

INFORMATION: RAUCHERBERATUNG



MITTELPUNKT MENSCH

**OHNE
RAUCH
GEHT'S**

**HILFE, UM
RAUCHFREI
LEBEN ZU KÖNNEN**

EINE ANGEW OFT ZUR ABH

WENN DIE ZIGARETTE DEN TAGESA

ES GIBT GUTE
MÖGLICHKEITEN.
HOLEN SIE SICH HILFE.

- Sie haben schon öfter **Aufhörversuche** unternommen? Wir geben Ihnen einen guten **Überblick** über die verschiedenen **Entwöhnungsmethoden**. Gemeinsam mit Ihnen versuchen wir eine **individuelle Strategie** zu finden, damit Sie **rauchfrei werden** und **bleiben**.
- Bei uns erfahren Sie alles über die **akuten und chronischen Nebenwirkungen** des Rauchens.
- Mittels **Fagerströmtest** ermitteln wir den **Grad** Ihrer **körperlichen Abhängigkeit**.
- Den **Kohlenmonoxidwert** Ihrer Ausatemluft stellen wir mit der **Smokerlyzer-Messung** fest.
- Wir stellen Ihnen **Nikotinersatzprodukte** und deren Wirkungsweise vor.

WOHNHEIT WIRD HÄNGIGKEIT.

BLAUF BESTIMMT

DER ERSTE SCHRITT:
NEHMEN SIE SICH UND IHRE
GESUNDHEIT ERNST.



VEREINBAREN SIE EINEN PERSÖNLICHEN
GESPRÄCHSTERMIN IM GIZ DER
SALZBURGER GEBIETSKRANKENKASSE



Ihre Ansprechpartnerin
MMMag.^a Evelyn Walder
Klinische- und
Gesundheitspsychologin

Tel: 0662 8889-8121

E-Mail: evelyn.walder@sgkk.at

DANN KOMMT DAMIT AUFZU

WIR INFORMIEREN, BERATEN UND U

ENTWÖHNUNGSGRUPPEN FÜR RAUCHERINNEN & RAUCHER

Der „**Arbeitskreis für Vorsorgemedizin (AVOS)**“ bietet Entwöhnungsgruppen für Raucherinnen und Raucher in Ihrer Nähe an. Die SGKK leistet einen Zuschuss von € 75,- bei mindestens viermaliger Kurs-Teilnahme. Jugendliche bis 25 Jahre, Schwangere bzw. Eltern mit Kindern (bis zum 3. Lebensjahr) und Personen mit einem Einkommen bis zur bedarfsorientierten Mindestsicherung bekommen einen Erhöhten Zuschuss von € 120,-.

■ **Information und Anmeldung:**

Arbeitskreis für
Vorsorgemedizin (AVOS)
Stadler Sabine
Tel: 0662 88 75 88-19
E-Mail: stadler@avos.at
www.avos.at

■ **Rückfragen zur Erstattung des Zuschusses:**

Salzburger Gebietskrankenkasse
Lisa Stäudle
Tel: 0662 8889-1314
E-Mail: lisa.staendle@sgkk.at
www.sgkk.at

T DER WUNSCH, JHÖREN.

UNTERSTÜTZEN SIE

ÜBERS RAUCHEN REDEN

Die **akzente Fachstelle Suchtprävention** bietet kostenlose Vorträge für Eltern von Schülern der 6. bis 9. Schulstufe an. Die Vermittlung von klaren Verhaltens- und Gesprächsregeln zum Umgang mit dem Thema Rauchen soll Eltern bei der „Nicht-Raucher-Erziehung“ ihrer Kinder unterstützen. Die begleitende Broschüre „Übers Rauchen Reden!“ fasst alle Infos und Tipps übersichtlich zusammen.

- **Informationen:**
akzente Fachstelle
Suchtprävention
Mag. Gerald Brandtner
Tel: 0662 84 92 91-45
E-Mail: g.brandtner@akzente.net
[www.akzente.net/
suchtpraevention](http://www.akzente.net/suchtpraevention)

ES GIBT VIEL DIE HELFEN.

RAUCHFREI TELEFON

Das **Rauchfrei Telefon** leistet professionelle telefonische Beratung durch Klinische- und Gesundheitspsychologinnen. Die Anruferinnen und Anrufer erhalten Unterstützung bei der Planung und Umsetzung des Rauchstopps.

■ **Kostenlose Beratung für:**

- aufhörwillige Raucherinnen und Raucher
- Exraucherinnen und Exraucher in Rückfallkrisen
- Angehörige von Raucherinnen und Rauchern
- Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen
- werdende Mütter und Frauen in der Stillphase

■ **Tel: 0800 810 013**

Montag bis Freitag

von 10.00 – 18.00 Uhr

E-Mail: info@rauchfrei.at

www.rauchfrei.at

[www.facebook.com/
RauchfreiTelefon](http://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)

E ANGEBOTE,

RAUCHFREI APP

Die **App des Rauchfrei Telefons** unterstützt (Ex)-Raucherinnen und (Ex)-Raucher interaktiv und begleitet sie bei der Vorbereitung, Umsetzung und Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit. Das bisherige Rauchverhalten, persönliche Motive für den Rauchstopp sowie individuelle Strategien bei Verlangensattacken werden dabei berücksichtigt.

Die **enge Verknüpfung der App mit dem kostenfreien Beratungsangebot des Rauchfrei Telefons** ermöglicht eine persönliche Begleitung durch erfahrene Expertinnen und Experten.

- **Kostenloser Download auf:**
[rauchfrei.at/
die-rauchfrei-app/](http://rauchfrei.at/die-rauchfrei-app/)



ES GIBT VIEL DIE HELFEN.

WIR INFORMIEREN, BERATEN UND BILDEN.

DEIN TIPP FÜR JULIA

„**Dein Tipp für Julia**“ ist eine interaktive Online-Kampagne für Tabakprävention und Rauchentwöhnung und wurde vom Rauchfrei Telefon und der österreichischen Sozialversicherung entwickelt.

Auf der **Video-Webseite** „**Dein Tipp für Julia**“ haben Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, Julia gute Ratschläge zu geben, wie sie weiterhin rauchfrei bleiben kann. Im Anschluss folgt ein Video, das zeigt, wie Julia den jeweiligen Tipp in die Tat umsetzt.

■ **Informationen:**

www.juliarrauchfrei.at
[www.facebook.com/
RauchfreiTelefon](https://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)

E ANGEBOTE,

BEGLEITEN SIE

BROSCHÜREN ZUM WEITERLESEN



ÜBERS RAUCHEN REDEN!

Was Eltern wissen sollten
akzente Fachstelle Sucht-
prävention im Land Salzburg

Download oder Bestellung auf:
[www.akzente.net/
suchtpraevention](http://www.akzente.net/suchtpraevention)



RAUCHFREI FÜR MICH UND MEIN KIND

Schwangerschaft und Stillzeit

Download oder Bestellung auf:
www.rauchfrei.at



BROSCHÜRE RAUCHFREI TELEFON

*Ihr direkter Draht zum
Rauchstopp*

Download oder Bestellung auf:
www.rauchfrei.at



MEHR LUFT – MEHR LEBEN!

Salzburg Rauchfrei

Alle Infos zu den Gruppenkursen
„Salzburg Rauchfrei“

Download oder Bestellung auf:
www.avos.at



SO ERREICHEN SIE UNS



INFORMATION & KONTAKT

Gesundheits-Informations-
Zentrum der Salzburger
Gebietskrankenkasse
Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg

50 Meter hinter dem Bahnhof
Richtung Itzling, Buslinie 3,
Haltestelle Engelbert-Weiß-Weg,
Buslinien 1, 2, 5, 6, 23 und 25,
Haltestelle Hauptbahnhof

Tel: 0662 8889-8800

E-Mail: giz@sgkk.at

www.sgkk.at

www.facebook.com/sgkkgiz

Öffnungszeiten

Mo – Do von 7.15 – 15.00 Uhr

Fr von 7.15 – 12.15 Uhr