

Rauchstopp per Telefon

Initiative hilft bei der Tabakentwöhnung.

von Mag. (FH) Ulrike Stadlhofer



ST. PÖLTEN – Tabakkonsum kann das Parodontalgewebe erheblich schädigen und zu Gingivitis, Parodontitis sowie zu weiteren entzündlichen Mundschleimhautveränderungen führen. In Österreich bieten die österreichischen Sozialversicherungsträger, die Bundesländer und das Bundesministerium für Gesundheit ein Rauchertelefon an, das die Tabakentwöhnung eines/einer Patienten/-in begleiten soll.

Die „drei A's“ geben hier eine gute Unterstützung: „Ask“, „Advise“ und „Assess“. Abfragen des Rauchstatus, Anraten des Rauchverzichts sowie Ansprechen der Motivation für den Rauchstopp. Im Anschluss steht idealerweise die Vermittlung von Entwöhnungsangeboten. Dies beginnt bei der Weitergabe von Informationsmaterialien zum Rauchstopp und den Hinweis auf Hilfsangebote wie dem Rauchertelefon. Auf der Webseite des Rauchertelefons (www.rauchertelefon.at) stehen im Bereich „Expertinnenzone“ alle notwendigen Materialien für die Weitervermittlung zum Download zur Verfügung.

zeitigen Rauchverhaltens, der Klärung der Veränderungsmotivation und der persönlichen Zieldefinition liegt. Erfolgt im Erstgespräch eine Zieldefinition in Richtung Tabakabstinenz, d.h. bei rauchenden Anrufern/-innen der Rauchstopp bzw. bei Exrauchern/-innen Maßnahmen zur Rückfallprophylaxe, wird der Klient vom Rauchertelefon längerfristig mit bis zu sechs Beratungsgesprächen betreut. Bestimmte Gründe wie fehlende Motivation zum Rauchstopp, schwere psychische oder körperliche Komorbiditäten oder die Inanspruchnahme anderer Entwöhnungsangebote zum selben Zeitpunkt schließen das proaktive Angebot für diese Klientengruppe aus.

Danach folgen – in der ersten sensiblen Phase direkt am Rauchstopp und etwa drei Tage später – weitere Beratungsgespräche. Zwei Folgegespräche nach einer bis zwei Wochen helfen bei der Aufrechterhaltung der Abstinenz. Vier Wochen nach dem Rauchstopp wird die Beratung mit einem individuellen Notfallplan zur Rückfallprophylaxe abgeschlossen. Bei Bedarf kann das Rauchertelefon nach Beendigung der Beratung jederzeit reaktiv in Anspruch genommen werden.

sowie die Motivationsgründe zum Rauchstopp werden wiederholt.

Mittelfristige Tabakabstinenz

Der Aufbau der Nichtraucheridentität nimmt einen wichtigen Stellenwert neben der begleitenden Motivationsarbeit ein. Strategien zur Rückfallprophylaxe sind weiterhin Bestandteil der Beratung.

Langfristige Tabakabstinenz

Der Beratungsabschluss erfolgt im Idealfall mit einer gefestigten und motivierten Exraucherpersönlichkeit, die ausreichend Handlungsalternativen und Möglichkeiten zur Stressbewältigung im Verhaltensrepertoire hat. Die Notfallstrategien für Risikosituationen werden wiederholt und aufgearbeitet, um die Zuversicht in die eigene Abstinenzfähigkeit zu verstärken.

Auf der Webseite www.rauchertelefon.at stehen Informationen, diverse Unterlagen zum Download sowie ein Diskussionsforum zum Austausch persönlicher Erfahrungen zur Verfügung. ^[1]

www.rauchertelefon.at

Das Rauchertelefon
0810 810 013

Wollen Sie aufhören? Rufen Sie an!
Ihre Unterstützung beim Rauchstopp

Bereits eine minimale Intervention, wie die klare ärztliche Empfehlung das Rauchen aufzugeben, ist ein entscheidender Schritt zur Einleitung eines Nachdenk- und Entwöhnungsprozesses. Patienten/-innen nehmen den Rat von Ärzten/-innen und medizinischem Personal weitaus ernster als den von Familienangehörigen, Freunden/-innen oder Arbeitskollegen/-innen. Besonders Zahnärzte/-innen sind geradezu prädestiniert dazu, einem Patienten zum Aufgeben des Lasters Rauchen zu bewegen. Ihre Ordinationen werden regelmäßiger aufgesucht als die anderer Fachrichtungen; sie können ihre Empfehlungen und Ratschläge wissenschaftlich begründen und die Auswirkungen des Rauchens in der Mundhöhle fachgerecht und genau erklären.

Die Empfehlung

In zahnärztlichen Ordinationen sind die Ressourcen für die direkte Beratung von Rauchern oft beschränkt. Aufgrund der Vielzahl an negativen Auswirkungen des Tabakkonsums auf die Gesundheit und vor allem auf den Zustand der Zähne sowie der Gingiva sollte jeder/jede Zahnarzt/-ärztin zumindest das Rauchverhalten ansprechen und den Rauchstopp empfehlen. Durch die kompetente und fachliche Auskunft über Vorteile der Rauchfreiheit kann bereits ein Umdenkprozess in Gang kommen, der als Ausgangspunkt für einen Rauchstopp genutzt werden kann. Man sollte bedenken, dass ein Nicht-Ansprechen des Rauchverhaltens oft als stilles Einverständnis interpretiert wird.

Das Faxkonzept

Um das Rauchertelefon zu nutzen, hat sich das sogenannte Faxkonzept als praktikabel bewährt. Der/die Patient/-in füllt ein Faxformular zum Rauchstopp aus, die zahnärztliche Ordination übermittelt das Formular an das Rauchertelefon und entlässt den/die Patienten/-in mit Informationsmaterialien zum telefonischen Entwöhnungsangebot. Die Beraterinnen des Rauchertelefons kontaktieren im Anschluss den Patienten in dem von ihm angegebenen Zeitraum und klären im persönlichen Gespräch den weiteren Ablauf der Beratung. Der Vorteil des Faxmodells liegt in einer unverbindlichen Information zu Entwöhnungsmöglichkeiten mit der Option auf eine langfristige Beratung zum Rauchstopp. Für Experten/-innen im zahnmedizinischen Bereich bietet das Faxkonzept die Möglichkeit, mit geringem Zeitaufwand die Rauchstoppmotivation der Patienten positiv zu beeinflussen und umfassende professionelle Unterstützung anzubieten.

Das Beratungskonzept des österreichweiten Rauchertelefons besteht grundsätzlich aus zwei Optionen: dem reaktiven Angebot und dem proaktiven Angebot. Beim reaktiven Angebot werden die Beraterinnen des Rauchertelefons von den Anrufern kontaktiert, beim proaktiven Angebot nehmen die Beraterinnen nach einer vorausgegangen Vereinbarung den Folgekontakt mit den Klienten auf. Die Beratungsgespräche erfolgen ausschließlich telefonisch durch ausgebildete klinische und Gesundheitspsychologinnen. Die Gesprächsdauer variiert zwischen fünf und 45 Minuten. Die Folgetermine werden individuell vereinbart und von den Beraterinnen zuverlässig eingehalten. Die Telefonberatung wird durch eine Software unterstützt, die die Datenführung der/die Klienten/-innen durch das Beratungsteam erleichtert.

Im Fall einer Faxüberweisung kommt es zu einem proaktiven Anruf durch die Beraterinnen, bei dem der Schwerpunkt der Anamnese auf der Besprechung des der-

Zeitlicher Verlauf

Die Gesprächstermine werden nach einem spezifischen inhaltlichen und zeitlichen Beratungsschema, basierend auf einem Modell von Shu-Hong Zhu und John P. Pierce, vereinbart.

Kurzintervention

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

Information Rauchertelefon

Sie informieren über das Rauchertelefon und geben evtl. Broschüre, Visitenkarten mit.

Erhebung von Grobdaten

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

Faxmeldung ans Rauchertelefon unter 05 0899 6262

Ablauf der Vermittlung: Aufgabe des zahnärztlichen Personals.

Nach einem ausführlichen Erstgespräch zur Anamneseerhebung folgt eine Vorbereitungsphase mit ein bis zwei Gesprächen zur Planung des Rauchstopps.

Inhaltlicher Verlauf

Erstgespräch

Das Anamnesegespräch dient zur Erhebung der Suchtkarriere und des Rauchstatus sowie zur Motivations- und Zielklärung der Beratung.

Vorbereitung Rauchstopp

Eine Verhaltensanalyse mittels Rauchprotokoll und Motivationsarbeit steht zu Beginn der Beratung. Die Erarbeitung von Handlungsalternativen und Ressourcen, die detaillierte Vorbereitung des Rauchstopps und die Festlegung des Rauchstoppstermins sind Bestandteile der Vorbereitung.

Rauchstopptag

Copingstrategien für die durchgehende Abstinenz werden erarbeitet und das Entzugsmanagement besprochen. Wichtig sind die Analyse von Risikosituationen und die umfassende Rückfallprophylaxe.

Kurzfristige Tabakabstinenz

Alternative Verhaltensweisen werden besprochen und geübt, Belohnungen als Teil eines positiven Selbstbildes gefördert. Die Stabilisierung der Nichtraucheridentität beginnt und die Vorteile des rauchfreien Lebens

Kontakt

Mag. (FH) Ulrike Stadlhofer
Zentrale Gesundheitsförderung und Prävention
NÖ Gebietskrankenkasse
Kremser Landstraße 5
3100 St. Pölten
Tel.: 050 899 6214
Fax: 050 899 6280
ulrike.stadlhofer@noegkk.at
www.noegkk.at

ANZEIGE