



Raucherberatung in der zahnmedizinischen Praxis

Anleitung zur Kurzintervention

Silvia Büchler
Projektleiterin
Projekt "Rauchen – Intervention in der zahnmedizinischen Praxis"
Nationales Rauchstopp-Programm
Haslerstrasse 30, CH-3008 Bern, +41 (0) 31 599 1020
silvia.buechler@at-schweiz.ch

Das Gespräch über das Rauchen in der zahnmedizinischen Praxis

Rauchen verursacht verschiedene gesundheitliche und ästhetische Probleme in der Mundhöhle. Vielen Patientinnen und Patienten* ist das Ausmass des Risikos auf die Mundgesundheit nur wenig bewusst. Das zahnmedizinische Team spielt deshalb eine wichtige Rolle in der Aufklärung. Erkenntnisse aus Untersuchungen in den letzten Jahren zeigen, dass die Motivation zum Rauchstopp durch das zahnmedizinische Team wirksam und kosteneffektiv ist und positiv aufgenommen wird.

(*Im nachfolgenden Text wird jeweils nur die männliche Form benutzt)

In der Folge wird aufgezeigt, wie das Gespräch zum Tabakkonsum ablaufen kann.

Die Minimalintervention (1 Minute)

Hier geht es lediglich darum, vom Patienten für die Mundgesundheit und Behandlung relevante Informationen zum Rauchstatus zu erhalten und umgekehrt den Patienten darüber zu informieren, welche Auswirkungen das Rauchen für ihn hat oder haben könnte, wenn er weiter raucht.

Diese Intervention gehört zum absoluten Minimalstandard in der zahnmedizinischen Praxis und ist Bedingung für eine fachlich korrekte Behandlung eines jeden Patienten.

Ablauf

Schritt 1: Raucherstatus erheben

In der Anamnese sollte von jedem Patienten bekannt sein, ob und wie viel er raucht. Diese Information ist in der Patientendokumentation festzuhalten und bei Recalls jeweils auf den aktuellen Stand zu bringen.

Praktische Umsetzung

„Rauchen Sie?“

Nicht fragen „Sind Sie Raucher?“, denn Gelegenheitsraucher betrachten sich oft nicht als Raucher.

Schritt 2: Rauchstopp empfehlen

Knappe, sachliche, neutral formulierte Fachinformation, dass Rauchen auch im Mundbereich schadet. Evtl. vermitteln, dass man mit einem Rauchstopp aktiv und wirksam Schäden vermeiden oder einer weiteren Verschlechterung entgegen wirken kann. Bereits sichtbare Schäden zeigen (mit dem Spiegel).

Praktische Umsetzung

Bsp: „Rauchen schadet dem Zahnfleisch und den Zähnen. Für Ihre Mundgesundheit wäre es sehr gut, wenn Sie mit Rauchen aufhören könnten.“

Oder: „Während des Heilungsprozesses zu rauchen verzögert die Heilung und erhöht das Risiko für Komplikationen wesentlich.“

Die Kurzintervention (3 – 5 Minuten)

Bei der Kurzintervention handelt es sich um ein semi-strukturiertes Gespräch in fünf Schritten mit dem Ziel, den Grad der Motivation zum Rauchstopp zu ermitteln und entsprechend dem Grad der Bereitschaft zum Aufhören dazu zu ermutigen, einen Rauchstopp zu wagen oder konkrete Hilfe beim Rauchstopp anzubieten. Es ist keine Raucherberatung; das Ziel ist nicht der Rauchstopp. Die Kurzintervention sollte nicht mehr als 3 – 5 Minuten beanspruchen.

Ablauf

Schritt 1: (Rauchstatus erheben) und

Schritt 2: (Rauchstopp empfehlen) sind wie in der Minimalintervention, s. oben.

Schritt 3: *Aufhörbereitschaft erfragen*

Um zu wissen, welche Art von Unterstützung der Raucher braucht, muss man einschätzen können, ob die Bereitschaft besteht, über den Rauchstopp zu reden. Der Grad der Aufhörbereitschaft bestimmt den weiteren Verlauf des Gesprächs.

Praktische Umsetzung

„Wie gross ist Ihr Wunsch, mit Rauchen aufzuhören?“

Schritt 4: *Beraten*

Je nachdem, wie gross der Wunsch zum Rauchstopp ist, verläuft das Gespräch ab hier unterschiedlich:

Variante I: Person ist an einem Rauchstopp nicht interessiert

Wenn ein Rauchstopp abgelehnt wird, kann das Gespräch relativ rasch abgeschlossen werden.

Praktische Umsetzung

„Im Moment scheint der Rauchstopp für Sie kein Thema zu sein. Falls Sie doch einmal aufhören möchten, helfen wir Ihnen gerne weiter.“

Falls möglich (zeitlich, Art der Beziehung etc.) kann man eine weitere Frage stellen, die bewirkt, dass sich jemand doch wenigstens hypothetisch mit dem Rauchstopp auseinandersetzt.

„Was müsste geschehen, damit Sie einen Rauchstopp in Erwägung ziehen würden?“

Variante II: Person ist gegenüber einem Rauchstopp ambivalent

Wenn jemand dem Rauchen gegenüber ambivalent ist, sollte diese Ambivalenz (also das Unbehagen gegenüber dem Rauchen) gefördert und eine Reflexion über das Rauchen ausgelöst werden.

Praktische Umsetzung

a) Zur Selbstreflexion anregen

„Welche Vorteile sehen Sie, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören würden?“

„Was stört Sie beim Rauchen?“

„Gibt es auch irgendwas, das Sie vermissen würden?“

- b) Aktiv zuhören: Zu weiteren Aussagen anregen, Aussagen wiederholen/umformulieren, Zeit lassen nachzudenken, Aufmerksamkeit und Interesse entgegen bringen.
- c) Pro und Contra Rauchen zusammenfassen, bündeln und spiegeln
„Einerseits finden Sie xy gut beim Rauchen, hingegen stört Sie yx.“
- d) Gegenüber stellen
„Was bedeutet dies nun für Sie? Welche Schlüsse ziehen Sie daraus?“

Variante III: Person möchte einen Rauchstoppversuch machen

Wenn jemand das Rauchen aufgeben will, sollte man eine Beratung in Kombination mit Medikamenten für den Rauchstopp (z.B. Nikotinprodukte) empfehlen.

Praktische Umsetzung

- a) Gratulieren zur Absicht, rauchfrei zu werden.
„Es freut mich, dass Sie mit Rauchen aufhören möchten!“
- b) Auf erfolgsversprechende Methoden zum Rauchstopp hinweisen, d.h. Beratung und medikamentöse Unterstützung empfehlen.
„Um erfolgreich mit Rauchen aufhören zu können, empfehle ich Ihnen, sich beraten zu lassen. Beratung, in Kombination mit Medikamenten für den Rauchstopp, erhöhen die Chancen für den Rauchstopp wesentlich.“
- c) Auf verfügbare Beratungsstellen*hinweisen oder an den Hausarzt verweisen.

*Beratungsstellen

- Unter www.at-schweiz.ch, Rubrik "Partner", sind Beratungsstellen nach Kantonen aufgelistet.
- **Rauchstopplinie 0848 000 181:** Telefonische Beratung in 9 Sprachen, kostenlos, durch spezialisierte Berater. Gesundheitsfachpersonen. Die Beratung richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen. Man kann sich auch über längere Zeit beim Aufhörprozess begleiten lassen und mehrere Beratungsgespräche in Anspruch nehmen. Interessierte können online unter www.at-schweiz.ch oder per Fax 031 599 1035 angemeldet werden.

Mit Rauchen aufhören ist ein längerer Lernprozess, denn die Zigarette ist oft eng verknüpft mit Schlüsselsituationen. Eine spezialisierte Beratung zum Rauchstopp ist deshalb sinnvoll. Sie beinhaltet u.a.:

- Analyse vergangener Rauchstoppversuche
- Bestimmen und vorbereiten eines günstigen Rauchstopptags
- Erörterung typischer Situationen für eine Zigarette, Identifikation von Rückfallgefahren
- Alternativen zur Zigarette und Strategien für den Umgang mit Rückfallsituationen erarbeiten und üben
- Umgang mit dem sozialen Umfeld (Familie, Arbeitskollegen etc.)
- Entzugssymptome erklären, Nikotinabhängigkeit bewerten und geeignete Medikamente besprechen
- Diverse weitere Fragen wie Gewichtszunahme, geeignete Belohnung usw.

Die Beratung kann selbstverständlich auch in der eigenen Praxis stattfinden, wenn die Finanzierung geklärt ist und ausgebildete Mitarbeitende zur Verfügung stehen.