

Rauchfrei Telefon 0800 810 013

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 GesundheitspsychologInnen mit Ausbildung und Erfahrung in der Telefonberatung und Raucherentwöhnung.

Die GesundheitspsychologInnen des Rauchfrei Telefons sind für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar:

Telefonnummer 0800 810 013 (kostenlos)
Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr

Die Beratungen sind ebenfalls kostenlos!



Mehr Informationen unter
info@rauchfrei.at oder www.rauchfrei.at

Informationen

Informationen zu den Entwöhnungsangeboten erhalten Sie bei der VGKK-Gesundheitsförderung oder unter www.vgkk.at/nichtrauchen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

ANSPRECHPARTNER Vertragspartnerabteilung / Gesundheitsförderung

Mag. Thomas Hartmann

6850 Dornbirn, Jahngasse 4
Tel. +43 (0)50 84 55-1655
nichtrauchen@vgkk.at

Auflage 2018

Medieninhaber und Herausgeber:

Vorarlberger Gebietskrankenkasse
6850 Dornbirn, Jahngasse 4
Tel. +43 (0)50 84 55-0
www.vgkk.at



Ihre Gesundheit – unser Anliegen

Wieder frei atmen!

... Auf dem Weg zum Nichtraucher





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 Herzanfallrisiko verringert sich, die Kreislauf- und Lungenfunktion verbessern sich, Hustenanfälle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück, das Schlaganfallrisiko verringert sich, usw.

Was sind Ihre Motive für einen Rauchstopp? Gesundheitliche Belastungen? Der Schutz Ihrer Kinder vor Passivrauch? Der Kostenfaktor Zigarette? Schönere Haut und weiße Zähne?

Das Angebot

Das Projekt „Wieder frei atmen!“ umfasst verschiedene Maßnahmen, um Sie bei Ihrem geplanten Rauchstopp zu unterstützen.

In einem Erstberatungsgespräch erstellt ein ärztlicher Psychotherapeut einen individuellen Therapieplan für Sie.

In diesem Therapieplan sind verschiedene Entwöhnungsmaßnahmen angeführt, an denen Sie im Rahmen des Projekts „Wieder frei atmen!“ teilnehmen können. Mögliche Maßnahmen sind:

- **ambulante Gruppenentwöhnung:**
6 Gruppensitzungen à 90 Minuten
in einem Zeitraum von sechs Wochen
- **Akupunktur**
- **stationäre Raucherentwöhnung**

Die Entwöhnungsmaßnahmen sind mit geringen Selbstbehalten verbunden.

Die Partner

Das Projekt „Wieder frei atmen!“ ist eine Initiative der Stiftung Maria Ebene, des Landes Vorarlberg und der Vorarlberger Gebietskrankenkasse (VGKK).

Partner des Projekts sind die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA), die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) und die Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB).

Das Projekt „Wieder frei atmen!“ steht allen VGKK-, BVA-, SVA- und SVB-Versicherten zur Verfügung.



STIFTUNG MARIA EBENE
MARIA EBENE