



Kurzintervention Tabak in der Schwangerschaft

Dr. med. Monika Johann
Universität Regensburg
Bezirksklinikum

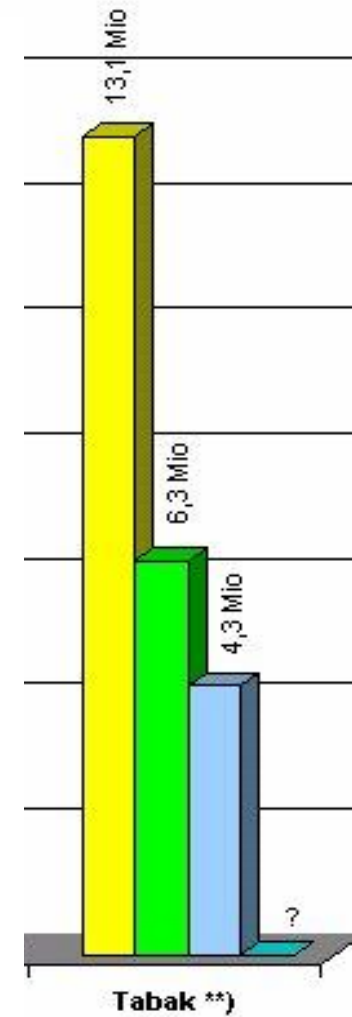
Inhalt

- Die Situation der Raucher
- Warum es sinnvoll ist, eine Kurzintervention bei Tabakabhängigen in der Schwangerschaft durchzuführen
- Wie genau die kurze Intervention durchgeführt wird und wozu sie dient



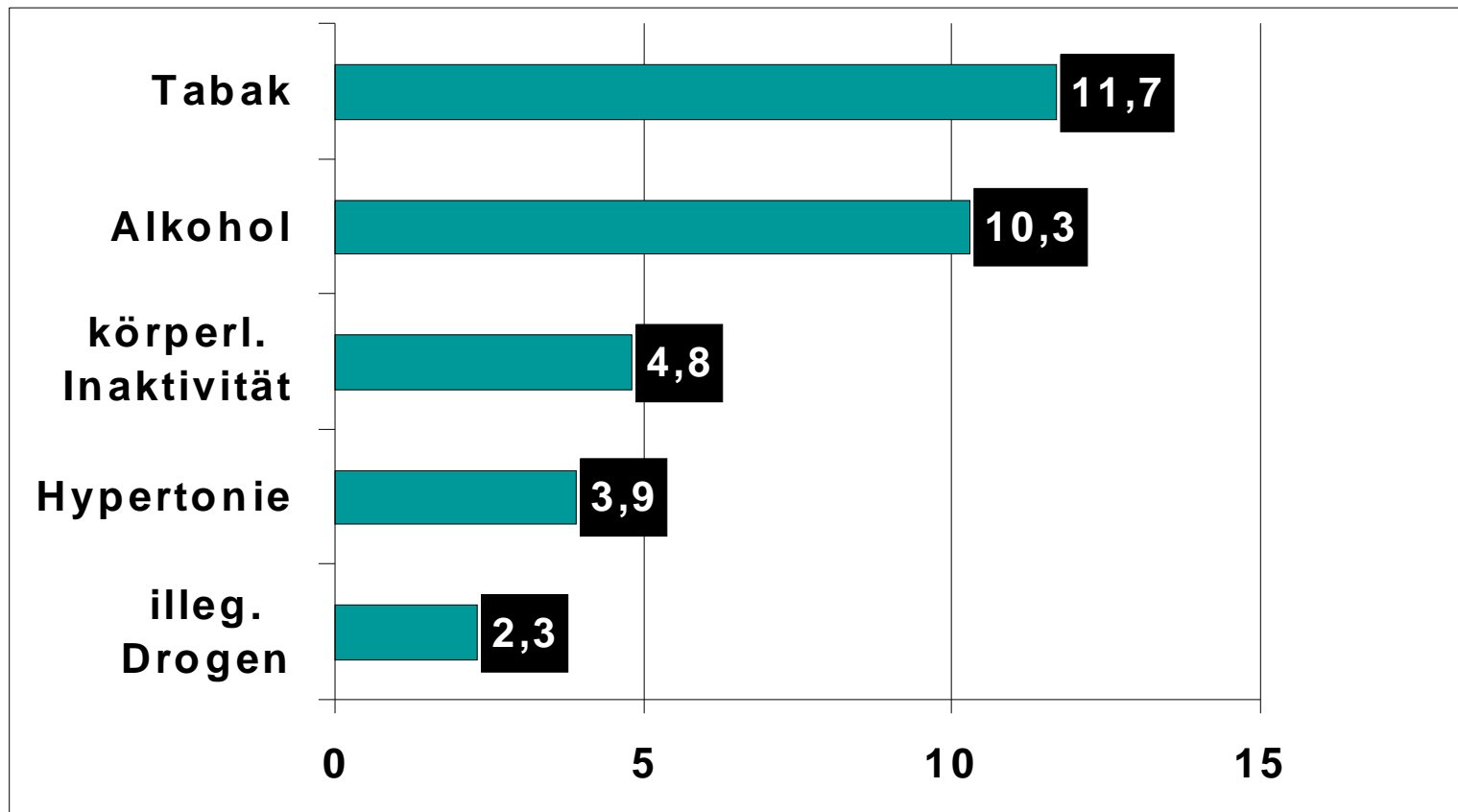
Prävalenz

(„Bundesstudie 2000“, Kraus & Augustin, 2001; IFT, 2003)



„Global Burden of Disease Study“

durch Behinderung verlorene Lebensjahre (DALY: disability adjusted life years); Westliche Industrieländer



(Murray et al., 1997: Journal Of Health Economics)

3 Schädigungsmechanismen des Feten durch Rauchen

- **Störung von Entwicklungsprozessen** (?? „teratogene Wirkung“: z.B. Störung der Hirnzellreifung)
- **Gewebezerstörende Wirkung** (??, z.B. Herzinfarkte der Feten bei Einnahme von Kokain in der Spätschwangerschaft)
- **Abhängigkeit** („passive Abhängigkeit“) und postnatales **Nikotin-Entzugssyndrom**

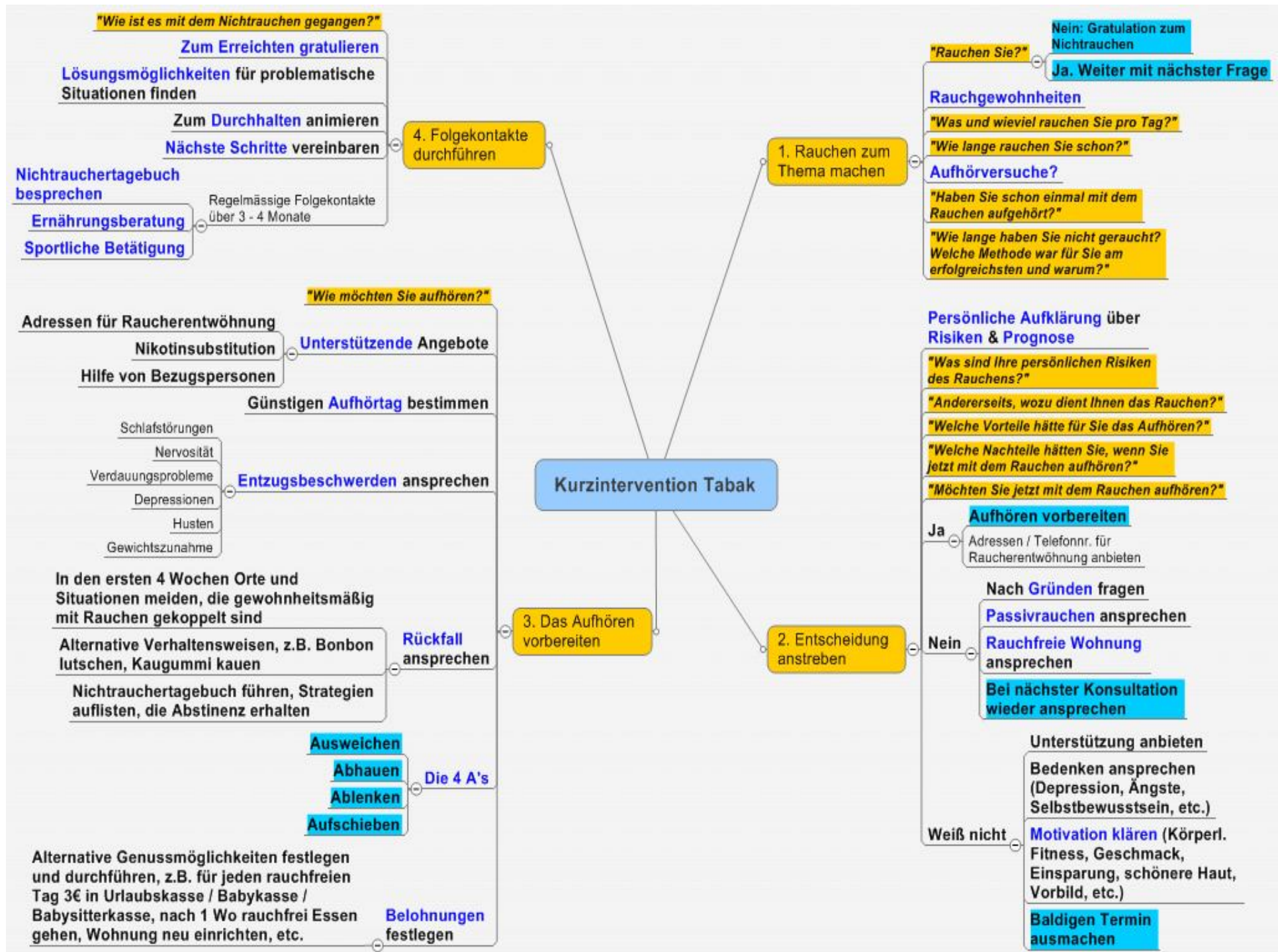
Warum KI-Tabak in der Schwangerschaft?



Kamil Yavuz

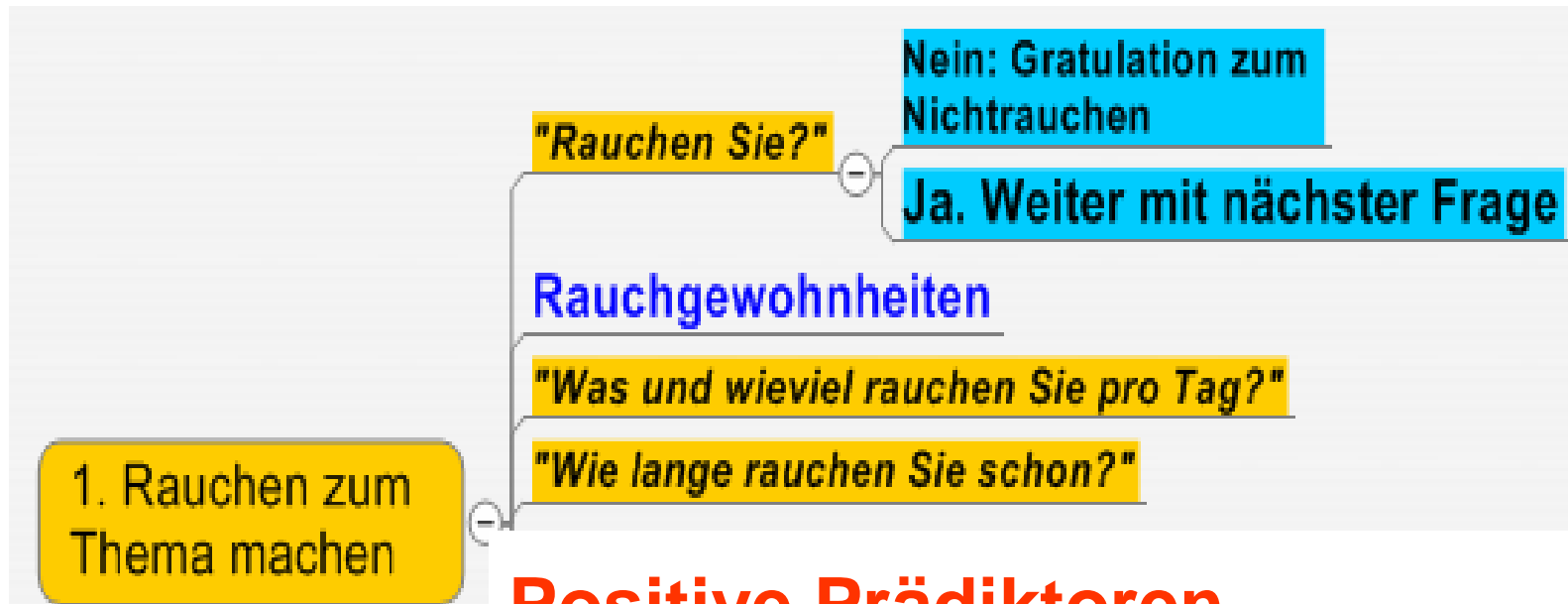
- Schwangerschaft erhöht die Bereitschaft zum temporären Ausstieg: **35 – 40% spontan**
- Rauchen zum Thema machen erhöht Ambivalenz
- **Motivationale Kurzintervention** =
 - Leicht erlernbar und gut durchführbar
 - Vergleichbare Erfolgchancen wie PT:
 - **30 – 40% durch Beratung und Information**

(Floyd et al., 1992; Gilies, 1992; McCarter & Knox, 1992; McBride et al., 1994; McBride et al., 1999; Lang et al. 2000; Lang et al. 2001)



1. Schritt

(Anda et al., 1990; Glassman et al., 1990; Gulliver et al., 1995)



Positive Prädiktoren

Dauer der Abhängigkeit (Minneker et al., 1989)

Tageszigarettenkonsum (Gulliver et al., 1995)

Stärke der Nikotinabhängigkeit FTND

(Fagerström et al., 1989; Stapelton et al., 1995)

Fragebogen nach Fagerström

- Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag? 15, 16-25, >25
- Wie hoch ist der Nikotingehalt „Ihrer“ Zigarette? 0,9-1,2->1,2
- Inhalieren Sie?
- Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufstehen?
- Fällt es Ihnen schwer, ein Rauchverbot einzuhalten?
- Auf welche Zigarette möchten Sie am wenigsten verzichten?
- Rauchen Sie gelegentlich auch, wenn Sie wegen Grippe oder Erkältung im Bett liegen?
 - 0 - 2 Punkte: geringe Abhängigkeit
 - 3 - 5 Punkte: mittlere Abhängigkeit
 - ab 6 Punkte: starke bis sehr starke (8-10) Abhängigkeit

1. Schritt

(Anda et al., 1990; Glassman et al., 1990; Gulliver et al., 1995)

Positive Prädiktoren

Zahl der bisherigen
Entwöhnungsversuche und
Erwartung an Erfolg *(Rausch et al., 1990)*

1. Rauchen zum
Thema machen

Aufhörversuche?

**"Haben Sie schon einmal mit dem
Rauchen aufgehört?"**

**"Wie lange haben Sie nicht geraucht?
Welche Methode war für Sie am
erfolgreichsten und warum?"**

2. Schritt

Persönliche Aufklärung über Risiken & Prognose

"Was sind Ihre persönlichen Risiken des Rauchens?"

2. Entscheidung anstreben



Sind Sie informiert über die Risiken von Tabakkonsum während der Schwangerschaft?



- Spontanaborte
- Plazentaablösung
- Geringeres Körpergewicht und –größe
- Geburtsdefekte, z.B. Lippen-Gaumen-Spalte
- Vorzeitiger Blasensprung, Frühgeburt
- Totgeburt
- Asthmaerkrankung, plötzlicher Kindstod

Was könnten für Sie zusätzliche Gründe sein, mit dem Rauchen aufzuhören?

- besseres Allgemeinbefinden/körperliche
- Fitness/besserer Schlaf
- besserer Geschmackssinn/Atem (Küssen)
- Geldersparnis
- Aussehen/schönere Haut und Zähne
- langsames / gesünderes Altern (Elternfunktion)
- Vorbildrolle/Verantwortung (Elternfunktion)
- für Kleinkinder besonders schädlich (Atemwege, Allergien)

2. Schritt

Persönliche Aufklärung über
Risiken & Prognose

*"Was sind Ihre persönlichen Risiken
des Rauchens?"*

2. Entscheidung
anstreben



**Ambivalenz erzeugen
Kosten-Nutzen-Analyse
4-Felder-Tafel**

2. Schritt



Persönliche Aufklärung über Risiken & Prognose

"Was sind Ihre persönlichen Risiken des Rauchens?"

"Andererseits, wozu dient Ihnen das Rauchen?"

"Welche Vorteile hätte für Sie das Aufhören?"

"Welche Nachteile hätten Sie, wenn Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören?"

"Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?"

Nein

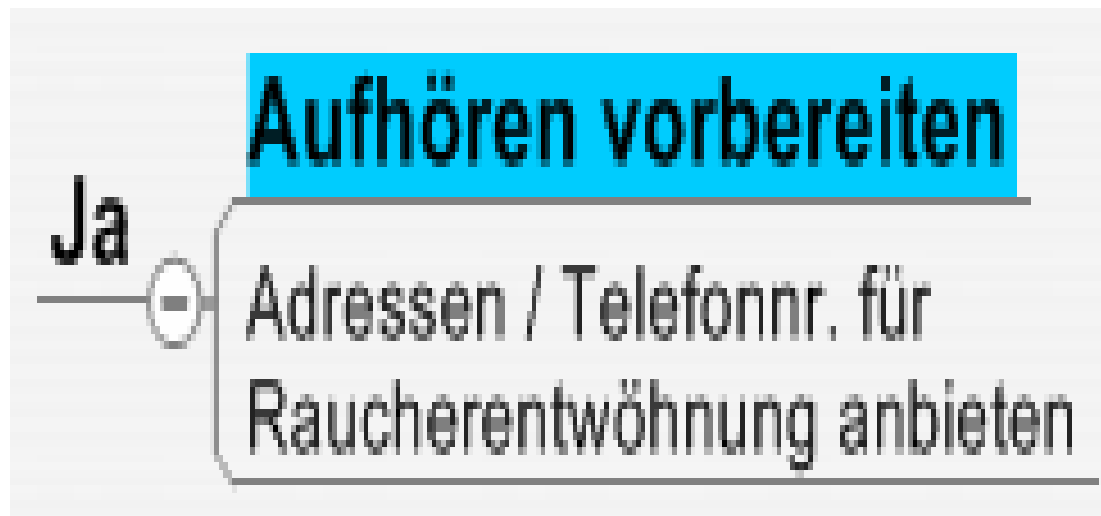
Weiß nicht

Ja

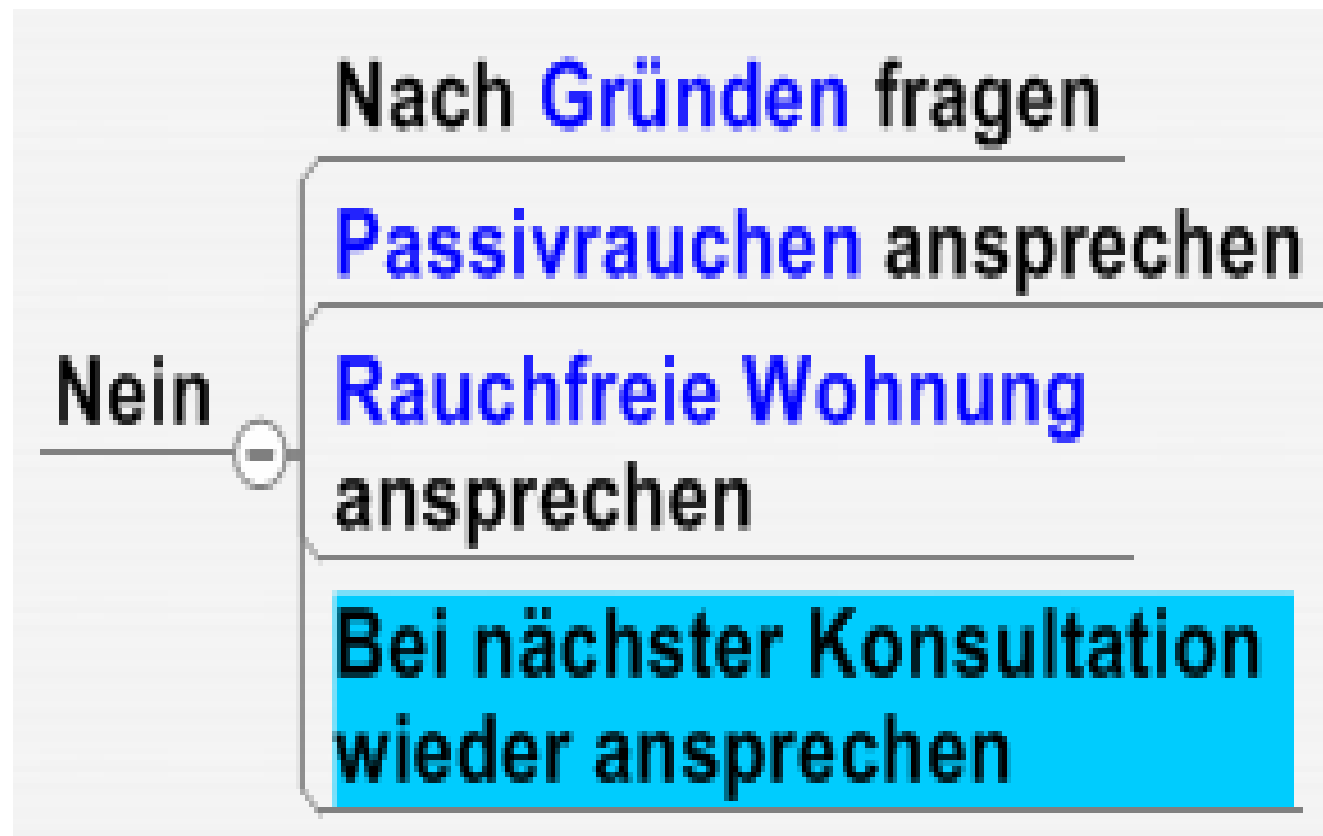
2. Entscheidung anstreben

Möchten Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören?

Ja



Möchten Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören?



Möchten Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören?

Weiß nicht ⊖

Unterstützung anbieten

**Bedenken ansprechen
(Depression, Ängste,
Selbstbewusstsein, etc.)**

Motivation klären (Körperl.
Fitness, Geschmack,
Einsparung, schönere Haut,
Vorbild, etc.)

**Baldigen Termin
ausmachen**



Schwangere, die gern mit dem
Rauchen aufhören möchten

"Wie möchten Sie aufhören?"

Unterstützende Angebote

+

Günstigen Aufhörtag bestimmen

Entzugsbeschwerden ansprechen

+

Rückfall ansprechen

+

Ausweichen

Abhauen

Ablenken

Aufschieben

Die 4 A's

-

Belohnungen festlegen

+

3. Das Aufhören vorbereiten

-

In den ersten 4 Wochen Orte und Situationen meiden, die gewohnheitsmäßig mit Rauchen gekoppelt sind

Alternative Verhaltensweisen, z.B. Bonbon lutschen, Kaugummi kauen

Nichtrauchertagebuch führen, Strategien auflisten, die Abstinenz erhalten

Rückfall ansprechen

Alternative Genussmöglichkeiten festlegen und durchführen, z.B. für jeden rauchfreien Tag 3€ in Urlaubskasse / Babykasse / Babysitterkasse, nach 1 Wo rauchfrei Essen gehen,

Belohnungen festlegen

"Wie ist es mit dem Nichtrauchen gegangen?"

Zum Erreichten gratulieren

Lösungsmöglichkeiten für problematische Situationen finden

Zum Durchhalten animieren

Nächste Schritte vereinbaren

4. Folgekontakte durchführen

Nichtrauchertagebuch besprechen

Ernährungsberatung

Sportliche Betätigung

Regelmässige Folgekontakte über 3 - 4 Monate

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

