

測驗：

您與菸草之間的關係是怎樣的？

提供者與工作人員指導

「您與菸草之間的關係是怎樣的？」測驗可以協助評估您的患者或客戶改變其菸草使用習慣的動機。客戶可以自行進行測驗，您也可以與客戶會面時將測驗當成一種活動或工具。以下答案根據測驗回答為提供者與工作人員提供指導，包括您可以說什麼及做什麼來幫助處於不同改變階段中的客戶。

填滿圓圈最多的欄	改變階段	您可以做什麼 進一步找出客戶改變使用習慣的動機程度，使您能夠依據其改變階段採取合適的干預措施。
1	前蘊思期	<ul style="list-style-type: none">此人目前對改變其菸草使用習慣不感興趣，但總有一天，他們可能會有不同的想法。身為健康照護、社會服務與住房提供者，我們的職責就是要儘可能地與提及此話題，並提供人們需要的支援、教育與資源，以便在他們準備好時做出改變。 <p>以下是如何與此改變階段中的人談話的範例：</p> <ul style="list-style-type: none">「我知道您目前對改變菸草使用習慣不感興趣，但是紐約市已有許多場所開始禁菸。您想要嘗試尼古丁替代療法 (NRT)，讓您能夠在不允許使用菸草與電子菸的場所或情況下保持舒適嗎？」「我瞭解您目前對改變使用習慣不感興趣，但是我們在下次見面時，我可以回頭看看您的想法是否還是一樣嗎？」
2	蘊思期	<ul style="list-style-type: none">此人已思考過菸草使用的問題，可能已經瞭解其有害影響。這並不表示他們已經準備好做出改變，但這是個好時機，您可以趁機跟他們進一步談一談他們對菸草使用及菸草對其產生影響的看法。許多使用菸草的人都擔心它會影響健康，即使他們還沒準備好做出任何改變，或者不知道要從哪裡開始。您可以協助人們確定目標，因此請經常與他們談論菸草及尼古丁產品，甚至是每次見面時都談論。同時，建議此人使用 NRT，讓他們能夠在不允許使用菸草或電子菸的場所或情況下保持舒適，並制定跟進計畫。
3	準備期	<ul style="list-style-type: none">此人已瞭解使用菸草的危險性，並對選擇方案持開放態度。您可能已經與他們開始合作制定菸草使用的目標。找出他們做出改變所需的幫助來保持繼續對話，並提供實際的支援，例如 NRT，同時持續提供諮詢服務，幫助他們處理戒斷帶來的不適或克服使用菸草的任何慾望。制定跟進計畫。大多數健康保險計畫都會承保一些菸草治療藥物。Medicaid 承保 NRT、伐尼克蘭或鹽酸安非他酮緩釋片，不限療程。
4	採取行動	<ul style="list-style-type: none">此人正在改變其菸草使用習慣。繼續給予支援，並解決可能出現的任何問題，現在正是時候，例如：<ul style="list-style-type: none">NRT 的劑量不夠高，無法克服慾望，或出現戒斷症狀如果必須減少吸菸量，則需要其他藥物的調整制定計畫來克服特定的誘因或習慣經常詢問他們的情況。您可以嘗試詢問：「我知道改變菸草使用習慣對您來說是個重要的目標。您現在做得怎麼樣？」
5	保持改變	<ul style="list-style-type: none">此人正努力保持改變，因此請視需要提供持續的支援與額外的協助。定期後續追蹤。需要持續藥物支援的同時保持使用 NRT 是安全的。