

Rauchstoppversuche, Ex-Rauchen und das Rauchentwöhnungsprogramm STOPGETHER

Prospektive Kohortenstudie

T0: 4/2018 und T1: 4/2020

an

20- bis 59-jährigen Raucherinnen und Rauchern in der deutsch- und französischsprachigen Schweiz

Prof. Dr. Holger Schmid,
Fachhochschule Nordwestschweiz

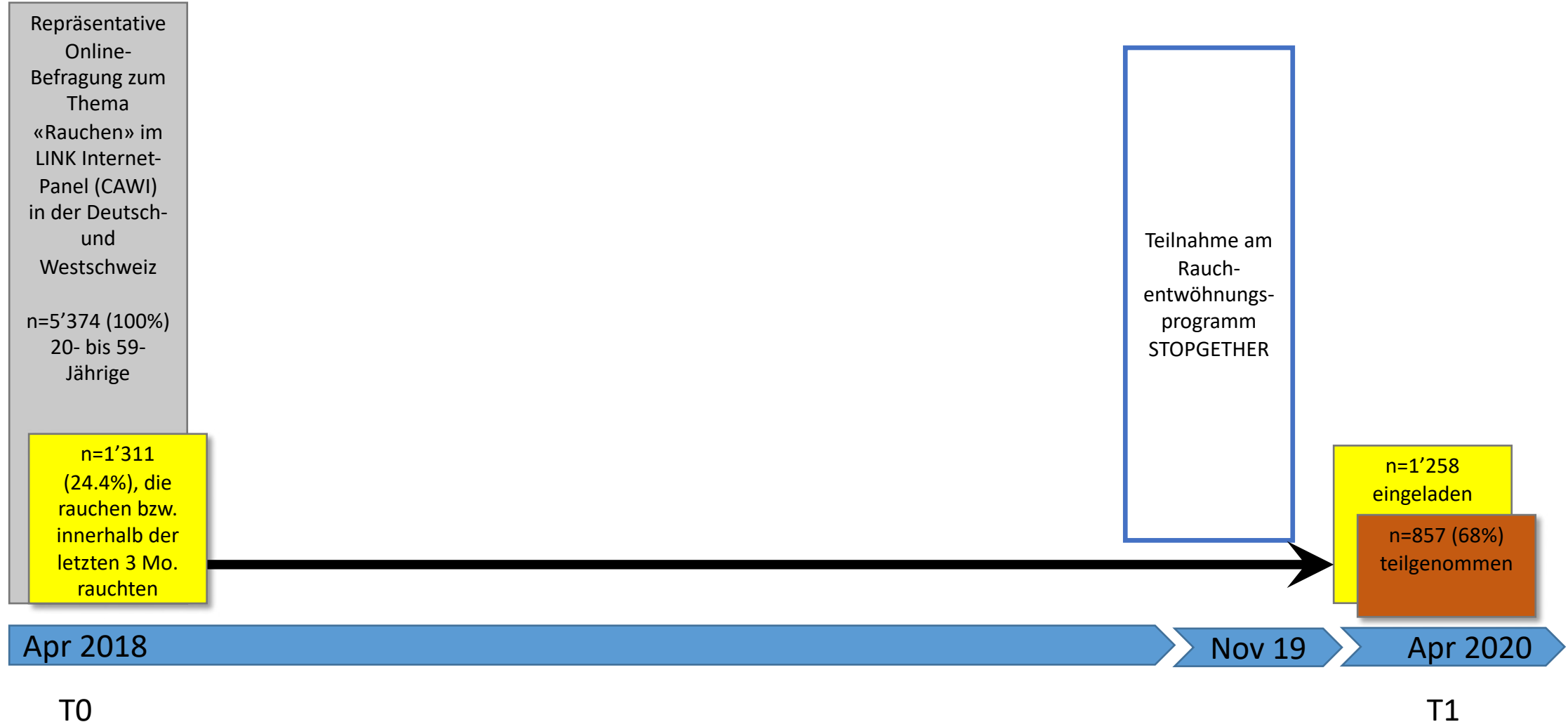
Hintergrund

- Der Anteil Rauchende in der Schweiz liegt konstant bei 25% (vgl. Bundesamt für Statistik, 2018)
- Mehr als die Hälfte der Rauchenden (52.8%) hegt den Wunsch aufzuhören (vgl. Kuendig et al., 2016)
- Im Rauchentwöhnungsprogramm STOPGETHER sollten Teilnehmende, nach einem Monat der Vorbereitung, während des Monats November 2019, nicht rauchen

n|w Ziel

- Vorhersage der Abstinenz in Bezug auf das Rauchen (Ex-Rauchen):
Wer schafft es?
- Vorhersage der Rauchstoppversuche:
Wer unternimmt einen Versuch?
- Erkenntnisse zur Teilnahme am Programm STOPGETHER
- Abschätzung des Einflusses des Programms STOPGETHER im Vergleich und in Ergänzung zu anderen Rauchstoppmethoden
- ... Wahrnehmung und Bewertung des Programms STOPGETHER durch die Raucherinnen und Raucher

Untersuchungsanlage



Datenanalyseplan

Demographie
Rauchstatus
(täglich,
gelegentlich,
Ex-Rauchende)
Anzahl geraucher
Zigaretten
Rauchstoppversuche
Einschätzungen und
Handlungen zum
Rauchstopp

Verschiedene
Rauchstoppmethoden
(Ja/Nein)

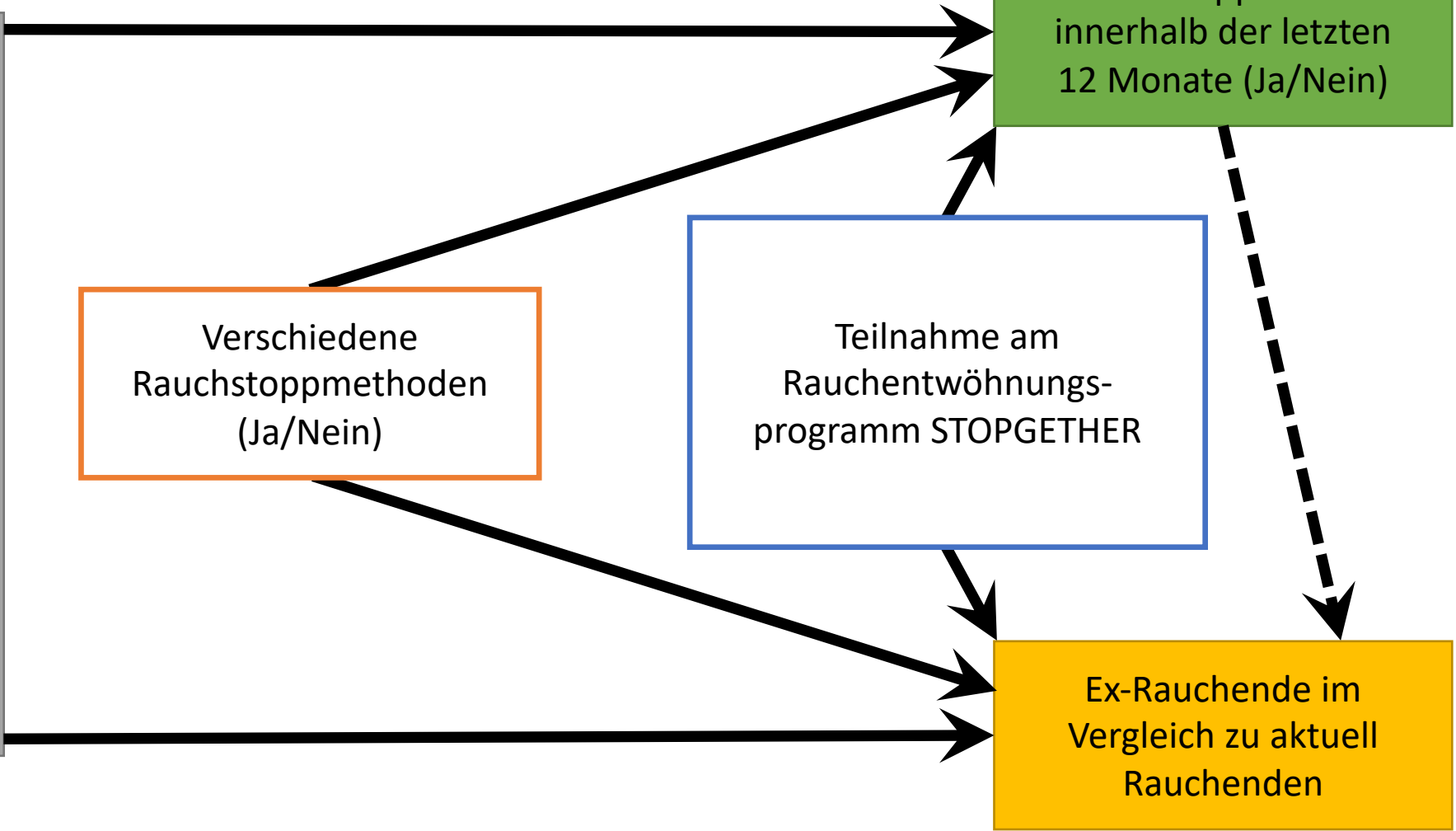
Teilnahme am
Rauchentwöhnungs-
programm STOPGETHER

Rauchstoppversuch
innerhalb der letzten
12 Monate (Ja/Nein)

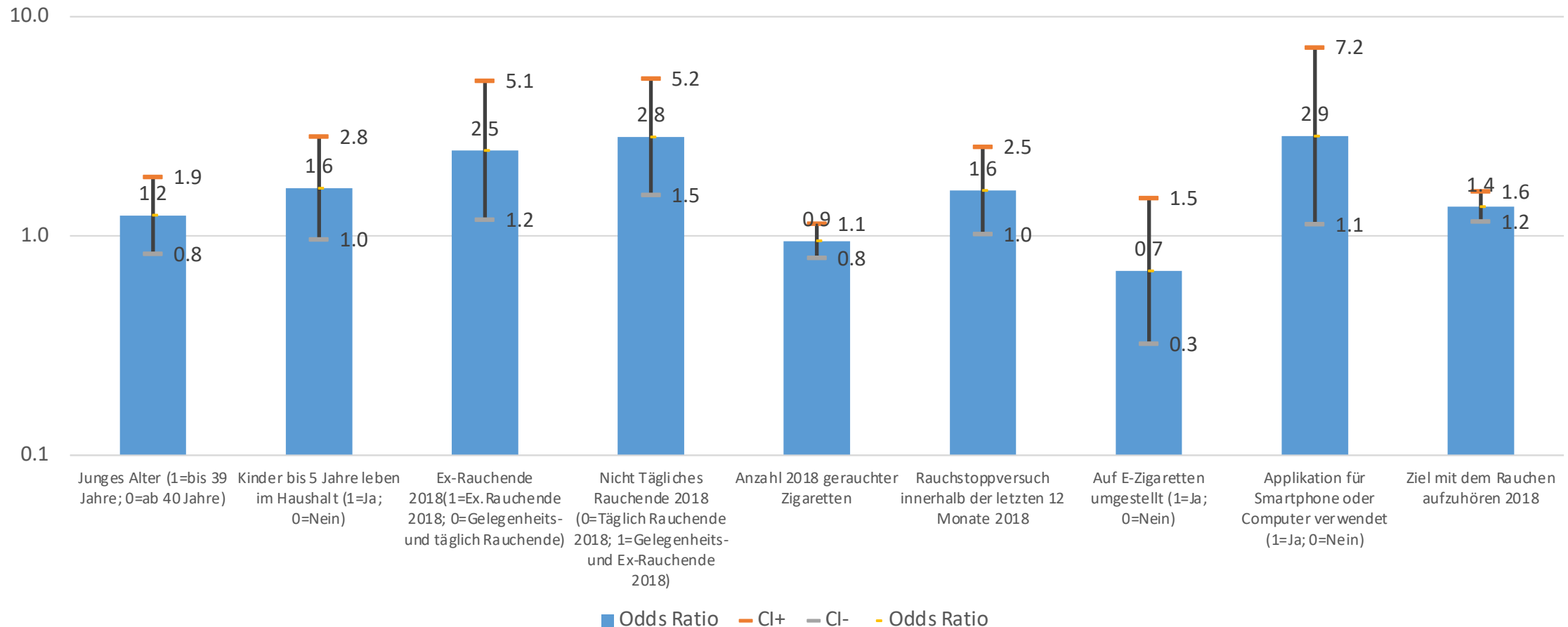
Ex-Rauchende im
Vergleich zu aktuell
Rauchenden

Apr 2018 Nov 19 Apr 20

Apr 18
Mai 18
Jun 18
Jul 18
Aug 18
Sep 18
Okt 18
Nov 18
Dez 18
Jan 19
Feb 19
Mär 19
Apr 19
Mai 19
Jun 19
Jul 19
Aug 19
Sep 19
Okt 19
Nov 19
Dez 19
Jan 20
Feb 20
Mär 20
Apr 20



n|w Vorhersage Ex-Rauchende (158 Personen; 18%) versus aktuell Rauchende (699 Personen; 82%)

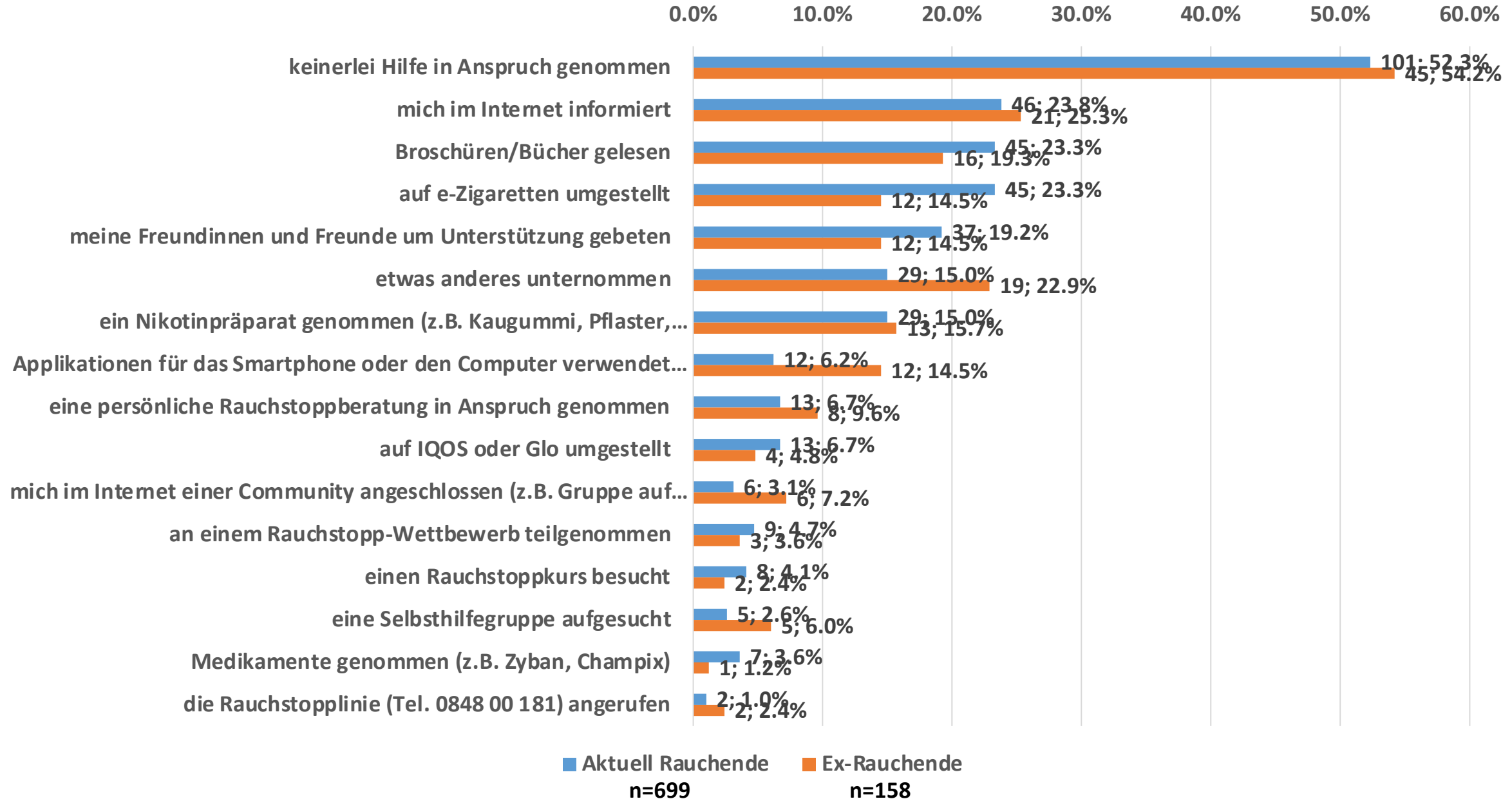


- Logistische Regressionsanalyse ($\chi^2=117.808$; $df=9$; $p<0.001$). mit Nagelkerkes R-Quadrat=.217, Damit können über 21% der Varianz des Ex-Rauchens gegenüber dem aktuellen Rauchen aufgeklärt werden, was einem starken Effekt ($f=.53$) nach Cohen (1995) entspricht.

Wem gelingt der Rauchstopp?

- 2020 sind 158 Personen Ex-Rauchende (18%) und 699 Personen sind aktuell Rauchende (82%)
- 2018 nicht tägliches rauchen erhöht die Wahrscheinlichkeit zum Ex-Rauchenden 2020 (Odds Ratio=2.8)
- 2018 Rauchstoppversuche innerhalb der letzten 12 Monate (Odds Ratio=1.6).
- 2018 Verwendung von Applikation für Smartphone oder Computer (Odds Ratio=2.9)
- 2018 Sich das Ziel setzen, mit dem Rauchen aufzuhören, erhöht die Wahrscheinlichkeit zum Ex-Rauchen (Erhöhung um eine Einheit auf der Skala zwischen 1 «trifft nicht zu» und 5 «trifft voll und ganz zu», erhöht die Wahrscheinlichkeit zum Ex-Rauchen um fast 40% (Odds Ratio=1.4))
- 2018 Nutzung von e-Zigaretten erhöht die Wahrscheinlichkeit zum Ex-Rauchen 2020 nicht

Rauchstoppmethoden 2018 und Ex-Rauchen 2020

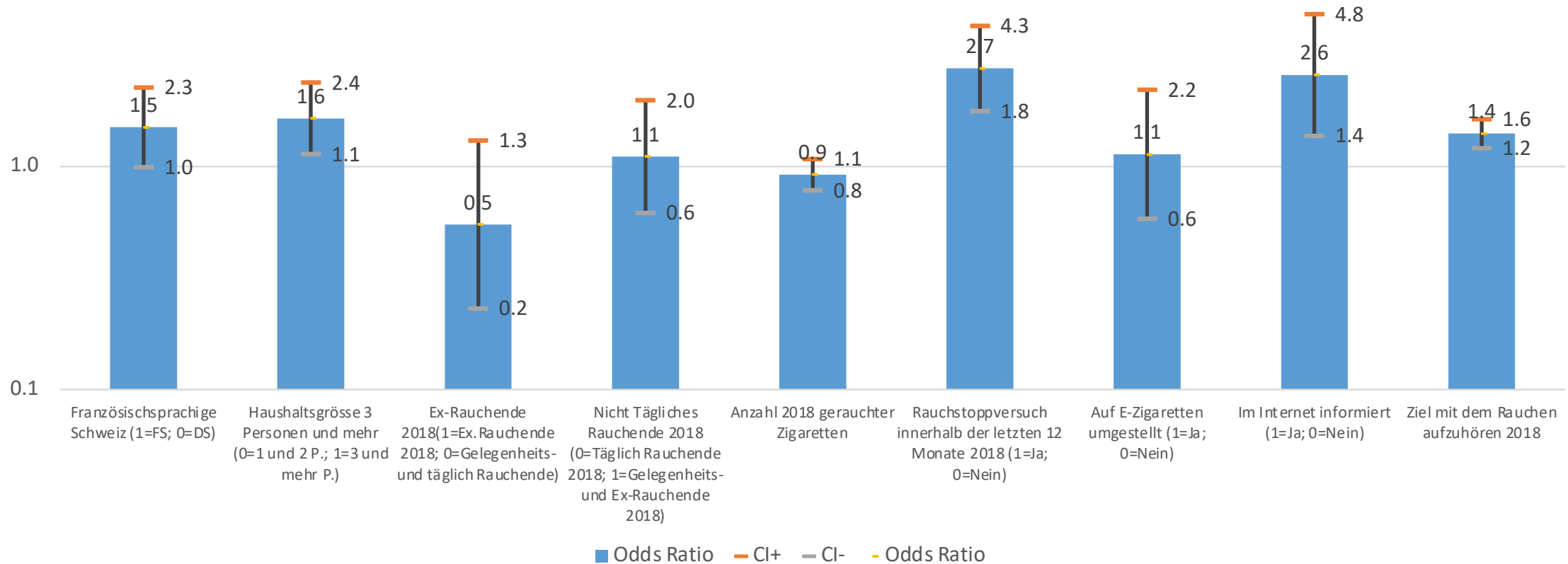


Mit welchen Methoden?

- Die in der Schweiz häufig empfohlenen und wirksamen Aufhörhilfen, der Unterstützung durch die Rauchstopplinie, der Einnahme von Medikamenten mit und ohne Nikotin sowie der Beratung im Einzel- und im Gruppensetting, werden selten angewendet
- Eine Mehrheit der Befragten gibt an, keinerlei Hilfe in Anspruch genommen zu haben, was aber die Wahrscheinlichkeit zum Rauchstopp auch nicht erhöht

Vorhersage Rauchstoppversuche (196 Personen; 25%) versus keine Versuche (588 Personen; 75%)

10.0

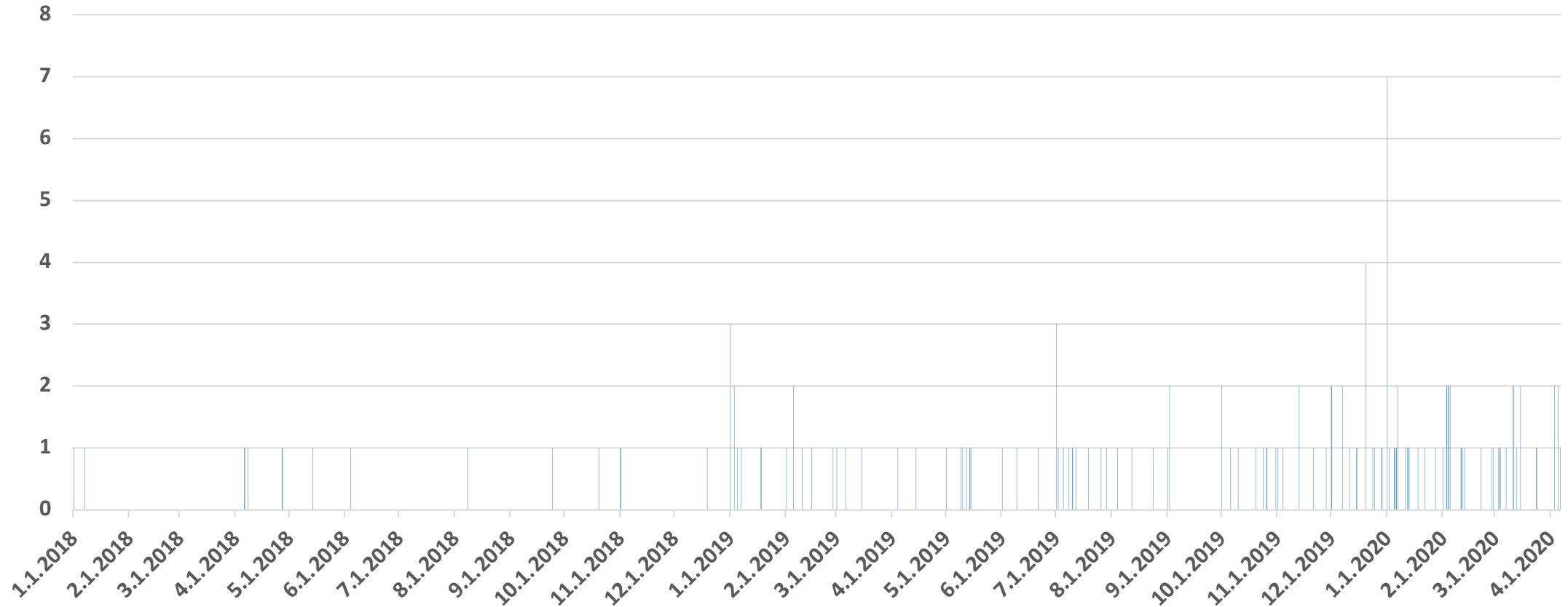


- Logistische Regressionsanalyse ($\chi^2=129.859$; $df=9$; $p<0.001$) mit Nagelkerkes R-Quadrat=.233, damit können über 23% der Varianz der Aufhörversuche gegenüber den Personen ohne Aufhörversuch aufgeklärt werden, was einem starken Effekt ($f=.55$) nach Cohen (1995) entspricht.

Wer unternimmt Rauchstoppversuche?

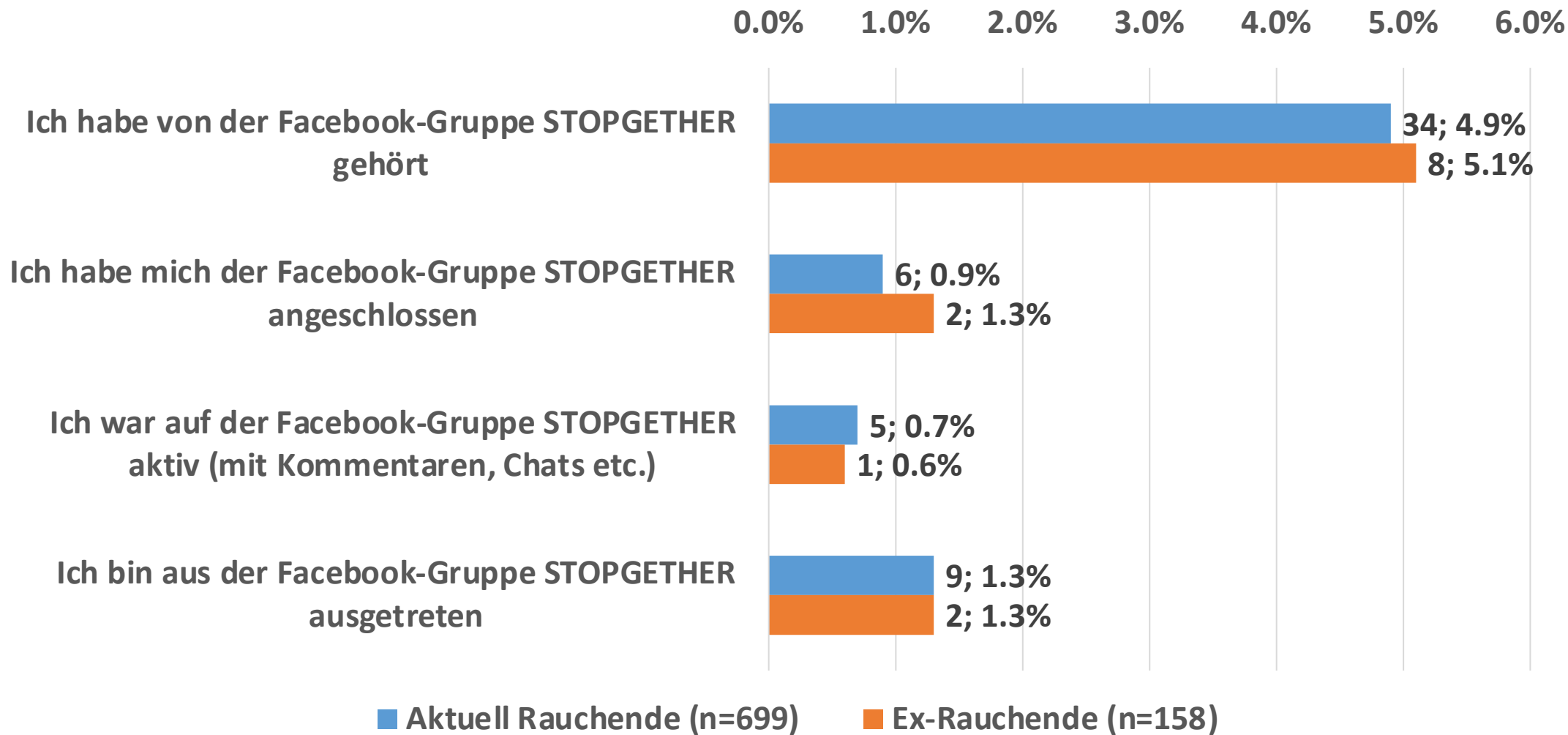
- 2020 196 (25%) Personen haben mindestens einen Rauchstoppversuch innerhalb der letzten 12 Monate unternommen und 588 Personen (75%) unternahmen keinen Rauchstoppversuch
- 2018 bereits Rauchstoppversuche unternommen (Odds Ratio=2.7)
- 2018 Informationssuche im Internet macht Rauchstoppversuche um mehr als das Zweieinhalbfache wahrscheinlicher (Odds Ratio=2.6)
- 2018 3 und mehr Personenhaushalten erhöhen die Wahrscheinlichkeit um 60% (Odds Ratio=1.6)
- 2018 Umstellung auf e-Zigaretten hat keinen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit zu Rauchstoppversuchen

Datum des letzten Rauchstoppversuchs



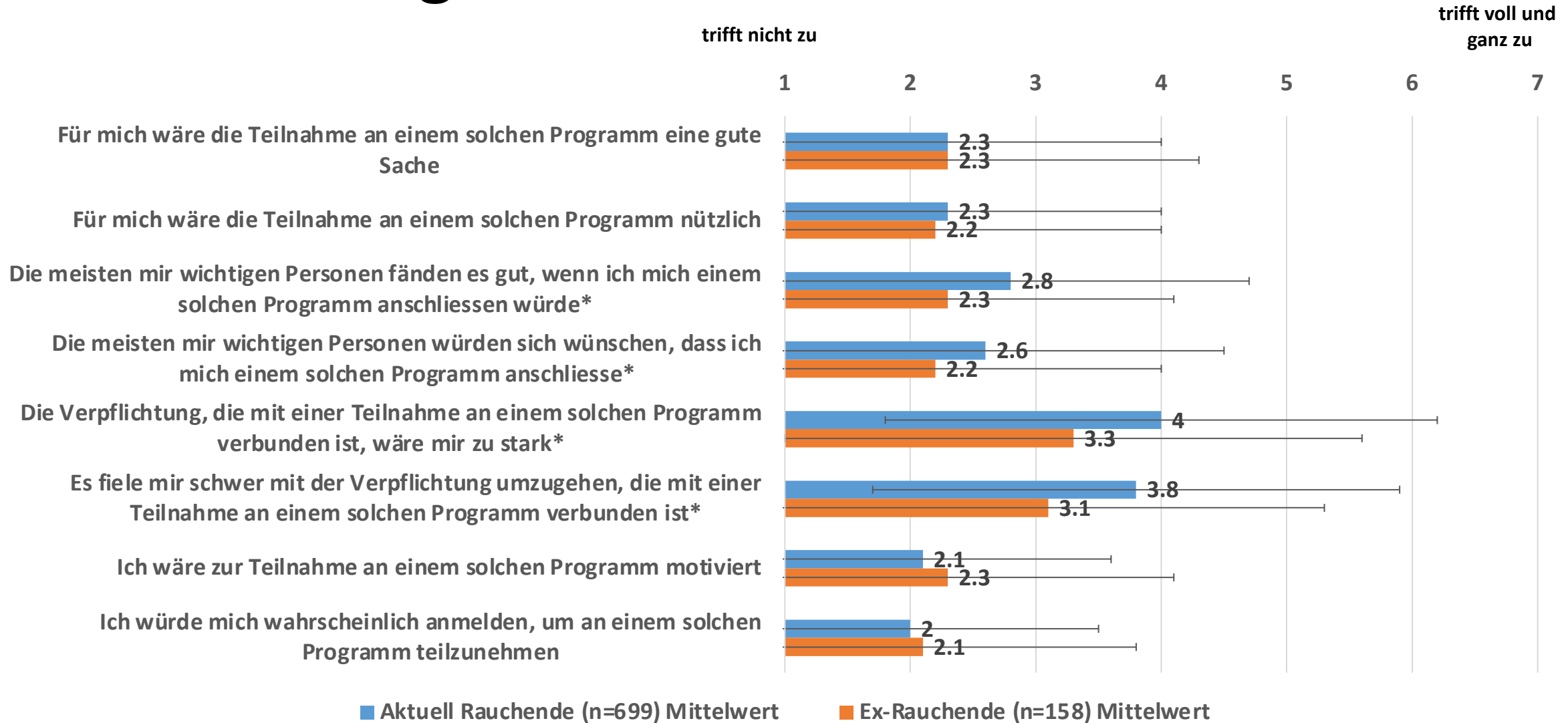
- Der 01.01.2020 wurde am häufigsten genannt (Anzahl Antwortende n=129).

Rauchentwöhnungsprogramm STOPGETHER



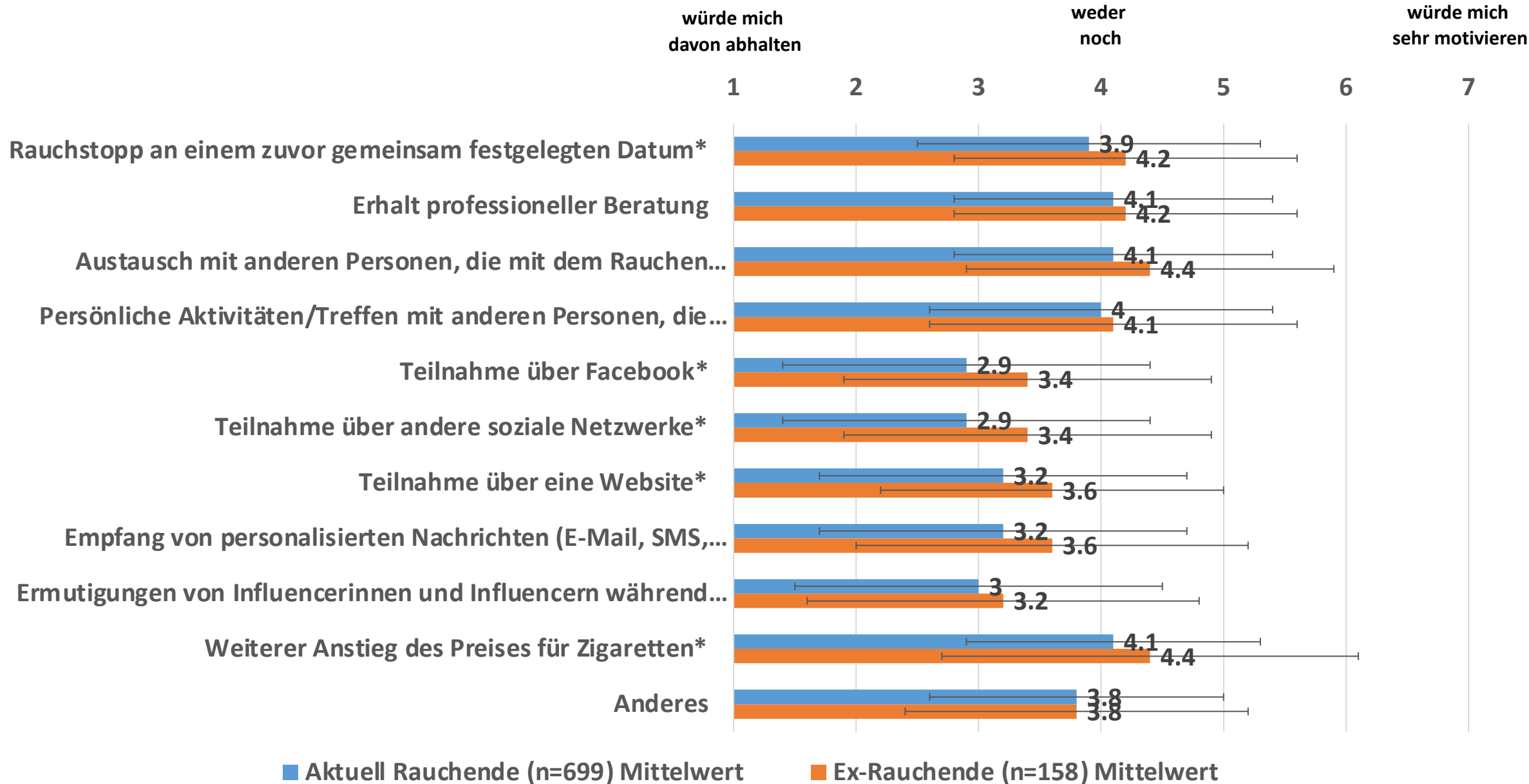
- Teilnahme an STOPGETHER zu gering für weitere Analysen.

Bewertung von STOPGETHER



- Insgesamt wird die Motivation zur Teilnahme und die Wahrscheinlichkeit zur Teilnahme eher in Richtung nichtzutreffend als zutreffend bewertet (Mittelwerte zwischen 2.0 und 2.3 auf der Skala von 1 bis 7).

n|w Teilnahmemotivation an einem Programm



n|w Unterstützung durch STOPGETHER?

- Nur 6 Personen haben an STOPGETHER aktiv teilgenommen
- Die Werbung für das Programm STOPGETHER ist entweder nicht erfolgt (z.B. keine Bannerwerbung trotz Suche nach STOPGETHER) bzw. wurde schlecht umgesetzt (Werbevideo «make Facebook great again»)
- Es besteht eine kritische Haltung der Zielgruppe gegenüber Facebook
- Die Bewertung des Programms STOPGETHER durch die Rauchenden ist eher neutral und die Teilnahmemotivation an einem solchen Programm ist eher gering
- Der Rauchstopp an einem zuvor festgelegten Datum, der Erhalt professioneller Beratung, der Austausch mit anderen, persönliche Aktivitäten bzw. Treffen mit anderen und der weitere Anstieg des Zigarettenpreises sind Motive, die ggf. für eine Teilnahme an STOPGETHER sprechen
- Die technische Seite ist wenig motivierend, insbesondere die Teilnahme über Facebook, über anderen soziale Medien, über eine Website, der Empfang von personalisierten Nachrichten und die Ermutigung von Influencerinnen und Influencern

n|w

Wie können Rauchstopp und Rauchstoppversuche allgemein unterstützt werden?

- Die wirksamste Massnahme ist der Anstieg der Preise für Rauchwaren als strukturelle Massnahme
- Jeder Rauchstoppversuch erhöht die Wahrscheinlichkeit zu einem erfolgreichen Rauchstopp
- Aufrechterhaltung der Motivation, z.B. durch das Motivational Interviewing
- Im Motivationsprozess ist die Zielbildung entscheidend und ein Quit Day kann die Zielbildung unterstützen, z.B. der 1. Januar eines Jahres.
- Methoden der Handlungsplanung, in dem das Wann, Wo und Wie des Rauchstoppversuchs konkret festgelegt und verfolgt wird

n|w Wie können Rauchstopp und Rauchstoppversuche allgemein unterstützt werden?

- Klare Botschaft zu e-Zigaretten: Wer auf e-Zigaretten umstellt erhöht damit die Wahrscheinlichkeit zu einem Rauchstopp nicht. Sollte das Ziel sein, mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine Umstellung nicht sinnvoll. Ist das Ziel, weiter (und ggf. weniger schädlich) zu rauchen, kann eine Umstellung auf e-Zigaretten sinnvoll sein.
- Wirksame Aufhörhilfen wie die Unterstützung durch die Rauchstopplinie, die Einnahme von Medikamenten mit und ohne Nikotin sowie die Beratung im Einzel- und im Gruppensetting müssen mehr ins Bewusstsein gerückt und angewendet werden
- Bei der Informationssuche im Internet, sollten diese Methoden zuerst erscheinen (und nicht Hypnose, Laser Therapie als Ergebnis der Google-Suche nach «rauchstopp was tun»)

Take home messages

- Es ist ein langer Weg zum Ex-Rauchen
- Rauchstoppversuche gehören dazu
- Viele wenden nicht-wirksame Methoden an
- Wirksame Aufhörhilfen brauchen mehr Aufmerksamkeit
- Sie bieten soziale Unterstützung und stärken gleichzeitig die Selbstwirksamkeit

