Mit dem Raucher-Entwöhnungsprogramm

PFLEGEN SIE IHRE GESUNDHEIT!

Aimé par

BesserePuste 😘💨, MehrGeld 💰, SchöneHaut ❤️‍🔥, TopLibido 🍆, GuterAtem 😛, Unabhängigkeit 🎉, InFormBringen 💪, ErneuterGeruchssinn 👃, WeißeZähne 😀, BefreiteLungen 🫁, …

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

auch Sie können es, wir helfen ihnen!

Tabak ist die zweithäufigste Todesursache und die vierthäufigste Krankheitsursache weltweit.

2020 rauchten in Luxemburg 26% der Bevölkerung über 15 Jahre, 17% davon rauchten täglich. Tabak enthält mehr als 4000 giftige Substanzen wie Nikotin und Kohlenstoffmonoxid, die die Bronchien reizen, sowie mehrere krebserregende Bestandteile.

Tabak ist in jeder Form gefährlich: als industriell gefertigte oder selbstgerollte Zigarette, als Zigarre, als Zigarillo oder Shishatabak, …

Selbst eine einzige Zigarette pro Tag oder passives Rauchen sind langfristig gesundheitsschädigend.

Folgen des Tabakkonsums:

körperliche Nikotinabhängigkeit,
Verhaltensabhängigkeit,
psychische Abhängigkeit.

Gesundheitliche Folgen des Tabakkonsums

chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Herz – und Gefäßerkrankungen, Krebs, Verdauungstrakt – und Harnwegserkrankungen, Hautalterung, Infektionsneigung,...

Außerdem verschlimmert Tabak zahlreiche Erkrankungen. Bei Bronchien -, Lungen -, Herz - und Gefäß -, Krebs - und neurologischen Erkrankungen ist es überlebenswichtig mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchen ist eine chronische Erkrankung, die eine Beratung, Begleitung und eine medizinische Behandlung erforderlich macht.

Nichtraucher werden, steigert Ihre Lebensqualität und verbessert Ihre Gesundheit und dies zu jedem Zeitpunkt.

Teilnahme am «Raucher-Entwöhnungsprogramm»

Das Programm richtet sich an alle Raucher, die Mitglied der «Caisse nationale de Santé» sind.

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören?

Reden Sie mit Ihrem Arzt.

Nikotinersatz wie Pflaster, Kaugummi oder Lutschtabletten und verschreibungspflichtige Arzneimittel helfen Ihnen, die Entzugserscheinungen zu ertragen und die Abhängigkeit vom Tabak zu besiegen. Eine Gewichtszunahme ist nicht immer vermeidbar.

Wie kann ich am Programm teilnehmen?

- Vereinbaren Sie einen Termin beim Arzt Ihrer Wahl für ein Erstgespräch über das Raucher - Entwöhnungsprogramm.
- Der Arzt wird Ihre Nikotinabhängigkeit beurteilen und ein erstes Formular mit Ihren Daten, Ihren Rauchgewohnheiten, usw. ausfüllen. Er gibt Ihnen alle erforderlichen Auskünfte und Ratschläge und legt mit Ihnen gemeinsam ein Datum fest, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören.
- Er lässt Sie die Einverständniserklärung für die Teilnahme an diesem Programm unterzeichnen.
- Wird für den ersten Arzttermin das Honorar E40 verrechnet (94,70 € im Jahr 2022), so werden die Kosten zu 100 % von der CNS übernommen.
- Bei Bedarf verschreibt der Arzt Ihnen eine an Ihre persönliche Situation angepasste Therapie. Bewahren Sie ihre Apothekenrechnungen sorgfältig auf, damit Ihnen nach 8 Monaten, am Ende der Therapie, die Arzneimittelpauschale rückerstattet wird.
- Ihr Arzt vereinbart mit Ihnen weitere Termine.
- Das Abschlussgespräch findet 8 Monate nach dem ersten Termin statt und ist Voraussetzung für die Rückerstattung der Arzneimittelpauschale.
- Bei dem Abschlussgespräch muss das Honorar E45 vom Arzt in Rechnung gestellt werden (40,60 € im Jahr 2012), das Ihnen ebenfalls zu 100 % rückerstattet wird.
- Nur durch das gezahlte Honorar haben Sie einen Anspruch auf die Rückerstattung der Arzneimittelpauschale. Schicken Sie bitte Ihre Arztrechnung sowie Ihre Apothekenrechnungen an folgende Adresse.

Direction de la santé
Programme d'aide au sevrage tabagique
13a, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg
Tél : +352 24 78 56 96

Vorgaben, an die Sie sich als Patient halten müssen

- Das Arzthonorar für das erste Gespräch sowie alle weiteren Rechnungen sind nach Bezahlung bei der CNS zur Rückerstattung einzureichen.
- Dagegen muss das Honorar für das letzte Gespräch im 8ten Monat (E45) beim Arzt bezahlt und zusammen mit den Apothekenrechnungen per Post an das Gesundheitsministerium gesendet werden.
- Nach Überprüfung des Arzthonorars durch die Gesundheitsbehörde werden Ihnen diese Kosten von der CNS zu 100% rückerstattet. Die Apothekenrechnungen werden Ihnen zu 50% zurückerstattet und dies bis zu einem Höchstbetrag von 100€.
- Ziel beim letzten Termin nach 8 Monaten ist es, Sie über Ihr Recht auf die Rückerstattung der Pauschale zu informieren und festzuhalten, ob Sie mit dem Rauchen aufgehört haben.
- Sollten Sie es diesmal nicht geschafft haben, dürfen Sie gerne nochmal am Programm teilnehmen.

Während der Sprechstunde

Der Arzt füllt die Formulare A und B aus, speichert sie auf dem Computer ab und sendet sie an das Gesundheitsministerium.

E-mail: prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu - Fax: 46 75 26

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

CNS
d'Gesondheetskeess

Sante.lu

Fagerström - test für Nikotinabhängigkeit

1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Erwachen?
- Innerhalb von 5 Minuten 3
- Innerhalb von 6 bis 30 Minuten 2
- Innerhalb von 31 bis 60 Minuten 1
- Nach 1 Stunde oder mehr 0

2. Finden Sie es schwierig, an Orten wo das Rauchen verboten ist, darauf zu verzichten?
- Ja 1
- Nein 0

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?
- Die erste am Morgen 1
- Andere 0

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?
- 10 oder weniger 0
- von 11 bis 20 1
- von 21 bis 30 2
- mehr als 30 3

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?
- Ja 1
- Nein 0

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?
- Ja 1
- Nein 0

Auswertung des Fagerström - Tests

0 bis 2 Punkte: keine körperliche Abhängigkeit
3 bis 4 Punkte: geringe körperliche Abhängigkeit
5 bis 6 Punkte: mittlere körperliche Abhängigkeit
7 bis 10 Punkte: starke körperliche Abhängigkeit

ISBN 978-2-919797-58-5