

Bilaga 2

(Finns för utskrift som pdf-fil på www.gothiaforlag.se)

Samtalsfokus utifrån vilket motivationsstadium patienten befinner sig

Genom att anpassa samtalet efter var patienten befinner sig i sin motivation kan motstånd till förändring minska och även underlätta för behandlaren att snabbt hitta rätt fokus [19].

Motivationsstadium 1 (siffror 0–3)	Motivationsstadium 2 (siffror 4–7)	Motivationsstadium 3 (siffror 8–10)
<p>Ointresse/Ej beredd Rökaren ser inget problem med rökningen.</p> <p>Samtalsfokus: Stimulera tankar på möjliga vinster med rökstopp, diskutera rökningens konsekvenser.</p> <p>Lämna telefonnummer till Sluta Röka Linjen 020-84 00 00.</p> <p>Lämna broschyr ”Vad vinner du på att sluta röka?”</p>	<p>Intresse/Osäker Rökaren har blivit medveten om problemet, väger fördelar mot nackdelar och är osäker.</p> <p>Samtalsfokus: Diskutera fördelar och nackdelar med att sluta, farhågor inför rökstopp och möjliga lösningar på det som oroar.</p> <p>Föreslå beteendeförändringar som t.ex. rökfria zoner.</p> <p>Sätt upp en återbesöksstid inom 1–3 mån.</p> <p>Lämna telefonnummer till Sluta Röka Linjen 020-84 00 00.</p> <p>Lämna broschyr ”Vad vinner du på att sluta röka?” samt ”Förbered rökstopp”.</p>	<p>Förberedelse/Beredd Rökaren ser fler fördelar med att sluta än med att fortsätta och börjar tänka på/planera för att sluta.</p> <p>Samtalsfokus: Uppmuntra beslut att sätta stoppdatum. Hjälptill att lägga upp en konkret plan för rökstopp.</p> <p>Föreslå beteendeförändringar som t.ex. rökfria zoner, diskutera vad som kan hända vid rökstoppet och hur svårigheterna ska hanteras.</p> <p>Föreslå läkemedel för tobaksavvänjning.</p> <p>Erbjud stöd, hänvisa med remiss eller telefonnummer till tobaksansvarig på vårdcentralen, återbesök inom 1 månad.</p> <p>Lämna telefonnummer till Sluta Röka Linjen 020-84 00 00</p> <p>Lämna broschyr: ”Vad vinner du på att sluta röka”, ”Förbered rökstoppet” samt ”Nikotinläkemedel och abstinensbesvär”.</p>

(Miller W. & Rollnick S. *Motivational interviewing: Preparing People for Change*. 2nd ed. New York: Guilford 2002)

Övriga broschyrer som är lämpliga att använda är:

- ◆ ”Håll ut” – om patienten redan har slutat röka.
- ◆ ”Tobak och vikt” – om rädsla finns för att gå upp i vikt vid tobaksstopp.
- ◆ ”Snusstopp” och ”Om snus – en dosa sanning” – speciellt framtaget för snusare som vill sluta.

Samtliga broschyrer kan beställas från Sluta Röka Linjen, tel: 020-84 00 00