



# 31. Mai Weltnichtrauchertag

Auch Raucherentwöhnung gehört zum Präventionsprogramm der BVA.

Die jüngste OECD-Gesundheitsstudie belegt: In keinem anderen OECD-Land ist der Anteil der 15-jährigen Raucher so hoch wie in Österreich. Besonders deutlich ist der Abstand zu anderen Ländern bei den weiblichen Jugendlichen. Das „Einstiegsalter“ liegt bereits bei elf Jahren! Im Alter von 15 Jahren rauchen in Österreich bereits 30% der Burschen und 36-38% der Mädchen regelmäßig!

## Das schwere Aufhören

In Summe greifen 2,3 Millionen Menschen in Österreich regelmäßig zur Zigarette. Ein Drittel aller Herz- Kreislaufkrankungen und fast 90% der Lungenkarzinome werden durch Rauchen verursacht, 14.000 Menschen sterben pro Jahr direkt oder indirekt an den Folgen des Rauchens.

Die meisten Raucherinnen und Raucher kennen die Risiken, und viele haben auch bereits versucht aufzuhören. Oft sind gute Vorsätze zu Silvester oder zum Geburtstag Anlass, manchmal auch erste körperliche Beschwerden. Und trotzdem - am Ende ist die Sucht stärker!

Daher ist von Anfang an der psychologische Ansatz hilfreich: Analysieren Sie, in welchen Situationen Sie zur Zigarette greifen, und versuchen Sie, solche zu vermeiden. Beginnen Sie mit dem Aufhören in einer stressfreien Zeit, suchen Sie den Kontakt zu anderen „Aufhörwilligen“. Ablenkung durch Hobbies und Aktivitäten sind sicher hilfreicher als „Ersatzdrogen“

wie Schokolade oder andere Süßigkeiten. Loben Sie sich für jeden rauchfreien Tag!

## Besondere Initiativen der BVA

### Präventionsaufenthalte

Die BVA bietet daher im Rahmen ihres dreiwöchigen Präventionsaufenthaltes im Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen/Ybbs, im Therapiezentrum Rosalienhof in Bad Tatzmannsdorf sowie im Rehabilitationszentrum Austria in Bad Schallerbach zusätzlich auch eine Raucherentwöhnung an. Das Konzept besteht aus verschiedenen Modulen wie zum Beispiel: Motivation, Verhaltenstherapie, Ernährungsberatung, Nikotinersatz, gegebenenfalls ergänzt durch Akupunktur, Ergometertraining, CO-Messung.

Im Rahmen der Diagnostikphase werden eine Lungenfunktionsmessung, ein Fahrradbelastungstest sowie fakultativ Herz-Ultraschall- und Laboruntersuchungen durchgeführt sowie in Einzelgesprächen persönliche Motivation und individuelle Risikofaktoren erörtert. Auf Grund all dieser Parameter erhält jeder „Entwöhnungswillige“ ein auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Programm.

Der Erfolg gibt der BVA Recht: zwei Drittel der Präventionspatienten nehmen dieses Angebot in Anspruch - die Erfolgsquote bei Abschluss des Aufenthaltes liegt bei 70%. Derzeit läuft eine Evaluierung hinsichtlich des Langzeiterfolges.



Für Ihre Gesundheit

### Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter

Die BVA – der Versicherungsträger für den Öffentlichen Dienst  
 BVA-Service-Nummer: 050405  
 Besuchen Sie uns auch im Internet: [www.bva.at](http://www.bva.at)

### Ambulante Raucherentwöhnung im Rahmen von Projekten der Gesundheitsförderung

Im Rahmen von Betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten werden ambulante Therapieprogramme zur Raucherentwöhnung bezuschusst. Gesundheitsförderungsprojekte werden seitens der BVA in Zusammenarbeit mit Dienstgeber und Personalvertretung durchgeführt.

Diese Form der Raucherentwöhnung wird mit einem einmaligen Betrag von EUR 200,- (+ Ust.) je TeilnehmerIn bei Vorliegen vorgegebener Qualitätskriterien bezuschusst.

Für nähere Informationen zum Thema „Ambulante Raucherentwöhnung“ im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung steht Ihnen das Referat Gesundheitsförderung der BVA unter der Telefonnummer 050405-21703, 21704, 21708 und 21712, bzw unter der E-Mail Adresse [gesundheitsfoerderung@bva.at](mailto:gesundheitsfoerderung@bva.at) gerne zur Verfügung. Unsere ExpertInnen werden Sie ausführlich beraten und informieren.

### Haben Sie schon daran gedacht...

Wenn Sie eine Packung Zigaretten am Tag rauchen und dafür ca. 4,50 Euro pro Schachtel bezahlen, so kostet das im Jahr circa 1.650 Euro. Was alles könnten Sie sich darum kaufen?!



### DAS RAUCHERTELEFON

Das Rauchertelefon ist Vorsorgeswerpunkt der österreichischen Sozialversicherung. Daher setzt das österreichische Rauchertelefon ([www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at)) einen Beratungs- und Vorsorgeswerpunkt für Jugendliche, um diese Problematik zu thematisieren und individuell Hilfe beim Rauchstopp zu bieten.

Darüber hinaus wurde ein eigener Leitfaden für die Beratung von Jugendlichen entwickelt, um auf die speziellen Bedürfnisse von jungen Menschen eingehen zu können. Auf der Homepage stehen Informationen speziell für Jugendliche, ein Online-Entwöhnungsprogramm, ein Diskussionsforum bereit sowie ein interaktive Video-Kampagne „Dein Tipp für Julia“ ([www.juliarauchfrei.at](http://www.juliarauchfrei.at)) zur Verfügung.

Das Rauchertelefon, das eine Kooperation zwischen Sozialversicherungsträgern, Ländern und dem Bundesministerium für Gesundheit darstellt, ist von Mo-Fr, 10:00-18:00 Uhr unter der Telefonnummer 0810 810 013 erreichbar.