



# Rauchfrei leben



les Ligues de santé  
du canton de Fribourg  
die Gesundheitsligen  
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 66 / [info@liguessante-fr.ch](mailto:info@liguessante-fr.ch) / [www.liguessante-fr.ch](http://www.liguessante-fr.ch) /

# Rauchfrei leben

In der Schweiz sterben jedes Jahr 9'000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Im Kanton Freiburg raucht mehr als ein Viertel der Bevölkerung der über 15-Jährigen. Tabakkonsum verursacht schwere Krankheiten. Aber es ist oft schwierig das Rauchen aufzugeben, denn Nikotin macht stark abhängig.

## Ziele

- Über aktiven und passiven Tabakkonsum informieren
- Rauchende beim geplanten Rauchstopp unterstützen
- Betriebe bei der Anwendung der Gesetzgebung zum Schutz vor Passivrauch unterstützen

## Leistungen

### Unterstützung beim Rauchstopp

- Orientierungsgespräch  
Einzelberatung mit einer Fachperson: Analyse der Rauchgewohnheiten, Information und Ratschläge über Rauchstopp-Methoden, Kohlenmonoxid-Test (CO)
  - 30 bis 60 Minuten pro Person
- Individuelles Rauchstopp-Coaching  
Unterstützung beim Rauchstopp durch eine Fachperson
  - 4 Sitzungen von 1 Std, CHF 200.-/Person
- Gruppenkurse  
Ein ausgebildeter Coach begleitet die Rauchenden im Gruppenansatz beim Rauchstopp.
  - im Betrieb: 6 x 1½ Std oder 3 x 3 Std; nach Tarifansatz der Lungenliga Schweiz
  - bei der Fachstelle Tabakprävention - CIPRET: 4 x 1½ Std, CHF 150.- /Person

### Unterstützung und Beratung bei Fragen zu Passivrauchen

Konkrete Antworten zu problematischen Situationen bezüglich Passivrauch in Ihrem Betrieb

- Dauer der Intervention nach Bedarf

### Tabak, E-Zigarette und Co: mehr Wissen, weniger Risiko!

Informationssitzung über Tabak, Gesundheitsrisiken, Vorteile eines Rauchstopps, E-Zigarette, usw.

- 1 Std / 6 bis 20 Teilnehmende

### Wanderausstellung zum Thema Tabak

- kostenlos

