

## ”Rökavvänjning på arbetsplatsen: ettårig succé för korta seminarier” 08/11/2005

Hutter H, Moshhammer H, Neuberger M.

Institutet för miljöhälsa, Centrum för folkhälsa, Wiens medicinska universitet, Kinderspitalgasse 15, 1095, Wien, Österrike.

En studie som utförts på olika företag i fem österrikiska provinser fann att intensiv rådgivning stödd av företagshälsovård och gruppdynamik kan nå en andel av rökstopp inom 1 år på 40-55 % även utan medicinering.

Mål: I studien utvärderades seminarier som hållits på arbetsplatser för att finna mindre tidskrävande metoder för rökavvänjning.

Metoder: 308 rökare som deltog i ett seminarium medverkade i en återkommande hälsoenkät innefattande frågeformuläret SF-36. Efter tre månader intervjuades 268 personer (87 %) och efter ett år, 223 personer (72 %). Resultatet visade att andelen rökstopp inom 1 år var 40-55 %. För 96 % av dem som slutat räckte en intensiv rådgivning i sex timmar, utan efterföljande medicinsk hjälp, för att upprätthålla rökfrihet i 12 månader. Ett långvarigt rökande eller många tidigare misslyckade försök att sluta innebar inte större risk att misslyckas. Livskvaliteten, som den uppmättes via SF-36, förbättrades för alla deltagare. De som slutade upplevde att deras allmänna hälsa förbättrades mer.

### Källa:

”Internationella arkiv kring arbets- och folkhälsa.”

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

---

Une initiative de l'Union Européenne

