

Kurzintervention bei Nikotinabhängigkeit

Rauchfrei werden- mit Hilfe
gelingt es leichter

Mag. Iris Lackner

**RAUCHFREI WERDEN –
MIT HILFE GELINGT ES LEICHTER ALS ALLEINE
Kurzintervention bei Nikotinabhängigkeit –
drei Schritte, die wirken.**

mit Mag. Iris Lackner, Klinische, Gesundheits- und Arbeitspsychologin (ÖGK) & Mitarbeiterin am Rauchfrei Telefon

Wie können Gesundheitsprofessionisten den Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit fördern?

- Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für die meisten Erkrankungen.
- Die Ansprache des Rauchverhaltens und die klare Empfehlung des Rauchstopps ist eine kurze Intervention für Gesundheitsprofessionisten, die Menschen nachweislich dabei hilft, das Rauchen langfristig zu beenden.
- Die Vermittlung ans Rauchfrei Telefon ist so wertvoll weil die „Aufhörwilligen“ alleine den Weg zu uns oft scheuen.

• Inhalte

- Risikofaktor Rauchen
- Was ist die Kurzintervention Tabakentwöhnung und wie funktioniert sie?
- Wie funktioniert das Rauchfrei Ticket?
- Wie läuft die Beratung am Rauchfrei Telefon ab?

Risikofaktor Rauchen

- wichtigster vermeidbarer Risikofaktor für div. Erkrankungen mit Todesfolge (Karzinome, Herz-Kreislauf, Lunge, ...)

---> Der Rauchstopp rettet Leben!
- Rauchen = Nikotinabhängigkeit = chronisches Suchtverhalten (Diagnose im ICD 10: F 17.2)
- 1/3 der Menschen, die aktuell rauchen, hat im letzten Jahr einen Rauchstopp unternommen (Athis, 2019)
- Der Rauchstopp ist immer sinnvoll für die Gesundheit, unabhängig von Alter und Erkrankung

Was ist die Kurzintervention & wie funktioniert sie ?

- Dauer: ein bis fünf Minuten
- Zielgruppe: alle Patientinnen und Patienten
- bei jedem Kontakt im Gesundheitswesen
- Erfolgt in 3 Schritten:
 1. Fragen
 2. klares Empfehlen des Rauchstopps/der Rauchfreiheit
 3. Vermitteln/Informieren zu Hilfsangebot (z.B. Rauchfrei Telefon)

Wichtig: Nicht ansprechen des Rauchverhaltens -

wird als stilles Einverständnis gesehen, oder als Info gedeutet, dass weiter Rauchen in Ordnung ist!

Die Kurzintervention durch Gesundheitsprofis

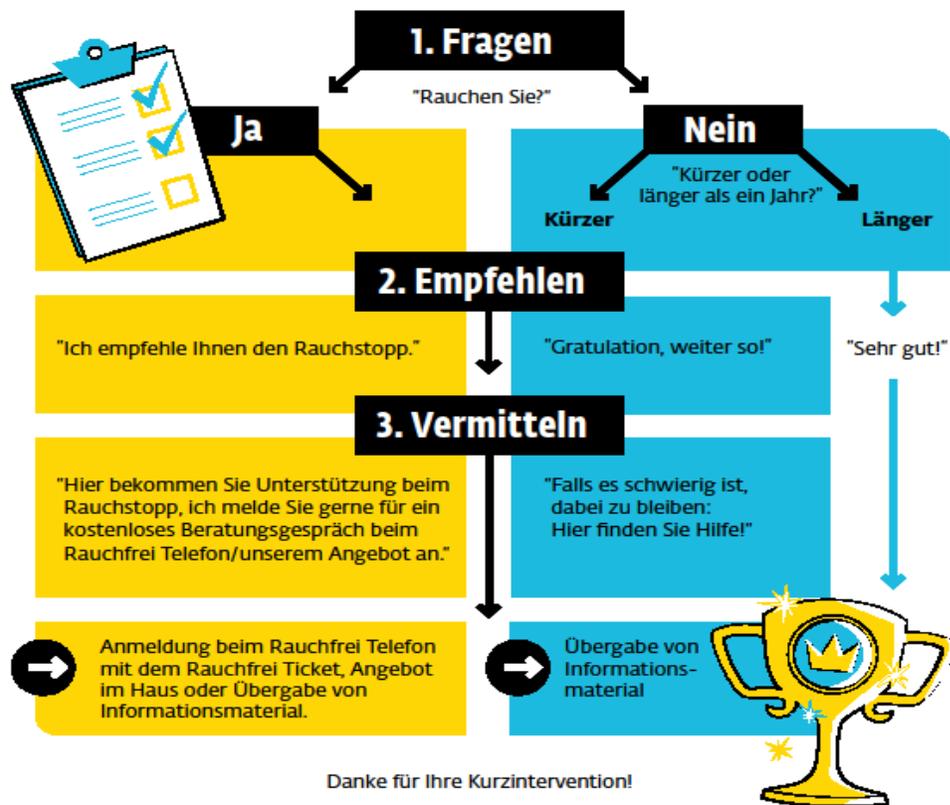
- wirkt signifikant beim Rauchstopp (Fiore et al)
- erhöht die Abstinenzraten

Die Wirkung: meist nicht unmittelbar erkennbar, jedoch längerfristig relevant

Eine kurze Intervention mit großer Wirkung: „Die einfachste Art, Leben zu retten!“

Kurzintervention Tabakentwöhnung für Gesundheitsfachleute

Diese drei Schritte wirken.



Information und Kontakt:

Kostenfrei unter 0800 810 013 Montag bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr
www.rauchfrei.at · Fax: 05 0899 6262 · info@rauchfrei.at · Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
 Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

- **Auswirkungen der Kurzansprache:**

Anstoß zur Veränderung

Rauchstopp mit/ohne Hilfe

auch Angehörige werden motiviert/informiert

- **Wirkt von A bis Z (Augenarzt bis Zahnarzt):**
Stellenwert des vermeidbaren Risikofaktors und die Empfehlung und Hilfsangebote zum Rauchstopp werden vermittelt!

- **Wichtigkeit der Ansprache des Rauch/Konsumverhaltens**

- in jedem Fachbereich relevant – alle Körperbereiche durch das Rauchen negativ beeinflusst (von A bis Z: Augen bis Zehen).
- Diagnose und Dokumentation der Nikotinabhängigkeit (Diagnose F. 17.2)
- Empfehlung des Rauchstopps in Therapieempfehlung/Patientenbrief aufnehmen

- Die Kurzintervention als „Türöffner“
- Ihre Rolle als Gesundheitsprofessionist/in: Sie können die Tür öffnen, die Entscheidung zum Rauchstopp und „den Schritt durch die Tür“, macht die Person selber
- Kurzintervention Tabakentwöhnung öffnet die Tür für: Veränderung, Rauchstopphandlung, Nutzung von Angeboten der Entwöhnung und Abstinenz

Konsumstopp soll in jedem Fall empfohlen werden!

- Andere Nikotin – Produkte:
ebenso Konsumstopp empfehlen
- Nicht Ansprechen/Fragen: wirkt so, als wäre es nicht wichtig!

- 1 Satz reicht! (Keine Überzeugung, Motivation oder Diskussion nötig)
- Fragen ohne Empfehlen signalisiert: Rauchen/Rauchstopp hat keine Relevanz, „wird geduldet“ aus Ihrer Sicht
- Empfehlung des Rauchstopps ist aus medizinischer Sicht in jedem Fall/Fachbereich ein MUSS! (vermeidbarer Risikofaktor)
- Unabhängig von der Einstellung/Motivation der Person

Vermitteln: Sätze, die wirken:

„Hier finden Sie Hilfe beim Rauchstopp.“

und/oder z.B.

„Mit Hilfe gelingt es leichter!

Lassen Sie sich beim Rauchstopp helfen.“

und/oder z.B.

„Darf ich Sie für ein kostenloses Beratungsgespräch beim Rauchfrei Telefon anmelden?“

- Vermitteln: „Spezialfälle“
- konkretes, **unmittelbar verfügbares Angebot** bzw. Information darüber vermitteln
- **zeitlich unbegrenztes Angebot:** „Hier finden Sie Hilfe, wenn Sie zu einem späteren Zeitpunkt aufhören möchten.“
- Die Empfehlung/Vermittlung durch Gesundheitsprofis wird eher angenommen.
- Unterstützung wirkt beim Rauchstopp!

Kein Veränderungswunsch, Abwehr:

Dennoch Visitenkarte oder Folder mitgeben:

z.B. „Falls Sie irgendwann einmal etwas verändern möchten, hier finden Sie Hilfe.“

Wunsch das Thema zu besprechen:

z.B. „Das ist ein wichtiges Thema, das können Sie mit den Expertinnen am Rauchfrei Telefon besprechen.“

Wie funktioniert das Rauchfrei Ticket?

- **Gesundheitsprofis** melden ihre Patientinnen und Patienten direkt beim Rauchfrei Telefon (RFT) an
- **per Fax, Online**, per Mail oder Post
- **Das Rauchfrei Telefon ruft** die Patientin/Patient wenige Tage nach Anmeldung an
- **Anmelde- und Informationsformular** für Patientinnen/Patienten (mitgeschickt/ bestellen beim RFT oder auf rauchfrei.at)

Das Rauchfrei Ticket

Der einfache Weg zur kostenfreien Beratung und Unterstützung für Raucherinnen und Raucher.

 Rauchfrei
Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at



1 Sie sollen oder wollen etwas ändern? Lassen Sie sich für ein unverbindliches Beratungsgespräch mit dem Rauchfrei Telefon anmelden.



3 Das Team des Rauchfrei Telefons ruft Sie innerhalb von zwei Wochen an.



4 Im Beratungsgespräch erhalten Sie Information und persönliche Unterstützung.

Information und Kontakt:

Kostenfrei unter 0800 810 013, Montag bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr
www.rauchfrei.at · Fax: 05 0899 6262 · info@rauchfrei.at · Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Soziales,
Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse.

• Das Rauchfrei Telefon

- Professionelles Team von Gesundheitspsychologinnen speziell in Tabak/Nikotinentwöhnung geschult
- Mit Hilfe gelingt der Ausstieg leichter als alleine!
- Den Rauchstopp muss man nicht alleine schaffen!
- österreichweit verfügbar
- Mo.-Fr. von 10 – 18 Uhr unter 0800 810 013

• Herausforderungen der Entwöhnung

- Ambivalenz: Gründe für/gegen das Rauchen meist vorhanden
- Hinter „ich will nicht“ versteckt sich oft ein „ich kann nicht“
- Viele wollen und können nicht aufhören (Sucht)
- Scham und Schuldgefühle wegen des Rauchens

Erfolglose Rauchstopps, Rückfälle und Entzugssymptome in der Vergangenheit

>> Kennzeichen der Sucht **Erkrankung**, kein Versagen

- Wichtig: Verständnis für Sucht und Vermittlung von Zuversicht!

Weiterführende Informationen und Links

- **Rauchfrei Homepage:** Anmeldungen, Materialbestellungen, Kurse, Termine & Tipps unter www.rauchfrei.at

Rauchfrei App: kostenlos zum Download

Kurzvideos zum den Thema Rauchen und Kurzintervention:

<https://rauchfrei.at/videos/>

Ich danke Ihnen für Ihr Interesse
und
wünsche Ihnen gutes Gelingen bei der Kurzintervention!

rauchfrei@oegk.at