

# ANMELDEKARTE

## GRUPPENKURS „SALZBURG RAUCHFREI“.



AVOS - GESELLSCHAFT FÜR VORSORGE MEDIZIN GMBH · ELISABETHSTR. 2 · A-5020 SALZBURG  
T: 0662/88 75 88-0 · F: DW 16 · avos@avos.at · [www.avos.at](http://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 Lebensqualität und verwirklichen das, was mir als Gesundheitsreferentin des Landes Salzburg besonders am Herzen liegt: Die Gesundheit stärken, damit Krankheit erst gar nicht entsteht! **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 beginnen? 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

Gesundheit  
*Land* Salzburg

GKK  
Salzburg

bva

SVA

Sozialversicherungsanstalt  
der Bauern  
[www.svb.at](http://www.svb.at)

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

avos  
PRÄVENTION &  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

GKK  
Salzburg

SA LK  
SALZBURGER  
LANDESKLINIKEN

Gesundheit  
*Land* Salzburg



### 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.



■ Anmeldekarte ausfüllen

■ Briefmarke aufkleben

■ Karte in den Briefkasten werfen oder persönlich abgeben

## AVOS

■ organisiert bei ausreichenden Anmeldungen einen Kurs in Ihrer Nähe.

■ 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:

Versicherungsanstalt	Voraussetzung	Kostenersatz
SGKK BVA SVA, SVB	Teilnahme an 4 von 6 Modulen UND Bereitschaft zur wissenschaftlichen 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

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

### Die Schulung gliedert sich in drei Phasen:

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

## AUFHÖREN – WAS IST IHR GEWINN:

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

ICH ERKLÄRE MICH MIT DER ELEKTRONISCHEN ERFASSUNG UND WEITERLEITUNG MEINER DATEN ZU VERRECHNUNGZWECKEN UND ZU ZWECKEN DER WISSENSCHAFTLICHEN AUSWERTUNG EINVERSTANDEN.

PLZ/ORT

DATUM

STRASSE

UNTERSCHRIFT

FAMILIEN- UND VORNAME DER/DES VERSICHERTEN

STRASSE

PLZ/ORT

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

SOZIALE VERSICHERUNGSSNUMMER UND GEBURTS DATUM

BITTE AUSREICHEND FRANKIEREN