

Es lohnt sich für Sie und Ihr Baby!

- Sie ermöglichen Ihrem Baby den besten Start ins Leben
- Sie fördern Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie
- Sie sparen Geld
- und vieles mehr

Auch die Väter sind gefordert! Gemeinsam geht's leichter!

Die Mutter trägt nicht alleine die Verantwortung! Auch Passivrauchen ist gefährlich und schädigt die Gesundheit von Mutter und Kind. Der Partner sollte ebenfalls zu einer rauchfreien Umgebung beitragen.

Frische Luft, damit Ihr Kind glücklich und gesund aufwachsen kann!

Es ist wichtig, dass Sie so schnell wie möglich mit dem Rauchen aufhören – am besten bereits in der Frühschwangerschaft.

Ihr Kind sollte auch nach der Geburt nicht mit Zigarettenrauch belastet werden. In einer rauchfreien Umgebung kann das Risiko für eine Reihe von gesundheitlichen Problemen wie z. B. Atemwegserkrankungen, chronische Mittelohrentzündungen und Plötzlicher Kindstod vermindert werden.

Sie und Ihr Partner möchten mit unserer Hilfe zum Nichtraucher werden und haben weitere Fragen?

Von montags bis freitags in der Zeit von 08:00 – 20:00 Uhr stehen wir Ihnen unter der Servicenummer **01 80/1500-346** zum Ortstarif für ein Gespräch zur Verfügung. Wir senden Ihnen auch gerne weiteres Informationsmaterial zu.



MedicalContact AG
Kronprinzenstraße 5-7
45128 Essen
Telefax: 0201/179-1049
medical-contact@bkk-bv.de

Telefon: 01 80/1500-346



Telefonische
Raucherentwöhnung –

Ein rauchfreies Leben

MedicalContact AG

Das Service-Unternehmen
der Krankenkassen



Sie bekommen ein Baby und tragen sich mit dem Gedanken, für sich und Ihr Kind ein rauchfreies Leben zu beginnen



Dass Sie nicht mehr rauchen möchten, ist ein erster wichtiger Schritt, damit Ihr Kind gesund geboren wird und bleibt.

Rauchen während der Schwangerschaft schadet nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch der Ihres Kindes. Das Risiko von Komplikationen während der Schwangerschaft und einer Frühgeburt ist erhöht. Durch den Tabakrauch können die Kinder im Mutterleib nicht optimal versorgt werden. Auch in der Säuglings- und Kleinkindzeit können durch den Tabakrauch in der Umgebung des Kindes Erkrankungen entstehen bzw. gefördert werden.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie und Ihr Partner sobald wie möglich mit dem Rauchen aufhören und somit eine gesunde Umgebung für Ihr Kind schaffen, schon bevor es auf die Welt kommt.

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.

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 Sie im Umgang mit kritischen Rauchsituationen und erarbeiten Bewältigungsstrategien. Gemeinsam mit Ihnen werden Wege entwickelt, rauchfrei zu werden, um Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes zu fördern bzw. zu erhalten.

Während der Betreuung sind insgesamt sechs Gespräche vorgesehen.

Nach einem ausführlichen Erstgespräch folgen drei weitere Gespräche zu festen Terminen an den Tagen 1, 7 und 14 nach dem Rauchstopp, der das angestrebte Ziel ist. Weitere Gespräche, die Ihren persönlichen Bedürfnissen und Ihrer Situation angepasst sind, werden vereinbart.

Wer betreut Sie auf dem Weg zur Nichtraucherin?

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

Alle Mitarbeiter verfügen über eine staatlich anerkannte Ausbildung im Gesundheitswesen und Erfahrung in der individuellen telefonischen Betreuung.

Darüber hinaus verfügen alle Mitarbeiter über eine Zusatzqualifikation im Bereich der telefonischen Raucherentwöhnung.

Was kostet Sie ein rauchfreies Leben?

Die anfallende Teilnahmegebühr kann variieren, da gegebenenfalls eine Teil- bzw. Rückerstattung der anfallenden Kosten durch Ihre Krankenkasse möglich ist. Zu dieser Frage sollten Sie sich mit Ihrer/m Sachbearbeiter/in der Krankenkasse oder einer/einem unserer Mitarbeiter/innen in Verbindung setzen.

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