

# 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](http://www.kaypahoito.fi)).

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