

Fällt es Ihnen schwer, mit Ihrem Tabakkonsum aufzuhören, sind wir für Sie da.

Auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und Gesundheit werden Sie von unserem Team fachkundig, offen und respektvoll begleitet. Sie erhalten eine individuelle und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Behandlung.

Nebst einer vollständigen Abstinenz von nikotinhaltigen Produkten kann auch der Umstieg auf eine weniger schädliche Darreichungsform des Nikotins – wie z.B. E-Zigaretten – eine (Zwischen-)Lösung sein.

Patient:innn begegnen wir mit einer respektvollen und akzeptierenden Haltung. In gemeinsamer Absprache definieren wir die Ziele der Therapie und passen sie bei Bedarf neuen Umständen an.



Über die Arud

Wir bieten individuelle Unterstützung bei allen Suchterkrankungen: Bei Problemen mit psychoaktiven Substanzen wie Alkohol, Tabak, Cannabis, Medikamenten, Partydrogen, Kokain, Heroin sowie Anabolika oder bei Verhaltenssüchten, wie der Online- oder Glücksspielsucht.

Alles unter einem Dach: Die Arud bietet eine umfassende Behandlung in den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Allgemeine Innere Medizin, Infektiologie und Sozialarbeit an. Zentral beim Hauptbahnhof Zürich gelegen, beschäftigt die Arud rund 150 Mitarbeiter:innen.

Als eine der führenden suchtmmedizinischen Institutionen der Schweiz und FMH- anerkannte Weiterbildungsstätte bildet die Arud angehende Fachärztinnen und Fachärzte aus und schult externe Fachpersonen zum Thema Sucht.

Mit ihrer Arbeit in Forschung und Praxis setzt sich die Arud seit über 30 Jahren für eine pragmatische und wissenschaftlich fundierte Suchtpolitik ein.

Arud Zentrum für Suchtmedizin
Schützengasse 31, 8001 Zürich
Tel. 058 360 50 00
arud@arud.ch

www.arud.ch

Tabak Angebot für Betroffene



arud Zentrum für
Suchtmedizin

Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren konsumiert Tabak. Genuss, Gewohnheit und Stress sind dabei die am häufigsten genannten Gründe fürs Rauchen. Mehr als die Hälfte der Personen, die täglich rauchen, möchte jedoch den Konsum aufgeben.

Ein zur Gewohnheit gewordenes Verhalten zu verändern, ist ein komplexes Unterfangen. Zudem gehört das im Tabak enthaltene Nikotin zu den psychoaktiven Substanzen mit dem höchsten Abhängigkeitspotenzial.

Was sind die langfristigen Auswirkungen?

Nicht nur die Lunge wird durch den Tabakkonsum geschädigt; das Rauchen begünstigt eine Vielzahl weiterer Erkrankungen, wie z.B.

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt
- Schädigungen der Atemwege, z.B. COPD
- Verschiedene Krebsarten
- Beeinträchtigung des Stoffwechsels
- Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit

Das Risiko für gesundheitliche Schäden ist umso grösser, je länger und je mehr geraucht wurde. Doch auch das Rauchen von kleinen Zigarettenmengen pro Tag oder von «Light-Zigaretten» birgt erhebliche Gefahren für die Gesundheit.

Wie stark ist meine Nikotinabhängigkeit?

(Fagerström-Test)

1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufwachen?

- 0 Nach mehr als 60 Min.
- 1 Innerhalb von 31–60 Min.
- 2 Innerhalb von 6–30 Min.
- 3 Innerhalb von 5 Min.

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen Rauchen verboten ist, auf das Rauchen zu verzichten?

- 0 Nein
- 1 Ja

3. Auf welche Zigarette könnten Sie nur sehr schwer verzichten?

- 1 Die erste Zigarette am Morgen
- 0 Jede andere

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

- 0 Weniger als 10
- 1 11–20
- 2 21–30
- 3 Mehr als 30

5. Rauchen Sie häufiger während der ersten Stunden nach dem Aufwachen als am Rest des Tages?

- 0 Nein
- 1 Ja

6. Rauchen Sie sogar dann, wenn Sie so krank sind, dass Sie tagsüber im Bett bleiben müssen?

- 0 Nein
- 1 Ja

Addieren Sie Ihre Punkte:

- 0–2 sehr geringe Abhängigkeit
- 3–4 geringe Abhängigkeit

- 5 mittlere Abhängigkeit
- 6–7 stärkere Abhängigkeit
- 8–10 sehr starke Abhängigkeit

Angebot

Unsere Ärzt:innen, Psychiater:innen und Psycholog:innen sind mit einem umfassenden Angebot für Sie da:

Rauchstoppbehandlung

Information, Abklärung, Beratung und Unterstützung beim Rauchstopp, sowie Nachbetreuung und Rückfallprophylaxe.

Hausärztliche Behandlung

Auf Wunsch klären wir mögliche Folgen des Tabakrauchens ab, untersuchen Ihre Lunge und bieten weitere hausärztliche Abklärungen an.

Psychiatrie und Psychotherapie

Bei Bedarf klären wir Ihre psychische Gesundheit ab und behandeln allfällige psychische Störungen.

Die Kosten der Behandlung werden von der Krankenkasse übernommen.

Unsere Haltung

Wir distanzieren uns von der Ansicht, dass Sucht selbstverschuldet und der Ausstieg eine reine Willensfrage ist. Eine Abhängigkeit ist mit einer chronischen Krankheit vergleichbar – mit ihren vielschichtigen und komplexen Ursachen erfordert sie oft eine längerfristige Behandlung.

Wir verfolgen dabei keinen erzieherischen Ansatz, sondern akzeptieren die Entscheidungen und Ansichten unserer Patientinnen und Patienten und begegnen ihnen mit einer respektvollen und akzeptierenden Haltung.