

## Bilaga 2

(Finns för utskrift som pdf-fil på [www.gothiafortbildning.se](http://www.gothiafortbildning.se))**Samtalsfokus baseras på motivationsstadium**

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].

<p><b>Motivationsstadium 1 (siffror 0–3)</b> Ointresse/Ej beredd Rökaren ser inget problem med rökningen.</p> <p><b>Samtalsfokus:</b> 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><b>Motivationsstadium 2 (siffror 4–7)</b> Intresse/Osäker Rökaren har blivit medveten om problemet, väger för- och nackdelar mot nackdelar och är osäker.</p> <p><b>Samtalsfokus:</b> 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>Ny kontakt om cirka en månad.</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><b>Motivationsstadium 3 (siffror 8–10)</b> Förberedelse/Beredd Rökaren ser fler fördelar med att sluta än med att fortsätta och börjar tänka på/planerar att sluta.</p> <p><b>Samtalsfokus:</b> Uppmuntra beslut att sätta stoppdatum. Hjälp till 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. 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 Nikotin-läkemedel och abstinensbesvär".</p>
---	---	--

(Miller W. & Rollnick S. *Motivational interviewing: Preparing People for Change*. 2<sup>nd</sup> 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.