

TTQ

(trying to quit smoking)
bedömningsformulär



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

TOBACCO RÖKFRITT
ENDGAME SVERIGE
2025

KÄNSLA AV PRESS

- ▶ Jag känner mig kritiserad för att jag inte slutar röka (av t.ex. anhöriga, vänner, sjukvårdspersonal)
- ▶ Jag kritiserar mig själv för att jag inte slutar röka.
- ▶ Jag tänker ständigt på att sluta röka.
- ▶ Jag känner mig misslyckad för att jag ännu inte lyckats sluta röka
- ▶ Jag vill helst inte visa att jag röker

PRESSLINDRANDE STRATEGIER SOM ÄR NEGATIVA

- ▶ Jag behöver inte sluta röka eftersom jag ändå inte kan bli bra
- ▶ Jag behöver inte sluta röka eftersom jag ändå är så gammal
- ▶ Jag behöver inte sluta röka, det räcker om jag drar ner antalet cigaretter
- ▶ Jag känner det inte meningsfullt att sluta röka

AMBIVALENTA TANKAR

- ▶ Jag saknar stöd och uppmuntran i mina försök att sluta röka från t.ex. anhöriga, vänner, sjukvårdspersonal
- ▶ Jag känner oro för hur min kropp kan reagera om jag slutar röka
- ▶ Jag känner mig tvungen att sluta röka
- ▶ Jag vill prova nya metoder och hjälpmedel för rökavvänjning
- ▶ Jag vill inte ha information om eventuella försämringar av min sjukdom

Personer med mycket press och som använder negativa strategier kan behöva mer stöd (förslag PMT/SMT folder om "Tobaksavvänjning med personer som behöver extra stöd"). Personer med mycket ambivalenta tankar behöver öka sin motivation genom t.ex. motiverande samtal.

TTQ är ett bedömningsinstrument avsett att mäta faktorer som påverkar rökstoppsförsök hos patienter med kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL). Formuläret är utvecklat efter intervjuer med rökande patienter med diagnosen KOL och innehåller tre dimensioner: prestillstånd, användningen av presslindrande strategier och ambivalenta tankar. Instrumentets egenskaper har utvärderats i en vetenskaplig avhandling som bl.a. visat att en ökning av press kan leda till färre rökstoppsförsök.

Eftersom det är ett bedömningsformulär så är det tänkt att användas i dialog mellan vårdgivaren och patienten för att medvetandegöra de faktorer som försvårar ett rökstoppsförsök. Negativa faktorer som framkommer kan sedan användas för att anpassa den individuella rökavvänjningen.

VILL DU VETA MER KONTAKTA:

Lena Lundh

lena.k.lund@sll.se eller 070-165 51 82

www.sjukskoterskormottobak.com