



Rauchfrei. Für immer. In sechs Wochen.



RAUCH**STOPP**ZENTRUM
Zürich

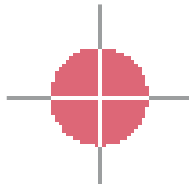


LungenZentrum Hirslanden Zürich
Gemeinsam für unsere Patienten

Rauchfrei. Für immer.

Auch Sie können Ihre **Abhängigkeit beenden**. Mit unserer Hilfe werden Sie Ihr Ziel ansteuern, rauchfrei und unabhängig zu leben. In unseren Gruppen- oder Einzelkursen lernen Sie, mit dem Rückfallrisiko im Alltag umzugehen. Bei starker Nikotinabhängigkeit stehen gut verträgliche, bewährte Medikamente als unterstützende Massnahme zur Verfügung. Unsere Kurse folgen einem **bewährten Vorgehen** und sind ärztlich begleitet.





Was Sie gewinnen

Sofort nach Ihrem Entscheid, rauchfrei zu leben, haben Sie die Aussicht auf ein grosses Stück Freiheit gewonnen. Zwanzig Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der unnatürlich erhöhte Herzschlag. Nach zwölf Stunden erreicht das giftige Kohlenmonoxid **das normale Niveau**. In den folgenden Wochen, Monaten und Jahren sinken das Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko, die Lungenfunktionen erholen sich, und die Gefahr an Lungenkrebs oder einem anderen Krebs zu erkranken, wird geringer. Das rauchfreie Leben zeigt sich als **Ihr persönlicher Gewinn**. Wir würden Ihnen gerne dazu verhelfen.

Kurse für Privatpersonen

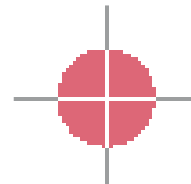
Gruppenkurs Sechs Gruppentreffen ab fünf Personen zu 1 ½ Stunden, zwei Telefontermine zu zehn Minuten. Sie treffen sich ein Mal pro Woche mit Ihrer Gruppe, und wir unterstützen Sie zweimal am Telefon: Das erste Mal unterhalten wir uns drei Tage nach ihrem ersten rauchfreien Tag; das zweite Gespräch findet eine Woche nach dem letzten Gruppentreffen statt.

Struktur und Inhalt

Vorbereitung:

1. Treffen: Ambivalenz des Rauchens
2. Treffen: Fehlschluss und Alternativen
3. Treffen: Der Rauchstopp





Stabilisierung:

erster Telefontermin mit individueller Beratung

4. Treffen: Umgang mit Risiken

5. Treffen: Identität als rauchfreie Person

6. Treffen: Rückschau und Vorschau

zweiter Telefontermin mit individueller Beratung

Kosten CHF 200.–

Weitere Angebote für Privatpersonen Wir bieten auch Einzelberatungen an, deren Dauer genau Ihren Bedürfnissen entspricht. Wir beraten Sie auch während Ihres stationären Aufenthaltes.

Krankenkassen Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühren.

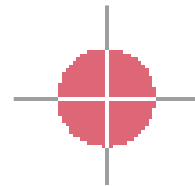
Kurse für Unternehmen

Informationsveranstaltung für Mitarbeiter über das Rauchen und das rauchfreie Leben: 1 ½ Stunden, CHF 300.–

Basiskurs Sechs Gruppentreffen ab sechs Personen zu 1 ½ Stunden, zwei Telefontermine zu zehn Minuten, CHF 200.– pro Person

Kompaktkurs Drei Gruppentreffen ab sechs Personen zu drei Stunden, zwei Telefontermine zu zehn Minuten, CHF 200.– pro Person





Lungenkrebs rechtzeitig entdecken

Lungenkrebs wird heute meist in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert – zu spät für wirksame Massnahmen. Das muss nicht sein. Es gibt eine **anerkannte Methode**, die die **Sterblichkeit deutlich senkt**: Die Untersuchung ist einfach, schnell, schmerz- und gefahrlos. Wir lassen von Ihrer Lunge eine niedrigdosierte Computertomographie CT anfertigen; diese wird von Fachleuten begutachtet. Anschliessend erhalten Sie eine Handlungsempfehlung. Die Untersuchung ist angezeigt, wenn Sie mehr als 50 Jahre alt sind und 20 Packjahre haben, also zum Beispiel 20 Jahre jeden Tag ein Paket oder 10 Jahre jeden Tag zwei Pakete geraucht haben. Melden Sie sich gleich an.



www.lungendiagnostik.ch
Telefon 044 384 84 84



Die aktuellen Kursdaten und Anmeldeformulare finden Sie auf unserer Website www.rauchstoppzentrum.ch!

Gerne beantworten wir Ihre Fragen telefonisch oder per E-Mail.

RauchstoppZentrum

LungenZentrum Hirslanden

Witellikerstrasse 40 · 8032 Zürich

Telefon +41 (0)44 387 30 00 · Fax +41 (0)44 387 22 55

info@rauchstoppzentrum.ch

www.rauchstoppzentrum.ch · www.lungenzentrum.ch · www.lungendiagnostik.ch

RAUCH**STOPP**ZENTRUM
Zürich



LungenZentrum Hirslanden Zürich
Gemeinsam für unsere Patienten