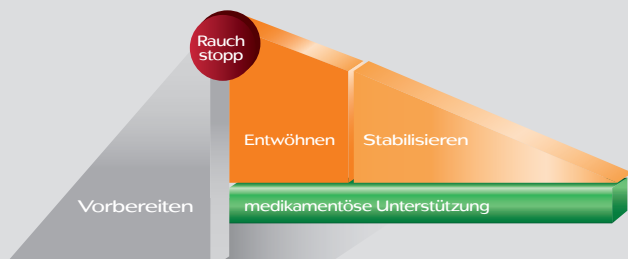




EINFACH **ERFOLGREICH**  
RAUCHFREI



# Planung des Rauchstopps

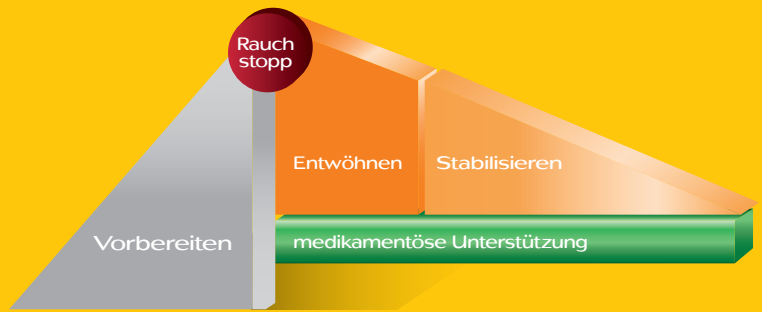
Termin 1

# Termin 1 – Planung des Rauchstopps

**Zeitpunkt:**  
einige Tage (bis max. 2 Wochen) vor Rauchstopp

**Dauer:**  
ca. 15-30 min.

**Beratung:**  
persönlich durch den Arzt



## Gesprächsthema:



### Therapieablauf:

- Entschluss bekräftigen
- Therapieablauf darlegen:
  - Ärztliche Betreuung über ca. 14 Wochen, dazu begleitend Unterstützung durch Medikamente (z.B. Nicotinersatztherapie)
  - Prinzip Schlusspunktmethode
- Vorbereitung des Rauchstopps
- Motivation stärken:  
Relevanz des Rauchstopps (medizinisch und persönlich) herausarbeiten oder wiederholen



„Rauchfrei-Pass“ personalisieren und an Patient übergeben

## Gesprächsbeispiele:



- *Sie haben sich zum Rauchausstieg entschlossen. Das ist das Beste, das Sie für Ihre Gesundheit tun können!*
- *- Unsere Behandlung erstreckt sich über ca. drei Monate:  
- In dieser Zeit erhalten Sie von uns Unterstützung durch feste Gesprächstermine.  
- Zur Erleichterung der Entwöhnung können Sie auf wirksame Medikamente zurückgreifen.*
- *Wir arbeiten nach der Schlusspunktmethode: Sie hören ab einem bestimmten Tag ganz mit dem Rauchen auf.*
- *Heute analysieren wir Ihr bisheriges Rauchverhalten, suchen Alternativen für die rauchfreie Zeit, besprechen die Medikamente und legen Ihren Rauchstopptag fest.*
- *- Aus medizinischer Sicht ist es wichtig für Sie rauchfrei zu werden, weil...  
- Was sind Ihre persönlichen Gründe?  
- In Ihrem „Rauchfrei-Pass“ finden Sie weitere Informationen, Tipps für die rauchfreie Zeit sowie Platz für Notizen.  
- Bitte bringen Sie diesen zu jedem Termin mit.*



Den „Rauchfrei-Pass“ im Beratungsgespräch nutzen: z.B. Rauchstopptag eintragen, Medikation dokumentieren. Markieren Sie Tipps, die für den Patienten besonders wichtig sind!



### Diagnostik:

Bisherige Rauchgewohnheiten und Aufhörversuche anhand der Basisfragen besprechen

Erkenntnisse nutzen:

1. für die Auswahl des passenden Entwöhnungsmedikamentes
2. für den Umgang mit kritischen Situationen beim aktuellen Rauchstopp



Optional:  
Tabakkonsum Anamnesebogen /  
Fagerström-Test

- **Basisfragen:**
  - Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?
  - Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

**Weitere Fragen:**

- Waren Sie schon einmal rauchfrei?
- Wie lange?
- Was war gut? Was war schwierig?
- Hatten Sie Unterstützung?
- Was würden Sie jetzt anders machen?

3

## Medikation:

- Warum Unterstützung durch Medikamente?
- Welche gibt es? Medikamente vorstellen: Nicotinersatztherapie (NET, rezeptfrei) und verschreibungspflichtige Medikamente  
Wie wirken diese?

### Passende NET auswählen:

- Nicotinpflaster als Basismedikation
- Dosierung gemäß Rauchkonsum
- Bei Pflasterunverträglichkeit: Kaugummi oder Inhaler
- Bei stärkerer Abhängigkeit: zusätzlich Kaugummi oder Inhaler<sup>1</sup>
- Aufklärung über Anwendung und mögliche Nebenwirkungen

### Andere Medikamente zum Rauchstopp:

- Bupropion, Vareniclin
- Anwendung und Dosierung siehe Modul „Medikamentöse Therapie“

### Medikation verordnen:

- Nicotinersatzprodukte sind rezeptfrei, daher Grünes Rezept/Privatrezept nutzen
- Auf die Bedeutung der Therapietreue hinweisen.



- *Sie können mit dem passenden Medikament Ihre Chance auf Rauchfreiheit mindestens verdoppeln.*
- *- Die Nicotinersatztherapie ist wirksam und gut verträglich.*  
*- Nicotinpflaster, -kaugummi und Inhaler enthalten Nicotin in therapeutischer Form. So reduzieren sie das Rauchverlangen, mildern Entzugserscheinungen wie Unruhe oder Gereiztheit und beugen einem Rückfall vor.*
- *Sie rauchen also ... Zig/Tag. Daher empfehle ich Ihnen das Pflaster als Basismedikation. Dies ist genau auf Ihren Rauchkonsum abgestimmt.*
- *Bei sehr hohem Rauchkonsum kann Kaugummi zusätzlich zum Pflaster angewendet werden.*
- *Bei Fragen oder Problemen zur Anwendung rufen Sie uns an.*
- *Holen Sie sich Ihr Medikament aus der Apotheke. Die Therapie beträgt insgesamt ca. 3 Monate.*
- *Verwenden Sie Ihr Medikament in der ganzen Zeit gemäß der empfohlenen Dosierung! So haben Sie eine optimale Unterstützung bei Ihrem Rauchstopp.*



Ausführliche Beschreibung der Nicotinersatzprodukte und anderer Medikamente im Kapitel „Medikamentöse Therapie“

4

## Rauchstopp:

- Rauchstopptag festlegen
- Motivation stärken: Relevanz des Rauchstopps betonen
- Rauchstopp vorbereiten: „Rauchfrei-Pass“ nutzen
- Die nächsten Termine vereinbaren

- *Wann könnte innerhalb der nächsten 2 Wochen Ihr erster rauchfreier Tag sein? Legen wir diesen jetzt fest.*
- *Machen Sie sich bewusst, warum Sie rauchfrei werden möchten. Notieren Sie sich Ihre wichtigsten Gründe!*
- *- Führen Sie eine Zigarettenstrichliste: So erkennen Sie zukünftige, kritische Situationen.*  
*- Alternativen entwickeln: Was könnten Sie tun, anstatt zu rauchen?*  
*- Gehen Sie die Checkliste zum Rauchstopptag durch.*
- *Viel Erfolg! Wir sprechen uns wenige Tage nach Ihrem Rauchstopptag wieder!*



Rauchfrei lohnt sich  
Mein Raucherprofil



## EINFACH ERFOLGREICH RAUCHFREI



### Expertentipp: Motivation stärken und erhalten

*„Für einen erfolgreichen Rauchstopp ist neben der kontinuierlichen Unterstützung und einer adäquaten Medikation vor allem die Motivationserhaltung wichtig. Hier hilft es, wenn der Patient sich die Gründe, warum er rauchfrei werden möchte, aufschreibt. Das mache ich direkt in der Besprechung. Was ist ihm wichtig? Die Gesundheit? Ein Vorbild für die Kinder zu sein? Das Befreien von einer Abhängigkeit?*

*Die drei wichtigsten Gründe kann der Patient später auf einem Zettel an den Bildschirm, ins Auto oder an den Kühlschrank kleben – eine gute Erinnerung in kritischen Zeiten!*

*Als direkte Vorbereitung auf die rauchfreie Zeit bekommen die Patienten eine Hausaufgabe: In der Woche vor dem Rauchstopp sollen diese an zwei Tagen eine Zigarettenstrichliste führen.<sup>1</sup> So werden typische Rauchsituationen erkannt und es fällt dem Patienten dann leichter, sich für diese Situationen alternative Handlungsweisen zu überlegen.*

*So entlasse ich den Patienten gut vorbereitet in das Abenteuer „Rauchfrei werden“!*

Tobias Rüter, Psychiater

#### Herausgeber:

Johnson & Johnson GmbH  
Johnson & Johnson Platz 2  
41470 Neuss  
[www.einfach-erfolgreich-rauchfrei.de](http://www.einfach-erfolgreich-rauchfrei.de)

Johnson & Johnson