

Fagerström Test

Sie wollen wissen, wie stark Sie von Nikotin abhängig sind? Dieser Schnelltest gibt Ihnen das Ausmaß bekannt.

1. Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie die erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
6-30 Minuten	2 Punkte
31 – 60 Minuten	1 Punkt
nach 60 Minuten	0 Punkte

2. Finden Sie es schwierig, an Orten wo das Rauchen verboten ist (z.B., Flugzeug, Kino,...) das Rauchen zu lassen?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1 Punkt
Andere	2 Punkte

4. Wieviele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

31 und mehr	3 Punkte
21 – 30	2 Punkte
11-20	1 Punkt
bis 10	0 Punkte

5. Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

Ergebnis:

0-2 Punkte:	sehr geringe Abhängigkeit
3-4 Punkte:	geringe Abhängigkeit
5 Punkte:	mittlere Abhängigkeit
6-7 Punkte:	starke Abhängigkeit
8-10 Punkte:	sehr starke Abhängigkeit



RUDOLFINERHAUS
Die erste Adresse für Ihre Gesundheit

Billrothstraße 78, 1190 Wien
+43 1 360 36 – 0
www.rudolfinerhaus.at

Wir unterstützen Ihren Entschluss, das Rauchen zu reduzieren bzw. damit aufzuhören. Nützen Sie Ihren Aufenthalt an der ersten Adresse für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich beraten!

Wir bieten Ihnen:

- Beratung durch eine Psychologin, eine Diätologin
- Entspannungsgruppen (1x wöchentlich, geleitet durch unsere Psychologin)
- Regelmäßig stattfindende Informationsvorträge
- Nikotinersatzpräparate zum Kennenlernen und Ausprobieren
- Ein Rauchentwöhnungswochenende
- Akupunktur für Frauen



RAUCHFREIES KRANKENHAUS



RUDOLFINERHAUS
Die erste Adresse für Ihre Gesundheit

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Herzlich Willkommen im Rudolfinerhaus, der ersten Adresse für Ihre Gesundheit. Gemäß unserem Auftrag, Krankheiten von Menschen zu behandeln sowie Gesundheit zu fördern, sind wir ab 4. Mai 2009 ein rauchfreies Krankenhaus.

Mit dem Rauchen aufzuhören oder weniger zu rauchen ist ein Entschluss, der Ihre Gesundheit sehr freuen wird. Selbstverständlich wollen wir Sie nicht zwangsbeglücken, aber vielleicht sehen Sie Ihren Aufenthalt in unserem Haus als Anlass, über Ihren Nikotinkonsum nachzudenken und ihn zu reduzieren. Es lohnt sich! Ein Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit wird sich rasch positiv auf Ihre Gesundheit auswirken.

Wir unterstützen Sie gerne dabei und bieten Ihnen einige begleitende Maßnahmen an. So erhalten Sie bei Ihrer Aufnahme kostenlos einige Nikotinersatzpräparate zum Ausprobieren. Viele Menschen haben Sorge, durch den Verzicht aufs Rauchen stark zuzunehmen. Unsere Diätologin zeigt Ihnen Wege auf, damit der Verzicht auf die Zigarette sich nicht auf der Waage bemerkbar macht.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Aufenthalt!

Ihre Geschäftsleitung

„Was wird besser“

- ▶ Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Blutdruck und Puls. Auch Hände und Füße werden wieder besser durchblutet.
- ▶ Nach 8 Stunden ist das Kohlenmonoxid aus dem Blut entfernt, rote Blutkörperchen transportieren den Sauerstoff nun viel besser.
- ▶ Nach bereits 48 Stunden verbessern sich Geschmacks- und Geruchssinn.



- ▶ Nach einer Woche beginnt die Regeneration der Atemwege. Die Teerstoffe, die sich während der Raucherzeit in der Lunge festgesetzt haben, werden langsam abgebaut.
- ▶ Nach 1 Monat beginnt sich das Immunsystem zu erholen und die Infektionsgefahr sinkt.
- ▶ Nach spätestens 3 Monaten merken Sie, dass Sie körperlich wieder fitter sind. Treppensteigen, schnelles Gehen,... alles kein Problem mehr. Sie sind nicht mehr außer Atem.
- ▶ Nach 1 Jahr ist das Herzinfarkttrisiko halb so hoch wie das eines Rauchers.
- ▶ Das Lungengewebe erholt sich erstaunlich schnell: Nach 5 Jahren ohne Rauch ist das Lungenkrebsrisiko bereits halbiert.

Unser Angebot

Wir unterstützen Sie gerne beim Entschluss das Rauchen zu reduzieren oder damit aufzuhören!

Das „Rauchfrei-Paket“

bei der Aufnahme beinhaltet kostenlose Proben von Nikotinersatzpräparaten (Kaugummi, Inhalator, Pflaster). Wichtig ist, dass Sie sich beraten lassen, um das geeignete Mittel zu finden. Bei diesen Nikotinersatzpräparaten kann es zu keiner Überdosierung kommen, sehr wohl aber zu einer Unterdosierung.

Beratung durch Diätologin

Statt dem Griff zur Zigarette wählen viele den Griff zu Speisen als Ersatz. Dadurch kann das Gewicht und die persönliche Unzufriedenheit steigen. Unsere Diätologin zeigt Ihnen, wie Sie sich gesund und ausgewogen ernähren.

Rauchentwöhnungswochenende

Es ist möglich, mit einem kurzen stationären Aufenthalt die ersten Tage der Rauchentwöhnung ärztlich begleitet durchzuführen.

Akupunktur für Frauen

Akupunktur ist eine gute Methode, Sie auf diesem Weg zu unterstützen. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte unsere Spezialistin Frau Poltnig. Dieser Service ist für unsere stationären Patientinnen kostenlos. Terminvereinbarung Montag, Dienstag und Donnerstag, vormittags nach Vereinbarung: 0664/48 44 850

Entspannungsgruppe

Einmal in der Woche leitet unsere Psychologin eine Entspannungsgruppe, damit Sie stressfrei durch die Zeit des Nichtrauchens kommen. Die Termine erfahren Sie bei Ihrem Pflegepersonal.

All jenen, die sich bis jetzt nicht entschließen konnten, ein rauchfreies Leben zu führen, steht in den Sommermonaten ein eigener Pavillon in unserem Garten zur Verfügung.

