

RAUCHFREI LEBEN

Programm

- Einzelberatungen in individuell vereinbarten Abständen am Kantonsspital Olten.
- Gruppenberatungen werden durch die Lungenliga organisiert und finden in Solothurn, Breitenbach und Olten statt.

Beratung und Termine

Die Beratung findet am Kantonsspital Olten, Pneumologie Haus B / 3. Stock , vorwiegend Montag, Mittwoch und Donnerstag statt.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt des Kantonsspitals Olten, Ihren Hausarzt oder via fachärztliche Seite wie zum Beispiel Ihren Zahnarzt.

Bei untenstehender Adresse können Sie sich auch selber anmelden.



Kantonsspital Olten **solothurner spitäler** soH

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten
T 062 311 45 14 | F 062 311 54 03
rauchstoppberatung.kso@spital.so.ch
www.solothurnerspitaeler.ch



Kantonsspital Olten **solothurner spitäler** soH

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zum Nichtrauchen

Die Fakten zeigen, dass rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung raucht. Rauchen ist, unabhängig vom Alter des Rauchers, mit Abstand die häufigste vermeidbare Ursache für einen frühzeitigen Tod. Jede Raucherin und jeder Raucher hat schon etwas über die gesundheitlichen Gefahren des Rauchens gehört. Daher haben zwei von drei Rauchern den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören. Wir unterstützen Sie auf ihrem Weg.

Die intensive Raucherberatung unter fachkundiger Anleitung kann die Zahl der dauerhaften Nichtraucher merklich erhöhen.

Ziele

- Erreichen des Rauchstopps
- Dauerhaft Nichtraucher bleiben
- Verhindern von Erkrankungen, die das Rauchen verursachen
- Bessere Lebensqualität für Sie und Ihre Umgebung

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.

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 verbessert sich und die Krankheitsrisiken Ihrer Organe vermindern sich.
- Sie sparen Geld: Wer durchschnittlich 1 Paket Zigaretten pro Tag raucht, spart nach dem Rauchstopp über CHF 2200.– pro Jahr!

Weg zum Rauchstopp

- Gewohnheitsabklärung
- Finden eines individuell gangbaren Weges
- Medikamentöse Therapie als mögliche individuelle Unterstützung