

AVOS



AVOS  
SCHULUNGEN



## Rauchfrei-Schulungen

Mehr Luft – mehr Leben.



### Für

Erwachsene



### Wo

AVOS-  
Therapiestellen,  
Betriebe im  
Bundesland



### Dauer

6 Module  
à 1,5 Stunden  
Dauer: 6 Wochen



### Kosten

EUR 150,-  
(Fördermöglichkeit)

GESUNDES  
SALZBURG

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

# „Kick den Tschick“ – Endlich Rauchfrei.

Vielen Raucher\*innen fällt es in der Gruppe leichter, mit dem Rauchen aufzuhören. AVOS bietet daher ein Gruppen-Angebot mit 6 Modulen zur Rauchfrei-Entwöhnung an.

Das Angebot gliedert sich in 3 Phasen:

1. Beobachtungsphase, um zu erkennen, warum und bei welcher Situation Sie rauchen.
2. Veränderungsphase unterstützt, um den individuellen Weg in die Rauchfreiheit zu finden.
3. Stabilisierungsphase stärkt, damit die dauerhafte Rauchfreiheit gut gelingen kann.

Der Zeitpunkt des Rauchstopps wird von jedem selbst gewählt und liegt zwischen dem zweiten und dritten Modul. Nach dem Rauchstopp werden die Teilnehmer\*innen in speziellen Verhaltensstrategien, der Bewältigung von Rauchverlangen, Entspannungstechniken, Vermeidung von Rückfällen etc. geschult.



## Gute Gründe für die Teilnahme an der Schulung:

- Der Körper atmet auf – sofort
- 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Blutdruck und Puls
- Nach 8 Stunden steigt der Sauerstoffgehalt im Blut, Kohlenmonoxid verschwindet
- Nach 24 Stunden verringert sich das Herzinfarktrisiko
- Nach 48 Stunden normalisieren sich Geruchs- und Geschmackssinn
- Nach 3 Tagen fällt das Atmen leichter, die Lungenfunktion verbessert sich
- Nach 3 Monaten steigt die körperliche Leistungsfähigkeit, das Infektionsrisiko wird geringer
- Nach 12 Monaten hat sich das Herzinfarktrisiko um 50% reduziert
- Nach 5 Jahren wird das Risiko, an Krebs zu erkranken, deutlich geringer



## Ihre Ansprechpartnerin

**Mag. Angelika Bukovski MIM, MBA**

Geschäftsführerin

bukovski@avos.at | +43 662 887588 41

## **Wie wird das gemacht?**

In Form von 6 Modulen werden die Teilnehmer\*innen mit Unterstützung von speziell ausgebildeten Psycholog\*innen Schritt für Schritt auf den Rauchausstieg vorbereitet. Anhand praktischer und theoretischer Inhalte (Test Smokerlyser) werden die Auswirkungen des Rauchens veranschaulicht und mittels regelmäßiger Tests verdeutlicht.

### **Wichtig:**

Die Kurse finden bei einer Mindest-Teilnehmendenzahl von 6 Personen statt. Als maximale Teilnehmenden-Zahl gelten 12 Kursteilnehmer\*innen.

### **Fördermöglichkeit und Sonderkonditionen:**

Rückerstattung von EUR 75,- bei Teilnahme von mindestens 4 Modulen.

Die Förderung erhöht sich bei Schwangerschaft, für Eltern von Kindern bis zu 3 Jahren, bei einem Alter bis 25 Jahren und bei einem Einkommen bis zur Höhe der bedarfsorientierten Mindestsicherung (Nachweis erforderlich).



## **Der Ablauf**

- 1.**  
Anmeldung | Die Anmeldung zu den Schulungen erfolgt online über unser Anmeldeformular im Service Bereich auf [www.avos.at](http://www.avos.at) oder telefonisch unter +43 662 887588.
- 2.**  
Terminvereinbarung | Die Kurs-Termine werden auf [www.avos.at](http://www.avos.at) bekannt gegeben. Angemeldete Personen werden telefonisch und schriftlich informiert.
- 3.**  
Schulung | Die Schulung wird von speziell ausgebildeten Psycholog\*innen durchgeführt. Eine Teilnahme an mindestens 4 der 6 Kurs-Modulen ist obligatorisch.
- 4.**  
Verrechnung | Die Rechnung wird Ihnen nach dem Kurs zugeschickt und ist umgehend zu begleichen.

Unsere Fördergeber und Partner



# AVOS



**Gesund und  
bewusst leben.**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH  
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg  
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

Impressum: AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel: 0662/887588-0.  
Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Grafiken & Bilder: Avos, Shutterstock