

Tobaksbruk - Stöd för motiverande samtal kring tobak

Du kan fråga:

Hur ser du på din rökning?

Som utgångspunkt för samtalet kan du använda motivationsskalan 0-10 (nedan). Varje intervall anger lämpligt fokus för samtalet.

Hur beredd är du av att sluta röka på en skala från 0 till 10?



Inte beredd

Intervall 0-3



Samtalsfokus:

Väck intresset. Varför ska man sluta?

Den som befinner sig här på skalan är inte beredd att sluta och kan inte se några direkta vinster med ett rökstopp. Förklara sambandet mellan rökningen och den eventuella sjukdom patienten har.

Du kan fråga:

Känner du till hur rökningen påverkar din hälsa? Får jag berätta?

Alternativt: Vad skulle kunna få dig att tänka på att sluta?

Osäker

Intervall 4-7



Samtalsfokus:

Hitta lösningar på det som känns svårt.

Den som sätter sitt kryss här på skalan är osäker och känner sig antagligen orolig för vissa typiska saker som har samband med att sluta röka. Hjälプ till att hitta lösningar på det som känns svårt.

Du kan fråga:

Finns det någonting du skulle kunna vinna på att sluta?

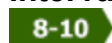
Alternativt: Om du tänker på att sluta – vad tror du blir svårt? Hur kan du göra? Vill du att jag berättar vad jag vet (exempelvis vad som hjälper mot abstinens)?

Oron kan gälla:

1. Att känna abstinens. Det vanligaste är att känna sig yr, okoncentrerad och allmänt ur humör. Det hjälper att äta regelbundet, dricka mer vatten än vanligt och att använda något av de läkemedel som finns för att sluta röka.
2. Besvären är värst de första tre dagarna och efter en månad är det mesta över.
3. Rädsla för att gå upp i vikt. Råden är de samma som i punkt 1, men det är viktigt att tänka på VAD man äter. Fysisk aktivitet motverkar förstås också viktuppgången.
4. Att förlora "guldkanten i livet". Det är typiskt att känna så under en övergångsperiod när man slutar, men känslan släpper efter en tid – bara man håller ut och inte röker.

Beredd

Intervall 8-10



Samtalsfokus:

Hur gör man för att sluta på bästa sätt?

Den som sätter krysset här är beredd att sluta snart. Försök få patienten att sätta ett stoppdatum en bit fram i tiden då hon/han slutar helt, kanske om 2-4 veckor. Trappa gärna ned lite innan stoppdatum. För att lyckas är det viktigt att bryta vanor och följa råden under punkt 1. Vid nikotinsug hjälper allt som får patienten på andra tankar.

Du kan fråga:

Skulle du vara beredd att sätta ett stoppdatum nu?

Alternativt: Hur tänker du gå tillväga? Vill du att jag berättar om vad som hjälper för att man ska må så bra som möjligt under rökstoppet?

Metoder för att lyckas bli tobaksfri

Kartläggning av vanan

Görs för att bli medveten om när och hur mycket man röker, i vilka sammanhang och hur god just den cigarett var. Detta för att kunna störa och förändra vanorna kring rökning och bli medveten om risksituationer. Det är viktigt att patienten får kartlägga sina speciella risksituationer och bestämma sig för vilka strategier som passar bäst för att komma tillrätta med dessa. Ett enkelt sätt kan vara att man enbart tillåter sig att röka utomhus, som en förberedelse för rökslut.

Mental träning

Sätta slutdatum. Positivt tänkande "Jag klarar av det". Positiv målbild genom att föreställa sig själv som icke-rökare. Skriva ner sina egna motiv för att sluta. Unna sig belöning av olika slag. Räkna ut vad rökningen kostar. Avslappning (hjälpmedel, till exempel CD finns på apoteket och i bokhandeln).

Abstinenshantering

En del patienter kan få abstinensbesvär av olika slag. Dessa kan avhjälpas på olika sätt. Enkla sätt kan vara att vänta ut röksuget (det går över på ett par minuter), hitta alternativa sysselsättningar som att dricka vatten, tugga på en morot, slappna av, gå en sväng, jogga (motion är bra mot abstinens), lukta på gamla fimpar etcetera.

Nikotinläkemedel är ett viktigt hjälpmedel mot abstinens.

Läkemedel

Förstahandsval

Nikotinläkemedel.

Andrahandsval

Zyban eller Champix.