



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

Individuelle Rauchstoppberatung

Ein Angebot von LUNGE ZÜRICH



Rauchstoppberatung

Toll, dass Sie einen Rauchstopp in Erwägung ziehen. Das ist der erste Schritt zu einem rauchfreien Leben. Gerne unterstützen wir Sie auf diesem Weg.

Was erwartet Sie?

- Ein auf Sie persönlich zugeschnittener Handlungsplan, um den Rauchstopp vorzubereiten, durchzuführen und aufrechtzuerhalten.
- Unterstützung, um Ihre Motivation zu stärken.
- Information bezüglich möglicher Entzugssymptome.
- Beratung für die Anwendung von Nikotinersatzpräparaten.
- Beratung bezüglich rezeptpflichtigen Medikamenten zur Unterstützung des Rauchstopps (nach Bedarf).
- Informationen über gesundheitliche und medizinische Fragen rund um das Rauchen und Ihren Rauchstopp.

Melden Sie sich an, es lohnt sich!

Beratungen

Das Angebot beinhaltet fünf individuelle Beratungen durch eine Rauchstoppberaterin. Es besteht die Möglichkeit einen Arzt miteinzubeziehen.

Durchführung

- telefonisch oder digital (Zoom, Microsoft Teams, WhatsApp-Video oder Face-Time)
- Beratungsstelle LUNGE ZÜRICH, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
- Beratungsstelle LUNGE ZÜRICH, The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen

Kosten

Das Angebot kostet CHF 300. Über allfällige Vergünstigungen (Studenten, IV-Bezüger) informieren wir Sie gerne.

Auskunft und Anmeldung

LUNGE ZÜRICH

T 044 268 20 46

rauchstopp@lunge-zuerich.ch

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen

T 044 268 20 46, F 044 268 20 20

rauchstopp@lunge-zuerich.ch

www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7