

Können Apps beim Rauchentzug helfen?

Datum: 13.06.2018

Original Titel:

Mobile phone-based interventions for smoking cessation

Hintergrund

Mobiltelefonie wird eingesetzt, um eine gesündere Lebensweise zu fördern. Wir wollten herausfinden, ob sie auch verwendet werden kann, um Menschen bei der Entwöhnung vom Rauchen zu unterstützen. Wir überprüften Evidenz zur Wirksamkeit von Raucherentwöhnungsprogrammen, die Menschen per Mobiltelefon übermittelt werden, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

Studienmerkmale

Wir fanden zwölf Studien bis April 2015, die in den Review eingeschlossen werden konnten. Diese Studien bezogen sich auf 11.885 Teilnehmer, die dahingehend überwacht wurden, ob es ihnen gelingen würde, mit dem Rauchen aufzuhören und ob sie sechs Monate später immer noch Nichtraucher wären.

Hauptergebnisse

Die Zusammenführung der Informationen aus allen Studien ergab, dass bei Rauchern, die von den Förderprogrammen profitierten, die Wahrscheinlichkeit, dass sie nicht wieder mit dem Rauchen anfangen, 1,7 Mal höher war, als bei Rauchern, die diese Programme nicht erhielten (9,3% erfolgreiche Entwöhnung mit Programm im Vergleich zu 5,6% erfolgreiche Entwöhnung ohne Programm). Die meisten Studien bestanden aus Programmen, die überwiegend mit SMS-Nachrichten arbeiteten.

Qualität und Vollständigkeit der Evidenz

Wir halten die Ergebnisse des Reviews für mäßig zuverlässig. Allerdings fanden alle Studien in Ländern mit hohem Einkommensniveau statt und verwendeten überwiegend SMS-Nachrichten, so dass diese Ergebnisse vielleicht nicht für Menschen aus ärmeren Ländern oder mit anderen Arten von Mobiltelefonprogrammen gelten können. Es gab keine veröffentlichten Studien zu Smartphone-Apps zur Raucherentwöhnung, die die Einschlusskriterien des Reviews erfüllten.

Referenzen:

Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, Rodgers A, Gu Y. Mobile phone-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 4. Art. No.: CD006611. DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub4