

Weg vom blauen Dunst

Viele Betroffene, die ratsuchend in die Apotheke kommen, haben bereits gescheiterte Rauchstopp-Versuche hinter sich. PTA und Apotheker sollten Aufhörwilligen aktiv **Unterstützung** anbieten.



© art-faces / fotolia.com

Mehr als 4000 krankmachende Substanzen werden beim Rauchen freigesetzt und inhaled. Dazu gehören unter anderem Kohlenmonoxid, Blausäure, Formaldehyd, Dioxin oder Ammoniak, bei etwa 40 dieser 4000 Stoffe ist der kanzerogene Effekt nachgewiesen. Rauchen verkürzt folglich nicht nur das Leben, sondern fördert zahlreiche gesundheitliche Beschwerden wie Lungenkrebs oder andere Krebsarten, Impotenz, Unfruchtbarkeit, chronisch ob-

struktive Atemwegkrankungen, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Asthma sowie Kurzatmigkeit. Es gibt demnach genug Gründe, sich das Rauchen abzugewöhnen. Kunden, die den Wunsch äußern, das Qualmen aufzugeben, können von PTA und Apothekern nach dem Leitfaden zur Kurzberatung der amerikanischen Gesundheitsbehörde (Public Health Service) beraten werden. Danach sollten sie sich an fünf Punkten, den sogenannten A's, orientieren:

Ask: Erfragen Sie zunächst die Rauchgewohnheiten der Kunden und empfehlen Sie ihnen, darüber Tagebuch zu führen (wie viel wird geraucht und in welchen Situationen greifen sie besonders häufig zur Zigarette).

Advice: Zeigen Sie die Risiken des Rauchens auf und legen Sie einen Rauchstopp nahe.

Assess: Finden Sie heraus, ob die Person motiviert ist. Dies ist die Voraussetzung, damit der Rauchstopp gelingt.

Assist: Kunden sollten den genauen Tag des Rauchstopps festlegen. Um sie bei ihren Vorhaben zu unterstützen, können Sie ihnen Wege aufzeigen, mit den Schwierigkeiten des Verzichts zurechtzukommen (z. B. durch Sport sowie einer Ernährungsberatung bei Angst vor Gewichtszunahme).

Arrange: Bieten Sie Aufhörwilligen regelmäßige Gespräche in der Apotheke an, in denen sie von Erfolgen oder von Rückschlägen berichten.

Schluss mit dem Qualmen Nur wenigen ehemaligen Rauchern ist es gelungen, auf eigene Faust und le-

diglich durch einen starken Willen das Rauchen dauerhaft aufzugeben. Diese sogenannte Schlusspunkt-methode eignet sich daher bestenfalls für Gelegenheitsraucher oder solche Menschen, deren Abhängigkeit nicht allzu stark ausgeprägt ist. Für die meisten Personen ist es jedoch sinnvoll, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Dafür bieten sich die unterschiedlichsten Methoden an, die dabei helfen sollen, vom Glimmstängel abzulassen. Rezeptfreie Nikotinersatzprodukte in verschiedenen Darreichungsformen lindern Entzugssymptome und reduzieren das Verlangen nach Zigaretten. Nikotinpflaster, Kaugummis und Lutschtabletten gibt es in unterschiedlichen Dosierungen, die je nach Anzahl der gerauchten Zigaretten sowie je nach Phase der Raucherentwöhnung eingesetzt werden. Ein Nikotin-Spray dient als Akuthilfe bei drohenden Rückfällen – seine Wirkung tritt bereits 60 Sekunden nach der Anwendung ein und hält Betroffene auf diese Weise vom Glimmstängel fern. Nikotin-Inhalatoren eignen sich besonders für Personen, denen es schwer fällt, auf Gewohnheiten wie das „Hand-zum-Mund-führen“ zu verzichten. Weitere Möglichkeiten, sich bei dem Vorhaben unterstützen zu lassen, bestehen in der Inanspruchnahme von Akupunktur, Hypnose oder einer Verhaltenstherapie. Des Weiteren kann ein Arzt rezeptpflichtige Wirkstoffe verordnen. Egal auf welchem Wege es Ihren Kunden gelingt – ein Rauchstopp geht mit zahlreichen positiven Effekten einher und ist stets ein wichtiger Beitrag für ein gesünderes Leben. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)

Always Discreet Professional bei Blasenschwäche

DISKRETION, SCHUTZ und bis zu 100% GERUCHSNEUTRALISIERUNG erleben¹

BLASENSCHWÄCHE BEI FRAUEN IST KEIN EINZELFALL

Im Gegenteil, etwa jede dritte Frau über 18 Jahren in Westeuropa erlebt eine gewisse Inkontinenz.² Alleine in Deutschland sind 8 bis 10 Millionen Frauen betroffen.³ Oft wird davon ausgegangen, dass nur ältere Menschen unter Inkontinenz leiden, dabei sind auch bereits 11 Prozent der jungen Frauen zwischen 18 und 29 Jahren betroffen.⁴ Trotz der relativen Häufigkeit gehen Betroffene oft sehr befangen mit ihrer Situation um und haben Angst, dass ihre Mitmenschen von der Blasenschwäche erfahren: **80% der betroffenen Frauen entwickeln bestimmte Verhaltensmuster, um ihre Erkrankung zu verbergen** – etwa durch die Vermeidung körperlicher Aktivitäten oder die Einschränkung sozialer Kontakte.⁴

- ➔ **77%** der befragten Frauen in Deutschland gaben an, dass Blasenschwäche Auswirkungen auf ihre Arbeit bzw. täglichen Aktivitäten hat.⁵
- ➔ **36%** erleben mindestens 1x täglich einen ungewollten Harnverlust.⁵
- ➔ **74%** berichten, dass ihre Harninkontinenz den Schlaf beeinträchtigt.⁵



Always Discreet Professional vereint das Wissen und die Technologie von Always und Pampers:

Neutralisiert Gerüche bis zu 12 Stunden¹: Die OdourLock™-Technologie überdeckt Gerüche nicht einfach: Sie nimmt sie auf und wandelt sie in geruchsneutrale Moleküle um.

Ultradünne Technologie: Always Discreet Professional besitzt nicht den herkömmlichen dicken Saugkern, sondern ist mit einer ultradünnen Technologie ausgestattet. Der saugfähige Kern kann das Zwanzigfache seines Gewichts an Flüssigkeit aufnehmen. Die Binden absorbieren 2x mehr als durchschnittlich benötigt.⁶ Dabei bleiben die Produkte besonders dünn, sogar im nassen Zustand.

LeakGuards™-Schutzkonturen⁷: Die Produkte verfügen auf voller Länge über besondere Schutzkonturen. Dadurch wird ein Auslaufen an den Stellen verhindert, wo es am häufigsten passiert.



Small Plus
●●●●●●●●

Normal
●●●●●●●●

Long
●●●●●●●●

Long Plus
●●●●●●●●

Pants Plus M/L
●●●●●●●●

Pants Super M/L
●●●●●●●●

Spezielle Hygieneprodukte können im Alltag eine große Hilfe sein

Ein Großteil der betroffenen Frauen in Deutschland nutzt aber die falschen Produkte: **Eine Studie ergab, dass 82% der befragten Frauen Einlagen tragen, die eigentlich für Monatsblutungen konzipiert sind.**⁵ Diese Produkte sind jedoch anders aufgebaut und in ihrem Saugvermögen nicht mit speziellen Einlagen bei Blasenschwäche vergleichbar, da Urin viel dünnflüssiger ist als Blut.

Eine gute Empfehlung in der Apotheke ist die neue Always Discreet Professional Produktserie bei Blasenschwäche, die Frauen in unterschiedlichen Lebenssituationen **Discretion, Schutz und bis zu 100% Geruchsneutralisierung¹** bietet und ihnen damit ein aktives Leben ermöglicht.



1) Gültig für das gesamte Always Discreet Professional Sortiment, ausgenommen Pants Super. 2) Milsom I, Altman D, Lapitan MC, Nelson R, Sillen U, Thom D. Epidemiology of urinary (UI) and faecal (FI) incontinence and pelvic organ prolapse (POP). In: 4th International Consultation on Incontinence. Recommendations of the International Scientific Committee: evaluation and treatment of urinary incontinence, pelvic organ prolapse, and fecal incontinence. ed. P Abrams, L Cardozo, S Khoury, A Wein. Paris: Health Publication Ltd (2009). 3) GfK Befragung unter 40.000 Haushalten im Auftrag von Procter & Gamble in 2013. 4) Habits & Practices Research (2007). Female Adult Incontinence: UK, France & Germany. (Studie im Auftrag von Procter & Gamble). 5) The Impact of Urinary Incontinence on Quality of Life: Results from a survey in France, Germany, the UK and the USA, publiziert im BJUI online am 24 Juni 2014. <http://online.bjui.com/doi/10.1111/bju.12852/abstract>. Die hier genannten Daten beziehen sich auf die deutsche Teilgruppe von 301 Frauen. 6) Durchschnittliche Bedarfsmenge pro Always Discreet Professional Variante, ermittelt durch eine markenübergreifende, repräsentative Konsumentenstudie. Mehr Infos auf www.alwaysdiscreetprofessional.de. 7) Gültig für das gesamte Always Discreet Professional Sortiment, ausgenommen Binden Small Plus.