

Rauchfrei werden und bleiben mit dem Rauchfrei Telefon

Informationen für Expertinnen und
Experten im Gesundheitswesen



Nikotinabhängigkeit und Rauchstopp

Rauchen ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen. Ein Rauchstopp beugt vor und verbessert den Gesundheitszustand.

2

Therapie und Prävention

Rauchen ist nachweislich gesundheitsschädlich und führt zu verschiedensten tabakassoziierten Erkrankungen. Atemwegs-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sind ebenso Folgen wie Tumorerkrankungen und Schäden im Mundhöhlenbereich. Ein Rauchstopp beugt vor und ist in manchen Fällen wie z. B. bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sogar die Therapie der ersten Wahl.

Chronische Suchterkrankung

Tabakabhängigkeit ist eine chronische Suchterkrankung. Bei abhängigen Raucherinnen und Rauchern reicht die alleinige Motivation zum Rauchstopp oft nicht aus, um erfolgreich abstinent zu werden. Professionelle Beratung und Behandlung erhöht die Abstinenzraten um mehr als das Dreifache.



3

Ansprache wirkt!

Professionistinnen und Professionisten im Gesundheitswesen (Ärztinnen/Ärzte, Psychologinnen/Psychologen, Pflegerinnen/Pfleger, Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeiter, Psycho-, Physio- und Ergotherapeutinnen bzw. -therapeuten, Logopädinnen/Logopäden,...) können viele Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten motivieren.

Dieser Folder lädt Sie dazu ein:

- Ihre Patientinnen und Patienten auf das Rauchverhalten anzusprechen
- sie zum Rauchstopp zu motivieren
- bei Bedarf an eine professionelle Beratung und Behandlung weiter zu verweisen

Das Rauchfrei Telefon bietet:

- Information
 - Beratung
 - Behandlung
 - Weitervermittlung
- zu den Themen Rauchen, Nikotinabhängigkeit und Entwöhnung.

Das Rauchfrei Telefon ist:

eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit. Es wird betrieben von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse.

Unkompliziert, persönlich
und kompetent.

Das Rauchfrei Telefon

0800 810 013

4

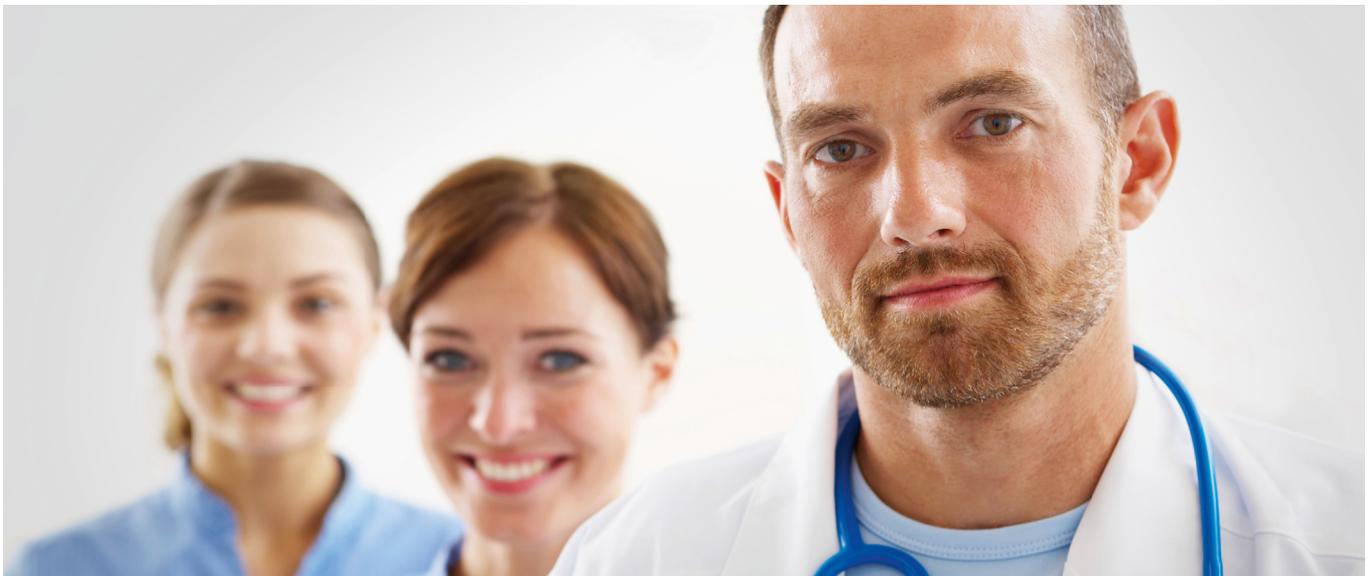
Rolle der Professionistinnen und Professionisten im Gesundheitswesen

Die Diagnostik und Dokumentation der Tabakabhängigkeit stellen einen wichtigen Aspekt in der medizinischen Grundversorgung dar. Wie relevant die Ansprache des Rauchverhaltens und ein kurzer Ratsschlag zum Rauchstopp sind, zeigt der „Klinische Praxis-Leitfaden zur Behandlung von Tabakkonsum und Tabakabhängigkeit“ des U.S. Departement for Health and Human Services auf. So erhöht allein eine kurze Empfehlung durch Gesundheitsprofessionistinnen und -professionisten, das Rauchen zu beenden, die Abstinenzraten signifikant.

5

Motivation und Unterstützung

Unterstützung und Bestätigung bei der Erreichung der Abstinenz ist oft entscheidend für die Motivation zum Rauchstopp und den Erfolg der Tabakentwöhnung. Zielführend ist auch, auf weiterführende Beratungsangebote hinzuweisen bzw. Kontakte zu vermitteln. Gerade für jene Professionistinnen und Professionisten, die eine große Bandbreite von Patientinnen und Patienten betreuen und an ein enges Zeitkontingent gebunden sind, ist es hilfreich, ein Netzwerk von kompetenten Anlaufstellen zur Tabakentwöhnung zur Verfügung zu haben.



Das Rauchfrei Telefon

Das Rauchfrei Telefon ist eine Einrichtung zur telefonischen Beratung und Behandlung der Tabakabhängigkeit.

6

Die österreichweite Initiative steht seit 2006 allen zur Verfügung, die selber rauchen, geraucht haben und rauchfrei werden oder bleiben möchten. Auch für Angehörige von Raucherinnen und Rauchern sowie für Professionistinnen und Professionisten aus dem Gesundheitswesen stellt das Rauchfrei Telefon eine Anlaufstelle dar. Die Information und Beratung erfolgt durch spezialisierte Klinische- und Gesundheitspsychologinnen bzw. -psychologen. Die Beratung umfasst sowohl einmalige Gespräche als auch längerfristige Beratung und Begleitung in Form von mehrmaligen Gesprächsterminen.

Neben dem konkreten Beratungsangebot bietet das Rauchfrei Telefon die Weitervermittlung zu Beratungsstellen und Entwöhnungsangeboten in unterschiedlichen Settings in ganz Österreich an.

Beratung am Telefon

Die Beratung erfolgt ausschließlich telefonisch. Sie basiert auf verhaltenstherapeutischen Grundlagen und orientiert sich an der gemeinsamen Zielvereinbarung mit den Anruferinnen und Anrufern. Das Ziel der Beratung ist der Rauchstopp. Ein Beratungsgespräch dauert zwischen 10 und 30 Minuten.

Die Beratung kann reaktiv und proaktiv erfolgen. Reaktiv sind jene Gespräche, die unter der Nummer 0800 810 013 eingehen. Proaktiv sind die weiterführenden Gespräche zur längerfristigen Begleitung, die vom Rauchfrei Telefonteam nach einem Erstgespräch angeboten und vereinbart werden.

Rückrufe durch das Rauchfrei Telefon

7



Die kostenfreien Rückrufe sind unter Bedachtnahme auf die Rückfallsensibilität zeitlich gestaffelt und ermöglichen eine flexible individuelle Betreuung.

Ihr direkter Draht
zur Tabakentwöhnung

8

Die Eigenschaften des Mediums Telefon

haben sich international als sehr praktikabel für die Tabakentwöhnung herausgestellt:

- Kein Anfahrtsweg
- Keine Terminvereinbarung
- Keine Wartezeit
- Flächendeckend
- Unkompliziert
- Flexibel
- Kostenfrei
- Auf Wunsch anonym

Die telefonische Beratung stellt somit einen wichtigen Bereich zur umfassenden Versorgung von entwöhnungswilligen Raucherinnen und Rauchern dar.

9

Wirksamkeit von Rauchfrei Telefonen

Die WHO empfiehlt Quitlines (Rauchfrei Telefone) als eine von drei Arten der Behandlung (gemeinsam mit dem ärztlichen Rat zum Rauchstopp und der Pharmakotherapie), die für die gesamte Bevölkerung zur Verfügung stehen sollten. Rauchfrei Telefone sind effizient und breitenwirksam. Das wird auch vom U.S. Department for Health and Human Services 2008 hervorgehoben und der Stellenwert von Quitlines sowohl für nationale Tabakpräventionsstrategien als auch für regionale Netzwerke betont.

Das Rauchfrei Telefon hat in einer Evaluation 2008 seine Effektivität nachgewiesen. Ein Drittel der Raucherinnen und Raucher war bei der Befragung nach wie vor rauchfrei, ein Drittel konnte den Tabakkonsum deutlich reduzieren.



Kooperation mit dem Rauchfrei Telefon

Im Berufsalltag bleibt oft wenig Zeit für eine umfassende Beratung zur Tabakabhängigkeit. In Kooperation mit dem Rauchfrei Telefon können Sie fachkundige, professionelle und kostenfreie Beratung und Begleitung beim Rauchstopp anbieten.

10

Zwei Kooperationsmodelle stehen zur Verfügung:

Mit dem Faxformular „**Rauchfrei werden**“ können Raucherinnen und Raucher zu einem Beratungsgespräch beim Rauchfrei Telefon angemeldet werden. Zur Rückfallprophylaxe für Exraucherinnen und Exraucher gibt es das Faxformular „**Rauchfrei bleiben**“. Das Team des Rauchfrei Telefons nimmt dann Kontakt mit der Patientin bzw. dem Patienten auf.

Der Rückruf erfolgt umgehend vom Team des Rauchfrei Telefons. Die Vorteile dieser Kooperationsmodelle liegen in der direkten und unkomplizierten Weitervermittlung an eine professionelle Beratungsinstitution. Das Angebot reicht von einem unverbindlichen Informationsgespräch oder einer Weitervermittlung bis hin zu einer umfassenden proaktiven Beratung.

Exraucherinnen und Exraucher können per Fax zur Nachbetreuung gemeldet werden. Das Thema der Beratung ist die Rückfallprophylaxe.

Alle erforderlichen Unterlagen stehen auf der Homepage in der „ExpertInnenzone“ zur Verfügung oder werden direkt zugesandt.

Bestellung sowie Rückfragen unter:

0800 810 013
info@rauchfrei.at

11

Ablauf in der Praxis:

Sie übernehmen:

Kurzintervention

- Sie sprechen das Rauchverhalten an
- Sie empfehlen den Rauchstopp
- Sie erheben die Aufhörtmotivation

Information Rauchfrei Telefon

- Sie informieren Ihre Patientinnen und Patienten über das Rauchfrei Telefon und geben evtl. Broschüre, Visitenkarte mit

Erhebung von Grobdaten

- Interessierte Patientinnen und Patienten füllen das Faxformular aus
- Sie faxen das Formular

Faxmeldungen ans Rauchfrei Telefon unter 050 899 6262



Wir vom Rauchfrei Telefon übernehmen:

Kontaktaufnahme

- Die Berater/innen des Rauchfrei Telefons nehmen Kontakt auf

Erstgespräch mit Anamnese

Inhalte sind:

- Rauchverhalten
- Diagnostik
- Klärung der Motivation
- Selbstbeobachtung und Erfolgserwartung
- Terminvereinbarung

Folgegespräche umfassen:

- Auswerten der Selbstbeobachtung
- konkrete Zielsetzung
- Rauchstopptag fixieren
- Erarbeiten von Handlungsalternativen
- Unterstützungsmöglichkeiten
- Begleiten bei der Vorbereitung
- Durchführung und Aufrechterhaltung

**Montag bis Freitag
10 bis 18 Uhr
Österreichweit**

www.rauchfrei.at

info@rauchfrei.at

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

**0800
810 013**



Eine Initiative der österreichischen
Sozialversicherungsträger,
der Länder und des Bundesministeriums
für Gesundheit betrieben von der NÖGKK.

Impressum:
Medieninhaber:
Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon
Konzept und Produktion: www.gugler.at