

# Tobaksavvänjning räddar liv

## " Motiverande Samtal – MI "

### ett förhållningssätt för att stärka motivationen

Yvonne Bergmark Bröske  
leg sjuksköterska - utbildnings/projektkonsult/  
MI-lärare (MINT)/utbildare av Dipl Tobaksavvänjare



SJUJSKÖTERSKOR MOT TOBAK

**TOBACCO RÖKFRITT**  
**ENDGAME SVERIGE**  
**2025**



# Metoder för rådgivning och avvänjning - Socialstyrelsens riktlinjer -

1. Enkla råd - < 5 min
2. Rådgivande samtal – 10 min – 30 min
3. Kvalificerat rådgivande samtal –

## Tobaksavvänjning

*Patientcentrerad, teoribaserad, strukturerad.....*

*Ex. Motiverande Samtal (MI)*

# Vad är MI?

*” MI är en samarbetsinriktad samtalsmetod som syftar till att stärka en persons egen motivation och åtagande till förändring”*

*fritt översatt efter*

*Miller & Rollnick 2012*

# Vad motiverar människor att sluta röka/snusa?

- Att förstå beroendet
- Att förstå sambandet med hälsan
- Att förstå att det finns bra metoder
- Att någon frågar och bryr sig
- Att få stöd – privat och professionellt
- Att se andra lyckas ("kan han så kan jag")
- Att möjligheterna att röka/snusa? begränsas
- Att priset höjs



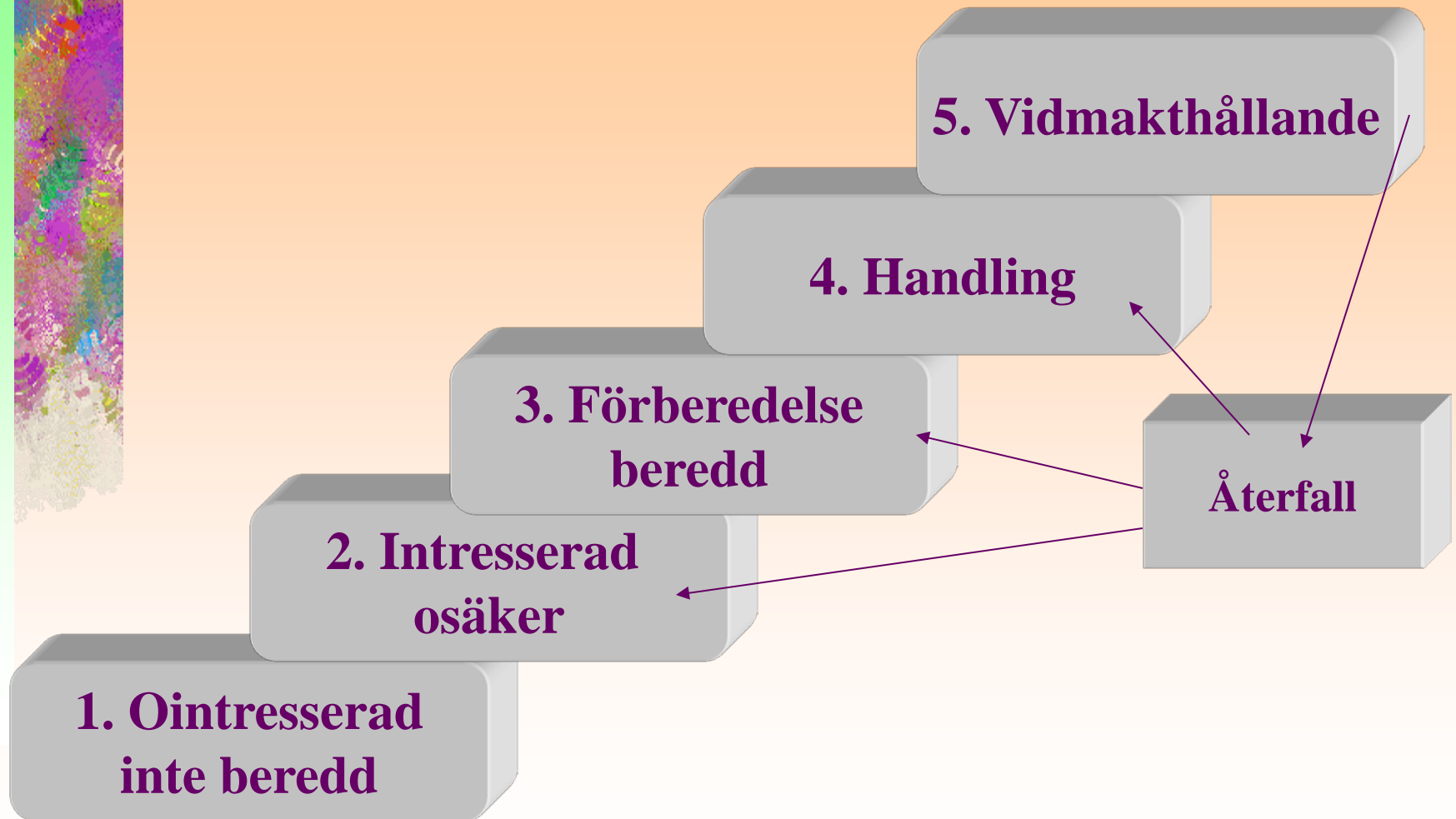
# Att samtala om tobak... (enl MI)

- Är det ok att vi pratar om ....?
- Hur ser du på det här med tobak.....?
- Är det ok om jag berättar lite.....?
- Vad tänker du nu.....?

# Motivationsprocessen

- Ett *intresse* för förändring och en tro på att man kan göra förändringen måste växa fram
- När man är beredd gör man ett val - tar ett *beslut*
- Om ett verkligt beslut har fattats följer *handling*

# Motivationsprocessens fem stadier



# Att bedöma motivationen

- Hur beredd är du på en skala 0-10?

0-----10  
inte alls helt beredd

- Hur viktigt är det här för dig på en skala 0-10

0-----10  
inte alls mycket viktigt

- Hur stor är din förmåga på en skala 0-10?

0-----10  
inte alls mycket stor



# Samtalsteknik - stimulera till förändringsprat

- Öppna frågor  
*- frågor man inte kan besvara med ja eller nej "Hur tänker du då?"*
- Reflektivt lyssnande – spegla vad personen säger  
*- upprepa / omformulera "det känns bra"*  
*- reflektera vad individen menar och känner "det känns bra när du gjort ....., men samtidigt funderar du på om ....."*
- Sammanfattningar - *"om jag förstår dig rätt....."*
- Bekräftelse – *"Du har verkligen försökt förändra men det har inte varit helt lätt....."*



# Åtagande - ser till att processen fortsätter

- Hur tänker du nu ?
- Vad tänker du göra ?



# Återfall

Se återfall som erfarenhet  
inte som ett misslyckande!

- Hur kunde du ha gjort istället?
- Hur tänker du göra nästa gång?

# Att bibehålla tobaksfriheten

- Hur viktigt är det för dig att förbli tobaksfri?

0 ----- 10

- Hur är din förmåga att förbli tobaksfri ?

0 ----- 10

- Hur beredd är du att förbli tobaksfri ?

0 ----- 10

# Mental träning

- Gör upp en plan för vad som kan hända
  - vad underlättar? – sök det som underlättar
  - vad försvårar? – hur kan du möta hinder/svårigheter? Gör en plan

# Imorgon och framåt.....

- Hur ser du på dig själv som tobaksfri om ...

1 månad.....?

6 månader.....?

1 år.....?

10 år.....?.....



Att förbli tobaksfri –  
hur kan man stötta till fortsatt tobaksfrihet?

Vid tobaksavvänjningsbehandling:  
Uppföljning – 3, 6 och 12 månader

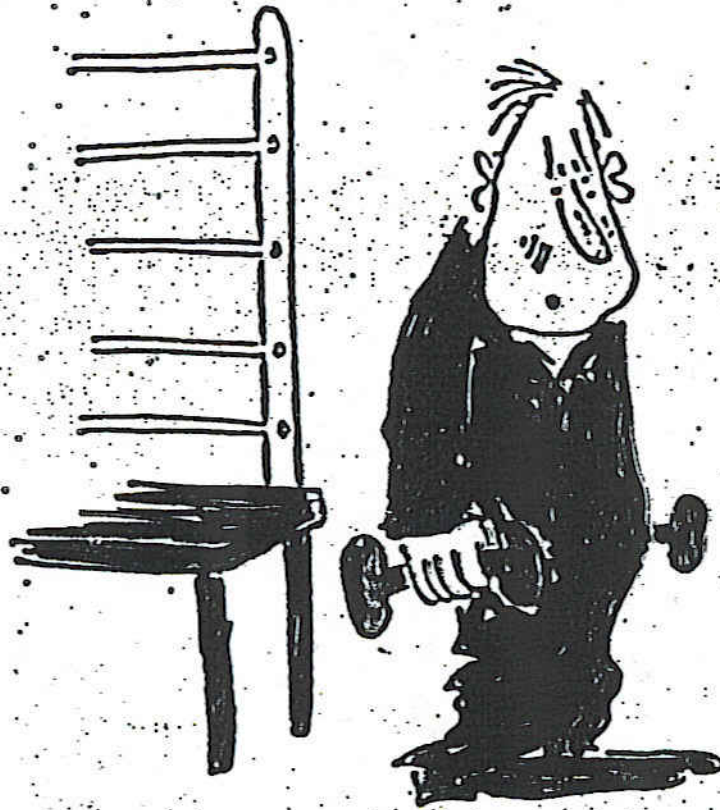
Vad kan man göra mer?  
Behövs längre uppföljning?

# Vem ska göra vad ?

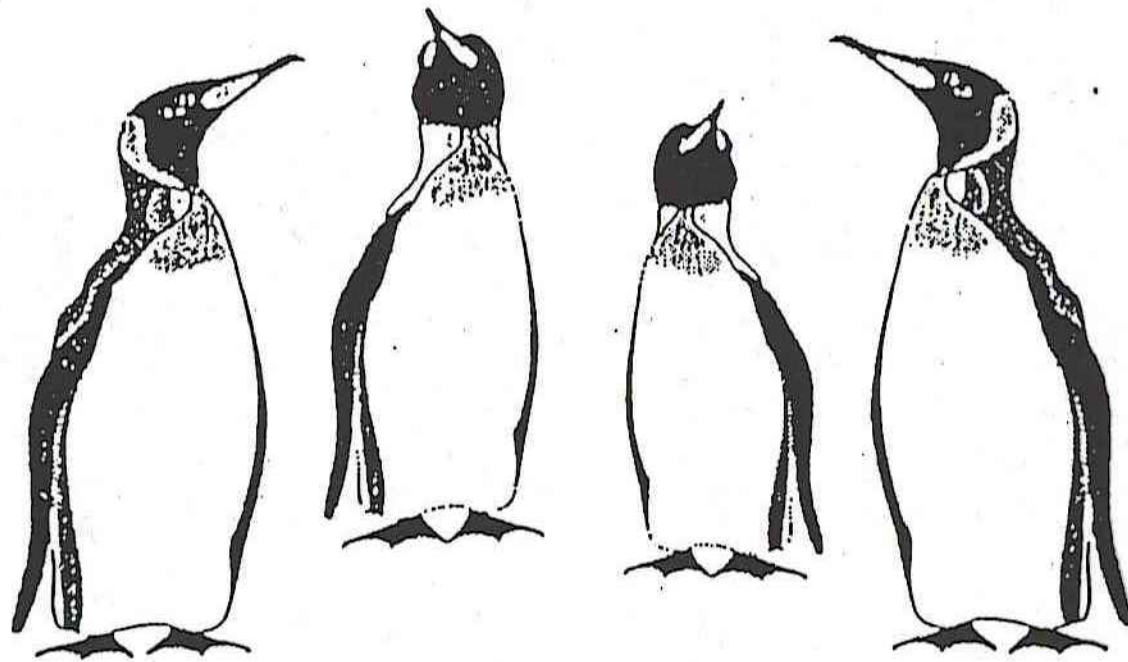
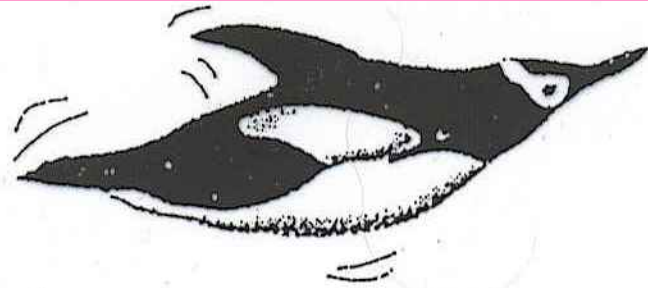
Slutenvård – öppenvård – BVC – MVC –  
skolhälsovård – företagshälsan – Sluta röka  
linjen – ideella organisationer m fl.

*Diskutera med varandra hur ni tänker i denna fråga  
utifrån er profession!*






- Här ber man om lite ömhet - och vad får man? Jo, ett träningsprogram.



*"Vi sa till honom att det var omöjligt, men han ville inte lyssna"*



" Om jag vill lyckas att föra en människa mot ett bestämt mål måste jag först finna henne där hon är och börja just där.

Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra.

För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör, men först och främst förstå det hon förstår.

Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan och vet mer."

S. Kirkegaard