

Raucherentwöhnungsprogramme im Betrieb

Seit knapp zehn Jahren werden durch das Nikotin-Institut Raucherentwöhnungsprogramme in österreichischen Betrieben angeboten. Das Programm nennt sich „Rauchfrei in fünf Wochen“ und besteht in einer ambulanten Betreuung. Die Kosten werden vom Arbeitgeber entrichtet.

Ernest Groman, Christina Schweinzer Gerda Bernhard, Astrid Tröstl

FOTO: PHOTOS.COM



„Der Konsum von Tabakwaren gilt als Risikoverhalten mit den deutlichsten Auswirkungen auf die Gesundheit. Zu den Krankheiten, die bei Rauchern vermehrt auftreten, zählen unter anderem Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose, Bluthochdruck, chronische Bronchitis sowie bösartige Neubildungen der Lunge, der Mundhöhle, des Kehlkopfes und der Verdauungsorgane“ (Statistik Austria, 2007, S. 34).

Bis zu 50 Prozent der Raucher sterben an Krankheiten, die mit dem Rauchen in Zusammenhang stehen. Der

kausale Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs ist wohl bekannt (Doll & Peto, 1976). Die mittlere Lebenserwartung bei Männern und Frauen mit Lungenkrebs hat sich in den letzten 20 Jahren nicht verbessert, während die allgemeine Lebenserwartung steigt (Groman, Kiefer, Bayer, Kunze & Rieder, 2000).

Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen kann Zigarettenrauchen als Abhängigkeit durchaus Krankheitswert haben: Das internationale Klassifikationssystem der Krankheiten definiert das Abhängigkeitssyndrom als „eine ▶

Gruppe von Verhaltens-, kognitiven und körperlichen Phänomenen, die sich nach wiederholtem Substanzgebrauch entwickeln. Typischerweise besteht ein starker Wunsch, die Substanz einzunehmen, Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren, und anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen. Dem Substanzgebrauch wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben. Es entwickelt sich eine Toleranzsteigerung und manchmal ein körperliches Entzugssyndrom“ (ICD-10, F17.2). Bekanntlich steigern viele Raucher mit der Zeit die Zigarettenzahl (Dosissteigerung) und etlichen fällt es schwer, den Konsum einzuschränken (Kontrollverlust).

Starke Raucher verzichten auch auf Freizeitaktivitäten (Verzicht), bei denen man nicht rauchen kann (beispielsweise Theaterbesuche und lange Flüge), oder laden Freunde, bei denen sie nicht rauchen dürfen zu sich nach Hause ein. Jeder Kollege kennt Raucher, die bereits an tabakassoziierten Erkrankungen leiden und den Zigarettenkonsum nicht beenden können oder wollen (Konsum trotz schädlicher Folgen). Dass bei Tabakkonsumenten häufig ein starker Wunsch oder Zwang zu rauchen besteht und auch Entzugssymptome auftreten können (Stimmungsstörungen, vegetative Störungen, Rauchverlangen, Aggressionen...) wird heutzutage nur mehr selten in Frage gestellt.

Rauchfrei in fünf Wochen

Seit dem Jahr 2001 werden durch das Nikotin-Institut Raucherentwöhnungsprogramme in heimischen Unternehmen angeboten. Das Programm nennt sich „Rauchfrei in fünf Wochen“ und besteht in einer ambulanten Betreuung. Die Kosten werden vom Arbeitgeber entrichtet. Wie bereits der Name unseres Programms zeigt, richtet sich das Angebot primär an die Zielgruppe der aufhörwilligen Raucher. Selbstverständlich werden auch ausschließlich an Reduktion interessierte Patienten (sofern sie erscheinen) in das Programm aufgenommen.

Einführend wird eine Informationsveranstaltung angeboten, bei welcher Aufbau und Konzept des Programms genau ausgeführt werden. Das Raucherprogramm selbst läuft über fünf Wochen, mit einem Beratungstag pro Woche. Vor Ort befinden sich ein bis zwei Mitarbeiter des Organisationsteams, die mit den Patienten zunächst einen Fragebogen zum Rauchverhalten, der Gesundheit und dem Befinden ausfüllen. Anschließend wird das Kohlenmonoxid (CO) in der Ausatemluft bestimmt. Diese Messung erfolgt jede Woche, um eine Änderung des Wertes feststellen zu können. Ebenso wird das Gewicht der Teilnehmer wöchentlich vor Ort erhoben, um Schwankungen innerhalb der fünf Wochen kontrollieren zu können.

Nach Erhebung dieser Parameter werden die Patienten zu einem unserer zwei Ärzte gebeten. Die Therapie besteht in einer Beratung auf Basis der Verhaltensmodifikation mit möglicher medikamentöser Unterstützung: Nikotinersatztherapie (Nicorette®), Bupropion (Zyban®) bzw. Varenicline (Champix®). Die Wirksamkeit von Medikamenten bei der Raucherentwöhnung, auch im Zu-

sammenhang mit Verhaltensmodifikation, konnte bereits in zahlreichen Studien bestätigt werden (Kunze & Schoberberger, 1999; Kunze, Schoberberger, Schmeiser-Rieder, Groman & Kunze, 1998; Groman, Bayer, Kiefer, Eckl-Dorna & Schoberberger, 2000; Tschabitscher, Hommaier, Lichtenschopf & Groman, 2009).

Positive Zwischenbilanz

Bisher nahmen 548 Firmenmitarbeiter an den Raucherentwöhnungsprogrammen teil. Die Verteilung Männer zu Frauen betrug 317 (57,8 Prozent) zu 231 (42,2 Prozent). Im Durchschnitt waren die Teilnehmer 40,31 Jahre alt. Die Zigarettenanzahl betrug zu Beginn der Therapie im Mittel 21,94 Stück pro Tag, bei einem durchschnittlichen CO-Wert von 20,41 ppm und einem Fagerström-Score von 4,38. Letzterer Wert ist in den betreuten Betrieben höher als in der österreichischen Durchschnittspopulation, was für die Zielrichtung des Programms spricht, da vor allem stark abhängige Raucher angesprochen werden. Dies liegt daran, dass stark abhängige Raucher meist den höchsten Zigarettenkonsum aufweisen und deshalb das größte Erkrankungsrisiko tragen.

Bezüglich des Therapiezieles gaben 73,5 Prozent der Patienten den Wunsch der Abstinenz an, während 20,1 Prozent den Zigarettenkonsum ausschließlich reduzieren wollten. Weitere 3,8 Prozent waren sich noch nicht im Klaren und gaben deshalb beides an (Reduktion und Abstinenz) und die restlichen Teilnehmer machten keine Angaben.

Was die Therapieentscheidung betrifft versuchten 51,1 Prozent ihr Rauchverhalten ohne Medikamente zu verändern und 48,8 Prozent verwendeten zusätzlich medikamentöse Hilfsmittel (Nikotinersatztherapie, Bupropion bzw. Varenicline). Die Anwendung mehrerer Nikotinersatzprodukte oder Kombinationstherapien der einzelnen Medikamente kamen zwar vor, waren aber mit rund sechs Prozent relativ selten. Es soll betont werden, dass auch Teilnehmer, die es ohne Medikamente versuchen wollen, in unserem Programm herzlich willkommen sind.

Alle Teilnehmer betrachtend, waren 54,4 Prozent zu Therapieende rauchfrei (CO-Wert 5) und weitere 22,8 Prozent reduzierten ihren Zigarettenkonsum. 13,8 Prozent erschienen nur zum ersten Beratungstermin („Konsultierer“), weshalb ein Erfolg aufgrund fehlender Vergleichswerte nicht verifizierbar war. Nur bei 9,1 Prozent blieb die Therapie ohne messbare Wirkung. Es ist anzunehmen, dass es sich hierbei um Teilnehmer handelte, die zu einem Großteil aus unterschiedlichen Gründen nicht regelmäßig am Programm teilnehmen konnten, beispielsweise Urlaub oder Außendienst.

Entfernt man nun die einmalig anwesenden „Konsultierer“ aus der Berechnung, ergibt sich eine Abstinenzrate von 63,04 Prozent, während 26,42 Prozent den Zigarettenkonsum einschränkten. Bei 10,55 Prozent kam es zu keiner Verbesserung der Rauchgewohnheiten. Dies ergibt eine äußerst zufriedenstellende Erfolgsquote von 89,46 Prozent, die entweder vollkommen abstinent wurden, oder mehr oder weniger stark reduzierten. ▶

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse der Datenanalyse, dass regelmäßige Teilnahme am Programm zu Erfolg führt. Die Art und Weise, in der Erfolg definiert wird, hängt vom Therapieziel der Patienten ab. Wollte ein Teilnehmer ausschließlich reduzieren, ist ein eingeschränkter Zigarettenkonsum bereits als Zielerreichung anzusehen. Eine im Betrieb gemeinschaftlich durchgeführte Raucherentwöhnung ist anzuraten, da es zu einer gegenseitigen Motivationssteigerung bei den Mitarbeitern kommt. Voraussetzung für einen Erfolg ist, dass die Teilnehmer das Programm annehmen, kontinuierlich mitmachen und die Ratschläge der Ärzte befolgen. Zusätzlich sollte die Kommunikationsstruktur der Firma genutzt werden: Bewerbung ist ganz essentiell. Werden diese Empfehlungen berücksichtigt, kann eine hohe Erfolgschance garantiert werden.

In folgenden Firmen wurden bisher Programme zur Raucherentwöhnung durchgeführt:

Generali, News, OMV, Elin Wien, Semperit Wimpasing, NÖM Baden, Borealis Wien und Linz, Wienstrom, Cincinnati Extrusions, Reckitt-Benquiser, Raiffeisen Zentralbank, Wiesenthal, Raiffeisenkasse Perchtoldsdorf, Octapharma, Baxter Wien sowie die Erzdiözese Wien.

Univ.-Doz. Dr. Ernest Groman, Christine Schweinzer
Gerda Bernhard, Mag. Astrid Tröstl
Nikotin Institut
Rechte Wienzeile 81/1
1050 Wien
Tel.: 01/585 85 44
Fax: 01/585 85 99
Tel.: 0664/911 3 555 (Gerda Bernhard)
E-Mail: nicotineinstitute@chello.at,
Internet: www.nikotininstitut.at

Literatur

1. Statistik Austria (2007). Österreichische Gesundheitsbefragung. Hauptergebnisse und methodische Dokumentation. Wien: Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend.
2. Doll, R. & Peto, R. (1976). Mortality in relation to smoking: 20 years' observations on male British doctors. *British Medical Journal*, 2, 1525-1536.
3. Groman, E., Kiefer, I., Bayer, P., Kunze, U. & Rieder, A. (2000). Male lung cancer patients die earlier in life. Austria 1976 - 1996. *Lung Cancer*, 31, 335-337.
4. ICD-10 (2002). Psychische und Verhaltensstörungen durch Tabak: Abhängigkeits-syndrom, F 17.2.
5. Kunze, M. & Schoberberger, R. (1999). Nikotinabhängigkeit. Wien: Springer Verlag.
6. Kunze, U., Schoberberger, R., Schmeiser-Rieder, A., Groman, E. & Kunze, M. (1998). Alternative nicotine delivery systems (ANDS). Public health-aspects. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 110 (23), 809-810.
7. Groman, E., Bayer, P., Kiefer, I., Eckl-Dorna, J. & Schoberberger, R. (2000). Bupropion (Zyban): Erste Resultate einer independent clinical management study. *Sucht*, 46 (6), 408-413.
8. Tschabitscher, P., Homaier, I., Lichtenschopf, A. & Groman, E. (2009). Varenicline - pharmacological therapy of tobacco dependence. *Wiener Medizinische Wochenschrift*, 159 (1-2), 17-23.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Raucherentwöhnungsprogramme des Nikotin-Instituts bestehen in einer fünf-wöchigen Betreuung durch ÄrztInnen und MitarbeiterInnen des Organisationsteams. Einerseits beruht der Ansatz auf Verhaltensmodifikation, andererseits wird eine medikamentöse Unterstützung angeboten. Am Ende der Programme waren 54,4 Prozent der Teilnehmer rauchfrei (CO-Wert ≤ 5), während weitere 22,8 Prozent ihren Zigarettenkonsum eingeschränkt hatten. 13,8 Prozent konnten nicht ausgewertet werden. Bei 9,1 Prozent der Teilnehmer zeigte sich keine messbare Verbesserung des Rauchverhaltens. Die Programme sind demnach als äußerst erfolgreich und empfehlenswert zu bezeichnen, da 89,46 Prozent der Teilnehmer entweder abstinent wurden, oder ihren Zigarettenkonsum mehr oder weniger stark einschränkten.

SUMMARY

Stop smoking programs of the Nicotine Institute consist of a five-week care by doctors and staff of the organizing team. On the one hand, the approach is based on behaviour modification, on the other, a medical substitution is offered. At the end of the programs 54.4 percent of the participants had stopped (CO-value ≤ 5), while further 22.8 percent had reduced their cigarette consumption. 13.8 percent could not be analyzed. 9.1 percent of the participants showed no measurable improvement in smoking habits. The programs can therefore be described as highly successful and recommended, since 89.46 percent of participants had either stopped or more or less reduced their cigarette consumption.

RÉSUMÉ

Les programmes de renoncement au tabac de l'Institut de la Nicotine se compose d'un programme de soins de cinq semaines par des médecins et le personnel de l'équipe organisatrice. D'un coté, l'approche est basée sur la modification du comportement, de l'autre, une substitution médicale est offerte. A la fin de ces programmes 54,4 pour cent des participants s'étaient arrêtés de fumer (CO-valeur ≤ 5), tandis que 22,8 pour cent avaient réduit leur consommation de cigarettes. 13,8 pour cent n'ont pas pu être analysés. 9,1 pour cent des participants n'ont montré aucune amélioration mesurable dans les habitudes de fumer. Par conséquent, les programmes sont un grand succès et très conseillés, puisque 89,46 pour cent des participants étaient soit abstinentes ou avaient réduits leur consommation de cigarettes plus ou moins. ■