

## Ambulante Beratung

Melden Sie sich für eine individuelle ambulante Rauchstoppberatung.

Lassen Sie sich informieren über

- Tipps und Tricks, die eigenen Gewohnheiten zu ändern
- Umgang mit Nikotinentzugssymptomen
- Medikamentöse Therapien inklusive Nikotinersatztherapie
- Rückfallprophylaxe
- Umgang mit Gewichtsproblemen
- usw.

Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt im Spital oder an die zuständige Pflegefachperson, wenn Sie ein Gespräch mit den Spezialisten der Fachstelle für Rauchentwöhnung wünschen.

Lassen Sie sich durch Ihren Hausarzt anmelden, rufen Sie uns selber an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Telefon: Rauchstoppberatung 032 627 38 07  
Sekretariat Pneumologie 032 627 31 85  
Pneumologie 032 627 34 89

Fax: 032 627 41 94, mit dem Vermerk:  
Fachstelle für Rauchentwöhnung

Mail: rauchstoppberatung.bss@spital.so.ch

Bürgerspital  
Solothurn **solothurner  
spitäler** 

Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn  
T 032 627 31 21 | F 032 627 30 79  
info.bss@spital.so.ch



FACHSTELLE FÜR RAUCHENTWÖHNUNG

## ENDLICH RAUCHFREI – IHR WEG ZUM RAUCHSTOPP



Bürgerspital  
Solothurn

**solothurner  
spitäler** 

## Endlich rauchfrei – wir helfen Ihnen dabei!



Sie sind wegen gesundheitlichen Problemen in unserem Spital stationär oder ambulant in Behandlung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass dies ein günstiger Moment ist, das Rauchen zu hinterfragen und aufzugeben.

Wir helfen Ihnen dabei!

Sie haben Gelegenheit, während Ihrer ambulanten Behandlung oder Ihrem Spitalaufenthalt mit den Spezialisten der Fachstelle für Rauchentwöhnung erste Beratungsgespräche zu führen und nach Abschluss der ambulanten Behandlung oder nach Spitalaustritt auf Ihrem Weg zum Rauchstopp weiter betreut zu werden.



LUNGENLIGA SOLOTHURN

PRÄVENTION SOH

## Ein rauchfreies Gesundheitszentrum

Zur Gesundheitsförderung gehört der Schutz vor Passivrauch und die Motivation und Unterstützung zum Rauchstopp.

Das Rauchen ist innerhalb des Bürgerspitals und auf den Balkonen nicht erlaubt. Das Bürgerspital verkauft keine Raucherwaren.

Sie dürfen vor dem Eingang im Stock B im für Sie errichteten Unterstand rauchen. Bitte benutzen Sie die Aschenbecher und entsorgen Sie Ihre Raucherwaren korrekt.

Rauchen Sie nicht vor dem Haupteingang.

Die Fachstelle für Rauchentwöhnung steht allen Patientinnen und Patienten, aber auch den Mitarbeitenden des Bürgerspitals Solothurn zur Verfügung.

Beratungen können am Spitalbett oder nach Austritt ambulant durchgeführt werden.

Wir informieren Sie über den Sofortgewinn, den Sie durch Ihren Rauchstopp erwarten können, entwickeln zusammen mit Ihnen einen Weg zu Ihrem individuellen, langfristigen Rauchstopp und zeigen Ihnen den Nutzen und die korrekte Anwendung einer Nikotinersatztherapie auf.

Wir gehen auf Ihre Bedürfnisse ein, wenn Sie während Ihres Spitalaufenthaltes vorübergehend auf das Rauchen verzichten müssen.

## Der Genuss des Nichtrauchens

So wie Sie damals das Rauchen erlernt haben, so können Sie es auch wieder verlernen!

Motivation und Gründe für den Rauchstopp mögen unterschiedlich sein, der daraus resultierende Gewinn ist für alle gleich:

Ihre Lebensqualität und Ihre Zufriedenheit steigen markant an. Sie sind nicht mehr Sklave Ihrer Sucht und müssen sich nicht mehr dem Rauchzwang unterwerfen.

**Weitere Vorteile des Nichtrauchens sind:**

Aktivere Freizeitgestaltung, eine allfällige Atemnot bei Anstrengungen nimmt ab.

Sinneswahrnehmungen wie Riechen und Schmecken verbessern sich: Früchte schmecken und Blumen riechen wieder für Sie!

Ihre äussere Erscheinung wird angenehmer: Die Haut altert nicht mehr so schnell, Sie sehen jünger und frischer aus, die Haare werden kräftiger, die Zähne erhalten ihre natürliche Farbe wieder und Ihre Kleider haben keinen Rauchgeruch mehr.

Ihre Gesundheit und die Lebenserwartung steigen an und Krankheitsrisiken Ihrer Organe nehmen ab.

Sie sparen Geld: Wer durchschnittlich 1 Paket Zigaretten pro Tag raucht, spart nach dem Rauchstopp rund CHF 3000.– pro Jahr (Preis steigend)!