



Lassen Sie sich bei der Tabakentwöhnung unterstützen und begleiten!

Wir helfen Ihnen bei der individuellen Tabakentwöhnung. Schritt für Schritt stehen wir an Ihrer Seite, wenn Sie den Entschluss gefasst haben, künftig nicht mehr rauchen zu wollen.

Mit gezielter Beratung und Verhaltenstraining sowie mit einer Nikotinersatztherapie bieten wir Ihnen systematische Hilfeleistung an. Dabei legen wir mit Ihnen gemeinsam fest, welche Mittel zur Tabakentwöhnung für Sie die richtigen sind.

Damit Ihr Vorhaben gelingt, starten Sie mit einer Informationsveranstaltung in Ihren dreitägigen Entwöhnungskurs.

Machen Sie jetzt den ersten Schritt zum Nichtraucher!

Ihr Team der Tabakentwöhnung

Dr. med. Judith Panier

Oberärztin der Klinik für Innere Medizin

Jana Spieler

Leitende Medizinisch technische Assistentin,
Lungenfunktionsabteilung

Anmeldung

Tel.: 0340 501-1828
Fax: 0340 501-1822
E-Mail: akademie@klinikum-dessau.de

Veranstaltungsort

Städtisches Klinikum Dessau
Konferenzraum-Neubau, 2. Etage
Auenweg 38 | 06847 Dessau-Roßlau

www.klinikum-dessau.de

Foto: Runkugel, 3d/kombinat (stock-adobe.com) | Stand 06/2022, Änderungen vorbehalten.

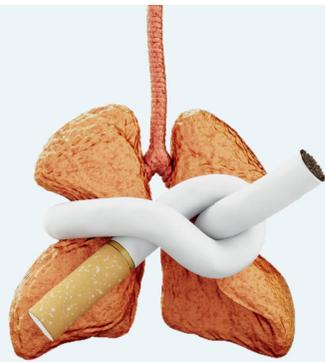
Tabakentwöhnung



Informationen zum Präventionskurs

Akademisches Lehrkrankenhaus mit Hochschulabteilungen
der Medizinischen Hochschule Brandenburg Theodor Fontane





Setzen Sie den Entschluss in die Tat um!

Für Raucher ist ihre Sucht oft ein Laster. Viele Versuche, davon loszukommen, scheitern. Dabei wäre der dauerhafte Verzicht auf Zigaretten & Co. aus gesundheitlichen Gründen ratsam.

Denn die Risiken des Rauchens sind bekannt:

- » 6 Millionen Bundesbürger leiden an chronischer – oft obstruktiver – Bronchitis; 90 Prozent der oft schweren Atemnot-Krankheit sind Folge des Rauchens
- » 35.000 Lungenkrebstote durch die Zigarette jährlich
- » Herz-Kreislaufkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall hängen oft mit jahrelangem Zigarettenkonsum zusammen

Weniger präsent sind die Gründe, die für einen individuellen Raucherstopp sprechen:

- » schon nach einem Abstinenztag sinkt das Herzinfarkt-Risiko
- » nach zwei Abstinenztagen verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn
- » sofort setzt eine schrittweise Besserung der Lungenfunktion ein
- » positives und attraktives Selbstbild
- » frischer und lebendiger Atem
- » schönere und frischere Haut
- » frische Luft in Wohnung und Auto
- » Geldersparnis

Kurs »Tabakentwöhnung«

Erster Kurstag: Vorbereitung Rauchstopp

- » Motivation erfassen und verstärken
- » Hintergrundinformationen zur Abhängigkeit und Behandlung
- » Selbstüberprüfung von Abhängigkeit und Motivation
- » Techniken der Selbstbeobachtung und Erarbeitung der Selbstwirksamkeit

Zweiter Kurstag: Rauchstopp

- » Bestandsaufnahme Motivation
- » die letzte Zigarette und gemeinsamer Rauchstopp
- » konkrete individuelle Planung der ersten rauchfreien Woche
- » Festlegung von Strategien gegen den Rückfall

Dritter Kurstag: Stabilisieren der Abstinenz

- » Bestandsaufnahme der ersten rauchfreien Woche
- » Analyse von Rückfall-Situationen und Verstärkung von Gegenstrategien
- » Selbstbelohnung – Verstärkung im Gruppenprozess
- » Motivation für ein rauchfreies Leben nach dem erfolgreichen Rauchstopp
- » Vorbereitung für die eigenständige Dauerabstinenz

Kurstermine

Die aktuellen Kurstermine entnehmen Sie bitte den Aushängen oder dem Fortbildungsplan der Akademie für Bildung und Information des Städtischen Klinikums Dessau.

Unter der Telefonnummer 0340 501-1828 oder unter der E-Mail-Adresse: akademie@klinikum-dessau.de können Sie die nächsten Termine erfragen und sich für die Info-Veranstaltung anmelden. Eine Kursteilnahme (gebührenpflichtig) ist nur nach Besuchen der kostenlosen Infoveranstaltung möglich.