

TUPAKASTA VIEROITUKSEN MINI-INTERVENTIO

Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta sisältävä oireyhtymä (F17, ICD-10).

Lyhytkin terveydenhuollon henkilöstön tekemä vieroitusohjaus on tehokas (www.kaypahoito.fi).

Tukea tupakoinnin lopettamiseen puhelimitse ja verkossa: Maksuton neuvonta-puhelin 0800 148 484 (ma–pe klo 13–18), www.stumppi.fi, www.tupakkainfo.fi

Käy läpi kaikkien tupakojien kanssa:

KYSY

- Kuinka paljon poltat, oletko yrittänyt lopettaa?
- Selvitä lopettamishalukkuus ja aikaisemmat lopettamisyrietykset

KIRJAA tupakointi potilastietojärjestelmään

KESKUSTELE

- Kerro olevasi huolestunut tupakoinnista ja sen vaikutuksesta terveyteen
- Teetä riippuvuustesti

- Motivoiva keskustelu - esitä avoimia kysymyksiä ja kuuntele tupakoijaa

KEHOTA tupakoijaa lopettamaan ja kerro lopettamisen apukeinoista

KANNUSTA

- Anna myönteistä palautetta, rohkaise lopettamisyrietyksessä
- Anna käytännöllisiä ohjeita repsahdusten estämiseksi ja niistä selviämiseksi

KONTROLLOI – sovi seurannasta

- Sovi jatkoseurannasta
- Hyödynnä paikallisesti sovittua tupakastavieroituksen hoitoketjua

Motivoiva keskustelu tupakoinnin lopettamisesta

1. Osoita empatiaa. Se on toisen kuuntelemista ja sen varmistamista, että ymmärsit hänet oikein. Voit osoittaa empatiaa käyttämällä ilmaisuja kuten
 - a) ”Näytät siis ajattelevan, että...”
 - b) ”Sinusta siis tuntuu...koska...”
 - c) ”Jos ymmärsin sinua oikein, niin...”
2. Korosta ristiriitaa tupakoinnin jatkamisen ja lopettamista puoltavien syiden välillä.
3. Vahvista tupakoijan uskoa siihen, että hän pystyy lopettamaan tupakoinnin ja pitämään päätöksensä.
4. Älä opeta, kasvata tai väittele. Keskustele, myötäile, etsi uusia näkökulmia ja tarjoa tupakojalle vaihtoehtoja.

Aloituskysymyksiä

- Onko tupakoinnista keskusteltu aiemmalla käynnillä?
- Onko lopettamiseen tarjottu apua?
- Mitä ajatuksia tupakoinnin lopettaminen herättää sinussa?
- Kuinka paljon tiedät...?
- Oletko aikaisemmin yrittänyt lopettaa?

Muutosvalmiuden arviointi

- Mitä esteitä tai pelkoja tupakoinnin lopettamiseen liittyy omalla kohdallasi? Mitä hyötyjä tupakoinnin lopettamisesta näet?
- Mikä saisi sinut harkitsemaan tupakoinnin lopettamista?
- Voisitko ajatella lopettamista puolen vuoden sisällä tai seuraavan kuukauden aikana? Oletko jo miettinyt päivämäärää?

Tupakoijan lopettamiskyvyn arviointi

- Kuinka suureksi arvioit kykysi/ mahdollisuutesi tupakoinnin lopettamiseen (esim. asteikolla 1-10)?

Tupakointiin ja lopettamiseen liittyvä tieto

- Kerro tupakoimattomuuden hyödyistä, tupakoinnin haitoista ja lopettamisesta:
 - Haluatko, että kerron sinulle...?
 - Voinko kertoa, miten yleensä...?
 - On olemassa useita tapoja...
 - Haluatko, että käydään niitä yhdessä...?
 - Kertoisin/näyttäisin mielelläni...

Suunnitelman tekeminen

- Mikä olisi seuraava askel?
- Mikä sinusta olisi paras vaihtoehto?
- Miltä nämä ehdotukset vaikuttavat?
- Mitä uskoisit voivasi...?
- Miltä tämä kuulostaa sinusta?

Yhteenveto

- Tänään puhuttiin...
- Sovittiin, että...
- Tuliko tässä mielestäsi kaikki tarvittavat tiedot, vai mietityttääkö sinua vielä jokin asia?

Lähde: Miller WR, Rollnick S. Motivational interviewing. Preparing people to change addictive behaviour. The Guilford Press, 2002.



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Suomen **ASH** 
FINLAND'S ASH - Action on Smoking and Health

 **Hengitysliitto**



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ