


Tabakentwöhnungskurse

Anmeldungen zu den in unserem Hause stattfindenden Tabakentwöhnungskursen werden durch unsere Tabakambulanz telefonisch angenommen:

 (02041) 15-4040

Weitere Gesundheitsangebote

Wir bieten Ihnen außerdem weitere gesundheitsfördernde Angebote zu folgenden Themen an:

- Ernährungsberatung
- Wassergymnastik
- Physikalische Therapie
- Krafttrainingstherapie
- Med-X- Therapie
- Powergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Rückengymnastik
- Rehabilitations-Sport

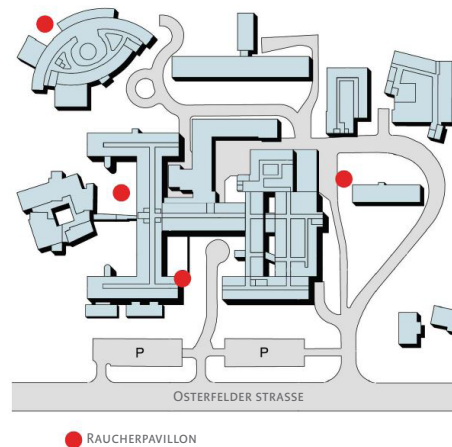
Die Angebote werden evtl. von der Krankenkasse bezuschusst. Fragen unter:

 (02041) 15-2310

 www.gesundheitspark-quellenbusch.de

Lageplan

Rauchen ist im Krankenhaus aus gesetzlichen Gründen, aus Rücksicht auf Ihre Mitpatienten und aufgrund der Brandgefahr nicht gestattet. Für die, die es noch nicht geschafft haben mit dem Rauchen aufzuhören, stehen vier dafür vorgesehene Raucherpavillons auf dem Krankenhausgelände zur Verfügung.



Wir sind froh, ein rauchfreies Krankenhaus zu sein und bitten um Ihr Verständnis!



KONTAKT

Tabakambulanz
Bettina Sarau
(Rauchfrei-Trainerin/zertifizierte Kursleiterin §20 SGB V)
Tel.: 02041 - 15 4040

Herausgeber:
Knappschaftskrankenhaus Bottrop GmbH
Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop
www.kk-bottrop.de

STAND: 03/2017



Rauchfrei - Na klar! Die Tabakambulanz

Eine Initiative des Qualitätszirkels
Gesundheitsförderndes Krankenhaus



Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient,
sehr geehrte Damen und Herren,

das Angebot der Tabakambulanz bietet:

- Individuelle Raucherberatung zu den Möglichkeiten der Entwöhnung
- Kurse und Einzelberatung nach dem Trainingsprogramm des Instituts für Therapieforschung (IFT)
- Beratung von Ex-Rauchern zur Vermeidung von Rückfällen
- Informations- und Präventionsveranstaltungen

Im Vordergrund unseres Angebots steht die strukturierte Raucherentwöhnung. Wir bieten regelmäßig den Kurs „Das Rauchfrei-Programm“ an, der von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt ist.

So erreichen Sie uns:

Ansprechpartnerin ist Bettina Sarau
(Rauchfrei-Trainerin/zertifizierte Kursleiterin §20 SGB V)



(02041) 15-4040



tabakambulanz@kk-bottrop.de

„Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen.“

Winston Churchill

Rauchfrei zu werden, ist leichter, als Sie denken – mit den richtigen Methoden und professioneller Unterstützung.

Ganz alleine und nur durch den freien Willen mit dem Rauchen aufzuhören, schaffen die Wenigsten. Nach einem Jahr sind 95 Prozent wieder rückfällig.

Unsere Spezialambulanz für Tabakabhängigkeit ist ein Angebot des Knappschaftskrankenhauses an alle, die

- gerne weniger rauchen möchten,
- vollständig rauchfrei werden möchten,
- dauerhaft rauchfrei leben wollen,
- professionelle Unterstützung wünschen,
- sich über Medikamente zur Raucherentwöhnung informieren möchten und
- Beratung für rauchende Patienten in Anspruch nehmen wollen.

Die 10 wichtigsten Regeln, um auf Dauer mit dem Rauchen aufzuhören!

Sie möchten es erst einmal alleine versuchen? Dann sollten Sie die 10 Regeln beachten, um möglichst erfolgreich zu sein! Rufen Sie sich die 10 wichtigsten Regeln auf unserer Homepage www.kk-bottrop.de unter „Rauchfreies Krankenhaus auf“.

Bin ich körperlich nikotinsüchtig?

Machen Sie den Test:

Wie stark ist Ihre körperliche Abhängigkeit?

Es ist sehr einfach, sich ein Bild über den Grad der körperlichen Abhängigkeit zu machen. Mit Hilfe dieses von Fagerström entwickelten Tests kann jeder selbst ermitteln, ob man von Medikamenten zur Raucherentwöhnung profitieren wird. Einfach die Fragen beantworten und die jeweiligen Punkte addieren.

Den vollständigen Test finden Sie auf unserer Homepage www.kk-bottrop.de unter „Rauchfreies Krankenhaus“.

