



# Grundkurs i Tobaksavvänjning

## Schema

### Dag 1

**08.45-09.00**

Samling + kaffe



**09.00-12.00**

Introduktion och presentation

Tobaksberoende  
Tobak och ohälsa  
Passiv rök  
Grunder om farmakabehandling  
Snus

**12.00-12.45**

**Lunch**



**12.45-16.30**

Motiverande samtal (MI) - introduktion

*Fika*



Att arbeta med tobaksavvänjning



# Grundkurs i Tobaksavvänjning

## Dag 2

**08.15-11.45**

Vanans makt – Beteendeförändring och tobaksavvänjning

*Fika*



Abstinens och Läkemedel

Vinster

Återfallsprevention

**11.45-12.30**

**Lunch**



**12.30-16.30**

Tobak och ungdomar

Patientfall

*Fika*



Utvärdering

Möjligheter / hinder på din arbetsplats

**Avslut och diplomutdelning**