**Rådgivande samtal om tobak = Dialog mellan personen och hälso- och sjukvårdspersonal**. Tidsåtgång vanligtvis 10-15 minuter men ibland upp till 30 minuter
Anpassning till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera.
Inled:

Tobaksbruk påverkar hälsan, därför undrar jag om du någon gång använt tobak+ vill du berätta?

|  |  |
| --- | --- |
| **Använder ej/slutat:***Uppmuntra och bekräfta* | **Använd:**Vad ”Känner du till om hur rökning/snusning påverkar din hälsa? kopplingen mellan … (rökning och diabetes) (berätta)?”Vill du veta mer? Får jag berätta?Vad tänker du om detta med din rökning/snusning?Vad är det du gillar med att röka/snusa?Vilka nackdelar ser du med din rökning/snusning?Har du funderat på att förändra dina tobaksvanor?Vilka fördelar kan du se med att sluta?Om du bestämmer dig för att sluta, hur skulle du kunna göra?Hur tänker du om det här?Vad blir ditt nästa steg?Hur bered är du på en skala från 0-10? |

Råd till dig som vill sluta röka:

1. Bestäm datum 1-3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka eller snusa
2. Försök ändra dina tobaksvanor fram till stoppdagen till exempel genom att röka på andra tider eller platser hoppa över någon cigarett eller minska ditt snusanade.
3. På stopdagen – sluta helt och för dig av med all tobak
4. Ät regelbundet och öka din fysiska aktivitet

