

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Hilfe beim Aufhören

Wie funktioniert ein Nichtraucherkurs?

Rauchen ist ungesund, und wie viele Genussgifte kann es süchtig machen. Aufhören ist daher oft schwierig. Ganz allein gelingt es wenigen. Eine Möglichkeit sind Rauchentwöhnungskurse in einer Gruppe. Als sogenannter Präventionskurs werden die Kosten von vielen Krankenkassen mindestens mitgetragen. Für wen ist das was? Wie geht das?

FÜR WEN IST SO EIN KURS?

In ihre Kurse kommen Menschen, „die einfach ein tiefgreifendes Unbehagen verspüren durch die Abhängigkeit von der Zigarette, die den Tagesablauf gestaltet, die Zeiteinteilung mit beeinflusst“, berichtet Susanne Lüderitz. Die Diplompsychologin bietet in ihrer Berliner Praxis von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Rauchentwöhnungskurse an.

„Ich habe auch teilweise Raucherinnen und Raucher, die bereits kurz vor dem Kurs aufgehört haben und den Kurs nutzen, um diese Veränderung zu stabilisieren.“ Manche suchen auch Unterstützung, um vor einer Operation einen Rauchstopp einlegen zu können. Eine gemeinsame innere Motivation seien Sorgen um die Gesundheit und der innere Impuls, etwas im eigenen Leben verändern zu wollen.

WAS PASSIERT IM RAUCHENTWÖHNUNGSKURS? WAS BRINGT ER?

Wer glaubt, mit „einfach aufhören“ sei es getan, unterschätzt oft die Tabakabhängigkeit und tief sitzende Gewohnheiten. „Gerade langjährige Raucher und die, die früh angefangen haben, müssten sich eigentlich betrachten wie trockene Nikotiniker, analog zu den trockenen Alkoholikern“, so Lüderitz. Die Kurse setzen deshalb dort an, wo die Sucht im Denken, Fühlen und Verhalten verankert ist.

Die Teilnehmenden bauen Wissen auf zur Nikotinabhängigkeit, analysieren ihr Rauchverhalten, reflektieren Gewohnheiten und Funktionen des Konsums („Ist das eine Pausenzigarette?“) und lernen alternative Strategien kennen.

„Neben den verschiedensten Informationen, dem Untersuchen von Für und Wider geht es auch darum, die innere Zerrissenheit zu verstehen, erklärt die Therapeutin. Wertvoll sei dabei auch die Dynamik in der Gruppe: „Viele Teilnehmende bringen dann ihre Erfahrungen mit und erzählen – das wird dann ein fruchtbarer Austausch.“ „Wir versuchen, das Bewältigungsspektrum wieder zu verbreitern – diese Abhängigkeit von der Zigarette aufzulösen“, sagt Susanne Lüderitz. Dabei kommen verhaltensorientierten



Gerade wer schon lange raucht, braucht Wissen und Instrumente, um das Suchtverhalten zu stoppen.
Foto: Franziska Gabbert / dpa

Übungen in Kombination mit Entspannungstechniken zum Einsatz. „Probierhandeln spielt eine große Rolle“ – denn schließlich geht es darum, dass das neue, gesündere Verhalten in den Alltag übertragen werden kann.

So wäre es idealerweise: nach Abschluss des Kurses garantiert rauchfrei. Aber so einfach ist es wieder nicht. „Die Zigarette erscheint etwa als Allheilmittel gegen Stress – das muss man wieder lernen“, sagt Lüderitz und aktiv „dranbleiben“, auch wenn man wieder den Drang verspürt.

Auch das ist Thema im Kurs: „Wir bereiten mögliche Rückfälle vor, wir gucken: Was sind typische Rückfallmuster, typische Rückfall-

risiken – zum Beispiel die dunkle Triade: andere Raucher, Stress und Alkohol.“

WIE FINDE ICH EINEN ERSTATTUNGSFÄHIGEN KURS?

Laut dem Verband der Ersatzkassen (vdek) können gesetzlich Versicherte eine anteilige Kosten-erstattung erhalten, wenn der Rauchentwöhnungskurs als kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenberatung von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist. Grundlage dafür ist der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands.

Ein zertifizierter Kurs umfasst

in der Regel acht bis zwölf Einheiten à 45 bis 90 Minuten mit sechs bis 15 Teilnehmenden, so der vdek. Im Fokus stehen wie bei Lüderitz kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden, die Analyse des Rauchverhaltens, Motivationstechniken und Strategien zur Rückfallprophylaxe.

Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten eine Gesundheits- oder Präventionskursuche an und informieren auch zur Vorgehensweise und Bedingungen, um eine Erstattung – oft anteilig oder bis zu einer bestimmten Höhe – erhalten zu können, auch vor Ort und per Telefon können sich Interessierte bei der Krankenkasse informieren, was für sie gilt. (DPA)

Wie Pflegebedürftige besser schlafen

Ein geregelter Tagesrhythmus kann das Einschlafen erleichtern

Einschlafen dauert ewig? Nachts vier-, fünfmal mit drückender Blase oder fieser Schmerzen wach? Viele pflegebedürftige Menschen kennen Schlafprobleme wie diese. Bleierne Müdigkeit am Tag ist längst nicht die einzige mögliche Folge: So steigt etwa das Risiko für Stürze, wie das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) schreibt.

Klar ist: Schläft die pflegebedürftige Person über längere Zeit schlecht, ist das ein Anlass, mit einem Arzt oder einer Ärztin darüber zu sprechen. Womöglich lässt sich an der Ursache des Problems ansetzen – etwa, wenn Schmerzen, nächtlicher Harndrang oder Atemaussetzer das Ein- oder Durchschlafen schwer machen.

Pflegende Angehörige fragen sich zudem: Was können wir tun, um bei einer erholsamen Nachtruhe zu unterstützen? Hier kommen drei Strategien:

1. Schlafrituale aufbauen

Eine Abendroutine signalisiert dem Körper: Jetzt ist der Tag vorbei, nun ist Ruhe angesagt. Entsprechende Rituale können ganz unterschiedlich aussehen: Dem einen tut es gut, ein paar Seiten im Buch lesen, die andere lauscht lieber ruhiger Musik.

Weil es sich mit kalten Füßen schlecht schläft, kann zudem ein warmes Fußbad vor dem Zubettgehen ein wohltuendes Ritual sein, das auf die Nacht einstimmt. Alternativ kann man am Abend auch Strümpfe auf die Heizung legen



Struktur gibt Sicherheit: Ein geregelter Tagesrhythmus hilft besonders bei Demenz und kann das Einschlafen erleichtern.

Foto: Arno Burgi / dpa

und sie überziehen, wenn es ins Bett geht. Teil eines Schlafrituals kann dem ZQP zufolge auch ein beruhigender Tee sein, etwa mit Melisse, Lavendel, Passionsblume oder Hopfen. Es sollte aber lieber die kleine Tasse als der XXL-Becher sein: Vermehrtes Trinken vor dem Schlafengehen kann schließlich lästigen Harndrang in der Nacht zur Folge haben.

2. Eine angenehme Schlafumgebung schaffen

Wenn die Straße lärmt oder das Stand-by-Lämpchen des Fernsehers grell leuchtet, schläft es sich schlechter. Daher sollten Angehörige zusammen mit der pflegebedürftigen Person prüfen, was sich

an der Schlafumgebung verbessern lässt. Schon kleine Veränderungen können einen Unterschied machen: Etwa Ohrstöpsel, die für mehr Stille sorgen, oder eine Schlafbrille, die störendes Licht aussperrt. Ebenfalls wichtig ist das abendliche Lüften, damit die Luft im Raum nicht zu stickig ist: Die Temperatur im Schlafzimmer sollte bei 16 bis 18 Grad liegen.

Zu einer angenehmen Schlafumgebung zählen auch Dinge, an die Angehörige womöglich nicht direkt denken. Zum Beispiel, wenn die pflegebedürftige Person von Inkontinenz betroffen ist: Dann sorgen Materialien, die viel Flüssigkeit aufnehmen können, so-

nannte Superabsorber, für mehr Komfort.

3. Insbesondere bei Demenz: Tagesrhythmus gezielt gestalten

Schlaftrübsal am Tag, unruhig in der

Nacht: Bei Demenz kann der Tag-Nacht-Rhythmus durcheinandergelassen – daher haben Erkrankte ein besonders hohes Risiko für Schlafprobleme.

Nicht selten passiert es dann, dass betroffene Personen dann zum Beispiel nachts essen möchten. Das ZQP rät, diese veränderten Bedürfnisse so weit wie möglich zu akzeptieren.

Wichtig ist aber dennoch, den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu fördern. Heißt: Morgens sollte möglichst viel Tageslicht in den Raum gelangen, leichte Morgengymnastik im Bett hilft beim Wachwerden. Und: Den Schlafanzug sollten Angehörige erst herauslegen, wenn Abend ist.

Gut zu wissen: Komplette Dunkelheit kann Menschen mit Demenz verunsichern, so das ZQP. Daher sollten Räumen, in denen sie schlafen, lieber nicht komplett abgedunkelt sein. Zudem kann ihnen ein Nachtlicht bei der Orientierung helfen. (DPA)

WohnPark
Großburgwedel
Die Alternative für das Wohnen im Alter.

Betreutes Wohnen für Senioren

☎ 05139 986500
✉ info@wohnpark-grossburgwedel.de
🌐 www.wohnpark-grossburgwedel.de

Familienunternehmen seit 25 Jahren

♥📍 im Herzen von Großburgwedel

EichenHof
Burgwedel
Wertvolle Zeit im Alter.

Ambulante Pflege & Tagespflege
EichenStube

☎ 05139 986580
✉ info@eichenhof-burgwedel.de
🌐 www.eichenhof-burgwedel.de

34024201_002624

Jens Brandtstädter
Ambulante Pflege & Intensivpflege

☎ Tel.: (0 51 39) 28 04 ☎ Fax: (0 51 39) 89 53 09
✉ info@burgwedel-pflegedienst.de
🌐 www.burgwedel-pflegedienst.de

34013201_002624

WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

DIAKONIESTATIONEN HANNOVER
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeck 2 | 30938 Burgwedel
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de
📧 @diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

33159001_002624

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke

Eigener Fahrdienst **Kennenlernen-Gutschein**

Lust auf Gesellschaft und Abwechslung?

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Mo. – Fr. 08:30 Uhr -16:30 Uhr

Wächterstieg 9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78
www.tagespflege-schmidtke.de

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

33995001_002624

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Dammstraße 7 – 30938 Burgwedel
www.pflegedienst-janz.de
Telefon: (05139) 895816

34034001_002624

SOS HUMANITY

Deine Spende rettet Leben!
SOS Humanity steht für mehr Menschlichkeit auf dem Mittelmeer.

Spende jetzt für die Seenotrettung!
sos-humanity.org/spenden

28374601_002624

Massage/-therapie Burgdorf
Therapie & Entspannung

Ausgebildeter **Masseur und med. Bademeister**: bei **Verspannungen**, nach **Verletzungen**, bei **Migräne** und zur **Entspannung**.

Kontakt:
Tel.: 0170 9119508
WhatsApp: 0170 9119508
www.SimSeMobilemassage.com

5,- Rabatt

34001501_002624

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg
Telefon (05135) 14 75 · **24 Stunden erreichbar**
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

34001501_002624