



Kontakt Daten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH
Gesundheitsinformationszentrum
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-4769

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
Fax: (0 36 95) 64-10 02
Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Präventionsangebot: Raucher- entwöhnungskurs

Primärprävention

Prävention von lateinisch „praevenire“ = zuvorkommen, verhüten.

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden.

So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.

Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislauferkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische / psychosomatische Krankheiten

Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt.

Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme.

Unser Kursangebot wird laufend erweitert.

Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage.

Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

Raucherentwöhnungskurs

Vielleicht spielen Sie schon länger mit dem Gedanken, das Rauchen aufzugeben, haben aber noch keine rechte Idee, wie Sie es erfolgreich umsetzen könnten?

Das Klinikum bietet einen achtwöchigen Kurs zur Tabakentwöhnung an: Das neue „Rauchfrei Programm“, das von dem Institut für Therapieforschung (IFT) in München gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) konzipiert wurde, orientiert sich an den deutschen Leitlinien zur Behandlung der Tabakabhängigkeit und basiert auf verhaltenstherapeutischen Prinzipien: Hierbei wird Rauchen als erlerntes Verhalten angesehen, das auch wieder abtrainiert und verlernt werden kann.

In dem achtwöchigen Tabakentwöhnungskurs, in dem wir uns einmal wöchentlich abends treffen, werden vor allem Methoden der Selbstbeobachtung, Selbstbewertung, und Selbstverstärkung von Bedeutung sein. In den ersten vier Kursstunden werden vor allem das eigene Rauchverhalten, damit verbundene Denkfehler und Alternativen zum Rauchen erarbeitet und der gemeinsam vereinbarte Rauchstopp vorbereitet. Mit dem Erfahrungsaustausch und der Festigung der Rauchfreiheit endet der Kurs.

Wir werden mit unterschiedlichen Materialien (Handbuch für Kursteilnehmer) arbeiten, wobei das Wichtigste aber der Lernprozess in der Gruppe sein wird und den Prozess zum rauchfreien Leben maßgeblich unterstützt. Die ideale Gruppengröße liegt hierbei bei acht bis zwölf Teilnehmern.

Das Rauchfrei Programm richtet sich an alle erwachsenen Raucher, die sich entschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Personen, die zum Zeitpunkt des Kurses aufgrund körperlicher oder psychischer Erkrankungen medikamentös behandelt werden, sollten ihren behandelnden Arzt einbeziehen und über die Teilnahme am Kurs informieren, damit ggf. die Medikation bei Beendigung des Nikotinkonsums angepasst werden kann.

Vielen Dank für Ihr Interesse und bereits schon jetzt viel Erfolg!

Kosten pro Teilnehmer:	130,00 €
Kurseinheiten:	8 mal 60 min
Gruppengröße:	8 – 12 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung:	(0 36 95) 64-4769

