

## Wenn aktiv werden eine Verhaltensveränderung bedeutet

Matthias Meyer, Leiter Gesundheitsamt

---

---

---

---

---

---

---

---

## Grundlagen einer Verhaltensveränderung

Alle Menschen sollen eigenverantwortlich handeln (können)

Für die richtigen Entscheidungen brauchen wir die richtigen Informationen

Häufig bedeutet gesundheitsförderlicheres Verhalten das Ablegen liebgewonener Verhaltensweisen

---

---

---

---

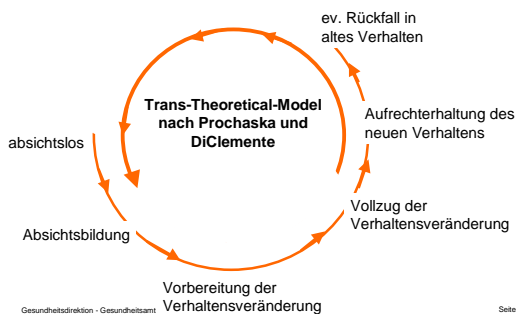
---

---

---

---

## Trans-Theoretisches Modell (TTM)



---

---

---

---

---

---

---

---

### Erläuterung am Beispiel "Rauchen"

Eigentlich weiss "man" doch alles über das Rauchen, oder?

Aussage	Anteil mit falscher Antwort
Rauchen ist die wichtigste vermeidbare Todesursache in der Schweiz	38.1 %

Meyer M. (2003). Rauchen: Wissen und Einstellung der Schweizer Bevölkerung.

---

---

---

---

---

---

---

---

Aussage	Anteil mit falscher Antwort
Rund 85 % der Lungenkrebse sind rauchbedingt	22.0 %
Mit dem Rauchen leichter Zigaretten kann man Gesundheitsschäden begrenzen	20.7 %
Es braucht bloss einen harten Willen, um mit dem Rauchen aufzuhören.	71.7 %

---

---

---

---

---

---

---

---

### Informationen für "Absichtslose"

- Rauchen ist schädlich
- Rauchen ist tödlich
- Rauchen ist schlecht für die Haut (man altert schneller)
- Rauchen ist teuer
- Rauchende haben in der Gesellschaft kein positives Image

---

---

---

---

---

---

---

---

### Informationen für die Absichtsbildung

- Rauchstopp ist möglich
- Durch das Rauchen wird auch das soziale Umfeld (Kinder, Partner) geschädigt
- Rauchstopp verbessert die Gesundheit schon nach wenigen Tagen
- Es gibt viele erfolgreiche Wege für einen Rauchstopp

---

---

---

---

---

---

---

---

### Infos für die Vorbereitung

- Aufzeigen der verschiedenen Rauchstopphilfen
- Wer kann einen Rauchstopp praktisch begleiten?
- Es gibt viele Bücher zum Rauchstopp
- Viele Menschen haben einen Rauchstopp unternommen, fragen Sie diese, weshalb und wie sie erfolgreich waren.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Infos für die Verhaltensveränderung

- Wie wird der Rauchstoppzeitpunkt gewählt?
- Welche Medikamente gibt es?
- Wie häufig resp. wann sollte ich zum Arzt?
- Wie vermeide ich eine zu starke Gewichtszunahme?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Infos für die Aufrechterhaltung

- Wie kann mit dem Drang nach der Zigarette umgegangen werden?
- Welche Ablenkung, welche andere Verhaltensmöglichkeiten gibt es?
- Muss Passivrauchen vermieden werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Informationen beim Rückfall

- Ein Rückfall ist nicht schlimm, man kann sofort einen neuen Rauchstopp beginnen.
- Suchen Sie Unterstützung, um die Gründe für den Rückfall zu analysieren.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Für den Heimweg...

Hören Sie nie auf, anzufangen  
(Neues zu entdecken)

Fangen Sie nie an, aufzuhören  
(Daran zu glauben, dass Veränderungen möglich sind)

---

---

---

---

---

---

---

---