

Patienten beim Rauchstopp unterstützen: Kurzinterventionen (Raucherberatung) für medizinische Fachpersonen

Wie Sie Rauchern bei der Entwöhnung helfen: Ablaufschema

Fragen Sie alle Patienten nach ihrem Tabakkonsum und beurteilen Sie den Raucherstatus bei jedem Kontakt / mindestens einmal pro Jahr. Dies allein verdoppelt die Erfolgsquote. Dokumentieren Sie Raucherstatus/Motivationsstadium/Belastung bzw. Folgen des Tabakkonsums.

ASK (BEFRAGEN)

Haben Sie in den letzten 12 Monaten Tabak konsumiert?

Nein – nie: Gratulieren Sie dem Patienten. Bestärken Sie den Patienten darin, auf Tabak zu verzichten. Patienten, die früher geraucht haben, sollten einige Jahre nach dem Rauchstopp nach ihrem Rauchverhalten gefragt werden. Nach 5 Jahren Abstinenz ist ein Rückfall unwahrscheinlich.

Ja – Rauchstopp in den letzten 12 Monaten: Gratulieren Sie dem Patienten. Fragen Sie, ob der Patient Unterstützung benötigt, um abstinent zu bleiben. Fordern Sie den Patienten auf, sich im Fall von Schwierigkeiten an Sie oder eine andere Beratungsstelle zu wenden (Rauchstopp-Hotline 0848000181 (0.08 CHF/Min.)).

Ja – aktueller Raucher: Erheben Sie eine kurze Raucheranamnese, fragen Sie

- nach der Anzahl der pro Tag gerauchten Zigaretten,
- nach dem Rauchbeginn
- nach den durch das Rauchen hervorgerufenen Erkrankungen,
- nach früheren Rauchstopp-Versuchen und was dann geschah.

Verwenden Sie wert-neutrale Fragen wie «Wie denken Sie momentan darüber, dass Sie rauchen?» Bringen Sie Ihre Besorgnis/Ihr Interesse zum Ausdruck, ohne den Patienten zu kritisieren.

ASSESS (BEURTEILEN): Motivation für den Rauchstopp:

„Geben Sie auf einer Skala von 1-10 an, wie stark Sie daran interessiert sind, das Rauchen aufzugeben.“

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Planen Sie, in den nächsten 6 Monaten das Rauchen AUFZUGEBEN?

Plant keinen RAUCHSTOPP

**Plant einen RAUCHSTOPP
in den nächsten 6 Monaten**

**Plant einen RAUCHSTOPP
innerhalb eines Monats**

**NEIN
NICHT BEREIT (PRÄKONTEMPLATION)**

- Konzentrieren Sie sich auf die Motivation.
- Informieren Sie den Patienten über die Vorteile des Rauchstopps, ohne Kritik/Vorwürfe.
- Respektieren Sie die Entscheidung des Patienten.
- Fragen Sie, ob Sie ihn über die Gefahren des Rauchens aufklären dürfen.

ADVISE (BERATEN)

- Fragen Sie «Gibt es irgendetwas, das Sie dazu bringen könnte, über einen Rauchstopp nachzudenken?» oder «Können Sie sich vorstellen, welche Vorteile ein Rauchstopp hätte?»
- Bieten Sie Hilfe an für den Fall, dass der Patient seine Meinung ändert.

ARRANGE (ARRANGIEREN)

- Folgemaßnahmen – Fragen Sie den Patienten, ob Sie bei der nächsten Konsultation erneut über das Rauchen sprechen sollen.

**JA, aber noch nicht jetzt ...
UNSICHER (KONTEMPLATION)**

ADVISE (BERATEN)

- Konzentrieren Sie sich auf den Zwiespalt der Patienten, helfen Sie den Patienten, sich zu motivieren.
- Bieten Sie Hilfe an, indem Sie fragen: «Was gefällt Ihnen und was stört Sie daran, dass Sie rauchen?» «Haben Sie schon einmal versucht, das Rauchen aufzugeben?» «Inwieweit ist Ihnen Ihr letzter Rauchstopp gelungen?» «Was müsste geschehen, damit Ihre Motivation steigt?» «Wie kann ich Ihnen helfen, damit Sie stärker an den Rauchstopp glauben?»

ASSIST (UNTERSTÜTZEN)

- Erkunden Sie die Barrieren gegenüber dem Rauchstopp.
- Bieten Sie Hilfe für den Rauchstopp an.
- Verweisen Sie auf Beratungsstellen, verweisen Sie auf eine Raucherentwöhnungseinheit, wenn der Patient dies bevorzugt.
- Händigen Sie ihm schriftliches Material/Telefonnummern aus.
- Folge-Konsultation oder Telefonkontakt innerhalb von 6 Monaten oder fragen Sie nach, wenn sich der Patient wieder bei Ihnen vorstellt.

**JA
BEREIT FÜR DEN RAUCHSTOPP**

ASSIST (UNTERSTÜTZEN)

- Helfen Sie dem Patienten, einen Plan für den Rauchstopp zu entwickeln.
- Helfen Sie dem Patienten, einen Termin für den Rauchstopp festzusetzen. Sprechen Sie über Abstinenz und schlagen Sie Bewältigungsstrategien vor. Regen Sie eine soziale Unterstützung an.
- Helfen Sie dem Patienten, Barrieren zu überwinden, etwa Versagensangst, Umgang mit Stress, Gewichtszunahme, sozialer Druck.
- Geben Sie dem Patienten Ernährungsratschläge: gut schlafen, auf Koffein und Alkohol verzichten. Auch körperliche Aktivität kann helfen.
- Beraten Sie den Patienten über Pharmakotherapien zur Raucherentwöhnung: Nikotinersatztherapien (geeignete Dosis über ausreichenden Zeitraum, Hilfe über die ersten 4–7 Wochen). Entzugssymptome treten meistens in den ersten 2 Wochen auf und klingen nach 4–7 Wochen wieder ab.
- Helfen Sie dem Patienten, indem Sie Vareniclin oder Bupropion verordnen, wenn angezeigt.

ARRANGE (ARRANGIEREN)

- Folge-Konsultation oder -Telefonkontakt - in den ersten Wochen idealerweise wöchentlich, dann monatlich.

Die fünf A des Rauchstopps: ASK (BEFRAGEN), ASSESS (BEURTEILEN), ADVISE (BERATEN), ASSIST (UNTERSTÜTZEN), ARRANGE (ARRANGIEREN)!

DIE VORTEILE DES RAUCHSTOPPS

- Wenn Sie vor dem Alter von 30 Jahren das Rauchen aufgeben, entspricht Ihr Gesundheitsrisiko annähernd dem eines Nichtraucherers.
- Das Risiko, ein Kind mit niedrigem Geburtsgewicht zur Welt zu bringen, fällt auf das Normalniveau, wenn Sie das Rauchen vor der Schwangerschaft oder im ersten Schwangerschaftsdrittel aufgeben.
- Die Fruchtbarkeit steigt.
- Innerhalb von 72 Stunden: Der Blutdruck fällt, die Pulsfrequenz fällt, das Herzinfarktisiko nimmt ab und die Fähigkeit, zu riechen und zu schmecken, verbessert sich.
- Innerhalb weniger Wochen: Die Lungenfunktion und der Kreislauf verbessern sich, das Laufen fällt leichter.
- Innerhalb eines Jahres: Die Kurzatmigkeit und Erschöpfung bessern sich, der Husten wird schwächer und das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit ist nur noch halb so hoch wie bei einem Raucher.
- Innerhalb von 5 Jahren: Das Risiko von Magengeschwüren vermindert sich. Auch das Risiko von Krebserkrankungen der Harnblase, Nieren, des Mundraums, der Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse und des Rachenraums geht zurück.
- Innerhalb von 5-15 Jahren: Das Risiko eines Schlaganfalls und einer koronaren Herzkrankheit entspricht dem Risiko einer Person, die noch nie geraucht hat. Das Lungenkrebsrisiko ist nur noch halb so hoch wie bei einer Person, die weiterhin raucht.

MEDIKAMENTE

Jeder Patient, der mehr als 10 Zigaretten pro Tag raucht, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit an Entzugssymptomen leiden. Diesen Patienten sollte, sobald sie sich einen Termin für den Rauchstopp gesetzt haben, eine pharmakologische Unterstützung angeboten werden.

Nikotinersatztherapie (Nicotine Replacement Therapy; NRT)

Eine NRT sollte nicht mit dem Rauchen kombiniert werden. Ihre Hauptwirkung besteht in der Unterstützung des Patienten bei der Unterdrückung des Suchtverlangens in den ersten Monaten. Die meisten Patienten wenden zu niedrige Dosen über einen zu kurzen Zeitraum an. Die Dosis sollte so hoch sein, dass die Symptome des Suchtverlangens weitgehend unterdrückt werden. Die meisten Patienten benötigen über 2-3 Monate die volle Dosis, anschliessend kann die Dosis langsam über mehrere Monate gesenkt werden.

Dosierung: Häufig ist es sinnvoll, zwei verschiedene NRT zu kombinieren: ein Pflaster, das den Hauptteil des Tages abdeckt, sowie ein Kaugummi oder andere NRT-Typen, wenn das Suchtverlangen tagsüber besonders stark wird.

Pflaster: Es stehen Stärken von 7, 14 oder 21 mg/ 24 Stunden bzw. von 5, 10 oder 15 mg / 16 Stunden zur Verfügung. Die Dosierung richtet sich nach dem zur Reduktion der Entzugssymptome erforderlichen Nikotinbedarf des Patienten. Manche Patienten benötigen mehr als ein Pflaster pro Tag, um das Suchtverlangen gering zu halten.

Unerwünschte Wirkungen: u.a. Hautausschlag, Allergie, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen.

Kaugummi (sog. Chew-and-Park-Technik), Inhalatoren, Lutschtabletten, Sublingualtabletten: Werden im Wachzustand alle 1-2 Stunden zur Linderung der Symptome angewendet.

Unerwünschte Wirkungen: u.a. Entzündung und Trockenheit im Mundraum, Verdauungsstörungen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Kieferschmerzen. Unerwünschte Wirkungen sind oft dosisabhängig.

ANDERE MEDIKAMENTE

Vareniclin

Vareniclin ist ein Nikotinrezeptor-Agonist/-Antagonist. Es handelt sich um ein Medikament, das für die Raucherentwöhnung entwickelt wurde. Die Ergebnisse sind mit Rauchstoppquoten von bis zu 44% in den ersten 12 Wochen vielversprechend.

Dosierung: Eine Woche vor dem Rauchstopp-Termin werden 3 Tage lang 0.5 mg, dann 4 Tage lang 0.5 mg zweimal täglich angewendet. Ab dem Tag des Rauchstopps erfolgt dann eine Anwendung von 1 mg zweimal täglich über 12 Wochen.

Unerwünschte Wirkungen: u.a. Übelkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, abnormale Träume.

Schwangerschaft: Sollte nicht während der Schwangerschaft angewendet werden.

Bupropion

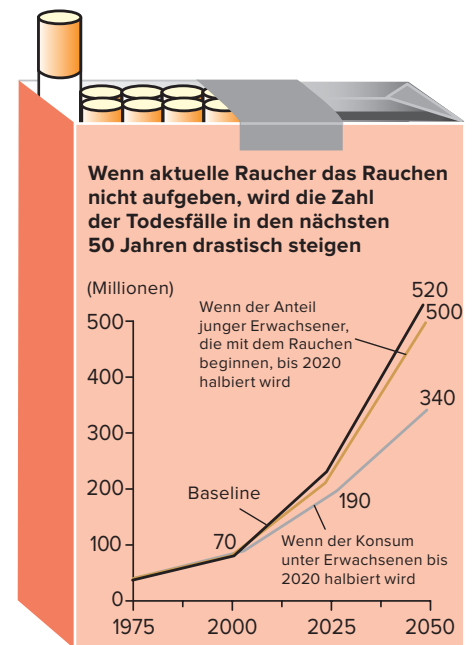
Bupropion ist ein Medikament, welches das Suchtverlangen erwiesenermassen linderte.

Dosierung: Die Behandlung wird zwei Wochen vor dem Rauchstopp-Termin eingeleitet. Die Anwendung beginnt mit einer Tablette täglich über eine Woche und wird anschliessend regelmässig mit 150 mg zweimal täglich fortgesetzt. Die Behandlung dauert 7 Wochen.

Unerwünschte Wirkungen: u.a. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Mundtrockenheit, Übelkeit, Erbrechen.

Gegenanzeigen: u.a. Krampfanfälle, major Depression, MAO-Hemmer-Einnahme.

Schwangerschaft: Sollte nicht während der Schwangerschaft angewendet werden.



Quelle: Peto und Lopez 2001. Erstmals erschienen: Finance & Development, 1999, Bd. 36, Nr. 4, Publikation und Copyright: International Monetary Fund.

PRAKTISCHE HINWEISE FÜR PATIENTEN

Dies sind Vorschläge, wie mit dem Verlangen nach Rauchen umgegangen und das Rückfallrisiko minimiert werden kann. Das Suchtverlangen tritt meistens in den ersten wenigen Tagen nach dem Rauchstopp auf. Nikotinersatztherapien, Vareniclin oder Bupropion lindern die Symptome des Nikotinentzugs.

Denken Sie an die vier D:

- **Delay:** Geben Sie dem Verlangen nach einer Zigarette nicht nach. Nach 5 Minuten vermindert sich das Verlangen nach einer Zigarette, und Ihre Entschlossenheit, das Rauchen aufzugeben, kehrt zurück.
- **Deep breathe:** Atmen Sie langsam tief ein und langsam wieder aus. Dreimal wiederholen.
- **Drink water:** Trinken Sie langsam Wasser und behalten Sie es ein wenig länger im Mund, um den Geschmack zu schmecken.
- **Do something else:** Machen Sie etwas anderes, um sich abzulenken. Körperliche Betätigung ist eine gute Alternative.

Vermeiden Sie starke Auslösefaktoren für das Rauchen während der Anfangsphase Ihrer Entwöhnung. Häufige Auslösefaktoren sind Alkohol, Kaffee und Freunde, die rauchen.

Denken Sie daran: Jede Zigarette schadet Ihnen! Die Einstellung «Nur eine einzige Zigarette» ist meistens der Grund dafür, dass Menschen wieder regelmässig rauchen.