



Kantonsspital GR/ Pneumologie
Loëstrasse 170, 7000 Chur

Lungenliga Graubünden
Gürtelstrasse 80, 7000 Chur

Rauchstopp-Beratung
Telefon: 081 256 70 66
E-Mail: rauchstoppberatung@ksgr.ch

Telefon: 081 354 91 00
E-Mail: info@llgr.ch

Anmeldung Ärzte

Gerne melde ich folgende/n Patienten/in in der Rauchstopp-Sprechstunde an.

Name/ Vorname Geburtsdatum
Adresse
PLZ/ Wohnort Telefon/ E-Mail

Diagnose (nicht zwingend notwendig):

Medikamente (nicht zwingend notwendig)

- MAO-Hemmer
- Antidepressiva Neuroleptika
- Theophyllin andere

Kurzbericht

- erwünscht

.....
Überweisende/r Arzt /Ärztin

.....
Datum, Unterschrift

Ein Rauchstopp lohnt sich!

| Zeit nach Rauchstopp | Gesundheitliche Verbesserung |
|-----------------------------|---|
| 20 Minuten | <ul style="list-style-type: none">• Blutdruck und Herzfrequenz normalisiert• Körpertemperatur Hände und Füße steigt |
| 8 Stunden | <ul style="list-style-type: none">• Sauerstoffgehalt im Blut normal |
| 24 Stunden | <ul style="list-style-type: none">• Herzinfarkttrisiko sinkt |
| 48 Stunden | <ul style="list-style-type: none">• Geschmacks- und Geruchssinn verbessert |
| 3 Monate | <ul style="list-style-type: none">• Kreislauf verbessert Lungenfunktion erhöht |
| 6 Monate | <ul style="list-style-type: none">• Husten verringert• Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert |
| 9 Monate | <ul style="list-style-type: none">• Haut bleibt länger straff und hat frische Farbe |
| 5 Jahre | <ul style="list-style-type: none">• Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher• Risiko von Lungenkrebs halbiert |
| 10 Jahre | <ul style="list-style-type: none">• Risiko eines Magengeschwürs verringert |
| 15 Jahre | <ul style="list-style-type: none">• Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher |