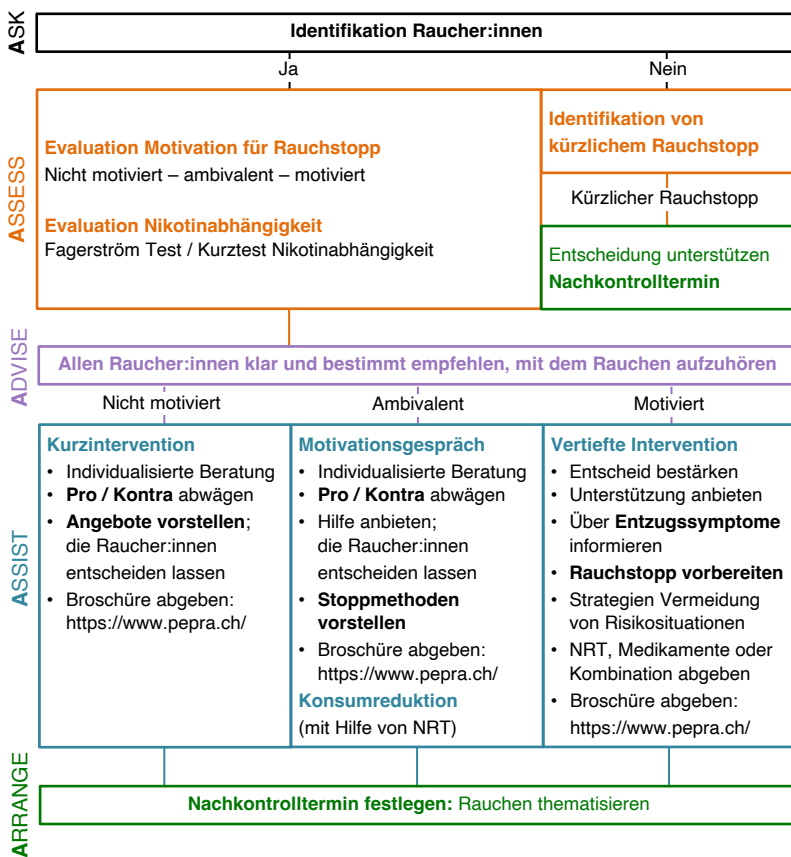


Informationsdokument für Rauchstoppperatung

Dieses Dokument fasst die Schlüsseldaten für eine Rauchstoppperatung und für eine partizipative Entscheidungsfindung einer Unterstützungsmethode des Rauchstopps mit Patient*innen zusammen



5A Algorithmus – Rauchstoppperatung ⁴ (adaptiert)



➤ Häufigkeit Tabakrauchen und Sterberate (CH)?

- **27%** der Bevölkerung rauchten im Jahr 2017 ¹
- jährlich verantwortlich für **9'500 Todesfälle** ¹⁻²

➤ Wie viel % denken über Rauchstop nach (CH)?

- **61%** der Raucher:innen wollen aufhören ¹
- **28%** davon hatten erfolglosen Stoppversuch ¹

➤ Welche Zielgruppen auf Rauchstop ansprechen?

- **Alle Tabakkonsument:innen:**
 - Erfassung Abhängigkeit und min. Kurzintervention ³
- **Besonders Raucher:innen mit:**
 - COPD, Koronare Herzkrankheiten, Diabetes, Schwangerschaft, Interaktionen mit Medikamenten

➤ Wirkung von Nikotin? Ist Nikotin krebserregend?

- Nikotin hat **hohes Suchtpotenzial**
 - Halbwertszeit: 2-3 Stunden*
- nach IARC **nicht krebserregend**
 - Risiko von Herz-Kreislauf-erkrankungen (HKE) unschlüssig ⁴, NRT nach HKE empfohlen

Was ist ein Motivationsgespräch? ⁵

- Gesprächstechnik, in welcher geholfen wird zu reflektieren
 - Positive / Negative Aspekte Verhaltensänderung **von Kunden** formuliert, **Berater** korrigiert objektive Fehler
- Ablenkungsmethoden (z.B. bei Craving)**
- körperliche Bewegung (10 min spazieren, Treppensteigen)
 - Apfel essen oder Wasser trinken
 - Zähne Putzen, zur Toilette gehen, duschen

ASSIST: Vorteile Rauchstop, Nikotinstopp und Weiterrachen

Welche Vorteile bringen ein Rauchstop?

Gesundheitlich

- Lebensqualität in jedem Alter ↑ ⁷
- Risiko vorzeitiger Tod ↓; Lebenserwartung um bis zu 10 Jahre verlängert ⁷
- Risiko für verschiedene Krankheiten ↓: COPD, Krebs, Koronare Herzkrankheiten und Reproduktionskrankheiten ⁷
- Gesundheit schwangerer Frauen mit ihren Föten / Neugeborenen ↑ ⁷

Sozial

- Menschen aus der näheren Umgebung vor passivem Rauchen schützen ⁸
- Finanzielle Einsparungen
 - Kosten bei 1 Pack Zigaretten pro Tag ungefähr 3'000.- CHF / Jahr ⁴

Welche Vorteile bringen ein Nikotinstopp?

Psychologische Abhängigkeit, sowie Nikotin-Entzugssymptome ⁹ werden auf längere Zeit gelöst:

Entzugssymptom	Dauer	Häufigkeit
Schwindel	< 48 Std.	10%
Schlafstörungen	< 1 Woche	25%
Konzentrationsschwierigkeiten	< 2 Wochen	60%
Reizbarkeit, Aggressivität	< 4 Wochen	50%
Depressive Verstimmung	< 4 Wochen	60%
Unruhe	< 4 Wochen	60%
Vermehrter Appetit	< 10 Wochen	70%

Was sind Vorteile des Weiterrachens?

Vorteile des Weiterrachens kommen von den Raucher:innen selber

ASSESS: Fagerström Test ⁶

Fragen	Antworten	Pkt
Wie lange nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	Innerhalb von 5 min	3
	6-30 min	2
	31-60 min	1
	60 min	0
Ist es für Sie schwierig, in rauchfreien Zonen nicht zu rauchen?	Ja	1
	Nein	0
Auf welche Zigarette können Sie am schwersten verzichten?	Auf die 1. am Tag	1
	Auf andere	0
Anzahl Zigaretten durchschnittlich pro Tag?	< 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	> 31	3
Rauchen Sie in den ersten Morgenstunden in kürzeren Abständen als später am Tag?	Ja	1
	Nein	0
Rauchen Sie auch, wenn Sie krank sind, dass Sie fast den ganzen Tag im Bett verbringen müssen?	Ja	1
	Nein	0

Abhängigkeitsgrad:

0-2 Pkt: Keine; 3-4 Pkt: +; 5-6 Pkt: ++; 7-8 Pkt: +++; 9-10: ++++

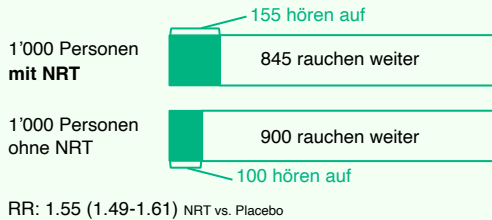
ASSESS: Kurztest Nikotinabhängigkeit ⁴

	+	++	+++	++++
Zigaretten / Tag	1-9	10-19	20-30	> 30
Zeitspanne zw. Aufwachen und 1. Zigarette	> 60 min	30-60 min	5-30 min	< 5 min
Entzugssymptome	keine/minimal	moderat	stark	sehr stark

Basierend auf dem Konzept von «Boîte à décision», A. Giguere, Université Laval, Québec, CA

Masterarbeit «Participatory development of smoking cessation counselling tools for pharmacists in primary care» von A. Quach, Universität Bern, CH

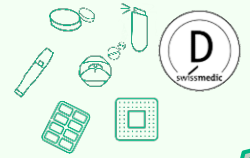
Nikotinersatzprodukte (NRT) ^{10,11,12} – Nicorette / Nicotinell®



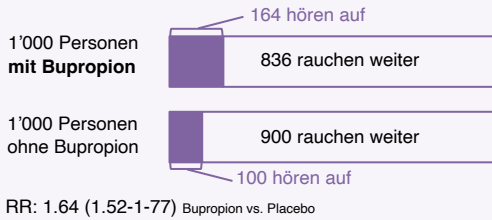
RR: 1.55 (1.49-1.61) NRT vs. Placebo

- **Therapie:** Hoch dosieren, lang behandeln, nach 2-3 Monaten reduzieren
- **KI:** Nichtraucher, Kinder und Jugendliche < 12 Jahren
- **Vorsicht bei:** Myokardinfarkt vor < 2 Wochen, instabile Angina, ventrikuläre Rhythmusstörungen, Schwangerschaft / Stillzeit
- **Kombinierbar mit Bupropion / Vareniclin / Cytisin / KVT**

bei Abhängigkeit: + auch bei Craving / Rückfall



Bupropion ^{10,11,13} – Zyban®



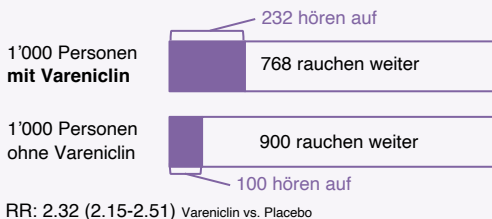
RR: 1.64 (1.52-1.77) Bupropion vs. Placebo

- **Therapie:** Beginn 1-2 Wochen vor Rauchstopp:
 - Tag 1-6: 150 mg/d
 - ab Tag 7: 2x150 mg/d (Abstand 8 h)
- **KI:** < 18 Jahre, Epilepsie, Anorexie / Bulimie, Entzug von Alkohol / Beruhigungsmitteln, Leberzirrhose, Tumor im Gehirn, Kombination mit MAO-I, Bipolare Störungen, Schwangerschaft/Stillzeit
- **Vorsicht bei:** Senkung der epileptogenen Schwelle
- **Kombinierbar mit NRT / KVT**

bei Abhängigkeit: ++ auch bei Rückfall
Auf ärztliche Verordnung



Vareniclin ^{10,11,14} – Champix®



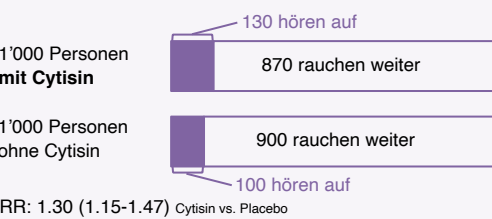
RR: 2.32 (2.15-2.51) Vareniclin vs. Placebo

- **Therapie:** Stopptermin festlegen, 1-2 Wochen vor Stopptermin:
 - Tag 1-3: 1x/d 0.5 mg
 - Tag 4-7: 2x/d 0.5 mg
 - Ab Tag 8: 2x/d 1mg
- **KI:** Schwere Niereninsuffizienz, Schwangerschaft / Stillzeit, < 18 Jahre
- **Vorsicht bei:** Psychische Erkrankungen
- **Kombinierbar mit NRT / KVT / MI**

bei Abhängigkeit: ++ auch bei Craving / Rückfall



Cytisin ^{5,14} – z.B. Tabex®, Desmoxan®, Cravv®, Asmoken®



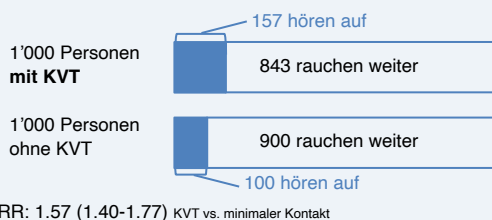
RR: 1.30 (1.15-1.47) Cytisin vs. Placebo

- **Therapie:** Nach Rauchstopp:
 - Tag 1-3: 6x/d 1.5 mg
 - Tag 4-25: 2x/d 1.5 mg
- **KI:** Instabile Angina pectoris, Schwangerschaft / Stillzeit, <18 Jahre
- **Vorsicht bei:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff
- **Weiteres:** Bestellbar bei z.B. Pharmaworld oder Golaz
- **Kombinierbar mit KVT / MI**

bei Abhängigkeit: ++ Auf ärztliche Verordnung



Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ^{5,15}



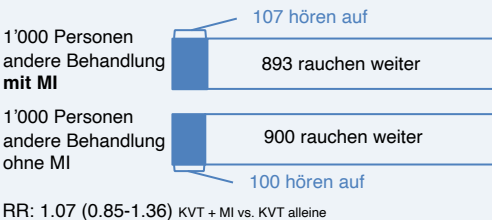
RR: 1.57 (1.40-1.77) KVT vs. minimaler Kontakt

- **Ziel:** Alternative Verhaltensweisen zu Gewohnheiten entwickeln (!); Hilfreiche Gedanken fördern (✓); Gedanken minimieren, welche Rauchen begünstigen (x)
- (!) Beispiel: Wasser trinken, Apfel essen, 10 min Spaziergang
- (✓) Beispiel: Zigarette als Gegner sehen
- (x) Beispiel: Zigarette bringt mehr Freude als Schaden
- **Kombinierbar mit NRT / Bupropion / Vareniclin / Cytisin / MI**

bei Abhängigkeit: + auch bei Craving



Motivierende Gesprächsführung (MI) ^{5,16}



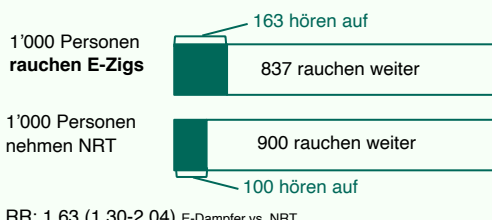
RR: 1.07 (0.85-1.36) KVT + MI vs. KVT alleine

- **Ziel:** Motivation verstärken für einen Rauchstopp
- Argumente kommen von Kund:in, nicht von Berater:in ⁶
- Gesprächstechnik, welche der rauchenden Person hilft zu reflektieren und ihr hilft, ihr Verhalten zu ändern ⁶
- **Weitere Informationen:** <http://www.stopsmoking.ch/>
- **Kombinierbar mit Bupropion / Vareniclin / NRT**
- **Soll mit KVT kombiniert werden**
RR = 0.84 (0.63-1.12), falls MI ohne KVT vs. keine Intervention

bei Abhängigkeit: +



E-Dampfer ^{17,18} – Verschiedene Marken verfügbar



RR: 1.63 (1.30-2.04) E-Dampfer vs. NRT

- **Therapie:** Nur als 2. Wahl verwenden, in ausgewählten spezialisierten Geschäften (Vape Shops), Nachfüllbare statt Einweg-Geräte empfehlen (aus ökologischen Gründen), (Flüssigkeit 18mg/ml für stark Abhängigkeit)
- **KI:** -
- **Vorsicht bei:** Schwangerschaft
- Andere **neuartige Nikotinprodukte:** <https://www.stopsmoking.ch/>
- **Kombinierbar mit NRT / KVT**

bei Abhängigkeit: +++ auch bei Craving / Rückfall



ENTWICKLUNG NIKOTINSPIEGEL RAUCHER:INNEN ÜBER 24 STUNDEN

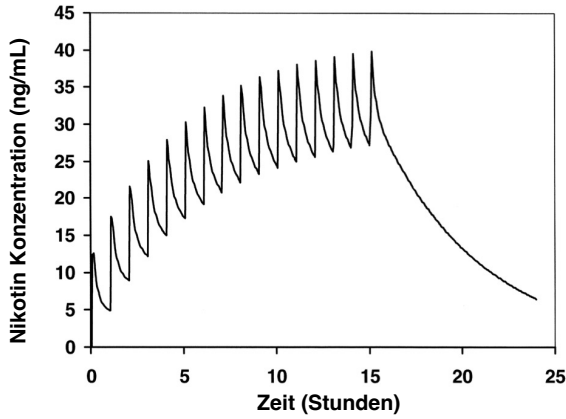


Abbildung 1: Entwicklung des Nikotinspiegels an einem Tag bei Raucher:innen *

- Nikotinspiegel erreicht nach Rauchen einer Zigarette Höchstwert
- Konzentrationen steigen schnell an und sinken wieder rasch ab
 - Grund, weswegen Raucher:innen rasch wieder eine Zigarette rauchen möchten, um ihren Bedarf zu decken
- Nikotinspiegel flacht über Nacht ab
 - Wunsch eine Zigarette zu rauchen am grössten morgens

NIKOTINSPIEGEL ÜBER ZEIT JE NACH VERABREICHUNGSMETHODE

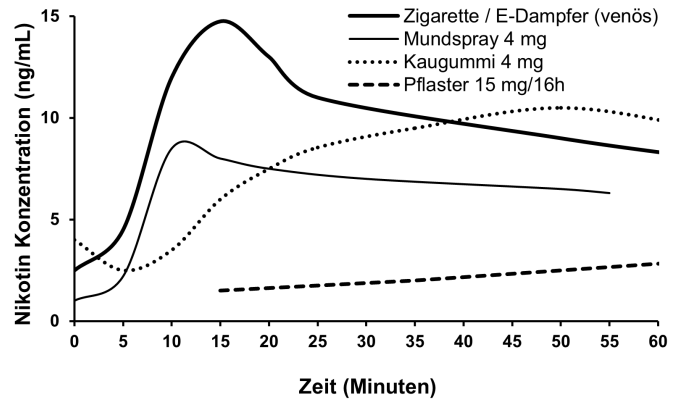


Abbildung 2: Entwicklung des Nikotinspiegels je nach Verabreichungsmethode *

- Nikotinspiegel entwickelt sich bei E-Dampfer ähnlich wie bei Zigarette
 - Erfolgreicher Ersatz des Nikotinrausches von Zigaretten, das Abhängigkeitspotential verbleibt aber ähnlich
- Nikotinhaltige Kaugummis, Pflaster, Mundsprays liefern ca. 1/3 bis 2/3 des aufgenommenen Nikotins beim Rauchen
 - Kein Nikotinrausch wie beim Konsum einer Zigarette

INHALTSSTOFFE EINER ZIGARETTE

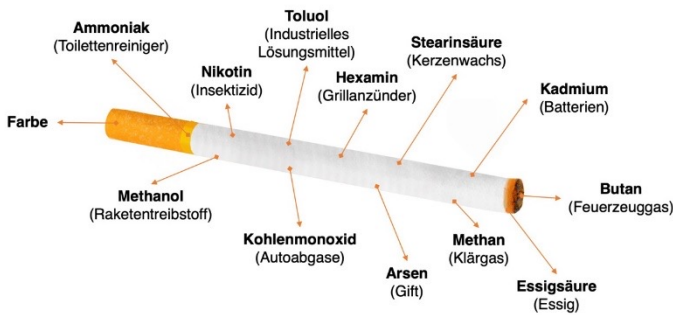


Abbildung 3: Inhaltsstoffe einer Zigarette **

- **Nikotin** nicht krebserregend, sondern verantwortlich für Sucht
- **Teer** beim Rauchen freigesetzt (krebserregend und Ablagerung)
- **Kohlenmonoxid** hindert Bindung von Sauerstoff an Blut
- **Zusatzstoffe** vor allem zuständig für:
 - Verbrennungsbeschleunigung
 - Bleichen der Zentren
 - Geschmacksmittel
 - erhöhte Nikotinaufnahme
 - Erweiterung der Bronchien

ABHÄNGIGKEITSRISIKO VS. GESUNDHEITLICHE RISIKEN

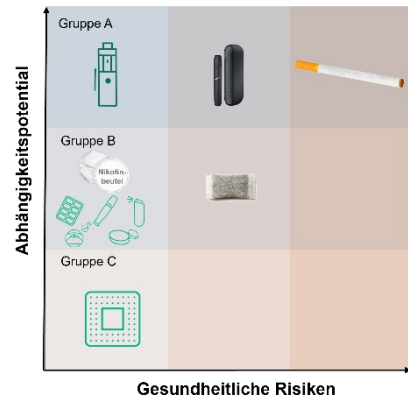


Abbildung 4: Neuartige Nikotinprodukte im Vergleich (eigene Abbildung)

- Neuartige Nikotinprodukte (Nikotinbeutel, E-Dampfer,...) weniger gesundheitliche Risiken als Zigaretten
- Neuartige Nikotinprodukte (Nikotinbeutel, E-Dampfer,...) im Vergleich zu Nikotinersatzprodukten (Pflaster, Kaugummi,...) höheres Abhängigkeitspotential
- Gruppe A hohes Abhängigkeitspotential, Gruppe B mittleres Abhängigkeitspotential, Gruppe C geringes Abhängigkeitspotential

* Le Houezec J. Role of nicotine pharmacokinetics in nicotine addiction and nicotine replacement therapy: a review. Int J Tuberc Lung Dis. 2003 Sep;7(9):811-9. (eigene Grafik / adaptiert)

* Kraiczi H et al. Single-Dose Pharmacokinetics of Nicotine When Given With a Novel Mouth Spray for Nicotine Replacement Therapy. Nicotine & Tobacco Research. 2011;13(12):1176-82. (eigene Grafik / adaptiert)

** Aufhören mit Rauchen [Internet]. Stopsmoking. 2023. <https://www.stopsmoking.ch/> (eigene Grafik / adaptiert)

Referenzen

- 1 Tabakkonsum in der Schweiz. Bundesamt für Statistik (BFS); 2020.
- 2 Matti R et al. Die Krankheitslast des Tabakkonsums in der Schweiz: Schätzung für 2015 und Prognose bis 2050
- 3 Cornuz J et al. Tabakentwöhnung: Update 2011. Teil 1. Swiss Med Forum. 2011;11(09).
- 4 Cornuz J et al. Ärztliche Rauchstoppberatung die Dokumentation für die Praxis. 3. Auflage. Bern; 2015
- 5 Aufhören mit Rauchen [Internet]. Stopsmoking. 2023. <https://www.stopsmoking.ch/>
- 6 Fagerstrom KO et al. The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. Addiction; 1991
- 7 U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General; 2020.
- 8 United States Surgeon General. The Health Consequences of Smoking -- 50 Years of progress: A Report of the Surgeon General; 2014.
- 9 Raucherberatung in der Apotheke. <https://www.apotheken-raucherberatung.ch/>
- 10 Livingstone-Banks J et al. Relapse prevention interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2019.
- 11 Stiftung Reddata. [Internet] <https://www.swissmedicinfo.ch/>
- 12 Hartmann-Boyce J et al. Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2018
- 13 Howes S et al. Antidepressants for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2020
- 14 Livingstone-Banks et al. Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2023.
- 15 Lancaster T et al. Individual behavioural counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017.
- 16 Lindson N et al. Motivational interviewing for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2019
- 17 Hartmann-Boyce J et al. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2022.
- 18 Hajek P et al. Electronic cigarettes versus nicotine patches for smoking cessation in pregnancy. Nat Med. 2022;28(5):958-64.