

Proaktive telefonische Raucherentwöhnung

Sofern Sie Selbsthilfeprogramme und Kurzinterventionen als unzureichend erachten, den „Gruppenzwang“ in verhaltenstherapeutischen Gruppensitzungen als unangenehm empfinden und persönliche Einzelseminare für Sie zu aufwändig sind, bietet sich Ihnen die Möglichkeit einer proaktiven telefonischen Raucherentwöhnung.

Ein proaktives Programm ist nicht zu verwechseln mit einer Beratungshotline, die Sie lediglich bei Bedarf anrufen können. Vielmehr erhalten Sie Anrufe von qualifizierten BeraterInnen der telefonischen Raucherentwöhnung. Die Beratungstermine werden mit Ihnen individuell vereinbart, um Ihre **Terminwünsche** zu berücksichtigen. Die Bezeichnung „proaktiv“ steht für **intensive Gespräche** und **eine wiederholte Kontaktaufnahme**.

Vorteile eines telefonischen Intensivprogramms

Die Vorteile einer telefonischen Intensivbetreuung sind vielfältig:

- Sie können die Beratung zur Raucherentwöhnung **zu Hause** in vertrauter Umgebung wahrnehmen oder **überall** über Mobiltelefone die Beratung in Anspruch nehmen.
- Durch eine **flexible Termingestaltung** und **ausgedehnte Beratungszeiten** (Montags bis Freitags von 08:00 – 20:00 Uhr) können Sie leicht über den Service verfügen.
- Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam einen **persönlichen Entwöhnungsplan**, der Ihrem Grad der Nikotinabhängigkeit entspricht.
- Sie erhalten durch **engmaschige telefonische Kontakte** konstruktive Hilfe im Umgang mit schwierigen Situationen und kontinuierliche Ermutigung im Raucherentwöhnungsprozess.
- Bei Bedarf können auch Ihre **Angehörigen** eingebunden werden.
- Zur Vertiefung und Unterstützung erhalten Sie **spezielles Informationsmaterial** zur Raucherentwöhnung.

Wie funktioniert die telefonische Raucherentwöhnung?

Die telefonische Raucherentwöhnung der MedicalContact AG ist in **2 Module** gegliedert und umfasst insgesamt **6 Gespräche**:

Modul 1 beinhaltet ein ausführliches **Erstgespräch**, welches nach folgendem Schema strukturiert ist:

- Anamnese: Daten zur „Raucherkarriere“, wie Einstiegsalter, täglicher Nikotinkonsum oder Häufigkeit bisheriger Aufhörversuche
- Einstufung der Tabakabhängigkeit an Hand des Fragerström Testes
- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens und Identifikation individueller Risikoprofile, die den Nikotinkonsum begünstigen
- Herausarbeiten der Hauptschwierigkeiten des Rauchstopps und Erstellen einer persönlichen Motivationsliste
- Besprechung von Rauchalternativen und entsprechenden individuellen Verhaltensmaßnahmen zur Bewältigung kritischer Situationen
- Beratung zu unterstützenden Maßnahmen, wie medikamentöse oder alternative Hilfestellungen
- Erstellen einer Zielvereinbarung bzw. Festlegung eines Termins für den Rauchstopp
- Gemeinsames Entwickeln von Strategien zur Rückfallprophylaxe
- Organisation des weiteren Vorgehens: Erstellung eines Nachsorgefahrplans mit weiteren Gesprächsterminen (**Modul 2**)

Modul 2 beinhaltet insgesamt **5 Folgegespräche** am 1., 3., 7., 14. und 30. Tag nach dem Rauchstopp. Die Dauer der Folgegespräche ist variabel – ganz nach Ihrem Bedarf. Die Gesprächsinhalte knüpfen an die Inhalte des Erstgesprächs an und werden immer wieder an die aktuelle Situation angepasst.

Die Termine sind so gewählt, dass die Intervalle in den Tagen, in denen die Rückfallquote am höchsten ist und die Probleme am häufigsten auftreten, sehr eng sind. Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung der Abstinenz können so unmittelbar besprochen und erzielte Fortschritte bestätigt werden. Zudem können schwierige Situationen zwischen den einzelnen Terminen durch zusätzliche Gespräche aufgefangen werden.

Im Vordergrund der Folgegespräche stehen folgende Inhalte:

- Analyse der Erfahrungen seit dem letzten Gespräch
- Besprechung von Schwierigkeiten und der weiteren Motivation
- positive Bestätigung für die erzielten Fortschritte und Veränderungen
- bei Nichterreichen des Rauchstopps: Problemanalyse und -lösung sowie die Erarbeitung von weiteren Alternativen
- Zielformulierung bis zum nächsten Telefonat
- Terminvereinbarung und Organisation der weiteren Gespräche

Die Medical**Contact** AG, ein Service-Unternehmen der gesetzlichen Krankenkassen, bietet mit Hilfe qualifizierten Personals eine entsprechende proaktive, telefonische Raucherentwöhnung an. Bei weiteren Fragen oder Interesse an einer Inanspruchnahme dieses Programms wenden Sie sich bitte zum Ortstarif an:

Medical**Contact** AG
0180 / 1500 - 346
Mo-Fr: 08:00 – 20:00 Uhr

Die Teil- bzw. Rückerstattung der Teilnahmegebühren durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist aufgrund von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V möglich. Bitte befragen Sie dazu den Sachbearbeiter Ihrer Betriebskrankenkasse.