

ANMELDUNG

Die Fachstelle für Rauchentwöhnung steht allen Personen zur Verfügung, welche mit dem Rauchen aufhören möchten (inkl. den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der soH).

Sie können sich über den Hausarzt*ärztin, behandelnder Arzt*ärztin oder Zahnarzt*ärztin zuweisen lassen oder sich direkt bei der Rauchstopperberatung anmelden.

Mehr dazu

Bürgerspital Solothurn

Kantonsspital Olten



Bürgerspital
Solothurn

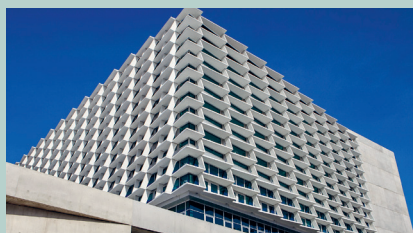


Bürgerspital Solothurn

Rauchstopperberatung

T 032 627 38 07

rauchstopperberatung.bss@spital.so.ch



www.solothurnerspitaeler.ch | [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

Kantonsspital
Olten



Kantonsspital Olten

Rauchstopperberatung

T 062 311 45 14

rauchstopperberatung.kso@spital.so.ch



www.solothurnerspitaeler.ch | [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

RAUCHSTOPP- SPRECHSTUNDE



**solothurner
spitäler**

MEIN ZIEL: RAUCHFREI

Mit professioneller Unterstützung und entsprechenden Motivationshilfen fällt der Weg zum Rauchstopp leichter. Nutzen Sie das Angebot der Fachstelle für Rauchentwöhnung.

1 Stunde

**KOSTENLOSE
ERSTBERATUNG**

Sie profitieren von einer kostenlosen einstündigen Einzelberatung. Wir erarbeiten gemeinsam ein auf Sie zugeschnittenes Entwöhnungskonzept und zeigen Ihnen entsprechende Hilfestellungen auf.

VIDEO: Diese vier Personen haben das Rauchen mit Hilfe der Rauchstoppperatung hinter sich gelassen. In Kurzvideos erzählen sie von ihrem persönlichen Weg in die Rauchfreiheit.

QR-Code scannen
oder <https://qrco.de/Rauchstopp>



Meine Geschichte

Marlies



Hat
50 Jahre
geraucht

Jürg



Hat
45 Jahre
geraucht

Julia



Hat
10 Jahre
geraucht

Hansjörg



Hat
50 Jahre
geraucht

WIR BEGLEITEN SIE AUF DEM WEG

Themen der Beratung



- Erfassung Ihres Rauchverhaltens
- Tipps und Tricks zum Ändern Ihrer Gewohnheiten
- Vorbeugemassnahmen bei möglichen Entzugssymptomen
- Medikamentöse Unterstützungsmöglichkeiten
- Rückfallprophylaxe
- Vorbeugung gegen Gewichtszunahme

Was bringt ein Rauchstopp?



- Steigende Lebensqualität
- Zunahme der Leistungsfähigkeit
- Abnahme der Atemnot bei körperlichen Anstrengungen
- Ihr Geruchssinn erholt sich und das Essen schmeckt besser
- Weniger Krankheitsrisiken und höhere Lebenserwartung

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
- Die Kleider riechen nicht mehr nach Rauch

Wer mit dem Rauchen aufhört, spart Geld



Wer durchschnittlich 1 Paket Zigaretten pro Tag raucht, spart nach dem Rauchstopp jährlich über CHF 2'200.--.