

RÅDGIVNINGSKORT FÖR ATT SLUTA RÖKA



SKALA FÖR BEDÖMNING AV EN PERSONS VILJA ATT SLUTA RÖKA

Hur viktigt är det för dig att sluta?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Inte alls viktigt		Ganska viktigt		Måttligt viktigt		Viktigt		Mycket viktigt		Ytterst viktigt

Om du vill sluta röka, hur säker är du på att du kan?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Inte alls säker		Ganska säker		Måttligt säker		Säker		Mycket säker		Ytterst säker

Hur beredd är du att sluta nu?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Inte alls beredd		Ganska beredd		Måttligt beredd		Beredd		Mycket beredd		Ytterst beredd

RÅDGIVNINGSKORT FÖR ATT SLUTA RÖKA



UTREDNING AV EN PERSONS VILJA ATT SLUTA RÖKA

5A-modellen betonar de frågor som det är viktigt att ställa i en rådgivningsdiskussion.

1. Fråga personen vad hen har för tankar om rökning och om att sluta röka. (Skuldbelägg inte – moralisera inte)
2. Gör en miniintervention genom att använda 5A-modellen för att föra ett motiverande samtal.

- ASK FRÅGA** om tobaksrökningen åtminstone en gång per år.
- ADVISE BERÄTTA** varför det är viktigt att sluta. Om du vill sluta röka, hur säker är du på att du kan? Visa att du bryr dig och är bekymrad för personen i stället för att bestämma och befälla.
- ASSESS BEDÖM** personens vilja att sluta röka och kom överens om att hen försöker sluta. Fråga vad personen har för tankar om det att hen röker. Hurdana tankar och erfarenheter har hen om att sluta röka.
- ASSIST HJÄLP** personen att sluta röka. Berätta att du finns där som hjälp och stöd – nu och i framtiden. Bedöm behovet av läkemedelsbehandling och för en diskussion om den, informera om stödgrupper och var personen kan hitta digitalt stöd t.ex. www.stumppi.fi och mobila appar.
- ARRANGE ARRANGERA** uppföljning. Kom överens om att träffas, helst en vecka efter att personen har beslutat slutat röka. Dokumentera rökningssätt, mängden tobak och hur länge personen rökt samt överenskommelsen om planen att sluta röka.

Om personen inte är villig att sluta röka kan du föra ett motiverande samtal enligt den 5R-modell som finns på nästa sida. Den här modellen ger dig verktyg att föra ett motiverande samtal som har till syfte att göra en större förändring av beteendet.

5R

Motiverande
samtal på
15 minuter

- Fråga vad rökningen **betyder (relevance)**: varför hen behöver tobak, vad hjälper den med...

- Fråga vilken **nytta (rewards)** hen får av rökningen/vilken nytta skulle hen ha av att sluta...

- Kartlägg vilka **risker (risks)** hen upplever att rökningen för med sig för hen själv, hens barn, hens familj, hens omgivning...

- Vad **förhindrar (roadblocks)** hen att sluta röka/hur kunde dessa hinder avlägsnas/
vad skulle hjälpa hen att sluta röka...be personen att fundera mer hemma

- **Ta upp (repetition)** temat på nytt till diskussion på nästa besök

PARAS-modellen

PARAS-modellen illustrerar
för rökaren själv hens
rökkarriär och hjälper
till att identifiera motivation
och sätt att sluta röka.

P

POSITIVITET

Börja med det positiva. Försök hitta det positiva i det personen redan vet, kan, gör och vill.
Visa att du sätter värde och litar på hen.

~~Bra men...~~
Bra, för att...
Och...

A

LYSSNA AKTIVT (icke-verbal kommunikation)

Visa att personen och hens åsikter är viktiga.

R

REFLEKTION, bekräftande påpekanden (verbal)

Visa att du lyssnar, förstår och accepterar personens åsikter och tankar (även om du eventuellt är av annan åsikt).

~~Nu skulle det vara viktigare...~~
Det verkar som om rökningen är ett sätt för dig att minska stress.

A

FÖLJDFRÅGOR

Istället för att "förhöra"– borde personen ges en möjlighet att välja vad hen vill prata om.

Vad...?
Hur...?
Kan du ge exempel på...?
Kan du beskriva lite noggrannare?

S

SUMMA SUMMARUM eller sammanfatta det som sagts

Visa att du har lyssnat och sammanfatta det som sagts (Glömde jag bort något?), betona det viktiga, få saken att avancera.

Alltså...
Och sedan...?