

## LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN!




### Werden Sie rauchfrei!

Sie gewinnen unheimlich viel, verlieren aber im Gegenzug nichts außer Ihre Abhängigkeit vom Nikotin.

Als Gesundheitsreferentin des Landes Salzburg liegt mir Ihre Gesundheit besonders am Herzen, und als begeisterte Nicht-mehr-Raucherin kann ich Ihnen darüber nur Positives berichten.

### Sie schaffen es, aus eigener Kraft.

Ihre   
Landeshauptfrau  
Mag. Gabi Burgstaller  
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 Herzinfarkttrisiko sinkt schon nach 24 Stunden und halbiert sich nach 12 Monaten.

### Mit dem Rauchen aufhören lohnt sich immer!



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

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



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

... denn Sie sind nicht alleine damit!

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

**Rauchen aufhören ist schwierig.**

Wir helfen Ihnen gerne dabei!

## ES GIBT VIELE GUTE GRÜNDE FÜR DEN RAUCHSTOPP:

- ▮ Frei durchatmen können!
- ▮ Atembeschwerden lindern!
- ▮ Durchblutungsprobleme vermeiden!
- ▮ Herzinfarkt und Krebs vorbeugen!
- ▮ Sich frei und unabhängig fühlen!
- ▮ Ein gutes Vorbild für Kinder sein!
- ▮ Besser riechen und schmecken können!
- ▮ Geld sparen!

In einer Gruppe Gleichgesinnter ist es viel leichter mit dem Rauchen aufzuhören! Deshalb bieten wir Ihnen in Ihrer Gemeinde Gruppenschulungen an. Fragen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin.

**Sie schaffen es – aus eigener Kraft!**

## IHR WEG ZUR RAUCHFREIHEIT.



- | Sie melden sich mit der Anmeldekarte direkt bei AVOS an und werden zur Erstuntersuchung an niedergelassene Ärzte/Ärztinnen weiter empfohlen.
- | **Oder noch besser:** Sie melden sich direkt bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin an.
- | Ihr Arzt/Ihre Ärztin bietet intensive Beratung, eine gründliche Untersuchung und die nötige Unterstützung.
- | Ihr Arzt/Ihre Ärztin bespricht alles Weitere und Wichtige auf Ihrem Weg zur Rauchfreiheit.
- | AVOS organisiert direkt in Ihrer Gemeinde eine „Gruppenschulung Rauchfrei“ (bei ausreichender Teilnehmerszahl).
- | Die Schulung findet in den Praxisräumen Ihres Hausarztes/Ihrer Hausärztin oder anderen geeigneten Räumlichkeiten (Gemeindezentrum, Pfarrheim etc.) statt.
- | Die Gruppenschulung umfasst sechs Module zu je 1,5 Stunden.
- | Kosten: EUR 150,- inkl. Unterlagen.

**Wir unterstützen Sie auf dem Weg zur Rauchfreiheit!**

## GRUPPENPROGRAMM RAUCH- FREI – GEMEINSAM DAUERHAFT RAUCHFREI BLEIBEN!

Unsere Gruppenschulungen bieten die Unterstützung der Gemeinschaft und ein sehr erfolgreiches Programm zur RaucherInnenentwöhnung.

Die Gruppenschulung umfasst sechs Module zu je 1,5 Stunden. Die Teilnehmenden werden von einem/r Arzt/Ärztin (1. Termin) und einer speziell geschulten Fachkraft (5 Folgetermine) während sechs Wochen begleitet. Unterstützende Kontaktaufnahme erfolgt nach sechs Monaten und nach einem Jahr.

### 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:

- | 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 Herzinfarkttrisiko.
- | **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 Herzinfarkttrisiko um die Hälfte reduziert.
- | **Nach fünf Jahren** wird das Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich geringer.
- | **Nach 15 Jahren** ist das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Lungenkrebs fast so niedrig, wie bei Nie-Raucher/innen.