



Der Mensch im Mittelpunkt

MEDIAN Klinik Heiligendamm

Rehabilitationsklinik für Atemwegs-, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien und Psychosomatik



MEDIAN Klinik Heiligendamm



Zum Strand 1 · 18209 Heiligendamm

Telefon 03 82 03 / 44-0

Telefax 03 82 03 / 44-999

rehaklinik.heiligendamm@median-kliniken.de

Strukturiertes Wochenprogramm – für 5-7 Teilnehmer

Information und Buchung über:

Frau Radtke

Telefon 03 82 03 / 44-525

Telefax 03 82 03 / 44-599

ines.radtke.heiligendamm@median-kliniken.de

Frau Ritter

Telefon 03 82 03 / 44-526

Telefax 03 82 03 / 44-599

rehaklinik.heiligendamm@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de

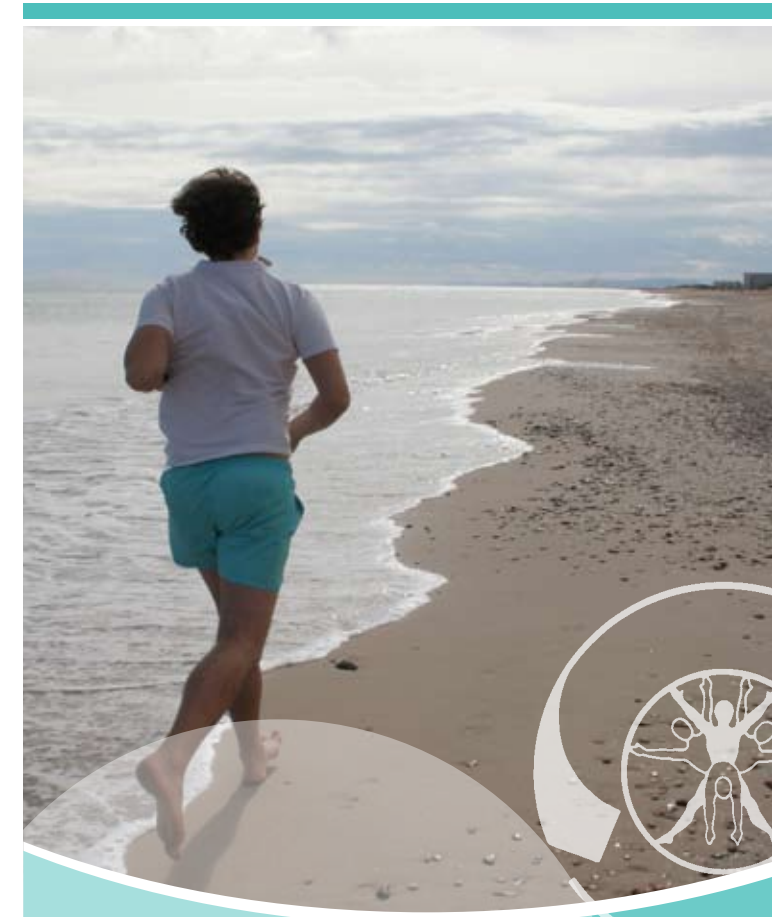
Im Programm enthaltene Leistungen:

- 6 Übernachtungen im komfortablen Einzelzimmer und Vollverpflegung (diverse Kostformen, eigene Küche)
- Fernseher und Parkplatz
- Kurtaxe und Kurkarte
- Nutzung von Schwimmbad, Sauna, Wassertretbecken, Bibliothek und Freizeitveranstaltungen
- Überprüfung der Motivation zur Nikotinkarenz mit Hilfe eines Fragebogens
- Aufklärung über Einsatz und Wirkungsweise von Nikotinersatzstoffen (keine Leistung der Krankenkasse)
- Ärztliche und therapeutische Begleitung
- Messungen zu Lungenfunktion, Kreislaufparametern
- Vermittlung verhaltenstherapeutischer Strategien zur Sicherung der Nikotinkarenz
- Festlegung des Rauchstopps
- Diätetische Beratung zur Vorbeugung einer Gewichtszunahme
- Regelmäßige Kohlenmonoxid-Messungen*
- Bei Bedarf Röntgen der Lunge und Bronchoskopie
- Telefonische Nachbetreuung nach Programmende
- Bei Einverständnis des Patienten Einbeziehung des Hausarztes

* Kohlenmonoxid (CO) entsteht bei der Verbrennung von Tabak und wird beim Rauchen inhaled. Da Kohlenmonoxid besser an das Blut gebunden wird als Sauerstoff, wird so die Sauerstoffzufuhr für die Organsysteme herabgesetzt. Eine verminderte Sauerstoffversorgung kann somit auf Dauer zu ernsthaften Problemen für das Herz-Kreislauf-System führen.

Preis: € 703,20

Redaktion: Klinik-Beratungs KG, U. Reichhold · Carmerstr. 6 · 10623 Berlin · Telefon 030 / 311 01 -0 · Stand: April 2008



Lassen Sie doch das Rauchen einfach hinter sich

Raucherentwöhnung

Raucherentwöhnung – Ein strukturiertes Wochenprogramm

Sie haben sich etwas vorgenommen – mit uns können Sie es schaffen

Den meisten Rauchern fällt es sehr schwer, die Zahl der täglich gerauchten Zigaretten zu verringern oder ganz aufzuhören. Mehr als 60 % der Raucher versuchen, ohne ein spezielles Konzept mit dem Rauchen aufzuhören, indem sie die Zigarette von einem zum anderen Tag weglassen. Meist sind diese zigarettenfreien Zeiten nur kurz, etwa 50 % aller Versuche enden innerhalb eines Monats mit einem Rückfall. Jeder 3. Raucher versucht mehrmals diese Entwöhnung.

Um die Erfolgsrate der Nikotinabstinenz zu erhöhen, ist es besser, mit einem gefestigten Konzept die mit dem Rauchen verbundene körperliche und psychische Abhängigkeit zu durchbrechen und sich ärztlich und therapeutisch unterstützen zu lassen. Unser Team, bestehend aus erfahrenen Ärzten, Psychologen und Therapeuten, steht Ihnen dafür gern zur Verfügung.

Fakten, die Ihnen helfen können:

Positive körperliche Veränderungen bei Erreichen der Nikotinkarenz sind relativ schnell nachweisbar:

- Ca. 20 Min. nach der letzten Zigarette normalisiert sich die Körpertemperatur, Herzfrequenz und Blutdruck gleichen sich den Werten des Nichtraucherers an.
- Nach 8 Std. verbessert sich die Sauerstoffversorgung im Körper.
- Nach ein bis zwei Tagen verbessern sich Geruchs- und Geschmacksinn; das Atmen fällt leichter; das Herzinfarktrisiko sinkt.
- In den folgenden neun Monaten geht der Raucherhusten zurück; Parameter der Lungenfunktionsdiagnostik wie die totale Lungenkapazität und die Vitalkapazität verbessern sich; das Immunsystem wird gestärkt.
- Nach ein bis zwei Jahren gehen Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko um ca. 50 % zurück.
- Nach zehn Jahren entspricht das Lungenkrebsrisiko dem eines Nichtrauchers.
- Nach ca. 15 Jahren ist das Risiko für das Erleiden eines Herzinfarktes mit dem eines Nichtrauchers vergleichbar.

Zum Wochenablauf (aktuelle Änderungen sind möglich)

Anreise: sonntags
17:30 – 18:30 Uhr Abendessen
18:30 Uhr Begrüßung und Einführungsseminar

Jeweils ab 07:15 Uhr Frühstück, 12:00 Uhr Mittagessen, ab 17:30 Uhr Abendessen
Abends besteht die Möglichkeit, die aktuellen Freizeitangebote der Klinik zu nutzen.

Montag

07:00 Uhr Blutentnahme
09:00 Uhr Untersuchung mit Ganzkörperstatus, Risikoprofilerläuterung und verhaltensmedizinischer Beratung
10:30 Uhr Verhaltenstherapeutische Sitzung, CO-Messung
13:00 Uhr Beachwalking (Walking am Strand/in Ufernähe mit Atemübungen)
14:00 Uhr Seminar »Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen«
15:00 Uhr Aquafitness
16:00 Uhr Seminar »Stressbewältigung«

Dienstag

09:00 Uhr Ergometertraining
10:00 Uhr Diagnostik, Ernährungsberatung
11:00 Uhr Entspannungstraining
13:00 Uhr Beachwalking
14:00 Uhr Qi Gong
15:00 Uhr Bewegungstraining
16:00 Uhr Gestaltungstherapie

Mittwoch

09:00 Uhr Ergometertraining
10:00 Uhr Diagnostik, Verhaltenstherapeutische Sitzung, CO-Messung
13:00 Uhr Beachwalking
14:00 Uhr Ernährungsberatung
15:00 Uhr Aquafitness
16:00 Uhr Seminar »Stressbewältigung«



Donnerstag

09:00 Uhr Ergometertraining
10:00 Uhr Verhaltenstherapeutische Sitzung, Entspannungstraining
13:00 Uhr Beachwalking
14:00 Uhr Qi Gong
15:00 Uhr Bewegungstraining
16:00 Uhr Gestaltungstherapie

Freitag

09:00 Uhr Ergometertraining
10:00 Uhr Kochkurs
13:00 Uhr Beachwalking
14:00 Uhr Auswertung und CO-Messung

Samstag

Abreise nach dem Frühstück

Programm rauchfrei beendet. Wie geht es weiter?

Möglich ist nach Ablauf von 3 Monaten eine stationäre Wiederaufnahme für zwei Tage zu Kontrolluntersuchungen (Lungenfunktion und des Kreislaufsystem) sowie für Auswertungs- und Motivationsgespräche. Telefonkontakt.

Termine/Anmeldung/Kontakt:

Bitte wenden Sie sich an die Mitarbeiterinnen unserer Patientenaufnahme (siehe Rückseite).