Info und Anmeldung

Abteilung Gesundheitsförderung und
Vorsorgemedizin der OÖGKK

05 78 07 - 10 35 30 oder
05 78 07 - 10 35 12

Anfragen per E-Mail an:
ambulante.raucherentwoehnung@ooegkk.at

www.rauchfrei-durchs-leben.at

Gefördert aus den Mitteln des
Oö. Gesundheitsfonds

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.ooegkk.at

GF_01_13

Fünf-Wochen-Programm

Rauchfrei durchs Leben

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Es ist nie zu spät mit dem Rauchen aufzuhören. Auch nach mehreren vergeblichen Versuchen bietet das Angebot der OÖGKK in Form eines wissenschaftlich fundierten Fünf-Wochen-Programms eine große Chance, die Nikotinabhängigkeit zu besiegen. Durch einen Rauch-Stopp erhöhen Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigern Ihre Lebensqualität.

Wissenschaftlich fundiertes Programm

Bei der Nikotinabhängigkeit spielen neben der körperlichen Abhängigkeit auch langjährig festgefahrene Verhaltensmuster eine wesentliche Rolle. Um diesem Verständnis der Nikotinabhängigkeit gerecht zu werden, bietet das moderne Programm eine Betreuung durch speziell ausgebildete PsychologInnen sowie Information und Beratung zur richtigen Anwendung vonNikotinersatzpräparaten.

Ihr Weg zum Nicht-Rauchen:

- Unverbindliche Information vor Beratungsbeginn.
- Wöchentliches Training in Gruppen, insgesamt 5 Wochen lang.
- Am 1. und 2. Kursabend und auch in der Zeit dazwischen bereiten Sie Ihren Start in die Rauchfreiheit vor. Der Rauch-Stopp-Tag liegt dann zwischen dem 2. und 3. Kurstermin.
- Regelmäßige Atemluft-Kohlenmonoxidmessungen.
- Der Selbstbehalt beträgt 35 Euro – entspricht ungefähr dem Preis einer Stange Zigaretten.
- Für Schwangere und stillende Mütter werden Einzelberatungen angeboten.
- Für Betriebe in Oberösterreich gibt es eigene Gruppenberatungskurse.
- Fahrtkosten und die Kosten für Nikotinersatzpräparate können von der OÖGKK nicht übernommen werden.

Durchgeführt wird das Programm im Auftrag der OÖGKK vom Arbeitsmedizinischen Dienst Linz (AMD).

Die OÖ Gebietskrankenkasse legt größten Wert auf Prävention, also die Verhinderung von Krankheiten. Deshalb ist uns die Raucherentwöhnung ein dringendes Anliegen. Falls Sie sich zu einem Rauch-Stopp entschlossen haben, kann ich Ihnen zu diesem Schritt nur gratulieren und Ihnen viel Erfolg wünschen.

Albert Maringer
Obmann der OÖ Gebietskrankenkasse