



Telefonische  
Raucherentwöhnung –  
**Ein rauchfreies Leben**

**Sie möchten mit unserer Hilfe  
zum Nichtraucher werden oder  
haben weitere Fragen?**

Dann können Sie sich montags bis freitags  
in der Zeit von 08:00 – 20:00 Uhr unter der  
Servicenummer **01 80 1 405541 01011** zum  
Ortsstarif mit uns in Verbindung setzen, wir werden  
Ihnen gerne weiteres Informationsmaterial  
zusenden.

MedicalContact AG  
Kronprinzenstraße 5-7  
45128 Essen  
Telefax: 02 01/1 79 10 49  
medical-contact@bkk-bv.de

**Telefon: 01 80 1 405541 01011**

MedicalContact AG

Das Service-Unternehmen  
der Krankenkassen



# Sie tragen sich mit dem Gedanken, ein rauchfreies Leben zu beginnen

## Ihr Weg zum Erfolg beginnt mit dem ersten Schritt.

### Sie stellen sich die Frage nach dem „Wie“?

Das telefonische Raucherentwöhnungsprogramm der Medical**Contact** AG bietet Ihnen auf dem Weg zum Nichtrauchen gezielte Hilfen und Unterstützung, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Warum **telefonische** Raucherentwöhnung?

#### Wenig Aufwand – großer Nutzen

- örtlich unabhängig
- Beratung in vertrauter Umgebung
- kein Gruppenzwang
- freie Termingestaltung

#### Wie funktioniert die telefonische Raucherentwöhnung?

Das telefonische Raucherentwöhnungsprogramm der Medical**Contact** AG ist als individuelle Einzelberatung konzipiert und schließt die Lücken zwischen Selbsthilfemaßnahmen, Kurzprogrammen und intensiven Gruppenbetreuungen.

Diese Entwöhnungsmaßnahme hat sich als eine effektive Beratungsform erwiesen, da in angloamerikanischen Ländern damit bereits viele Menschen vom Tabak entwöhnt werden konnten.

Wir beraten im Umgang mit kritischen Rauchsituationen und erarbeiten Bewältigungsstrategien. Gemeinsam mit Ihnen werden Wege entwickelt, um Ihre Gesundheit zu fördern und Lebensqualität zu steigern.

Während der Betreuung sind insgesamt sechs Gespräche vorgesehen, auf das Erstgespräch folgen fünf weitere Gespräche an den Tagen 1, 3, 7, 14, 30 nach dem Rauchstopp.

Die Gespräche werden Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst.

#### Wer betreut mich auf meinem Weg zum Nichtraucher?

Die Medical**Contact** AG ist ein Service-Unternehmen der gesetzlichen Krankenkassen, welches von einem Beirat aus Wissenschaft, Patientenvertretern und Ärzteschaft beraten wird.

Alle Mitarbeiter verfügen über eine staatlich anerkannte Ausbildung im Gesundheitswesen und über eine Zusatzqualifikation im Bereich der telefonischen Raucherentwöhnung.

#### Es lohnt sich – Das wird sich positiv für Sie verändern:

- besseres Wohlbefinden
- höhere Leistungsfähigkeit
- frischeres Aussehen
- Geldersparnis
- und vieles mehr

#### Was kostet mich ein rauchfreies Leben?

Ihre anfallende Teilnahmegebühr kann variieren, da gegebenenfalls eine Teil- bzw. Rückerstattung durch Ihre Krankenkasse möglich ist. Zu dieser Frage können Sie sich mit einer/einem unserer Mitarbeiter/innen in Verbindung setzen.

Wir stellen Ihnen gerne eine Bestätigung für die Teilnahme an dem Programm aus.