

## Smokelyzer

Jede gerauchte Zigarette kann im Atem nachgewiesen werden. Mit einem Smokelyzer können wir den Erfolg der Tabakentwöhnung zeigen:  
Je weniger Sie rauchen, desto weniger Kohlenmonoxid befindet sich im Blut und in der Ausatemluft.



## Kontakt

Bei Interesse oder weiteren Fragen wenden Sie sich bitte telefonisch an unser Team.  
Tel.: **0211 922-3642** oder schicken Sie eine E-Mail an:  
**tabakentwoehnung-duesseldorf@lvr.de**

Weitere Informationen finden Sie außerdem im Internet unter **www.tabakentwoehnung.lvr.de**

Wir senden Ihnen gerne auch weitere Informationsmaterialien zu und informieren Sie telefonisch über geplante Kurstermine.

## Anmeldung

Tel.: 0211 922-3642

## Leitung Zentab

Unser Team arbeitet multiprofessionell und besteht aus Ärzt\*innen und Psycholog\*innen.

### Komm. Chefärztin

Dr. med. Karin Maria Burchert, M.A.

### Komm. Leitende Oberärztin

Aylin Utlu

## So finden Sie uns

Zentab – Zentrum für Tabakentwöhnung  
LVR-Klinikum Düsseldorf  
Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Bergische Landstraße 2  
40629 Düsseldorf

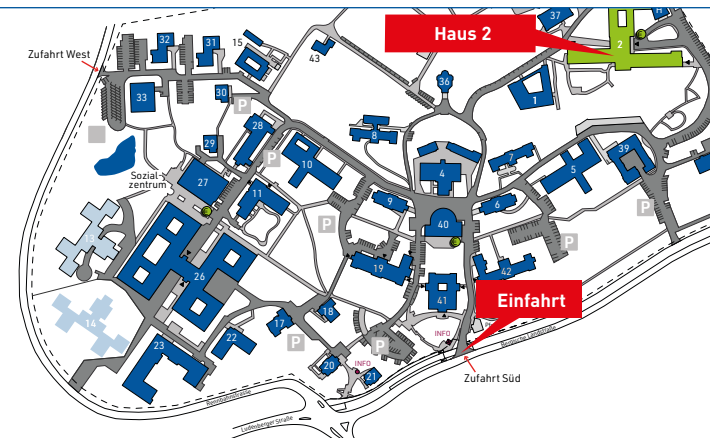
## Wegbeschreibung

### Mit dem Pkw

aus Richtung Innenstadt über die Ausfallstraße/  
Grafenberger Allee Richtung Mettmann (B7)  
Parkplätze sind auf dem Klinikgelände vorhanden.

### Mit der Straßenbahn

Linien U73, U83 und 709  
Haltestelle „Auf der Hardt/LVR-Klinikum“  
Zentab – Zentrum für Tabakentwöhnung im Haus 2



LVR Landschaftsverband Rheinland  
LVR-Klinikum Düsseldorf – Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf  
Tel 0211 922-0, Fax 0211 922-1010  
Internet [www.klinikum-duesseldorf.lvr.de](http://www.klinikum-duesseldorf.lvr.de)

hhu.

LVR-Klinikum Düsseldorf  
Kliniken der Heinrich-Heine-  
Universität Düsseldorf



## Zentab

Zentrum für Tabakentwöhnung

**Ab sofort neue Kurse**

LVR-Klinikverbund

**LVR**   
Qualität für Menschen

## Zentab – Zentrum für Tabakentwöhnung

Das Zentab bietet ab sofort ein Tabakentwöhnungsprogramm an, das verhaltenstherapeutisch arbeitet und sich an den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem etablierten Rauchfrei-Programm orientiert. Dieses Programm enthält die empfohlenen Bestandteile zur Motivationsförderung und Rückfallprophylaxe.

Das Tabakentwöhnungsprogramm richtet sich an alle erwachsenen Raucher\*innen, die sich entschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Das Programm wird in Gruppen mit acht bis zwölf Teilnehmer\*innen durchgeführt, die sich in insgesamt sieben Sitzungen je einmal pro Woche treffen.

Die Termine dauern jeweils 90 Minuten. Gemeinsam werden in der Gruppe die relevanten Themen besprochen und diskutiert. Zu Beginn erfolgt eine individuelle Analyse des Rauchverhaltens. Durch die therapeutische Anleitung von erfahrenen Psycholog\*innen werden zunächst Informationen bezüglich der individuellen Rauchgewohnheiten gesammelt.

Wir bieten umfassende Informationen zur Bewältigung möglicher Entzugssymptome und besprechen gerne Erfahrungen mit Schwierigkeiten nach Rauchstopp. Der Rauchstopp wird in der dritten Kursstunde eingeplant und in den folgenden Sitzungen stabilisiert. Desweiteren wird ein individueller Telefontermin 2–3 Tage nach dem Rauchstopp eingeplant. Später werden die Teilnehmer\*innen telefonisch betreut. Akupunktur als begleitende Maßnahme kann, je nach Verfügbarkeit, zusätzlich angeboten werden.

Ungefähr 8 Wochen nach Kursbeginn treffen sich die Kursteilnehmenden zur siebten und letzten Kursstunde.

In regelmäßigen Abständen wird das Programm bei Informationsveranstaltungen vorgestellt. Die Termine dazu finden Sie im Internet unter folgender Adresse **[www.tabakentwoehnung.lvr.de](http://www.tabakentwoehnung.lvr.de)**

Vor dem Rauchstopp erhalten alle Teilnehmer\*innen fachärztliche Beratung über medikamentöse Unterstützung oder über Nikotinersatztherapien für den Zeitpunkt nach dem Rauchstopp.

## Was kostet die Teilnahme?

Das gesamte Entwöhnungsprogramm kostet 230 Euro, die vor Beginn des Kurses zu zahlen sind. In der Gebühr ist das Handbuch für Kursteilnehmer\*innen enthalten.

Bei Fragen steht das Team der Tabakentwöhnung natürlich gerne zur Verfügung.

**Sie haben schon mehrere Rauchstopps versucht und machen sich Sorgen bezüglich möglicher Entzugssymptome oder Schwierigkeiten nach dem Rauchstopp?**

Wir beantworten Ihnen gerne Fragen zum Programm und sprechen mit Ihnen über unsere Erfahrungen und mögliche Bewältigungsstrategien.

