NATIONALES RAUCHSTOPP-PROGRAMM
PROGRAMME NATIONAL D'ARRET DU TABAGISME
PROGRAMMA NAZIONALE PER SMETTERE DI FUMARE

Beratungsschema Kurzberatung in der Apotheke

1. Raucher identifizieren
Darf ich fragen, rauchen Sie?

Nein →
- **Nichtraucher:** gratulieren und darin bestärken, nicht mit Rauchen zu beginnen.
- **Ex-Raucher (seit weniger als 6 Monaten):** *Wie kommen Sie damit zurecht? Brauchen Sie Unterstützung?*

Ja ↓

2. Rauchstopp empfehlen
Für Ihre Gesundheit wäre es sehr gut, wenn Sie mit Rauchen aufhören könnten.
Knappe, sachliche, neutrale Fachinformation. Wenn möglich auf individuelle Diagnose/Medikament Bezug nehmen und den *positiven* Effekt eines Rauchstopps hervorheben.
Nach einem Rauchstopp könnte die Dosis von Medikament XY wahrscheinlich verringert werden. Oder *Die Beschwerden XY würden sich verbessern.*

↓

3. Aufhörbereitschaft erfragen/Motivation zum Rauchstopp abschätzen
Wie gross ist Ihr Wunsch, mit Rauchen aufzuhören? Oder *Können Sie sich vorstellen, mit Rauchen aufzuhören?*

↓

4. Beraten, dem Aufhörwunsch angepasst

Raucher/-innen ohne Aufhörwunsch

Signalisieren, dass man den Entscheid respektiert. Nicht insistieren, Türe offen halten.

Praktische Umsetzung
Zurzeit möchten Sie lieber nicht aufhören. Falls Sie sich einmal für einen Rauchstopp entscheiden sollten, können wir Ihnen gerne weiterhelfen.

Sensibilisieren (falls Zeit/Gelegenheit)
Situationen /Gründe evozieren, in denen sich ein Rauchstoppversuch aufdrängen würde.
Welche Gründe gäbe es für Sie, den Rauchstopp in Erwägung zu ziehen?

Ambivalent gegenüber einem Rauchstoppversuch

Die Ambivalenz fördern, indem man:
1. Nach den persönlichen Pro und Contra zum Rauchen fragt,
2. die genannten Gründe zusammen fasst, bündelt und
3. Pro und Contra gegenüber stellt.

Praktische Umsetzung
- *Was ist für Sie positiv am Rauchen?*
- *Gibt es auch etwas, das Sie stört?*

Aktiv zuhören, nachfragen, explorieren. Anschliessend zusammenfassen:
*Einerseits sagen Sie, dass … **für**, andererseits das… **geegen** das Rauchen spricht. Wie sehen Sie das nun? Was ist für Sie gewichtiger? Was schliessen Sie daraus?*

Hilfe anbieten
Wenn ich Ihnen Hilfe für den Rauchstopp anbieten könnte, könnten Sie sich vorstellen, einen Rauchstoppversuch zu machen?"

Bereit zu einem Rauchstopp-versuch

Konkret über Unterstützungsmöglichkeiten sprechen: Die Kombination von Beratung/Begleitung und Medikamenten hat die besten Aussichten auf einen erfolgreichen Rauchstopp. Wenn möglich direkt an Beratungsstelle oder Rauchstopp-Linie zuweisen.

Praktische Umsetzung
*Um erfolgreich mit Rauchen aufhören zu können, empfehle ich Ihnen eine **Raucherberatung in Kombination mit Rauchstopp-Medikamenten.** Gemäss Untersuchungen ist dies der beste Weg, um erfolgreich aufzuhören.*

Zuweisung an lokale Sprechstunde (Adressen unter www.at-schweiz.ch) oder www.rauchstopplinie.ch (kostenlos, in neun Sprachen, längerfristige Begleitung, Nr. 0848 000181 auf jedem Päckchen.

Silvia Büchler, up-date Nov2015