



Raucherentwöhnung / Tabakentwöhnungsprogramm

5 gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören:

- Sie reduzieren Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall) und für Lungenerkrankungen erheblich
- Ihre Infektanfälligkeit nimmt ab
- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu
- Sie sparen viel Geld
- Sie fühlen sich einfach wohler!

Wir stehen Ihnen mit unserem Raucherentwöhnungsprogramm kompetent und langfristig zur Seite.

Ablauf:

6 Kontakte über 3 Monate. Wesentliche Aspekte werden ausführlich behandelt:

- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens
- Klärung von subjektiven Gründen, Überzeugungen und Gedanken zum Konsum bzw. Nichtrauchen
- Aufklärung über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte des Entzugs
- Festlegung des Rauchstopps
- Aufklärung über Einsatz und Wirkungsweise von Nikotinersatzstoffen u.a.
- Informationen zur Strategien der Rückfallprophylaxe

Weitere Betreuung über 1 Jahr, um mögliche Rückfälle auffangen zu können.

Im Einzelfall und bei Zuhilfenahme von unterstützenden Medikamenten kann der Ablauf auch anders aussehen.

Probleme wie Gewichtszunahme oder Verstopfung werden selbstverständlich berücksichtigt.

Termine in unserer Spezialsprechstunde!