

GESÜNDER OHNE ZIGARETTE

Auch Raucherentwöhnung gehört zum Präventionsprogramm der BVA.

Die Zahlen sprechen für sich: 2,3 Millionen Menschen greifen in Österreich regelmäßig zur Zigarette, das sind 36 Prozent der Männer und 23 Prozent der Frauen. Ein Drittel aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fast 90 Prozent der Lungenkarzinome werden durch Rauchen verursacht, 14.000 Menschen sterben pro Jahr direkt oder indirekt an den Folgen des Rauchens. Die Kosten, die der sozialen Krankenversicherung dadurch entstehen, werden auf 1,5 bis 2 Milliarden Euro geschätzt – das entspricht 15 bis 20 Prozent der Aufwendungen für Versicherungsleistungen.

Das schwere Aufhören

Die meisten RaucherInnen kennen die Risiken, und viele haben auch bereits versucht aufzuhören. Oft sind gute Vorsätze zu Silvester oder zum Geburtstag Anlass, manchmal auch erste körperliche Beschwerden, Warnsignale wie Husten und Kurzatmigkeit oder der ernstgemeinte Rat des Arztes. Und dann geht es wieder schief: Am Ende ist die Sucht stärker!

Und da es sich beim Rauchen eben um eine Sucht handelt, kann das Abgewöhnen nur durch eigenen Willen funktionieren. Nicht ein fremdbestimmtes „Ich darf nicht mehr rauchen“ soll der Ausgangspunkt sein, sondern das selbstgewollte „Ich will nicht“, „Ich möchte nicht“, bis am Ende dann hoffentlich das erlösende „Ich brauche es nicht mehr“ steht.

Daher wird von Anfang an der psychologische Ansatz hilfreich sein: Analysieren Sie, wann und in welchen Situationen Sie zur Zigarette greifen. Beginnen Sie mit dem Aufhören in einer stressfreien Zeit, informieren Sie Freunde und Familie, suchen Sie den Kontakt zu anderen „Aufhörwilligen“, und vermeiden Sie, soweit wie möglich, Situationen, in denen Sie sonst gerne geraucht haben. Ablenkung durch Hobbys und Aktivitäten sind sicher hilfreicher als „Ersatzdrogen“ wie Zuckerln und Schokolade; und loben Sie sich für jeden rauchfreien Tag! Ein rauchfreier Arbeitsplatz fördert natürlich das Abgewöhnen – Nicht-raucherräume sollten in öffentlichen Dienststellen bereits die Regel sein. Und vor allem: Werfen Sie gleich zu Beginn alle Zigaretten, die Sie noch irgendwo aufbewahrt haben, weg!

Betriebliche Raucherentwöhnung

Eine wesentliche Maßnahme seitens des Gesetzgebers war die Aussprache eines Rauchverbots in öffentlichen Gebäuden.

Dieses Verbot trifft natürlich nicht nur die Besucher, sondern auch die in den öffentlichen Einrichtungen tätigen Bediensteten. Viele Betriebe wollen daher ihren MitarbeiterInnen eine ambulante Raucherentwöhnung – möglichst am Arbeitsplatz – anbieten.

Die BVA unterstützt daher ambulante Betreuungsprogramme, die in öffentlichen Dienststellen im Rahmen ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung angeboten werden. Diese fünf-wöchigen Programme bestehen aus einer Kombination von psychologischen und medikamentösen Verfahren und werden von Ärzten und Ärztinnen des Nikotininstituts Österreich oder gleichwertigen Anbietern durchgeführt. Die BVA bezuschusst diese Programme mit einem Betrag von 200 Euro pro TeilnehmerIn.

Informationen für interessierte Dienstgeber erhalten Sie im Referat Gesundheitsförderung der BVA.

Tel.: 050405/217 04, oder per E-Mail unter: gesundheitsfoerderung@bva.sozvers.at.

Stationäre Präventionsmaßnahmen

Die BVA bietet darüber hinaus im Rahmen ihres dreiwöchigen Präventionsaufenthalts im Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen a. d. Ybbs auch eine Raucherentwöhnung an. Das Konzept besteht aus den Modulen Motivation, Verhaltenstherapie, Ernährungsberatung, Nikotinersatz, Bio-Feedback und (fakultativ) Akupunktur und wird gegebenenfalls ergänzt durch Ergometertraining und CO-Messung.

In Einzelgesprächen werden die persönliche Motivation hinterfragt und die individuellen Risikofaktoren erörtert. Auf Grund all dieser Parameter erhält jeder „Entwöhnungswillige“ ein auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Programm.

Der Erfolg gibt der BVA Recht: Zwei Drittel der Präventionspatienten nehmen dieses Angebot in Anspruch. Die Erfolgsquote bei Abschluss der Kur liegt bei 70 Prozent. Derzeit läuft eine Evaluierung hinsichtlich des Langzeiterfolgs, der – und das sollte abseits aller gesundheitlicher Risiken ebenfalls als zugkräftiges Argument dienen – sich auch finanziell auswirken sollte: Wenn Sie eine Packung Zigaretten am Tag rauchen und dafür vier Euro pro Schachtel bezahlen, so kostet Sie das im Jahr 1416 Euro. Was alles könnten Sie sich darum kaufen?!