

ANMELDEKARTE

GRUPPENKURS „SALZBURG RAUCHFREI“.



AVOS – GESELLSCHAFT FÜR VORSORGEMEDIZIN GMBH · ELISABETHSTR. 2 · A-5020 SALZBURG
T: 0662/88 75 88-0 · F: DW 16 · avos@avos.at · www.avos.at · DVR: 0736163

SEHR GEEHRTE SALZBURGERINNEN UND SALZBURGER!

Sie werden sich gesund und wohl fühlen,
wenn sie mit dem Rauchen aufhören.
Sie gewinnen dadurch viel Lebens-
qualität und verwirklichen das, was mir als Gesundheits-
referentin des Landes Salzburg besonders am Herzen liegt:
Die Gesundheit stärken, damit Krankheit erst gar nicht ent-
steht! **Sie schaffen es, aus eigener Kraft.**

Ihre *Cornelia Schmidjell*
Landesrätin Mag^a Cornelia Schmidjell
Gesundheitsreferentin

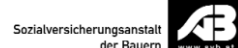


Wussten Sie, dass bereits wenige Minuten nach der letzten
Zigarette die ersten positiven Veränderungen im Körper be-
ginnen? Schon nach 20 Minuten sinken Blutdruck und Puls auf
normale Werte, und die Durchblutung verbessert sich. Das
Herzinfarktrisiko sinkt schon nach 24 Stunden und halbiert sich

nach 12 Monaten. **Mit dem Rauchen
aufhören lohnt sich immer!**



Ihr *Michael Studnicka*
Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Studnicka
ärztlicher Projekt-Leiter



AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH · Elisabethstraße 2
5020 Salzburg · T: 0662/88 75 88-0 · F: DW 16 · avos@avos.at · www.avos.at



**SIE SCHAFFEN ES –
AUS EIGENER KRAFT!**

**RAUCHFREI IM ALLTAG –
BEGINNEN SIE JETZT ...**

... denn Sie sind nicht alleine damit!

Jede/r zweite Raucher/in denkt daran, aufzuhören.

**NICHT NUR IHRE GESUNDHEIT
PROFITIERT VOM RAUCHSTOPP:**

- Sie haben mehr Geld für andere Dinge zur Verfügung. (Rechnen Sie einmal nach!)
- Sie tragen dazu bei, dass Ihre Familie gesund bleibt.
- Sie sind ein gutes Vorbild für Kinder und Jugendliche.

Rauchen aufhören ist schwierig.

Wir helfen Ihnen gerne dabei!

In einer Gruppe Gleichgesinnter ist es viel leichter, mit dem Rauchen aufzuhören! Deshalb bieten wir Ihnen Gruppenkurse in Ihrer Nähe an. Fragen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin. Dort erhalten Sie intensive Beratung, eine gründliche Untersuchung und die nötige Unterstützung.

Sie schaffen es – aus eigener Kraft!



IHR WEG
ZUR RAUCHFREIHEIT
IST EINFACH UND
UNBÜROKRATISCH.

I Anmeldekarte ausfüllen

I Briefmarke aufkleben

I Karte in den Briefkasten werfen oder persönlich
abgeben

AVOS

- I organisiert bei ausreichenden Anmeldungen einen Kurs in Ihrer Nähe.
- I teilt Ihnen rechtzeitig den Termin mit und schickt Ihnen erste Informationen zu.

Die Kosten für sechs Module zu je 1,5 Stunden betragen
€ 150,- inkl. Unterlagen.

Teilweise Kostenerstattung ist möglich:

Versicherungs- anstalt	Voraussetzung	Kosten- ersatz
SGKK BVA SVA, SVB	Teilnahme an 4 von 6 Modulen UND Bereitschaft zur wissen- schaftlichen Auswertung	€ 75,-
SGKK BVA SVB	AUSSERDEM Schwangerschaft, Arbeitslosigkeit, Mutter eines Kindes von bis zu 3 Jahren, ODER Jugendliche/r bis 25 Jahre	€ 120,-

SALZBURG RAUCHFREI –
DAS ZEICHNET DEN KURS AUS

- I In der Gruppe ist es einfacher
- I Speziell ausgebildete Ärztinnen/Ärzte und Psycho-
logInnen sorgen in sechs wöchentlichen Modulen für
optimale Beratung und Informationen.
- I Ein wissenschaftlich fundiertes Modell bildet die Basis.
- I Der Kurs findet in der Nähe statt.
- I Sechs Monate und ein Jahr nach Kursende gibt es eine
neuerliche Kontaktaufnahme.

Die Schulung gliedert sich in drei Phasen:

1. **Beobachtungsphase**, um zu erkennen, warum und bei
welchen Situationen/Gefühlslagen Sie rauchen.
2. **Veränderungsphase** unterstützt, um den individuellen
Weg in die Rauchfreiheit zu finden.
3. **Stabilisierungsphase** stärkt, damit die dauerhafte
Rauchfreiheit gut und genussvoll gelingen kann.

AUFHÖREN – WAS IST IHR GEWINN:

- I Ihr Körper atmet auf – **sofort**.
- I **20 Minuten** nach der letzten Zigarette normalisieren
sich Blutdruck und Puls.
- I **Nach acht Stunden** steigt der Sauerstoffgehalt in Ihrem
Blut, Kohlenmonoxid verschwindet.
- I **Nach 24 Stunden** verringert sich das Herzinfarktrisiko.
- I **Nach 48 Stunden** normalisieren sich Geruchs- und Ge-
schmackssinn.
- I **Nach drei Tagen** fällt das Atmen leichter, die Lungen-
funktion verbessert sich.
- I **Nach drei Monaten** steigt die körperliche Leistungs-
fähigkeit, das Infektionsrisiko wird geringer.
- I **Nach zwölf Monaten** hat sich das Herzinfarktrisiko um
die Hälfte reduziert.
- I **Nach fünf Jahren** wird das Risiko, an Krebs zu erkranken,
deutlich geringer.
- I **Nach 15 Jahren** ist das Risiko für Herz-Kreislauffer-
krankungen und Lungenkrebs fast so niedrig, wie bei
Nie-Raucher/innen.



FAMILIEN- UND VORNAME DER/DES VERSICHERTEN

PLZ/ORT

STRASSE

TELEFON / E-MAIL (BITTE GEBEN SIE IHRE TELEFONNUMMER ODER E-MAIL ADRESSE AN. WIR INFORMIEREN SIE ÜBER DEN NÄCHSTEN TERMIN.)

VERSICHERT BEI: ☐ GKK ☐ BVA ☐ GEW. WIRTSCH. ☐ ANDERE

VOR- UND NACHNAME DES HAUSARZTES/DER HAUSÄRZTIN

DATUM

UNTERSCHRIFT

STRASSE

SOZIALVERSICHERUNGSNUMMER UND GEBURTSDATUM

AVOS
GESELLSCHAFT FÜR
VORSORGE MEDIZIN
GMBH
ELISABETHSTRASSE 2
A-5020 SALZBURG

BITTE
AUSREICHEND
FRANKIEREN