Kantonsspital Graubünden
Pneumologie/Schlafmedizin
Loëstrasse 170, CH-7000 Chur

Sprechstunde für Tabak- und Nikotinentwöhnung
Telefon +41 81 256 70 66
rauchstoppberatung@ksgr.ch

Lungenliga Graubünden

Gürtelstrasse 80, CH-7000 Chur

Telefon +41 81 354 91 00
info@llgr.ch

Anmeldung Ärzte

Gerne melde ich folgende/n Patienten/in für die Sprechstunde für Tabak- und Nikotinentwöhnung an:

Name/Vorname .....
Adresse .....
PLZ/Wohnort .....

Geburtsdatum .....
Telefon/E-Mail .....

Diagnose (nicht zwingend notwendig)

Medikamente (nicht zwingend notwendig)

□ MAO-Hemmer .....
□ Antidepressiva .....
□ Theophyllin .....

□ Neuroleptika .....
□ Andere .....

Kurzbericht
□ erwünscht

.....

Überweisende/r Arzt/Ärztin

.....

Datum, Unterschrift

Ein Rauchstopp lohnt sich!

Zeit nach Rauchstopp	Gesundheitliche Verbesserung
20 Minuten	• Blutdruck und Herzfrequenz normalisiert • Körpertemperatur Hände und Füsse steigt
8 Stunden	• Sauerstoffgehalt im Blut normal
24 Stunden	• Herzinfarktrisiko sinkt
48 Stunden	• Geschmacks- und Geruchssinn verbessert
3 Monate	• Kreislauf verbessert • Lungenfunktion erhöht
6 Monate	• Husten verringert • Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert
9 Monate	• Haut bleibt länger straff und hat frische Farbe
5 Jahre	• Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher • Risiko von Lungenkrebs halbiert
10 Jahre	• Risiko eines Magengeschwürs verringert
15 Jahre	• Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher