



Bulletin

Herbst 17



Am Rauchstoppwettbewerb 2017 haben so viele Leute teilgenommen wie seit Jahren nicht mehr. Vor allem in der Westschweiz ist die Resonanz gewachsen.

Für den Rauchstoppwettbewerb 2017 haben sich 5 228 Personen angemeldet. Das sind so viele wie seit Jahren nicht mehr und mehr als doppelt so viele wie im eher teilnahmeschwachen Jahr zuvor.

Zu diesem erfreulichen Resultat haben vor allem steigende Teilnehmendenzahlen aus der deutsch- und französischsprachigen Schweiz geführt. Gegenüber dem Rauchstoppwettbewerb 2014 sind 801 französischsprachige Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr dazugekommen. Die Anzahl der deutschsprachigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat sich um 332 Personen erhöht. Die meisten Anmeldungen kamen aus den Kantonen Zürich, Bern, Waadt und Genf.

Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz führt die Zunahme vor allem auf eine verbesserte Kommunikation zurück. Mit einer deutlicheren, vereinfachten Bildsprache und dem Fokus auf die Kernbotschaft konnten mehr Leute erreicht werden. Bei der Kommunikation über Facebook profitierten wir zudem von der Erfahrung aus dem letzten Jahr und konnten die Werbung und die Posts strategisch geschickter planen.

Rauchstoppwettbewerb 2017: So viele Teilnehmende wie seit Jahren nicht mehr

Englischsprachige nehmen zu

Etwas über die Hälfte der Teilnehmenden sprach Deutsch (54 %), gefolgt von Französisch (39 %) und Italienisch (4 %). Den Rest machten andere Sprachen aus, angeführt von Englisch. Erstmals sprachen über 100 Teilnehmende diese Sprache. Damit lässt sich seit 2013 eine starke Zunahme von englischsprachigen Teilnehmenden beobachten.

Geschlecht und Alter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Geschlechterverteilung der Teilnehmenden war mit 54 Prozent Frauen und 46 Prozent Männern wie in

den Vorjahren ausgewogen. Die 26- bis 35-Jährigen stellten mit 35 Prozent die meisten Teilnehmenden, gefolgt von den Gruppen der unter 26-Jährigen und 36-45-Jährigen (21% vs 22%). Rund ein Viertel der Teilnehmenden war über 45 Jahre alt.

Meist nicht der erste Versuch

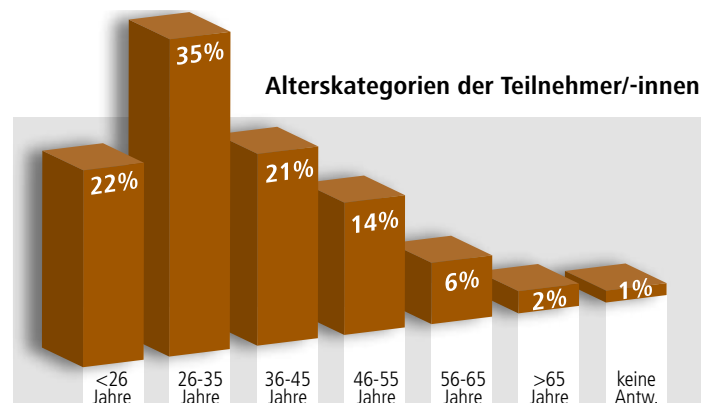
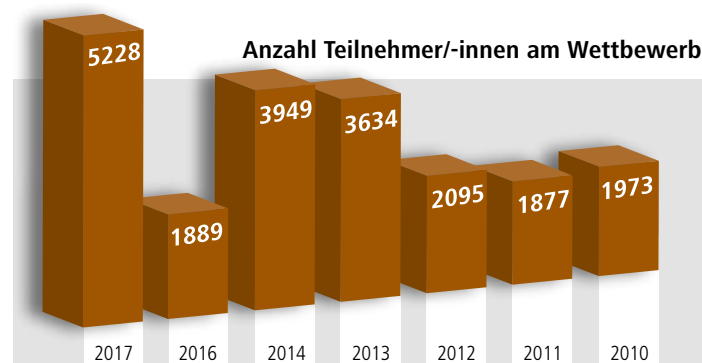
Über die Hälfte der Teilnehmenden rauchte länger als 10 Jahre, ein Viertel sogar länger als 20 Jahre. Die durchschnittliche Rauchdauer lag bei 16 Jahren. Die meisten Teilnehmenden hatten bei der Anmeldung bereits mehrere Aufhörversuche hinter sich. Vom Wettbewerb angesprochen fühlten sich wie in den Vorjah-

In dieser Nummer

- **Resultate des Rauchstoppwettbewerbs 2017**
- **Entscheidungshilfe, die die verschiedenen Medikamente zur Tabakentwöhnung vergleicht**

AT-Tagung 2017 mit Clinical Update von «Frei von Tabak»

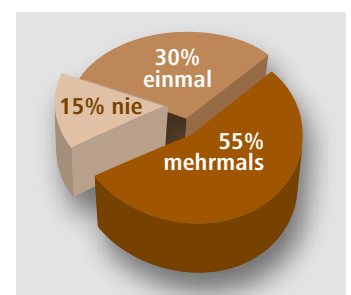
Die AT-Tagung 2017 findet am 2. November in Bern statt. Wie bereits im letzten Jahr ist das Clinical Update von Frei von Tabak in die Tagung integriert. Eine Veranstaltung am Nachmittag wird ausschliesslich der Tabakentwöhnung gewidmet sein. Das Programm liegt dem Bulletin bei. Die Anmeldung ist online: www.at-schweiz.ch unter Aktuell > Kurse und Veranstaltungen



ren hauptsächlich Personen, die bereits einmal oder mehrmals versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Nur gerade für 15 Prozent war die Teilnahme am Wettbewerb der erste Versuch.

Fortsetzung auf Seite 2

Rauchstoppversuche vor Wettbewerbsbeginn

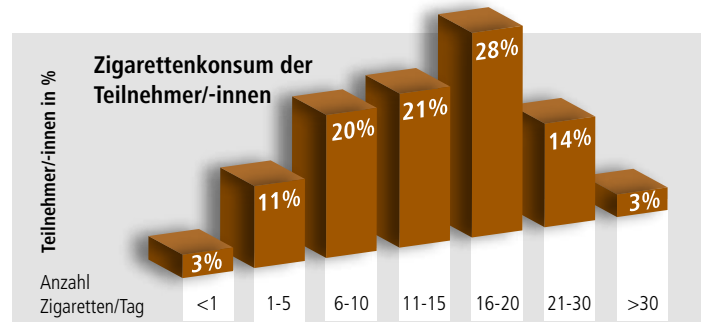


Fortsetzung von Seite 1

Zigarettenkonsum vor Wettbewerbsstart

Knapp 50% der Teilnehmerinnen und -teilnehmer konsumierten täglich mehr als 15 Zigaretten. Werden die Konsumzahlen der Wettbewerbs- teilnehmerinnen und -teilnehmer vor Wettbewerbsstart mit dem Zigaret-

tenkonsum der Schweizerischen Bevölkerung (Suchtmonitoring) verglichen, fällt auf, dass Personen, die über 20 Zigaretten am Tag konsumieren unter den Wettbewerbsteilnehmerinnen und -teilnehmern vergleichsweise stärker vertreten waren.



Entscheidungshilfe, die die verschiedenen Medikamente zur Tabakentwöhnung vergleicht

Die Nikotinersatzprodukte sowie Vareniclin und Bupropion sind Medikamente, deren Wirksamkeit als Hilfe bei der Tabakentwöhnung nachgewiesen wurde. Sie ermöglichen es, die Erfolgchancen der Tabakentwöhnung zu verdoppeln oder gar zu verdreifachen.

Während ihre Wirksamkeit vergleichbar ist, gibt es für jedes dieser Medikamente Vorteile und Nachteile.

Die verschiedenen Wirkmechanismen, die spezifischen Nebenwirkungen und die Kosten können die Wahl der Behandlung beeinflussen (Preference Sensitive Decision), weshalb es wichtig ist, die Meinung und die Werte der Patienten bei der Entscheidung einzubeziehen. Dieses Vorgehen kann die Behandlungstreue und die Erfolgchancen einer Tabakentwöhnung erhöhen. Um

diesen Ansatz in der medizinischen Sprechstunde zu erleichtern, haben Spezialistinnen und Spezialisten der Behandlung der Tabakabhängigkeit eine Entscheidungshilfe mit Illustrationen der verschiedenen pharmakologischen Behandlungen und den als am wichtigsten beurteilten Informationen zur Wahl eines Medikaments für den Rauchstopp erarbeitet. Das Hilfsmittel (nachstehend abgebildet)

wurde in den Tabakentwöhnungsberatungen der Policlinique Médicale Universitaire in Lausanne getestet und in drei aufeinanderfolgenden Zyklen nach der PDCA-Methode (Plan, Do, Check, Act) angepasst. Diese Entscheidungshilfe, die die verschiedenen Behandlungsoptionen vergleicht, ist im Internet kostenlos abrufbar unter: www.freivontabak.ch Unterlagen / Algorithmen

	Medikament	Tägliche Dosierung	Preis pro Packung	Preis pro Tag	Wirkung	Häufigste Nebenwirkungen
	Kaugummi Nicotinnell/Nicorette®	8 -12x / Tag nach Bedarf	30 Kaugummi je 2 mg ~ 20 CHF	~ 5 CHF / Tag	++	Reizung von Mund und Rachen, Schluckauf, Übelkeit
	Inhalator Nicorette®	6 -12x / Tag nach Bedarf	18 Kapseln je 10 mg ~ 27 CHF	~ 9 CHF / Tag	++	
	Lutschtabletten Nicotinnell/Nicorette®	8 -12x / Tag nach Bedarf	36 Tabletten je 2 mg ~ 25 CHF	~ 6 CHF / Tag	++	
	Mundspray Nicorette®	12 -25x / Tag nach Bedarf	150 Hübe je 2 mg ~ 60 CHF	~ 6 CHF / Tag	++	
	Pflaster Nicotinnell/Nicorette®	1x / Tag über 16h oder 24h	14 Pflaster je 15 mg ~ 90 CHF	~ 7 CHF / Tag	++	Hautreizung
	Kombination Pflaster und zusätzlicher Nikotinersatz	Patch 1x / Tag + zusätzliches Ersatzprodukt nach Bedarf	14 Pflaster und 1 Packung Schnellwirksame ~ 120 CHF	~ 11 CHF / Tag	+++	Reizung von Haut, Mund und Rachen, Schluckauf, Übelkeit
	Vareniclin Champix®	2x/Tag	56 Tabletten je 1 mg ~ 120 CHF Kann unter bestimmten Bedingungen durch die Krankenkasse übernommen werden	~ 4 CHF / Tag	+++	Übelkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen
	Bupropion Zyban®	2x/Tag	30 Tabletten je 150 mg ~ 60 CHF Kann unter bestimmten Bedingungen durch die Krankenkasse übernommen werden	~ 4 CHF / Tag	++	Schlafstörungen, trockener Mund, Stimmungsschwankungen, Verdauungsstörungen

Policlinique Médicale Universitaire de Lausanne, 08.06.2016; Source: Cornuz, J., Jacot-Sadowski, Humair, J.-P., Conseil médical aux fumeurs et fumeuses, 2e édition, vivre sans tabac, 2015

