

الاستعانة باستراتيجية التحفيز (5 R)

لتشجيع المرضى على الإقلاع عن التدخين

يمكنك لعب دور حيوي في مكافحة تعاطي التبغ. تعرف جيدًا تأثير التبغ في صحة المرضى الذين تباشر حالتهم. وتعرف أيضًا الأضرار التي يمكن أن يشكلها التدخين السلبي على الأطفال والأسر. يرغب الكثير من المدخنين في الإقلاع عن التدخين. والبدء في ذلك يستلزم تقديم الدعم والتحفيز من المصادر الموثوق بها، مثلك أنت.



الأهمية (Relevance)

شجّع المريض على تحديد أهمية الإقلاع عن تعاطي التبغ بالنسبة إليه.



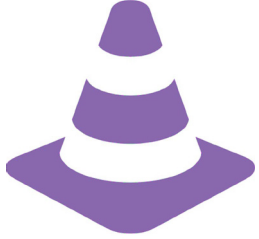
المخاطر (Risks)

اطلب من المريض تحديد النتائج السلبية المترتبة على الإقلاع عن التبغ.



المكافآت (Rewards)

اطلب من المريض تحديد النتائج الإيجابية المترتبة على الإقلاع عن التبغ.



العوائق (Roadblocks)

اطلب من المريض تحديد العوائق الشخصية التي تعترض سبيل الإقلاع عن التبغ.



التكرار (Repetition)

يجب على مقدمي الخدمة مواصلة الاستعانة باستراتيجية التحفيز (5 R) لمساعدة المرضى غير المستعدين في كل استشارة طبية. يمكن الاستعانة بهذه الاستراتيجية لمساعدة المرضى بعد الإخفاق في محاولة الإقلاع عن التدخين لتشجيعهم على تكرار المحاولات مستقبلاً إلى أن يصلوا إلى مبتغاهم.

