

SIE WOLLEN ...

- Ihre Lebensplanung wieder selbst gestalten und nicht mehr länger von der Zigarette diktieren lassen?
- Pausen genießen, ohne sich dadurch die Gesundheit zu ruinieren?
- aktiv für Ihre Gesundheit Verantwortung übernehmen?
- dem Leben ohne Nebel-(Rauch-)Schwaden ins Gesicht blicken?
- mehr Geld für das Leben haben, anstatt Geld für Krankheitserzeugung auszugeben?
- einen langen Atem haben, um sich den Freuden und Herausforderungen des Lebens stellen zu können?
- Ihren Kindern und Enkelkindern die Chance geben, in vollen Zügen heranzuwachsen?

ENDLICH AUFATMEN

Die Intensität der Unterstützung, die Sie bei Ihrer Rauchentwöhnung benötigen, hängt ab vom Grad der körperlichen Abhängigkeit, der Wichtigkeit und Größe Ihres rauchenden Umfeldes und von psychologischen Faktoren, wie z.B. die Häufigkeit der Situationen (Stress, Kaffeepause, Langeweile etc.), die bei Ihnen Rauchverlangen auslösen.

Jeder Mensch ist anders, so auch jede(r) RaucherIn. Aus diesem Grund hat das Team der Gesundheitsförderung der STGKK maßgeschneiderte Entwöhnungsprogramme erstellt.

Testen Sie Ihre körperliche Abhängigkeit (siehe Rückseite) und wählen Sie Ihr persönliches Entwöhnungsprogramm!

FAGERSTRÖM-TEST FÜR NIKOTINABHÄNGIGKEIT

Die Antworten auf diese Fragen geben einen Hinweis darauf, wie stark Ihre Nikotinabhängigkeit ist.

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- | | |
|---------------------------------------|----------|
| <input type="radio"/> 5 Minuten | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> 6-30 Minuten | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 31-60 Minuten | 1 Punkt |
| <input type="radio"/> nach 60 Minuten | 0 Punkte |

Finden Sie es schwierig an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu lassen?

- | | |
|----------------------------|----------|
| <input type="radio"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="radio"/> nein | 0 Punkte |

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|---|----------|
| <input type="radio"/> die erste am Morgen | 1 Punkt |
| <input type="radio"/> andere | 0 Punkte |

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| <input type="radio"/> 31 und mehr | 3 Punkte |
| <input type="radio"/> 21-30 | 2 Punkte |
| <input type="radio"/> 11-20 | 1 Punkt |
| <input type="radio"/> bis 10 | 0 Punkte |

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- | | |
|----------------------------|----------|
| <input type="radio"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="radio"/> nein | 0 Punkte |

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- | | |
|----------------------------|----------|
| <input type="radio"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="radio"/> nein | 0 Punkte |

Summe

AUSWERTUNG

0 bis 2 Punkte: geringe Abhängigkeit

Mit einer klaren Entscheidung haben Sie gute Chancen, rauchfrei zu werden. Planen Sie Ihren Tag für den Rauchstopp!

3 bis 5 Punkte: mittlere Abhängigkeit

Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig und entwickeln Sie Strategien für heikle Situationen. Nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch und überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken.

6 bis 7 Punkte: starke Abhängigkeit

8 bis 10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit

Ihr Körper zeigt starke bis sehr starke Zeichen von Abhängigkeit. Planen Sie Ihren Rauchstopp sehr sorgfältig und nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch. Überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken. Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Achtung: Die Stärke der körperlichen Abhängigkeit sagt nichts darüber aus, wie weit der Rauch Ihren Körper bereits geschädigt hat oder schädigen wird. Es gibt keine Untergrenze hinsichtlich der Schädlichkeit von Tabak. Der Fagerström-Test gibt nur einen Hinweis auf die körperliche Abhängigkeit und die sich daraus ergebende Annahme der Stärke der notwendigen Rauchstoppunterstützung!

WEGE IN DIE FREIHEIT ANGBOTE ZUR RAUCHENTWÖHNUNG



WÄHLEN SIE IHR PERSÖNLICHES RAUCHENTWÖHNUNGSPROGRAMM

WWW.ENDLICH-AUFATMEN.AT

Rauchfrei per Mausclick!

Einfach anmelden und schon werden Sie durch acht interaktive Brief-Mails auf dem Weg zur Rauchfreiheit unterstützt.

Außerdem können Sie sich miteinander und mit ExpertInnen im Chatforum austauschen und dort gezielte Fragen stellen.

Zu finden sind auf dieser Website auch viele aktuelle Informationen und Fakten zu den Themen Rauchen, Passivrauchen und Rauchstopp, sowie Tipps und Tricks zur Rauchstoppunterstützung.

Als besonderes „Spielzeug“ gibt es den Gewinnrechner, der Ihnen ausrechnet, wie viel Teer, Zeit, Geld etc. Sie sich und Ihrer Lunge durch einen Rauchstopp sparen können!

RAUCHERTELEFON

0810 / 810 013, Mo-Fr 13:00-18:00 Uhr

Erste Hilfe in „brenzigen“ Situationen und qualifizierte Rauchstoppbegleitung für alle aufhörmotivierten RaucherInnen

Auch Angehörige können sich Hilfe und Rat holen. Weiters gibt es Informationen zu allen Rauchentwöhnungsangeboten in Österreich.

Mehr Informationen zum Rauchertelefon unter www.rauchertelefon.at



GRUPPENSEMINAR: RAUCHFREI IN 6 WOCHEN

Dieses Seminar wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen und findet 1x wöchentlich (90 Minuten) über einen Zeitraum von 6 Wochen statt.

Die Grundlage des Entwöhnungskonzeptes sind verhaltenstherapeutische Strategien, bei denen der Rauchstopp mittels der Schluss-Punkt-Methode und allenfalls durch Nikotinersatzpräparate erreicht wird und die TeilnehmerInnen auf Dauer zu NichtraucherInnen werden. Zahlreiche Studien konnten bisher belegen, dass mit diesem Konzept wirkungsvolle, wissenschaftlich fundierte und praktikable Entwöhnungsstrategien zur Verfügung stehen.

Gruppengröße: 6-12 TeilnehmerInnen

Kosten: EUR 30,- pro Person Selbstbehalt (die restlichen Kosten werden von der STGKK bzw. vom Gesundheitsressort des Landes Steiermark übernommen). Eventuell anfallende Fahrtkosten und Kosten für Nikotinersatzpräparate werden nicht übernommen.

Es gibt Gruppenseminare in Graz und in der ganzen Steiermark.

STGKK-HELPLINE: 0316 / 8035-1919

Mo-Fr von 10-12 Uhr und Di von 14-16 Uhr

- Informationen zu allen Rauchentwöhnungsangeboten
- Anmeldungen zum Seminar „Rauchfrei in 6 Wochen“ und zur Einzelentwöhnungsberatung

Alle Informationen auch auf der Homepage der STGKK www.stgkk.at/tabakentwoehnung

EINZELENTWÖHNUNGSBERATUNG

Zielgruppe: Schwangere Frauen, rauchende KrebspatientInnen und rauchende Menschen mit physischen oder mentalen Beeinträchtigungen, die aus bestimmten Gründen nicht an einer Gruppenberatung teilnehmen können.

In 6 Sitzungen zu je 30 Minuten wird mit den aufhörmotivierten RaucherInnen eine ganz individuelle Strategie für einen dauerhaften Ausstieg und eine erfolgreiche Rückfall-Prophylaxe erarbeitet. Die Einzelentwöhnungsberatung findet in Graz statt.

Kosten: EUR 30,- Selbstbehalt (die restlichen Kosten werden von der STGKK bzw. vom Gesundheitsressort des Landes übernommen). Eventuell anfallende Fahrtkosten und Kosten für Nikotinersatzpräparate werden nicht übernommen.

Informationen und Anmeldung: 0316 / 8035-1919

Mo-Fr von 10-12 Uhr und Di von 14-16 Uhr

WWW.RAUCHFREI-DABEI.AT

Eine sehr gute Hilfe zur Selbsthilfe

- Aktuellste News zum Thema Rauchstopp und zu Aktivitäten der Tabakpräventionsstrategie
- Sammlung aller RauchentwöhnungsanbieterInnen in der Steiermark
- Liste aller rauchfreien steirischen Restaurants
- Selbsthilfematerialien zum Downloaden

MOTIVIERENDE ÄRZTLICHE BERATUNG

Jede(r) RaucherIn wird im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung im Ambulatorium der STGKK in Graz motivierend in Richtung Rauchstopp angesprochen. Es besteht die Möglichkeit, auf Wunsch zu einem für Ihre Abhängigkeitsstufe passenden Entwöhnungsangebot zugewiesen zu werden.