

Gruppenkurse in Betrieben sind erfolgreicher als konventionelle Rauchertherapie

Stadler E, Neuberger M



Institut für Umwelthygiene, Abt. Präventivmedizin

Einleitung

Der Erfolg von Raucherberatungsstellen ist auf Bevölkerungsebene verschwindend gering. Die Einführung rauchfreier Arbeitsplätze führte in den U.S.A. zu einer Abnahme der Raucherprävalenz, wobei die Erfolgsrate mit 34% wesentlich höher war als durch Pharmakotherapie¹. In Österreich wurden zur Implementierung des §30 ASchG Betriebskurse empfohlen, um Rauchern den Ausstieg zu erleichtern.

Methode

Nach Inkrafttreten des §30 ASchG und Recherchen zu Raucherseminaren in österreichischen Betrieben beschlossen wir, alle nach vergleichbarer Methodik (Allen Carr – Easyway) von Juni bis September 2002 durchgeführten Gruppenkurse zu evaluieren. Mit Ausnahme von 2 Betrieben, in denen bereits einschlägige Aktionen der Betriebsmedizin liefen, wurden alle Teilnehmer vor Kursbeginn gebeten, einen standardisierten Fragebogen auszufüllen. Nach dem Basisseminar von 6 Stunden wurden 2 kostenlose Aufbaueminare und bei Nichterfolg eine Geldrückzahlung angeboten. Der Kurserfolg wurde nach 3 und 12 Monaten in computergestützten Telefoninterviews erhoben. Zuletzt wurden auf diese Weise auch Kursteilnehmer befragt, die ursprünglich keinen Fragebogen abgegeben hatten.

Ergebnisse

Das Untersuchungskollektiv bestand zu einem Drittel aus Frauen, überwiegend aus Angestellten (61%) und Arbeitern (21%) mit Fachschulabschluss (61%) im Alter von 20-59 Jahren (93%), die im Mittel vor dem Kurs täglich >20 Zigaretten rauchten (Männer 29.3, Frauen 24.3). 78% hatten schon versucht aufzuhören, aber nur 15% waren >1 Jahr abstinent. 3 Monate nach dem Gruppenkurs waren 61.8 (57.3-66.3)% und ein Jahr danach 53.3 (48.2-58.4)% abstinent.

Diskussion

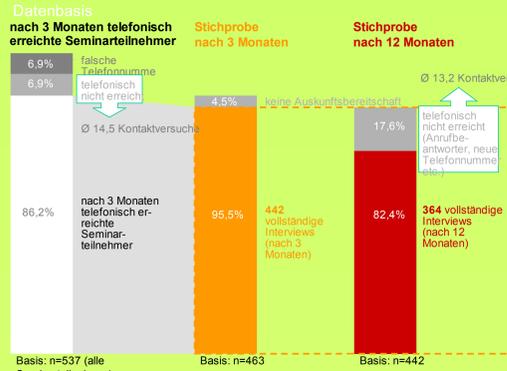
Da nur 1.6% zusätzlich ein Medikament verwendeten, ist diese (im Vergleich zu konventioneller Therapie sehr hohe Erfolgsrate allein auf die verstärkte Motivation zurückzuführen, für die bei 78% ein 6-Stundenkurs ausreichte, weil sie gruppenspezifisch aufrechterhalten wurde. Bei Kursen im Betrieb war die Inanspruchnahme von Aufbaueminaren geringer und die Erfolgsrate betrug nach 3 Monaten 63.2 (57.6-68.8)% und nach 1 Jahr 53.9 (47.5-60.3)%. Telefonisch nicht erreichbare Kursteilnehmer können das Ergebnis kaum verfälscht haben, weil sie sich weder soziodemographisch (Alter, Geschlecht, Familienstand, Schulbildung, Tätigkeit) noch nach Rauchgewohnheiten (Zigarettenzahl, Packungsjahre, Fagerström-Score, Alter bei Rauchbeginn) unterschieden. Von den nur 42 Betriebskursteilnehmern, die keinen Fragebogen abgegeben hatten, gaben 74% telefonisch erreichbare an, in 77.4±14.7% drei Monate und in 48.4±17.6% ein Jahr abstinent gewesen zu sein. Somit scheiden auch diese Nonresponder als Quelle eines nennenswerten Selektionsbias aus². Falsche Angaben sind nicht auszuschließen, doch ist dadurch eher eine Unterschätzung der Erfolgsrate anzunehmen, weil eine Geldrückgabegarantie gegeben wurde.

Schlussfolgerung

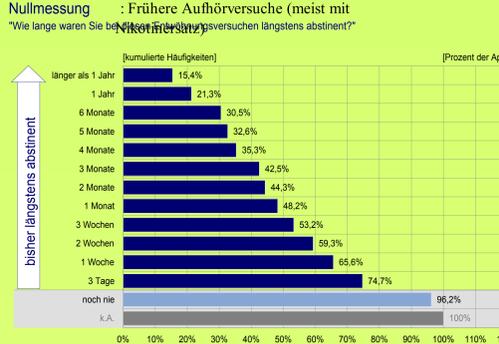
Diese Gruppenkurse sind geeignet, um die Raucherrate in Betrieben effizient zu senken, Gesundheitszustand und Wohlbefinden der Belegschaft zu steigern und den Weg zu rauchfreien Betrieben zu ebnen.

Literatur: 1) NIH (US): Population Based Smoking Cessation, 12, 2000. 2) Neuberger M, Raber A: Zbl.Bakt.Hyg.B 177, 539-561

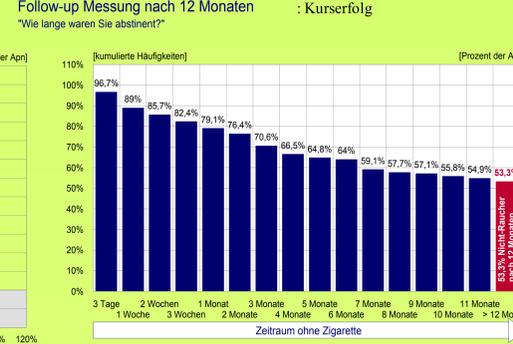
Ermittlung der Stichprobe



Dauer der Abstinenz - kumulierte Häufigkeiten



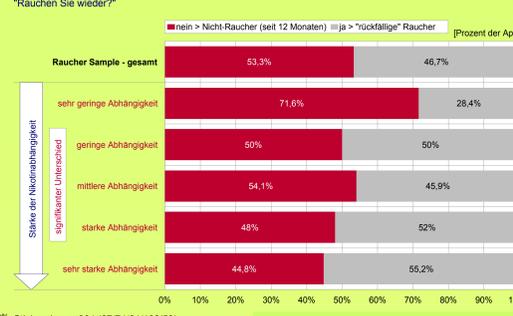
Abstinenzdauer - kumulierte Häufigkeiten



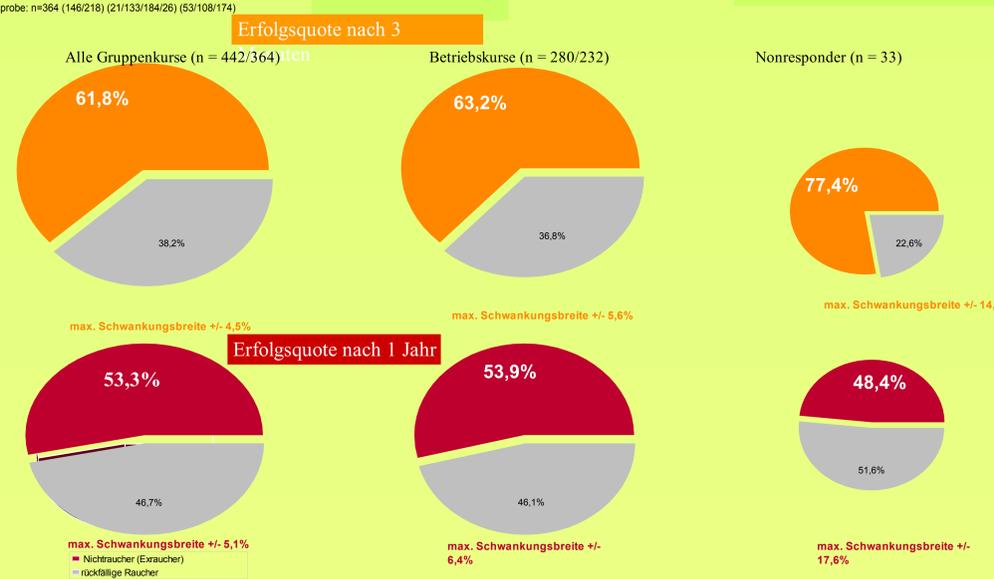
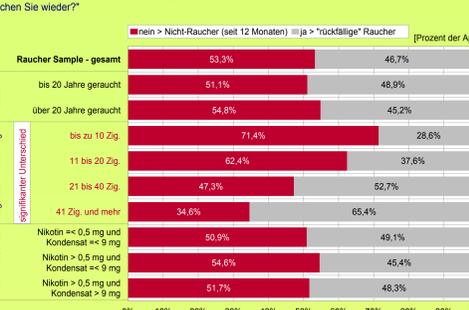
8 von 10 Kursteilnehmer hatten schon versucht aufzuhören; davon 15% über als 1 Jahr

Erfolgsquote nach 12 Monaten

Follow-up Messung - Verteilung nach Nikotinabhängigkeit (Fagerström-Score)

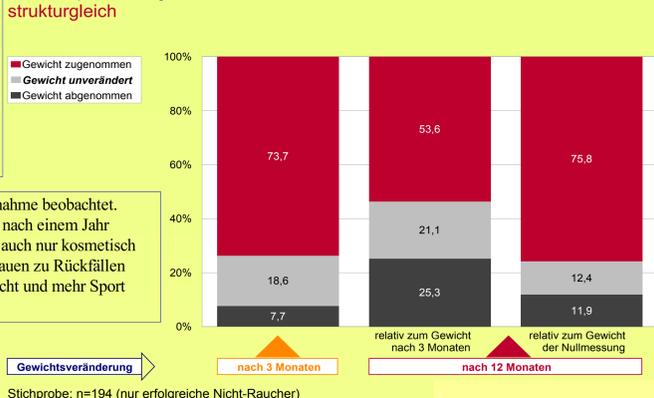


Follow-up Messung - Verteilung nach Rauchverhalten



Gewichtsveränderung im Zeitverlauf

Follow-up Messung nach 12 Monaten - nur Nicht-Raucher



Problem Gewichtszunahme: Während nur die Hälfte der rückfälligen Raucher Gewicht zunahm, wurde bei 1/4 der erfolgreichen Exraucher eine Zunahme festgestellt, die im Mittel 2 kg betrug, davon 1.6 kg in den ersten 3 Monaten.

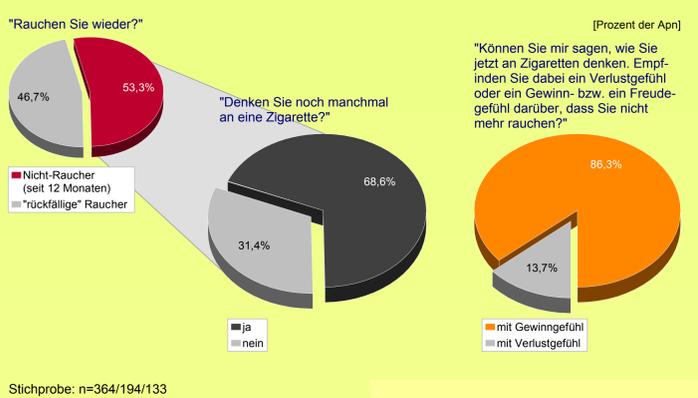
Im Entzug wird oft eine Gewichtszunahme beobachtet. Trotzdem sinkt das Herzinfarktisiko nach einem Jahr Nichtrauchen auf die Hälfte! Da aber auch nur kosmetisch störende Zunahmen besonders bei Frauen zu Rückfällen beitragen, sollte im Entzug nicht genascht und mehr Sport betrieben werden.

Wie kommt es zum Langzeiterfolg?

Der Kurs nimmt die Angst vor dem Aufhören. Mit Gruppenunterstützung nimmt die Rückfallgefahr ab. Atemwegs- und andere Symptome verschwinden. Der Exraucher fühlt sich zunehmend gesünder (körperlich und psychisch nach SF-36). Wenn er überhaupt noch an eine Zigarette denkt, dann mit dem Gefühl etwas gewonnen zu haben (Freiheit, Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, etc.).

Wie denken Sie jetzt über Zigaretten?

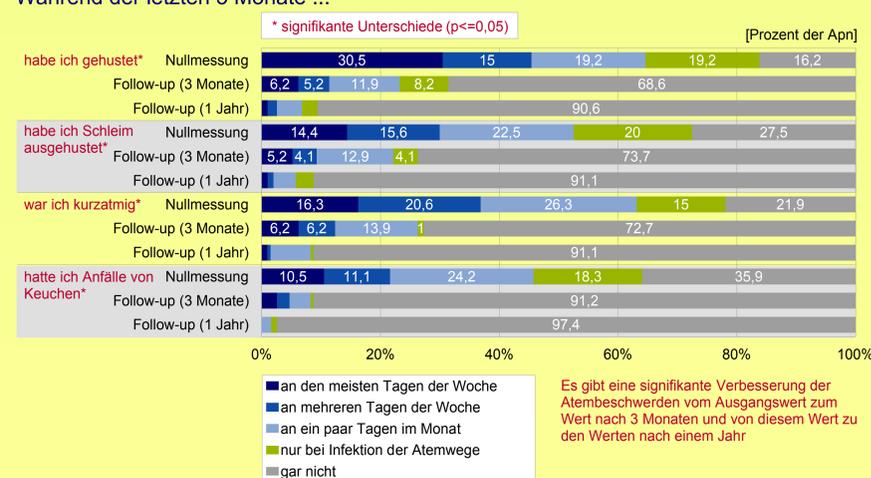
Follow-up Messung nach 12 Monaten - nur Nicht-Raucher



Häufigkeit von Atembeschwerden

Vergleich der drei Messungen - nur Nicht-Raucher (nach 12 Monaten)

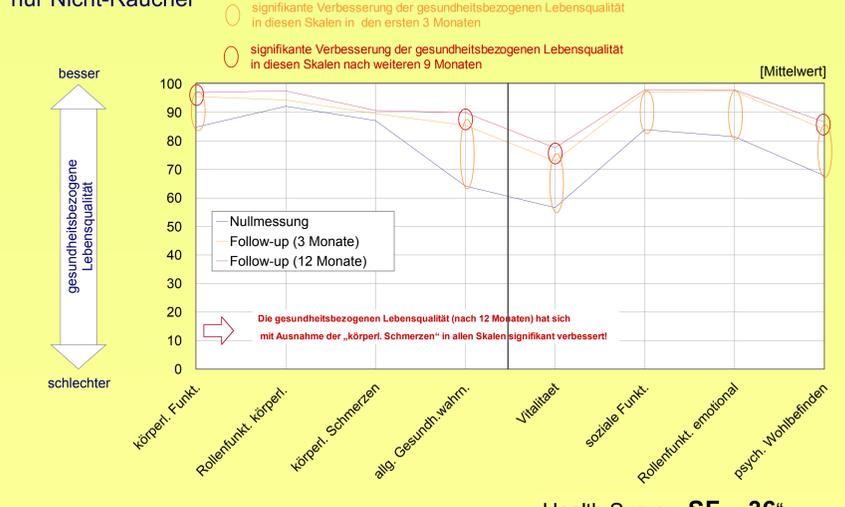
"Während der letzten 3 Monate ..."



Stichprobe: n=194 (nur erfolgreiche Nicht-Raucher - nach 12 Monaten)

Gesundheitsbezogene Lebensqualität im Zeitverlauf

nur Nicht-Raucher



Stichprobe: n=194

Health Survey „SF – 36“