

Sind Sie zigarettenabhängig?

Fagerström-Test für Zigarettenabhängigkeit

1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Erwachen?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 Minuten | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 6 bis 30 Minuten | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 31 bis 60 Minuten | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Es dauert länger als 60 Minuten | 1 Punkt |

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z. B. im Restaurant, im Zug, im Kino usw.), darauf zu verzichten?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Die erste nach dem Erwachen | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Eine andere | 0 Punkte |

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Mehr als 30 | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 21-30 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 11-20 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 10 oder weniger | 0 Punkte |

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |

Auswertung (Abhängigkeitsgrad)

0-2: sehr niedrig; 3-4: niedrig; 5: mittel;
6-7: hoch; 8-10: sehr hoch

Wer hilft sonst beim Rauchstopp?

Weiterführende Informationen und Kontaktdaten:

- Arbeitskreis Rauchtewöhnung Tübingen:
Telefon: 07071 29-87346
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA)
 - Homepage der BzGA mit Tipps, Informationen und einem Ausstiegsprogramm: www.rauchfrei-info.de
 - Kostenfreie Hotline zur Rauchtewöhnung:
Telefon: 0800 831 31 31
- Das Rauchfrei Programm für Raucher, Fachkräfte und Unternehmen ist ein wissenschaftlich erprobtes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung, angeboten durch die IFT Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung GmbH, in Kooperation mit der BzGA: rauchfrei-programm.de

Helfen Sie mit Ihrer Spende

Spendengelder des CCC Tübingen-Stuttgart ermöglichen die Mobile Raucherambulanz für stationär betreute Patientinnen und Patienten des Universitätsklinikums Tübingen.

Helfen Sie mit Ihrer Spende, dass wir dieses Angebot dauerhaft erhalten können.

IBAN: DE41 6005 0101 7477 5037 93

BIC: SOLADEST600

Bank: BW Bank Stuttgart

Verwendungszweck (unbedingt anzugeben):

Spende CCC Rauchstopp / D.70.01819



Rauchfrei aus der Klinik!

Die Mobile Raucherambulanz unterstützt Sie dabei.



Leitung: Prof. Dr. med. Anil Batra
Leiter der Sektion Suchtforschung und Suchtmedizin
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Calwer Str. 14, 72076 Tübingen

Das sind Ihre Kontaktpersonen:



Sara Hanke
(Dipl. Psychologin)
Sara.hanke@med.uni-tuebingen.de



Janosch Jungmann
(M.A. Gesundheitswissenschaften)
janosch.jungmann@med.uni-tuebingen.de

Zentrale Anmeldung über:

Sylvia Mleczko
akr@med.uni-tuebingen.de
Tel.: 07071 29-82313



Tumorzentrum
am Universitätsklinikum Tübingen
www.ccc-tuebingen.de
ccc@med.uni-tuebingen.de

Von der Deutschen Krebshilfe als Spitzenzentrum ausgezeichnet und nach den Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft als Onkologisches Zentrum zertifiziert.

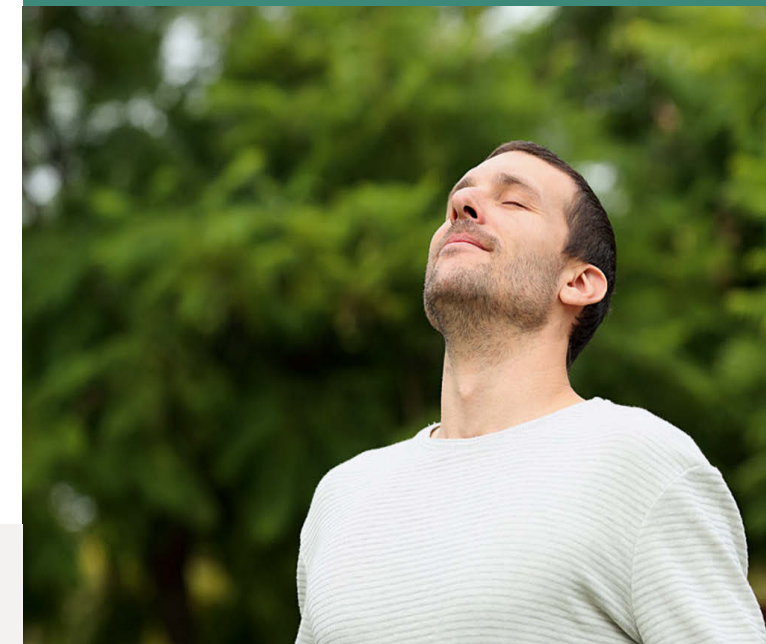
CCC Tübingen-Stuttgart

Universitätsklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

Sektion Suchtforschung und Suchtmedizin

Rauchfrei aus der Klinik!

Die Mobile Raucherambulanz
unterstützt Sie beim Rauchstopp.



05/2023 Bildquellenachweis:
Portraits © UKT; Fotolia; Shutterstock; Pixabay.

Warum ausgerechnet jetzt mit dem Rauchen aufhören?

Liebe Patientin, lieber Patient,

den Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, kennen viele Raucher. Doch leider mündet dieses Bemühen nur für wenige in einem rauchfreien Leben. Denn Rauchen ist weit mehr als eine „schlechte Angewohnheit“. Rauchen gilt als Suchterkrankung: Nikotin hat ein ähnlich hohes Abhängigkeitspotential wie Heroin.

Rauchen ist für zahlreiche Krankheitsbilder mitverantwortlich. Ein Rauchstopp dagegen kann den Verlauf und die Prognose einer Erkrankung deutlich verbessern: Wunden heilen besser, das Infektionsrisiko verringert sich, Medikamente wirken effizienter.

Ein Krankenhausaufenthalt ist eine gute Gelegenheit, ein Leben frei von blauem Dunst zu beginnen. Vielleicht ist Ihre Motivation, das Rauchen genau jetzt zu beenden, besonders hoch.

Unsere Mobile Raucherambulanz unterstützt Sie bei Ihrem Ziel. Wir möchten Sie beim Rauchstopp nicht alleine lassen.



Apl. Prof. Dr. med. Anil Batra
Leiter der Sektion Suchtmedizin
und Suchtforschung

Prof. Dr. med. Sara Brucker
Sprecherin des
CCC Tübingen-Stuttgart

Effekte eines Rauchstopps*

Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Bereits innerhalb weniger Jahre sinkt das Erkrankungsrisiko deutlich – je früher der Betreffende mit dem Rauchen aufhört, umso besser ist die Wirkung.
- Schon drei Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Funktion der Atemwege.
- Bereits eine Woche nach der letzten Zigarette sinkt der Blutdruck.
- Drei bis neun Monate nach dem Rauchstopp verbessern sich Husten und Atemwegsbeschwerden.
- Bald nach einem Rauchstopp verschwinden Verfärbungen der Finger und Zähne, der schlechte Geruch der Haare und der Kleidung. Das Hautbild bessert sich.
- Zwei Jahre nach einem Rauchstopp hat ein Exraucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie ein Nichtraucher.
- Nicht zu verachten ist die finanzielle Ersparnis: Mit acht Euro pro Päckchen und Tag verrauchen Sie in einem Jahr z. B. einen 14-tägigen All-inclusive-Urlaub.

* In Anlehnung an Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.):
10 Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören Heidelberg, 2008.



Wir unterstützen Sie bei Ihrem Rauchstopp

Die Mobile Raucherambulanz ist ein aufsuchendes Beratungsangebot am Universitätsklinikum Tübingen. Das freiwillige Angebot richtet sich an alle stationäre Patienten, die sich von Spezialisten über die verschiedenen Therapieverfahren zur Tabakentwöhnung beraten lassen wollen.

Sie werden begleitet durch Sara Hanke und Janosch Jungmann, beides Mitarbeiter der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Sektion Suchtmedizin und Suchtforschung.

Wir möchten Sie ermutigen, mit dem Rauchen aufzuhören, und wir möchten Sie dabei begleiten.

Wie kann ich eine Beratung in Anspruch nehmen?

Im Rahmen Ihres Aufenthaltes werden Sie von Mitarbeitern aus dem ärztlichen, pflegerischen oder sozialtherapeutischen Bereich auf die Möglichkeit einer Raucherberatung hingewiesen.

Sprechen Sie Mitarbeiter gern gezielt darauf an. Sie helfen Ihnen weiter.

Oder Sie kontaktieren uns selbst. Ihre Ansprechpartner finden Sie auf der Rückseite.

Außerhalb des Krankenaufenthaltes

Wir möchten natürlich auch Patienten ermutigen, mit dem Rauchen aufzuhören, die sich in einer ambulanten Behandlung am Universitätsklinikum Tübingen befinden. Diese können sich an den Arbeitskreis Raucherentwöhnung in Tübingen, an wohnortnahe oder digitale Angebote wenden (siehe Rückseite: Weiterführende Informationen und Kontaktdaten).

Wie läuft die Beratung ab?

- Wir besprechen mit Ihnen Ihr bisheriges Rauchverhalten und bisherige Aufhörversuche.
- Wir erarbeiten mit Ihnen einen für Sie passenden Weg aus der Abhängigkeit.
- Wir bieten Ihnen eine Messung des CO-Gehaltes in der Ausatemluft an.
- Auf Wunsch helfen wir Ihnen, einen für Sie geeigneten Kurs zur Tabakentwöhnung im Anschluss an Ihren Klinikaufenthalt zu finden.
- Nach Ihrer Entlassung steht Ihnen der Arbeitskreis Raucherentwöhnung in Tübingen für eine telefonische Nachbetreuung zur Verfügung. Auch können wir Ihnen eine telefonische Beratung zur Tabakentwöhnung organisieren.

