




Tabel 1. Loobumissoovi, loobumise tähtsuse ja eneseusu skaala

Loobumissoovi tugevuse skaala	
Eesmärk	Võimaldab aru saada, kui tugev on patsiendi soov loobuda
Skaala	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>0 - üldse mitte</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>täiesti kindel - 10</p> </div> </div>
Juhend skaala kasutamiseks	<ol style="list-style-type: none"> Küsi patsiendi käest: „Kui tugev on Teie soov loobuda?“ Palu patsiendil osutada sobiva numbri [x] peale skaalal. Küsi patsiendi käest, mis põhjusel ta ei nimetanud väiksemat numbrit, esitades järgmise küsimuse: „Mis põhjusel [x], aga mitte [x-2]?“ Sel viisil küsides avaneb patsiendi jaoks võimalus rääkida sellest, miks tubaka või nikotiinitoodetest loobumine on tema jaoks oluline (näiteks selleks, et vältida haigestumist, parendada tervist, muuta igapäevaelu kergemaks jne). Järgmisena uuri, mis aitaks patsiendil liikuda skaalal suurema numbrini, küsides temalt: „Mis aitaks Teil liikuda [x]-lt [x+2]-le?“ See aitab patsiendil läbi mõelda mõningad võimalikud lahendused tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise olulise suurendamiseks.
Kommentaar	Kui sõnastada 3. küsimus teisipidi, nt esimesena „ Mis põhjusel [x], aga mitte [x+2]? “, pannakse patsienti olukorda, kus ta peab otsima selgitusi, miks muutus pole nii oluline. Sellist liiki juttu kutsutakse samaksjäämisjutuks, mis tähendab seda, et patsient esitab põhjuseid, et mitte muutuda. See aitab patsiendil suurema tõenäosusega samaksjäämist kinnistada.
Tähtsuse skaala	
Eesmärk	Võimaldab aru saada, kui tähtis on loobumine patsiendile; pakub võimalust tuua esile muutuste poolt argumenteerimist (muutusejutt)
Skaala	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>0 - üldse mitte</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>täiesti kindel - 10</p> </div> </div>
Juhend skaala kasutamiseks	<ol style="list-style-type: none"> Küsi patsiendi käest: „Kui oluline on Teie jaoks loobuda tubaka- või nikotiinitoote tarvitamisest?“ Palu patsiendil osutada sobiva numbri peale skaalal. Küsi patsiendi käest, mis põhjusel ta ei nimetanud väiksemat numbrit, esitades järgmise küsimuse: „Mis põhjusel [x], aga mitte [x-2]?“ Sel viisil küsides avaneb patsiendil võimalus rääkida sellest, miks tubaka- või nikotiinitoodetest loobumine on tema jaoks oluline (näiteks selleks, et vältida haigestumist, parendada tervist, muuta igapäevaelu kergemaks jne). Järgmisena uuri, mis aitaks patsiendil liikuda skaalal suurema numbrini, küsides temalt: „Mis aitaks Teil liikuda [x]-lt [x+2]-le?“ See aitab patsiendil läbi mõelda põhjused, miks loobumine tema jaoks tähtis on. Selle kaudu saame suurendada muutuse tegemise tähtsust.

Eneseusu skaala	
Eesmärk	Aitab tuua esile patsiendi kindlustunnet
Skaala	 <p>0 - üldse mitte täiesti kindel - 10</p>
Juhend skaala kasutamiseks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esita patsiendile küsimus: „Kui kindel olete, et kui alustaksite, siis ka suudaksite tubaka- või nikotiinitoote tarvitamisest loobuda?“ 2. Palu patsiendil osutada sobiva numbriga peale skaalal. 3. Täpsusta patsiendi käest, miks ta ei nimetanud väiksemat numbrit, esitades järgmist küsimust: „Mis põhjusel [x], aga mitte [x-2]?“ Sel viisil küsides avaneb patsiendil võimalus rääkida oma enesekindlusest. 4. Järgmisena uuri, mis aitaks patsiendil liikuda skaalal suurema numbrini, küsides temalt: „Mis aitaks Teil liikuda [x]-lt [x+2]-le?“ See küsimus aitab patsiendil leida lahendusi, mis aitavad olukorraga hakkama saada ja kindlustunnet suurendada.