



# Grundkurs i Tobaksavvänjning

## Dag 1

**08.45-09.00**

Samling + kaffe

**09.00-12.00**

Introduktion och presentation  
(*Tobakspreventiva enheten*)

Tobaksberoende  
Tobak och ohälsa  
Passiv rök  
Grunder om farmakabehandling  
Snus  
(*Matz Larsson*)

**12.00-12.45**

**Lunch**



**12.45-16.30**

Motiverande samtal (MI) - introduktion  
(*Matz Larsson*)

*Fika*



Att arbeta med tobaksavvänjning  
(*Anette Larsson & Jesper Hellberg*)



Region Örebro län

Universitetssjukhuset Örebro

# Grundkurs i Tobaksavvänjning

## Dag 2

**08.15-11.45**

Vanans makt – Beteendeförändring och tobaksavvänjning  
(*Jesper Hellberg*)

*Fika*



Abstinens och Läkemedel  
(*Anette Larsson*)

Vinster  
(*Anette Larsson*)

Återfallsprevention  
(*Jesper Hellberg*)

**11.45-12.30**

**Lunch**



**12.30-16.30**

Tobak och ungdomar  
(*Jesper Hellberg*)

Träna på patientfall  
(*Jesper Hellberg & Anette Larsson*)

*Fika*



Utvärdering, föreläsning  
(*Anette Larsson*)

Möjligheter / hinder på din arbetsplats  
(*Jesper Hellberg / Anette Larsson*)

**Avslut och diplomutdelning**