

Flere slutter trolig å røyke etter motiverende intervju

Omtalt av Therese K. Dalsbø og Marita S. Fønhus



Motiverende intervju fører trolig til at flere slutter å røyke enn om man tilbyr personer som røyker kortvarig rådgivning eller vanlig oppfølging. Det viser en ny Cochrane-oversikt.

Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter forsøker man å samle all forskning som er gjort på en problemstilling. I denne systematiske oversikten har forfatterne samlet forskning om og vurdert effekt av motiverende intervju for personer som røyker. Motiverende intervju har som formål å øke bevissthet om motivasjon gjennom en strukturert samtale med en terapeut. Mange som røyker har motstridende tanker og følelser om å slutte å røyke. Denne formen for intervju skal øke den indre motivasjon for å endre atferd som kan fremme bedre helse.

Noen av personene som røyker fikk korte møter på inntil 10 minutter mens andre fikk lengre rådgivningsmøter med motiverende intervju i opptil én time. Antall møter varierte fra én til seks ganger. Resultatene for personene som fikk motiverende intervju ble sammenliknet med resultatene for personer i en kontrollgruppe som fikk vanlig oppfølging ('usual care') eller kortvarig rådgivning ('brief advice').

Forfatterne fant at:

- motiverende intervju trolig fører til at flere slutter å røyke. Vi har middels tillit til resultatet.



Foto: Colourbox

Tilliten til resultatet angir hvor sannsynlig det er at forskningsresultatet ligger nær den sanne effekt. Jo større tillit, desto sikrere kan vi være på at resultatet ligger nær den sanne effekt.

Resultattabell

| Resultater: hva skjer? | Vanlig oppfølging eller kortvarig rådgivning | Motiverende intervju | Tillit til resultatet |
|---|--|---|-----------------------|
| Røykeslutt Motiverende intervju fører trolig til at flere slutter å røyke | 104 per 1000 | 131 per 1000 (121 til 142 per 1000)* | ⊕⊕⊕○ Middels |

* Tallene i parentes viser feilmarginen - et mål på hvor usikkert resultatet er på grunn av tilfeldigheter. Den angir hvor rimelig det er å anta at resultatene ikke bare gjelder for dem som ble undersøkt akkurat her, men også for alle andre liknende personer. Det er rimelig å anta at resultatet i 95 av 100 tilfeller vil ligge innenfor den oppgitte feilmarginen.

Bakgrunn

Rundt 13 prosent av den norske befolkningen (rundt 400.000 personer) mellom 16 og 74 år røykte daglig i 2014 (Statistisk sentralbyrå). I tillegg er det rundt ni prosent som røyker av og til. I løpet av de siste ti årene har andelen som røyker daglig blitt halvert fra 26 til 13 prosent. Røyking er sterkt avhengighetsskapende. Personer som forsøker å slutte å røyke må samtidig forholde seg til fysiske, psykiske og atferdsmessige sider av avhengigheten og påfølgende abstinenssymptomer.

Å røyke øker risikoen for å utvikle en rekke sykdommer som kreft, lungesykdommer og hjerte-kar sykdommer, med påfølgende økt risiko for tidlig død. Hvor mange som dør av røyking i Norge registreres ikke, men det finnes ulike beregninger av hvor mange som dør av røyking. I følge utregninger fra Folkehelseinstituttet fra 2003 kunne 6 700 dødsfall i året tilskrives røyking i Norge.

Hvorfor motiverende intervju?

Det finnes en rekke veldokumenterte tiltak for å få personer til å slutte å røyke. De vanligste formene er psykologiske tiltak, psykoterapi eller medikamentelle tiltak som ulike nikotinerstatningspreparater.

Motiverende intervju, også kalt motiverende samtale, retter oppmerksomhet mot motivasjonen for å slutte å røyke sammenliknet med motivasjonen for å fortsette. Intervjuet har som formål å øke bevissthet om motivasjon gjennom en strukturert samtale med en terapeut. Flere som røyker har motstridende tanker og følelser om å slutte å røyke. Denne formen for intervju er personsentrert og strukturert og skal øke den indre motivasjon for å endre atferd som kan fremme bedre helse. Grunnlaget og prinsippene som motiverende intervju bygger på, er utviklet av den amerikanske psykologen William Miller.

Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde systematiske søk i aktuelle forskningsdatabaser i august 2014, og fant 28 studier med til sammen 16 803 personer som røykte, som de inkluderte i oversikten. Dette er 14 flere studier enn i den forrige oversikten om motiverende intervju som ble publisert i 2010.

To av studiene inkluderte personer som brukte røykfri tobakk ('smokeless tobacco') og som var i militæret. Studiene var utført i England, Spania, Sverige, Brasil, Sør-Afrika og USA (23). Lege, sykepleier eller rådgiver gjennomførte det motiverende intervjuet.

Oppfølgingstider varierte, men effektestimater på lengre sikt (mer enn seks måneder) ble satt sammen i meta-analysen. Det ble også utført en rekke subgruppe-analyser for å se om effekten kunne forklares ut fra ulike forhold relatert til måten tiltaket ble gitt eller hvem som ga tiltaket. Disse funnene ble ikke kvalitetsvurdert av oversiktsforfatterne og er ikke presentert i denne omtalen. To av studiene så på kostnadene.

Kilde

Lindson-HawleyN,ThompsonTP, Begh R.Motivational interviewing for smoking cessation. CochraneDatabase of Systematic Reviews 2015, Issue 3. Art. No.: CD006936.