



Bulletin

Winter 2018

Das Nationale Rauchstopp-Programm (NRP) läuft aus

Das Nationale Rauchstopp-Programm läuft in seiner aktuellen Form aus. Der Tabakpräventionsfonds richtet seine künftige Politik nach der NCD- und der Suchtstrategie aus. Er wird ebenfalls stärker in die Planung und Entwicklung der Massnahmen zur Förderung des Nichtrauchens eingreifen. Änderungen ergeben sich auch bei der AT. Sie wird künftig keine eigentlichen Projekte mehr umsetzen. Ihre Kerngeschäfte liegen in den Bereichen «Information und Wissen», «Koordination und Vernetzung» sowie «Politik und Advocacy».

Folgende Projekte wurden in den letzten Jahren von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, der Krebsliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz und der Schweizerischen Herzstiftung gemeinsam unter dem Dach «Nationales Rauchstopp-Programm» umgesetzt. Die

Finanzierung erfolgte durch den Tabakpräventionsfonds, die Programmleitung durch die AT:

- **Frei von Tabak** für die Ärzteschaft der Grundversorgung (seit 2001)
- **Rauchen – Intervention in der Zahnmedizinischen Praxis** (seit 2002)
- **Raucherberatung in der Apotheke** (seit 2004)
- **Rauchstopp-Beratung für Diabetes- und Herz-Kreislauf-Kranke** in der kardiovaskulären und Diabetes-Facharztpraxis und durch nicht-ärztliche medizinische Fachleute (seit 2007)
- **Hospital Quit Support** (seit 2005)
- **Rauchstoppwettbewerb** (2001 bis 2017)
- **Tiryaki Kukla – Rauchstoppkurse** und Tabakprävention für die Migrationsbevölkerung aus der **Türkei** (seit 2010 Teil des NRP)

- **Rauchstoppkurse** und Tabakprävention für die **albanisch** sprechende Bevölkerung (seit 2016)

Bei den ersten fünf Projekten im medizinischen Setting stand vorwiegend die Fortbildung von Fachleuten im Zentrum. Die drei letzten richteten sich direkt an die rauchende Bevölkerung.

Wie geht es weiter

Ab 2019 geht «Frei von Tabak» in eine neue Trägerschaft über. Die Koordination wird die FMH Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte sicherstellen. Die beiden Projekte, die sich an Zahnmedizinische Praxen und Apotheken richten, werden von der AT noch ein weiteres Jahr umgesetzt. Wie es ab 2020 weitergeht, ist noch offen. Es ist nicht sicher, dass alle bisherigen Zielgruppen bedient werden können, da der Tabakpräventionsfonds in Zukunft weit weniger Mittel in die Förderung des Rauchstopps investieren wird. Der Rückgang der TPF-Einnah-

In dieser Nummer

- **Das Nationale Rauchstopp-Programm läuft aus**

- **«Smokitten»:
Neues Smartphone-Spiel
für den Rauchstopp**

- **Mit welchen Fragen lässt sich am besten vorhersagen, ob ein Rauchstoppversuch unternommen wird?**

men sind ein Grund dafür. Die Schweizerische Herzstiftung beabsichtigt, auch weiterhin Fortbildungen für nichtärztliche medizinische Fachpersonen durchzuführen, die Personen mit Herz-Kreislaufkrankheiten und Diabetes behandeln. Hospital Quit Support ist mit dem FTGS Forum Tabakprävention und Behandlung der Tabakabhängigkeit in Gesundheitsinstitutionen Schweiz unterwegs, um in Zukunft national ein Projekt im Spitalsetting anzubieten.

Der Rauchstoppwettbewerb hat 2017 zum letzten Mal stattgefunden. Ab nächstem Jahr wird er abgelöst vom «Rauchfreien Monat», der von Gesundheitsförderung Wallis und der Lungenliga Bern im Rahmen einer neuen breiteren Trägerschaft erstmals im November 2019 durchgeführt wird. Im Zuge dieser Reorganisation wird auch eine neue Plattform geschaffen, die die bisherigen nationalen vom Tabakpräventionsfonds finanzierten Rauchstoppangebote zusammenführt.

Die beiden Projekte im Migrationssetting, die vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF umgesetzt werden, werden bis Ende 2019 Jahr fortgesetzt. Danach ist die Zukunft noch offen.

Die AT wird in der AT-Information und über Online-Nachrichten über die weiteren Entwicklungen der Projekte informieren.

«Smokitten»: Neues Smartphone-Spiel für den Rauchstopp



Das Smartphone-Spiel «Smokitten» hilft bei einem Rauchstopp über das akute Verlangen nach einer Zigarette hinweg.

Ein herziges Kätzchen auf einer einsamen Insel möchte mit dem Raucher aufhören. Ab und zu wird es vom

dringenden Verlangen nach einer Zigarette erfasst – und muss abgelenkt werden. Das ist die Ausgangslage im neuen Handy-Spiel «Smokitten», das Raucherinnen und Raucher bei einem Rauchstopp unterstützt. «Smokitten» – ein Wortspiel aus «Smoke», «Quit» und

«Kitten» (Kätzchen) – besteht aus einer Reihe von Mini-Spielen, mit denen sich der oder die Aufhörwillige ablenken kann, wenn das Verlangen nach einer Zigarette auftaucht. Zur Auswahl stehen unter anderem Fischen, Boxen, Musik und Yoga. Die Spiele sind speziell auf die Bedürfnisse während der Tabakentwöhnung ausgerichtet und sollen den Spielenden über die kurze Zeit des akuten Verlangens hinweghelfen. Einige Spiele sind beruhigend (Fischen), andere bekämpfen Frustrationen (Boxen). Das Kätzchen fungiert als Spielfigur.

Mit einem Belohnungssystem motiviert «Smokitten» zum langfristigen Durchhalten. *Fortsetzung auf Seite 2*

Mit welchen Fragen lässt sich am besten vorhersagen, ob ein Rauchstoppversuch unternommen wird?

Fortsetzung von Seite 1

Eine europäische Arbeitsgruppe, die überwiegend an der Universität Maastricht (Niederlande) tätig ist, hat drei unterschiedliche Instrumente zur Messung der Rauchstoppintention miteinander verglichen, um herauszufinden, mit welchen spezifischen Fragen die jeweilige Rauchstoppintention am besten ermittelt werden kann. Als theoretischer Rahmen fungierte die «Theorie geplanten Verhaltens». Nach dieser Theorie resultieren eine positive Einstellung zum Rauchstopp, die Einschätzung, dass wichtige Bezugspersonen wollen, dass man aufhört (subjektive Norm) und die eigene Überzeugung, das Verhalten unter Kontrolle zu haben, in einer stärkeren Intention aufzuhören, was letztlich auch zu einer höheren Wahrscheinlichkeit für einen tatsächlichen Rauchstopp führt.

Untersucht wurden rauchende Personen, die im Rahmen der «ITC» (International Tobacco Control) Befragung in den Niederlanden an drei aufeinanderfolgenden Erhebungswellen teilgenommen hatten. In der ersten Welle im Jahr 2012 wurden Einstellungen, subjektive Normen und wahrgenommene Verhaltenskontrolle ermittelt, in der zweiten Welle in 2013 die Rauchstoppintention mittels der drei unterschiedlichen Messinstrumente und in der dritten Welle 2014 schließlich die Umsetzung eines Rauchstoppversuchs erfragt.

Die drei Messinstrumente zur Ermittlung der Rauchstoppintention waren

- (1) ein modifizierter Algorithmus zur Ermittlung des Stadiums der Verhaltensänderung (transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung)
- (2) die «Motivation To Stop Skala» (MTSS), basierend auf der PRIME-Theorie der Motivation

(3) die einfache Angabe der Intention, gemessen mit einer fünfstufigen Likert-Skala («Planen Sie innerhalb der nächsten sechs Monate mit dem Rauchen aufzuhören (1 = sehr unwahrscheinlich; 5 = sehr wahrscheinlich»).

Von besonderem Interesse war jeweils die Konstrukt-Validität und prädiktive Validität der drei Instrumente. Eine gute Konstrukt-Validität ist dann gegeben, wenn das Instrument positiv mit den oben genannten konstruktiven Einstellungen, subjektiven Normen und der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle sowie der Umsetzung eines Rauchstoppversuchs zusammenhängt. Eine prädiktive Validität könnte bescheinigt werden, wenn eine starke Assoziation zwischen dem Testergebnis und der Wahrscheinlichkeit für einen Rauchstoppversuch ermittelt werden kann.

Entsprechend wurden die Einstellung zum Rauchstopp, die subjektive Norm bezüglich des Rauchstopps und die wahrgenommene Kontrolle in bestimmten Risikosituationen erhoben. Demographische und sozioökonomische Variablen, Tabakabhängigkeit und vergangene Rauchstoppversuche rundeten die Erhebung ab.

Die Einstellung bezüglich Rauchstopp beispielsweise wurde mit der Frage erhoben: «Wenn du innerhalb der nächsten sechs Monate mit dem Rauchen aufhören würdest, wäre das

unklug (1).....klug (5)
 unangenehm (1).....angenehm (5)
 negativ (1).....positiv (5)

Jeder dritte hat bei der letzten Befragungswelle einen Rauchstoppversuch unternommen

Unter den knapp 1000 Studienteilnehmern herrschte bei der zweiten Befragung eine eher schwach ausge-

prägte Ausstiegsintention vor: Nach dem Stadienmodell planten weniger als ein Viertel, in den nächsten sechs Monaten oder innerhalb der nächsten vier Wochen aufzuhören; die einfache Angabe der Ausstiegsintention erbrachte bei nur 16%, dass sie «wahrscheinlich» oder «sehr wahrscheinlich» innerhalb der nächsten sechs Monate aufhören. Zum Zeitpunkt der dritten Erhebungswelle hatten dann tatsächlich 33,5% der Befragten in den vorangegangenen 12 Monaten versucht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die sog. Konstrukt-Validität war für alle drei untersuchten Messinstrumente gut. Strukturgleichungsmodelle konnten jeweils einen positiv signifikanten Zusammenhang mit den Einstellungen und der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle sowie der Umsetzung eines Rauchstoppversuchs ermitteln, aber nicht mit den subjektiven Normen.

Die einfache Frage schneidet am besten ab, aber je nach Fragestellung kann jedes der drei Messinstrumente verwendet werden

Bezüglich der prädiktiven Validität waren die drei Messinstrumente vergleichbar, wenn auch die einfache Intention, gemessen mit einer Likert-Skala, diesbezüglich am besten abschnitt: So war die Relation der einfachen Angabe der Intention mit der Umsetzung eines Rauchstoppversuchs etwas stärker ($\beta = 0.38$) als die des Stadienmodells ($\beta = 0.35$) oder der Skala «Motivation zum Rauchstopp» ($\beta = 0.22$).

Wenn alle drei Messinstrumente in ein Strukturgleichungsmodell eingebracht wurden, stand nur die einfache Angabe der Intention in einer signifikanten Beziehung zur Initiierung eines Stoppversuchs. Die beiden anderen Instrumente konnten keine zusätzliche

Die Spielerin oder der Spieler sammelt virtuelles Geld, das zur Verschönerung der Insel eingesetzt werden kann. Der Spielstand kann mit anderen Nutzerinnen und Nutzern geteilt werden und auch die Kommunikation untereinander via App ist möglich. Wer 222 Tage rauchfrei bleibt, erfährt, wie das Kätzchen auf die einsame Insel gekommen ist.

«Smokitten» ist ursprünglich ein französisches Spiel. Das CIPRET Wallis und die Lungenliga Wallis haben in Zusammenarbeit mit Experten für Tabakentwöhnung eine Version für die Schweiz entwickelt.

«Smokitten» ist zum Preis von CHF 5 für iOS und Android in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch erhältlich.

Information zur Vorhersage eines Rauchstoppversuchs liefern. Wenn es also um die Erklärung künftiger Rauchstoppversuche irgendwann in den nächsten sechs Monaten geht, braucht es kein aufwendiges Messinstrument; es reicht die einfache Frage nach der Wahrscheinlichkeit für einen Rauchstoppversuch. Diese Angabe der Intention besitzt die beste prädiktive Validität und eine relative hohe Konstrukt-Validität nach der «Theorie geplanten Verhaltens».

Wenn es aber darum geht, genauere Informationen über den Zeitpunkt des geplanten Rauchstoppversuchs zu erhalten und eine entsprechende Intervention zu planen, könnte man mit den beiden anderen Messinstrumenten besser bedient sein.

Studie: K. Hummel, M. Candel, G. Nagelhout, J. Brown, B.v.d. Putte, D. Kotz, M. Willemsen, G. Fong, R. West, H.d. Vries. Construct and Predictive Validity of Three Measures of Intention to Quit Smoking: Findings From the International Tobacco Control (ITC) Netherlands Survey In: Nicotine & Tobacco Research, 2018, 1101–1108 doi:10.1093/ntr/tnx092

