

Raucherentwöhnung

10 000 Tabaktote pro Jahr sind eine Zahl, die aufhorchen lässt. Wenn man dann hört, dass jeder fünfte Raucher eine COPD entwickelt, dass zudem in der Schweiz rund 350 000 an einer COPD erkrankt sind und dass die COPD weltweit die vierthäufigste Todesursache ist, sind wir Ärzte aufgerufen, zu handeln.

10 000 décès par an à cause du tabac, le chiffre fait réfléchir. Si l'on considère qu'un fumeur sur cinq développera une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), qu'en Suisse près de 350 000 personnes souffrent de cette maladie et qu'elle est la cause la plus fréquente de décès, nous – les médecins – sommes appelés à intervenir.

QZ Aarhof, Olten¹

COPD ...

Im QZ Aarhof in Olten hat uns Max Pfenninger, Pneumologe in Olten, die neuen Richtlinien zur Behandlung der COPD vorgestellt. Dabei benutzte er eine heissbegehrte CD-ROM mit dem Titel «Disease Management COPD», auf welcher Krankheitssymptome, Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten bildlich gut dargestellt werden.

... und Rauchen

Nebst der frühzeitigen Diagnose und Therapie bleibt die Prävention der COPD, insbesondere die Raucherentwöhnung, das wichtigste Ziel. Gerade hier haben wir Probleme, wenn man bedenkt, dass die Effizienz der Raucherentwöhnung in der Hausarztpraxis nur 5–20% beträgt. Dies gilt vor allem für Ärzte, welche selber ab und zu im Versteckten eine Zigarette rauchen! Zur Einschätzung der Abhängigkeit eines Patienten ist uns der *Fagerström-Test* präsentiert worden.

Fagerström-Test

- Wie lange nach dem Erwachen geht es, bis Sie die erste Zigarette rauchen?
- Finden Sie es schwierig, auf das Rauchen zu verzichten, wenn es verboten ist, wie in der Kirche, in der Bibliothek, im Kino usw.?
- Welche Zigarette würden Sie am wenigsten gern aufgeben?

¹ Die Teilnehmer am QZ vom 23.06.2003: Orfei Reto, Moderator; Annaheim Markus, Olten; Berger Josef, Wangen bei Olten; Flückiger Heinrich, Olten; Grob Jean-Pierre, Dulliken; Heiniger Simon, Olten; Kacina Franz, Trimbach; Walser Rolf, Olten; Saner Brigitte, Olten; Wyss Arnold, Olten

- Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?
- Rauchen Sie öfter innerhalb der ersten Stunden nach dem Erwachen als während des restlichen Tages?
- Rauchen Sie, wenn Sie wegen einer Erkrankung während des grössten Teils des Tages im Bett liegen?

Nikotinabhängigkeit

- Wunsch oder Zwang zu rauchen
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Beendigung und Menge des Zigarettenkonsums
- körperliche Entzugssymptome bei Reduzierung oder Beendigung des Rauchens
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Vergnügungen und Interessen zugunsten des Rauchens
- anhaltendes Rauchen trotz spürbar schädlicher Folgen

Einige Facts zur Raucherentwöhnung

In der Folge hat uns Max Pfenninger einige Facts präsentiert, welche bei der Betreuung solcher Patienten wichtig sein können. Diese sollen hier nur stichwortweise festgehalten werden:

- Krankenkassen bezahlen Nikotinentzugs- und -ersatzpräparate nicht, wohl aber die Kosten für die Beratungen.
- Wenn ein Patient anlässlich eines Check-up eine Raucherentwöhnung wünscht, soll man dies entgegennehmen und unterstützen. Für die entsprechende Beratung soll er jedoch erneut aufgeboten werden. Kommt der Patient, ist er motiviert, andernfalls nicht.
- Der Patient soll während der ganzen Beratung immer wieder motiviert werden.
- Regelmässige Kontrolltermine vereinbaren.

- Eine Raucherentwöhnung ist nicht geeignet in Konfliktsituationen, z.B. bei Scheidungspatienten.
- Hilfsmittel (Spray, Pflaster, Tabletten) anbieten.
- Zyban® (Bupropion) soll maximal 2 bis 3 Monate angewendet werden, *Nikotinpflaster* nicht länger als 6 Monate. Auch *nikotinhaltige Kaugummis und Nasensprays* können hilfreich sein. Diese können wie die Nikotinpflaster mit dem Zyban® kombiniert werden.
- Der erste Zug beim Rauchen bewirkt einen Flush, welcher das Suchtgefühl befriedigt. Gerade in solchen Momenten fühlt sich der Patient «high». Zyban wirkt u.a. gegen diesen Effekt.
- Mit dem Nikotinstopp fällt der lipolytische Faktor weg, weswegen einige Patienten an Gewicht zulegen. Man ist geneigt zu sagen: Lieber gesunde Dicke als kranke Raucher. Solange diese übergewichtigen Leute auch wirklich gesund bleiben, geht die Rechnung auf.

Wir wünschen Ihnen allen eine nikotinfreie Praxis!

Änderung des Verhaltens nach einem Jahr bei 9 von 10 Ärzten, welche an diesem QZ teilgenommen haben

Frage	Ja	Nein
Hast du den Fagerström-Test angewendet?	0	9
Vitalkapazität regelmässig gemessen?	4	5
Erfolgsrate besser als vor einem Jahr, d.h. weniger Nichtraucher?	6	3

Alle von der PrimaryCare-Redaktion zur Publikation akzeptierten Qualitätszirkel-Beiträge werden mit 500.– SFr. honoriert. Diese Unterstützung der Aktivitäten der Qualitätszirkel wird durch ein Sponsoring der Firma Pfizer ermöglicht (siehe auch Editorial in PrimaryCare Heft 23/2002 [<http://www.primary-care.ch/pdf/2002/2002-23/2002-23-251.pdf>]). Diese Beiträge sind jedoch vollkommen unabhängig von diesem Sponsoring entstanden und werden erst nach redaktionellem Review-Prozess dafür vorgeschlagen.