

## TUPAKASTA VIEROITUKSEN NEUVONTAKORTTI



### ASTEIKOT TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN MUUTOSVALMIUDEN KARTOITTAMISEEN

*Kuinka tärkeänä pidät lopettamista?*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan tärkeä		Jokseenkin tärkeä		Kohtalaisen tärkeä		Tärkeä		Hyvin tärkeä		Erittäin tärkeä

*Oletetaan, että olet päättänyt lopettaa. Kuinka varma olet, että pystyt toteuttamaan sen?*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan varma		Jokseenkin varma		Kohtalaisen varma		Varma		Hyvin varma		Erittäin varma

*Kuinka valmis olet tällä hetkellä lopettamaan?*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei lainkaan valmis		Jokseenkin valmis		Kohtalaisen valmis		Valmis		Hyvin valmis		Erittäin valmis

## TUPAKASTA VIEROITUKSEN NEUVONTAKORTTI



### LOPETTAMISHALUKKUUDEN SELVITTÄMINEN

Uusi viiden A:n -malli korvaa aikaisemman suosituksen 6K-mallin. Viiden A:n -malli korostaa vieroituskeskustelun tärkeitä osia.

1. Kysy potilaan tupakoinnista ja siitä, mitä hän itse ajattelee tupakoinnistaan ja lopettamisesta. (Älä syyllistä, äläkä moralisoi.)
2. Tee mini-interventio soveltamalla motivoivaa keskustelua Viiden A:n toimintamalliin.

- ASK** **KYSY** tupakan käytöstä vähintään kerran vuodessa.
- ADVISE** **KERRO**, miksi lopettaminen olisi tärkeää – mieluiten nyt hoitamasasi sairauden kannalta. Käskemisen ja määräämisen sijasta näytä, että välität ja olet huolissasi potilaasta.
- ASSESS** **ARVIOI** halukkuus ja sovi lopettamisryityksestä. Kysy, mitä potilas itse ajattelee tupakoinnistaan. Entä minkälaisia ajatuksia ja kokemuksia hänellä on lopettamisesta?
- ASSIST** **AVUSTA** lopettamisryitystä. Kerro, että olet apuna ja tukena – nyt ja tulevaisuudessa. Arvioi läikehoidon tarve ja keskustele siitä, ohjaa lopettamisryhmään tai sähköiseen tukeen esim. [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) ja mobiilisovellukset.
- ARRANGE** **JÄRJESTÄ** seuranta. Sovi seuraava kontakti mieluiten viikon päähän lopetuspäivästä. Kirjaa tupakointitapa ja tupakoinnin määrä ja kesto sekä sopimus lopettamissuunnitelmasta.

Jos potilas ei ole halukas lopettamaan, voit käydä seuraavalla sivulla esitetyn motivoivan keskustelun 5R:n mukaan, joka antaa työvälineitä syvällisempään käyttäytymisen muutokseen tähtäävän motivoivan keskustelun käymiseen.

# 5R

## Motivoiva keskustelu vartissa

- Kysy tupakoinnin **merkityksestä (relevance)**: mihin hän sitä tarvitsee, missä se auttaa...
- Kysy mitä **hyötyjä (rewards)** hän saa tupakoinnistaan/ mitä hyötyjä tupakoinnin lopettamisesta seuraisi...
- Kartoita, mitä **riskejä (risks)** hän kokee tupakoinnista seuraavan itselleen, lapselleen, perheelleen, ympäristölleen...
- Mitkä asiat **estävät (roadblocks)** tupakoinnin lopettamista/miten esteitä voisi purkaa/mitkä tekijät auttaisivat tupakoinnin lopettamisessa... pyydä häntä jatkamaan pohdintaa kotona
- **Palaa (repetition)** keskusteluun seuraavalla käynnillä

## PARAS-malli

PARAS-malli havainnollistaa tupakoijalle itselleen hänen tupakointiuraansa ja auttaa lopettamismotivaation sekä -keinojen tunnistamisessa.

## P

### POSITIIVISUUS

Lähde liikkeelle positiivisesta. Etsi sitä hyvää, mitä asiakas jo tietää, taitaa, tekee ja tahtoo. Näytä että arvostat häntä ja luotat häneen.

~~Ihan hyvä, mutta~~  
Ihan hyvä, koska...  
Ja...

## A

### AKTIIVINEN KUUNTELU (sanaton viestintä)

Näytä, että asiakas ja hänen mielipiteensä ovat tärkeitä.

## R

### REFLEKTIO, vahvistavat toteamukset (sanallinen)

Osoita, että kuuntelet, ymmärrät ja hyväksyt asiakkaan mielipiteet ja ajatukset (vaikka olisit eri mieltä).

~~Kyllä nyt olisi tärkeämpää ajatella...~~  
Kuulostaa, että tupakointi on sinulle tärkeä stressinpoistaja.

## A

### AVARTAVAT KYSYMYKSET

“Kuulustelun” sijaan anna asiakkaalle mahdollisuus valita mistä puhua.

Mitä...?  
Miten..?  
Kuvaisitko...?  
Kerrotko tarkemmin?

## S

### SUMMA SUMMARUM eli yhteenvetojen tekeminen

Näytä, että olet kuunnellut ja kokoa palaset yhteen (Puuttuuko jotain?), painotat keskeisiä asioita, viet eteenpäin.

Eli siis...  
Ja seuraavaksi...