

# Easy-Free - Raucherberatung nach Dr. Böhm

„Im Jahr 2020 wird Rauchen die häufigste Todesursache sein!  
Weltweit rechnet man dann mit 8,4 Millionen Todesfällen durch Rauchen!“

Die Zahl der Raucher und der damit verbundenen vielfältigen Negativfolgen nimmt weltweit dramatisch zu. Dies erfordert konsequente gesundheitspolitische Maßnahmen in Form professioneller Primär- und Sekundärprävention bei

- „Noch-Nicht-Rauchern“ und Passivrauchern
- „Gesunden“ und kranken Rauchern mit Krankheiten wie z.B. cardio-vasculäre Krankheiten, Diabetes, pulmonale und gastrointestinale Krankheiten, Krebs

Alle Ärzte ohne Ausnahme (!) müssten sich deshalb verstärkt darum kümmern, Menschen vor dem Rauch-Beginn zu bewahren und ihre Patienten zu motivieren, nicht mehr zu rauchen indem sie ihnen positive Möglichkeiten aufzeigen, wie sie dieses Ziel erreichen - und langfristig halten - können.

Hierfür sind Konzepte notwendig, die einfach und praktikabel durchführbar, positiv, motivierend und finanzierbar und für alle Beteiligten nützlich sind.

Das hier vorgestellte Konzept zur **Raucherbetreuung** stellt einen wesentlichen Baustein der „Präventions-Praxis nach Dr. Böhm“ dar. Ein wichtiges Ziel dieses Gesamt-Konzepts besteht darin, den Menschen, die an Gesundheit, an Lebensqualität und gutem Altern interessiert sind, auf der Grundlage alltagsrelevanter individueller diagnostischer Daten eine nützliche ärztliche Betreuung bei der Umsetzung von Präventivmassnahmen zu ermöglichen.

Das Raucher-Beratungskonzept „Easy-Free“ besteht aus **4 sich ergänzenden Modulen**,

- **Modul I (Stufe I): Betreuung des Rauchers in der Arztpraxis**

in Form von Einzelberatungen und begleitenden Patienteninformations-Seminaren mit den Schwerpunkten Vermeiden des Rauchens, Entwöhnung gesunder und kranker Raucher, Bedeutung des Risikofaktors Rauchen und positiver Nutzen eines Rauch-Stopps

- **Modul II (Stufe II): Verhaltensorientiertes Nichtraucher-Training in der Gruppe**

(z.B. "Gut gelaunt aufhören")

- **Modul III (Stufe III): Langzeit-Betreuung des Patienten in der Arztpraxis**

Mit der Möglichkeit langfristige Motivation und Begleitung sowie Stabilisierung und Umgang mit Rückfällen

- **Modul IV (Stufe IV): Ergänzungen (z.B. Medikamente)**

Falls mit den Maßnahmen der Module I+II der gewünschte Therapieerfolg alleine nicht erzielbar ist, besteht eine Indikation für den Einsatz von Medikamenten (z.B. Nikotinersatzpräparate, Homöopathika, Zyban) und stabilisierenden Maßnahmen wie Hypnose-Techniken oder Akupunktur.

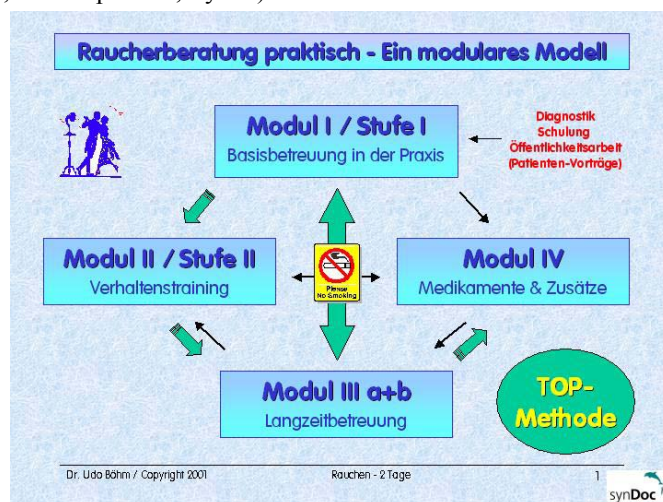
Das Konzept „Easy-Free“ integriert weitere wichtige Massnahmen präventiver Medizin wie **Gesunde Bewegung, Entspannung und Stressmanagement, Nichtrauchen und Lebensqualität.**

Zudem sind die einzelnen Bausteine dieses Modells inhaltlich aufeinander abgestimmt und die Module I-IV sollten idealerweise in Form eines **Stufenprogramms** Anwendung finden.

Eine Besonderheit des Konzepts „Easy-Free“ besteht sicher darin, dass die wichtigsten Bausteine „aus einer Hand“ erhältlich sind, zusammengefasst in dem modularen Modell der „Präventionspraxis nach Dr. Böhm“.

Das Konzept enthält Anleitungen zur erfolgreichen Durchführung der einzelnen Bausteine sowohl für die

Arztpraxis und für die Patienten einschließlich weiterer Hilfen wie des Curriculums der BÄK „Frei von Tabak“. Es wird ergänzt durch ein kompletten Diagnostik-Tool für die Präventiv- und Vitalmedizin als Softwarelösung („Easy-Scan“). Die medizinischen Inhalte des Konzepts werden begleitet von einem umfassenden Angebot von Hilfen für die Umsetzung, wie Materialien für Patienteninformation, Öffentlichkeitsarbeit und Organisation einschließlich Abrechnung. Die Hilfen erleichtern dem Arzt die Integration in die Praxis und ersparen ihm Arbeit, Zeit und Geld. Bei Bedarf stehen dem Arzt auch kompetente ärztliche Trainer für Schulung und Coaching auf seinem Weg zur erfolgreichen Gesundheitspraxis zur Verfügung.



Bankverbindung:

Apotheker- und Ärztebank München (BLZ 70090606), Konto-Nr. 0001981021