

INFORMATIONEN ZU DEN ANGEBOTEN „Das RAUCHFREI Programm“

3-wöchiges und 8-wöchiges Tabakentwöhnungsseminar begleitend
bei Kur/Reha- Aufenthalten



ENDLICH AUFATMEN
RAUCHFREI MIT DER STGKK

Weitere Informationen erhalten Sie über die
RAUCHERINNEN-HELPLINE der STGKK:

0316/8035-1919 Mo-Fr 10-12 Uhr und Di 14-16 Uhr

ODER UNTER: www.stgkk.at/tabakentwoehnung

Unsere Angebote:

„Das Rauchfrei Programm“ begleitend bei Kur/Reha-Aufenthalten

Informationsveranstaltung

Ihre Kur/Reha Gäste werden von einem/einer Tabakentwöhnungsexperten/in aus dem ExpertInnen-Pool der STGKK und des Landes Steiermark, Ressort Gesundheit, allgemein über die Themen Tabakabhängigkeit, Benefits durch einen Rauchstopp sowie über die konkreten Entwöhnungsangebote der STGKK und des Landes Steiermark, Ressort Gesundheit, informiert.

Bei Wunsch kann gleich im Anschluss die Anmeldung zu Seminaren erfolgen.

Bei Interesse an dieser Informationsveranstaltung informieren Sie bitte Frau Silvia Friedl unter 0316/ 8035-1406. Sie bekommen die Kontaktdaten des/der Experten/in, mit dem/der Sie in weiterer Folge einen Termin vereinbaren können. Sie stellen für diese Veranstaltung geeignete Räumlichkeiten sowie Flip-Chart, Beamer und Notebook zur Verfügung. Die Kosten von € 100,- und das eventuell anfallende amtliche Kilometergeld für den/die Experten/in sind von Ihnen zu tragen.

Seminare

Die Seminare „Das Rauchfrei Programm“ vereinen aktuellste Konzepte der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Die eingesetzten Methoden haben sich in klinischen Studien und Metaanalysen als wirksam erwiesen und entsprechen somit den Leitlinien der wissenschaftlichen Fachgesellschaften und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Tabakentwöhnung. Der Fokus der Seminare ist auf das rauchfreie Leben gerichtet, die individuelle Empfehlung von Nikotinersatzpräparaten wird bei stark körperlich abhängigen RaucherInnen als Option berücksichtigt.

Wenn sich in Ihrer Einrichtung nach der Informationsveranstaltung oder auch ohne Informationsveranstaltung der Bedarf nach solchen Seminaren (mind. 6 TeilnehmerInnen) ergibt, vereinbaren Sie mit dem/der Experten/in (Kontaktperson bekommen sie von Frau Friedl 0316/ 8035-1406) die Seminartermine (1 x wöchentlich, 180/90 Min. über 3/8 Wochen). Die Gäste können sich bei Ihnen dafür anmelden. Der Selbstbehalt pro Person beträgt € 35,- bzw. € 50,-. Die STGKK und das Land Steiermark, Ressort Gesundheit, unterstützen die TeilnehmerInnen mit einem NichtraucherInnen-Scheck über € 75,- und den Seminarmaterialien (Arbeitsbuch, etc.). Um diese Unterstützung zu erhalten, übermitteln Sie bitte die Liste der TeilnehmerInnen an Frau Friedl.

Um am Seminar teilnehmen zu können, ist eine Bestätigung des behandelnden Kurarztes für die Teilnahme erforderlich.

Kontakt: Frau Silvia Friedl

Tel.: 0316/ 8035-1406

Email: silvia.friedl@stgkk.at

WAS SIE ÜBER DAS RAUCHEN WISSEN SOLLTEN...

Zigarettenrauch ist ein chemischer Cocktail aus ca. 4.000 Substanzen, von denen über 250 als toxisch oder krebserregend einzustufen sind. Viele dieser Tabakrauchbestandteile gehen beim Rauchen und Passivrauchen über die Lunge und das Blut direkt in den Körper und können dort schlimme Folgen anrichten. Etliche Bestandteile des Zigarettenrauchs sind auch in Haushalts- und Industriechemikalien enthalten, eine Auswahl:

Ammoniak (R) – Reinigungsmittel
Arsen (C) – Gift
Blausäure (C) – Gift
Blei (T) – Autobatterien
Cadmium (C) – Trocken Batterien
Kohlenmonoxid (T) – KFZ-Abgase
Polonium-210 (C) – Radioaktives Isotop
Schwefelsäure (R) - Ausgangsstoff chemischer Produkte
Teer (C) – Straßenbelag
Toluol (T) – Lösungsmittel

(C) = krebserregend (R) = reizend (T) = toxisch

DER RICHTIGE ZEITPUNKT:

Gerade in einer so sensiblen Phase wie einem Kur- oder Rehaaufenthalt....

SIE MÖCHTEN:

- Ihre Lebensplanung wieder selbst gestalten und nicht mehr länger von der Zigarette diktieren lassen
- Pausen genießen ohne sich dadurch die Gesundheit zu ruinieren
- Aktiv für ihre Gesundheit Verantwortung übernehmen
- Dem Leben ohne Nebel- (Rauch-)schwaden ins Gesicht blicken
- Mehr Geld für das Leben haben anstatt Geld für Krankheitserzeugung auszugeben
- Einen langen Atem haben, um sich den Freuden und Herausforderungen des Lebens stellen zu können
- Ihren Kindern und Enkelkindern die Chance geben, in vollen Zügen heranzuwachsen

Dann geben Sie sich die Chance, werden Sie rauchfrei – JETZT!