

Stationäre Raucherentwöhnung am Josefhof in 20 Tagen

Die VAEB (Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau) bietet neben ambulanten Raucherberatungen in ihren Gesundheits- und Betreuungszentren (GBZ, 6x in Österreich) auch stationäre Raucherentwöhnungsprogramme an. In 20 Tagen kann man sich am Josefhof, in Graz Mariatrost von Zigaretten und Nikotin befreien.

Dieses zusammen mit dem Institut für Sozialmedizin Wien entwickelte und evaluierte Programm bietet aufhörwilligen RaucherInnen eine einmalige Chance zu einem rauchfreien Leben und zu einer Lebensstiländerung im Sinne eines gesundheitsförderlichen Verhaltens.

Anmeldung am VAEB Josefhof unter Tel.: 050 2350-37803 oder unter niku.aschdjai@vaeb.at.

Gesundheitseinrichtung Josefhof
Haideggerweg 38
8044 Graz
www.josefhof.at
www.vaeb.at

20-tägige Raucherentwöhnung € 2.703,07

Die VAEB und die WGKK übernehmen bei starker Tabakabhängigkeit (FTND größer als 5) die Kosten für die 20-tägige Raucherentwöhnung. Bitte fragen Sie bei Interesse und gesundheitlicher Indikation bei ihrer Versicherung nach.

Die Inhalte der dreiwöchigen Raucherentwöhnung setzen sich u.a. aus folgenden Punkten zusammen:

o Medizinische Untersuchung zur Klärung der Programmvergabe und der Programmtauglichkeit

o Verhaltenstherapeutische Gruppenübungen

- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens
- Entstehung der Abhängigkeit
 - Neurobiologische Grundlagen
 - Psychologische Grundlagen
- Persönliche Auslösesituationen
- Entwickeln alternativer Verhaltensweisen
- Aufbau von Ausgleichsaktivitäten
- Erarbeiten der persönlichen Stoppgründe und Sicherung der Motivation
- Kompetenter Umgang mit Ärger- und Stresssituationen
- Entspannung
 - Erlernen von Kurzentspannungstechniken
 - Kennenlernen von langfristigen Entspannungsmethoden
- Selbstbelohnung und Genussstraining
- Rückfallprophylaxe
 - Vorbereitung auf Zuhause
 - Erkennen und Bewältigen von Gefahrensituationen

o Psychologische Einzelgespräche

- o Sport- u. Bewegungsprogramm:
 - Sportworkshops mit zielgruppenspezifischen Schwerpunkten
 - Herzfrequenzorientiertes Herz-Kreislauftraining oder Fahrrad-Ergometertraining
 - Atemschule und Atemgymnastik
- o Diverse Entspannungstechniken
- o Ernährungsworkshop
- o Gesundheitsvorträge:
 - gesundheitsförderliche Ernährung
 - Bewegung als Medikament
 - Medikamentöse Zusatztherapie (Nikotinersatz - nicht im Preis enthalten)



Foto: Copyright @ Josefhof_Niku Aschdjai