

## Lisa 5. Motiveeriv intervjuerimine tubaka- või nikotiinist loobumise nõustamisel, „5 R-i“ juhised

**1. OLULISUS** (ingl relevance) ehk tubaka- ja nikotiinist loobumise olulisuse väljaselgitamine

Seostage tubaka- ja nikotiinist loobumise tarvitamist inimese konkreetse tervisemurega, mõjuga perekonnale (näiteks lastele), sotsiaalsele ja majanduslikule staatusele.

### Näited

- Inimesel püsib pikemat aega kõha, mis ei ole seotud ägeda haigestumisega – selgitage patsiendile, et nii reageerib organism keemilistele ühenditele, mis leiduvad tubakatoodetes, k.a e-sigaretis.
- Sümptomite püsimine (õhupuudus) astma või KOKi-haigel – selgitage patsiendile, et parem raviefekt on võimalik saavutada vaid suitsetamisest loobudes. Õhupuuduse selgituseks võib tuua methemoglobiini teket veres vastuseks suitsetamisele ja sellega seotud hapniku transpordi häirele.
- Inimesel esinevad stenokardia kaebused või perifeerse vereringe häirest tingitud kaebused – selgitage nikotiini otsest veresooni ahendavat ja trombogeenset toimet.
- Hüpertooniatõbi ei allu ravile – seostage tubaka või nikotiinist loobumise tarbimist otseste vererõhutusuga ja vererõhuravimite väiksema tõhususega.
- Inimesele on planeeritud kirurgiline ravi – selgitage juba enne operatsiooni, et taastumine on tubaka- ja nikotiinist loobumise tarbides aeglasem ja põletiku tekke risk suurem; loobumisel paranevad haavad kiiremini.
- Inimene tunneb ennast tubakatoode külge aheldatuna – uurige, millal oli tema viimane suitsuvaba päev. See viib mõttele vabale elustiilile, mõttele, et inimene saab ise enda valikud teha (ei sõltu iga päev tubakatoote nn ettekirjutatud režiimist).

NB! Ravimid, mille toime on mõjutatud nikotiinist, on järgmised: beetablokaatorid, varfariin, teofülliin, bensodiasepiinid, insuliin, suukaudsed kontratseptiivid, inhaleeritavad glükokortikosteroidid.

**2. RISKID** (ingl risks) ehk tubaka- või nikotiinitoodete kasutamisega seotud riskide rõhutamine

Paluge inimesel mõelda ja kirjeldada tubaka- või nikotiinitoote tarvitamise võimalikku negatiivset mõju tema enda tervisele ja enesetundele. Pakkuge välja ja rõhutage neid terviseriske, mis on selle patsiendi puhul olulisimad. Seostage terviseriskid patsiendi kaebustega. Rõhutage, et riske ei saa vähendada väiksema tõrva- või nikotiinisaldusega ega üleminekulga muude tubakatoodete tarvitamisele.

### **Näited**

- Inimene kirjeldab ärevust – rääkige nikotiini emotsioonide kõikumist soodustavast toimest.
- Inimesel tekib füüsilisel koormusel kiiresti tahhükardia – rääkige nikotiini südamesagedust kiirendavast ja füüsilise koormuse taluvust langetavast toimest.
- Inimesel esinevad uinumiskrampid – rääkige nikotiini mõjust aju ärkvelolekule.
- Inimene tunnetab suitsetamise häirivat mõju lähikondlastele – kinnitage seda ja märkige, et lähikondlased ei tihka alati probleemi esile tuua.
- Inimene tunnetab, et on eeskujuks enda lastele, töökaaslastele, tutvusringkonnale – rõhutage selle olulisust.
- Arutage patsiendiga koos tubakatoodetele kuluvat igapäevast, -kuist või -aastast summat. Kinnitage patsiendile, et kulu on suur ja harjumus on kopsudele väga kahjulik.
- Inimese riietel on tugev tõrvahais – märkige, et ta ei tunne seda ise, kuna lõhnareseptorid on blokeeritud.

**3. HÜVED** (ingl rewards) ehk tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisega seotud kasu rõhutamine

Paluge inimesel kirjeldada tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kasulikke mõju tema tervisele, suhetele ja sotsiaal-majanduslikule staatusele. Pakkuge välja ja rõhutage neid tervisehüvesid, mis on selle patsiendi puhul olulisimad. Küsige, milliseid positiivseid muutuseid patsient suitsetamisest loobumisel eeldab ja kui olulised need tema jaoks on.

## Näited

Juhtige tähelepanu oodatavatele muutustele:

- paraneb maitsetundlikkus;
- inimene hakkab tundma toidulõhna jt aroome;
- kaob ära või väheneb nn suitsumehe kõha;
- väheneb hingeldus, paraneb füüsilise koormustaluvus;
- emotsioonid stabiliseeruvad, paraneb stressitaluvus;
- saab lõpetada muretsemise suitsu mõjust enda ja teiste tervisele;
- paraneb enesekindlus, saab kindlameelsemalt olla eeskujuks enda lastele;
- kaob ära tõrvahais;
- paranevad perekonnasuhted, teismelistel paranevad suhted vanematega (ei ole vajadust enam varjata ega salata).

**4. TAKISTUSED** (ingl roadblocks) ehk tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisel tekkida võivate takistuste väljaselgitamine

Paluge inimesel nimetada asjaolusid, mis piiravad teda või takistavad tal tubaka- või nikotiinitoodetest loobuda, ja nimetage võimalikke lahendusi.

## Näited

- „Mis juhtub, kui Te terve päev ei suitseta?“
- „Kas olete varem kogenud midagi häirivat tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisel, mistõttu alustasite uuesti nende kasutamist?“

NB! Selgitage patsiendile, et ärajäämanähud mööduvad ja ravimite abil on võimalik kaebusi vähendada. Rõhutage, et ärajäämanähtusid põhjustab nikotiinisõltuvus, mille ületamine on võimalik.

**5. KORDAMINE** (ingl repetition) ehk patsiendi motiveerimine jätkata tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise katsetega

Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise ebaõnnestumisel tuleb motiveerida patsienti jätkama loobumiskatsetega. Neile, kes on eelnevatel loobumiskatsetel läbi kukkunud, tuleb selgitada, et sageli peabki enne edu saavutamist tegema mitu loobumiskatset.

### **Näide**

Patsient on proovinud varem suitsetamisest loobuda, kuid arvab, et tal ei tulnud midagi välja. Esitage küsimus: „Kas Te ei saavutanud ühtegi suitsuvaba päeva?“

Avaldage tunnustust iga saavutatud suitsuvaba päeva, eriti terve nädala, kuu või aasta eest.

Võrrelge iga suitsetamisest loobumise perioodi lotovõiduga (nurkade, diagonaalide ja täismängu võit). Märkige, et patsient on saanud väga hea kogemuse ja innustage tegema järgmist sammu.