

DOHÁNYZÁS MINIMÁLINTERVENCIÓ – Segédlet

| A páciens adatai - nem, életkor (év), iskolázottság, az ellátást indokoló betegség, társbetegségek | | | |
|--|---|--------------------------------------|---|
| I. Tudakozódás (Ask) | | | |
| 1. Dohányzik Ön? | igen / nem | | |
| 2. Milyen dohányterméket használ? | | | |
| 3. Milyen gyakran dohányzik? | naponta / hetente / ritkábban | | |
| 4. Naponta hány cigarettát szokott elszívni? / Jelenleg mennyit dohányzik? | ≤10 szál 11-20 szál 21-30 szál ≥31 szál | 0 pont 1 pont 2 pont 3 pont | DSI (Dohányzás súlyossága Index) pont |
| 5. Ébredés után mennyi idővel gyújt rá az első cigarettára? | 60 perccel később 31-60perc között 6-30 perc között 5 percen belül | 0 pont 1 pont 2 pont 3 pont | |
| 6. Mikor kezdett dohányozni? / Hány éves kora óta dohányzik? | | | |
| II. Tanács (Advise) | | | |
| Javasolnám, hogy fontolja meg a leszokást! Ez az egyik legjobb dolog, amit az egészsége és a jól-léte érdekében tehet. A való tekintettel különösen fontos lenne, hogy leszokjon a dohányzásról. (világos, személyre szóló javaslatot kell tenni, hogy miért szokjon le a dohányzásról) | | | |
| III. Tájékozódás (Assess) | | | |
| 1. Jelenleg gondolkozik-e a leszokáson? | igen / nem | | |
| 2. Korábban próbálkozott már a leszokással? | igen / nem | | |
| 3. Ha igen, hány alkalommal? | | | |
| 4. Korábbi leszokási kísérlete(i) milyen módszerrel történt(ek)? | | | |
| 5. Korábbi leszokási kísérlete(i) során használt valamilyen segédeszközt, gyógyszert? | nem / igen, éspedig: | | |
| 6. Miért esett vissza? / Miért szokott vissza a dohányzásra? | | | |
| 7. Tervezi, hogy a következő 1 hónapban megpróbál leszokni a dohányzásról? | igen / nem | | |

Ha a személy gondolkozik a leszokáson, tervezi, hogy megpróbálja a leszokást, akkor ebben segítséget kell nyújtani:

- információs anyagok átadása (www.leszokaspont.hu és Dohányzás Leszokás Támogató Módszertani Központ telefonszáma: 06-80-44-20-44; www.leteszemacigit.hu)
- a gyógyszeres terápia és/vagy pszichés támogatás felajánlása, elfogadás esetén leszokást támogató centrumba történő irányítás → csak orvosként! Ezen lehetőségeket a hallgatók csak ismertethetik.

Ha a páciens világosan kifejezi, hogy nem hajlandó leszokni, vagy nem 1 hónapon belül, MINIMÁL MOTIVÁCIÓS INTERVENCIÓT kell alkalmazni.



| Minimál motivációs intervenció („5R”) - Milyen elemeket emeltél ki az intervenció során? | |
|--|--|
| 1. Relevancia (Relevance) | Miért lenne a dohányzó páciens számára személyesen fontos a leszokás? Mit gondol, Ön számára miért lenne fontos leszokni a dohányzásról? |
| 2. Veszélyek (Risks) | A dohányzás potenciális negatív következményeinek azonosítása (akut, hosszú távú és környezeti), a személyesen releváns veszélyek kiemelése. <i>Ugyan még nem akar, vagy nem kész arra, hogy mostanában leszokjon a dohányzásról, mit hallott arról, hogy hogyan hat a dohányzás a?</i> személyesen releváns veszély behelyettesítése |
| 3. Jutalmak (Rewards) | A dohányzásról való leszokás lehetséges előnyeinek, jutalmainak azonosítása, a személyesen releváns jutalmak kiemelése. <i>Ön szerint miért lenne jó leszokni a dohányzásról?</i> |
| 4. Akadályok (Roadblocks) | A leszokással szembeni akadályok azonosítása és rámutatás arra, hogy ezeken van mód segíteni. <i>Az Ön számára miért lenne nehéz leszokni a dohányzásról? Mi az, ami a leginkább akadályozza Önt a leszokásban?Megértem az aggályait. Sok dohányzó ember gondolja hasonlóan, mint Ön. De ezek az akadályok leküzdhetők.</i> |
| 5. Ismétlés (Repetition) | Minden alkalommal meg kell ismételni a motivációs intervenciót, amikor az egészségügyi intézményben megjelenik a személy. |