

## ANMELDUNG

Die Fachstelle für Rauchentwöhnung steht allen Personen zur Verfügung, welche mit dem Rauchen aufhören möchten (inkl. den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der soH).

Sie können sich über den Hausarzt\*ärztin, behandelnder Arzt\*ärztin oder Zahnarzt\*ärztin zuweisen lassen oder sich direkt bei der Rauchstoppperatung anmelden.

### Mehr dazu

Bürgerspital Solothurn

Kantonsspital Olten



Form. Nr. 3893 | Art. Nr. 469260

Bürgerspital  
Solothurn



#### Bürgerspital Solothurn

Rauchstoppperatung

T 032 627 38 07

rauchstoppperatung.bss@spital.so.ch



[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch) | [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

Kantonsspital  
Olten



#### Kantonsspital Olten

Rauchstoppperatung

T 062 311 45 14

rauchstoppperatung.kso@spital.so.ch



[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch) | [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

# RAUCHSTOPP- SPRECHSTUNDE



**solothurner  
spitäler soH**

## MEIN ZIEL: RAUCHFREI

Mit professioneller Unterstützung und entsprechenden Motivationshilfen fällt der Weg zum Rauchstopp leichter. Nutzen Sie das Angebot der Fachstelle für Rauchentwöhnung.



Sie profitieren von einer kostenlosen Einzelberatung. Wir erarbeiten gemeinsam ein auf Sie zugeschnittenes Entwöhnungskonzept und zeigen Ihnen entsprechende Hilfestellungen auf.

**VIDEO:** Diese vier Personen haben das Rauchen mit Hilfe der Rauchstoppperatung hinter sich gelassen. In Kurzvideos erzählen sie von ihrem persönlichen Weg in die Rauchfreiheit.

QR-Code scannen  
oder <https://qrco.de/Rauchstopp>



Meine Geschichte

Marlies



Hat  
**50 Jahre**  
geraucht

Jürg



Hat  
**45 Jahre**  
geraucht

Julia



Hat  
**10 Jahre**  
geraucht

Hansjörg



Hat  
**50 Jahre**  
geraucht

## WIR BEGLEITEN SIE AUF DEM WEG

### Themen der Beratung

- Erfassung Ihres Rauchverhaltens
- Tipps und Tricks zum Ändern Ihrer Gewohnheiten
- Vorbeugemassnahmen bei möglichen Entzugssymptomen
- Medikamentöse Unterstützungsmöglichkeiten
- Rückfallprophylaxe
- Vorbeugung gegen Gewichtszunahme



### Was bringt ein Rauchstopp?

- Steigende Lebensqualität
- Zunahme der Leistungsfähigkeit
- Abnahme der Atemnot bei körperlichen Anstrengungen
- Ihr Geruchssinn erholt sich und das Essen schmeckt besser
- Weniger Krankheitsrisiken und höhere Lebenserwartung



### Ihre äussere Erscheinung wird angenehmer

- Die Haut altert nicht mehr so schnell
- Sie sehen jünger und frischer aus
- Die Haare werden kräftiger
- Die Zähne erhalten ihre natürliche Farbe wieder
- Die Kleider riechen nicht mehr nach Rauch



### Wer mit dem Rauchen aufhört, spart Geld

Wer durchschnittlich 1 Paket Zigaretten pro Tag raucht, spart nach dem Rauchstopp jährlich über CHF 2'200.--.

