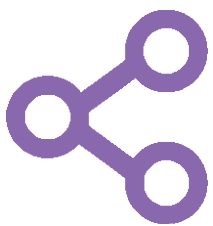


# 5 zasad

## motywujących do rzucania palenia

Możesz odegrać kluczową rolę w procesie walki pacjentów z nałogiem palenia. Wiesz, jak palenie tytoniu wpływa na stan zdrowia pacjentów.

Wiesz, jaką cenę za nałóg osoby palącej płacą jej dzieci i pozostali członkowie rodziny, którzy są narażeni na bierne palenie tytoniu. Wielu palaczy chce zerwać z nałogiem. Rozpoczęcie tego procesu wymaga wsparcia oraz motywacji ze strony zaufanych osób, takich jak Ty.



### Znaczenie rzucenia palenia (Relevance)

Zachęć pacjenta do zastanowienia się, jakie znaczenie będzie miało dla niego rzucenie palenia.



### Zagrożenia (Risks)

Poproś pacjenta o określenie negatywnych skutków rzucenia palenia.



### Zyski (Rewards)

Poproś pacjenta o określenie pozytywnych konsekwencji rzucenia palenia.

01

04

02

05

03



### Przeszkody (Roadblocks)

Poproś pacjenta o określenie jego osobistych przeszkód na drodze do zerwania z nałogiem palenia.



### Powtarzanie (Repetition)

Lekarze powinni stosować te 5 zasad w przypadku każdej interakcji z niezmotywowanymi pacjentami. 5 zasad rzucania palenia można wykorzystać, aby pomóc w podejmowaniu kolejnych prób pacjentom, którym nie udało się zerwać z nałogiem.

#### ŹRÓDŁA

<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)