



KEMENTERIAN KESIHATAN  
MALAYSIA

# PERKHIDMATAN BERHENTI MEROKOK

## MODUL LATIHAN INTERVENSI TINGKAHLAKU BERHENTI MEROKOK



Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan,  
Kementerian Kesihatan Malaysia, Jalan Rumah Sakit Bangsar  
59000 Kuala Lumpur

# MODUL LATIHAN PERKHIDMATAN BERHENTI MEROKOK UNTUK ANGGOTA KESIHATAN

## INTERVENSI TINGKAH LAKU SECARA BERSEMUKA DALAM RAWATAN BERHENTI MEROKOK

*Modul ini telah diadaptasi dan diterjemah daripada Standard Treatment Programme: One-to-One Smoking Cessation Support dengan kebenaran NHS Centre for Smoking Cessation and Training UK untuk tujuan penyelidikan Cluster Randomised Trial of an Enhanced Smoking Cessation Treatment Programme to Aid Smoking Cessation Compared with Brief Behavioural Support, 2012.*

[www.ncsct.co.uk](http://www.ncsct.co.uk)

## **Jawatankuasa Teknikal**

### **Penasihat**

*Pn. Siti Sa'adiah Hassan Nudin  
Pengarah  
Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan*

### **Pengerusi**

*Dr. Wee Lei Hum  
Ketua Penolong Pengarah Kanan  
Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan*

### **Setiausaha**

*Pn. Komathi Perialathan  
Penolong Pengarah Kanan  
Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan*

### **Ahli Jawatankuasa**

*Prof. Madya Dr. M. Haniki Nik Mohamed  
Timbalan Dekan (Hal Ehwal Akademik)  
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia*

*Dr. Ho Bee Kiau  
Pakar Perubatan Keluarga  
Pejabat Kesihatan Daerah Klang*

*Pn. Swinder Jit  
Jururawat Terlatih  
Klinik Kesihatan Tanglin, Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan*

*En. Azman Ahmad  
Ketua Penolong Pengarah  
Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan*

*En. Abu Bakar Rahman  
Penolong Pengarah Kanan  
Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan*

*En. Mohamad Irwan Sa'idin  
Pegawai Penyelidik  
Institut Penyelidikan Tingkahlaku Kesihatan*

### **Disemak oleh**

*Dr Harmy Mohamed Yusoff  
Ketua Jabatan Perubatan Keluarga  
Pusat Pengajian Sains Perubatan, Universiti Sains Malaysia*

# KANDUNGAN

<b>PERKARA</b>	<b>HALAMAN</b>
<b>Pengenalan</b>	<b>1</b>
<b>Panduan Menggunakan Modul</b>	<b>2</b>
<b>Pendahuluan</b>	<b>3</b>
<b>Sesi 1 - Penilaian Pra Berhenti Merokok</b>	<b>4 - 23</b>
<b>Sesi 2 - Tarikh Berhenti Merokok</b>	<b>24 - 33</b>
<b>Sesi 3, 4 &amp; 5 - Minggu 1, 2 &amp; 3 Selepas Tarikh Berhenti Merokok</b>	<b>34 - 42</b>
<b>Sesi 6 - 4 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok (Minggu Ke- 4 Untuk Temujanji Rawatan Susulan)</b>	<b>43 - 49</b>
<b>Kecekapan Untuk Melaksanakan Intervensi Berhenti Merokok Mengikut Sesi</b>	<b>50 - 58</b>
<b>Senarai Semak Klinikal</b>	<b>59 - 63</b>

# Pengenalan

Intervensi Tingkah laku merupakan aspek penting dalam perkhidmatan berhenti merokok di samping penggunaan ubat-ubatan. Terdapat pelbagai strategi intervensi Tingkah laku yang digunakan untuk meningkatkan motivasi perokok supaya berhenti merokok. Oleh itu bukti keberkesanan strategi intervensi Tingkah laku yang disediakan melalui perkhidmatan berhenti merokok amat diperlukan.

Objektif penerbitan modul ini adalah untuk :

- Menjadi bahan rujukan anggota kesihatan yang terlibat dalam Kajian Berhenti Merokok yang menggabungkan intervensi Tingkah laku secara bersemuka dalam rawatan berhenti merokok.
- Membantu anggota kesihatan yang menjalankan perkhidmatan berhenti merokok dalam menyediakan sokongan Tingkah laku yang berkualiti tinggi kepada perokok berasaskan bukti-bukti kajian terkini.
- Menyumbang ke arah perkembangan profesional kepada anggota kesihatan serta memastikan mereka mendapat pengiktirafan di atas peranan yang dimainkan.
- Menyelidik dan menyebarkan kaedah untuk meningkatkan penyediaan sokongan berhenti merokok.

## Panduan Menggunakan Modul

Pengenalpastian pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan bagi melaksanakan teknik perubahan Tingkah laku kepada perokok berdasarkan bukti adalah penting. Ianya menjadi penanda aras kepada latihan yang berkualiti kepada anggota kesihatan.

Modul ini menerangkan komponen intervensi berhenti merokok bagi individu secara sistematik. Sebagai panduan kepada anggota kesihatan untuk berinteraksi dengan perokok.

Kandungan yang terdapat dalam modul ini merupakan cadangan sahaja kerana interaksi dengan perokok seharusnya mengikut keperluan pesakit dan bergantung kepada prosedur setempat. Walaubagaimanapun, kesemua elemen yang terkandung dalam modul ini merupakan komponen penting yang menjadi asas kepada intervensi berhenti merokok yang berkualiti.

## Pendahuluan

Program rawatan yang disenaraikan di bawah mengandungi penilaian pra berhenti dan sesi mingguan sehingga minggu keempat selepas tarikh berhenti merokok, iaitu tempoh yang digunakan bagi menilai kejayaan berhenti merokok. Kandungan sesi 3 hingga 5 pada minggu pertama, kedua dan ketiga selepas tarikh berhenti merokok adalah sama. Sesi perkhidmatan berhenti merokok perlu disediakan sekurang-kurangnya setiap minggu selama 4 minggu selepas tarikh berhenti merokok. Kandungan yang disediakan ini seharusnya dapat diadaptasi dengan mudah terhadap senario tersebut. Semua perkhidmatan berhenti merokok sepatutnya menyediakan sesi minimum untuk sekurang-kurangnya 4 minggu selepas tarikh berhenti merokok.

---

**Sesi 1** : Penilaian Pra Berhenti (1 Atau 2 Minggu Sebelum Tarikh Berhenti Merokok)

---

**Sesi 2** : Tarikh Berhenti Merokok

---

**Sesi 3** : 1 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok

---

**Sesi 4** : 2 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok

---

**Sesi 5** : 3 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok

---

**Sesi 6** : 4 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok (Minggu Ke-4 Temujanji Untuk Rawatan Susulan)

---

# Sesi 1 : Penilaian Pra Berhenti Merokok

**Semasa sesi ini, anda dikehendaki :**

1. Menilai tahap kesediaan dan keupayaan pesakit untuk berhenti merokok
2. Memaklumkan kepada pesakit mengenai program rawatan berhenti merokok yang disediakan
3. Mengenal pasti tabiat semasa perokok merokok
4. Mengenal pasti percubaan berhenti merokok yang telah dilakukan oleh pesakit sebelum ini
5. Menerangkan kepada pesakit bagaimana ketagihan nikotin berlaku dan menilai tahap ketagihan pesakit terhadap nikotin
6. Menerangkan kepada pesakit tentang ujian Karbon Monoksida (CO) dan cara ujian ini dilakukan dengan menggunakan alat penguji Karbon Monoksida (CO)
7. Menerangkan faedah berhenti merokok serta merta dan peraturan tidak merokok walaupun satu sedutan / *not a puff rule*
8. Memaklumkan pesakit mengenai gejala tarikan (*withdrawal symptoms*)
9. Berbincang dengan pesakit mengenai rawatan berhenti merokok
10. Menetapkan tarikh berhenti merokok
11. Menggalakkan pesakit memberi komitmen untuk berhenti merokok
12. Berbincang dengan pesakit mengenai persediaan untuk berhenti merokok dan buat rumusan.

*Sesi ini akan digunakan bagi membantu pesakit membuat persediaan untuk berhenti merokok dan ia harus menjurus kepada meningkatkan motivasi dan membina keyakinan yang berterusan dalam diri pesakit bahawa dia boleh berhenti merokok.*

*Perkara-perkara penting yang perlu diberi perhatian dalam Sesi 1 ini dinyatakan dalam mukasurat 50.*



## 1. Menilai Tahap Kesiediaan Dan Keinginan Pesakit Untuk Berhenti Merokok

- Menanyakan kepada pesakit sama ada beliau bersedia untuk berhenti merokok sekarang?

*“Boleh saya pastikan sama ada anda ingin berhenti merokok sekarang, dan bersedia untuk berusaha berhenti merokok?”*

i) Jika pesakit tidak pasti dan kelihatan gelisah

*“Anda kelihatan gelisah dan risau tentang berhenti merokok, tidak mengapa, ini adalah perkara biasa. Berita baik ialah dengan mendapat sokongan daripada anggota kesihatan yang terlatih seperti saya dan bantuan ubat-ubatan, Ia akan meningkatkan kejayaan anda untuk berhenti”.*

ii) Jika pesakit kelihatan positif

*“Syabas kerana anda kelihatan sungguh positif dan berkeyakinan untuk berhenti merokok. Motivasi ini adalah penting untuk membantu anda berhenti dengan jayanya”.*

- Jika pesakit belum bersedia untuk berhenti merokok, pastikan mereka mempunyai nombor telefon klinik untuk menghubungi anda. Maklumkan pada mereka bahawa anda bersedia membantu mereka pada bila-bila masa.

## 2. Maklumkan Kepada Pesakit Mengenai Program Rawatan Berhenti Merokok

*“Anda telah mengambil langkah yang bijak untuk datang berjumpa dengan saya. Kajian membuktikan bahawa perokok yang mendapat sokongan dan rawatan ubat berhenti merokok akan lebih berjaya berhenti serta dapat mengekalkan status tidak merokok, berbanding dengan perokok yang berhenti tanpa apa-apa bantuan”.*

- i. Maklumkan kepada pesakit bahawa dengan menerima bantuan kaunseling dan rawatan perubatan, peluang kejayaan untuk berhenti merokok adalah lebih tinggi. Maklumkan juga pada pesakit kepentingan menepati temujanji mingguan sepanjang tempoh rawatan, termasuk temujanji terakhir.
- ii. Terangkan pada pesakit bahawa Perkhidmatan Berhenti Merokok yang disediakan adalah untuk membantu pesakit berhenti merokok untuk selama-lamanya (*not a puff rule/complete abstinence*) dan bukan untuk mengurangkan jumlah rokok yang dihisap.

Terangkan pada pesakit bahawa selepas tarikh berhenti merokok ditetapkan, mereka perlu mematuhi peraturan tidak merokok walaupun satu sedutan (*not a puff rule*). Pesakit perlu komited untuk tidak merokok semula walaupun satu sedutan selepas tarikh tersebut yang merupakan satu motivasi untuk pesakit kembali ke klinik. Sebahagian daripada bukti-bukti yang menunjukkan bahawa perokok yang berhenti terus mempunyai peluang yang tinggi untuk kekal tidak merokok selama-lamanya adalah:

- i. Kajian menunjukkan bahawa 75% - 95% perokok yang telah berhenti merokok akan kembali merokok seperti biasa akibat mencuba sebatang sahaja. Satu kajian lain menyatakan bahawa 94% perokok yang telah berhenti dan merokok semula telah

menghisap kali kedua, dan separuh daripada mereka telah melakukannya dalam tempoh 24 jam.

- ii. Walaupun satu sedutan, ia sudah memadai untuk mengingatkan pesakit tentang keseronokan merokok.
- iii. Terangkan pada pesakit bahawa Program Berhenti Merokok ini akan dijalankan selama 6 bulan dan adalah penting untuk mereka menghadiri temujanji susulan.

*“Untuk makluman anda yang ingin berhenti merokok, peluang untuk berjaya adalah lebih tinggi dengan bantuan dan sokongan daripada anggota kesihatan yang terlatih”.*

*“Saya akan memberi penerangan tentang ubat-ubatan yang paling sesuai dan cara-cara penggunaannya”.*

*“Saya akan memberi penerangan mengenai perkara-perkara yang akan dihadapi oleh diri anda dalam percubaan berhenti merokok dan cara-cara mengatasinya”.*

*“Temujanji rawatan susulan adalah amat penting. Anda perlu datang berjumpa dengan*

*kami di klinik sekurang-kurangnya untuk 6 kali :*

- *1 kali Sebelum Berhenti*
- *1 kali pada Tarikh Berhenti Merokok*
- *4 kali selepas Berhenti Merokok*

*Pada setiap temujanji, kami akan melakukan pemeriksaan Karbon Monoksida (CO) untuk mengetahui perkembangan anda”.*

### 3. Menilai Tabiat Merokok Semasa

Bertanya kepada pesakit mengenai sejarah merokok merupakan satu langkah yang baik untuk memulakan penilaian. Ia akan memberi kita satu indikasi mengenai tahap ketagihan dan tahap sokongan yang diperlukan .

*“Bilakah anda mula merokok?”*

*“Berapa jumlah batang rokok yang anda hisap dalam sehari?”*

### 4. Menilai Percubaan Berhenti Merokok Yang Lepas

Ia akan membantu kita untuk mengetahui sama ada pesakit pernah cuba untuk berhenti merokok. Ia adalah penting untuk kita mendapat maklumat mengenai pengalaman pesakit yang lepas dan sikap mereka terhadap rawatan berhenti merokok. Maklumat-maklumat ini akan membantu dalam membimbing pesakit menetapkan matlamat berhenti merokok yang lebih realistik dan boleh dicapai pada kali ini.

Contoh soalan yang boleh kita gunakan untuk bertanya pada pesakit adalah seperti berikut :

*“Berapa kalikah anda telah mencuba untuk berhenti merokok secara serius?”*

- Jika Tidak Pernah

*“Pilihan anda dalam membuat keputusan untuk berhenti merokok pada kali pertama dengan bantuan kami merupakan satu langkah yang bijak. Ia akan meningkatkan peluang anda untuk berhenti dan diharap ianya akan menjadi percubaan anda yang pertama dan terakhir”.*

- Jika Pernah cuba berhenti merokok

*“Memandangkan anda pernah mencuba untuk berhenti tetapi gagal dan mencuba semula, ini menunjukkan komitmen yang tinggi untuk berhenti merokok. Kebanyakan perokok akan mencuba beberapa kali sebelum mereka berjaya berhenti merokok. Setiap pengalaman yang lepas akan membantu anda berjaya berhenti merokok kali ini”.*

*“Pernahkah anda mencuba untuk berhenti merokok secara serius sebelum ini?”*

Jika jawapannya Ya,

*“Berapakah tempoh paling lama anda berjaya berhenti merokok sebelum ini?”*

Seseorang yang pernah berhenti merokok selama beberapa minggu/bulan mungkin akan mengalami gejala tarikan semakin berkurangan. Manakala seseorang yang pernah berhenti hanya selama beberapa hari mungkin tidak pernah mengalami gejala tarikan dan tidak mempunyai pengalaman untuk mengawal keinginan/ketagihan kepada rokok.

- Untuk pesakit yang tidak pernah mencuba untuk berhenti merokok atau hanya dapat berhenti selama 24 jam atau kurang:

*“Walaupun anda hanya berhenti untuk seketika, ini merupakan satu kejayaan bagi diri anda . Bagaimana anda melakukannya?”*

*“Pada kali ini dengan motivasi anda yang tinggi dan dibantu dengan rawatan ubat, anda pasti boleh berjaya”*

- Bagi pesakit yang telah berhenti beberapa minggu atau bulan.

*“Usaha ini amat membanggakan. Bagaimana anda melakukannya? Adakah anda akan menggunakan strategi yang sama pada kali ini?”*

“Adakah anda pernah menggunakan apa-apa ubat untuk berhenti merokok sebelum ini?”

Jika jawapannya adalah Ya,

*“Apa jenis ubat yang digunakan dan adakah ia berkesan untuk anda?”*

Jawapan yang diberikan oleh pesakit akan memberi anda maklumat sama ada pesakit telah menggunakan ubat dengan betul dan apakah harapan terhadap penggunaan ubat pada kali ini”.

Ini akan membantu anda mengenal pasti sama ada pesakit ingin berhenti merokok secara serius pada kali ini (dengan bantuan ubat dan kaunseling), untuk membezakan percubaan yang lepas dan sekarang.

## **5. Jelaskan Mengenai Kebergantungan Kepada Tembakau Dan Nilai Tahap Ketagihan Nikotin**

Kefahaman mengenai kebergantungan kepada tembakau dan penilaian tahap ketagihan nikotin akan membantu pesakit mengatasi ketagihan dengan penggunaan ubatan yang bersesuaian untuk mereka.

Jelaskan kepada pesakit bagaimana ketagihan nikotin berlaku:

*“Apabila anda mula merokok setiap hari, perubahan akan berlaku di otak. Otak mula mengharapkan dos nikotin secara kerap bagi mengatasi gian. Keperluan terhadap nikotin ini boleh menjejaskan motivasi anda untuk berhenti merokok terutamanya semasa mengalami gejala tarikan pada peringkat permulaan”.*

Yakinkan pesakit bahawa dengan penggunaan ubat yang bersesuaian beserta dengan bantuan dan sokongan, pesakit boleh mengatasi kesan ketagihan dengan jayanya.

Bagi mengetahui tahap ketagihan pesakit terhadap nikotin, anda perlu bertanya :

- Jumlah rokok yang dihisap dalam sehari?
- Berapa cepat mereka akan menghisap rokok yang pertama selepas bangun daripada tidur?

(Berdasarkan pada *Heaviness of Smoking Index*)

Anda juga boleh melakukan ujian Fagerstorm untuk menilai tahap kebergantungan pesakit terhadap nikotin.

## **6. Jelaskan Dan Lakukan Pemeriksaan Tahap Karbon Monoksida (CO)**

Jelaskan kepada pesakit bahawa Karbon Monoksida (CO) merupakan satu gas beracun yang terdapat dalam rokok dan ia boleh dikesan melalui satu ujian yang ringkas.

*“Karbon Monoksida adalah satu gas yang disedut oleh perokok apabila mereka merokok dan ia boleh mengakibatkan penyakit jantung. Namun begitu, tahap Karbon Monoksida dalam badan kita akan berkurangan dan akan kembali kepada tahap normal (sama dengan orang yang tidak merokok) sejurus selepas kita berhenti merokok ; bacaan 0-3 ppm merupakan paras normal”.*

- i. Kita perlu menjelaskan kepada pesakit bahawa mereka perlu menahan nafas selama 20 saat dan menghembus pada corong alat tersebut. Apabila pesakit menahan nafas mereka sebelum meniup, ini membolehkan gas Karbon Monoksida memasuki udara dalam paru-paru dan dapat dikesan dan diukur oleh alat penguji Karbon Monoksida (*CO Analyzer*).

*“Apa yang saya ingin anda lakukan adalah untuk menarik nafas panjang, tahan nafas anda selama 20 saat dan seterusnya hembus secara perlahan-lahan ke dalam corong alat ini”.*

- ii. Jelaskan pada pesakit bahawa ujian Karbon Monoksida sebagai bukti objektif bagi menunjukkan tahap kesihatan mereka yang semakin bertambah baik setelah mereka berhenti merokok, dan juga bagi memastikan bahawa mereka telah benar-benar berhenti merokok.
- iii. Terdapat beberapa jenis alat penguji CO yang berlainan dan anda perlu mengikuti arahan penggunaan alat yang digunakan di klinik. Namun, terdapat beberapa prosedur asas yang akan dijalankan semasa menjalani ujian ini :-
  - a. Anggota kesihatan dan pesakit perlu membersihkan tangan mereka sebelum menggunakan mesin tersebut.
  - b. Masukkan corong (*mouthpiece*) yang bersih pada alat penguji CO dan corong perlu dibuang setiap kali selepas diguna.
  - c. Hidupkan alat penguji CO
  - d. Minta pesakit untuk menarik nafas secara dalam sambil berdiri.



- e. Monitor alat penguji CO akan menunjukkan kiraan dari 20 saat ke 0 saat, dan pesakit perlu menghembus secara perlahan ke dalam corong dan kosongkan udara daripada paru-paru.
- f. Bacaan tahap CO dalam ppm (parts per million) akan terpapar pada skrin mesin tersebut.
- g. Corong yang telah digunakan oleh pesakit perlu dibuang ke bekas pembuangan sampah yang disediakan (untuk tujuan pengawalan infeksi).
- h. Alat penguji CO perlu dibersihkan setiap kali selepas digunakan dengan bahan pembersih tidak beralkohol (non-alcoholic wipe).

Selepas pemeriksaan dilakukan :

- Sekiranya pemeriksaan yang dilakukan tidak memuaskan (cth: pesakit tidak menahan nafas mereka dengan betul dan tidak meletakkan mulut dengan betul pada corong) sila minta pesakit melakukan ujian tersebut sekali lagi dan berikan masa 1-2 minit kepada pesakit sebelum mereka melakukan semula ujian tersebut.
- Jika bacaan yang ditunjukkan adalah kurang daripada 3 ppm :  
*“Bacaan ini merupakan bacaan untuk bukan perokok, walaupun tahap bacaan normal untuk bukan perokok adalah di antara 0 – 3 ppm. Namun begitu, CO akan berkumpul dalam badan dan saya pasti jika anda lakukan semula ujian tersebut selepas anda merokok, ia akan menunjukkan bacaan yang lebih tinggi. Namun berita baiknya, jika anda tidak merokok lagi selepas tarikh berhenti merokok, bacaan ini akan turun dan menjadi normal semula seperti orang yang tidak merokok”.*

- Jika bacaan yang ditunjukkan adalah melebihi 3 ppm :

*“Alat penguji paras gas Karbon Monoksida (CO) menunjukkan bacaan anda melebihi 3ppm. Paras ini merupakan bacaan untuk seorang perokok. Paras bacaan normal untuk bukan perokok adalah di antara 0 – 3 ppm. Namun berita baiknya, jika anda tidak merokok lagi selepas tarikh berhenti merokok bacaan ini akan turun dan menjadi normal semula seperti orang yang tidak merokok”.*

**Perkara-perkara lain :**

*“Badan kita menghasilkan gas Karbon Monoksida (CO) dalam jumlah yang kecil dan Karbon Monoksida juga terdapat di persekitaran kita, cth: daripada asap kereta. Oleh itu bacaan CO Analyzer mungkin tidak menunjukkan bacaan sifar (0). Ada juga kemungkinan ia akan meningkat berdasarkan pada pendedahan yang terdapat di persekitaran anda, cth: sebelum anda datang ke klinik dan mengambil ujian CO, kemungkinan dalam perjalanan anda terdedah pada asap kereta, motor dan sebagainya, maka ada kemungkinan ia akan memberi kesan pada paras Karbon Monoksida (CO) dalam badan anda”.*

*“Bacaan CO yang melebihi 3 ppm biasanya tidak akan terjadi jika anda berada di sekeliling orang yang merokok. Ada kemungkinan situasi ini boleh meningkatkan pendedahan anda kepada Karbon Monoksida tetapi ia tidak akan meningkatkan bacaan anda sehingga melebihi 3 ppm”.*

**7. Jelaskan Kepentingan Berhenti Serta Merta Dan Peraturan Tidak Merokok Walaupun Satu Sedutan / “Not A Puff Rule”**

Terangkan kepada pesakit bahawa jika mereka berhenti merokok secara beransur-ansur adalah tidak berkesan kecuali dengan bantuan rawatan gantian nikotin (NRT).

*“Berhenti secara beransur-ansur akan melambatkan perokok berhenti merokok dan ada kemungkinan mereka tidak akan berhenti. Kajian juga menunjukkan bahawa perokok kadangkala akan cuba menghisap rokok yang masih ada secara lebih intensif. Cara yang terbaik untuk berhenti merokok adalah berhenti secara serta-merta. Keadaan ini akan membolehkan anda untuk menyesuaikan diri anda dengan keadaan bebas rokok”.*

Jelaskan kepada pesakit bahawa berhenti merokok melibatkan peraturan tidak merokok walaupun satu sedutan (*not a puff rule*) selepas tarikh berhenti merokok.

#### **8. Maklumkan Kepada Pesakit Mengenai Gejala Tarikan**

*“Disebabkan badan anda telah biasa dengan nikotin, ia perlu disesuaikan dengan keadaan tanpa nikotin (atau kurang nikotin jika anda menggunakan NRT). Dalam beberapa jam anda berhenti merokok, badan anda akan mula cuba menyesuaikan keadaan tanpa nikotin di mana penyesuaian ini menyebabkan gejala tarikan”.*

*“Adakah anda pernah mengalami sebarang gejala setelah berhenti merokok ataupun tidak merokok untuk satu jangka masa yang panjang? Adakah anda menggunakan sebarang kaedah bagi mengatasi gejala tersebut yang didapati berkesan dan boleh gunakan lagi pada kali ini untuk membantu anda?”*

Jelaskan kepada pesakit bahawa pengetahuan mengenai gejala tarikan adalah penting supaya pesakit akan lebih mampu menanganinya pada kali ini.

Pesakit perlu diingatkan bahawa penggunaan ubat berhenti merokok secara betul akan membantu mereka menghadapi gejala tarikan walaupun mereka tidak dapat menghilangkannya secara terus.

Beri penekanan bahawa kebanyakan gejala tarikan yang dialami akan hilang secara beransur-ansur dalam jangka masa 4 minggu yang pertama selepas berhenti merokok sepenuhnya.

**Gejala-gejala tarikan yang mungkin akan dialami:**

- a. Keinginan untuk merokok (biasanya ia akan berkurangan selagi pesakit tidak merokok, tetapi keinginan boleh kembali semula walaupun sudah lama berhenti merokok).
- b. Peningkatan selera makan dan berat badan (boleh berterusan selama 3 bulan atau lebih).
- c. Kemurungan, kegelisahan, kurang tumpuan, cepat marah (biasanya berlaku dalam tempoh sebulan yang pertama).

\*Beri tindakbalas yang bersesuaian jika pesakit risau akan gejala tarikan dan ingatkan pesakit bahawa gejala-gejala ini adalah normal dan akan beransur hilang selagi mereka tidak kembali merokok.

\*Anda juga boleh menyatakan contoh gejala-gejala tarikan lain yang jarang berlaku :

- Pening kepala (lightheadedness) (biasanya berlaku kurang dari 48 jam)
- Bangun waktu malam (biasanya berlaku kurang dari seminggu)
- ulser mulut (boleh berlanjutan melebihi sebulan)
- sembelit (boleh berlanjutan melebihi sebulan)

## 9. Bincang Mengenai Rawatan Berhenti Merokok

- i. Beri maklumat dan bimbingan mengenai produk-produk gantian nikotin (NRT) dan varenicline (Champix) agar pesakit boleh membuat pilihan yang tepat.

*“Ada ubat yang boleh memudahkan anda berhenti merokok. Kemungkinan untuk berjaya berhenti bagi perokok yang menggunakan ubat adalah 2 kali ganda berbanding mereka yang cuba berhenti tanpa sebarang ubat”.*

*Ubat-ubatan ini adalah selamat dan tidak menyebabkan kanser, strok, penyakit jantung atau paru-paru. Terdapat 2 jenis rawatan ubat yang boleh digunakan iaitu : Rawatan Gantian Nikotin ( NRT) dan varenicline (Champix).*

*Jika pesakit menyatakan bahawa mereka tidak merancang untuk menggunakan ubat berhenti merokok, tanyakan sebabnya dan galakkan mereka untuk mengambil rawatan ubat yang sedia ada.*

*Jika pesakit telah melakukan pilihan rawatan yang diperlukan (Champix/NRT), minta pesakit menyatakan sebab mereka membuat pilihan tersebut.*

*“Tahniah, anda jelas dalam membuat pilihan rawatan ubat yang anda ingin gunakan, boleh saya tahu kenapa anda memilih rawatan tersebut?”*

Pastikan pesakit mempunyai harapan yang realistik berkenaan dengan rawatan ubat yang diambil.

Berikan maklumat tambahan yang diperlukan.

Jika pesakit memilih Champix, pastikan pesakit mendapat bekalan ubat tersebut dan mula mengambilnya seminggu sebelum tarikh berhenti merokok.

## **NRT**

(Nota : Pesakit mungkin mempunyai pendapat yang jelas mengenai jenis rawatan yang ingin diambil berdasarkan pada pengalaman lepas)

*“Rawatan gantian nikotin/NRT adalah bantuan ubatan yang berkesan dalam membantu anda berhenti merokok. Rawatan ini mempunyai nikotin yang terdapat didalam rokok dalam kadar yang sedikit”.*

*“Adalah penting untuk anda ingati bahawa nikotin ini adalah bersih dan selamat tanpa 7000 bahan kimia yang terdapat dalam rokok. Rawatan NRT adalah bukan seperti merokok, ia tidak berbahaya, ia mempunyai kadar nikotin yang amat sedikit dan akan diserap secara perlahan”.*

NRT membantu mengawal ketagihan anda kepada rokok dan juga gejala-gejala tarikan yang lain dan ini sekaligus memudahkan anda dalam usaha berhenti merokok.

Terdapat beberapa jenis rawatan NRT seperti koyok (*patch*), getah kunyah (*gum*), dan *inhaler*. Kesemuanya membantu dalam usaha berhenti merokok. Setiap jenis rawatan ini berbeza dari segi kandungan nikotin, bagaimana ia diberi dan kepantasannya bertindak. Kita boleh sesuaikan penggunaan ubat ini berdasarkan keperluan anda.

(Nota : Jika pesakit diklasifikasikan sebagai perokok tegar berdasarkan pada ujian Fagerstorm, maka dos ubat NRT yang perlu digunakan adalah lebih tinggi)

Maklumkan kepada pesakit pelbagai jenis rawatan NRT yang sedia ada.

*“Ada orang akan memilih untuk mengambil gabungan 2 jenis rawatan NRT – contohnya koyok (patch) dan getah kunyah (gum). Adakah anda pernah berfikir mengenainya?”*

*“Kajian menunjukkan gabungan 2 jenis rawatan NRT yang berlainan boleh meningkatkan peluang anda untuk berjaya berbanding dengan penggunaan 1 jenis rawatan NRT”.*

*“Gabungan dua jenis rawatan adalah selamat. Anda tidak perlu risau mengenai dos yang berlebihan. Sekiranya anda tidak pasti, anggota kesihatan yang bertugas akan membantu anda membuat pilihan yang tepat. Contohnya, mula dengan koyok dan jika anda rasa anda masih mengalami kesukaran untuk mengawal keinginan untuk merokok, anda boleh tambah satu lagi jenis rawatan NRT”.*

### **Varenicline ( Champix)**

- i. Rawatan Champix yang dicipta khas untuk membantu perokok berhenti merokok.
- i. Kajian menunjukkan ia merupakan rawatan yang paling berkesan.

*“Champix merupakan ubat dalam bentuk biji yang bertindak dalam mengurangkan keinginan anda untuk merokok dan gejala tarikan. Ia juga menghalang keupayaan nikotin dalam merangsangkan otak. Ini menyebabkan perokok yang mengambil ubat Champix tidak mendapat keseronokan apabila merokok”.*

- ii. Champix mempunyai beberapa kesan sampingan ringan seperti rasa loya, pening kepala, dan gangguan tidur.

iii. Champix adalah tidak sesuai untuk semua orang dan hanya akan dipreskripsikan oleh doktor. Rawatan Champix adalah selama 12 minggu dan akan dimulakan seminggu sebelum tarikh berhenti merokok.

- Beri masa kepada pesakit untuk sesi soal jawab
- Pastikan jenis rawatan yang menjadi pilihan pesakit dan bincangkan

## 10. Menetapkan Tarikh Berhenti Merokok

- i. Tetapkan tarikh berhenti merokok dengan pesakit, biasanya merupakan tarikh temujanji yang akan datang (dalam jangka masa 1 – 2 minggu).
- ii. Nyatakan pada pesakit bahawa mereka masih boleh merokok sehingga tarikh berhenti yang telah ditetapkan.

*“Memandangkan tarikh berhenti merokok anda adalah tidak lama lagi, anda boleh merokok seperti biasa dan pada masa yang sama bersedia untuk hari tersebut di mana anda tidak boleh merokok selepas tarikh itu”.*

- iii. Nasihatkan kepada pesakit bahawa tindakan mereka dalam mengurangkan rokok tidak membantu.

*“Adalah paling baik jika anda tidak mengurangkan jumlah rokok yang diambil sebelum tarikh yang ditetapkan, kerana anda mungkin mengurangkan jumlah rokok tetapi menyedup nikotin semasa merokok dengan lebih intensif”.*

*“Anda boleh mengurangkan rokok yang dihisap jika anda menggunakan Rawatan Gantian Nikotin (NRT) seminggu sebelum tarikh berhenti. Namun begitu anda*



*perlu menggunakan ubat nikotin yang berlebihan bermula dari tarikh berhenti merokok kerana pada masa itu anda tidak boleh merokok lagi”.*

- iv. Nyatakan pada pesakit bahawa matlamat mereka selepas tarikh berhenti merokok adalah untuk tidak merokok walaupun satu sedutan.

*“Adakah anda telah fikirkan bila rokok terakhir anda pada hari Berhenti Merokok? Adalah tidak penting bila dan masa anda menghisap rokok terakhir, tetapi yang paling penting adalah selepas anda berjumpa dengan saya dan telah bertekad untuk berhenti, anda tidak merokok walaupun satu sedutan selepas melangkah keluar dari klinik”.*

#### **11. Pastikan Anda Mendapat Komitmen Dari Pesakit**

- i. Adalah penting untuk pesakit memberitahu/mengingatkan diri mereka sendiri untuk tidak merokok selepas tarikh berhenti yang telah ditetapkan.
- ii. Minta pesakit nyatakan bahawa mereka komited untuk tidak merokok lagi walaupun satu sedutan selepas tarikh berhenti.

#### **12. Bincang Mengenai Persediaan Dan Beri Rumusan**

Minta pesakit untuk :

- Memastikan pilihan rawatan dan dapatkan bekalan ubat yang mencukupi sebelum tarikh berhenti (jika pesakit memilih untuk mengambil Champix, maka mereka perlu mendapatkan bekalan ubat seminggu sebelum tarikh berhenti merokok).

- Memaklumkan kepada keluarga, kawan-kawan dan rakan-rakan di tempat kerja mengenai percubaan mereka berhenti merokok supaya mendapat sokongan dan motivasi.
- Meminta kerjasama daripada rakan-rakan dan ahli keluarga yang merokok untuk tidak merokok di hadapan mereka.
- Membuang baki rokok, pemetik api dan bekas puntung rokok pada tarikh berhenti merokok.

*“Dalam tempoh masa seminggu sebelum tarikh berhenti merokok, adalah berguna jika anda fikirkan waktu-waktu yang anda paling ingin merokok”.*

*“Anda kemungkinan tidak akan mengalami ketagihan yang teruk ketika itu, tetapi ia membantu anda bersedia untuk menghadapi situasi teruk yang mungkin akan dialami dan apakah yang anda boleh lakukan bagi memudahkan keadaan yang sukar tersebut”.*

*“Kita boleh berbincang perkara ini dengan lebih mendalam semasa anda datang untuk temujanji pada tarikh berhenti merokok”.*

Ingatkan mereka bahawa rokok yang akan dihisap oleh mereka sebelum hadir untuk temujanji seterusnya adalah rokok yang terakhir bagi diri mereka. Jika anda dapat menguruskan perkara yang telah kita bincangkan dengan baik, peluang untuk anda berjaya berhenti adalah tinggi.

Satu rumusan mengenai apa yang telah dibincangkan di antara anggota kesihatan dan pesakit dalam sesi ini memberi peluang kepada pesakit untuk menilai semula perancangan yang telah dibuat, dan ia juga membantu memperkukuhkan perancangan ini dalam minda pesakit. Rumusan yang tepat juga membantu staf

kesihatan membina hubungan yang baik dengan pesakit. Ia perlu meliputi perkara-perkara berikut :

- Pastikan pesakit telah menetapkan tarikh berhenti merokok, pilihan ubat yang ingin diambil dan persediaan yang perlu dilakukan sebelum tarikh berhenti merokok.
- Rumuskan sebab pesakit ingin berhenti merokok, sokongan yang boleh diperolehi dan halangan yang mungkin dihadapi; semak semula sama ada rumusan yang dinyatakan adalah betul.
- Tanya pesakit adakah beliau mempunyai sebarang pertanyaan mengenai persediaan yang perlu lakukan atau akan lakukan pada tarikh berhenti merokok.

## Sesi 2 : Tarikh Berhenti Merokok

**Semasa lawatan ini anda akan :**

1. Mengesahkan kesediaan dan berkeupayaan untuk berhenti.
2. Mengesahkan pesakit mempunyai bekalan ubatan yang mencukupi dan berbincang tentang rawatan yang bakal diperolehi.
3. Berbincang tentang gejala tarikan dan ketagihan untuk merokok dan bagaimana menanganinya.
4. Memberi nasihat untuk membuat perubahan dalam rutin harian.
5. Bincangkan bagaimana pesakit boleh menghadapi isu pergaulannya dengan perokok yang lain dan bagaimana pesakit boleh mendapat sokongan semasa percubaan untuk berhenti merokok.
6. Mengenalpasti situasi berisiko yang mungkin akan dihadapi.
7. Memantau tahap Karbon Monoksida (CO).
8. Menegaskan kepentingan untuk berhenti secara serta merta dan tidak merokok semula walaupun satu sedutan.
9. Mendapat komitmen daripada pesakit.
10. Berbincang mengenai perancangan dan menyediakan ringkasan.

Sesi ini juga akan meliputi strategi untuk menghindari aktiviti merokok dan ia juga seharusnya bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keyakinan diri secara menyeluruh.

Elemen yang spesifik, seperti jawapan kepada soalan-soalan dan lain-lain kertas kerja berkaitan dengan perkhidmatan ini tidak disertakan kerana situasi yang mungkin dihadapi adalah berbeza berdasarkan protokol dan prosedur setempat.

## 1. Mengesahkan Kesediaan Dan Keupayaan Untuk Berhenti.

Menyambut pesakit secara mesra dan ucapkan tahniah ke atas kehadiran pesakit disebabkan tarikh berhenti sudah tiba dan mereka akan berhenti merokok demi kebaikan diri sendiri.

Pastikan pesakit telah membuang semua rokok mereka dan semua barang yang berkaitan dengan merokok seperti bekas membuang puntung rokok, pemetik api dan lain-lain.

*“ Bolehkah saya bertanya sama ada anda sudah bersedia untuk berhenti merokok demi kebaikan anda? ”*

- Sekiranya pesakit kelihatan gementar atau berbelah bahagi
- Sekiranya pesakit kelihatan lebih positif

*“Saya faham dan ini merupakan perkara biasa sekiranya anda kelihatan sedikit gementar untuk berhenti merokok . Ini merupakan berita baik kerana dengan mendapat sokongan daripada anggota yang terlatih seperti saya, dan menggunakan rawatan yang berkesan, ini sebenarnya akan meningkatkan peluang anda untuk lebih berjaya”.*

*“Anda kelihatan amat positif untuk berhenti merokok dan motivasi ini adalah amat penting untuk kejayaan berhenti merokok”.*

## 2. Mengesahkan Pesakit Mempunyai Bekalan Ubatan Yang Mencukupi Dan Berbincang Tentang Rawatan Yang Bakal Diperolehi.

Pastikan pesakit mempunyai bekalan ubatan yang mencukupi untuk membantu mereka dalam masa dua minggu. Jika tidak, sila aturkan untuk pesakit mendapat bekalan yang selanjutnya.

### Untuk pesakit yang menggunakan NRT

- Ingatkan pesakit tentang rasional penggunaannya (mengurangkan gejala tarikan dan meningkatkan kejayaan).
- Menerangkan kesan-kesan ketidak selesaian pada peringkat awal (akan biasa dengan ubat dan sebagainya).
- Menerangkan hal-hal berkaitan dengan keselamatan ubat
- *“Ada baiknya untuk kita ingat bahawa nikotin bukanlah penyebab utama berlakunya kanser tetapi sebaliknya yang berbahaya ialah tar dan Karbon Monoksida dalam rokok. Sebarang produk daripada nikotin mempunyai kandungan nikotin yang rendah berbanding dengan rokok dan peluang untuk ketagihan adalah lebih rendah. Masalah utama dengan NRT ialah pesakit tidak menggunakan dos yang mencukupi untuk tempoh yang sewajarnya, dan pesakit tidak*

### Untuk pesakit yang menggunakan Champix

- Ingatkan pesakit tentang rasional penggunaannya (mengurangkan gejala tarikan dan meningkatkan kejayaan).
- Periksa penggunaannya.
- Bertanyakan sekiranya ada kesan sampingan dan beri nasihat secara berhemah.

*akan bergantung kepada produk ini”.*

Minta pesakit yang menggunakan NRT untuk mula dengan segera.

Anda seharusnya berbincang dengan pesakit mengenai cara penggunaan ubatan yang betul dan kesan-kesan sampingan. Nyatakan bahawa dengan penggunaan ubat secara berterusan dan berkala, kebanyakan perokok akan biasa dengan kesan sampingan tersebut.

- Jika pesakit menggunakan rawatan NRT, tekankan kepentingan

untuk menggunakan produk NRT secara berkala seperti yang dinasihatkan.

- Jika pesakit menggunakan rawatan Champix, sila pastikan mereka telah mulakan pengambilan ubat pada tarikh yang telah ditetapkan.
- Jika pesakit tidak bercadang untuk menggunakan sebarang ubatan, ambil peluang untuk menasihatnya untuk berhenti sekarang.

### **3. Berbincang Tentang Gejala Tarikan Dan Ketagihan Untuk Merokok Dan Bagaimana Menanganinya.**

Maklumkan dengan tepat bahawa pengetahuan ini amat berguna semasa percubaan berhenti merokok. Sekiranya pesakit dapat menjangkakan gejala-gejala tarikan, ini akan membantu mereka untuk lebih bersedia menghadapinya.

Ingatkan pesakit bahawa penggunaan ubatan secara betul akan dapat membantu mengatasi gejala-gejala tarikan dan keinginan untuk merokok.

Nyatakan bahawa gejala tarikan akan hilang beransur-ansur dalam empat minggu pertama selepas berhenti merokok selagi pesakit tidak menghisap rokok.

Berbincang tentang perkara biasa yang boleh mengakibatkan ketagihan seperti :

- Bertemu seseorang yang merokok.
- Menghadapi situasi di mana pesakit selalu merokok (Contoh : selepas makan, memandu, bersama kawan-kawan).



- Bersama dengan perokok lain.
- Berasa tertekan.
- Meraikan sesuatu.

Galakkan pesakit untuk meluahkan sebarang cadangan apa yang mereka boleh lakukan bagi mengatasi keinginan untuk merokok. Anda boleh berkongsi dan beri cadangan penambahbaikan sekiranya diperlukan.

Strategi yang perlu dipertimbangkan :

- Pastikan rokok tidak boleh diperolehi.
- Pastikan penggunaan ubatan secara betul.
- Hindarkan situasi di mana boleh mencetuskan keinginan untuk merokok.
- Alihkan perhatian dari merokok dengan melakukan aktiviti-aktiviti lain
- Melakukan senaman ringkas selama 5 minit
- Sentiasa memotivasikan diri sendiri bahawa “Saya Bukan Perokok”
- Buat apa saja yang perlu untuk tidak merokok

#### **4. Memberi Nasihat Untuk Membuat Perubahan Dalam Rutin Harian.**

Berikan cadangan kepada pesakit untuk melakukan perubahan dalam rutin harian. (Contoh: Elakkan dari keluar bersama rakan-rakan yang merokok, elakkan minuman berkafein)

#### **5. Bincangkan Bagaimana Pesakit Boleh Menghadapi Isu Pergaulannya Dengan Perokok Yang Lain Dan Bagaimana Pesakit Boleh Mendapat Sokongan Semasa Percubaan Untuk Berhenti Merokok.**

Tanya kepada pesakit siapakah orang-orang yang dikenali merokok dan apa hubungan pesakit dengan mereka.

Jika Ya, terangkan bahaya pendedahan kepada asap rokok dari perokok lain selepas tarikh berhenti merokok. Minta kerjasama perokok lain supaya tidak merokok di hadapannya.

- **Untuk pesakit yang tidak tinggal bersama perokok**

*“Itu adalah perkara yang baik kerana tempat di mana rokok senang diperolehi atau bertemu dengan seseorang yang merokok boleh memberi cabaran kepada mereka yang sedang berada dalam proses berhenti merokok”.*

- **Untuk pesakit yang tinggal bersama perokok**

*“Berhenti merokok merupakan perkara yang amat sukar dilakukan sekiranya terdapat seseorang yang merokok di hadapan anda atau terdapat rokok di sekeliling anda. Ini merupakan satu cabaran yang besar bagi anda”.*

Berikan penekanan tentang kepentingan sokongan yang sesuai untuk kejayaan berhenti merokok.

## 6. Mengenalpasti Situasi Berisiko Yang Mungkin Akan Dihadapi

Tanya kepada pesakit adakah dalam tempoh yang terdekat mereka terfikir akan terdedah dengan sebarang risiko untuk merokok semula.

*“Situasi yang mempunyai risiko yang agak tinggi adalah apabila rokok mudah diperolehi dan mereka terdedah pada asap rokok – motivasi anda perlulah diperkuat dan diperkukuh ketika ini”.*

Berbincang dengan pesakit strategi yang boleh digunakan untuk menghadapi situasi sebegini.

Beri penekanan tentang pentingnya menggunakan ubatan yang betul dan ingatkan mereka tentang sebab sebenar berhenti merokok dan bagaimana ianya boleh digunakan semasa situasi berisiko atau bila mana keinginan untuk merokok amat kuat.

- **Untuk pesakit yang berkeyakinan**

*“Dengan semangat yang kuat, sokongan yang diperolehi dan ubat (NRT/Champix) yang digunakan akan meningkatkan lagi tahap keyakinan dan kejayaan anda. Namun begitu berhenti merokok bukan satu perkara mudah dan adalah penting sekiranya anda mempunyai perancangan bagi mengatasi keinginan untuk merokok”.*

- **Untuk pesakit yang kurang keyakinan**

*“Adalah satu perkara yang biasa jika anda kurang berkeyakinan untuk berhenti merokok. Seperti yang anda tahu, berhenti merokok adalah amat sukar. Namun dengan pengalaman lepas yang anda lalui serta bantuan ubatan, anda mempunyai peluang untuk berjaya. Adalah penting sekiranya anda mempunyai perancangan bagi mengatasi keinginan untuk merokok”.*

## **7. Memantau Tahap Karbon Monoksida (CO).**

Ingatkan pesakit anda yang ujian CO yang dijalankan adalah untuk menunjukkan bukti peningkatan tahap kesihatan selepas mereka berjaya berhenti merokok sepenuhnya, dan untuk memeriksa sama ada mereka benar-benar telah berhenti merokok.

Jalankan ujian CO mengikut langkah-langkah terdahulu.

Selepas ujian :

Seandainya ujian tidak dijalankan dengan betul (iaitu pesakit tidak menahan nafas mengikut masa yang dikehendaki atau tidak meletakkan bibir di sekeliling corong dengan betulnya), secara sopan beritahu pesakit bahawa ujian tersebut perlu diulangi. Benarkan mereka berehat beberapa minit sebelum mengulangi ujian tersebut.

- Jika bacaan yang ditunjukkan adalah 0 -3 *part per million* (ppm) :  
*“Bacaan ini merupakan bacaan bagi bukan perokok, walaupun tahap bacaan normal bagi bukan perokok adalah di antara 0 – 3 ppm. Namun begitu, CO akan berkumpul dalam badan dan saya pasti jika anda lakukan semula ujian tersebut selepas ini apabila anda merokok, ia akan menunjukkan bacaan yang lebih tinggi. Namun, jika anda tidak merokok lagi selepas tarikh berhenti merokok, bacaan ini akan turun dan menjadi normal semula seperti orang yang tidak merokok. Tentunya ini satu berita baik unuk anda”.*
- Jika bacaan yang ditunjukkan adalah melebihi 3 ppm :

*"Alat pengukur aras gas Karbon Monoksida menunjukkan bacaan anda melebihi 3 ppm. Aras ini merupakan bacaan untuk seorang perokok. Aras bacaan normal untuk bukan perokok adalah di antara 0 – 3 ppm. Namun, jika anda tidak merokok lagi selepas tarikh berhenti merokok, bacaan ini akan turun dan menjadi normal semula seperti orang yang tidak merokok".*

#### **8. Menegaskan Kepentingan Untuk Berhenti Secara Serta Merta Dan Tidak Merokok Semula Walaupun Satu Sedutan.**

*"Cara terbaik untuk menangani gejala tarikan adalah anda perlu membiasakan diri untuk hidup tanpa rokok, lebih baik jika tidak merokok langsung selepas hari ini – walaupun satu sedutan".*

#### **9. Mendapat Komitmen Daripada Pesakit.**

Minta pesakit untuk berjanji supaya tidak merokok semula walaupun satu sedutan selepas tarikh berhenti merokok.

*"Setelah diberi penerangan tentang peraturan " tidak merokok semula walaupun satu sedutan", saya ingin anda menyatakan bahawa matlamat anda adalah untuk tidak merokok langsung selepas Tarikh Berhenti Merokok. Bolehkah anda melakukannya?"*

#### **10. Berbincang Mengenai Perancangan Dan Menyediakan Ringkasan.**

*"Adakah terdapat sebarang kemusykilan dalam diri anda untuk menghadapi hari-hari yang mendatang tanpa merokok?"*

*"Bagaimana perasaan anda?"*

Beri maklumbalas anda yang bersesuaian.

Ringkaskan perancangan yang dibuat oleh pesakit dan minta mereka supaya :

- Pastikan mereka faham tentang penggunaan ubatan yang diberi dan mereka diberi bekalan ubat yang mencukupi sehingga tarikh temujanji susulan.
- Terangkan apa yang mereka patut lakukan sekiranya berhadapan dengan keinginan untuk merokok.
- Pastikan bagaimana mereka mahu mengubah rutin harian, termasuk keperluan untuk berhadapan dengan rakan-rakan dan ahli keluarga yang merokok untuk mengurangkan pendedahan kepada rokok dan kemudahan untuk memperolehi rokok.
- Terangkan di mana dan daripada siapa mereka boleh mendapatkan sokongan dalam percubaan mereka untuk berhenti merokok dan apa yang perlu mereka lakukan sekiranya berhadapan dengan situasi berisiko.
- Ingatkan pesakit tentang peraturan “tidak merokok semula walaupun satu sedutan”. Beritahu mereka bahawa anda hendak berjumpa mereka semula sebagai seorang yang bukan perokok pada tarikh temujanji yang akan datang.

*“Berhenti merokok bukan satu perkara yang mudah, maka bersedialah untuk menghadapi situasi sukar. Ingatkan diri anda bahawa ketidakselesaian yang dialami bukan untuk selama-lamanya dan beritahu diri sendiri bahawa anda boleh melakukannya”.*

## Sesi 3, 4 & 5 : Minggu 1, 2, 3 Selepas Tarikh Berhenti Merokok

**Semasa sesi ini anda akan :**

1. Menilai perkembangan pesakit.
2. Lakukan pemeriksaan tahap Karbon Monoksida (CO).
3. Tanya tentang penggunaan ubat dan pastikan pesakit mempunyai bekalan yang mencukupi.
4. Bincang tentang gejala tarikan dan keinginan untuk merokok yang dihadapi dan bagaimana mereka menanganinya.
5. Bincang tentang situasi sukar yang telah dialami dan kaedah untuk menanganinya.
6. Kenalpasti situasi berisiko tinggi yang mungkin akan dihadapi.
7. Menegaskan kepentingan peraturan “tidak merokok semula walaupun satu sedutan” dan dapatkan komitmen daripada pesakit.
8. Membuat rumusan.

Sesi ini juga akan meliputi strategi untuk menghindari aktiviti merokok dan ia juga seharusnya bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keyakinan diri.

## 1. Menilai Perkembangan Pesakit

Menyambut pesakit secara mesra dan ucapkan terima kasih ke atas kehadiran pesakit. Tanya tentang status merokok dan bincangkan maklum balas yang diberi.

*“Adakah anda merokok sejak temujanji akhir kita?”*

Untuk mendapat maklumbalas yang tepat, gunakan beberapa kaedah untuk mengesahkan sama ada pesakit tidak merokok walaupun satu sedutan (*not a puff*).

- Tidak merokok walaupun satu sedutan
- Ya, hanya beberapa sedutan
- Ya, antara 1 hingga 5 batang rokok
- Ya, lebih daripada 5 batang rokok



### **Jika TIDAK MEROKOK**

- Ucapkan tahniah dan beri pujian
- Tegaskan semula agar “tidak merokok walaupun satu sedutan”.

### **Jika MEROKOK BEBERAPA SEDUTAN:**

- Menghargai usaha yang telah dilakukan tetapi tegaskan rasional perlunya ‘tidak merokok walaupun satu sedutan’.
- Setiap kali anda mengambil satu sedutan, anda akan bermula semula dengan tarikh berhenti yang baru.
- Merokok sekali sekala akan menjadikan gejala tarikan semakin teruk.
- Adalah lebih mudah jika dapat berhenti merokok sepenuhnya.

### **Jika BERJAYA MENGURANGKAN :**

- Menghargai usaha yang telah dilakukan tetapi jelaskan kepada pesakit bahawa ia tidak membantu.
- Sekiranya pesakit merokok setiap hari, berikan cadangan supaya menetapkan tarikh berhenti yang baru.
- Tekankan tentang rasional berhenti merokok sepenuhnya.

Jika pesakit masih merokok, bincang untuk berhenti merokok dan tanyakan pesakit sama ada mereka benar-benar ingin berhenti merokok.

## **2. Lakukan Pemeriksaan Tahap Karbon Monoksida (CO)**

Ingatkan pesakit anda yang ujian Karbon Monoksida (CO) yang dijalankan adalah untuk menunjukkan bukti peningkatan kesihatan selepas mereka berjaya berhenti merokok sepenuhnya, dan untuk memeriksa sama ada mereka benar-benar telah berhenti merokok.

Jalankan ujian CO mengikut langkah-langkah terdahulu.

Selepas ujian :

Seandainya ujian tidak dijalankan dengan betul (iaitu pesakit tidak menahan nafas mengikut masa yang dikehendaki atau tidak meletakkan bibir di sekeliling corong dengan betulnya), secara sopan beritahu pesakit bahawa ujian perlu diulangi. Benarkan mereka berehat untuk beberapa minit sebelum mengulangi ujian tersebut.

- Jika bacaan yang ditunjukkan adalah 0-3 ppm :

*“Bacaan ini merupakan bacaan untuk bukan perokok, walaupun tahap bacaan normal untuk bukan perokok adalah diantara 0 – 3 ppm. Namun begitu, Karbon Monoksida (CO) akan berkumpul dalam badan dan saya pasti jika anda lakukan semula ujian tersebut selepas ini setelah anda merokok, ia akan menunjukkan bacaan yang lebih tinggi. Namun berita baiknya adalah, jika anda tidak merokok*

*lagi selepas tarikh berhenti merokok, bacaan ini akan turun dan menjadi normal semula seperti bacaan orang yang tidak merokok”.*

- Jika bacaan yang ditunjukkan adalah melebihi 3 ppm :

*“Alat pengukur paras gas Karbon Monoksida menunjukkan bacaan anda melebihi 3ppm. Aras ini merupakan bacaan untuk seorang perokok. Aras bacaan normal untuk bukan perokok adalah diantara 0 – 3 ppm. Namun berita baiknya adalah, jika anda tidak merokok lagi selepas tarikh berhenti merokok bacaan ini akan turun dan menjadi normal semula seperti orang yang tidak merokok .*

### **3. Tanya Tentang Penggunaan Ubat Dan Pastikan Mempunyai Bekalan Yang Mencukupi.**

Bincang penggunaan ubatan berhenti merokok dan tegaskan tentang kepentingannya.

Tanyakan kesan sampingan ubat.

Pastikan pesakit mempunyai bekalan ubatan yang mencukupi.

### **4. Bincang Tentang Gejala Tarikan Dan Keinginan Untuk Merokok Yang Dihadapi Dan Bagaimana Mereka Menanganinya.**

*“Apakah kesukaran anda semasa tidak merokok sepanjang minggu lepas? Adakah anda mengalami sebarang gejala tarikan?”*

Beri maklumbalas yang bersesuaian. Ingatkan pesakit bahawa adalah biasa untuk menghadapi kesukaran pada peringkat awal berhenti merokok tetapi keadaan akan bertambah baik secara beransur-ansur.

Pastikan anda dapat membantu pesakit membezakan antara gejala tarikan yang sebenar, kesan sampingan ubatan dan gejala –gejala lain yang mungkin dihadapi.

Ingatkan pesakit bahawa penggunaan ubatan yang betul akan membantu mengurangkan gejala tarikan.

Beri perhatian dan mendengar sepenuhnya apa yang diluahkan oleh pesakit untuk meningkatkan keyakinan diri mereka.

#### **5. Bincang Sebarang Situasi Sukar Yang Telah Dialami Dan Kaedah Untuk Menanganinya**

Tanya pesakit sama ada mereka mempunyai keinginan untuk kembali merokok selepas tarikh berhenti merokok.

Bincang dengan pesakit bagaimana mereka menangani situasi tersebut dan berbincang sama ada mereka memerlukan kaedah baru untuk menghadapi situasi berisiko.

**Jika TIDAK MEROKOK dan berjaya menangani situasi berisiko tinggi :**

**Jika MEROKOK BEBERAPA SEDUTAN atau mengalami kesukaran akibat situasi berisiko:**

- Puji strategi yang digunakan.
- Ingatkan pesakit ini permulaan yang baik.
- Ingatkan pesakit agar sentiasa bersedia untuk menghadapi situasi yang berisiko.
- Tanya pesakit dari mana beliau mendapat rokok.
- Berbincang dan mengenalpasti situasi yang berisiko tinggi.
- Nilai semula motivasi dan keyakinan diri pesakit.

#### **6. Kenalpasti Situasi Berisiko Tinggi Yang Mungkin Akan Dihadapi.**

Bincang dengan pesakit strategi- strategi yang boleh digunakan untuk menghadapi situasi berisiko tinggi. Tegaskan tentang kepentingan penggunaan ubat-ubatan secara teratur dan sebab-sebab mereka ingin berhenti merokok di mana ia akan membantu mereka menghadapi situasi yang berisiko tinggi.

#### **7. Menegaskan Kepentingan Peraturan “Tidak Merokok Semula Walaupun Satu Sedutan” Dan Mendapat Komitmen Daripada Pesakit.**

Tanya pesakit sama ada mereka telah berjaya berhenti merokok dan tegaskan lagi peraturan tidak merokok walaupun satu sedutan.

#### **Jika TIDAK MEROKOK**

- Ucapkan tahniah dan beri pujian.
- Minta pesakit teruskan usaha beliau.

#### **Jika MEROKOK**

##### **BEBERAPA SEDUTAN:**

- Menghargai usaha yang telah dilakukan tetapi tegaskan rasional perlunya tidak merokok walaupun satu sedutan.
- Setiap kali anda mengambil satu sedutan, anda akan

#### **Jika BERJAYA**

- Menghargai usaha yang telah dilakukan tetapi jelaskan kepada pesakit bahawa ia tidak membantu.
- Sekiranya pesakit merokok setiap hari, berikan cadangan supaya menetapkan tarikh berhenti yang

bermula semula baru.  
dengan tarikh  
berhenti yang baru.

Minta pesakit memberitahu anda bahawa mereka tidak akan merokok semula walaupun satu sedutan.

## **8. Membuat Rumusan**

*“Adakah terdapat sebarang kemusykilan dalam diri anda untuk menghadapi hari-hari yang akan datang tanpa merokok?”*

*“Bagaimana perasaan anda?”*

Beri maklumbalas anda yang bersesuaian.

Ringkaskan perancangan yang dibuat oleh pesakit dan minta mereka supaya :

- Pastikan mereka faham tentang penggunaan ubat-ubatan yang diberi dan mempunyai bekalan ubat yang mencukupi sehingga tarikh temujanji susulan.
- Bincang dengan pesakit apa yang mereka rancang untuk lakukan sekiranya berhadapan dengan keinginan untuk merokok.
- Bincangkan di mana dan daripada siapa mereka boleh mendapatkan sokongan dalam proses berhenti merokok dan apa yang perlu mereka lakukan sekiranya menghadapi situasi berisiko.
- Ingatkan pesakit tentang peraturan “tidak merokok semula walaupun satu sedutan”. Beritahu mereka bahawa anda hendak berjumpa mereka semula sebagai seorang yang bukan perokok pada tarikh temujanji yang akan datang.

## Sesi 6 : 4 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok (Minggu Ke-4 Temujanji Untuk Rawatan Susulan)

**Dalam lawatan ini anda perlu :**

1. Menilai perkembangan pesakit
2. Melakukan pemeriksaan tahap Karbon Monoksida (CO).
3. Menasihatkan pesakit untuk meneruskan rawatan ubat dan memastikan pesakit mendapat bekalan yang mencukupi.
4. Berbincang tentang gejala tarikan dan keinginan untuk merokok yang dihadapi dan bagaimana mereka menanganinya



5. Berbincang sebarang situasi sukar yang telah dialami dan kaedah untuk menanganinya
6. Menegaskan kepentingan peraturan ‘tidak merokok walaupun satu sedutan’ dan mendapat komitmen daripada pesakit.
7. Membuat rumusan

Sesi ini akan merangkumi strategi untuk mengatasi tabiat merokok untuk jangka masa yang panjang dengan matlamat untuk meningkatkan motivasi, keyakinan diri serta menganggap diri mereka sebagai seorang bekas perokok untuk selamanya.

### 1. Menilai Perkembangan Pesakit

Menyambut pesakit secara mesra dan ucapkan terima kasih ke atas kehadiran pesakit. Tanya tentang status merokok dan bincangkan maklum balas yang diberi.

*“Adakah anda masih merokok sejak kali terakhir temujanji kita?”*

<b>Jika TIDAK MEROKOK sejak tarikh berhenti merokok</b>	<b>Jika TIDAK MEROKOK selama 2 minggu:</b>	<b>Jika Pesakit TIDAK BERJAYA BERHENTI:</b>

- Ucapkan tahniah dan beri pujian.
- Tegaskan semula agar tidak merokok walaupun satu sedutan.
- Ucapkan tahniah dan beri pujian.
- Tegaskan semula agar tidak merokok walaupun satu sedutan.
- *“Percubaan kali ini nampaknya tidak berjaya untuk anda, namun anda masih boleh mencuba lagi”*.
- Bincangkan sebab-sebab punca kegagalan pada kali ini dan menjadikannya sebagai motivasi untuk percubaan yang akan datang.

Jika pesakit berjaya berhenti merokok selama 4 minggu, bincangkan pengalaman dan perasaan mereka .

*“Adakah anda tidak merokok sejak temujanji yang lepas?”*

Dengar dengan teliti apa yang diberitahu oleh pesakit dan berikan tindak balas yang boleh memberi semangat dan keyakinan kepada pesakit. Bantulah mereka dalam mencari penyelesaian apabila berlaku masalah/halangan.

## **2. Lakukan Pemeriksaan Tahap Karbon Monoksida (CO).**

Ingatkan pesakit bahawa ujian CO ini adalah bukti pencapaian untuk meningkatkan kesihatan setelah mereka berhenti sepenuhnya dan untuk memastikan mereka benar-benar telah berhenti merokok.

### **Selepas ujian:**

- Jika bacaan di bawah 0-3ppm:

*“Tahniah, tahap CO anda menurun seperti bacaan orang yang tidak merokok dan akan kekal seperti ini jika anda memegang prinsip ‘tidak merokok walaupun satu sedutan’. Ini bukan sahaja baik untuk paru-paru anda malah tahap kesihatan anda secara keseluruhan akan bertambah baik selagi anda kekal tidak merokok”.*

- Jika bacaan CO melebihi 3ppm:

Ingatkan pesakit pentingnya tidak merokok dan memegang prinsip ‘tidak merokok walaupun satu sedutan’ jika mereka bersungguh-sungguh untuk berhenti dan meningkatkan taraf kesihatan.

## **3. Nasihatkan Pesakit Untuk Terus Menggunakan Ubat Dan Memastikan Pesakit Mendapat Bekalan Yang Mencukupi.**

Berbincang tentang penggunaan ubat dan pentingnya meneruskan rawatan.

Tanya tentang kesan sampingan.

Pastikan pesakit mempunyai bekalan ubat yang mencukupi.

Nasihatkan pesakit mengambil ubat pada waktu yang ditetapkan dan sempurnakan tempoh rawatan.

Bincangkan kemungkinan untuk memanjangkan tempoh pengambilan ubat.

#### **4. Bincang Tentang Pengalaman Berdepan Dengan Keinginan Untuk Merokok Semula Dan Bagaimana Mereka Mengatasinya.**

*“Kebanyakan gejala tarikan akan berkurangan atau hilang selepas minggu pertama. Peningkatan selera makan dan keinginan untuk merokok berkemungkinan akan berterusan tetapi akan semakin berkurangan”.*

Ingatkan pesakit bahawa kekal tidak merokok walaupun satu sedutan akan menghilangkan gejala tarikan dengan lebih cepat dan sempurna.

*“Bagaimana anda menangani keinginan untuk merokok sepanjang minggu lepas? Adakah ianya semakin mudah?”*

Beri maklumbalas yang sesuai.

Nasihatkan pesakit bahawa keinginan yang kuat untuk merokok boleh berlaku selepas beberapa minggu, bulan ataupun tahun dan mereka perlu bersedia untuk menghadapi situasi tersebut. Mereka perlu mempunyai perancangan untuk mengatasi situasi tersebut.

*“Setakat ini anda telah berjaya mengatasi keinginan untuk merokok dengan jayanya dan strategi ini boleh digunakan pada masa akan datang untuk mengatasi keinginan tersebut”.*

**5. Bincang Mengenai Sebarang Situasi Sukar Yang Telah Dialami Dan Kaedah Untuk Menanganinya Serta Mengenalpasti Situasi Berisiko Tinggi Yang Mungkin Berlaku Pada Masa Hadapan.**

Tanya samada pesakit mengalami perasaan yang kuat untuk kembali merokok sepanjang seminggu yang lepas.

Buat penilaian semula bersama pesakit tentang bagaimana mereka menangani situasi tersebut dan bincang dengan mereka sama ada kaedah baru atau pengubahsuaian dalam kaedah sedia ada bagi menangani masalah tersebut.

*“Anda telah berjaya menangani banyak cabaran sepanjang 4 minggu lepas, tetapi terdapat beberapa situasi yang berisiko tinggi untuk bekas perokok yang mungkin belum pernah anda hadapi”.*

Bincangkan lebih lanjut cabaran tersebut, contohnya:

- Apabila bersama perokok lain
- Apabila bersama dengan pasangan atau keluarga
- Apabila menghadapi tekanan yang tinggi di tempat kerja
  - Menyambut hari-hari perayaan
  - Menghadapi situasi yang menyedihkan seperti berkahang, putus cinta, bercerai dan lain-lain.
  - Percutian (di tempat-tempat yang tiada larangan merokok dan harga rokok yang
- Apabila bersama perokok lain
- Meminum alkohol
- Selepas bergaduh
- Apabila menghadapi tekanan yang tinggi di tempat kerja

murah)

*“Bagaimana perasaan anda tentang kemampuan anda menghadapi cabaran pada minggu-minggu akan datang?”*

Dengar dengan teliti apa yang dikatakan oleh pesakit dan beri maklumbalas yang bersesuaian.

Beri penekanan terhadap strategi yang berkesan dan tingkatkan keyakinan pesakit untuk menghadapi minggu-minggu berikutnya.

Galakkan pesakit supaya berikan cadangan strategi yang munasabah dalam menangani sesuatu situasi. Tekankan kepentingan untuk terus menjalani rawatan dan ingatkan mereka alasan mengapa mereka perlu berhenti merokok dan bagaimana ianya berguna dalam menangani situasi yang berisiko tinggi atau apabila timbul keinginan merokok yang kuat.

#### **6. Menegaskan Kepentingan Peraturan Tidak Merokok Semula Walaupun Satu Sedutan Dan Mendapat Komitmen Daripada Pesakit.**

Memberi penekanan tentang pentingnya berpegang kepada prinsip tidak merokok “walaupun satu sedutan” dan memberi amaran kepada pesakit bahawa merokok akan menyebabkan mental dan fizikal ingin merokok kembali.

Minta pesakit berjanji kepada anda untuk bersungguh-sungguh tidak merokok “walaupun satu sedutan” di masa akan datang.

*“Saya ingin mendengar anda berkata tidak sekali-kali akan merokok walaupun satu sedutan. Anda juga sepatutnya berjanji kepada saya tidak akan merokok lagi pada*

*masa akan datang walaupun berasa terlalu ingin merokok. Apa perasaan anda terhadap perkara ini? Bolehkah anda lakukan perkara tersebut untuk saya?"*

## **7. Membuat Rumusan**

*"Adakah anda mempunyai apa-apa pertanyaan bagaimana menghadapi beberapa minggu akan datang tanpa merokok?"*

*"Apakah perasaan anda sekarang?"*

Beri maklumbalas yang bersesuaian.

Rumuskan apa yang dirancang oleh pesakit dan pastikan bagaimana pesakit akan :

- meneruskan rawatan mengikut waktu dan tempoh yang ditetapkan.
- menangani keinginan untuk merokok yang akan mereka alami.
- bertindak jika terdapat satu situasi yang mendesak untuk merokok yang mungkin berlaku di masa depan.
- mematuhi peraturan tidak merokok walaupun satu sedutan.
- Bertekad untuk tidak merokok lagi.

# Kecekapan Untuk Melaksanakan Intervensi Berhenti Merokok Mengikut Sesi

## **SESI 1:**

### **Penilaian Sebelum Berhenti Merokok (1 Atau 2 Minggu Sebelum Tarikh Berhenti)**

#### **Kemahiran Yang Diperlukan**

##### **Fokus Terhadap Tingkah Laku Yang Mendorong Motivasi**

- Tingkatkan motivasi dan kepercayaan sendiri
- Beri maklumbalas terhadap pencapaian pesakit
- Beri maklumat tentang Tingkah laku dan pengalaman pesakit lain
- Dapatkan komitmen pesakit dengan serta merta
- Beri ganjaran terhadap usaha/kemajuan yang telah ditunjukkan
- Perkuatkan identiti sebagai seorang yang telah berjaya berhenti merokok
- Kenal pasti alasan mahu atau tidak mahu berhenti merokok
- Jalaskan tentang pentingnya berhenti dengan serta merta
- Lakukan pemeriksaan CO

##### **Memberi Fokus Kepada Tingkah Laku Dan Aktiviti Yang Dapat Meningkatkan Kemahiran Pengawalan Kendiri (Self Regulatory Capacity / Skills)**

- Membantu pesakit kenal pasti halangan dan cara penyelesaian masalah.
- Membantu pesakit menetapkan matlamat berhenti merokok.
- Menasihati pesakit untuk melakukan perubahan dalam rutin harian (contoh : mengelakkan dari bertemu dengan kawan-kawan yang merokok buat sementara waktu)
- Menasihati pesakit untuk mengubah struktur persekitaran (contoh : membuang semua bekas puntung rokok)



### **Aktiviti-Aktiviti Berkaitan**

- Menasihati pesakit tentang rawatan berhenti merokok
- Menasihati atau membantu pesakit kenalpasti dan gunakan sokongan sosial yang sedia ada
- Membantu pesakit mendapatkan rawatan berhenti rokok secara percuma
- Memberi pilihan kepada pesakit dalam mendapatkan sokongan-sokongan lain yang diperlukan

### **Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Semasa Mendapat Maklumat Dari Pesakit**

- Menilai tingkah laku merokok dahulu dan sekarang
- Menilai persediaan dan keupayaan untuk berhenti
- Menilai percubaan berhenti merokok terdahulu
- Menilai pergantungan terhadap nikotin
- Menilai sikap terhadap merokok
- Jelaskan bagaimana berlakunya gejala tarikan

### **Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Dalam Berinteraksi Dengan Pesakit Semasa Melakukan Intervensi**

- Amalkan kemahiran berkomunikasi yang baik
- Beri penekanan dalam pilihan yang bersesuaian untuk pesakit

**Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Semasa Berinteraksi Dengan Pesakit**

- Bina hubungan yang baik dengan pesakit
- Wujudkan komunikasi dua hala dengan mengalakkan sesi soal jawab
- Jelaskan kepentingan pemantauan ujian tahap Karbon Monoksida
- Jelaskan jangkaan kejayaan rawatan kepada pesakit
- Beri maklumat tentang gejala tarikan
- Gunakan kemahiran mendengar
- Galakkan pesakit memberi pandangan/pendapat
- Buat rumusan dan pastikan keputusan pesakit
- Berikan sokongan dan tingkatkan keyakinan pesakit

## **Sesi 2**

### **Tarikh Berhenti Merokok**

#### **Kemahiran Yang Diperlukan**

##### **Fokus Terhadap Tingkah Laku Yang Mendorong Motivasi**

- Tingkatkan motivasi dan keupayaan sendiri pesakit
- Berkongsi maklumat mengenai tingkah laku dan pengalaman pesakit lain
- Dapatkan komitmen dari pesakit pada masa itu juga
- Perkukuhkan identiti bekas perokok
- Kenal pasti alasan mengapa mahu atau tidak mahu berhenti merokok
- Jelaskan kepentingan berhenti merokok serta merta
- Lakukan pemeriksaan tahap Karbon Moksida (CO)

##### **Memberi Fokus Kepada Tingkah Laku Dan Aktiviti Yang Dapat Meningkatkan Kemahiran Pengawalan Kendiri (Self Regulatory Capacity / Skills)**

- Membantu pesakit kenalpasti halangan dan cara penyelesaian masalah
- Membantu pesakit menyediakan kaedah bagi mengawal dan mengelak daripada merokok semula
- Membantu pesakit mengenalpasti faktor yang menyebabkan pesakit merokok kembali dan membuat perancangan untuk mengatasinya
- Menasihati pesakit untuk melakukan perubahan dalam rutin harian  
(Contoh : Mengelakkan dari bertemu dengan kawan-kawan yang merokok buat sementara waktu)
- Menasihati pesakit untuk mengubah struktur persekitaran  
(Contoh : Membuang semua bekas puntung rokok)
- Membantu pesakit menetapkan perkar-perkara yang perlu dilakukan oleh mereka
- Menasihati pesakit untuk mengekalkan pemikiran positif

- Menasihati pesakit untuk mengelakkan faktor-faktor yang meningkatkan pesakit mengenai rokok (Contoh : Mengelakkan tempat-tempat yang boleh menggalakkan pesakit untuk merokok iaitu pusat hiburan/karaoke dan sebagainya).
- Menasihati pesakit untuk mengubah cara hidup

#### **Aktiviti-Aktiviti Berkaitan**

- Menasihati tentang rawatan berhenti merokok
- Menasihati atau membantu pesakit kenalpasti dan gunakan sokongan sosial yang sedia ada
- Membantu pesakit mendapatkan rawatan berhenti merokok secara percuma
- Bertanya dengan pesakit pengalaman mereka dalam penggunaan ubat-ubatan dan rawatan berhenti merokok

#### **Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Semasa Mendapat Maklumat Dari Pesakit**

- Menilai persediaan dan keupayaan untuk berhenti
- Menilai simptom gejala tarikan
- Menilai kenalan pesakit (ahli keluarga/rakan) yang merokok
- Menilai tahap sokongan sosial

#### **Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Semasa Berkomunikasi Dengan Pesakit**

- Bina hubungan yang rapat dengan pesakit
- Wujudkan komunikasi dua hala dengan menggalakkan sesi soal jawab
- Jelaskan kepentingan pemantauan ujian tahap Karbon Monoksida
- Beri maklumat tentang gejala tarikan
- Gunakan kemahiran mendengar
- Galakkan pesakit memberi pandangan/pendapat
- Buat rumusan dan pastikan keputusan pesakit

### **Sesi 3:**

**1 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok**

### **Sesi 4:**

**2 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok**

### **Sesi 5:**

**3 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok**

#### **Kemahiran Yang Diperlukan**

##### **Fokus Terhadap Tingkah Laku Yang Mendorong Motivasi**

- Tingkatkan motivasi dan keupayaan sendiri pesakit
- Beri maklumbalas atas pencapaian pesakit
- Berkongsi maklumat mengenai tingkah laku dan pengalaman pesakit lain
- Dapatkan komitmen dari pesakit pada masa itu juga
- Sediakan ganjaran bagi memberi motivasi kepada pesakit atas usaha mereka
- Perkukuhkan identiti bekas perokok
- Kenal pasti alasan mengapa mahu atau tidak mahu berhenti merokok
- Jelaskan kepentingan berhenti merokok serta merta
- Lakukan pemeriksaan tahap Karbon Moksida (CO)

##### **Memberi Fokus Kepada Tingkah Laku Dan Aktiviti Yang Dapat Meningkatkan Kemahiran Pengawalan Kendiri ( Self Regulatory Capacity / Skills)**

- Membantu pesakit mengenalpasti halangan dan cara penyelesaian masalah
- Membantu pesakit menyediakan kaedah bagi mengawal dan mengelak dari merokok semula

- Membantu pesakit mengenalpasti faktor yang menyebabkan pesakit merokok kembali dan membuat perancangan untuk mengatasinya
- Membantu pesakit menetapkan matlamat berhenti merokok
- Mengalakkan pesakit menilai matlamat yang telah ditetapkan dan melakukan perubahan jika perlu

#### **Aktiviti-Aktiviti Berkaitan**

- Menasihati tentang rawatan berhenti merokok
- Menasihati atau membantu pesakit mengenalpasti dan menggunakan sokongan sosial yang sedia ada
- Membantu pesakit mendapatkan rawatan berhenti merokok secara percuma
- Bertanya dengan pesakit pengalaman mereka dalam penggunaan ubat-ubatan rawatan berhenti merokok

#### **Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Semasa Mendapat Maklumat Dari Pesakit**

- Menilai simptom gejala tarikan

#### **Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Semasa Berkomunikasi Dengan Pesakit**

- Bina hubungan yang rapat dengan pesakit
- Wujudkan komunikasi dua hala dengan mengalakkan sesi soal jawab
- Jelaskan kepentingan pemantauan ujian tahap Karbon Monoksida
- Beri maklumat tentang gejala tarikan
- Gunakan kemahiran mendengar
- Galakkan pesakit memberi pandangan/pendapat
- Buat rumusan dan pastikan keputusan pesakit
- Berikan sokongan dan tingkatkan keyakinan

## **SESI 6:**

### **4 Minggu Selepas Tarikh Berhenti Merokok**

#### **(Minggu Ke- 4 Untuk Temujanji Rawatan Susulan)**

#### **Kemahiran Yang Diperlukan**

##### **Fokus Terhadap Tingkah Laku Yang Mendorong Motivasi**

- Tingkatkan motivasi dan keupayaan sendiri pesakit
- Sediakan ganjaran kepada pesakit kerana berjaya berhenti merokok
- Berkongsi maklumat mengenai tingkah laku dan pengalaman pesakit lain
- Dapatkan komitmen dari pesakit pada masa itu juga
- Sediakan ganjaran kepada pesakit diatas usaha dan pencapaian mereka
- Perkukuhkan identiti bekas perokok
- Lakukan pemeriksaan tahap Karbon Monoksida (CO)

##### **Memberi Fokus Kepada Tingkah Laku Dan Aktiviti Yang Dapat Meningkatkan Kemahiran Kawalan Kendiri (Self Regulatory Capacity / Skills)**

- Membantu pesakit kenalpasti halangan dan cara penyelesaian masalah
- Membantu pesakit menyediakan kaedah bagi mengawal dan mengelak dari merokok semula
- Membantu pesakit mengenalpasti faktor yang menyebabkan pesakit merokok kembali dan membuat perancangan untuk mengatasinya
- Membantu pesakit menetapkan matlamat
- Mengalakkan pesakit menilai matlamat yang telah ditetapkan dan melakukan perubahan jika perlu
- Minta pesakit lakukan catatan peribadi pengalaman mereka sepanjang proses berhenti merokok sehingga kini
- Menasihati supaya mengelakkan aktiviti sosial yang boleh mendorong merokok

**Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Semasa Mendapat Maklumat Dari Pesakit**

- Menilai simptom gejala tarikan

**Aktiviti-Aktiviti Berkaitan**

- Menasihati tentang rawatan berhenti merokok
- Bertanya dengan pesakit pengalaman mereka dalam penggunaan ubatan rawatan berhenti merokok
- Beri pilihan kepada pesakit sebagai tambahan kepada sokongan yang sedia ada

**Aspek-Aspek Umum Yang Perlu Diberi Perhatian Semasa Berkomunikasi Dengan Pesakit**

- Membina hubungan yang rapat dengan pesakit
- Mewujudkan komunikasi dua hala dengan mengalakkan soal jawab
- Menjelaskan kepentingan pemantauan ujian tahap Karbon Monoksida
- Memberi maklumat tentang gejala tarikan
- Menggunakan kemahiran mendengar
- Menggalakkan pesakit memberi pandangan/pendapat
- Membuat rumusan dan memastikan tentang keputusan pesakit
- Memberi sokongan dan mengiingkatkan keyakinan



# Senarai Semak Klinikal

## **Pengenalan**

Objektif utama modul ini adalah untuk meningkatkan tahap pengetahuan dan kemahiran anggota kesihatan yang mengendalikan Klinik Berhenti Merokok. Ia bertujuan untuk meningkatkan keberkesanan intervensi tingkah laku individu secara bersemuka di antara anggota kesihatan dengan pesakit dalam program berhenti merokok.

## **Pengunaan Senarai Semak Klinikal**

Senarai Semak Klinikal untuk program ini dibahagi kepada beberapa bahagian. Senarai semak ini dibentuk untuk memudahkan anggota kesihatan membina kemahiran sendiri semasa merawat pesakit dan boleh digunakan sebagai satu garis panduan oleh anggota kesihatan yang mengendalikan Klinik Berhenti Merokok.

## Senarai Semak Klinik

### Sesi 1 : Penilaian Pra Berhenti Merokok

Sila tandakan (✓) setelah berjaya melaksanakan langkah-langkah yang berikut.

Penilaian pra berhenti merokok	Telah Dilaksanakan
Menilai persediaan terkini dan keupayaan untuk berhenti	
Memberi tahu pesakit tentang program rawatan	
Menilai status merokok terkini	
Menilai usaha berhenti merokok terdahulu	
Menerangkan bagaimana terjadinya pergantungan terhadap tembakau dan nikotin	
Menerangkan dan mengendali pemantauan bacaan Karbon Monoksida (CO)	
Menerangkan kepentingan berhenti merokok secara serta merta dan memegang prinsip 'tidak merokok walaupun satu sedutan'	
Memberi tahu pesakit tentang gejala tarikan	
Bincangkan tentang rawatan berhenti merokok	
Tetapkan tarikh berhenti merokok	
Dapatkan komitmen dari pesakit	
Bincangkan persediaan dan sediakan rumusan	

Kemahiran komunikasi yang digunakan sepanjang sesi ini	Telah Dilaksanakan
Meningkatkan motivasi dan keupayaan sendiri pesakit	
Membina hubungan dengan pesakit	
Menggunakan kemahiran mendengar	
Memberi sokongan dan keyakinan untuk berhenti merokok	

\* Sesi ini memberi fokus pada persediaan untuk berhenti merokok dan meningkatkan motivasi dan keyakinan diri pesakit.

## Senarai Semak Klinikal

### Sesi 2 : Tarikh Berhenti Merokok

Sila tandakan (√) setelah berjaya melaksanakan langkah-langkah yang berikut.

Tarikh Berhenti Merokok	Telah Dilaksanakan
Pastikan persediaan terkini dan keupayaan untuk berhenti	
Pastikan pesakit mendapat bekalan ubat yang mencukupi dan terangkan jangkaan kejayaan program rawatan	
Bincangkan tentang gejala tarikan dan keinginan untuk merokok yang akan dialami dan bagaimana untuk mengatasinya	
Nasihatkan untuk mengubahsuai rutin / tabiat harian	
Bincangkan bagaimana pesakit boleh menangani kenalan (rakan/ahli keluarga) yang merokok dan mendapatkan sokongan dalam percubaan mereka berhenti merokok	
Beri penekanan terhadap sebarang situasi sukar dalam minggu yang mendatang	
Menerangkan dan mengendali pemantauan bacaan Karbon Monoksida (CO)	
Tegaskan kepentingan berhenti merokok secara serta merta	
Dapatkan komitmen daripada pesakit	
Bincangkan perancangan yang ingin dilakukan dan sediakan rumusan	

Kemahiran Komunikasi Yang Digunakan Sepanjang Sesi Ini	Telah Dilaksanakan
Meningkatkan motivasi dan keupayaan sendiri pesakit	
Membina hubungan dengan pesakit	
Menggunakan kemahiran mendengar	
Memberi sokongan dan keyakinan untuk berhenti merokok	

\* Sesi ini merangkumi strategi untuk menjauhi tabiat merokok dan perlu fokus dalam meningkatkan motivasi dan keyakinan diri pesakit.

## Senarai Semak Klinikal

### Sesi 3,4 & 5 : Minggu 1, 2 & 3 Selepas Tarikh Berhenti Merokok

Sila tandakan (v) setelah berjaya melaksanakan langkah-langkah yang berikut.

Minggu 1, 2 & 3 Selepas Tarikh Berhenti Merokok	Telah Dilaksanakan
Semak kemajuan pesakit	
Mengambil bacaan tahap Karbon Monoksida (CO)	
Bertanya tentang rawatan yang digunakan dan pastikan pesakit mendapat bekalan yang mencukupi	
Bincangkan tentang gejala tarikan /keinginan untuk merokok yang dialami dan bagaimana pesakit menanganinya	
Bincangkan tentang sebarang situasi sukar yang telah dialami oleh pesakit dan bagaimana mereka menanganinya	
Bincangkan tentang kemungkinan pesakit berhadapan dengan situasi yang sukar untuk mengawal diri dari merokok pada masa akan datang	
Tegaskan kepentingan peraturan tidak merokok walaupun satu sedutan dan dapatkan komitmen dari pesakit	
Sediakan rumusan	

Kemahiran Komunikasi Yang Digunakan Sepanjang Sesi Ini	Telah Dilaksanakan
Meningkatkan motivasi dan keupayaan sendiri pesakit	
Membina hubungan dengan pesakit	
Menggunakan kemahiran mendengar	
Memberi sokongan dan keyakinan untuk berhenti merokok	

\* Sesi ini merangkumi strategi untuk menjauhi tabiat merokok dan perlu fokus dalam meningkatkan motivasi dan keyakinan diri pesakit.

## Senarai Semak Klinikal

### Sesi 6 : Minggu Ke 4 Selepas Berhenti

Sila tandakan (v) setelah berjaya melaksanakan langkah-langkah yang berikut.

Minggu Ke 4 Selepas Berhenti	Telah Dilaksanakan
Semak perkembangan proses pemberhentian merokok pesakit	
Mengambil bacaan tahap Karbon Monoksida (CO)	
Menasihatkan pesakit untuk meneruskan rawatan dan pastikan mereka tahu bagaimana mendapatkan bekalan tambahan	
Membincangkan tentang gejala tarikan / keinginan untuk merokok yang dialami dan bagaimana pesakit menanganinya	
Membincangkan tentang situasi sukar yang mungkin telah dialami oleh pesakit dan bagaimana mereka menanganinya serta bincangkan kemungkinan pesakit berdepan dengan situasi berisiko tinggi pada masa akan datang yang boleh mendorong untuk pesakit kembali merokok (cth: tekanan perasaan yang mungkin telah dialami dalam tempoh masa 4 minggu lepas)	
Menegaskan kepentingan peraturan tidak merokok "walaupun satu sedutan" dan dapatkan komitmen dari pesakit.	
Menasihatkan bagaimana pesakit boleh mendapatkan sokongan tambahan jika perlu	
Menasihatkan tindakan yang perlu diambil oleh pesakit jika mereka kembali merokok (sebelum "relapsing")	
Menyediakan rumusan	

Kemahiran Komunikasi Yang Digunakan Sepanjang Sesi Ini	Telah Dilaksanakan
Meningkatkan motivasi dan keupayaan sendiri pesakit	
Membina hubungan dengan pesakit	
Menggunakan kemahiran mendengar	
Memberi sokongan dan keyakinan untuk berhenti merokok	

\* Sesi ini merangkumi strategi untuk menjauhi tabiat merokok dan perlu fokus dalam meningkatkan motivasi dan keyakinan diri pesakit.