

Rauchstopp-Beratung nach der „ABC-Methode“

(ask, brief advice, cessation support)

Ask: Abfragen des Rauchstatus bei jedem Patienten / jeder Patientin

- ✓ „Rauchen Sie?“
- ✓ „Rauchen Sie eigentlich noch?“
- ✓ Ex-Raucher/in: „Wie geht es Ihnen als Nichtraucher/in?“

Brief advice – Empfehlung zum Rauchstopp

- ✓ „Ich empfehle Ihnen dringend, mit dem Rauchen aufzuhören. Es gibt gute Möglichkeiten, Sie bei Ihrem Versuch zu unterstützen.“

Cessation support – Direktes Angebot der Unterstützung (unabhängig von der Rauchstopp-Motivation)

- ✓ „Die Erfolgsaussichten sind deutlich höher, wenn Sie Unterstützung in Anspruch nehmen.“
- ✓ „Wenn Sie die Entscheidung treffen, damit aufzuhören, wünsche ich mir sehr, dass Sie sich dabei von uns unterstützen lassen.“
- ✓ Ggf. Therapieangebote besprechen (siehe Leitlinien).
- ✓ Keine Motivation: „Wenn der Moment gekommen ist, sprechen Sie uns einfach an.“

Ergänzende Hinweise

Wichtige Techniken zur Verhaltensänderung ("Behaviour Change Techniques")

- **Stopp-Tag festlegen**
- **Abrupt stoppen (nicht erst langsam abbauen)**
- **Persönliche "Coping" Strategien zur Rückfallprophylaxe bestimmen**
- **Empfehlung zur Nutzung von Pharmakotherapie zur Unterstützung**
- **"not a puff" Regel – keinen Zug ab Stopp-Tag**
 - Hilfreich: Rauchutensilien entsorgen
 - Rückfall: unbedingt und direkt zur "not a puff"-Regel zurückkehren

Fagerström-Test zur Tabakabhängigkeit

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- innerhalb 5 Min. (3 Punkte), 6-30 Min. (2 Punkte), 31-60 Min. (1 Punkt),
 >60 Minuten (0 Punkte)

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kino), das Rauchen zu unterlassen?

- Ja (1 Punkt), Nein (0 Punkte)

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste am Morgen (1 Punkt), Andere (0 Punkte)

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- bis 10 (0 Punkte), 11-20 (1 Punkt), 21-30 (2 Punkte), 31 und mehr (3 Punkte)

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

- Ja (1 Punkt), Nein (0 Punkte)

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- Ja (1 Punkt), Nein (0 Punkte)

Auswertung

Gesamtpunktzahl (Grad der Tabakabhängigkeit): 0-2 Punkte (keine bis gering),
3-5 Punkte (mittel), 6-7 Punkte (mittel bis stark), 8-10 Punkte (stark)