



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Raucher



Ein paar Zahlen zum Tabakkonsum der Schweizer Bevölkerung

- 25 % der Bevölkerung über 15 Jahre rauchen, 18 % davon täglich, 7 % sind Gelegenheitsraucher.
- Der Anteil an Rauchern unterscheidet sich zwischen Männern (29 %) und Frauen (21 %).
- Der Anteil an Rauchern variiert abhängig von der schulischen Ausbildung. 27 % der Männer, die nur die obligatorische Schule absolviert haben, rauchen täglich, bei den Universitäts- oder Hochschulabsolventen sind es 10 %.
- Der Anteil der Raucher variiert ebenfalls stark je nach beruflicher Tätigkeit. 42 % der erwerbslosen Personen rauchen, bei den Vollzeitbeschäftigten sind es 31 %.
- Tägliche Raucher rauchen im Durchschnitt 13,6 Zigaretten pro Tag. 34 % der täglichen Raucher rauchen mindestens eine Packung pro Tag, d. h. 20 Zigaretten. Gelegenheitsraucher rauchen im Durchschnitt 1,2 Zigaretten pro Tag.
- 22 % der Raucher drehen ihre Zigaretten selbst.
- 3 % konsumieren Schnupftabak, Snus und Kautabak.
- 2 % haben bereits ein Produkt auf der Basis von erhitztem Tabak probiert.
- 15 % haben bereits die E-Zigarette getestet.
- 48 % der Raucher wollen aufhören.

In der Schweiz ist der Tabakkonsum seit Beginn der 2000er-Jahre rückläufig.

Das CIPRET-Wallis möchte zum Rauchstopp ermutigen und entwickelt mehrere Entwöhnungsangebote.

Referenz: [Suchtmonitoring Schweiz](#)

STOPGETHER



SMOKITTEN



Projekttyp : Videospiel (serious game) für Mobilgeräte, Version für Erwachsene

Zielgruppe : Erwachsene Raucher (25-45 Jahre)

Beschreibung : In diesem Spiel ist der Spieler eine kleine Katze, die 222 Tage durchhalten muss, ohne zu rauchen. Wenn er Lust bekommt zu rauchen, kann er sich mit einer Reihe von Mini-Spielen, die Smokitten ihm anbietet, entspannen oder verausgaben, je nachdem, was er gerade möchte: Angeln, Boxen, Musik, Yoga, ? Jedes Spiel ist so konzipiert, dass es zu den Bedürfnissen und Frustrationen, die man während der Tabakentwöhnung erlebt, passt. Im Lauf der Tage kann der Spieler seine Fortschritte sehen und sich mit einer Gemeinschaft von Kindern und Erwachsenen umgeben, die ihn bei seinen Bemühungen unterstützen. Dank der bei den Mini-Spielen gewonnenen Goldstücke kann er seine zu Beginn öde Insel in ein luxuriöses kleines Paradies verwandeln. Und nach 222 Tagen wird er ihr Geheimnis entdecken?

Die Spieler von Smokitten werden von den Kindern von [Smokitten Park](#) ermutigt, die ihnen unterstützenden Nachrichten schicken, um ihnen zu helfen, durchzuhalten. Die Versionen für Erwachsene und für Kinder sind durch eine Logik miteinander verbunden, die es den Jüngeren ermöglicht, die Erwachsenen bei der Entwöhnung zu unterstützen.

Ziele : Unterstützung beim Rauchstopp leisten

Umsetzung : In der ganzen Schweiz

Partner : Unternehmen DOWINO (Spielentwickler)

Website

Das Spiel ist zum Preis von CHF 5.- auf den Download-Plattformen für [IOS](#) und [Android](#) erhältlich.





**Ich möchte
ein Baby**
Ich höre mit dem
Rauchen auf

www.promotionsantevalais.ch/tabakpraevention-bei-schwangeren



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
ADDITIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

Projekttyp : Tabakpräventionskampagne für Schwangere

Zielgruppe : Schwangere Frauen, Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter, Paare

Beschreibung :

Diese Kampagne verbreitet einheitliche Botschaften an die relevanten Zielgruppen und bietet Informationen und Unterstützung. Sie wurde in zwei Phasen unterteilt, die über die Risiken des Rauchens während der Schwangerschaft informieren:

Wär's jetzt nicht angezeigt,
mit dem Rauchen
aufzuhören?

Rufen Sie uns an. Das vervierfacht Ihre Chancen, vom Rauchen loszukommen!

www.cipretwallis.ch



**Unsere Zukunft?
Rauchfrei!**

In Zukunft wollen wir vielleicht ein Kind. Wir entscheiden uns bereits jetzt für ein rauchfreies Leben. Zu zweit geht's leichter!

Lassen Sie sich beraten. 4x mehr Erfolgchancen!
www.cipretwallis.ch

 **Promotion santé Valais**
Gesundheitsförderung Wallis
CIPRET - PRÉVENTION TABAGISME
CIPRET - TABAKPRÉVENTION

Diese dritte Phase konzentriert sich auf die Vorteile des Aufhörens für die schwangere Frau, den Fötus und das Baby:

Für Schwangere



- Gesundheit und Wohlbefinden
- Längerer Atem, vor allem im 3. Trimester
- Schöne Haut und ein schöner Teint
- Geld für sich und das Baby
- Fruchtbarkeit (für eine einfachere zukünftige Gestaltung)



- Stress
- Eileiterschwangerschaft
- Fehlgeburten
- Frühgeburten
- Falsche Lage der Plazenta
- Vorzeitige Lösung der Plazenta
- Husten
- Müdigkeit
- Thromboembolie-Risiko

Für den Fötus



- Wohlbefinden im Mutterleib



- Verzögertes Wachstum im Mutterleib
- Fehlbildungen

Für das Baby



- Gesundheit und Wohlbefinden
- Muttermilch



- Übergewicht im Kindesalter
- Plötzlicher Kindstod
- Neonataler Tod
- Atemwegserkrankungen (Bronchitis, Asthma)
- HNO-Erkrankungen (Sinusitis, Otitis)

Ziele : Reduzierung der Zahl der Frauen, die während der Schwangerschaft rauchen, und Sensibilisierung von Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter über die Bedeutung des Rauchstopps vor der Empfängnis

Umsetzung : Ober- und Unterwallis

Partner : pharmavalais, Verband der freiberuflichen Hebammen Unterwallis, Verband der freiberuflichen Hebammen Oberwallis, Facharzt für die Raucherentwöhnung (Dr. Closuit), Mitglieder der Steuerungsgruppe (Gynäkologe, Kinderarzt ?), Verband für Kleinkindbetreuung

Schwangeren Frauen, solchen, die schwanger werden wollen oder gerade entbunden haben, werden eine Stunde pro Monat ein Rauchstoppgruppencoaching an. Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

Gesundes Baby und gesunde Mutter

Rauchfreie Schwangerschaft



Ich möchte ein Baby
Ich höre mit dem Rauchen auf



[www.promotionsantevalais.ch/
tabakpraevention-bei-schwangeren](http://www.promotionsantevalais.ch/tabakpraevention-bei-schwangeren)



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS - CIPRET
SUCHT - CIPRET



Projekttyp : Raucherentwöhnungsberatung

Zielgruppe : Apotheken

Beschreibung : Raucherentwöhnungsberatung in den Partnerapotheken, angeboten durch die Apotheker und die Pharma-Assistenten. Sie können an einer eintägigen Schulung für die Kurzintervention oder einer zweitägigen Schulung für die Motivation und die Entwöhnung teilnehmen. Die Schulungen werden von Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (AT) durchgeführt, im Rahmen des nationalen Programms «Raucherberatung in der Apotheke».

Ziele : Unterstützung beim Rauchstopp leisten

Umsetzung : Unter- und Oberwallis

Partner : pharmavalais, nationales Programm «Raucherberatung in der Apotheke» (AT)

[Website](#)

UNTERNEHMEN RAUCHFREI



Projekttyp : Beratungs- und Coachingprogramm

Zielgruppe : Unternehmen aus allen Branchen (Gastronomie, Bauwesen, Verwaltung usw.)

Beschreibung : Das Programm, das in allen Schweizer Kantonen verfügbar ist, bietet dem Führungspersonal und den Mitarbeitern Rauchstopp-Kurse im Unternehmen, bei denen die Nikotinabhängigkeit unter dem körperlichen und dem psychologischen Gesichtspunkt behandelt wird.

In 6 Sitzungen à 90 Minuten, ergänzt durch 3 unterstützende Telefongespräche, hilft das Programm dem Raucher, seine eigenen Strategien sowie die nötigen Tools zu entwickeln, um dauerhaft Nichtraucher zu bleiben.

Ziele : Unterstützung beim Rauchstopp und Gewährleistung des Schutzes vor Passivrauchen im Unternehmen, Umsetzung der neuen Vorschriften zu

Passivrauchen, Verbesserung der Produktivität (Pausenmanagement) und Reduzierung von krankheitsbedingten Abwesenheiten

Umsetzung : Unter- und Oberwallis. Das Programm wurde im Wallis in den folgenden Unternehmen durchgeführt: Aproz Sources Minérales, Groupe Mutuel, Stadt Martigny.

Partner : Lungenliga Schweiz, Unternehmen, «Gesundes Unternehmen» (Programm von Gesundheitsförderung Wallis)

[Website](#)



FEMMESTISCHE ▶

Projekttyp : Projekt zur Förderung des Empowerments

Zielgruppe : Frauen mit Migrationshintergrund

Beschreibung : Das Projekt bringt Frauen aus derselben Kultur oder mit derselben Muttersprache zusammen, eine Moderatorin leitet das Treffen mithilfe von einfachem Material. Letztere wurde zuvor in einem Kurzlehrgang für die Moderation der Gesprächsrunde geschult und moderiert das Gespräch, das bei einer Gastgeberin oder an einem öffentlichen Ort stattfindet. 6-7 Frauen nehmen an den Gesprächsrunden teil, die im Wechsel bei verschiedenen Gastgeberinnen organisiert werden. Die FemmesTISCHE sind ein Raum für Dialog zu verschiedenen Themen und

Alltagssorgen wie Gesundheit, Ernährung, Umgang mit den Medien oder Tabakkonsum, im Besonderen Konsum bei Kindern.

Ziele : Diskussion über Probleme in Verbindung mit Tabak

Umsetzung : Unterwallis

Partner : Programm femmesTISCHE

Website