

KONTAKTAUFNAHME ZU EINEM RAUCHER

BESTANDSAUFNAHME

« Rauchen Sie? »

JA

NEIN

MOTIVATION

« Beabsichtigen Sie aufzuhören oder weniger zu rauchen? »

NEIN

JA

« Wo würden Sie Ihre Motivation mit dem Rauchen aufzuhören, auf einer Skala von 0 bis 10 einordnen? »

Gar keine
Motivation

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

sehr
motiviert

**Zufriedener
Raucher**

Raucher im Zwiespalt

Plant innerhalb der nächsten
6 Monate aufzuhören

Er denkt daran aufzuhören, ist
aber noch nicht bereit zu handeln.

**Raucher, bereit
aufzuhören**

Plant noch im gleichen
Monat aufzuhören

Er ist wirklich bereit
aufzuhören.

Raucher, der aufhört

Heute

Er schreitet zur Tat und hört
auf zu rauchen.

**Rückfälliger
Raucher**

**Nichtraucher
und Ex-
Raucher**

TIPPS

*Eine pharmakologische
Unterstützung der
professionellen Begleitung
kann hilfreich sein.*

- Respektieren Sie seine Entscheidung
- Die Entwöhnung ist ein Prozess
- Weisen Sie auf die Auswirkung des Qualms auf das Umfeld hin
- Erzeugen Sie keine Schuldgefühle, halten Sie keine «Moralpredigt».

- Geben Sie Tipps zur Raucherentwöhnung
- Respektieren Sie die zwiespältige Haltung
- Befragen Sie den Patienten zum Für und Wider des Rauchens
- Mit dem Rauchen aufzuhören, braucht seine Zeit
- Sich helfen lassen steigert die Erfolgchancen
- Informieren Sie über die Rückerstattung, indem Sie das Faltblatt zeigen
- Vermerk in der Kartei: Beim nächsten Besuch das Thema erneut ansprechen.

- Loben Sie den Entschluss aufzuhören
- Der Raucher befindet sich in der Vorbereitungsphase
- Raten Sie dazu, aufzuhören und informieren Sie über die Rückerstattung und die pharmakologische Unterstützung (siehe Rückseite).
- Vermerk in der Kartei: Beim nächsten Besuch das Thema erneut ansprechen.

- Beglückwünschen und ermuntern Sie den Patienten
- Informieren Sie ihn, dass nicht selten Schwierigkeiten (Entzug) auftreten
- Erinnern Sie an die verschiedenen Möglichkeiten der Raucherentwöhnung: telefonisch, ggf. online, Begleitung durch einen Arzt oder Tabakologen, in der Gruppe, in einem Kurs oder individuell
- Vermerk in der Kartei: Beim nächsten Besuch das Thema erneut ansprechen.

- Loben Sie den Versuch aufzuhören
- Jeder Versuch bringt den Patienten dem Ziel näher, endgültig aufzuhören
- Gewährleisten Sie eine Nachbetreuung.

- Loben Sie die Entscheidung endgültig aufzuhören bzw. Nichtraucher zu sein und zu bleiben.

ZUSAMMENFASSUNG DER VERFÜGBAREN HILFEN

| ART DER UNTERSTÜTZUNG | BESCHREIBUNG | DAUER | RÜCKERSTATTUNG (*) | WEITERE INFORMATIONEN |
|--|--|--|---|---|
| AUSWAHL DER MÖGLICHKEITEN | | | | |
| Individuelle Begleitung durch den Arzt | Die Ärzte begleiten Ihre Patienten bei der Raucherentwöhnung oder leiten sie ggf. an eine andere Stelle weiter | Erstes Beratungsgespräch von 45 Minuten + max. 7 Beratungsgespräche von min. 30 Minuten --- Schwangere: 8 Beratungsgespräche pro Schwangerschaft | Erstes Beratungsgespräch: 30 € 7 weitere Gespräche: 20 € / Sitzung (innerhalb von 2 Kalenderjahren) --- Schwangere: 30 € / Sitzung | www.tabac.ssmg.be www.tabacstop.be www.fares.be oder wenden Sie sich an die Berufsvereinigung, der Sie angehören |
| Individuelle Begleitung durch einen Tabakologen | Begleitung zur Raucherentwöhnung durch anerkannte Tabakologen | Idem | Idem | Anerkannter Tabakologe, der beruflich im Gesundheitswesen tätig ist oder ein Lizenziat in Psychologie mit Zusatzausbildung in Tabakologie. Weitere Informationen bezüglich: - Weiterbildung in Tabakologie - Liste der anerkannten Tabakologen www.fares.be |
| In der Gruppe | Begleitung zur Raucherentwöhnung in der Gruppe durch bestimmte anerkannte Ärzte und Tabakologen | Min. 1 Stunde / Sitzung, max. 8 Sitzungen (variabel) | Idem – wenn die Gruppe durch einen Arzt oder anerkannten Tabakologen betreut wird | Webseiten der Krankenkassen + Verzeichnis der Tabakologen und der Ärzte. www.fares.be |
| «Tabak Stopp» Hotline | Information / Begleitung / Orientierung. Unter der Gratisnummer 0800.111.00 | variabel | Gratis | www.tabacstop.be  |
| PHARMAKOLOGISCHE HILFSMITTEL | | | | |
| Rezeptfrei | Nikotinersatzmittel | Abänderbar | Nein (*) | www.inami.fgov.be |
| Rezeptpflichtige medikamentöse Behandlung | Bupropion (Zyban®) Varenicline (Champix®) | Durchschnittliche Behandlungsdauer von 3 Monaten | Teilerstattung unter gewissen Bedingungen oder mit Einverständnis des Vertrauensarztes | www.inami.fgov.be |

Mehr Infos über die Rückerstattung: www.inami.fgov.be

Mehr Infos über Vorbeugung der Nikotinsucht und Tabakologen: www.fares.be

(*) Mehr Infos über die Bedingungen zur Rückerstattung durch die Krankenkassen

TIPPS ZUR PATIENTENKOMMUNIKATION:

Die Tipps sind inspiriert durch die «motivierende Gesprächsführung» nach Miller und Rollnick, 2005 und die Strategie der 5 «A's» nach Fiore, 2000.

Stellen Sie offene Fragen

- Was bewegt Sie dazu aufhören zu wollen?
- Worin bestehen Ihrer Meinung nach die Vorteile / Nachteile des Rauchens?

Zeigen Sie Einfühlungsvermögen und Respekt in Bezug auf die Entscheidung Ihres Patienten

- Was beunruhigt Sie, wenn Sie daran denken aufzuhören?
- Welchen Mehrwert erwarten Sie dadurch?

Zusammenfassung

- Fassen Sie das Gespräch zusammen. So können Sie es strukturieren und sich vergewissern, dass das was der Patient gesagt hat, richtig verstanden wurde.

Loben Sie die Änderung seiner Verhaltensweise

- Damit das Vertrauen in seine Fähigkeit aufzuhören, unterstützt und bekräftigt wird.

Die Fares asbl bietet Schulungen zur Unterstützung bei Raucherentwöhnung und Entzug sowie zur motivierenden Gesprächsführung an. Weitere Infos:

www.fares.be
www.tabacstop.be
www.tabac.ssmg.be



Die Kampagne wird koordiniert durch:



Mit Dank an:



Mit der freundlichen Unterstützung von:

