

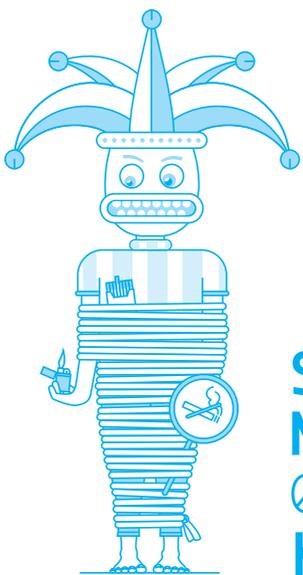


Klinik für Pneumologie und Schlafmedizin

Rauchstopp-Sprechstunde



S
M
Ø
K
E
R



S
M
Ø
K
E
R

Gesundheit fördern

Das Kantonsspital Aarau setzt gezielt auf gesundheitsfördernde Massnahmen. Hierzu zählt auch das Angebot einer Rauchstopp-Sprechstunde. Mit professioneller Unterstützung und Motivationshilfen fällt der Weg zum Rauchstopp leichter. Nutzen Sie deswegen unser Angebot der Rauchstopp-Sprechstunde, um Ihre Gesundheit und diejenige Ihrer Mitmenschen zu schützen und zu verbessern.



Nichtraucher
spielen seltener
mit dem Feuer

Eine Sprechstunde für alle Raucher

Die Rauchstopp-Sprechstunde steht allen Personen offen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, seien es Patienten, KSA-Mitarbeitende oder interessierte Externe. Sie können sich über den Hausarzt zuweisen lassen oder sich gerne auch bei uns direkt melden (Kontakt siehe Rückseite). Für die Spitalmitarbeitenden ist das Beratungsangebot kostenlos.

Das Beratungsangebot

Sie besuchen unsere Sprechstunde mit dem Wunsch und Ziel, in nächster Zeit mit dem Rauchen aufzuhören. Gemeinsam erarbeiten wir ein auf ihre Person zugeschnittenes Entwöhnungskonzept mit entsprechenden Hilfestellungen. Im Regelfall besuchen Sie unsere Sprechstunde drei bis vier Mal.

Themen der Beratung

- Wir erfassen Ihr Rauchverhalten
- Wir geben Tipps und Tricks zum Ändern Ihrer Gewohnheiten
- Wir klären auf und besprechen Vorbeugemassnahmen bei möglichen Entzugssymptomen
- Wir sprechen über allfällige medikamentöse Unterstützungsmöglichkeiten
- Wir betreiben Rückfallprophylaxe
- Wir besprechen Vorbeugemassnahmen gegen Gewichtszunahme



Was bringt ein Rauchstopp?

Ihre Lebensqualität steigt deutlich

- Ihre Leistungsfähigkeit nimmt zu
- Die Atemnot bei körperlichen Anstrengungen nimmt ab
- Riechen und Schmecken werden wieder zum Genuss
- Ihre Lebenserwartung steigt an
- Die Krankheitsrisiken nehmen ab
- Sie sparen viel Geld



Nichtraucher
riechen den
Frühling



Nichtraucher
belohnen sich mit
Auszeit



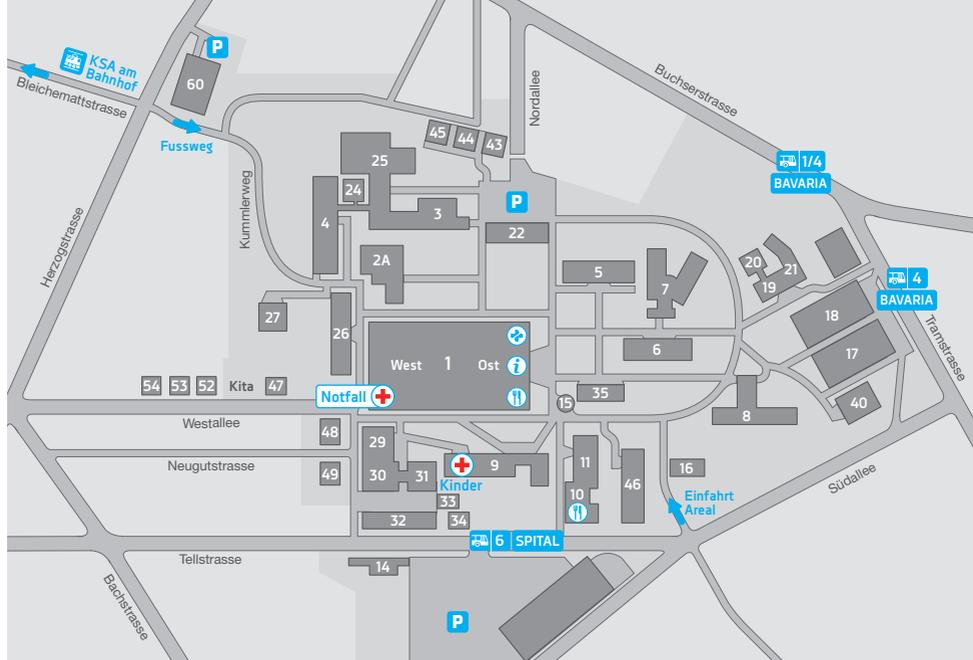
Nichtraucher
nehmen immer den
richtigen Zug

Anmeldung

Wünschen Sie einen Termin für eine Beratung in der Rauchstopp-Sprechstunde, dann wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder direkt an das Sekretariat Pneumologie und Schlafmedizin des Kantons-
spital Aarau.

Das Sekretariat Pneumologie und Schlafmedizin befindet sich im Haus 1,
1. Stock, Lift D.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.ksa.ch unter dem
Fachgebiet «Pneumologie und Schlafmedizin».



Klinik für Pneumologie und Schlafmedizin

Telefon 062 838 44 72
www.ksa.ch/pneumologie

Kantonsspital Aarau AG

Tellstrasse 25, 5001 Aarau
Telefon 062 838 41 41



www.ksa.ch