

Wieder frei atmen!

... Auf dem Weg zum Nichtraucher

Der Rauchstopp bringt viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper: Das Herzinfarktrisiko sinkt, die Kreislauf- und Lungenfunktion verbessern sich, Hustenanfälle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück, das Schlaganfallrisiko verringert sich, usw.

„Wieder frei atmen!“ begleitet Sie **auf dem Weg zum Nichtraucher** und bietet verschiedene Maßnahmen mit kleinen Selbstbehalten an, um Sie bei Ihrem geplanten Rauchstopp zu unterstützen. In einem kostenlosen Erstberatungsgespräch wird ein individueller Therapieplan für Sie erstellt.

Unser Angebot für Sie umfasst:

- Ambulante Gruppenentwöhnung: 6x 2 Stunden innerhalb von 6 Wochen
- Ambulante Einzelentwöhnung: 6x 45 Minuten (unter bestimmten Voraussetzungen)
- 3-wöchige stationäre Raucherentwöhnung für „starke Raucher“ (unter bestimmten Voraussetzungen)

Bei zu erwartenden Gewichtsveränderungen im Vorfeld erhalten Sie nach der Entwöhnung einen Gutschein, mit dem Sie eine Ernährungsberatung bei der Österreichischen Gesundheitskasse in Anspruch nehmen können.

Informationen und Auskunft

Die Österreichische Gesundheitskasse fungiert als zentraler Ansprechpartner primär für allgemeine Auskünfte und Anmeldungen:
T 05 0766 - 191657
E nichtrauchen@oegk.at

Krankenhaus Maria Ebene

T 05522 72746 - 1410 oder 1420
E sekretariat@mariaebene.at
H rauchfrei.mariaebene.at




**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Raucher, Exraucher, Angehörige von Rauchern sowie Interessierte erhalten beim Rauchfrei Telefon umfangreiche Informationen zur Tabakentwöhnung sowie eine Beratung zum Rauchstopp bzw. eine Betreuung nach bereits erfolgtem Rauchstopp.

Betreut wird das Rauchfrei Telefon von Gesundheitspsychologen mit Ausbildung und Erfahrung in der Telefonberatung und Raucherentwöhnung. Sie sind unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 810 013 von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Die Telefonberatungen sind kostenlos!

Eine Initiative von:

 STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE

 Österreichische
Gesundheitskasse

 Vorarlberg
unser Land

 SVS
Gemeinsam gesünder.

 bvae
Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau