

Das Rauchfrei Telefon 0800 810 013

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit. Der telefonische Dienst zur Tabakentwöhnung steht österreichweit zur Verfügung und wird von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse betrieben. Die beratenden Klinischen- und Gesundheitspsychologinnen sind telefonisch unter 0800 810 013 von Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 18:00 Uhr erreichbar. Auf www.rauchfrei.at stehen wertvolle Informationen, Tipps und Tricks sowie der aktuelle Blog zur Verfügung.

Das kostenfreie Angebot umfasst:

- Telefonische Beratung und Begleitung beim Rauchstopp
- Individuelle Nachbetreuung in der ersten rauchfreien Zeit
- Rückfallprophylaxe
- Zusendung von Informationsmaterial
- Informationen rund ums Thema Tabakentwöhnung
- Weitervermittlung an öffentliche Angebote als österreichweite Schnittstelle
- Aktuelles zum Thema auf Blog und Facebook

Rauchstopp per Telefon

Das proaktive Angebot dient zur Begleitung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Flexibel und individuell vereinbaren die Beraterinnen telefonische Termine und unterstützen so aufhörwillige Raucher/innen bei der Vorbereitung, direkt am ersten rauchfreien Tag und an den ersten Tagen und Wochen der Rauchfreiheit. Dies ermöglicht eine kontinuierliche Beratung über den Zeitpunkt des Rauchstopps hinaus und trägt entscheidend zum Abstinenzenerfolg bei.

Die Vorteile:

- Telefon sofort und überall greifbar
- Keine Anmeldung notwendig, keine Warte- und Anreisezeiten
- Individuelle Terminvereinbarung der Rückrufe
- Kostenfrei
- Anonym
- Wirksamkeit und Qualität evaluiert

