

Rauchfrei mit der ÖGK in Niederösterreich Neuer Kurs startet im Herbst

Rauchen schadet der Gesundheit, verkürzt die Lebensdauer und kostet noch dazu viel Geld. Tatkräftige Hilfe zur Entwöhnung bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) am 12. September 2023 mit ihrem Entwöhnungsprogramm „Rauchfrei mit der ÖGK“ in Niederösterreich.

Der Weg zum Rauchstopp

Das Programm basiert auf sechs Sitzungen in Kleingruppen unter der Leitung einer Psychologin. Bei den einzelnen Kursterminen erwartet die Teilnehmenden unter anderem ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, verschiedene Motivationstechniken und die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen.

Teilnahmekriterien

- Kostenbeitrag von 30 Euro für Versicherte der ÖGK, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB) und der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- Kosten für Nikotinersatzpräparate werden nicht übernommen
- Ab 18 Jahren
- Der Selbstkostenbeitrag entfällt für ÖGK-Versicherte, die von der Rezeptgebühr befreit sind (Stichtag ist das Datum des 1. Kurstermins)

Termin „Rauchfrei mit der ÖGK“

Wann: 12. September 2023, 18.00 Uhr

Wo: ÖGK-Kundenservice St. Pölten, Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Anmeldung unter Tel. 05 0766–126214 oder per E-Mail unter gesundleben-12@oegk.at

Informationen und weitere Online-Kurstermine sind auf der Website der Österreichischen Gesundheitskasse unter www.gesundheitskasse.at/rauchfrei zu finden.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at