

**zack  
stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre



## **Pflegezentrum Lindenfeld: Von «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» zur tabakfreien Langzeitinstitution**

**Wer nicht raucht, lebt länger, ist deutlich fitter und macht nebenbei auch noch etwas für die Umwelt. Diese und weitere Gründe führen dazu, dass 61% der derzeitig Rauchenden damit aufhören möchten. Damit erst gar nicht so viele Personen mit dem Rauchen beginnen, hat das Pflegezentrum Lindenfeld eine konsequente tabakfreie Strategie im Betrieb verankert. Wie diese Strategie umgesetzt wird, soll dieser Praxisbericht aufzeigen.**

Der rauchende Lifestyle wird von der Tabakindustrie mit Coolness und Entspannung gleichgesetzt. Jugendliche, die noch in der Identitätsfindung stehen und sich von Freunden und Werbung eher leichter von einem suggerierten Verhalten überzeugen lassen, spricht das besonders an. Die Mehrheit der täglich Rauchenden beginnt deshalb vor dem 18. Lebensjahr. In der Jugend ist der gesamte Körper jedoch noch in der Entwicklungsphase, weshalb das Rauchen zu dieser Zeit besonders schädlich ist.

Dass das Rauchen der Gesundheit schadet, ist bekannt und besonders offensichtlich wird die Problematik im Gesundheitswesen. Rauchen verursacht in der Schweiz jährlich 3 Milliarden Franken an direkten Gesundheitskosten. Es ist allerdings ein Trugschluss zu glauben, dass die Raucherquote im Gesundheitswesen tiefer ist als anderswo (vgl. Tabakatlas 2020). Deshalb braucht es deutlich mehr Massnahmen und Anreizsysteme als nur Aufklärung. Das Pflegezentrum Lindenfeld in Suhr hat als erste Langzeitinstitution weltweit eine Vorreiterrolle übernommen und hat griffige Präventionsmassnahmen ausgearbeitet, die im Jahr 2020 von der FTGS (Forum Tabakprävention in Gesundheitsinstitutionen Schweiz) mit der Bronzertifizierung ausgezeichnet wurden.

### **Wir sind Vorbilder!**

Im Jahr 2017 hat das Lindenfeld als einer der ersten Aargauer Betriebe mit dem Präventionsprojekt «zackstark – rauchfrei durch die Lehre» der Lungenliga Aargau gestartet. Bei Lehrbeginn können die Lernenden freiwillig eine rauchfrei-Vereinbarung unterzeichnen. Dadurch verpflichten sie sich mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst zu beginnen. Attraktive Prämien werden je nach rauchfrei Dauer und Lehrjahr ausgesprochen. Es zeichnete sich ab, dass man eine Vorbildfunktion im Gesundheitswesen einnehmen wollte – deshalb weitete die Arbeitsgruppe „Tabakfrei im Lindenfeld“ weitere Tabakpräventions-Massnahmen für alle Mitarbeitenden und indirekt auf externe Personengruppen aus.

## Gebote statt Verbote

Betritt man das Gelände des Pflegezentrums, weisen Boden- und Türaufschriften darauf hin, dass man eine tabakfreie Institution betritt.



Wichtig anzumerken ist, dass keine klassischen Verbotssymbole angebracht sind, sondern motivierende Gebote. Zudem werden keine Sponsorings mit Tabakherstellern eingegangen und der Verkauf von Tabakwaren wurde eingestellt (Ausnahmeregelung für die Bewohnenden). In regelmässigen Abständen bietet die Arbeitsgruppe anregende Informationen an und unterstützt mit Beratungsgesprächen. Am 31. Mai – dem Welttag ohne Tabak – wird ein Fun-Event für alle Mitarbeitenden organisiert, an welchem auch die Lungenfunktion und der allgemeine Fitnesszustand getestet werden können. Wichtig ist jedoch auch, das Engagement der gesamten Organisation abzuholen, damit die Massnahmen von der ganzen Belegschaft getragen werden. Ebenso müssen die dazu vorliegenden Richtlinien regelmässig überprüft werden.

## Wir bleiben dran

Die Lungenliga Aargau und das Pflegezentrum Lindenfeld sind überzeugt, dass präventive, motivierende und unterstützende Massnahmen eher greifen als Verbote. Gar nicht erst mit dem Tabakkonsum zu beginnen und sich extrinsisch und intrinsisch zu motivieren, im Wissen, dass Fachpersonen mit Rat und Tat zur Seite stehen, hat sich als erfolgreich erwiesen. Abschliessend ist ebenfalls festzuhalten, dass gezielte Angebote begrüssenswert sind und von einer konstanten Informationsflut abzuraten ist – so bleibt das Interesse gewahrt.



**Jana Affolter**  
Projektleiterin Tabakprävention  
Lungenliga Aargau  
jana.affolter@llag.ch



**Simone Mayer-Jacober**  
Leiterin Kommunikation & Marketing  
Pflegezentrum Lindenfeld Suhr  
simone.mayer@lindenfeld.ch