

FAGERSTRÖM Test

Hier können Sie sich selbst testen:
Einfach zutreffendes ankreuzen,
Punkte zusammenzählen und auswerten!

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?		
<input type="checkbox"/>	innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	innerhalb von 6 bis 30 Minuten	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	innerhalb von 30 bis 60 Minuten	1 Punkte
<input type="checkbox"/>	es dauert länger als 60 Minuten	0 Punkte
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist das rauchen sein zu lassen?		
<input type="checkbox"/>	ja	1 Punkte
<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?		
<input type="checkbox"/>	die erste am Morgen	1 Punkte
<input type="checkbox"/>	andere	0 Punkte
Wie viele Zigaretten rauche Sie durchschnittlich pro Tag?		
<input type="checkbox"/>	> 30	3 Punkte
<input type="checkbox"/>	21 - 30	2 Punkte
<input type="checkbox"/>	11 - 20	1 Punkte
<input type="checkbox"/>	0 - 10	0 Punkte
Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?		
<input type="checkbox"/>	ja	1 Punkte
<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?		
<input type="checkbox"/>	ja	1 Punkte
<input type="checkbox"/>	nein	0 Punkte
Auflösung:	0-2 Punkte = geringe Abhängigkeit 3-5 Punkte = mittlere Abhängigkeit 6-7 Punkte = starke Abhängigkeit 8-10 Punkte = sehr starke Abhängigkeit	

* Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of Fagerström Tolerance Questionnaire. J Behav Med. 1989; 12:159-181.

Orthopädie

 an der Messe

Dr. med. Jürgen Knoch
Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie,
Chirotherapie, Akupunktur, Notfallmedizin
Dr. Robert Schelp Platz 1
66953 Pirmasens

Tel.: 06331 - 7 30 95
Fax 06331 - 28 61 75

info@ortho-ps.de
www.ortho-ps.de

Sprechstunden

Montag 08:00 - 12:00 Uhr
13:00 - 16:00 Uhr
Dienstag 08:00 - 12:00 Uhr
13:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch 08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 08:00 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr
Freitag 08:00 - 12:00 Uhr

Die Injektionsakupunktur zur Raucherentwöhnung ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse und wird nach der aktuell gültigen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) gesondert abgerechnet.

Orthopädie

 an der Messe



Raucherentwöhnung

Raucherentwöhnung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, das Rauchen aufzugeben.

Und so funktioniert's:

Ich führe diese Behandlung mittels einer Injektionsakupunktur am Ohr durch (ähnlich einer Neuraltherapie). Es werden dabei zwischen 6 und 10 spezielle Suchtpunkte behandelt.

In der Akupunktur kommt dem Mikrosystem Ohr eine besondere Bedeutung zu.

Man kann alle Punkte des menschlichen Körpers vom Ohr aus beeinflussen.

Die Injektion wird mit einer speziellen anästhesierenden Substanz an bestimmten Suchtpunkten am Ohr unter sterilen Bedingungen durchgeführt. Hierdurch kann es zu einem Hitzegefühl kommen; es werden Informationen an das Gehirn übertragen und spezielle Botenstoffe (Glückshormone) freigesetzt.

Am Ohr der „Händigkeit“ (d.h. beim Rechtshänder am rechten Ohr) wird zusätzlich eine Behandlung der gleichen Punkte mittels Ohr „Dauer-nadeln“ (Ohrsamen oder -kugeln) durchgeführt, welche aufgeklebt werden und von Ihnen selbst mehrmals am Tag stimuliert werden.

Das Rauchverlangen wird damit sofort unterbunden.

Die durchschnittliche Erfolgsquote liegt bei ca. 80%!

Natürlich gehören auch ein fester Wille und ein Durchhaltevermögen zur Nikotinaufgabe. Eine deutlich erhöhte Erfolgschance erzielt man, wenn man bereits etwa 12 Stunden vor Behandlungsbeginn die letzte Zigarette geraucht hat.

Nikotin ist als ein sehr starkes Suchtmittel bekannt. Die Stärke Ihrer eigenen Abhängigkeit können Sie selbst im anhängenden – sogenannten – Fagerström Test bestimmen.

Sollten Entzugserscheinungen auftreten, oder Sie sogar rückfällig werden, biete ich Ihnen innerhalb der ersten 4 Wochen eine kostenfreie Wiederholung der Behandlung an.

Die meisten Patienten, die trotz durchgeführter Therapie zu einer Zigarette griffen, berichteten von einem ausgeprägten Übelkeitsgefühl & Unwohlsein beim erneuten Rauchen.

Im Notfall helfe ich Ihnen gerne nach all meinen Möglichkeiten weiter.

Ihr Allgemeinbefinden wird sich mit jedem rauchfreien Tag deutlich verbessern.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre rauchfreie Zukunft.

Dr. med. Jürgen Knoch

Endlich Nichtraucher

