

测验：

您和烟草的关系是怎样的？

提供者和工作人员指导

“您和烟草的关系是怎样的？”测验可以帮助您评估患者或客户改变烟草使用习惯的动机。客户可以独立完成测验，您也可以在与客户面谈时将其作为一种活动或工具。以下答案根据吸烟者在测验中的回答为提供者和工作人员提供指导，包括您可以说哪些话、做哪些事来帮助处于不同改变阶段的客户。

涂黑圆圈最多的列	改变阶段	您可以做哪些事
1	前沉思期	<p>了解更多关于客户改变烟草使用习惯的动机水平，以便根据他们所处的改变阶段进行干预。</p> <ul style="list-style-type: none">此人目前对改变烟草使用习惯不感兴趣，但他们在某一天可能会改变想法。作为医疗保健、社会服务和住房提供者，我们的职责是尽可能多地提及这个话题，并为人们提供必要的支持、教育和资源，使他们能够在做好准备时及时做出改变。 <p>以下是如何与处于这一改变阶段的人交谈的示例：</p> <ul style="list-style-type: none">“我知道您现在对改变烟草使用习惯不感兴趣，但纽约市越来越多的地方开始禁烟。您愿意尝试尼古丁替代疗法 (NRT) 吗？这样您就可以在禁止使用烟草和电子烟的地方或场合保持舒适了。”“我知道您现在不想改变烟草使用习惯，那么下一次交谈时我再和您确认一下，看看您是否还持有同样的想法，怎么样？”
2	沉思期	<ul style="list-style-type: none">此人考虑过烟草使用问题，并且已经意识到吸烟的危害。这并不意味着他们准备做出改变，但这是个很好的机会，您可以借机与他们多谈谈他们对烟草使用以及烟草对其影响的看法。许多使用烟草的人担心它会对自己的健康产生影响，即使他们没有准备好做出任何改变或不知道如何开始。您可以帮助他们明确目标，所以您需要经常提及烟草和尼古丁制品，甚至是见一次提一次。与此同时，向吸烟者推荐 NRT，这样他们就能在不允许使用烟草或电子烟的地方或场合保持舒适，同时制定跟进计划。
3	准备期	<ul style="list-style-type: none">此人已经意识到吸烟的危害，并且愿意接受各种选择方案。您可能已经帮助他们设定了烟草使用目标。找出他们做出改变需要哪些帮助来维持对话，并为他们提供实际的支持（比如 NRT），并持续提供咨询服务，以帮助他们应对戒断症状带来的不适或控制任何使用烟草的冲动。制定跟进计划。大多数健康保险计划都会承保一些烟草治疗药物。Medicaid 承保 NRT、伐尼克兰或安非他酮缓释片，不限疗程。
4	采取行动	<ul style="list-style-type: none">此人正在改变其烟草使用习惯。此时一定要为他们提供持续的支持，并帮助他们解决可能出现的任何问题，例如：<ul style="list-style-type: none">没有使用足够剂量的 NRT 来解决他们的烟瘾或戒断症状如果他们必须减少吸烟量，可能需要对其他药物进行调整制定计划来解决特定的诱因或习惯经常与他们联系。您可以试着询问：“我知道改变烟草使用习惯是您的一个重要目标。那么现在进展如何？”
5	坚持改变	<ul style="list-style-type: none">此人正在努力维持改变的成果，所以在必要时为其提供持续的支持和额外的帮助。定期跟进。如果吸烟者需要持续的药物治疗，继续使用 NRT 将是安全的。