

---

## Online Fachtagung

### «Chronisch krank in der digitalen Welt»

## ABSTRACT – Raum 07

### **Eine Buddy-App zur Förderung der Rauchabstinenz: Vorläufige Resultate einer randomisierten kontrollierten Studie**

**Autor: Philipp Schwaninger, Corina Berli, Urte Scholz, Janina Lüscher**

Organisation: Universität Zürich, Schweiz

Hintergrund: Rauchen ist nach wie vor einer der größten Risikofaktoren für chronische Krankheiten. Apps bieten neue vielversprechende Möglichkeiten einen Rauchstopp im Alltag zu unterstützen. Dabei ist der Einbezug des sozialen Kontexts von Rauchenden eine vielversprechende App-Komponente. Es fehlt an Evidenz, ob Rauchstopp-Apps wirksam sind. Anhand einer randomisierten kontrollierten Studie (RCT) wurde die Wirksamkeit der SmokeFree Buddy App untersucht. Die App ermöglicht den Rauchstopp mithilfe der Unterstützung eines Mitglieds des eigenen sozialen Netzwerks (Buddy).

Methode: Es nahmen 162 erwachsene Rauchende an diesem RCT teil. Um ein selbstgewähltes Rauchstoppdatum herum sowie 6 Monate später, wurden Teilnehmende der Interventions- und der Kontrollgruppe hinsichtlich der täglichen Rauchabstinenz und täglich gerauchter Zigaretten befragt. Die tägliche Rauchabstinenz wurde anhand des ausgeatmeten Kohlenmonoxids (CO) objektiv verifiziert. Zusätzlich zu diesen täglichen Messungen erhielt die Interventionsgruppe die SmokeFree Buddy App, eine App die vorrangig die Unterstützung eines Buddys während des Rauchstopps erleichtern soll.

Resultate: Es werden vorläufige Ergebnisse des RCTs sowie Möglichkeiten und Herausforderungen bezüglich des Studienablaufs vorgestellt.

Diskussion: Dies ist die erste Studie, in der die Wirksamkeit der SmokeFree Buddy App im Vergleich zu einer Kontrollgruppe im Alltag untersucht wurde, wobei das tägliche Rauchverhalten anhand eines CO-Messgeräts objektiv gemessen wurde. Vorläufige Ergebnisse werden im Zusammenhang mit Apps als digitale Interventionen zur Förderung der Rauchabstinenz diskutiert.