

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.

Wir verfügen über die neueste Generation dieser Geräte, die den Kohlenmonoxidgehalt in der Atemluft messen.



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 gern 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 Ärzten und Psychologen.

Abteilungsärztin

Priv.-Doz. Dr. med. Petra Franke

Leitende Oberärztin

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

Psychologische Psychotherapeutin

Dipl.-Psych. Andrea Baden

So finden Sie uns

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

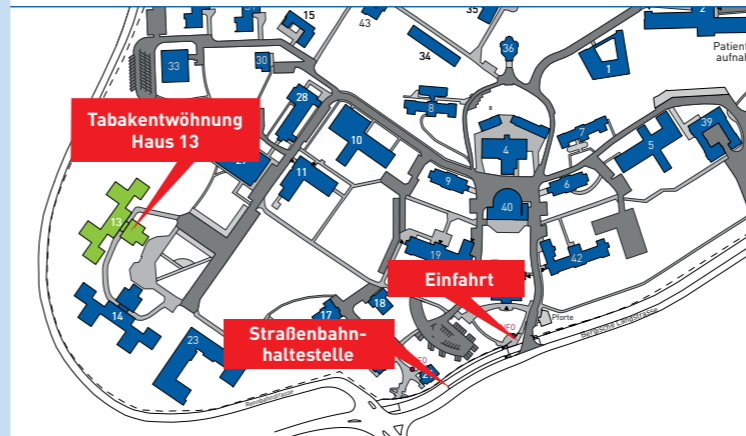
Wegbeschreibung

Mit dem Pkw

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

Mit der Straßenbahn

Linien 703, 709 und 713, Haltestelle „Auf der Hardt/ LVR-Klinikum“, Zentab – Zentrum für Tabakentwöhnung, Haus 13



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
Email kllinikum-duesseldorf@lvr.de Internet www.klinikum-duesseldorf.lvr.de



Zentab

Zentrum für Tabakentwöhnung

Ab sofort neue Kurse

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.



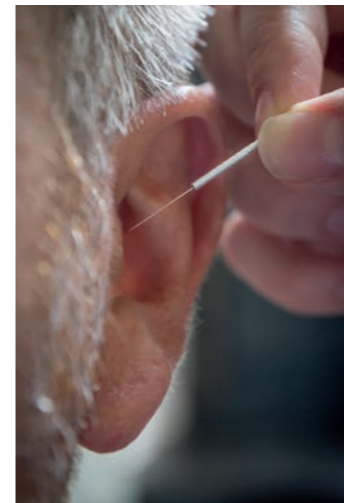
Das Tabakentwöhnungsprogramm richtet sich an alle erwachsenen Raucherinnen und Raucher, die sich entschlossen haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Das Programm wird in Gruppen mit acht bis zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt, die sich in insgesamt sieben Sitzungen je einmal pro Woche treffen.

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

Wir bieten umfassende Informationen zur Bewältigung möglicher Entzugssymptome und besprechen gerne Erfahrungen mit Schwierigkeiten nach Rauchstopp. Anschließend wird der Rauchstopptag gemeinsam in der Gruppe festgelegt und organisiert.

Der Rauchstopp wird in jedem Kurs zwischen der vierten und fünften Kursstunde eingeplant und in den folgenden Sitzungen stabilisiert („Schlusspunkt-Methode“). Später werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer telefonisch betreut.

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



Bei Interesse besteht die Möglichkeit, zusätzlich zur Gruppenteilnahme eine speziell ausgerichtete Akupunkturgruppe als begleitendes Entspannungsverfahren zu besuchen und sich vor Ort über medikamentöse Unterstützung oder über Nikotinersatztherapien nach dem Rauchstopp beraten zu lassen.

Was kostet die Teilnahme?

Das gesamte Entwöhnungsprogramm kostet 150 Euro, die vor Beginn des Kurses zu zahlen sind. In der Gebühr ist das Handbuch für Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer enthalten.

Das angebotene Programm wird durch die gesetzlichen Krankenkassen als primärpräventive Maßnahme (Paragraph 20 Abs. 1 SGB V) gefördert und bis zu 80 Prozent mitfinanziert. Die erhaltene Teilnahmebescheinigung kann bei erfolgreicher bzw. regelmäßiger Anwesenheit bei der jeweiligen Krankenkasse zur Kostenerstattung eingereicht werden. Es ist empfehlenswert, sich mit der Krankenkasse in Verbindung zu setzen und sich über die Kostenerstattung und deren Voraussetzungen zu erkundigen.

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.

