

4) Konkrete Tools

Tools zur Vorbereitung: z.B. Motivwaage, individuelle Risikofaktoren und Stolpersteine. Diese sollen helfen, die Entscheidung zur Rauchfreiheit zu treffen und die Ambivalenz hinsichtlich dieser Verhaltensänderung zu minimieren.

- » Rauchprotokoll: hilft bei der Analyse des individuellen Rauchverhaltens. Über die Rauchfrei App kann das Protokoll leicht jederzeit vor der Zigarette ausgefüllt werden.
- » Checkliste: unterstützt bei der Vorbereitung des tatsächlichen Rauchstopptags.
- » Erste rauchfreie Tage: ermöglicht die Aufzeichnung von schwierigen Situationen in den ersten rauchfreien Tagen, während die App individuelle Tipps zur Bewältigung dieser liefert.

Rauchfrei Rechner: durch regelmäßige Rückmeldung über die Anzahl der rauchfreien Tage, die nicht gerauchten Zigaretten und das ersparte Geld soll der/die Nutzer/in motiviert werden weiterhin rauchfrei zu bleiben.

Auszeichnungen (sogenannte Achievements): diese stellen in Form von einem Bild oder einem Text eine symbolische Belohnung dar, um die Motivation weiterhin aufrechtzuerhalten.

Angriffe: dies kann bei besonders starken Verlangensmomenten betätigt werden und hilft diese zu überwinden.

Tipps: hier werden Tipps und Strategien präsentiert. Außerdem werden Empfehlungen für Rückfallsituationen angeboten.

Push Notifications: der/die Nutzer/in bekommt individuell gestaltete Nachrichten, die abhängig von den Risikofaktoren durch den Entwöhnprozess begleiten.

5) Daten zur Nutzung

Im ersten Jahr wurde die App in etwa 15.200 Mal heruntergeladen (davon waren 48 % Android-User/innen und 52 % iPhone User/innen). Die Verwendung der App zeigt sich im hohen Anteil an 84 % wiederkehrenden Nutzerinnen und Nutzern sowie in einer durchschnittlichen Sitzungsdauer von sechs Minuten.

Die App wird bevorzugt von Frauen genutzt (61 % Frauen vs. 39 % Männer).

Besonders erfreulich ist, dass die App vorwiegend von jenen genutzt wird, für die sie konzipiert wurde: die Gruppe der 20- bis 40-Jährigen (63 %).

Kontakt:

www.rauchfrei.at/die-rauchfrei-app/

DAS RAUCHFREI TELEFON – 0800 810 013
Montag bis Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der NÖGKK

Tabakentwöhnung in der Hosentasche

Die RAUCHFREI APP



Rauchfrei
Telefon
0800 810 013

1) Hintergrund

Erfolgreiche Tabakentwöhnung basiert auf der **langfristigen Verhaltensänderung eines Risikoverhaltens**, die mithilfe von bewährten Therapiemaßnahmen erreicht werden kann. Im Verhältnis zur hohen Prävalenz nehmen allerdings nur wenige Raucher/innen Entwöhnungsangebote in Anspruch.

Mobiltelefone können bei der Veränderung von Gesundheitsverhalten zur Unterstützung eingesetzt werden und machen es möglich, eine breite Bevölkerungsgruppe zu erreichen. Derzeit steht bereits eine Vielzahl an Applikationen zur Verfügung, die Personen am Weg in die Rauchfreiheit unterstützen wollen. Jedoch beziehen sich nur wenige von diesen auf **aktuelle Richtlinien zur Tabakentwöhnung** [1] oder stellen eine **Verbindung zu anderen Angeboten zur Entwöhnung** her (z.B. sog. "Quitlines"). Mit der Entwicklung einer umfassenden, inhaltlich breit fundierten Applikation zur Unterstützung und Begleitung **leistet die „Rauchfrei App“ einen neuen Beitrag zur Tabakentwöhnung.**

2) Zielsetzung und Zielgruppe

Die kostenfreie Applikation soll...

- » zum Rauchstopp motivieren.
- » in den unterschiedlichen Phasen der Tabakentwöhnung unterstützen.

Dabei soll die App...

- » in ihrer Konzeption aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Tabakentwöhnung miteinbeziehen.
- » eine gute Bedienbarkeit basierend auf Erkenntnissen der Usability Forschung gewährleisten.
- » eine breite Zielgruppe erreichen und ansprechen (v.a. die 20- bis 40-jährigen, die die Angebote der Tabakentwöhnung selten annehmen). [2]
- » ein individualisiertes Angebot für die Begleitung in die Rauchfreiheit bieten.
- » Kontakt zu einer weiterführenden Beratung und einer Community ermöglichen.

Zielgruppe der Rauchfrei App sind **Personen, die ihr Rauchverhalten ändern, beenden oder ihre neu gewonnene Rauchfreiheit aufrechterhalten wollen.**



3) Wissenschaftliche und Erfahrungsbasierte Konzeption

Die App basiert auf **wissenschaftlich geprüften psychologischen Modellen** und bezieht **Erkenntnisse der Usability-Forschung** mit ein. Umfassende **Empfehlungen von Expertinnen und Experten**, u.a. vom Team des Rauchfrei Telefons, sowie **aktuelle Praxisleitlinien** wurden ebenfalls miteinbezogen.

» Inhaltlich stützt sich die App auf zwei bewährte Modelle der Verhaltensänderung: dem **transtheoretischen Modell** von Prochaska und Di Clemente [3] und dem **kognitiv-behavioralen Rückfallmodell** von Marlatt und Gordon [4]. Diese Modelle gehen davon aus, dass die Veränderung eines Gesundheitsverhaltens in mehrere Phasen mit unterschiedlichen Beratungsanforderungen eingeteilt werden kann. In Anlehnung daran besteht die App aus den Bereichen **Vorbereitung, Umsetzung und Aufrechterhaltung**, zwischen denen der/die Nutzer/in bei Bedarf in jede Richtung wechseln kann, was der Realität vieler Entwöhnprozesse entspricht.

» **Verhaltenstherapeutische Maßnahmen** führen zum höchsten Erfolg in der Tabakentwöhnung. Die Rauchfrei App vermittelt Behandlungstools, die darauf beruhen. Dazu gehören z.B. die Motivwaage, das Rauchprotokoll, die Checkliste für den Rauchstopp und die Planung der ersten rauchfreien Tage, die jederzeit genutzt werden können.

» Studien zum Nutzungsverhalten von Applikationen zeigen, dass diese häufiger genutzt werden, wenn sie **personalisiert und individualisiert** gestaltet werden. Aus diesem Grund werden in allen Bereichen der Rauchfrei App **persönliche Motivations- und Risikofaktoren** berücksichtigt. Individualisierte Benachrichtigungen begleiten und motivieren die Nutzer/innen im Laufe des Verhaltensänderungsprozesses.

» Abrams et al. [5] empfehlen eine **Verlinkung zu Quitlines**, um ein zusätzliches Angebot zu schaffen. Die Verknüpfung mit dem kostenfreien Beratungsangebot des Rauchfrei Telefons bietet zusätzlich individuelle telefonische Unterstützung.

Literatur:

- [1] Fiore MC., Jaén CR., Baker TB. et al. (May 2008). Treating tobacco use and dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. Download vom 02.07.2008 von http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf
- [2] H. Buhk, H.; Zeikau, T.; Koch, U. (2003). Präventivmedizinische Versorgung. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 46(8), 648-654.
- [3] Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1983). Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390-395.
- [4] Marlatt G.A., Gordon J. (1985). Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors. New York, London: Guildford Press.
- [5] Abrams, LC; Lee Westmaas, J; Bontemps-Jones, J; Ramani, R; Mellersson, J. (2013). A content analysis of popular smartphone apps for smoking cessation. American Journal of Preventive Medicine, 45(6), 732-736.

