

# Sử Dụng Quy Tắc 5R

## để Tạo Động Lực cho Bệnh Nhân Bỏ Thuốc Lá

Bạn có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc chống lại việc dùng thuốc lá. Bạn biết rõ ảnh hưởng của thuốc lá đối với sức khỏe của bệnh nhân. Bạn biết hậu quả mà hút thuốc thụ động có thể gây ra cho con cái và gia đình của họ. Nhiều người hút thuốc muốn bỏ thuốc lá. Họ sẽ bắt đầu cần đến sự hỗ trợ và động lực từ các nguồn đáng tin cậy như bạn.



### Relevance (Yếu tố tương quan)

Khuyến khích bệnh nhân xác định mối tương quan cá nhân trong việc bỏ thuốc lá.



### Risks (Rủi ro)

Yêu cầu bệnh nhân xác định những hậu quả tiêu cực của việc bỏ thuốc lá.



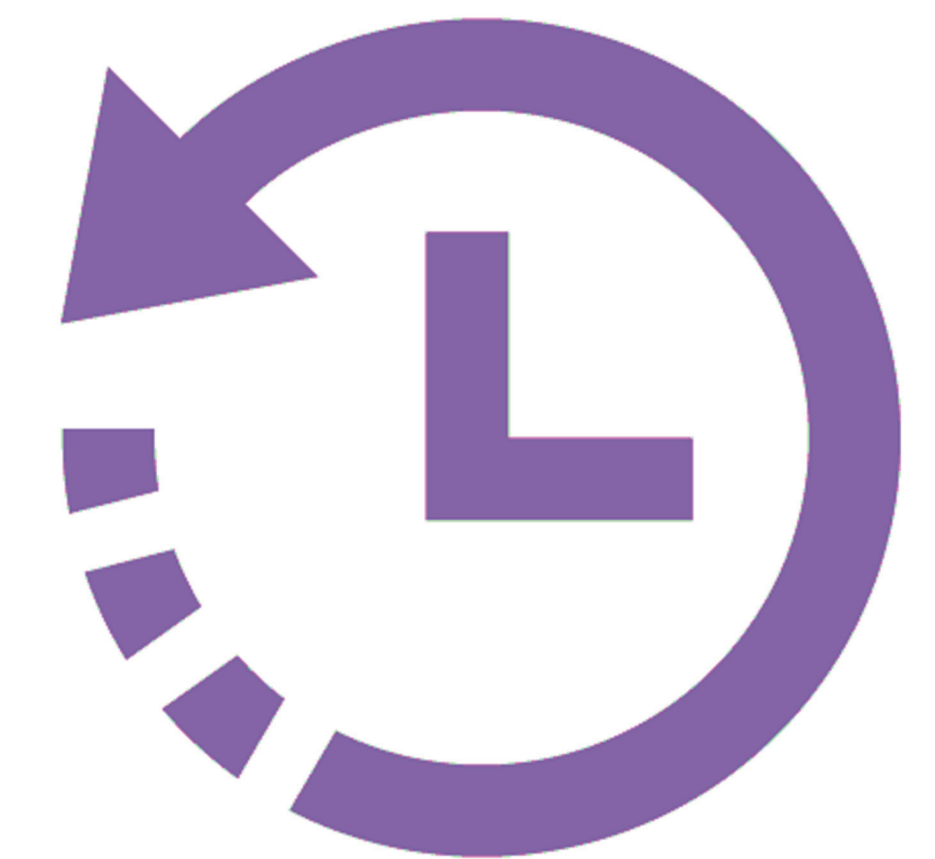
### Rewards (Phần thưởng)

Yêu cầu bệnh nhân xác định những hệ quả tích cực của việc bỏ thuốc lá.



### Roadblocks (Rào cản)

Yêu cầu bệnh nhân xác định những rào cản cá nhân đối với việc bỏ thuốc lá.



### Repetition (Nhắc lại)

Các nhà cung cấp nên tiếp tục sử dụng 5R cho những bệnh nhân không có động lực trong mọi tương tác lâm sàng. Có thể sử dụng quy tắc 5R để giúp bệnh nhân sau khi đã trải qua một lần nỗ lực bỏ thuốc lá thất bại, với mục tiêu khuyến khích họ nỗ lực trong tương lai cho đến khi họ đạt được thành công.



#### NGUỒN

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/partners/health/hcp/index.html>  
[www.ahrq.gov/clinic/tobacco/tobaqrq2.htm#Unwilling](http://www.ahrq.gov/clinic/tobacco/tobaqrq2.htm#Unwilling)