

# Rauchstopp

## Gut zu wissen

Mit dem Rauchen aufzuhören, kommt Ihrer Gesundheit zugute. Dies ist unabhängig von der Krebsdiagnose, dem Krebsstadium oder davon, ob Sie einen Rückfall erlitten haben oder nicht.

Unabhängig davon, ob Sie sich bereit fühlen, mit dem Rauchen aufzuhören oder nicht, wird Ihnen eine Beratung bei einer Spezialistin oder einem Spezialisten für Tabakentwöhnung empfohlen, um Ihnen bei Ihren Überlegungen zu helfen.

Medizinische Beratungen zum Rauchstopp werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Bravo, wenn Sie den Schritt wagen und beschliessen, mit dem Rauchen aufzuhören! Seien Sie beruhigt, was das Verlangen nach einer Zigarette angeht: Die Entzugssymptome vom Nikotin erreichen in der Regel in der ersten Woche nach dem Rauchstopp ihren Höhepunkt und klingen danach ab.

## Tipps zum Rauchstopp

Die wirksamste Methode, um mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine Kombination mit 1) regelmässigen Beratungen (oder mindestens einer Beratungssitzung) bei einer Fachperson für Rauchstopp und mit 2) Medikamenten zum Nikotinersatz. Sie können Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt um Unterstützung fragen.

In Beratungsgesprächen wird mit Ihnen zusammen das konkrete Vorgehen zum Rauchstopp besprochen. Sie werden unterstützt, rückfallgefährdete Situationen zu erkennen und Massnahmen zu ergreifen, um diese zu vermeiden.

Eine Kombinationstherapie aus langwirksamer Nikotinersatztherapie (Pflaster) und kurzwirksamer Therapie (Tabletten, Kaugummi, Inhalator und Mundspray) ist am wirksamsten. 12 Wochen Behandlung werden empfohlen. Eine kognitive Verhaltenstherapie kann den Rauchstopp wirksam unterstützen. Selbsthilfegruppen können Sie unterstützen Ihr Ziel zu erreichen.

## Mögliche Vorteile des Rauchstopps

Mit Rauchen aufzuhören kann sich positiv auswirken auf :

- Ihre Atmung, Ihre Ausdauer und Ihre Energie
- Ihre Lebensqualität und Lebenserwartung

Mit Rauchen aufzuhören kann Risiken reduzieren :

- Die Wahrscheinlichkeit für andere chronische Erkrankungen wie Herzkreislauf- und Lungenerkrankungen
- Nebenwirkungen von medikamentösen Krebstherapien und der Bestrahlung
- Komplikationen nach Operationen

## Einige wichtige Punkte zum Rauchstopp

- Bestimmen Sie ein konkretes Datum für Ihren Rauchstopp und hören Sie an diesem Datum mit dem Rauchen aufEntscheiden Sie sich für eine Methode: Stopp auf einmal oder eine schrittweise Reduktion des Rauchens mit Nikotinersatzstoffen mit dem Ziel zum definitiven Rauchstopp.
- Entscheiden Sie, ob Sie Beratungen und/oder einen Nikotinersatz in Anspruch nehmen möchten.
- Entsorgen Sie vor dem Rauchstopptag Ihre Tabakwaren, Feuerzeuge und Aschenbecher.
- Planen Sie konkrete Strategien, um mit einem starken Verlangen nach einer Zigarette umzugehen. Zum Beispiel ein Glas Wasser trinken oder Musik hören, mit körperlichen Aktivitäten oder mit Techniken zur Stressbewältigung.

## Unterstützung zum Rauchstopp

- «**Rauchstopplinie**» : 0848 000 181 (kostenlos, anonym, in 10 Sprachen), Webseite der Krebsliga : «**Nichtrauchen**»
- «**Stopsmoking.ch**» : ausführliche Informationen zu Rauchstopp