

Wir freuen uns, Sie bei Ihrem Vorhaben zu unterstützen.

Sie haben sich entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören? Dann kontaktieren Sie uns noch heute für einen ersten Termin in der Praxis am Rehlipark – einer der zahlreichen mediX-Partnerpraxen der Schweiz.



Janine Aeschimann
Medizinische Praxisassistentin und
Expertin für Nikotinberatung
Praxis am Rehlipark
Solothurnstrasse 3a, 3422 Kirchberg BE
034 445 13 31 | praxis.rehlipark@hin.ch | www.rehlipark.ch

mediX

© mediX bern AG
info@medix-bern.ch
www.medix.ch

Rauchstopp-Beratung

Für mehr Lebensqualität.



mediX
Medizin mit Herz und Verstand

Sie haben sich entschieden. Sie wollen es schaffen. Jetzt.

Wir wollen Ihnen hier keine Argumente auflisten, denn Sie kennen sie alle schon. Ratschläge, Motivationshilfen und Alternativen zum Griff nach der nächsten Zigarette haben Sie schon zur Genüge bekommen. Sie suchen bereits nach Möglichkeiten, nachhaltig mit dem Rauchen aufzuhören.

Herzliche Gratulation zu Ihrem Entscheid!

Wir helfen Ihnen, rauchfrei zu leben. Erfolgreich. Unsere medizinischen Praxisassistentinnen sind darauf spezialisiert, Sie in individuellen und fachlichen Beratungen auf diesem Weg zu begleiten.

Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns noch heute für ein Erstgespräch. Dank unserer guten Vernetzung finden Sie bestimmt eine mediX-Praxis ganz in Ihrer Nähe. Damit haben Sie die erste Hürde – die geografische – bereits geschafft.

Die Beratungsteams der mediX-Praxen sind für Sie da.

Machen Sie sich mit uns auf den Weg zum Nichtraucher.



In unserer Rauchstopp-Beratung begleiten wir Sie individuell auf Ihrem Weg zum Nichtraucher, indem wir zusammen mit Ihnen herausfinden, welches Ihre ganz persönliche Rauchstopp-Methode ist.

So gehen wir vor, so profitieren Sie

- Gemeinsam analysieren wir Ihre Alltagsgewohnheiten und erkunden Ressourcen zur erfolgreichen Verhaltensänderung
- Wir diskutieren über zu erwartende Probleme während des Rauchstopps wie Nervosität, Verstopfung, Gewichtszunahme
- Sie erhalten hilfreiche Tipps, unterstützende Medikamente in ihrer Wirkweise werden besprochen und – falls erwünscht – vom Praxisarzt verschrieben
- Sie lernen Auslöser für einen Rückfall frühzeitig erkennen
- Wir besprechen Strategien für einen nachhaltigen Rauchstopp

Ziel unserer Beratung

Der Rauchstopp – für eine bessere Lebensqualität für Sie und Ihre Angehörigen.

Dauer der Beratung

Das Erstgespräch dauert 45 bis 60 Minuten. Danach werden Sie von der Rauchstopp-Beraterin individuell weiter betreut.

Bei einer Langzeitberatung – bis die Rauchfreiheit zur Normalität wird – bleiben Sie mit Ihrer Rauchstopp-Beraterin in stetigem Kontakt, mit persönlichen oder telefonischen Gesprächen.

Kosten

Erste Beratung (45–60 Min.) 50 CHF, weitere Beratungen (max. 30 Min.) 30 CHF. Die Kosten werden von der Grundversicherung nicht übernommen.