

## Patientenbrief                      Nikotinabhängigkeit

Es werden immer mehr **raucherfreie Zone** ausgewiesen wie öffentliche Plätze, Bahnhöfe, Gaststätten, Büros bzw. Praxen. Bekannt ist, dass gut die Hälfte aller Raucher daran denken aufzuhören. Diesen Wunsch sollte man unterstützen.

Nikotin ist eine psychoaktive Substanz, die abhängig macht. Je nach Dosis wirkt sie anregend oder entspannend. Die Substanz selbst wird dabei als relativ harmlos angesehen. Die Schadstoffe des Zigarettenrauchs hingegen sind verantwortlich für die bekannten gesundheitlichen Gefahren. Der Zusammenhang zwischen Tabakrauch und Lungenkrebs sowie Zungen- und Kehlkopfkrebs ist mittlerweile bekannt. Nicht umsonst werden demnächst Farbfotos über Erkrankungen auf den Zigarettenpackungen zusehen sein

Dass Raucher ein bis zu **7-fach höheres Risiko** tragen an einer Parodontalerkrankung (**Zahnbetterkrankung**) zu leiden, hat noch nicht allgemein Verbreitung gefunden. Bei Rauchern kommt es frühzeitiger zu Zahnlockerungen und **Zahnverlust**, besonders bei Frauen.

### Testen Sie doch mal, ob Sie abhängig von Nikotin sind!

1. Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten	<input type="radio"/>	3 Punkte
6 bis 30 Minuten	<input type="radio"/>	2 Punkte
31 bis 60 Minuten	<input type="radio"/>	1 Punkt
nach 60 Minuten	<input type="radio"/>	0 Punkte
  
2. Fällt es Ihnen schwer, an Orten, an denen Rauchverbot besteht ( z.B. Arzt- und Zahnarztpraxen, Bücherei, Kino usw.) nicht zu rauchen?

ja	<input type="radio"/>	1 Punkt
nein	<input type="radio"/>	0 Punkte
  
3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	<input type="radio"/>	1 Punkt
andere	<input type="radio"/>	0 Punkte
  
4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

bis 10	<input type="radio"/>	0 Punkte
11 bis 20	<input type="radio"/>	1 Punkt
21 bis 30	<input type="radio"/>	2 Punkte
31 und mehr	<input type="radio"/>	3 Punkte
  
5. Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als während des Tages?

ja	<input type="radio"/>	1 Punkt
nein	<input type="radio"/>	0 Punkte
  
6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, obwohl Sie so krank sind, dass Sie den Tag überwiegend im Bett verbringen müssen?

ja	<input type="radio"/>	1 Punkt
nein	<input type="radio"/>	0 Punkte

Die **markierten Punktzahlen** addieren. Der Punktwert drückt die Abhängigkeit aus:

- 0-2 Punkte: sehr geringe Abhängigkeit
- 3-4 Punkte: geringe Abhängigkeit
- 5 Punkte: mittlere Abhängigkeit
- 6-7 Punkte: starke Abhängigkeit
- 8-10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit