

BZgA

Proaktive Telefonberatung zur
Rauch-Entwöhnung



Das Angebot:

- Professionelle Beratung und Unterstützung bei der Vorbereitung und Umsetzung Ihres Rauchstopps
- Bis zu fünf Rückrufe während der Ausstiegsphase
- Hilfe bei Rückfällen
- Informationen zu allen Fragen rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen
- Vermittlung zu ambulanten Gruppenprogrammen und Beratungsstellen bei Bedarf
- Zusendung von kostenlosem Informationsmaterial

T: 0800 8313131

(kostenlose Servicenummer)

Caritas Regensburg – Fachambulanz für Suchtprobleme

Information – Unterstützung – Beratung

**Hemauerstr. 10 c
93047 Regensburg
T: 0941 6308270**

SPITZE IN DER MEDIZIN.
MENSCHLICH IN DER BEGEGNUNG.



Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

**MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN –
ABER WIE?**

Rauch-Entwöhnung...

- ...einfach? **NEIN!**
- ...schon oft versucht? **JA!**

Sie möchten...

- ...Gesundheit gewinnen? **JA!**
- ...Lebensqualität gewinnen? **JA!**
- ...mit dem Rauchen aufhören? **JA!**

Die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, ist Ihr erster Schritt. Mit kontinuierlicher Unterstützung und der positiven Aussicht, ohne Rauchen zu leben, können Sie es schaffen.

Das Ärzteteam und das Case Management der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde am Universitätsklinikum Regensburg (UKR) berät Sie gerne zu den unterschiedlichen Möglichkeiten der Rauch-Entwöhnung.

Sie sind bereit? Dann sprechen Sie uns gerne jederzeit an!

Rauch-Entwöhnung – aber wie?

Das Rauchfrei-Programm – eine ambulante Tabakentwöhnung

Christina Ostermeier, Psychologin

Kosten: 200 € (Zuschuss von Krankenkassen möglich)

Ablauf: Sieben Termine je 90 Minuten innerhalb von acht Wochen in Gruppen mit maximal acht Teilnehmern

Organisation: Case Management der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde des UKR

Kontakt Case Management HNO:

Bauteil C2, 1. OG, Zimmer 7
T: 0941 944-19503
casemanager.hno@ukr.de

Leistungen der Krankenkassen

Viele Krankenkassen bieten Nichtraucher-Kurse an, deren Teilnahme kostenlos ist, oder bezuschussen solche Kurse.

Informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse über deren Angebote.