



**Wichtige Informationen
für Raucherinnen und
Raucher in den Sankt
Rochus Kliniken**



Wir sind eine rauchfreie Klinik

Was bedeutet das für Sie?

- Es gilt ein generelles Rauchverbot im Klinikgebäude und auf dem gesamten Klinikgelände.
- Im Park (in Eingangsnähe) haben wir einen Raucherpavillion eingerichtet. Dort ist das Rauchen erlaubt.
- Um für alle Patientinnen und Patienten den Aufenthalt in unserem Hause angenehm zu gestalten, bitten wir Sie, sich an diese Vorgaben zu halten.

Welche Vorteile hat eine rauchfreie Klinik?

- Es liegt kein Zigarettenrauch in der Luft. Frischgebackene Nichtraucher – davon gibt es in unserer Klinik viele – werden nirgendwo in Versuchung geführt.
- Alle Mitarbeiter bekommen ihr Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz.
- Es gibt keinen Streit zwischen Rauchern und Nichtrauchern, da jeder seinen Bereich hat.
- Es werden Einzelberatungen und Seminare zum Thema Rauchstopp angeboten.
- Unser Rauchverbot ist aktiver Brandschutz.
- Rauchen in öffentlichen Gebäuden ist lebensgefährlich!

Wussten Sie schon?

Wie schnell verändert sich der Körper nach einem Rauchstopp?

- 20 Minuten nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an.
- Schon acht Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.
- 24 Stunden nach dem Rauchstopp wird das Herzinfarktisiko geringer.
- Zwei Tage nach dem Rauchstopp verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn, drei Tage nach dem Rauchstopp bessert sich die Atmung merklich.
- Die Lungenkapazität kann sich nach drei Monaten um bis zu 30 % erhöhen.
- Ein Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße um 50 % reduziert.
- Zwei Jahre nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarktisiko auf fast normale Werte abgesunken.
- Zehn Jahre nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast wieder auf dem Niveau eines lebenslangen Nichtrauchers.
- 15 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen identisch mit dem eines lebenslangen Nichtrauchers.

Quelle: American Cancer Society

Generell gilt: Jeder Risikofaktor, den Sie reduzieren können, senkt Ihr Risiko eine Gefäßerkrankung zu entwickeln oder eine bereits bestehende Erkrankung zu verschlimmern!





Unser Angebot für Ihr rauchfreies Leben

Jeder Mensch ist anders. Deswegen haben wir für Sie ein Angebot an unterschiedlichen Behandlungen zur Auswahl zusammengestellt – entscheiden Sie selbst:

Die Rauchersprechstunde (psychologische Einzelberatung)

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören und brauchen ganz konkrete Tipps für die ersten rauchfreien Tage?

Oder haben Sie schon aufgehört, fühlen sich aber noch ein wenig wacklig auf Ihren Nichtraucherbeinen? Dann sind Sie in der Einzelberatung genau richtig.

Hier werden Sie dort abgeholt, wo Sie gerade stehen. Unsere Experten beraten und unterstützen Sie gerne in einem 30minütigen persönlichen Gespräch.

Die Raucherentwöhnungsgruppe

Dieses Angebot ist unsere „Intensiv-Kur“. Zusammen mit anderen motivierten Raucherinnen und Rauchern nehmen Sie ihr Rauchverhalten genau unter die Lupe.

Schauen sich an, warum Sie eigentlich aufhören möchten und was bisher vielleicht schwierig war. Sie erlernen Techniken, um mit dem Verlangen umzugehen, planen einen ersten rauchfreien Tag. Vielleicht der erste von einem langen rauchfreien Leben?

Probieren Sie es aus.

Angeboten wird die Gruppe von Diplompsychologen mit Erfahrung im Bereich der Tabakentwöhnung.

Die Raucherentwöhnungsgruppe umfasst sechs Kurs-terminen (2x wöchentlich) à 60 Minuten.

Das Angebot richtet sich an alle, die sich gerne mit ihrem Rauchverhalten auseinandersetzen möchten. Unabhängig davon, ob Sie endgültig mit dem Rauchen aufhören möchten, oder nur ein grundsätzliches Interesse an diesem Thema haben.



cts
**Sankt Rochus
Kliniken**

Bad Schönborn

Sankt-Rochus-Allee 1 - 11
76669 Bad Schönborn

Tel. 07253 82-0

Fax 07253 82-4005

info@sankt-rochus-kliniken.de

www.sankt-rochus-kliniken.de