

53,3 prosent av de som har deltatt på et Allen Carrs Easyway røykesluttkurs, er fortsatt ikke-røykere ett år etter kurset.

Det medisinske universitetet i Wien har i samarbeid med analysebyrået Markt- und Markenforschung undersøkt effektiviteten av Allen Carrs Easyway røykeslutt-kurs.

Vitenskapelig ansvarlig for studien var universitetsprofessor Dr. Manfred Neuberger ved Miljø og Helseinstituttet ved universitetet i Wien.

Studien viser at:

- etter tolv måneder er 53,3 prosent av kursdeltagerne røykfrie
- 86,3 prosent opplever en vektøkning som en konsekvens av at de ikke lenger røyker
- den fryktede bivirkningen i form av vektøkning er begrenset; bare to kilo i gjennomsnitt
- 58,1 prosent oppgir etter tolv måneder at deres helse er "bedre" eller "mye bedre"
- den helserelevante livskvaliteten hadde økt markant etter bare tre måneder.

– Vi har utført andre undersøkelser i emnet ikke-røyking og ingen andre metoder for å bryte vanen, kom i nærheten av de langsiktige gode resultatene som Allen Carrs Easyway har, sier Erik Stadler, prosjektleder på Markt- und Markenforschung.

Studien ble initiert i forbindelse med at det Østerrikske Røyk- og Helserrådet anbefalte at bedrifter i Østerrike skulle bli røykfrie, hvilket er gjort i blant annet USA. Som studieobjekt ble Allen Carrs Easyway-kurs valgt, ikke minst for at kurset tar kort tid – kun 6 timer.

En undersøkelse av kursdeltagere ble gjennomført fra juni til september 2002, og totalt omfattet undersøkelsen 537 personer. Sammenlignet med den såkalte Fagerström-skalaen hadde hver eneste kursdeltager en stor til større nikotinavhengighet. 78 prosent hadde tidligere forsøkt slutte, men bare 15 prosent hadde lyktes i lengre tid enn et år.

Tilgjengelige metoder basert på nikotin og psykofarmaka har tidligere, i beste fall, vist seg å hjelpe en av tre røykere. Derfor er dette første undersøkelsesresultatet av Allen Carrs Easyway-kurs en internasjonal sensasjon. I kursene, som er en form for intensiv samtaleterapi i grupper, var den langsiktige suksessraten høyere enn annenhver røyker.

Basert på de positive resultatene har forskerne ved universitetet i Wien og Markt- und Markenforschung konkludert med følgende, som gjelder først og fremst for bedrifter:

– Metoden er tilpasset for effektivt å redusere antallet røykere i bedrifter, hvilket igjen øker helsetilstanden og velbefinnende hos personalet og baner vei for helt røykfrie bedrifter. Graden av suksess var høyere enn for alternative metoder.

Foruten å presentere de tidligere upubliserte resultatene av studiene, ga professor Neuberger, sammen med Dr. Kurt Aigner, praktiserende lege ved Elisabethinensykehuset i Linz og ordstyrer ved det Østerrikske Røyke- og Helserrådet, praktiske tips om hvordan man slutter å røyke og hvordan unngå tilbakefall.

For en detaljert presentasjon av studien, vennligst kontakt:

Allen Carr Easyway AS v/Frank Elguren