

Raucherentwöhnung konkret - Erfahrungen aus der Allgemeinpraxis

Dr. med. Frederik M. Mader

Facharzt für Allgemeinmedizin
Gemeinschaftspraxis für Hausärztliche Versorgung Nittendorf



11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009



Der Hausarzt und sein Raucher...

1. Warum ist die Raucherentwöhnung so wichtig?
2. Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
3. Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
4. Wie sind die Erfolgschancen?

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009

2

Rauchen ist tödlich

► Warum ist die Raucherberatung so wichtig?

► Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?

► Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?

► Wie sind die Erfolgschancen?

Todesfälle in Deutschland

140.000

Rauchen

42.000

Alkohol

9.000

Verkehrsunfälle

1.000

Illegale Drogen

1.000

Gewaltverbrechen

600

AIDS



John und Hanke 2001

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009

3

Dicke Luft

► Warum ist die Raucherberatung so wichtig?

► Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?

► Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?

► Wie sind die Erfolgschancen?

Tabakrauch und Lungenkrebs:

40.000 Todesfälle/Jahr



► Jede Zigarette verkürzt das Leben um 11 Minuten.

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009

4

Volkskrankheit

► Warum ist die Raucherberatung so wichtig?

► Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?

► Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?

► Wie sind die Erfolgschancen?

• In Deutschland rauchen

33% der Männer und
22% der Frauen

(gesamt 27%)

• Starke Raucher (>20 Zig./Tag):

19% der Männer und
10% der Frauen

• Passivraucher

27% der Nichtraucher

BZgA 2004, Janson Eur Respir J 2006



11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009

5

Hoffnungsschimmer

► Warum ist die Raucherberatung so wichtig?

► Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?

► Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?

► Wie sind die Erfolgschancen?



Raucherquote bei Jugendlichen
von 2001 bis 2006
von 28% auf 18% gesunken.

Statistisches Bundesamt 2008

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009

6

Schöne Aussichten nach der letzten Zigarette

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

<p>Wenige Stunden: 12h: 24h: 3 Tage: 2 Monate: 1 Jahr: 10 Jahre: 15 Jahre:</p>	<p>Normalisierung von HF und RR Kein Nikotin mehr im Körper Kein CO mehr in der Lunge Besser riechen und schmecken Verbesserung der LuFu Verbesserung der koronaren Minderperfusion Halbierung des Risikos für Malignome Angleichung des Risikos für Herz-Kreislauf-Krankheiten</p>
--	---

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 7

Smoking and Smoking Cessation in Relation to Mortality in Women

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

- „We observed a significant **13% reduction in the risk of all-cause mortality** within the first 5 years of quitting smoking compared with continuing to smoke.“
- „A **more rapid decline in risk** after quitting smoking compared with continuing to smoke was observed in the first 5 years for **vascular diseases** compared with other causes.“
- „For death due to respiratory disease, an **18% reduction in risk of death** was observed 5 to 10 years after quitting smoking, with the risk reaching that of a never smoker’s risk after 20 years.“
- „For lung cancer mortality, a significant **21% reduction in risk** was observed within the first 5 years compared with continuing smokers, but the excess risk did not disappear for 30 years.“

Kenfield, Nurses’ Health Study, JAMA 2008

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 8

Was ist da eigentlich drin?


- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

1. **Suchtstoffe:**
 - Nikotin
 - Anabasin
 - Anatabin
 - Harman (Halluzinogen)
2. **Schadstoffe:**
 - Formaldehyd
 - Nitrosamine (Vorsicht Nebenstromrauch!)
 - Benzol
 - Blei
 - Cadmium
 - Arsen
 - ...



11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 9

„Können wir das schaffen?“



- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

Änderungsbereitschaft der Raucher

20%	Stabile Raucher
35%	Stadium der Absichtsbildung
10%	Stadium der Vorbereitung
35%	Stabile Ex-Raucher

Die können wir packen!


Junge und Nagel 1999

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 10

Wenns nur so einfach wär...

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

1. **Körperliche Abhängigkeit**
 - ▶ Vermehrung der nikotinischen Acetylcholinrezeptoren im limbischen System
 - ▶ Stimulation des mesolimbischen Dopaminsystems im Nucleus accumbens
2. **Biopsychische Abhängigkeit**
 - ▶ Geschmack, Geruch, Halten der Zigarette
 - ▶ Sensorische Reize
 - ▶ Gewohnheit, Pausen-, Entspannungsfunktion



11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 11

Hausarzt → Raucherberater

Wir kennen unsere Pappenheimer

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

Nur der Hausarzt

- ▶ fragt tgl. nach dem Rauchen (Abhören, Lungenfunktionstest, prae-OP-Untersuchung, Check-Up, Attest für Sport oder Tauchen, J1, ...)
- ▶ behandelt alt und jung, ♀ und ♂, gesund und krank,...
- ▶ betreut chronisch Kranke aus allen Disziplinen



11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 12



Tagtägliche Raucherentwöhnung I

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

- ▶ Alle Patienten sollten zu ihrem Tabakkonsum befragt werden. Tabakkonsum sollte auf regelmäßiger Basis dokumentiert werden. (Raucheranamnese-Formular) (Empfehlungskategorie 1).
- ▶ Dies vergrößert die Anzahl von Interventionen auf Seiten der Gesundheitsberufe. (Evidenzgrad 1)
- ▶ Alle Ärzte sollten rauchenden Patienten mit Nachdruck einen Rauchstopp anraten, da dieser ärztliche Ratschlag nachweisbar die Abstinenzquoten erhöht. (1)
- ▶ Für alle (COPD-) Patienten, die ihren Tabakkonsum beenden wollen, muss eine Tabakentwöhnung mit medikamentöser und psychosozialer Unterstützung gewährleistet sein. (1)
- ▶ Die Tabakentwöhnung zeigt positive Effekte auf die Symptomatik, den Verlauf der Lungenfunktion und die Mortalität bei Patienten mit COPD. (1)

Aus der S3-Leitlinie Tabakentwöhnung
(Pneumologie 2008)
federführend Dt. Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e.V. (DGP)

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 13



Tagtägliche Raucherentwöhnung II


- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

Die 5 A's:

1. Abfragen des Rauchstatus (Ask)
2. Anraten des Rauchverzichts (Advise)
3. Abfragen der Aufhörtmotivation (Assess)
4. Assistieren beim Rauchverzicht (Assist)
5. Arrangieren der Nachbetreuung (Arrange)

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 14

„Ja, wir schaffen das!“




- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

Raucherentwöhnung - Konkretes Vorgehen

1. Identifizieren geeigneter Kandidaten
Ansprache von Risikopatienten (Praxisaushang)
2. Unverbindliche Darstellung der Vorgehensweise
3. Klärung des ärztlichen Honorars
4. Vereinbarung von Terminen ohne Zeitdruck

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 15

Die ersten Schritte



- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

- ✓ Motivation des Patienten?
- ✓ Die Anamnese
- ✓ Der Arzt-Patienten-Vertrag
- ✓ Der Termin für den Rauchstopp – Die „Schlußpunktmethode“



11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 16

Raucherentwöhnung - Abschätzen der Nikotinabhängigkeit

Fragen (nach Fagerström)	Antworten	Punkte
Wie bald nach dem Aufwachen rauchen Sie die 1. Zigarette?	<ul style="list-style-type: none"> • <5 min. 3 • 6-30 min. 2 • 31-60 min. 1 • >60 min. 0 	
Fällt es Ihnen schwer, auf das Rauchen zu verzichten, wo das Rauchen verboten ist (Kirche, Kino)?	<ul style="list-style-type: none"> • ja 1 • nein 0 	
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	<ul style="list-style-type: none"> • auf die erste am Morgen 1 • auf alle anderen 0 	
Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?	<ul style="list-style-type: none"> • <11 0 • 11-20 1 • 21-30 2 • >30 3 	
Rauchen Sie mehr in den ersten Stunden nach dem Aufwachen als während des restlichen Tages?	<ul style="list-style-type: none"> • ja 1 • nein 0 	
Rauchen Sie, wenn Sie bettlägerig krank sind?	<ul style="list-style-type: none"> • ja 1 • nein 0 	

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 17

Raucherentwöhnung - Unterstützende Maßnahmen

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgchancen?

- Führung des Patienten durch das ärztliche Gespräch
- Nikotinersatz
 - Pflaster
 - Kaugummi
 - Lutschbonbon/Sublingualtablette
 - Nasenspray
- Medikamente (VORSICHT!) (z. B. Zyban®, Champix®)

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 18

Raucherentwöhnung - Die Tage vor dem Rauchstopp



- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgschancen?

- ✓ Zigarettenprotokoll
- ✓ Reduktion der Zahl gerauchter Zigaretten
- ✓ Patient hat Handynummer des Arztes
- ✓ Unterstützung durch Angehörige

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 19

Raucherentwöhnung - Der Tag des Rauchstopps


- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgschancen?

- ✓ Gesprächstermin beim Arzt
- ✓ Rauchtutensilien?
 
- ✓ Handling der Nikotinersatzstoffe
- ✓ Baldiger neuer Termin

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 20

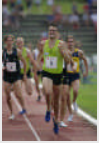
Raucherentwöhnung - Die ersten Probleme

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgschancen?

- Gewichtszunahme
 
- Entzugserscheinungen
- Raucher im Bekannten- und Verwandtenkreis

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 21

Raucherentwöhnung - Nach der heißen Phase



- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgschancen?

- Weitere regelmäßige Termine
- Ggf. telefonische Kontakte
- Dosisreduktion beim Nikotinersatz
- Positives Feedback

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 22

Raucherentwöhnung - Kostenübernahme GKV

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgschancen?

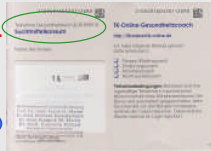
Nicht einheitlich geregelt

Zumeist problemlos:
Gruppenberatung bei **Zertifikat (80€)**

Problematisch:
Einzelentwöhnung in mehreren Sitzungen
(Kosten >300€)

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 23

Raucherentwöhnung - Problem Zertifikat



- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ Wie sind die Erfolgschancen?


Verschiedene Anbieter (Auswahl)

- „Das Rauchfrei Programm“
7 Kursstunden + 2 Telefonberatungen
IFT (Institut für Therapieforschung) München + BZgA 2007
- „Nichtraucher in 6 Wochen“
6 wöchentliche Gruppensitzungen
AK Raucherentwöhnung, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen 2003
- „Rauchersprechstunde – Beratungskonzept für Gesundheitsberufe“
Individualisierte Einzelberatung
Deutsches Krebsforschungszentrum 2000
- „Rauchfreiwerden“
6 Gruppentermine in 2-3 Wochen
Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung (IRT) München

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 24

Raucherentwöhnung - Ein lohnender Entschluß

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ **Wie sind die Erfolgchancen?**

- Enormes Sparpotenzial 
- Rasch einsetzende Verbesserung der Fitness und des Wohlbefindens
- Bessere Haut
- Besserer Geruchs- und Geschmackssinn
- Frischer Atem und frische Luft zuhause


11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 25

Raucherentwöhnung - Problem Gewichtszunahme

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ **Wie sind die Erfolgchancen?**

Oft zunächst (leider) unvermeidlich!

Wichtiger Nebenaspekt:
Ernährungs- und Sportberatung



Wertvolle Tipps und kleine Tricks aus der Praxis

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 26

Raucherentwöhnung – Wer ist kein geeigneter Ansprechpartner?

- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ **Wie sind die Erfolgchancen?**

- Scharlatane ohne Qualifikationsnachweis
- Eindimensionales Vorgehen
- **Vorsicht:**   

Akupunktur, Globuli, Hypnose, Powerentzug in Narkose, Detox-Spritze, ...

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 27

Die Prognose



- ▶ Warum ist die Raucherberatung so wichtig?
- ▶ Warum ist sie gerade in der Hausarztpraxis so wichtig?
- ▶ Wie läuft die Raucherentwöhnung ganz praktisch ab?
- ▶ **Wie sind die Erfolgchancen?**

Positive Prädiktoren:

- Niedriger Abhängigkeitsgrad – wenige Zigaretten
- Ausreichende Motivation
- Alter >45 Jahre
- Männlich
- Erfolgreiche frühere Versuche

} **25-80%**

Ideal:
Individuelle Kombi!

11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 28

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!




11. Bremer Hausärztetag, 18. November 2009 29