

Nikotinabhängigkeit



Coaching Rauchfrei

Überblick

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

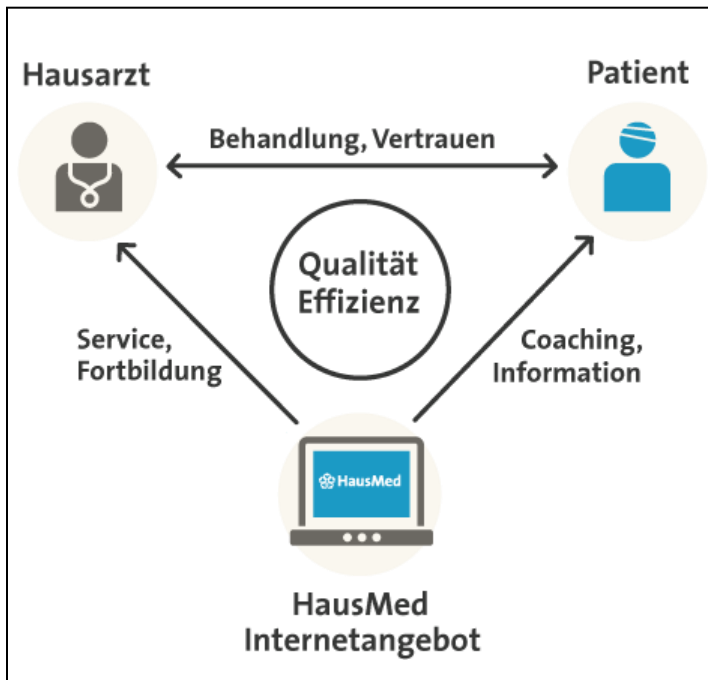
Energie und Lebensfreude sind trainierbar!

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⁽¹⁾
- ▶ 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

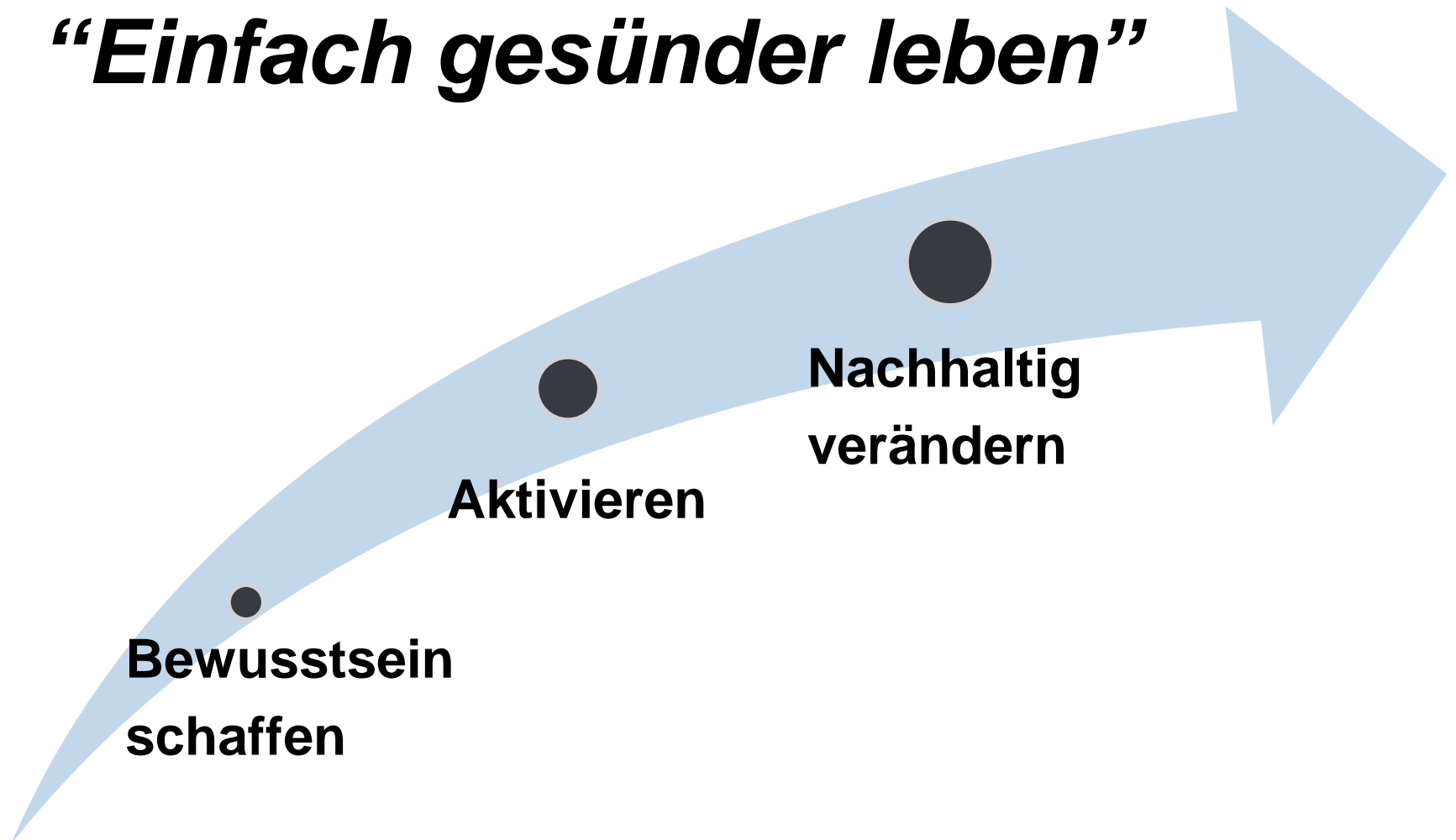
(1) Institut für hausärztliche Fortbildung im Deutschen Hausärzteverband e.V.

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

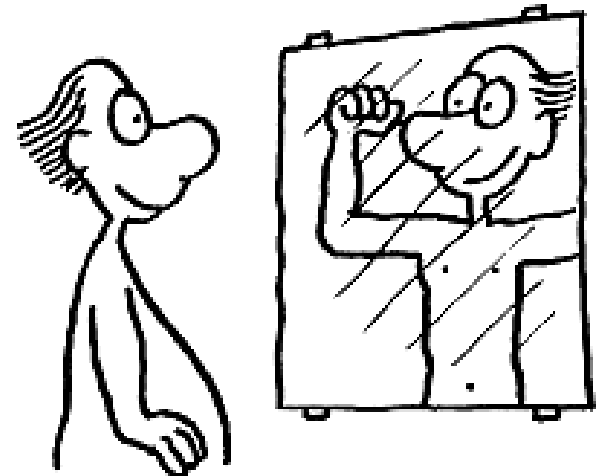
Nachhaltige Rauchentwöhnung durch:



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

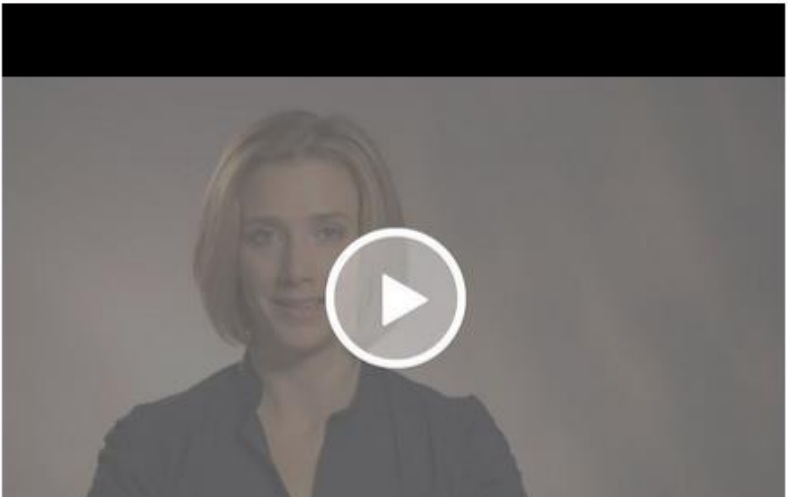
Woche 4
 Ein Blick auf die Ersatzbank

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:	Den Entzug verstehen

Kontaktmöglichkeit

Telefon: 123456798
 Telefon (alternativ):
 Notiz:

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?**

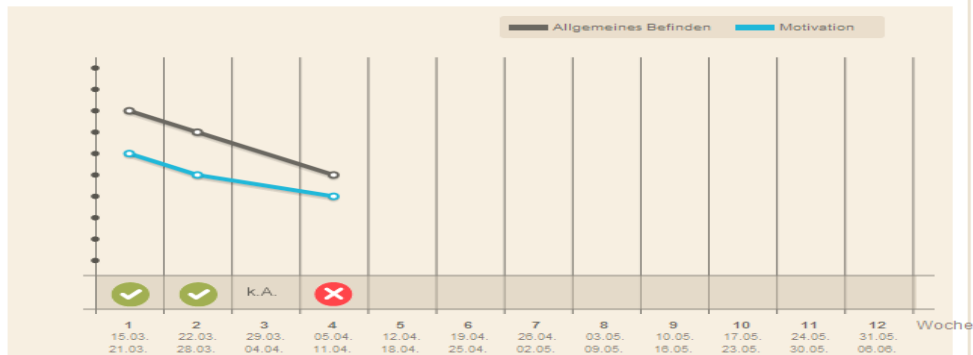
Angaben aus der vorangegangenen Woche:

 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