ALGORITHMUS 1 «RAUCHERENTWÖHNUNG: BERATUNGSSCHEMA»

Identifizierung der Raucher
«Rauchen Sie?»

nein

Bestimmen des Rauchstopp-datums
«Haben Sie im letzten halben Jahr aufgehört zu rauchen?»

Handeln
«Rauchstopp seit < 6 Monaten»
Den Entschluss bestärken

ja

Klar zum Rauchstopp raten – bei allen Raucherinnen

Bestimmen der Motivation zum Rauchstopp
«Haben Sie die Absicht mit dem Rauchen aufzuhören? Wann?»

Nachdenken
«Nein. Vielleicht später, nach 6 Monaten».
Keine Ambivalenz bezüglich Rauchstopp

Minimale Intervention: Sensibilisieren (~5 min.)
- **Individuelle Beratung: Vorteile des Rauchstopps** (kurz- und langfristig, Gesundheit, Rücksicht auf andere, Befreiung von Abhängigkeit, Selbstbild, Lebensqualität, Ersparnisse), Risiken für sich und die anderen
- **Diskutieren des Rauchverhaltens**
- **Hilfe anbieten** – aber die Entscheidung dem Patienten überlassen
- **Broschüre «Sollte ich mit dem Rauchen aufhören?»***

Nachkontrolle
Erneutes Gespräch über Rauchen beim nächsten Termin

(erste) Absicht
«Ja. Nach < 6 Monaten»
Ambivalenz bezüglich Rauchstopp

Kurze intervention: Motivieren (~10 min.)
- **Individuelle Beratung:** Vorteile und Risiken
- **Motivieren:** Abwägen von Pro/Contra des Rauchstopps
- **Hindernisse besprechen:** Entzugssymptome, Stress, Gewicht, Fehlschlag, andere Raucher, Verlust des Genusses
- **Hilfe anbieten** – aber die Entscheidung dem Patienten überlassen
- **Optionen** des effizienten Rauchstopps vorstellen (Beratung, Gruppenkurs, Nikotinersatz, Bupropion, Broschüren) und nicht effizienter (Hypnose, Akupunktur)
- **Broschüre: «Ich möchte mit dem Rauchen aufhören»***
- Intervention kann auf mehrere Sitzungen verteilt werden

Nachkontrolle
Nächsten Termin einsetzen oder abmachen für ein erneutes Gespräch

Vorbereiten
«Ja. In < 1 Monat.»
Sehr geringe Ambivalenz bezüglich Rauchstopp

Unterstützende Intervention: Helfen (~15 bis 20 min.)
- **Entscheid** zum Rauchstopp stärken
- Über **Entzugssymptome** informieren
- **Stichtag** für vollständigen Rauchstopp ausmachen
- **Rauchstopp vorbereiten:** «Raucherarsenal» beseitigen, Umfeld informieren und um **Unterstützung** bitten
- **Broschüre «Ich höre auf zu rauchen»***
- **Nikotinabhängigkeit bewerten**
- **Nikotinsubstitution oder Bupropion** bei Nikotinabhängigkeit
- **Rückfall vermeiden:** Risikosituationen erkennen, Strategien für Risikosituationen ausarbeiten: (antizipieren, vermeiden, abwarten, ablenken, flüchten), Substitution einsetzen
- Intervention kann auf mehrere Sitzungen verteilt werden

Nachkontrolle
Termine: 1+2+4+8 Wochen +/– je nach Bedarf

Cornuz, Humair, Zellweger, La désaccoutumance au tabac : recommandations pour la pratique clinique, actualisé 2005
Info: Jacques.Cornuz@chuv.ch, Jean-Paul.Humair@hcuge.ch, Jean-Pierre.Zellweger@hospvd.ch

**Bestellung der Patienten Broschüren (fax): franz/ital: 022 379 59 12*
deutsch: 031 389 92 60