

Haideggerweg 38, 8044 Graz-Mariatrost  
Telefon: 050405-37800, Fax: 050405-77800  
e-Mail: [ge.josefhof@bvaeb.at](mailto:ge.josefhof@bvaeb.at)  
Website: [www.ge-josefhof.at](http://www.ge-josefhof.at)



## Rauchfrei in 20 Tagen

Schaffen Sie den Schritt in ein rauchfreies Leben.

### Die Idee des Programms

Im Rahmen Ihres 20-tägigen Aufenthalts am Josefhof beschäftigen Sie sich mit Ihrem Rauchverhalten. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine stark ausgeprägte Nikotinabhängigkeit (Fagerström-Test ab 5) bzw. das Vorliegen von tabakassoziierten Erkrankungen. Gemeinsam in der Gruppe erarbeiten Sie Strategien und Alternativen für eine langfristige Rauchfreiheit und Lebensstiländerung im Sinne von gesundheitsförderlichem Verhalten.

### Was erwartet Sie?

#### PROGRAMMTAUGLICHKEITS- UNTERSUCHUNG

Eine Ärztin oder ein Arzt klärt bei einer medizinischen Untersuchung Ihre Programmtauglichkeit ab. Bei einem Erstgespräch mit unseren Psychologinnen und Psychologen werden Ihre Ziele und Ihre Motivation zu einer langfristigen Rauchfreiheit besprochen. Bei Bedarf ist eine Unterstützung mittels Nikotinersatztherapie möglich. Die Kosten dafür werden nicht von der BVAEB übernommen.

## WORKSHOPS

In Gruppenübungen werden Sie von unseren Psychologinnen und Psychologen betreut und beschäftigen sich dabei mit Strategien für eine langfristige Nikotinabstinenz. Es wird sowohl die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit thematisiert. In Einzelgesprächen gehen unsere Psychologinnen und Psychologen auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein. Mit Beginn der zweiten Woche findet ein gemeinsamer Rauchstopp statt.

## SPORTWORKSHOPS

In zielgruppenspezifischen Bewegungseinheiten lernen Sie die Bausteine einer gesundheitsförderlichen Bewegung kennen. Die Kombination aus moderatem Kraft- und Koordinationstraining mit herzfrequenzgesteuertem Ausdauertraining sowie Atemgymnastik wird durch Entspannungseinheiten und Visualisierungen ergänzt.

## GESUNDHEITSVORTRÄGE

Unser Team vermittelt kompetent relevante Inhalte zu den Themen Ernährung, Nikotinersatz und tabakassoziierte Erkrankungen.

## NACHBETREUUNG

Zusätzlich zum dreiwöchigen Programm am Josefhof wird eine Nachbetreuung in Form einer App angeboten. Im Bedarfsfall sind auch psychologische Einzelgespräche nach dem Aufenthalt mit unseren Psychologinnen und Psychologen möglich (nicht im Preis enthalten!).

Weiters steht für Sie das Rauchfreitelefon zur Verfügung (Telefon: 0800 810 013).

## WICHTIG

Die Aufnahme erfolgt über einen **Kurantrag** bei Ihrer Krankenkasse.

### Wussten Sie schon?

Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Körpertemperatur und Blutdruck. Ihr Körper fängt bereits jetzt an, sich zu regenerieren.

## Wann dürfen Sie aus medizinischen Gründen NICHT am Programm teilnehmen?

Wenn Sie folgende Erkrankungen haben, sind wir leider nicht der richtige Ort um Sie optimal zu betreuen. In diesem Fall nutzen Sie Rehabilitations- oder Kurangebote.

- bei akuten, noch nicht behandelten oder noch nicht abgeklärten orthopädischen Erkrankungen wie z.B. akuten Rücken- und Gelenksbeschwerden oder Verletzungen
- bei akuten psychischen Belastungsreaktionen (unmittelbar nach Todesfällen oder Unfällen, neu diagnostizierten nicht eingestellten psychiatrischen Erkrankungen wie z.B. Depression und Burnout etc.)
- Herzinfarkt innerhalb der letzten 8 bis 12 Monate; Herzoperation (Klappe, Bypass) innerhalb der letzten 12 bis 18 Monate – nach absolvierter Rehabilitation kann jedoch nach Rücksprache mit den Ärztinnen oder Ärzten am Josefhof eine Programmteilnahme schon früher erfolgen
- bei chronischen Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, COPD, Herzerkrankungen), welche aktuell nicht eingestellt sind (wiederkehrende Blutdruckkrisen, schlecht eingestellter Diabetes o.ä.), oder wenn Sie auf Grund dieser Erkrankungen neu aufgetretene, noch nicht abgeklärte, Beschwerden haben (z.B. Atemnot, Herzbeschwerden)

## Welche Befunde müssen Sie als Voraussetzung zur Programmteilnahme mitbringen, damit wir Sie optimal unterstützen können?

- bei chronischen Erkrankungen, die eine ständige Medikamenteneinnahme notwendig machen (z.B. Bluthochdruck, Diabetes, COPD, Herzerkrankung) einen aktuellen fachärztlichen Befund (nicht älter als 3 bis 6 Monate)



**Sollten Sie Fragen zu diesem Programm haben, erreichen Sie uns von Montag bis Freitag zwischen 8:00 und 15:00 Uhr unter der Telefonnummer 050405-37800.**

### Impressum

#### Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau  
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900, e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

**Für den Inhalt verantwortlich:** HSt.-Abt. 10 Erweiterte Heilbehandlung und Rehabilitation in Zusammenarbeit mit der Gesundheitseinrichtung Josefhof

Auflage 10/2020, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at](http://www.bvaeb.at)/Datenschutz.