

MINI-INTERVENTION FÖR RÖKAVVÄNJNING

Tobaksberoende är ett syndrom som innefattar både fysiskt, psykiskt och socialt beroende (F17, ICD-10).

Även kort avvänjningshandledning av hälsovårdspersonal är effektiv (www.kaypahoito.fi).

Rökavvänjningsstöd får du per telefon och på Internet: Kostnadsfritt rådgivningsnummer 0800 148 484 (mån–fre kl. 13–18), www.stumppi.fi, www.tupakkainfo.fi

Gå igenom detta med samtliga rökare:

FRÅGA

- Hur mycket röker du?
Har du försökt sluta?
- Ta reda på patientens vilja att sluta röka och tidigare försök att sluta

ANTECKNA rökningen i patientdatabasen

DISKUTERA

- Berätta att du är oroad över rökningen och dess inverkan på patientens hälsa
- Gör ett beroendetest
- Motiverande samtal – ställ öppna frågor och lyssna på rökaren

UPPMANA rökaren att sluta röka och berätta om vilka avvänjningshjälpmedel som finns

UPPMUNTRA

- Ge positiv feedback och uppmuntra patienten i avvänjningsförsöket
- Ge praktiska råd som patienten kan använda för att förhindra och klara av återfall

KONTROLLERA – kom överens om uppföljning

- Kom överens om fortsatt uppföljning med patienten
- Utnyttja den lokala vårdkedjan för rökavvänjning

Motiverande samtal om att sluta röka

1. Visa empati. Empati är att lyssna på den andra samt att säkerställa att du förstod honom/henne rätt. Du kan visa empati genom att säga
 - a) “Det verkar som om du tänker att...”
 - b) “Du känner dig alltså...eftersom...”
 - c) “Om jag förstod dig rätt, så...”
2. Betona rökarens personliga konflikt mellan att fortsätta och sluta röka.
3. Stärk rökarens tro på att han/hon kan sluta röka och fortsätta vara rökfri.
4. Predika inte, förmana inte och insistera inte. Diskutera, håll med, leta efter nya perspektiv och erbjud rökaren alternativ.

Frågor att börja med

- Har du diskuterat rökning under tidigare besök?
- Har du blivit erbjuden hjälp att sluta röka?
- Vilka tankar väcker rökavvänjning hos dig?
- Hur mycket vet du...?
- Har du försökt sluta röka tidigare?

Utvärdering av beredvilligheten att sluta

- Hurdana hinder eller rädslor har du inför rökavvänjning? Vilka fördelar ser du med att sluta röka?
- Vad skulle få dig att överväga att sluta röka?
- Skulle du kunna tänka dig att sluta röka inom ett halvår eller inom den närmaste månaden? Har du redan tänkt på ett datum?

Utvärdering av rökarens förmåga att sluta röka

- Hur bra bedömer du att din förmåga/möjlighet att sluta röka är (t.ex. på en skala från 1–10)?

Information om rökning och att sluta röka

- Berätta om fördelarna med rökfrihet, om de skador rökning medför och hur man kan sluta röka:
 - Vill du att jag berättar för dig...?
 - Får jag berätta hur man vanligtvis...?
 - Det finns flera sätt...
 - Vill du att vi tillsammans går igenom dem...?
 - Jag skulle gärna vilja berätta/visa för dig...

Upprätta en plan

- Vad skulle nästa steg vara?
- Vilket tycker du skulle vara det bästa alternativet?
- Hur verkar dessa förslag?
- Vad tror du att du skulle kunna...?
- Hur låter det här i dina öron?

Sammanfattning

- I dag diskuterade vi...
- Vi kom överens om att...
- Tycker du att du fick all nödvändig information eller känns det som att du fortfarande undrar över någonting...?

Källa: Miller WR, Rollnick S. Motivational interviewing. Preparing people to change addictive behaviour. The Guilford Press, 2002.



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD

Suomen **ASH** 
FINLAND'S ASH - Action on Smoking and Health



Andningsförbundet



SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET
Finland