

# Nikotinabhängigkeit



Coaching Rauchfrei

# Überblick

1. HausMed – die Initiative des Hausärzteverbandes
2. Rauchfreie Patienten – wie werden Sie dabei unterstützt?
3. Weitere Themenfelder

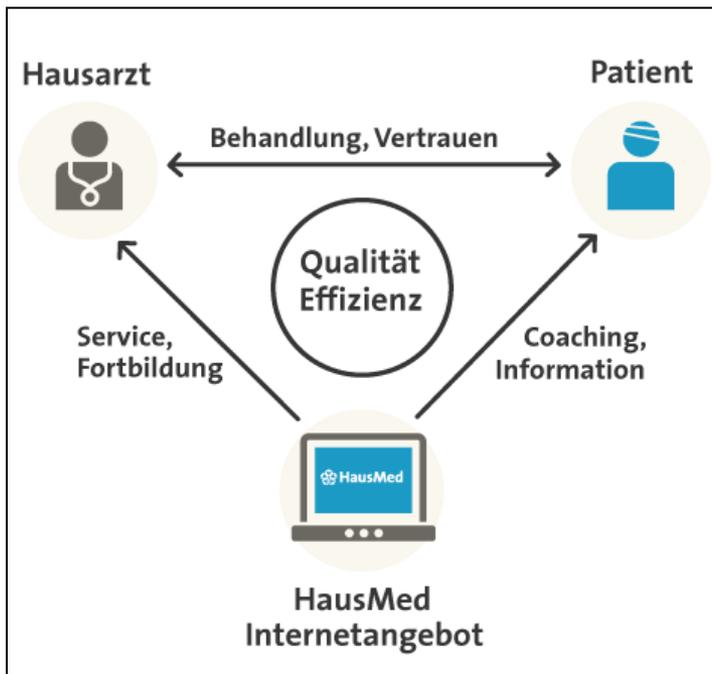
# Energie und Lebensfreude sind trainierbar!

## 1. HausMed – die Initiative des Hausärzteverbandes



# HausMed - eine innovative Plattform für Gesundheitsinteressierte / Patienten und Hausärzte

## Konzept



## Angebote

- ▶ Informationen über Gesundheit, Vorsorge, Krankheit
- ▶ Risikoanalyse und Anamneseunterstützung
- ▶ Online-Schulungen für Primär- und Sekundärprävention
- ▶ Serviceangebote für die Hausarztpraxis

Fokus dieser Dokumentation liegt auf den Online-Schulungen für Prävention

# Besonderheiten sichern die Qualität und Glaubwürdigkeit für alle Nutzer

- ▶ Einbindung von Hausärzten für Entwicklung und Anwendung
- ▶ Beachtung der relevanten Leitlinien, insb. DEGAM-Leitlinien, Hessische Leitliniengruppe, Nationale Versorgungsleitlinien
- ▶ Zertifizierung aller Angebote und Coachings durch das IHF<sup>(1)</sup>
- ▶ Evaluierungsstudie mit Lehrstuhl für Allgemeinmedizin der TU München
- ▶ Strategische Partnerschaft mit dem Deutschen Hausärzteverband e.V.
- ▶ Industrieunabhängigkeit, insb. keinerlei Einfluss der Pharmaindustrie

**Orts- und zeitunabhängiger Zugang über [www.hausmed.de](http://www.hausmed.de)**

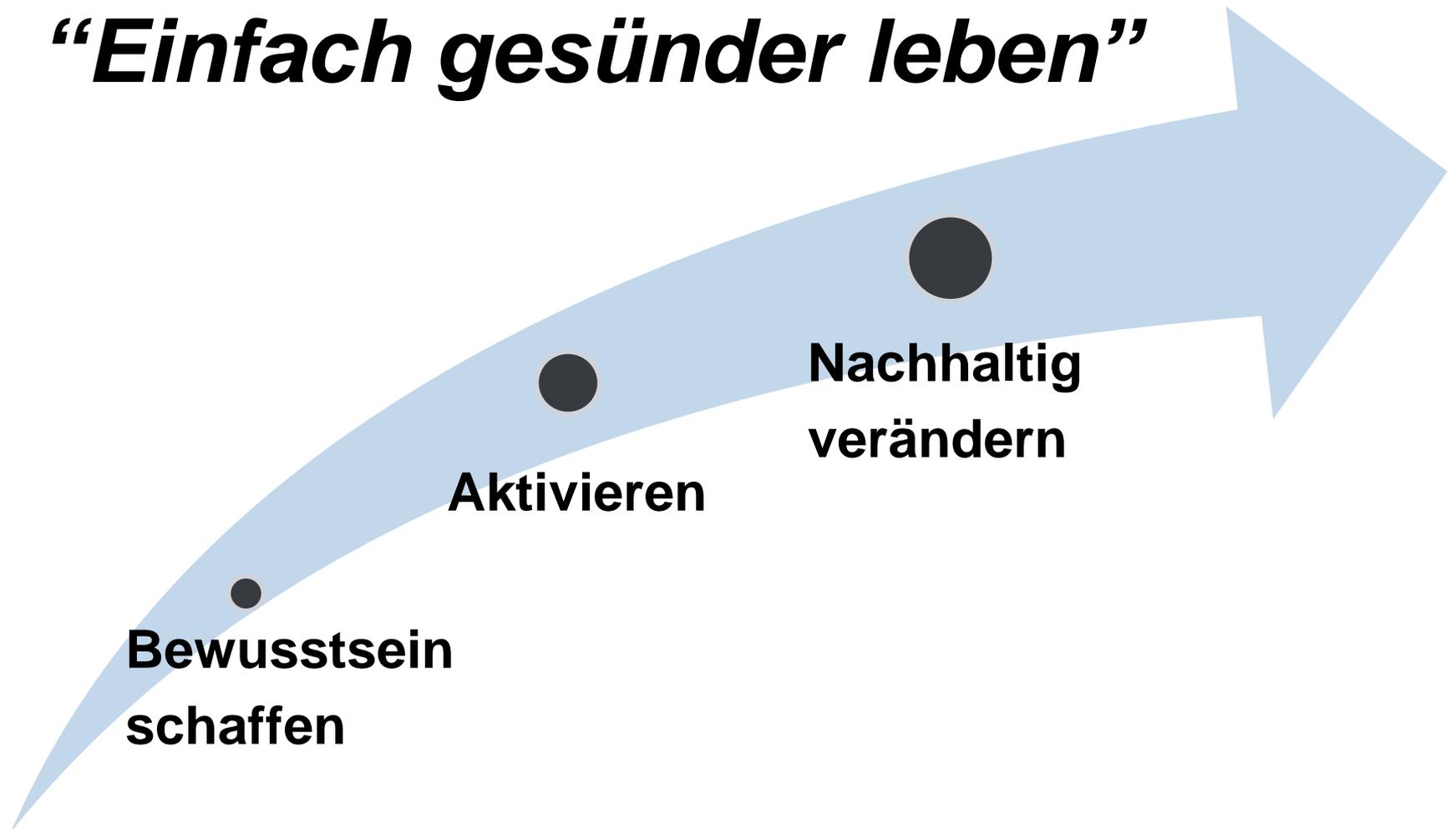
(1) Institut für hausärztliche Fortbildung im Deutschen Hausärzteverband e.V.

# Wie funktioniert HausMed



Einfach in die Praxisroutine integrierbar

# ***“Einfach gesünder leben”***



## 2. Rauchfreie Patienten – wie werden Sie dabei unterstützt?



# Der Coach Rauchfrei



**Coaching Rauchfrei**

14 Tage kostenlos testen

- ✓ personalisiertes 12-Wochenprogramm
- ✓ endlich nikotinfrei mit der Punkt-Schluss-Methode
- ✓ Rückfälle wirksam vermeiden
- ✓ Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse

Coaching starten >

- ✓ basiert auf verhaltenstherapeutischen Methoden zur Raucherentwöhnung (Anil Batra)
- ✓ Neuentwicklung 2014 geplant (angelehnt an neue S3-Leitlinie)

## Zielgruppe des Coaching Rauchfrei

- ✓ Für jeden Rauchertyp geeignet, der motiviert ist
- ✓ Spezifisch auf Menschen mit chronischer Bronchitis, COPD, Gelegenheitsraucher und Stressraucher zugeschnitten
- ✓ Kontraindiziert für Menschen mit einer depressiven Symptomatik

# Konzeptioneller Hintergrund

## Grundprinzip: **Punkt-Schluss-Methode**

- ✓ völliger Verzicht auf Zigaretten, ab einem bestimmten Zeitpunkt
- ✓ man kommt schnell zum Ziel und erfährt Verstärkung durch Abstinenz

## 3 Phasen des Coaching Rauchfrei

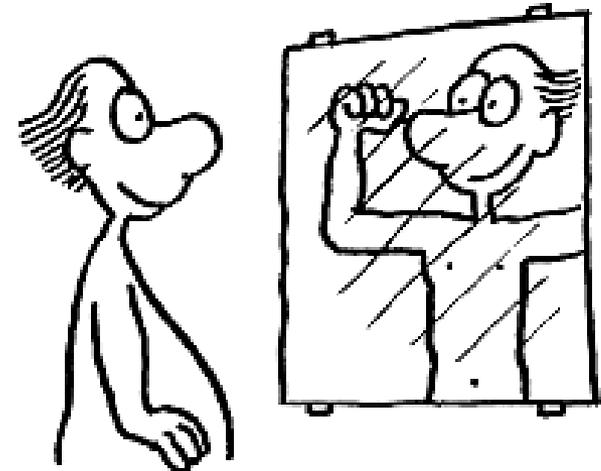
Nachhaltige Rauchentwöhnung durch:



## 3 Phasen des Coaching Rauchfrei

### Selbstbeobachtung

- ✓ Rauchverhalten im Alltag identifizieren
- ✓ das Verhalten bewusst machen



## 3 Phasen des Coaching Rauchfrei

### Entwöhnung

- ✓ vollständiger Rauch-Stopp
- ✓ Alternativverhalten zum Rauchen:  
Ersatzhandlungen, Sport und Entspannung
  - ✓ Soziale Unterstützung
  - ✓ Selbstverstärkung

## 3 Phasen des Coaching Rauchfrei

### Stabilisierung

- ✓ kritische Situationen identifizieren
- ✓ Bewältigungsstrategien: z.B. Vertrag mit Abstinenzziel und Belohnung

# Folgende 12 Wochenthemen sind im Angebot

- 1. Phase** { Woche 1: Ihr Weg in ein rauchfreies Leben (Täglich wechselnde Aufgaben)  
Woche 2: Machen Sie Nägel mit Köpfen (Täglich wechselnde Aufgaben)
- 2. Phase** { Woche 3: Dieses Ende ist ein Anfang (Täglich wechselnde Aufgaben)  
Woche 4: Ein Blick auf die Ersatzbank  
Woche 5: Den Entzug verstehen  
Woche 6: Belohnung zahlt sich doppelt aus  
Woche 7: Essen als Alternative  
Woche 8: Nikotinfrei entspannen  
Woche 9: Wettlauf gegen die Sucht
- 3. Phase** { Woche 10: Menschen sind Gewohnheitstiere - Eine ist keine!  
Woche 11: Mit Scharfsinn gegen Leichtsinns Stress löst sich nicht in Rauch auf  
Woche 12: Der Weg ist das Ziel

:

# Die Startseite


**Mein Coaching Rauchfrei**  
 Ihr Weg in ein rauchfreies Leben

Woche 1  
 Ihr Weg in ein rauchfreies Leben

Woche 2  
 Machen Sie Nägel mit Köpfen

Woche 3  
 Dieses Ende ist ein Anfang

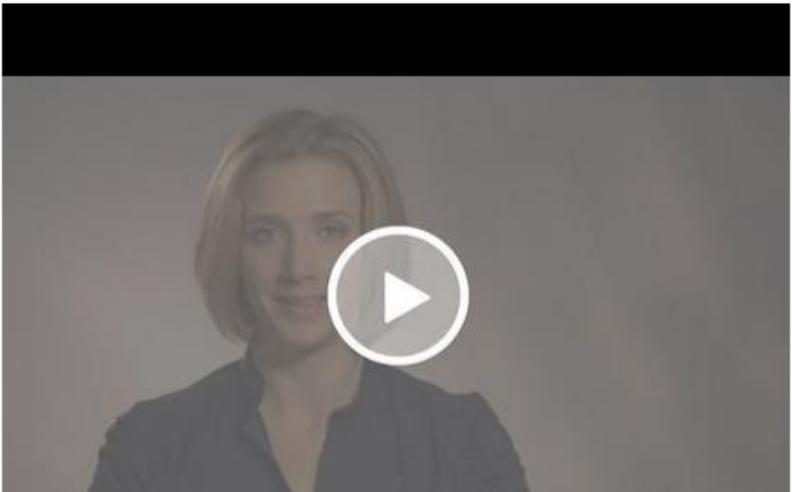
Woche 4  
 Ein Blick auf die Ersatzbank

Überblick >
Wissenswertes >
Meine Aufgabe >
Quiz >
Mein Rückblick

### Willkommen in der 1. Programmwoche

Hallo Karim,

wir begrüßen Sie herzlich zu unserem HausMed Coach Rauchfrei! Mit diesem möchten wir Sie in Ihrem Vorhaben, dem Rauchen den Kampf anzusagen, begleiten und unterstützen. Und wir sind uns sicher - mit unserer Unterstützung schaffen Sie es! Der erste Wochenkurs dient allein dem Kennenlernen: Lernen Sie unser Programm und auch Ihr persönliches Rauchverhalten kennen!



**Mein HausMed**

-  [HausMed Coaching](#) ▶
-  [Tagebuch](#) ▶
-  [Wochenplanung](#) ▶
-  [Einstellungen](#) ▶

**Meine Helfer**

-  [Kochstudio](#) ▶
-  [Forum](#) ▶
-  [Mein Buddy](#) ▶
-  [Audios zum Anhören](#) ▶

**Meine Bilanz der letzten Woche**

- ✓ Wochenaufgabe
- 👍 Befinden
- 👍 Motivation

[Meine Gesamtbilanz ▶](#)

**Alle Aufgaben im Überblick**

- Finden Sie Alternativen
- Belohnen Sie sich
- Essen statt rauchen – aber das richtige.
- Regelmäßige Entspannungsübungen
- Bewegen Sie sich
- Den Alltag gezielt entspannen

[Detailansicht ▶](#)

# Aufbau der Wochenthemen

## Mein Coaching Rauchfrei

Ihr Weg in ein rauchfreies Leben

Woche 1

Ihr Weg in ein rauchfreies Leben

Woche 2

Machen Sie Nägel mit Köpfen

Woche 3

Dieses Ende ist ein Anfang

Woche 4

Ein Blick auf die Ersatzbank

Überblick >

Wissenswertes >

Meine Aufgabe >

Quiz >

Mein Rückblick

### Die Vorbereitung beginnt

Nichtraucher werden Sie nicht über Nacht. Aber Sie sind auch nicht von einem Tag auf den anderen zum Raucher geworden - und es ist Ihnen schließlich trotzdem "gelingen". Für den langfristigen Verzicht bedarf es einer guten Vorbereitung. Und die ist gleichzeitig schon die halbe Miete zum Erfolg! Mit unserer Hilfe bereiten Sie sich ab sofort 14 Tage auf den Tag X, den Schlusspunkttag und somit Ihren ersten Nichtraucherstag, vor. Rauchen ist bis dahin erlaubt - allerdings mit Blick auf die positiven Seiten des Nichtrauchens!



Nicht der Gedanke an den drohenden Krebs sollen Sie dazu nutzen, mit dem Rauchen aufzuhören. Auch, wenn es ein ernstes Thema ist, schieben Sie diese Gedanken erst einmal von sich weg! Ängste sind für Ihre Ziele nämlich alles andere als förderlich - Ängste begünstigen sogar einen Rückfall! Denn wer Angst hat, klammert sich schnell an Vertrautes, etwa den Griff zur Zigarette. Viel sinnvoller ist es, positiv zu denken: Was bringt das Leben als Nichtraucher Schönes mit sich? Und hier findet sich nicht nur der Grund, dass sich Ihre

### Mein HausMed

- [HausMed Coaching](#) ▶
- [Tagebuch](#) ▶
- [Wochenplanung](#) ▶
- [Einstellungen](#) ▶

### Meine Helfer

- [Kochstudio](#) ▶
- [Forum](#) ▶
- [Mein Buddy](#) ▶
- [Audios zum Anhören](#) ▶

### Meine Bilanz der letzten Woche

- ✓ [Wochenaufgabe](#)
- 👍 [Befinden](#)
- 👍 [Motivation](#)

[Meine Gesamtbilanz](#) ▶

### Alle Aufgaben im Überblick

- Finden Sie Alternativen
- Belohnen Sie sich
- Essen statt rauchen – aber das richtige.
- Regelmäßige Entspannungsübungen
- Bewegen Sie sich
- Den Alltag gezielt entspannen

[Detailsicht](#) ▶

# Begleitung durch Video



# Feedback / Rückblick

 **Mein Coaching Rauchfrei**  
Ihr Weg in ein rauchfreies Leben

◀ **Woche 1**  
Ihr Weg in ein rauchfreies Leben

Woche 2  
Machen Sie Nägel mit Köpfen

Woche 3  
Dieses Ende ist ein Anfang

Woche 4  
Ein Blick auf die Ersatzbank

▶

Überblick > Wissenswertes > Meine Aufgabe > Quiz > **Mein Rückblick**

Wie geht es Ihnen?

gut (6)

eher schlecht (1)    hervorragend (10)

Wie motiviert sind Sie, mit Rauchen aufzuhören?

motiviert (7)

unmotiviert (1)    hoch motiviert (10)

Haben Sie mindestens 4 vorgeschlagene Aufgaben in dieser Woche erfüllt?

Ja     Nein

Senden ▶

◀ zurück zum Quiz

**Marietta Stohnemann**

Letzter Login: 15.03.2011

 Coachingverlauf **Dokumentation**
**Allgemeine Angaben**

Geschlecht:	weiblich
Alter:	45
HausMed Coach:	Rauchfrei
Start:	15.03.2011
Modul 5:	<a href="#">Den Entzug verstehen</a>

**Kontaktmöglichkeit**

Telefon:	123456798
Telefon (alternativ):	<input type="text"/>
Notiz:	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>

Speichern ▷

**Aufgaben**

 15.03.2011 **Marietta Stohnemann** hat die Wochenaufgabe Nr. 4 nicht durchgeführt.

**Planmäßiger Anruf** Fällig bis: 19.03.2011

 Ziel: Zum Weitermachen motivieren [Was bedeutet das?](#)

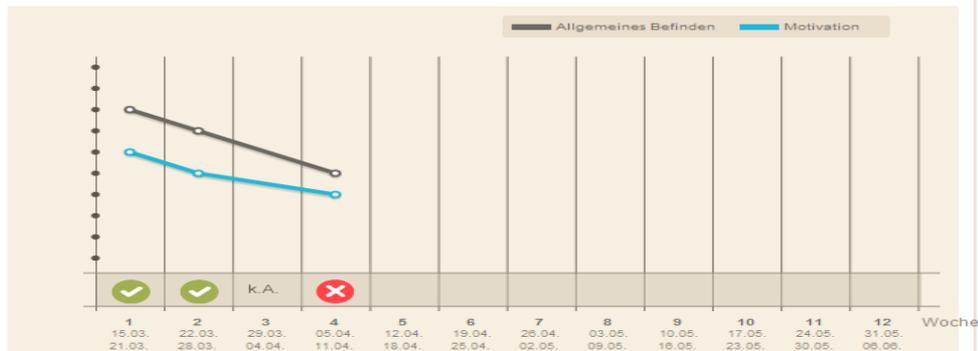
Angaben aus der vorangegangenen Woche:

 Motivation: 4 → Befinden: 5 ↘ Modul: **Woche 4**

Eintrag zur Aufgabe

Speichern ▷

✓ Erledigt



### 3. Weitere Themenfelder



Blutdruck senken



Aktiv mit Diabetes



Raus aus dem Tief



Leichter Abnehmen



Rauchfrei



Stressfrei



Gesunder Rücken

# 7 Coachings



## Leichter Abnehmen

89% der Teilnehmer nehmen ab  
im Durchschnitt 4,7kg in 12 Wochen  
mehr als die Hälfte verbessert  
das Ess-und Bewegungsverhalten



## Diabetes (Aktiv mit Diabetes)

38% der Teilnehmer kontrollieren deutlich  
häufiger die Füße  
89% der Teilnehmer fühlen sich deutlich sicherer,  
Krisen und Folge-Erkrankungen zu vermeiden



## Rauchfrei

31% haben keine Atembeschwerden mehr  
63% sind Nichtraucher nach 12 Wochen  
Teilnahme



## Bluthochdruck (Blutdruck senken)

durchschnittlicher Rückgang des  
systolischen Wertes um 12 mmHg  
durchschnittlicher Rückgang des  
diastolischen Wertes um 6 mmHg



## Stressfrei

96% finden zu mehr Gelassenheit  
bei 80% verbessert sich die  
Entspannungsfähigkeit



## Depression (Raus aus dem Tief)

durchschnittlicher  
Rückgang der Depression in den  
subklinischen Bereich



## Gesunder Rücken

86% beugen Rückenschmerzen durch  
rückenfreundliches Verhalten vor  
93% sind schmerzfrei oder berichten  
über spürbaren Rückgang der Schmerzen