Rauchfrei Telefon
0800 810 013
www.rauchfrei.at

DAS RAUCHFREI TELEFON

Wissenschaftlicher Aktionskreis Tabakentwöhnung e.V.

18. Frühjahrstagung
Frankfurt, 15.3.2017

Sophie Meingassner

0800 810 013
www.rauchfrei.at
Montag bis Freitag 10:00 – 18:00 Uhr
info@rauchfrei.at
www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Österreichweite Initiative der Sozialversicherungsträger, Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen

- 25 finanzierende Partner
- betrieben von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse in St. Pölten (60 km westlich v. Wien)
- Besteht seit 2006

Das kostenfreie Angebot

- österreichweite **Beratung, Information** und **Weitervermittlung**
- **www.rauchfrei.at**
- **Informationsmaterialien**
- **Rauchfrei App**
- Beratung und Information durch **Klinische- und Gesundheitspsychologinnen** (Studium, Zusatzausbildung KlinGes, Aus- und Fortbildungen in Tabakentwöhnung)

Unser Team

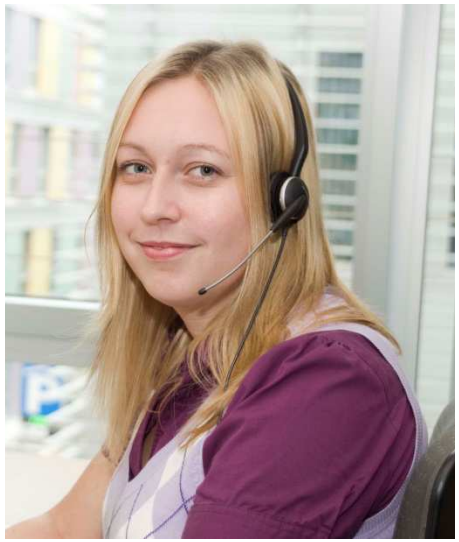
- 8 Klinische Psychologinnen, 1 Kollege für Kooperationen und Finanz (6,05 Vollzeitkräfte)
- Eingebunden in die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse

(Infrastruktur, Grafiker, Öffentlichkeitsarbeit,…)

Entwicklung des Angebots

- 2006 als Rauchertelefon mit einer 0810er Nummer von 15 – 18 Uhr begonnen
- 2007 Öffnungszeiten von 13 – 18 Uhr
- 2008 Aufdruck der Nummer auf jeder 14. Zigarettenpackung
- 2010 Öffnungszeiten 10 – 18 Uhr, Facebook
- 2012 neue Homepage
- 2014 neuer Name, neue Nummer, kostenfreie App
- 2016 TPD II, Nummer auf jeder Packung, Ausbau der 3. Leitung

Ablauf und Inhalte der Beratung

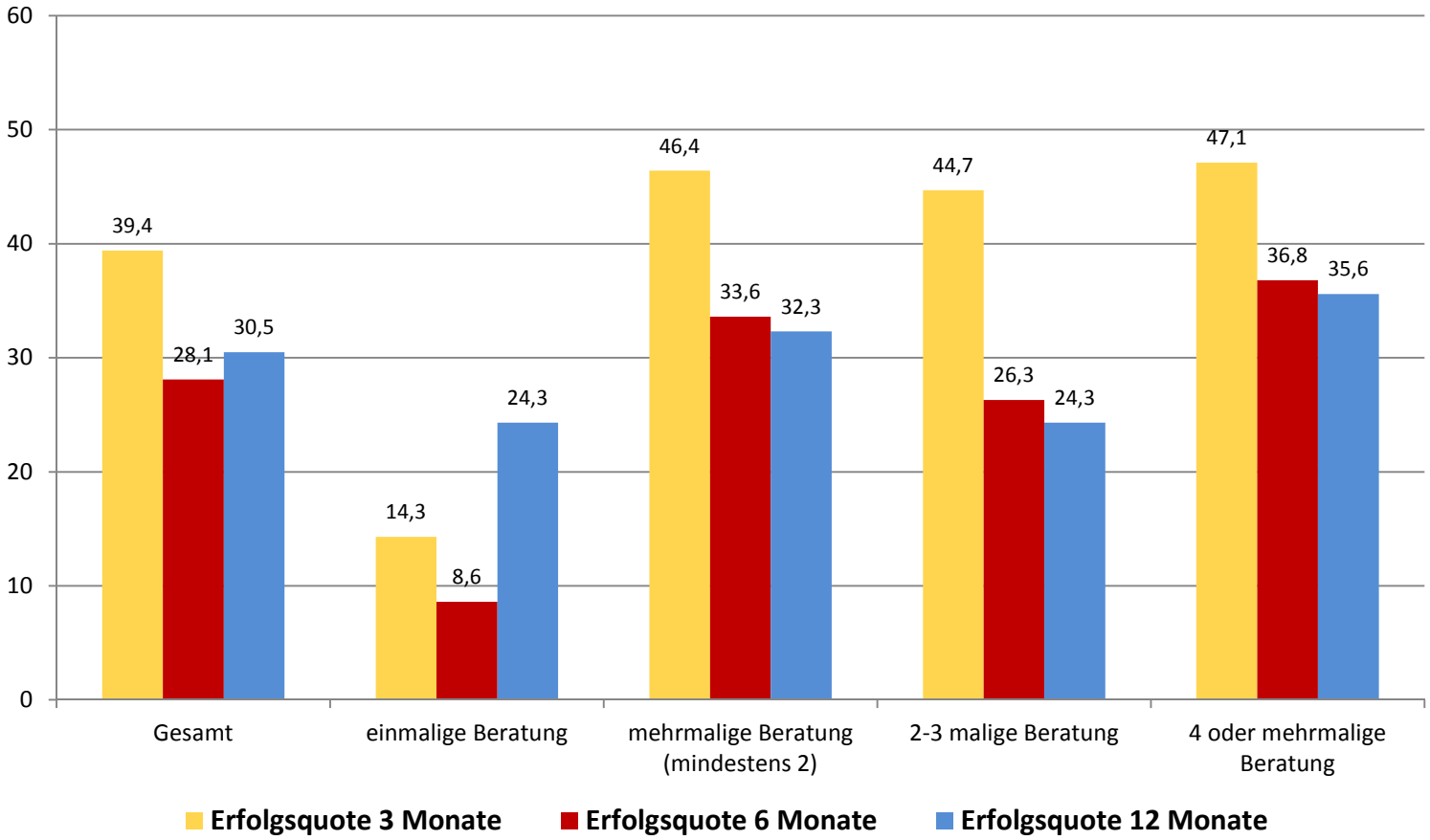


1. **Erstgespräch**
   Anamnese
2. **Vorbereitung Rauchstopp**
   meist 1 Woche nach Erstgespräch
3. **Rauchstopptag**
   +/- 1 Tag um den Rauchstopp
4. **Entzugs-management**
   2 Tage nach dem Rauchstopp
5. **Stabilisierung**
   1 Woche nach dem Rauchstopp
6. **Aufrechterhaltung**
   2 Wochen nach Rauchstopp
7. **Rückfallprophylaxe**
   4 Wochen nach dem Rauchstopp

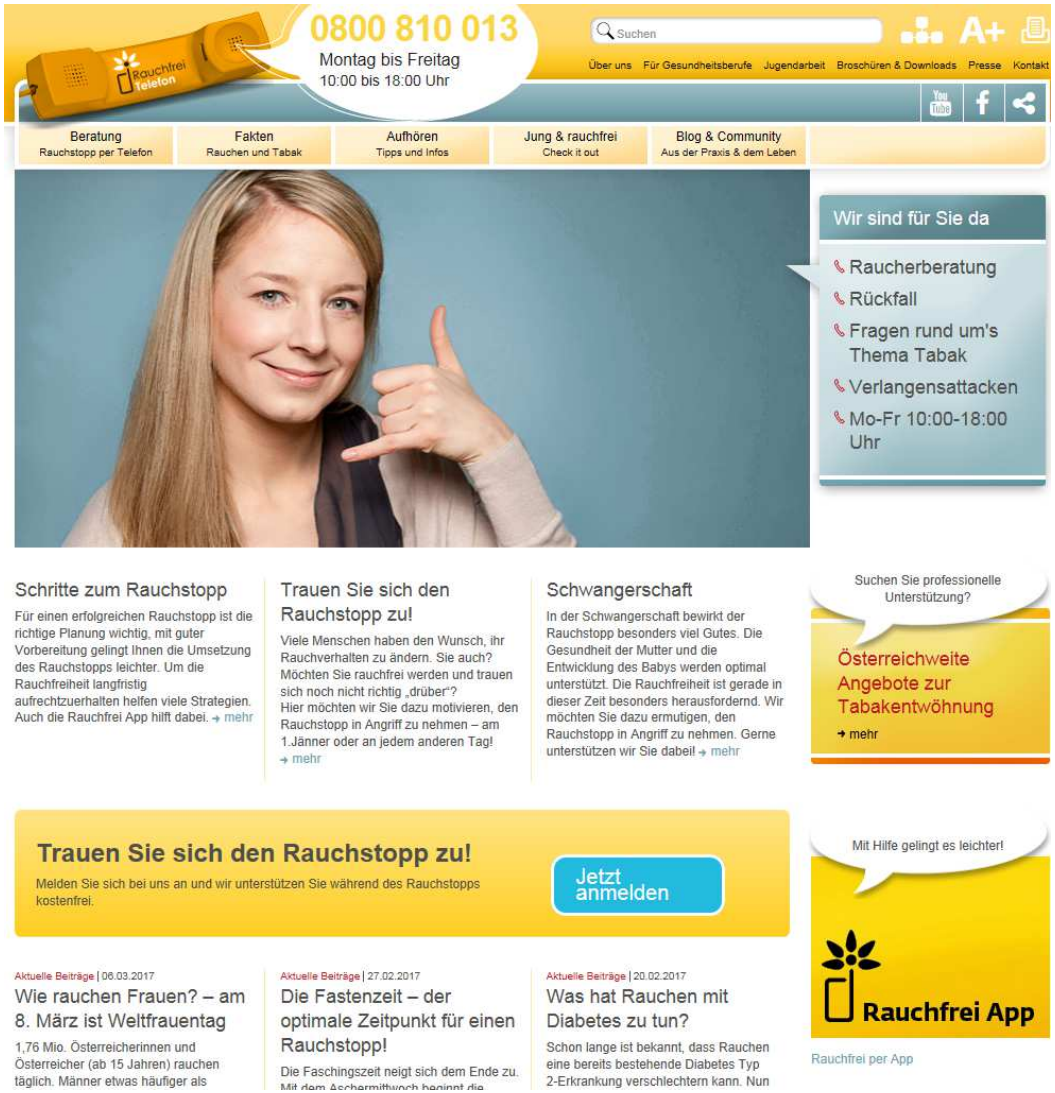
Nach **Beratungsende** können sich die Patientinnen und Patienten bei Bedarf gerne an das Rauchfrei Telefon wenden.

Evaluation 2015

Erfolgsquote Messzeitpunkt 1/2/3 (nach 3/6/12 Monaten)
nach Beratungshäufigkeit
(%, n=157-160)



www.rauchfrei.at



Motivation zum und Unterstützung beim Rauchstopp:

- Informationsvermittlung
- Darstellung des Beratungsangebots
- Arbeitsunterlagen und Tipps
- Wöchentlicher Blog
- Weitervermittlung
- App
- Jugendbereich
- Bereich für Professionisten

2016: 92 000 Homepage User
(2015: 60 000)
22 % der User kommen aus Deutschland

Materialien

Statistik 2016

14 917 Mal wurde 0800 810 013 gewählt (2015: 3 376)

7 159 Beratungs- und Informationsgespräche
(2015: 3 672)

Erstanrufe (n = 4 767)

61% Raucher/innen

7% Exraucher/innen

32% Angehörige, Expertinnen und Experten, Testanrufer/innen und Aufleger

563 Faxanmeldungen

132 zu einem Beratungsgespräch zum Rauchstopp

431 Anmeldungen zur Nachbetreuung

Die Rauchfrei App

- Rauchprävalenz in Österreich sehr hoch
- Annahme der Entwöhnangebote gering

Ziele der App:

> Hilfestellung bieten, die angenommen wird

> breite Bevölkerungsgruppe erreichen

> Zielgruppen erreichen, die andere Angebote nicht nutzen

> Anzahl der Rauchstoppversuche erhöhen

> unterschiedliche Phasen der Tabakentwöhnung unterstützen

www.rauchfreiapp.at

Unterstützung

Zielgruppe

- Raucher/innen
- Exraucher/innen

3 Phasen

- Veränderung
- Umsetzung
- Aufrechterhaltung

2016

11 500 User

10% neue Nutzer

90% wiederkehrende

2: 48 min Ø Sitzungsdauer

60% Ö, 38% D, 2% CH u. andere

Grundlagen der Erstellung

- **Leitlinien zur Tabakentwöhnung**
  Stadienmodell der Verhaltensänderung (Prohaska)
  kognitiv-behaviorales Rückfallmodell (Marlatt)
  Standards der Tabakentwöhnung (Fiore et al)
  verhaltenstherapeutische Grundlagen

- **langjährige Praxiserfahrung des Rauchfrei Teams**

- **Literatur zu Apps zur Tabakentwöhnung und Usability Forschung**
  (Abroms, Choi, Kooperation mit Technischer Universität Wien)

- **Erstellung** durch die Agentur Co;des und das Rauchfrei Team (November 2013 – 31. Mai 2014)

- **Finanzierung** durch den Hauptverband der Sozialversicherungsträger zum WNRT

- **Evaluation der Rauchfrei App** für 2017/2018 geplant

Individueller Fokus

> Personalisierte Ansprache
> Berücksichtigung individueller Risikofaktoren
> Persönliche Gestaltung durch eigene Fotos und Texte
> Individuelle Push Notifications
> Persönliche telefonische Beratung möglich

Aufbau

Ja ich will

Planung, Vorbereitung und konkrete Umsetzung

(Protokoll, Checkliste, Erste rauchfreie Tage)

Ich zweifle noch

Thematisierung der Ambivalenz

(Motivwaage, Risikofaktoren, Stolpersteine)

Schon rauchfrei

Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit

(Motive, Attacke, Tipps)

„Ich zweifle noch“

- Motivwaage
- Risiken
- Stolpersteine

> im Idealfall weiter zu: Ja ich will

„Ja ich will“ Vorbereitungscreen

- Rauchprotokoll
- Checkliste
- Erste rauchfreie Tage

Rauchprotokoll

„Schon Rauchfrei“

Tipps

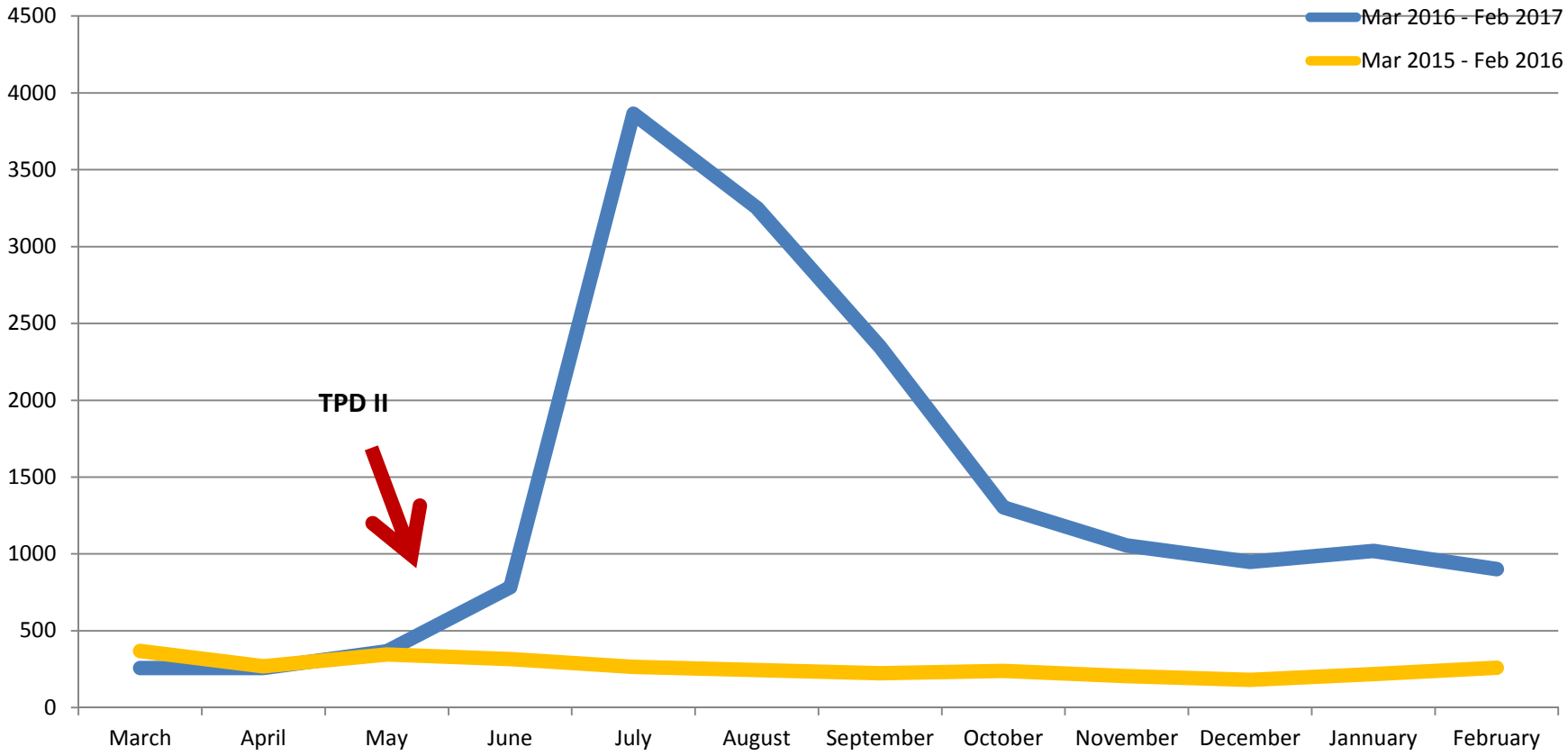
Attacke

Die EU Tabakproduktedirektive II

- Bildliche Warnhinweise
- 1 von 14 textlichen Gesundheitsinformationen
- Infotexte auf jeder Packung
- Information über ein Entwöhnangebot
  - Rauchfrei Telefon: 0800 810 013
  - www.rauchfrei.at

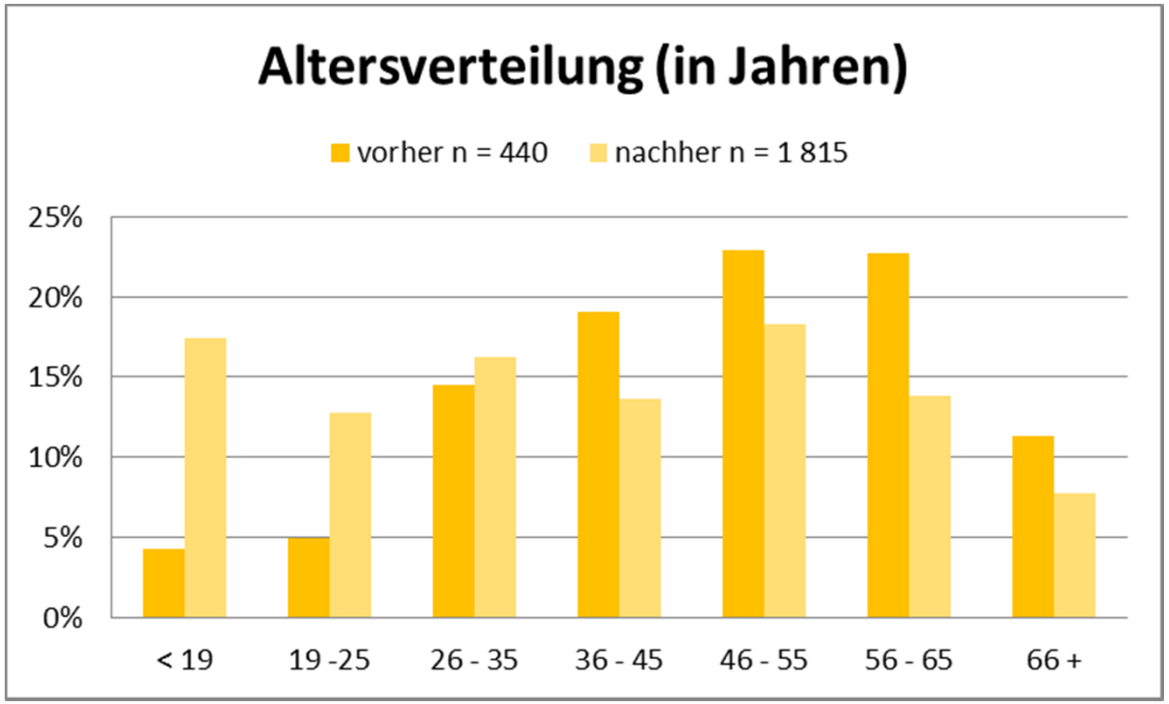
Veränderungen am Telefon

Incoming Calls



Veränderungen am Telefon vor und nach Einführung der TPD II

- Kontakt von der Zigarettenschachtel: 73% (7%)
- reaktiv/einmalig: 82% (63%)
- Männer: 64% (45 %)
- Alter:



- Vermittlung an das Rauchfrei Telefon vor und nach dem Rauchstopp („Fax to quit“)
- Anmeldemöglichkeit: Online, per Mail, per Fax, per Post
- Anmeldung durch Gesundheitsprofessionisten nimmt die Hürde, sich selber zu melden
- Wird in der Praxis gut angenommen (80% sind erreichbar)
- Empfehlung durch Gesundheitsprofessionisten erhöht die Motivation zum Rauchstopp

Ablauf Rauchfrei Ticket

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

sophie.meingassner@noegkk.at