



# Bulletin

Sommer 17

## Gute Noten für den Rauchstoppwettbewerb



**Wie beurteilen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Rauchstoppwettbewerb? Und was bringt er der Gesellschaft? Eine umfangreiche Evaluation ist diesen Fragen nachgegangen.**

Viele Raucherinnen und Raucher greifen eigentlich ungern zur Zigarette. Der Rauchstoppwettbewerb im Juni ist für viele eine gute Gelegenheit, dem unliebsamen Laster endgültig abzuschwören. In diesem Jahr haben sich so viele Personen angemeldet wie schon lange nicht mehr: über 5000. Alle mit dem Ziel, im Monat Juni keine Tabakprodukte zu konsumieren.

Um den Nutzen des Wettbewerbs ausweisen zu können, hat das Na-

tionale Rauchstopp-Programm eine umfangreiche Evaluation des Rauchstoppwettbewerbs 2016 in Auftrag gegeben. Die Evaluation geschah in zwei Schritten: Zunächst wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Rauchstoppwettbewerbs befragt, danach wurde auf Basis der Befragung eine Kosten-Nutzen-Bilanz des Wettbewerbs erstellt, um den Nutzen des Wettbewerbs in Franken beziffern zu können.

### Zwei von drei erreichen das Ziel

500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Deutsch- und Westschweiz wurden im Februar 2017 – also rund sieben Monate nach dem Wettbe-

werb – vom Marktforschungsunternehmen LINK Institut telefonisch zu ihren Erfahrungen und ihrem Tabakkonsum befragt.

Zwei Drittel (66%) der Befragten haben den Rauchstoppwettbewerb erfolgreich beendet, also im Juni keine Tabakprodukte konsumiert. Für viele gab der Wettbewerb Anlass, der Zigarette gleich gänzlich abzuschwören. 42 Prozent der Befragten waren sieben Monate nach dem Wettbewerb rauchfrei. Insgesamt beurteilten knapp zwei Drittel der Befragten (65%) den Wettbewerb als wichtige Motivationsquelle.

Die Facebookseite zum Rauchstoppwettbewerb, auf der sich die Teilnehmenden online austauschen konnten, wurde von mehr als einem Drittel (37%) der Befragten konsultiert. Geschätzt wurde der regelmässige Newsletter, den die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten. 64 Prozent der Personen, die ihn gelesen haben, beurteilten die darin enthaltenen Tipps und Tricks als nützlich bis sehr nützlich.

### In dieser Nummer

- Gute Noten für den Rauchstoppwettbewerb
- ASTA - Assistenzarztfortbildung in Tabakologie

### Gemeinsam aufhören

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeigten zudem viel Eigeninitiative: Die meisten griffen beim Rauchstopp auf ein oder mehrere Hilfsmittel zurück. Nikotinhaltige Ersatzpräparate wurden von etwas mehr als einem Fünftel (22%) der Teilnehmenden benutzt. Die vom Programm ebenfalls empfohlenen Online-Coaches und Apps wurden ebenfalls häufig genutzt: Stop-tabac.ch (16%), Smoke-Free Buddy App (10%). Jede zehnte Person (11%) suchte Hilfe bei der Rauchstopplinie.

Die telefonische Beratung durch die Rauchstopplinie wurde bei den Befragten sehr geschätzt. Über 80 Prozent der Personen, die sie in Anspruch nahmen, beurteilten sie als hilfreich. Selbst unter den Personen, die zum Zeitpunkt der Befragung wieder rauchten, beurteilten 50 Prozent die Beratung als «sehr hilfreich».

Wie die Umfrage weiter zeigt, wird der Rauchstoppwettbewerb oft dazu genutzt, gemeinsam mit Freundinnen und Freunden oder Bekannten aufzuhören. Fast die Hälfte (48%) der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat versucht, andere Personen ebenfalls zur Teilnahme zu bewegen. Durchaus mit Erfolg: Im Schnitt hat jede dieser Personen 1 weitere Person zur Teilnahme motiviert.

### Pro investierten Franken kommen fast 10 zurück

Den zweiten Teil der Evaluation bildete eine Kosten-Nutzen-Bilanz des Rauchstoppwettbewerbs. Die Durch-

### AT-Tagung 2017 mit Clinical Update von Frei von Tabak

Die AT-Tagung 2017 findet am 2. November in Bern statt. Wie bereits im letzten Jahr ist das Clinical Update von Frei von Tabak in die Tagung integriert. Eine Veranstaltung am Nachmittag wird ausschliesslich der Tabakentwöhnung gewidmet sein. Das genaue Programm der AT-Tagung 2017 liegt im August vor, die aktuellen Informationen werden auf [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) unter Aktuell > Kurse und Veranstaltungen aufgeschaltet. Tagungsort ist das Hotel Bern in Bern.

Fortsetzung von Seite 1

führung des Wettbewerbs kostet Geld – doch mit jeder Zigarette, die dank ihm nicht geraucht wird, entsteht ein Nutzen, der ebenfalls in Franken angegeben werden kann. Basierend auf der Befragung der 500 Teilnehmenden hat das Planungs- und Beratungsbüro Infraconsult AG in Bern die beiden Seiten miteinander verglichen.

Rauchen verursacht in der Schweiz jedes Jahr gesellschaftliche Kosten in Milliardenhöhe. Allein die direkten Kosten für die Behandlung von rauchbedingten Krankheiten belaufen sich auf 1,73 Milliarden Franken pro Jahr. Die indirekten Kosten durch Produktionsausfälle liegen bei über 3,9 Milliarden Franken. Angebote zur Rauchentwöhnung wie der Rauchstoppwettbewerb liefern einen wert-

vollen Beitrag zur Vermeidung dieser Kosten, indem sie dafür sorgen, dass rauchbedingte Kosten in Zukunft gar nicht erst anfallen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die dank dem letztjährigen Rauchstoppwettbewerb mit dem Rauchen aufgehört haben, gewinnen im Schnitt drei Lebensjahre. Durchschnittlich verbringen sie noch 42 rauchfreie Lebensjahre.

Durch den Wettbewerb werden Kosten in der Höhe von insgesamt fast 4,7 Millionen Franken eingespart, kommt die Evaluation zum Schluss. Der Betrag setzt sich zusammen aus Gesundheitskosten von 1,43 Millionen Franken und aus indirekten Kosten von 3,24 Millionen Franken, die durch Produktionsausfälle anfallen würden. Die Evaluation stellt dem Rauchstoppwettbewerb somit ein gutes

Zeugnis aus. Für jeden investierten Franken ergibt sich ein Nutzen von bis zu 9,5 Franken. Der Wettbewerb ist also ein effektives Mittel zur Senkung der direkten und indirekten Kosten, die längerfristig durch den Tabakkonsum entstehen.

### Test bestanden

Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT freut sich über die positiven Ergebnisse der beiden Evaluationen. Die Umfrage belegt, dass der Rauchstoppwettbewerb eine wichtige Motivationsquelle für den Rauchstopp ist. Die Mehrheit der Befragten ist mit der Begleitung während der Wettbewerbszeit zufrieden. Mit 66 Prozent ist die Erfolgsquote hoch – dadurch fällt auch die Kosten-Nutzen-Bilanz des Wett-

bewerbs gut aus. Jeder ausgegebene Franken spart ein Mehrfaches an Folgekosten ein, die die Gesellschaft zahlen müsste. Vom Wettbewerb profitieren also alle. Die Kosten im Gesundheitswesen schlagen sich etwa direkt in den Krankenkassenprämien nieder. Die Befragung gab zudem wertvolle Hinweise, wie der diesjährige Rauchstoppwettbewerb noch verbessert werden konnte. Die über 5000 Anmeldungen in diesem Jahr zeigen: Viele Leute sind gewillt, mit dem Rauchen aufzuhören und sehen im Rauchstoppwettbewerb einen guten Anlass dazu. Das gemeinsame Aufhören mit anderen und mit professioneller Unterstützung ist beliebt. Der Wettbewerb ist bei den Leuten bekannt und geniesst einen guten Ruf.



**Das Projekt Frei von Tabak ist Teil des Nationalen Rauchstopp-Programms und bietet Weiterbildungen in Tabakologie an, die speziell auf Ärztinnen und Ärzte in der Facharzttausbildung zugeschnitten sind. Eine erste Evaluation der Kurse zeigt ein erfreuliches Bild.**

Während ihrer Ausbildung an den fünf medizinischen Fakultäten der Schweiz lernen die Studentinnen und Studenten die Grundlagen der Tabakologie (Tabakkonsum und seine Folgen) kennen. Für die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte existieren regionale und nationale Kursangebote zur ärztlichen Rauchstoppberatung, insbesondere seit 15 Jahren jene des Projekts Frei von Tabak. In

## ASTA - Assistenzarztfortbildung in Tabakologie

der mindestens fünfjährigen klinischen Weiterbildung zum Facharzt Allgmeine und Innere Medizin fehlen hingegen solche Angebote. Ärzte und Ärztinnen in der Facharztweiterbildung an der Policlinique Médicale Universitaire PMU in Lausanne antworteten in einer Befragung vor zwei Jahren, dass ihr Wissen und ihre Kompetenzen in der Rauchstoppberatung lückenhaft seien. Die grosse Mehrheit wünschte sich eine Schulung. Das Projekt Frei von Tabak hat daraufhin eine Schulung erarbeitet, die spezifisch auf die Bedürfnisse von Ärztinnen und Ärzten in der Facharztweiterbildung zugeschnitten ist.

Die Wissensziele der Weiterbildung sind:

- die Epidemiologie des Tabakkonsums in der Schweiz
- die Risiken und gesundheitlichen Folgen des Tabakkonsums
- die Effizienz der verschiedenen ärztlichen Interventionen
- die pharmakologischen Therapien
- die E-Zigarette und andere Konsumformen sowie die rechtliche Situation

Die Kompetenzziele in der ärztlichen Beratung sind:

- den Motivationsgrad der Raucherinnen und Raucher bestimmen
- das Ausmass der Abhängigkeit bestimmen
- die Verschreibung einer angepassten pharmakologischen Therapie
- die Organisation der weiteren Beratung und Begleitung

Seit 2015 haben 8 Kurse in allen Landesteilen der Schweiz stattgefunden. Die Kurse sind meist kleiner (5 bis 15 Personen) und kürzer (45 Minuten bis 1,5 Stunden) als die Fortbildungskurse für die frei praktizierende Ärzteschaft, da sie im Rahmen der Arbeit an der Klinik stattfinden.

Eine Auswertung von 19 Fragebogen auf Deutsch und 15 Fragebogen auf Französisch liegt nun vor. Positiv bemerkt wurde mehrfach, dass der Kurs insgesamt «nützlich, praktisch und interaktiv» sei und viele Fragen beantwortete. Als Anregung wurde zweimal vermerkt, dass mehr Beispiele aus der Praxis vorgestellt werden sollten.

Die grosse Mehrheit der Teilnehmenden aus den drei evaluierten Kursen ist überzeugt vom Kurs:

- Bewertung insgesamt: 13 mal «sehr gut», 6 mal «gut»
- Kurs vermittelt wichtiges neues Wissen: 14 mal «voll einverstanden», 5 mal «einverstanden»
- Kurs ist im Alltag anwendbar: 10 mal «perfekt anwendbar», 8 mal «gut anwendbar»
- 13 Personen finden, sie können jetzt Raucherinnen und Raucher «sehr gut ansprechen», 5 finden, sie können das jetzt «gut»
- 10 Personen fühlen sich nach dem Kurs «viel sicherer» in der Rauchstoppberatung, 9 fühlen sich «sicherer»
- 14 Personen können den Kurs «sehr empfehlen», 4 können ihn «empfehlen»

Informationen zu den Kursdaten für die Ärztinnen und Ärzte in freier Praxis unter [www.freivontabak.ch](http://www.freivontabak.ch)



Krebsliga Schweiz  
Lungenliga Schweiz  
Schweizerische Herzstiftung  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT