

„Nichtrauchen in 20 Tagen“ Das Modell Josefhof – Rauchertherapie für schwer abhängige RaucherInnen

Dr. Ursula Püringer

Josefhof Graz

2. Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle
Heidelberg 2005

„Nichtrauchen in 20 Tagen“



- Programm seit 1997
- Mitentwickelt und evaluiert vom Institut für Sozialmedizin Wien, Univ. Prof. Schoberberger
- Rekrutierung der KursteilnehmerInnen, Nachuntersuchungen nach 6 und 12 Monaten

Zielgruppe

- Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist eine sog. “dissonante“ Einstellung zum eigenen Rauchverhalten (d.h. der persönliche Wille mit dem Rauchen aufzuhören)
- Das Modell der stationären Raucherentwöhnung richtet sich an RaucherInnen mit ausgeprägter Nikotinabhängigkeit (Fagerströmwert ab 5) und tabakassoziierten Erkrankungen, die schon mehrere Aufhörversuche hinter sich haben

Methoden



- Verhaltensorientierter Ansatz - tägliches Gruppentraining und Einzelgespräche (PsychologIn)

Methoden



- Mentale Entspannungstechniken und Biofeedback
- Schulungen zu Ernährung, Stressmanagement und Gesundheitssport

Methoden



- Begleitendes Herz-Kreislauftraining - Walking, Nordic Walking, Ergometertraining und Gymnastikeinheiten (SportwissenschaftlerInnen)
- Nikotinersatz bei Bedarf

Ablauf



- **Erste Woche**
- Verhaltensanalyse und Reizkontrolle
- 7.Tag „Raucherstopp“

Ablauf



- **Zweite Woche**
- Aufbau und praktische Erprobung alternativer Verhaltensweisen
- Aufbau eines Selbstbelohnungssystems, das das Nichtrauchen attraktiver macht, als das frühere Rauchen

Ablauf



- **Dritte Woche**
- Positive Selbstinstruktion und Selbstverstärkung um ein positives Nichtraucherbild von sich aufzubauen
- Rückfallprophylaxe starten

Nachbetreuungsangebote

- Monatliche „Jour-fixe“ Treffen sowie eine Telefon-Hotline zum Josefhof
- In bestimmten Fällen auch Krisengespräch direkt am Josefhof

Evaluation

- Rekrutierung, Nachuntersuchung nach 6 und 12 Monaten
- Verwendete Instrumente:
 - Medizinischer Status
 - Wiener Standard Raucherinventar
 - Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit
 - CO-Messung

Evaluationsergebnisse

- **2002 – 2003: 185** KursteilnehmerInnen untersucht
- 44,6 % der KursteilnehmerInnen sind männlich, 54,8 % weiblich
- **Frauen** im Durchschnitt **52 Jahre** und **Männer 51 Jahre** alt
- Etwa ein Drittel der KursteilnehmerInnen (**32,1 %**) im **Ruhestand**, etwa ein weiteres Drittel (**33,9 %**) sind **Angestellte**, **10 % Arbeiter** und **8 % arbeitslos**
- Der durchschnittliche tägliche **Zigarettenkonsum** liegt bei **38** (Frauen) bzw. **39** (Männer) **Stück/Tag**

Evaluationsergebnisse

- Der **CO-Wert** beträgt im Durchschnitt **30,35** und ist mit „starker Schadstoffbelastung“ zu klassifizieren
- Der **Teerexpositionswert** beträgt **im Mittel 1577** und weist somit ein 4,2-faches Risiko für die Entwicklung eines Bronchuskarzinoms gegenüber NichtraucherInnen auf
- Beim **Fagerströmtest** für Nikotinabhängigkeit (FTND, klassifiziert die Nikotinabhängigkeit zwischen 0-10 Punkte) erreichen die KursteilnehmerInnen einen **mittleren Score von 7,84**, etwa zwei Drittel sind dem Bereich der schwer Abhängigen (8 – 10 Punkte) zuzuordnen

Evaluationsergebnisse

- Bei **61,9 %** besteht auch ein **schweres Abstinenzsyndrom**, wenn es ihnen nicht möglich ist zu rauchen. 11,9 % geben an, kein Abstinenzsyndrom zu verspüren und 25,0 % können dazu keine Angaben machen, da bei ihnen rauchfreie Perioden nicht vorkommen
- So gut wie alle KursteilnehmerInnen (99,4 %) haben den festen Entschluss gefasst, ihr Rauchverhalten aufgeben zu wollen. Bei 61,3 % besteht der Aufhörwunsch schon seit mehr als einem Jahr, bei weiteren 35,1 % ist diese Absicht im letzten Jahr gereift

Evaluationsergebnisse

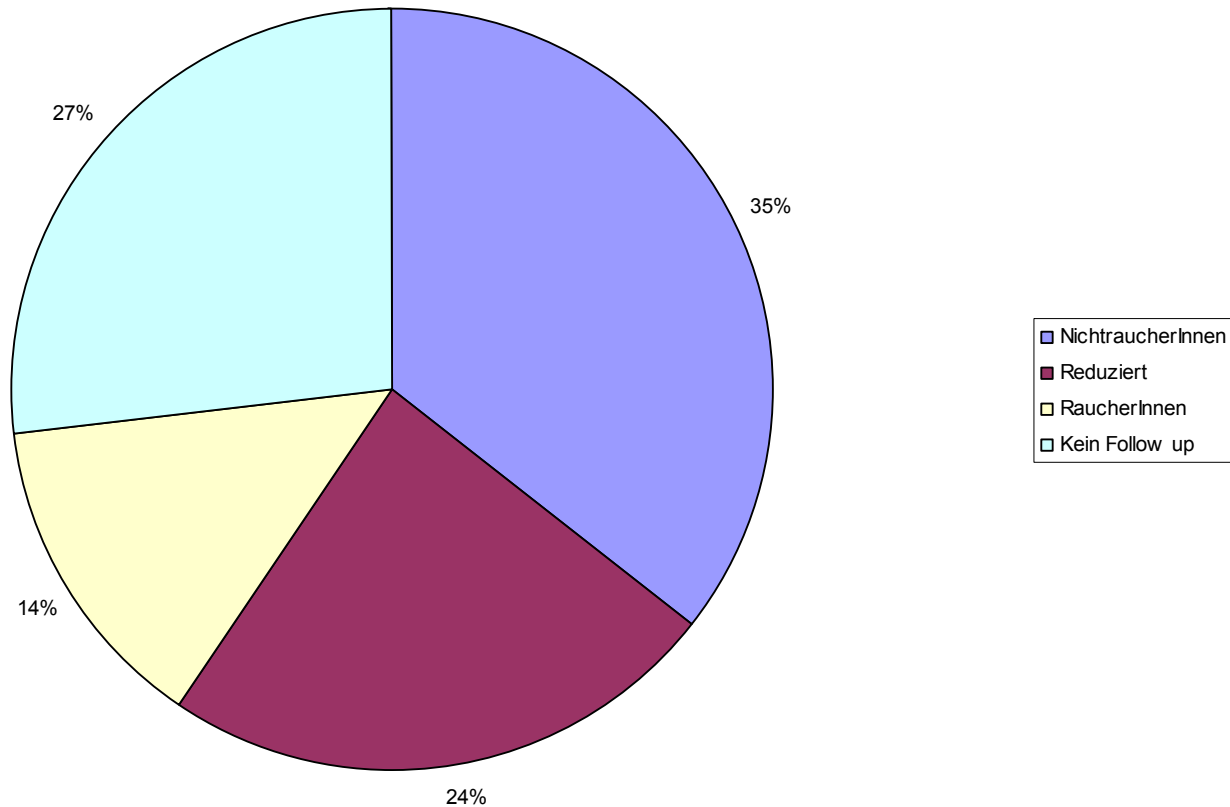


- Für 71,4 % ist das Aufhört-Motiv die eigene Erkrankung
- Die Mehrzahl der KursteilnehmerInnen berichtet über das Vorhandensein von Erkrankungen der Atemwege (63%) sowie kardiovaskuläre Erkrankungen (42%)

Evaluationsergebnisse

- Es bestehen auch beträchtliche psychiatrische Komobiditäten (Depressivität, Schlafstörungen)
- Zwei Drittel der KursteilnehmerInnen hatten bisher noch keine professionelle Hilfe zur Raucherentwöhnung in Anspruch genommen, etwa 23 % haben es in einem ambulanten und weitere 4 % in einem stationären Setting bereits versucht

Evaluationsergebnisse



Evaluationsergebnisse

- Nach 12 Monaten sind **35,7%** der KursteilnehmerInnen **NichtraucherInnen**
- **23,8%** der KursteilnehmerInnen haben ihren Nikotinkonsum deutlich **reduziert**
- 13,5 % der KursteilnehmerInnen rauchen wieder
- **27,0%** der KursteilnehmerInnen sind **zu keiner Folgeuntersuchung erschienen** und werden daher **als RaucherInnen gezählt**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Kontakt:

Dr. Ursula Püringer, Gesundheitsvorsorgeeinrichtung Josefhof
Haideggerweg 1, A-8044 Graz, Tel: ++43 316 391102-623

Email: ursula.pueringer@josefhof.at www.josefhof.at