

Möchten Sie nach einer Operation **schneller** genesen?

## Hören Sie noch heute mit dem Rauchen auf.

### Wie höre ich mit dem Rauchen auf?

- Erstellen Sie mit Ihrem Arzt einen auf Sie zugeschnittenen Plan.
- Versuchen Sie es mit einer Nikotinersatztherapie (NRT) oder einem Medikament zur Raucherentwöhnung und wenden Sie es richtig an. (NRT umfasst Nikotinpflaster, Kaugummi, Lutschtabletten, Inhalator und Mundspray. Sie benötigen kein Rezept.)
- Nehmen Sie eine Verhaltensberatung in Anspruch. Studien zeigen, dass die Kombination von NRT und Verhaltensberatung Ihre Chancen mit dem Rauchen aufzuhören verbessert.
- Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, bitten Sie Ihren Apotheker, Ihre Medikamente zu überprüfen. Möglicherweise muss die Dosis einiger Ihrer Medikamente angepasst werden.

### Wo kann ich weitere Hilfe bekommen?

- Registrieren Sie sich beim [BC Smoking Cessation Program](#) für eine KOSTENLOSE NRT.
- Kontaktieren Sie die [VGH Smoking Cessation Clinic](#)\* ([cessationclinic@vch.ca](mailto:cessationclinic@vch.ca)) für KOSTENLOSE Verhaltensberatungen und Informationen per Telefon oder Video. Erhältlich für Einwohner von BC.
- Informieren Sie sich unter [QuitNow](#)\* über KOSTENLOSE Verhaltensberatungen per Telefon (1-877-455-2233), SMS und Online-Support ([quitnow.ca](http://quitnow.ca)). Sie können auch an [Gruppensitzungen](#) teilnehmen.
- Das Programm [TalkTobacco](#)\* bietet KOSTENLOSE Beratungen zur Raucherentwöhnung für indigene Bewohner unter [talktobacco.ca](http://talktobacco.ca) oder telefonisch unter 1-833-998-8255 an.

\*Hilft auch bei der Entwöhnung vom Vaping

### BC-Programm zur Raucherentwöhnung

Dieses Programm bietet **KOSTENLOSE Nikotinersatztherapien (NRT)** zur Raucherentwöhnung oder den Gebrauch anderer Tabakprodukte. Weitere Informationen finden Sie unter [gov.bc.ca/bcsmokingcessation](http://gov.bc.ca/bcsmokingcessation).

#### ➤ Wer kann dieses Programm nutzen?

Alle Bewohner von BC, die eine BC Services Card (oder CareCard) haben.

#### ➤ Was deckt das Programm ab?

##### Option 1: Nikotinersatztherapie

Pro Kalenderjahr sind eine Art von Nikotinersatzmitteln für 12 aufeinanderfolgende Wochen abgedeckt: Nikotinkaugummi, -pastillen oder -pflaster.

- Um NRT zu erhalten, besuchen Sie Ihren Apotheker vor Ort. Sie benötigen kein Rezept.

##### Option 2: Medikamente zur Raucherentwöhnung

Je nach Ihrer PharmaCare-Versicherung erhalten Sie möglicherweise eine teilweise oder vollständige Erstattung von Medikamenten zur Raucherentwöhnung: Bupropion (Zyban®) oder Vareniclin (Generikum).

- Fragen Sie bei Ihrem Arzt nach Medikamenten zur Raucherentwöhnung. Sie benötigen ein Rezept.
- Rufen Sie PharmaCare an und erkundigen Sie sich nach der Kostenübernahme für Medikamente.

#### Kontaktieren Sie PharmaCare

Lower Mainland: 604-683-7151

British Columbia (gebührenfrei): 1-800-663-7100

## Warum ist es wichtig, vor einer Operation mit dem Rauchen aufzuhören?

Wenn Sie rauchen oder Passivrauch ausgesetzt sind, atmen Sie mehr als 7.000 giftige Chemikalien ein. Etwa 70 davon verursachen Krebs.

- Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören oder weniger Zigaretten rauchen, sind Operationen sicherer und die Genesung erfolgt schneller.
- Rauchen Sie **mindestens 4 Wochen** vor der Operation nicht.
- Je früher Sie aufhören, desto besser. Jede Minute, die Sie nicht rauchen, kann einen Unterschied machen.

## Warum hilft es, vor einer Operation mit dem Rauchen aufzuhören?

- Ihr Immunsystem funktioniert besser. Ihr Risiko, eine Wundinfektion zu bekommen, ist geringer.
- Ihre Wunden heilen schneller, da sich mehr Sauerstoff und Nährstoffe in Ihrem Körper befinden.
- Ihre Atmung, Ihr Blutdruck und Ihre Herzfrequenz verbessern sich.
- Ihr Risiko für Lungen- und Brustinfektionen ist geringer.
- Möglicherweise können Sie eher nach Hause entlassen werden.

## Was passiert mit meinem Körper, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören:

<b>20 Minuten</b>	Ihr Blutdruck sinkt auf den gleichen Wert wie vor Ihrer letzten Zigarette.
<b>8 Stunden</b>	Der Kohlenmonoxidspiegel in Ihrem Blut sinkt auf den Normalwert. (Kohlenmonoxid ist ein giftiges Gas. Es kommt in Tabakrauch und Autoabgasen vor. Das Einatmen ist schädlich.)
<b>24 Stunden</b>	Ihr Herzinfarktrisiko beginnt zu sinken.
<b>2 Wochen bis 3 Monate</b>	Sie können leichter atmen, weil sich die Atemwege in Ihrer Lunge ausdehnen. Sie können mehr Luft in Ihre Lungen bekommen.
<b>1 bis 9 Monate</b>	Sie husten weniger und Ihre Lungen funktionieren besser.
<b>1 Jahr</b>	Ihr Herzinfarktrisiko sinkt im Vergleich zu einem Raucher um die Hälfte.

*(Angepasst mit Genehmigung von Vancouver Coastal Health)*

## Tipps, die Ihnen beim Aufhören helfen

Mit dem Rauchen aufzuhören oder weniger zu rauchen, ist nicht einfach. Sich mit etwas zu beschäftigen, um nicht an das Rauchen zu denken, wird sich zunächst seltsam anfühlen. Es erfordert einige Übung. Bleiben Sie motiviert!

Hilfreiche Tipps	Weitere hilfreiche Tipps
<ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Warten Sie etwas!</b> Der Appetit auf eine Zigarette verschwindet oft innerhalb von 3 bis 5 Minuten. Versuchen Sie, Ihrem Körper das Warten beizubringen.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Trinken Sie Wasser!</b> Anstatt sofort zu rauchen, trinken Sie langsam etwas kaltes Wasser.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Lenken Sie sich ab!</b> Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Ihren Geist und Hände beschäftigen. Denken Sie an Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen (z. B. spazieren gehen, Musik hören).</li><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Atmen Sie tief ein!</b> Das bewusste Atmen kann Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen und nicht an das Rauchen denken.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Entdecken Sie neue Orte</b> Bleiben Sie den Orten fern, die Sie an das Rauchen erinnern.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Denken Sie positiv!</b> Wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, denken Sie daran, wie lange Sie damit bereits erfolgreich sind. Tun Sie Ihr Bestes, um weiter durchzuhalten.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Bitten Sie um Hilfe!</b> Sprechen Sie mit einem Freund, Familienmitglied oder einem Mitarbeiter im Gesundheitswesen.</li><li><input checked="" type="checkbox"/> <b>Halten Sie durch!</b> Viele Menschen haben es geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie können es auch. Es kann mitunter mehrer Versuche dauern. Geben Sie nicht auf.</li></ul>

*(Angepasst mit Genehmigung von Cancer Care Ontario)*