

Tabakentwöhnung

Neue Empfehlungen für die ärztliche Rauchstoppberatung

Nicolas Broccard^a, Anne-Katharina Burkhalter^b

^aWissenschaftsjournalist, Bern; ^bNationales Rauchstopp-Programm, Projektleitung Frei von Tabak, Bern

Die 3. Auflage der Dokumentation «Ärztliche Rauchstoppberatung» enthält ein aktualisiertes Beratungsschema und weitere Neuerungen. Der Schwerpunkt liegt auf der Praxis. Das Manual ist ab sofort in Deutsch und Französisch erhältlich.

Zwei Angebote zum Rauchstopp

2016 findet am Welttag ohne Tabak vom 31. Mai erstmals der Rauchstoptag statt. Am Tag darauf startet der Rauchstoppwettbewerb. Das Nationale Rauchstopp-Programm organisiert beide Anlässe.

Rauchstoptag

Raucherinnen und Raucher können versuchen, einen Tag ohne Zigaretten auszukommen. Unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die sich auf www.rauchstopp.ch einschreiben, werden 100 Gutscheine von je 25 Franken verlost.

Rauchstoppwettbewerb

Alle Raucherinnen und Raucher, die vom 1. bis 30. Juni eine Rauchpause einhalten, können an der Verlosung von 100 Preisen teilnehmen (Bargeld im Wert von 20-mal 500 Franken und 80-mal 50 Franken). Die Anmeldung erfolgt auf www.rauchstopp.ch oder per Anmeldekarte.

Material

Die Anmeldekarte, ein Plakat und weitere Unterlagen können kostenlos auf www.rauchstopp.ch bestellt werden.

Partnerorganisationen sind: Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, pharmaSuisse – Schweizerischer Apothekerverband, Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO, Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK-ASI und Swiss Dental Hygienists. Rauchstoptag und Rauchstoppwettbewerb werden durch den Tabakpräventionsfonds finanziert.

Das frühere Beratungsschema zur Tabakentwöhnung von 2009 stützte sich noch auf das «transtheoretische Modell» (Stages of Change Model) ab, besonders auf die Phasen Absichtsbildung (Contemplation), Vorbereitung (Preparation) und Handlung (Action). Eine Cochrane Metaanalyse von November 2010 hat aber gezeigt, dass dieses Modell nicht wirksamer ist als andere Modelle zur Rauchstoppberatung.

Beratung in fünf Schritten

Die Neuauflage der «Ärztlichen Rauchstoppberatung» [1] beruht auf dem Modell der 5 A und bezieht explizit

die Gesprächstechnik des Motivationsgesprächs mit ein. Das Beratungsschema sieht wie folgt aus:

- Ask: Rauchstatus erfassen.
- Assess: Motivation zum Rauchstopp sowie Nikotinabhängigkeit abklären.
- Advise: Allen Raucherinnen und Rauchern, auch den unmotivierten, klar und bestimmt einen Rauchstopp empfehlen.
- Assist: Je nach Motivation nur eine Kurzintervention oder ein Motivationsgespräch für das Aufhören oder eine vertiefte Intervention zum Rauchstopp durchführen.
- Arrange: In jedem Fall in der nächsten Sprechstunde das Rauchen wieder ansprechen bzw. bei einem Rauchstopp direkt weitere Termine abmachen.

Die weiteren Ergänzungen der Neuauflage betreffen hauptsächlich die folgenden Punkte:

- Die Kapitel zur Wirksamkeit von Vareniclin und Bupropion sind aktualisiert, auch bezüglich der Übernahme der Behandlungskosten durch die obligatorische Krankenversicherung.
- Die verschiedenen pharmakologischen Kombinationsbehandlungen mit der Nikotinsubstitution werden ausführlich dargestellt.
- Die E-Zigarette wird ausführlich erörtert und ihr Stellenwert in der Tabakentwöhnung in acht Empfehlungen zusammengefasst.
- Auf die Reduktion des Zigarettenkonsums wird in einem eigenen Kapitel eingegangen.

Zusätzlich kommen in einem neuen Kapitel die Rauchentwöhnung in spezifischen Rahmenbedingungen und Bevölkerungsgruppen zur Sprache: Jugendliche, geringer Zigarettenkonsum, Frauen, Schwangerschaft und Stillen, Spitalpatientinnen und -patienten, operierte Patientinnen und Patienten, Alkoholabhängigkeit, Cannabis-Konsum, Depression, Schizophrenie und vulnerable Bevölkerungsgruppen.

1 Cornuz J, Jacot Sadowski I, Humair JP. Ärztliche Rauchstoppberatung. Die Dokumentation für die Praxis. Projekt Frei von Tabak, Nationales Rauchstopp-Programm, Bern 2015 (zu beziehen bei Anne-Katharina Burkhalter).

Korrespondenz:
Anne-Katharina Burkhalter
Nationales Rauchstopp-Programm
Projekt Frei von Tabak
Haslerstrasse 30
CH-3008 Bern
Tel. 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35
annekburkhalter[at]
freivontabak.ch