



## Grundutbildning till tobaksavvänjare



Grundkurs i Tobaksavvänjning erbjuds som en tvådagars utbildning. Där du får kunskaper för att kunna planera och anordna tobaksavvänjning enskilt eller i grupp vid din verksamhet.

### När:

Dag 1: 2 april 2019	8:30-16:30	Scandic Frimurarhotellet ( Frimis) Linköping
Dag 2: 9 april 2019	8:30-16:30	Scandic Frimurarhotellet ( Frimis) Linköping

**Kostnad:** 3500kr

Efter utförd grundutbildning erbjuds du möjlighet till att vidareutbilda dig till diplomerad tobaksavvänjare. Där ges skriftlig återkoppling på patientfall som följs under minst 6 mån. Kostnad 2000kr, separat ansökan.

### Kursledare:



**Mats Lowén** ST-läkare socialmedicin

Verksamhetsutveckling vård och hälsa Region Östergötland



**Sofia Dahlin** ST-läkare socialmedicin

Verksamhetsutveckling vård och hälsa Region Östergötland och nationell koordinator i HFS-nätverket



**Lisbeth Ottoson** leg. distriktsköterska VC Nygatan,  
Diplomerad tobaksavvänjare



**Lina Jarledal Blom** kursansvarig

Utvecklingsledare, Verksamhetsutveckling vård och hälsa Region Östergötland, leg. tandhygienist, dipl. tobaksavvänjare. Lina har praktisk erfarenhet att arbeta med tobaksfrågan och är godkänd utbildare enligt Yrkesföreningar mot tobaks standard.



### Anmälan:

Rö medarbetare via [länk >>> kompetensportalen](#)

Deltagare utanför Rö [via länk >>> kompetensportalen](#)

När man är extern måste du skapa ett konto i kompetensportalen om du inte redan har det, följ anvisningarna. Det tillkommer kostnad på utbildningen på 125 kr när du är extern om du inte redan har ett konto i kompetensportalen. Om du kommer gå fler utbildningar läggs det ej på någon mer kostnad.

Med reservation att den ställs in om det inte är mer än 10st anmälda. Max 20.

### Program:

#### Dag 1, 2 april

- Introduktion och presentation
- Tobakens påverkan på samhället
- Tobakspreventivt arbete
- Tobaksbruk – vilka är brukarna?
- Tobaksprodukter
- Tobaksberoende
- Tobakens hälsorisker
- Tobaksprodukter och tobaksindustrin
- Hälsovinster efter tobaksstopp
- Abstinens och Läkemedel
- Tobaksavvänjning i praktiken
- Samtalsmetodik - introduktion till KBT & MI

#### Dag 2, 9 april

- Vanans makt – Beteendeförändring och tobaksavvänjning
- Återfallsprevention
- Tobak och ungdomar
- Praktiska verktyg vid tobaksavvänjning
- Praktiskt arbete på din arbetsplats
- Framtida nätverk och möjligheter
- Utvärdering

### Avslut

