

Counselling Techniques: Follow-up Consult

5- 15 λεπτά

1. Αξιολόγησε την πρόοδο

- Καπνιστικό προφίλ
- Στερητικό σύνδρομο & επιθυμία
- Αλλαγές στην διάθεση
- Συμμόρφωση με την θεραπεία
- Κίνδυνος υποτροπής & αυτοπεποίθηση

2. Επαναπροσδιορισμός του πλάνου (Medication)

3. Πλάνο σε περίπτωση υποτροπής

FOLLOW-UP

TiTAN Greece & Cyprus ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΡΜΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ		ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΙΣΘΗΤΗ:
Επίσκεψη επανεξέτασης #2 (5-10 λεπτά) ΚΑΠΝΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ - Έχετε χρησιμοποιήσει οποιαδήποτε μορφή καπνού από την τελευταία σας επίσκεψη στο ιατρείο; Αδύνατο υποστηρίξει:		Ημερομηνία:
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Χρησιμοποιείτε ακόμα την φαρμακευτική αγωγή που σας συνταγογραφήθηκε;		☐ Ναι ☐ Όχι
ΔΙΑΚΟΠΗ & ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΣ - Έχετε αισθανθεί κάποιο από τα ακόλουθα;		☐ Δεν την χρησιμοποιείτε Βαθμολογήστε την σοβαρότητα: Ήπια [2] - Σημαντική [4]: ☐ Όχι ☐ Ναι (παι συγκεκριμένα): ☐ Ναυτία ☐ Πονοκέφαλος ☐ Δυσταραχίες όπνου ☐ Ερεθισμός δέρματος ☐ Νευραλγίες
ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ - Έχετε εκεί, η οικογένειά ή οι φίλοι σας παρατηρήσει αλλαγές στην διάθεση σας από τότε που διακόψατε το κάπνισμα;		Βαθμολογήστε την σοβαρότητα: Ήπια [2] - Σημαντική [4]: ☐ Όχι ☐ Ναι (παι συγκεκριμένα): ☐ Ουμώρ/ Ήφραση ☐ Άλλος
ΕΝΤΟΝΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ - Έχετε κάποια έντονη επιθυμία να καπνίσετε; Βαθμολογήστε την σοβαρότητα με μια κλίμακα από το 1 έως το 4		ΒΑΡΟΣ: ☐ Ναι -> Κατάσταση: Βαθμολογήστε την σοβαρότητα: Ήπια [2] - Σημαντική [4]: ☐ Όχι Σε μια κλίμακα από το 1-10, πόσο σίγουρος/ή είστε ότι μπορείτε να συνεχίσετε να μην καπνίζετε; (καθόλου σίγουρος/ή) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (πολύ σίγουρος/ή)
Δόθηκε φαρμακοθεραπεία;		Δόση/Διάρκεια:
Πλάνο επανεξέτασης		Προγραμματίστηκε επανεξέταση σε _____ εβδομάδες
Έχθηκε/Ζημιώθηκε;		
Επίσκεψη επανεξέτασης #3 (5-10 λεπτά) ΚΑΠΝΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ - Έχετε χρησιμοποιήσει οποιαδήποτε μορφή καπνού από την τελευταία σας επίσκεψη στο ιατρείο; Αδύνατο υποστηρίξει:		Ημερομηνία:
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Χρησιμοποιείτε ακόμα την φαρμακευτική αγωγή που σας συνταγογραφήθηκε;		☐ Ναι ☐ Όχι
ΔΙΑΚΟΠΗ & ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΣ - Έχετε αισθανθεί κάποιο από τα ακόλουθα;		☐ Δεν την χρησιμοποιείτε Βαθμολογήστε την σοβαρότητα: Ήπια [2] - Σημαντική [4]: ☐ Όχι ☐ Ναι (παι συγκεκριμένα): ☐ Ναυτία ☐ Πονοκέφαλος ☐ Δυσταραχίες όπνου ☐ Ερεθισμός δέρματος ☐ Νευραλγίες
ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ - Έχετε εκεί, η οικογένειά ή οι φίλοι σας παρατηρήσει αλλαγές στην διάθεση σας από τότε που διακόψατε το κάπνισμα;		Βαθμολογήστε την σοβαρότητα: Ήπια [2] - Σημαντική [4]: ☐ Όχι ☐ Ναι (παι συγκεκριμένα): ☐ Ουμώρ/ Ήφραση ☐ Άλλος
ΕΝΤΟΝΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ - Έχετε κάποια έντονη επιθυμία να καπνίσετε; Βαθμολογήστε την σοβαρότητα με μια κλίμακα από το 1 έως το 4		ΒΑΡΟΣ: ☐ Ναι -> Κατάσταση: Βαθμολογήστε την σοβαρότητα: Ήπια [2] - Σημαντική [4]: ☐ Όχι Σε μια κλίμακα από το 1-10, πόσο σίγουρος/ή είστε ότι μπορείτε να συνεχίσετε να μην καπνίζετε; (καθόλου σίγουρος/ή) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (πολύ σίγουρος/ή)
Δόθηκε φαρμακοθεραπεία;		Δόση/Διάρκεια:
Πλάνο επανεξέτασης		Προγραμματίστηκε επανεξέταση σε _____ εβδομάδες

© 2015 University of Ottawa Heart Institute. Ottawa Model for Smoking Cessation copyrighted materials adapted with permission of the University of Ottawa Heart Institute.

Συνεχίζω να μην καπνίζω....

Εάν είχες κάποιο ολίσθημα.....

- Μην το αφήσεις να σε ρίξει
- Άλλαξε την κατάσταση, ενεργοποίησου, ζήτη βοήθεια
- Ήρθε η στιγμή να κόψεις το κάπνισμα

Ερωτήσεις που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν.....

- ① Τι συνέβει πριν καπνίσεις;
- ② Πώς αισθανόσουν πριν αποφασίσεις να καπνίσεις;
- ③ Που ήσουν όταν αποφάσισες να καπνίσεις;
- ④ Πώς βρήκες τα τσιγάρα;
- ⑤ Με ποιόν ήσουν μαζί;
- ⑥ Τι συνέβει αφού κάπνισες;
- ⑦ Τι θα μπορούσες να είχες κάνει διαφορετικά;

Ti TAN GREECE & CYPRUS

