



**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013
www.rauchfrei.at

Rauchfrei Telefon

Jahresbericht 2020

www.rauchfrei.at | www.rauchfreiapp.at | info@rauchfrei.at

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.



BURGENLAND

LAND

KÄRNTEN



LAND SALZBURG



Das Land Steiermark



Vorarlberg
unser Land



Vorwort

RAUCHEN IST EIN VERMEIDBARES RISIKO, der Rauchstopp ist eine der wichtigsten Maßnahmen der Gesundheitsförderung. Immer noch rauchen rund zwanzig Prozent der österreichischen Bevölkerung täglich, sechs Prozent rauchen gelegentlich (ATHIS, Österreichische Gesundheitsbefragung 2019).

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) legt großen Wert auf den Erhalt und die Förderung von Gesundheit. Das schließt auch jene ein, die (noch) gesund sind. Tabakentwöhnung ist uns daher ein wichtiges Anliegen! Es gilt, das Risiko für eine Vielzahl tabakassoziierter Erkrankungen zu reduzieren und die Gesundheit zu stärken. Je früher im Leben der Rauchausstieg gelingt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, gesund zu bleiben.

Die Angebote der ÖGK zur Tabakentwöhnung unterstützen beim Rauchstopp. Sowohl die persönliche Beratung am Rauchfrei Telefon als auch die Website www.rauchfrei.at und die Rauchfrei App haben – gerade seit Beginn der Pandemie – gezeigt, wie sinnvoll Gesundheitsförderung per Telefon und online sein kann. Wir wissen: Auch das Corona-Virus hat bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern weniger Chancen.

Im Sinne des heurigen Weltnichtrauchertags der WHO – „Commit to Quit“ – möchte ich mich auch herzlich bei allen unseren Partnerinnen und Partnern des Rauchfrei Telefons bedanken, die dieses kontinuierliche Beratungsangebot österreichweit ermöglichen. Gemeinsam helfen wir den Menschen bei der Tabakentwöhnung, fördern die Gesundheit und beugen Krankheiten vor!

Mag. Bernhard Wurzer, Generaldirektor der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

VIELE RAUCHERINNEN UND RAUCHER sind mit ihrem Rauchverhalten unzufrieden und rauchen dennoch weiter. Andere versuchen aufzuhören, werden aber immer wieder rückfällig. Das sind Kennzeichen von Tabakabhängigkeit – einer chronischen Suchterkrankung.

„Man muss nur wollen“ – so stimmt das leider nicht. Es braucht neben der eigenen Motivation auch die richtigen Strategien und Unterstützung. Der Rauchstopp und ein nachhaltiger Verzicht auf Zigaretten gelingen vielen Raucherinnen und Rauchern mit professioneller Hilfe besser als alleine. Hilfe gegen die Tabakabhängigkeit in Anspruch zu nehmen, sollte so selbstverständlich sein, wie Physiotherapie bei Beschwerden des Bewegungsapparates.

Das Rauchfrei Telefon ist die Schnittstelle vieler Angebote in ganz Österreich und bietet kostenfrei Information, Beratung und Weitervermittlung. Ein Griff zum Hörer, ein Mausklick, ein Swipe am Smartphone – und schon sind Information und Beratung verfügbar.

Mit dem Rauchfrei Ticket – der Anmeldemöglichkeit für ein Beratungsgespräch durch das Rauchfrei Telefon – gibt es ein einfaches und kostenfreies Angebot zur Weitervermittlung für Professionistinnen und Professionisten. Das Rauchfrei Telefon ist wirksam, effizient und hat sich seit vielen Jahren bewährt. Ich kann das Rauchfrei Telefon als wichtigen Baustein in der österreichweiten Tabakentwöhnung allen empfehlen, die vom Tabakrauch für immer wegkommen wollen.

Mag. Harald Schmadlbauer, MIM, Leiter Expertisezentrum Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health

DAS ANGEBOT

Das Rauchfrei Telefon bietet Unterstützung bei der Tabakentwöhnung und Information rund um die Themen Rauchen und Rauchstopp. Das multimediale Angebot umfasst neben der Telefonberatung unter 0800 810 013, die Homepage www.rauchfrei.at, die Rauchfrei App (www.rauchfreiapp.at) und ein breites Spektrum an Informationsmaterialien. Durch die verschiedenen Zugänge zu Beratung und Information bemüht sich das Team, die Hilfe beim Rauchstopp so einfach und leicht verfügbar wie möglich zu gestalten. Das gesamte Angebot ist kostenfrei. Finanziert wird das Rauchfrei Telefon von 15 Partnerinnen und Partnern: Sozialversicherungsträgern, den Ländern und dem Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Betrieben wird das österreichweite Angebot von der Österreichischen Gesundheitskasse in St. Pölten.

TEAM 2020



Abteilungsleitung Gesundheitsförderung und Prävention

Mag. Barbara Gravogl, MPH

Seit 1. Jänner 2020 Teil des Expertisezentrums Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health der Österreichischen Gesundheitskasse

Fachliche Leitung

MMag. Sophie Meingassner

Mag. Melanie Stulik

Organisation und Koordination

Christian Kysela

Klinische und Gesundheitspsychologinnen

Mag. Alexandra Beroggio (Karenz) • Mag. Silvia Bolena • Mag. Ulrike Brehm •
Mag. Andrea Büttner • Mag. Nina Hesse (Karenzvertretung) • Mag. Sabine Leeb •
Mag. Veronika Walega • Mag. Pamela Zöchinger, MSc

Versand und Material

Petra Winkler, MSc

WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE UND ÖFFENLICHKEITSARBEIT

Um das Angebot österreichweit bekannt zu machen, nutzt das Team des Rauchfrei Telefons regelmäßig Konferenzen, Kongresse und andere Formate für Professionistinnen und Professionisten. Breite Öffentlichkeitsarbeit wird über die Website und Social Media betrieben und auch Medienkampagnen machen auf die Arbeit des Rauchfrei Telefons aufmerksam.

Vorträge & Posterpräsentationen

29. Jänner: Vortrag „Rauchstopp und Rückfallprophylaxe – Unterstützung durch das Rauchfrei Telefon“, Landesklinikum Neunkirchen.

20. Februar: Vortrag „The Rauchfrei Ticket – the direct wire from primary care to tobacco cessation“ und Posterpräsentation „Die Rauchfrei App. A costfree service by the Rauchfrei Telefon, the Austrian Quitline“, 8th European Conference on Tobacco or Health, Berlin.

6. März: Vortrag „Die Rauchfrei App – Tabakentwöhnung per Smartphone“, 39. Workshop Lunge-Umwelt-Arbeitsmedizin, Linz.

4./5. Juni: Vortrag „Beratung in Zeiten der Corona Krise“, und Vortrag „Beratungstechniken in der Telefonberatung. Beispiele aus der Beratungspraxis des österreichischen Rauchfrei Telefons“, Netzwerktreffen deutschsprachiger Rauchstopptelevone, Online Veranstaltung.

7. Oktober: Vortrag „Und da ruft wirklich jemand an? Tabakentwöhnung und -prävention. Das Angebot des Rauchfrei Telefons“, Forum Suchtprävention – Online Veranstaltung.

Medienberichte

Im Jahr 2020 gab es insgesamt 14 Berichte in Tageszeitungen und Bezirksblättern, unter anderem in der Kronen Zeitung, den Salzburger Nachrichten, den Bezirksblättern Niederösterreich und dem Kurier. Die über Printmedien und Social Media verbreitete Kampagne „November Rauchfrei“ motivierte einige Anruferinnen und Anrufer zum Rauchstopp. Über einen Bericht in der Zeitschrift „Ärzte Woche“ wurde primär Fachpublikum angesprochen.

www.rauchfrei.at

Die Seite www.rauchfrei.at stellt Informationen für Interessierte, Anruferinnen und Anrufer sowie Profis zur Verfügung. 2020 besuchten rund 152.000 Personen (2019: 141.000, 2018: 103.000) die Seite. Sie wurde durchschnittlich rund 800 Mal am Tag aufgerufen. Die höchste Zugriffsrte wurde in etwa eine Woche nach Verhängung des ersten Lockdowns in Österreich (Dienstag, 24. März) mit 1.330 Zugriffen beobachtet. Am zweithäufigsten (1.180 Zugriffe) wurde www.rauchfrei.at am 31. Mai 2020, dem Weltnichtrauchertag, besucht.

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Das Rauchfrei Telefon postet mehrmals die Woche Neuigkeiten oder interessante News zum Thema Tabakentwöhnung und -prävention auf Facebook. Dadurch sollen sowohl Raucherinnen und Raucher als auch Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher angesprochen werden und zum Rauchstopp motiviert bzw. in ihrem rauchfreien Leben unterstützt werden. Beispielsweise wurde anlässlich des Weltnichtrauchertags am 31. Mai die Kampagne „1-2-3 Rauchfrei im Mai“ über Facebook initiiert, um Raucherinnen und Raucher bei der Vorbereitung auf den Rauchstopp zu unterstützen. 2020 wurden rund 3.200 Facebook-Fans gezählt.

Materialversand

Alle Informationsmaterialien können über ein Bestellformular auf der Website bestellt und kostenfrei zugesandt werden: Eine umfassende Informationsbrochure, Poster sowie Folder für spezielle Zielgruppen (Jugendliche, Schwangere) und für spezifische Themen (z.B. COPD, E-Zigarette). Zu Beratungsbeginn versendet das Rauchfrei Team ein „Starterpaket“ für Raucherinnen und Raucher bzw. Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher, die eine postalische Zusendung der Unterlagen wünschen. Im Starterpaket befinden sich ein persönlicher Brief, Beratungsunterlagen sowie diverse Informationsfolder (u.a. zu regionalen Entwöhnungsangeboten der Partnerinnen und Partner im jeweiligen Bundesland). 2020 wurden 297 Starterpakete versendet.

BERATUNG IN DER PANDEMIE

Die plötzliche und unerwartete Umstellung des Alltags hat sich sowohl inhaltlich als auch quantitativ auf die Beratung am Rauchfrei Telefon ausgewirkt. Die Fokussierung und Anpassung an die ungewöhnlichen Umstände haben die Möglichkeit und Bereitschaft reduziert, in dieser unruhigen Zeit auch noch das Rauchverhalten zu verändern.

Das Rauchfrei Telefon steht den Anruferinnen und Anrufern seit Beginn der Coronapandemie uneingeschränkt zur Verfügung. Die veränderten Lebensbedingungen durch Lockdowns, Homeschooling und vermehrte Verunsicherungen und Ängste beeinflussten die Themen der Beratungen. Während des ersten Lockdowns im März und April führten die Beraterinnen vermehrt Krisenberatungen durch, in denen neben dem Anliegen des Rauchstopps oder der Aufrechterhaltung der Abstinenz auch der Umgang mit dem Ausnahmezustand und der Gesundheitsgefährdung besprochen wurden. Auf Facebook und dem Rauchfrei Blog wurden zusätzlich Beiträge mit dem Bezug zum Thema Corona erstellt. Die Möglichkeit der E-Mail-Beratung in der Zeit des ersten Lockdowns wurde vereinzelt in Anspruch genommen.

Während die Ausnahmesituation für manche den Rauchstopp bzw. die Aufrechterhaltung der Abstinenz erleichterte, stellte sie für andere eine große Herausforderung dar. Neue Themen, wie der Umgang mit Nikotinentzug bei Jugendlichen, die aufgrund des Lockdowns nicht rauchen konnten, tauchten in der Beratung auf.

BEISPIELE AUS DER BERATUNG

Rauchfrei werden und bleiben während der Corona-Pandemie

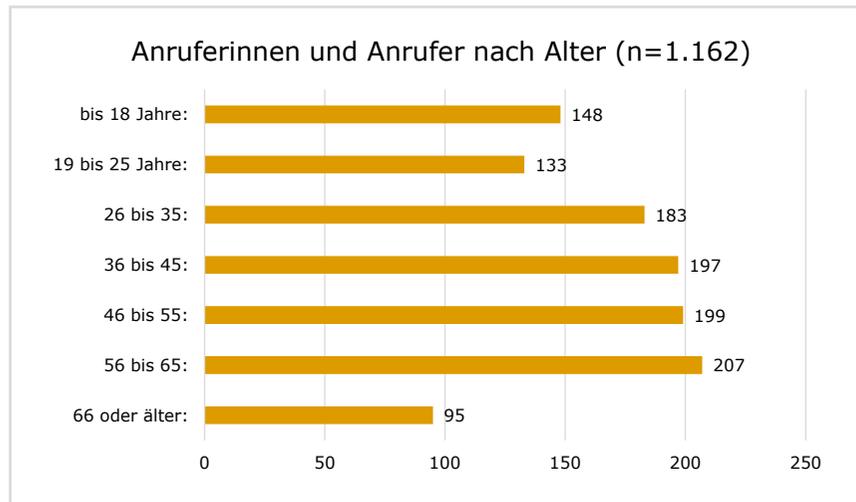
Eine Anruferin (44 Jahre) ist Köchin, aufgrund der aktuellen Situation ist sie in Kurzarbeit. Diese Gelegenheit möchte sie nutzen, um rauchfrei zu werden. Sie raucht bei Beginn der Beratung vor allem aus Zeitvertreib und Langeweile, sonst wegen ihres stressigen Jobs und kommt auf eine Packung pro Tag. Der Rauchstopp ist für sie gesundheitlich wichtig, weil sie im letzten Jahr fast einen Schlaganfall hatte. Zwei rauchfreie Tage während des Spitalsaufenthalts fielen ihr nicht leicht. Wegen der aufgetretenen unangenehmen Entzugssymptome hat sie Angst vor einem Rauchstopp. Da sie seit dem zwölften Lebensjahr raucht, liegt eine starke körperliche Abhängigkeit vor. In der Schwangerschaft war sie das einzige Mal rauchfrei. Im Job rauchen alle Kolleginnen, sowohl in der Küche, als auch im Service. Im Verlauf der Beratung muss sie wieder mehr arbeiten und das „Take away“ ist mehr Aufwand. Ihre pubertierende Tochter schimpft, wenn sie raucht – auch deshalb will sie aufhören. Außerdem ist es sehr anstrengend, dass wieder Lockdown, und die Tochter im Homeschooling ist. Sie schafft den Rauchstopp aber mit Hilfe der begleitenden Beratungsgespräche und Nikotinersatzprodukten.

Ein Anrufer (52 Jahre) lässt sich beraten und nutzt die Gelegenheit der Pandemie um aufzuhören, da er im Homeoffice Pausen anders und alleine gestalten kann. Auch auf das Feierabendbier kann er nicht gehen, da die Lokale zu sind. Er strebt generell einen gesünderen Lebensstil an und bemerkt dann als er rauchfrei ist, dass das „Schnaufen beim Stiegensteigen“ gar nicht aufgrund der Maske, sondern durch das Rauchen bedingt war. Er ist froh über die körperlichen Verbesserungen durch die Rauchfreiheit.

Eine anrufende Mutter war schon drei Jahre rauchfrei. Durch die Herausforderungen und Stress von Homeoffice und Kinderbetreuung/Homeschooling wurde sie rückfällig. Sie hat mit einer „Entspannungs-Zigarette“ am Abend begonnen. Nachdem die Kinder im Bett waren, ging sie zum Müllraum um dort „heimlich“ zu rauchen. Es wurden schnell mehr, zwei bis dreimal täglich schlich sie sich weg. Sie berichtete, dass ihr die Zigarette die Möglichkeit gegeben hätte, einmal ganz alleine zu sein. Nach drei Wochen ruft sie beim Rauchfrei Telefon an, weil sie wirklich nicht rückfällig werden möchte und sofort wieder rauchfrei werden und bleiben will. Durch die Beratung gelingt es ihr neue Pausengestaltungen und Auszeiten für sich zu finden. So setzt sie sich etwa die Kopfhörer auf und gibt damit zu verstehen, dass sie gerade nicht angesprochen werden möchte.

DAS RAUCHFREI TELEFON 2020 IN ZAHLEN

- Die Nummer des Rauchfrei Telefons wurde im Jahr 2020 **7.298 mal gewählt**. Das Beratungsteam dokumentierte **5.070 durchgeführte Gespräche**. Insgesamt **3.195 Personen** wurden beraten, etwa 25 Prozent nahmen mehrmalige Beratung in Anspruch. Dabei wurden etwas mehr Anrufer (54 Prozent) als Anruferinnen (46 Prozent) dokumentiert.
- Die Altersverteilung zeigt, dass die Nutzung des Angebots zwischen den Altersgruppen von 26 bis 65 Jahren sehr ausgeglichen ist. Auch Jugendliche und junge Erwachsene, die andere Settings der Entwöhnung kaum nutzen, nehmen die Beratung am Telefon in Anspruch.¹⁾

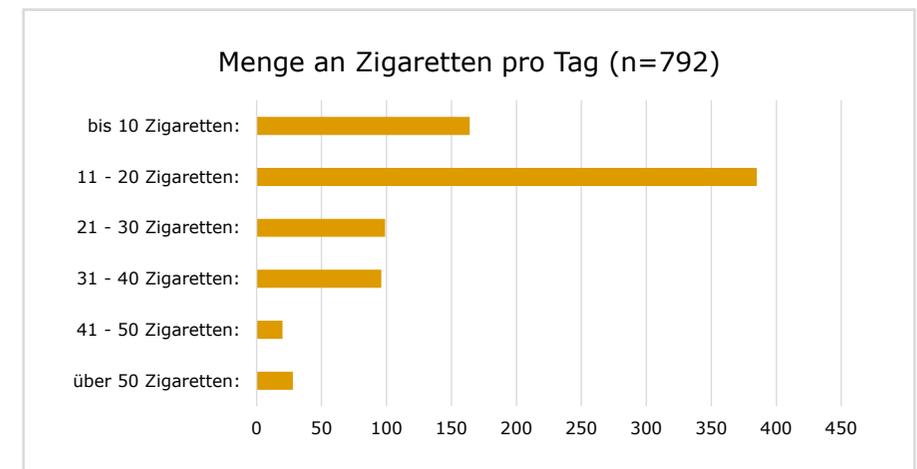
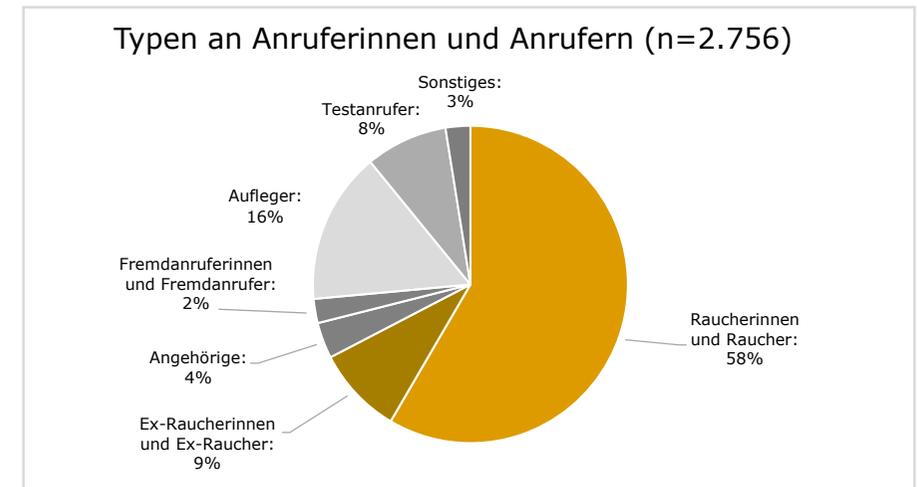


- Bei in etwa einem Viertel der Anruferinnen und Anrufer wurde das Rauchverhalten genauer dokumentiert. Die meisten davon hatten vor dem Kontakt mit dem Rauchfrei Telefon bereits zwei oder mehr Rauchstopps in Angriff genommen – 68 Prozent im Vergleich zu 21 Prozent mit nur einem Rauchstoppversuch und elf Prozent mit noch keinem Rauchstoppversuch. Der Großteil gab zum Zeitpunkt des Erstgesprächs an, zwischen elf und 20 Zigaretten täglich zu rauchen.

¹⁾ Die unterschiedlichen Angaben zur Stichprobengröße kommen daher, dass nicht sämtliche Informationen von allen Anruferinnen und Anrufern erhoben werden können.

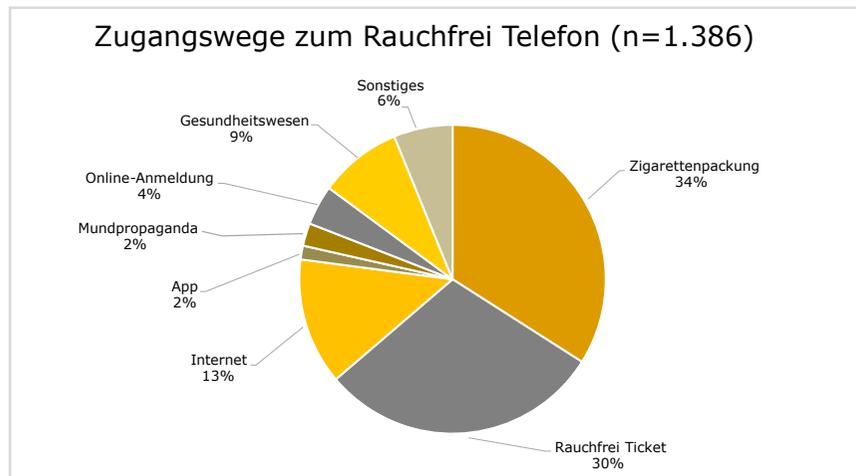
MIT WELCHEN ANLIEGEN WENDEN SICH PERSONEN AN DAS RAUCHFREI TELEFON?

Das Beratungsteam dokumentierte bei einem Großteil der Erstgespräche, was die Anruferinnen und Anrufer dazu motivierte, die Nummer 0800 810 013 zu wählen oder sich zu einem Beratungsgespräch anzumelden (über das Rauchfrei Ticket oder die Website). Die Anruferinnen und Anrufer wurden in verschiedene „Typen“ unterteilt. Neben sogenannten „Testanruferinnen und -anrufern“, die das Angebot nur kurz kennenlernen bzw. austesten wollen (z.B. Scherzanrufe durch Jugendliche) stellen neben den Raucherinnen und Rauchern (80 Prozent) auch Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher (zwölf Prozent) eine wichtige Gruppe an Anruferinnen und Anrufern dar.



WOHER ERFAHREN DIE ANRUFERINNEN UND ANRUFER VOM RAUCHFREI TELEFON?

Bei 1.230 Personen aus dem Jahr 2020 wurde der Zugangsweg zum Rauchfrei Telefon dokumentiert. Durch die Nummer auf der Zigarettenpackung wurden auch im Jahr 2020 die meisten Anruferinnen und Anrufer auf das telefonische Beratungsangebot aufmerksam (34 Prozent).



- ➔ Als weiterer Zugangsweg wurde von den Anruferinnen und Anrufern das Internet angegeben (13 Prozent). Darunter fallen größtenteils Recherchen über Suchmaschinen, die zur Nummer des Rauchfrei Telefons führen. Auch im Gesundheitswesen (neun Prozent), z.B. durch medizinisches Personal wurden (Ex-)Raucherinnen und (Ex-)Raucher auf das telefonische Beratungsangebot aufmerksam gemacht und wählten deshalb die Nummer des Rauchfrei Telefons.
- ➔ Zudem wurden die Online-Anmeldungen über die Website (vier Prozent), die Mundpropaganda (zwei Prozent) und die App (zwei Prozent) als Zugangsweg dokumentiert.

ZUWEISUNG ÜBER DAS RAUCHFREI TICKET

Eine seit Jahren gut funktionierende und zentrale Maßnahme ist die Kooperation mit ambulanten und stationären Kursanbieterinnen und -anbietern sowie Professionistinnen und Professionisten aus dem niedergelassenen Bereich oder dem Spitalswesen über das Rauchfrei Ticket (30 Prozent). Dabei geben Interessierte ihr Einverständnis ab, vom Beratungsteam des Rauchfrei Tele-

fons kontaktiert zu werden. Über das Rauchfrei Ticket wurden im Jahr 2020 insgesamt 512 Personen weitervermittelt und vom Beratungsteam kontaktiert.

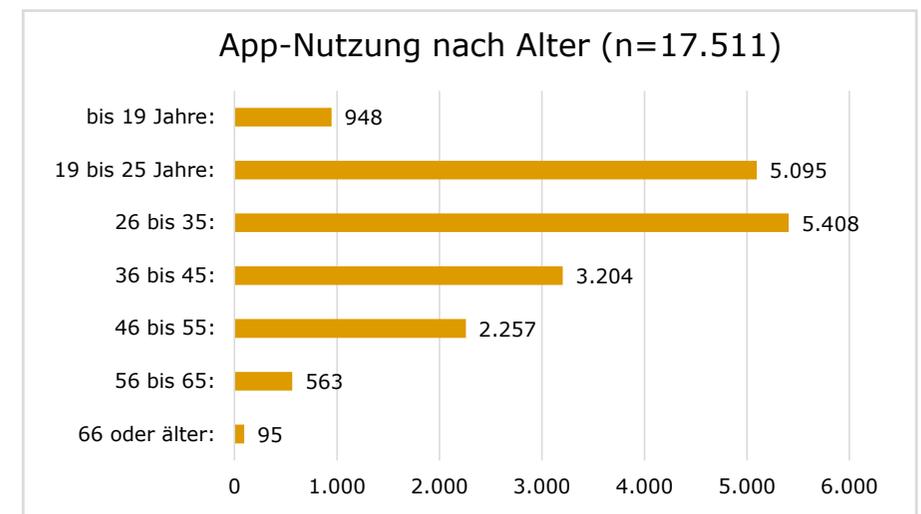
- ➔ **Anmeldung zur Nachbetreuung:** 385 Personen hatten im Vorfeld der Begleitung durch das Rauchfrei Telefon ein Programm zu Tabakentwöhnung in Anspruch genommen und wurden zur Nachbetreuung angemeldet.
- ➔ **Anmeldung zum Rauchstopp:** 127 Personen wurden angemeldet, um eine Unterstützung beim Rauchstopp zu erhalten.

Der Großteil der zur Beratung angemeldeten Personen (rund 80 Prozent) wurde telefonisch erreicht.

NUTZUNG DER RAUCHFREI APP

Die Rauchfrei App (www.rauchfreiapp.at) ist einfach bedienbar und rund um die Uhr verfügbar. Die Anwendung berücksichtigt individuelle Vorangaben (z.B. Alter, bestimmte Risikofaktoren, Schwangerschaft) und stellt sich darauf ein, ob sich die Userin bzw. der User gerade in der Vorbereitungsphase befindet oder den Rauchstopp bereits durchgeführt hat. 2020 wurde zusätzlich zur Android und iOS Version eine Version für den PC erstellt, um die Nutzung auch unabhängig von einem Smartphone zu ermöglichen, und somit weitere Zielgruppen anzusprechen.

Auch dieses Jahr verzeichnete die Rauchfrei App wieder einen Zuwachs an Userinnen und Usern. 2020 registrierten sich 17.567 neue Personen. Die App spricht vor allem jüngere Altersgruppen, insbesondere Personen zwischen 19 und 35 Jahren an.



46 Prozent der Userinnen und User gaben an, die App für ihren ersten Rauchstoppversuch zu nutzen. So unterscheidet sich die Nutzergruppe der App deutlich von der Nutzergruppe des telefonischen Entwöhnangebots.

App-Userin:

→ Frau M. ruft uns an und teilt uns mit, dass sie nun schon 199 Tage rauchfrei ist! Die Sprechstundenhilfe ihres Arztes hat ihr vor einiger Zeit die Rauchfrei App empfohlen, weil sie selbst damit aufgehört hat. Sie nutzt nun erstmal den Button, der sie direkt mit dem Rauchfrei Telefon verbindet und gibt uns Feedback zur App. Besonders haben ihr die Textnachrichten geholfen, die sie regelmäßig erhalten hat. Wenn es gerade schwierig ist, dann ist es für sie toll zu sehen, wie viele Tage sie bereits rauchfrei ist. Sie ist sehr zuversichtlich, dass sie rauchfrei bleibt. Bevor sie wieder zu einer Zigarette greift, wird sie wieder die Nummer des Rauchfrei Telefons wählen.

BEISPIELE AUS DER BERATUNG

Raucherin:

→ Frau N. ist 22 Jahre alt. Sie raucht seitdem sie 15 ist. Durch ihren beruflichen Wechsel ins Baugewerbe nahm ihr Konsum stark zu und sie raucht nun in etwa 40 Zigaretten am Tag. Dass sie bereits bei einer geringen körperlichen Anstrengung Atembeschwerden bekommt, verunsichert sie. Außerdem würde sie sich jede Menge Geld sparen, wenn sie nicht mehr raucht. Nach einem Erstgespräch entscheidet sie sich dazu, neben der geplanten Behandlung mit Nikotinersatzprodukten auch die telefonische Beratung für die Unterstützung beim Rauchstopp in Anspruch zu nehmen.

Ex-Raucherin:

→ Frau K. ist 60 Jahre alt und hatte Blasenkrebs, der erfolgreich behandelt wurde. Nach Anraten ihres Arztes führte sie den Rauchstopp selbstständig durch. Nach drei Wochen Rauchfreiheit erlebt sie nun starke depressive Symptome. Sie kann nicht schlafen und hat immer wieder Panikzustände. Ihr Zustand verunsichert sie sehr, weil sie in der Vergangenheit unter Depressionen litt. In einem ersten Gespräch besprechen wir mit Frau K. die unmittelbaren Folgen des Rauchstopps auf die psychische Gesundheit und unterstützen sie beim Finden von Lösungswegen. In den Folgegesprächen steht die Aufrechterhaltung der Abstinenz im Vordergrund.

Angehöriger:

→ Herr S. ist Ende 20 und findet unsere Nummer im Zuge einer Internet-Recherche. Er fragt nach Tipps, wie er seine Partnerin am besten beim Rauchstopp unterstützen kann. Er macht sich große Sorgen um sie, weil sie trotz ihres jungen Alters durch das Rauchen bereits Durchblutungsstörungen hat. Wir informieren ihn über die telefonische Beratung und weitere Entwöhnangebote in seinem Bundesland. Auch sprechen wir im Rahmen des Gesprächs an, welche Möglichkeiten und Grenzen er als Angehöriger einer Person mit einer Suchterkrankung hat.

Professionistin:

→ Frau O. hält im Rahmen ihrer psychologischen Tätigkeit in einer Reha-Klinik Vorträge, um Raucherinnen und Raucher zum Rauchstopp zu motivieren. Sie erkundigt sich über die Möglichkeit und den Ablauf von Beratungen am Rauchfrei Telefon. Wir informieren sie über unser Vorgehen und die Möglichkeit der Anmeldung ihrer Patientinnen und Patienten über das Rauchfrei Ticket. Zusätzlich senden wir ihr per Post Informationsmaterialien und Poster zu.

Raucherin:

→ Frau Sch. ist 67 Jahre alt und aufgrund einer degenerativen Augenerkrankung (Makuladegeneration) in Behandlung. Sie musste aufgrund der Coronasituation sechs Monate auf den Termin beim Augenarzt warten. In diesem Zeitraum ist ein Auge erblindet. Ihr Arzt hat ihr über den Zusammenhang vom Rauchen und ihrer Erkrankung berichtet und ihr das Rauchfrei Telefon und den Rauchstopp empfohlen. Sie ruft sofort nach dem Termin beim Rauchfrei Telefon an, lässt sich beraten und plant den Rauchstopp, den sie dann kurz nach dem Beratungsgespräch umsetzt. Ihr helfen Nikotinersatzpräparate, Atemübungen und ein Stressball gut. Vor allem ihr Motiv rauchfrei zu bleiben, um die Sehkraft des zweiten Auges zu erhalten, geben ihr die Zuversicht rauchfrei zu bleiben.

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion/Gestaltung: ÖGK Landesstelle Niederösterreich, Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

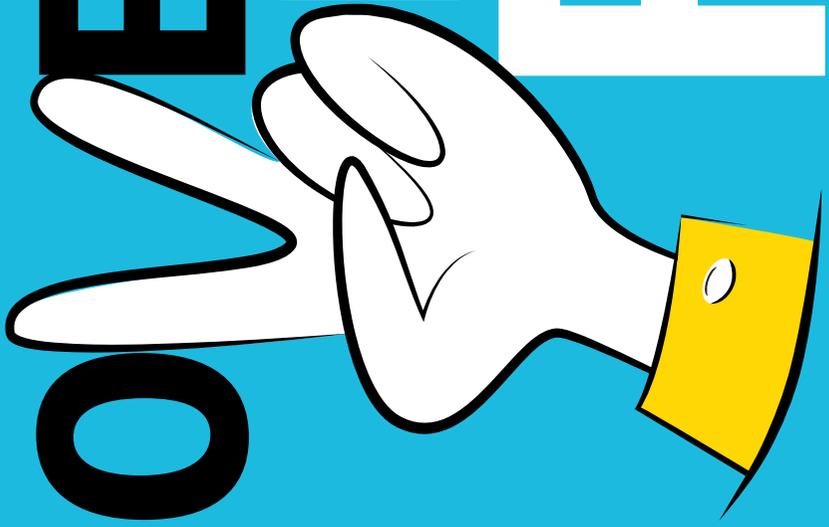
Für den Inhalt verantwortlich: Das Rauchfrei Telefon

E-Mail: info@rauchfrei.at

Druck: Mai 2021

Hersteller: Gugler GmbH, Auf der Schön 2, 3390 Melk

NOVEMBER RAUCH FREI



Ich mache mit!

Information und Unterstützung

für alle, die rauchfrei werden oder bleiben wollen: Im November und auch danach!

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

