

# Quitt

## Raucherentwöhnung

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ca. 30% der Raucher ausstiegsbereit sind und ein weiteres Drittel weniger rauchen möchte. Die langfristigen Erfolgschancen abstinent zu bleiben sind dennoch leider sehr bescheiden: ohne Hilfe und nur auf sich gestellt schaffen es nur 3-5% der Betroffenen. Woran liegt das?

Rauchen macht körperlich und psychisch abhängig, wobei die Nikotinwirkung im Gehirn entscheidend für die Suchtentstehung ist. Über 30% der Raucher erreichen in entsprechenden Tests (Fagerström) mehr als 4 Punkte, was einer eindeutigen Abhängigkeit entspricht.

Ausstiegswilligen Rauchern bieten wir Hilfe mit QUITT dem RAUCHFREI Programm. Es handelt sich um ein Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt. Es entspricht den Anforderungen der ärztlichen Fachgesellschaften und Gesundheitsverbände und bietet in Kursform eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.



#### Kursaufbau:

- 6 Kursstunden über insgesamt 12 Wochen
- wird in Gruppen und auf Wunsch auch als Einzelschulung angeboten
- ist geeignet zur betrieblichen Prävention
- Informationen zu Ursachen und Folgen von Nikotinabhängigkeit
- Entwicklung einer individuellen Behandlungsstrategie, Erstellen eines Ausstiegsplans
- Festlegung und Vorbereitung des Rauchstopptermens
- wenn das Verlangen kommt - Rückfallprophylaxe, Verhaltenstraining
- laufende Therapieüberwachung u. a. mit Kohlenmonoxid Messung (CO Messung) in der Atemluft
- Gewichtszunahme vermeiden
- bei stark nikotinabhängigen Rauchern optionaler Einsatz von Medikamenten
- optional Entspannungsverfahren (Hypnose)
- Arrangieren der Nachbetreuung - 1 Jahr lang

Dieses Therapiekonzept zeigt gegenüber dem kalten Entzug (Beendigung des Rauchens nur durch eigene Willenskraft) deutlich bessere Langzeitergebnisse in der Größenordnung von 20-30%.

*QUITT* ist eine privatärztliche Leistung nach der Gebührenordnung für Ärzte, da die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Raucherentwöhnung nicht erstatten. Der Kurs ist als allerdings als Präventionsmaßnahme gemäß § 20 SGB V anerkannt, daher erfolgt auf Antrag des Kursteilnehmers bei seiner Kasse eine Kostenmitbeteiligung. Die Durchführung erfolgt im Rahmen einer speziellen Rauchersprechstunde.



Dieser Artikel wurde bereits 12129 mal angesehen.