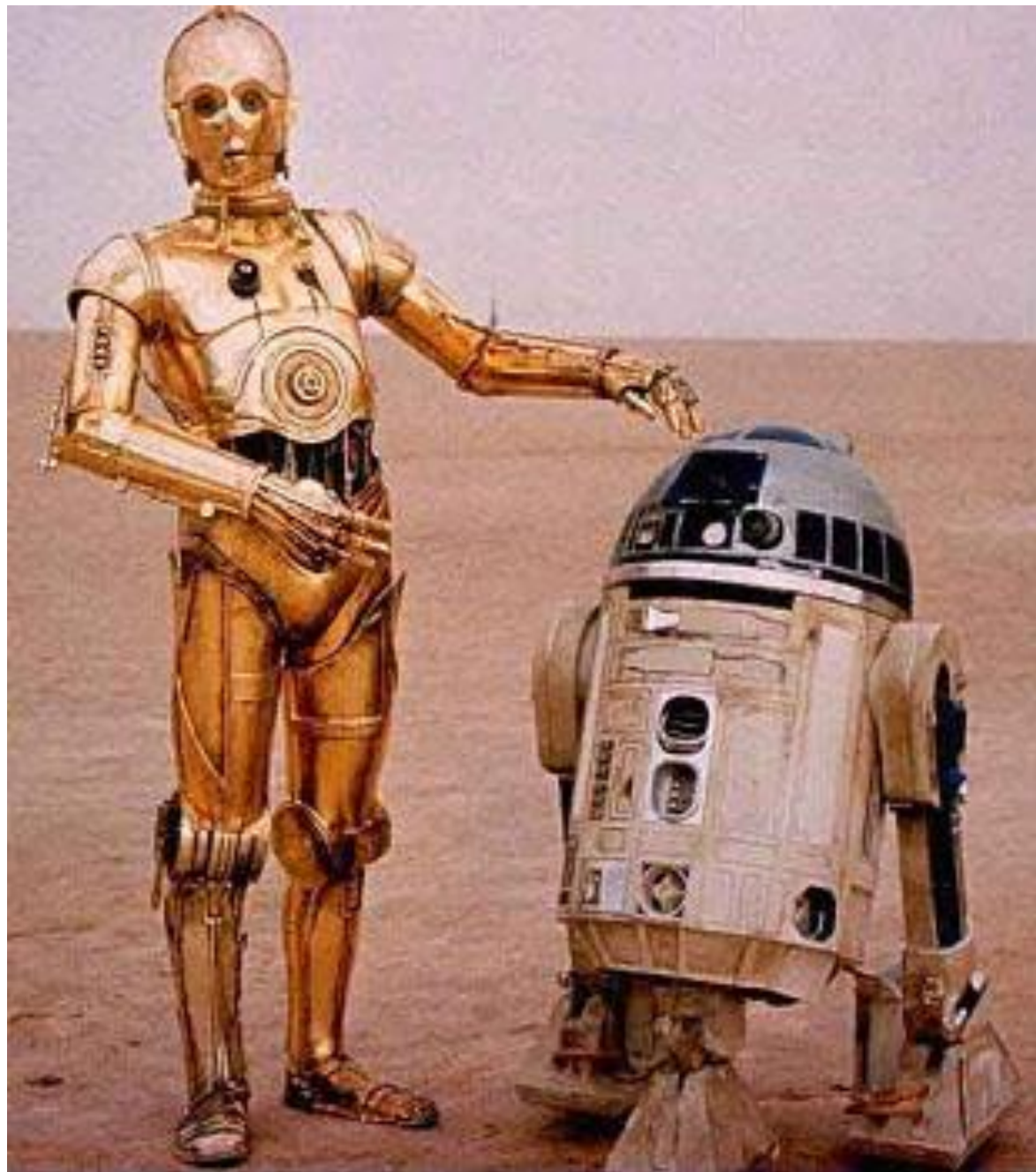




# Fra Røyketelefonen til robotpsykologen Endre

*Håvar Brendryen*

Forsker v/Senter for Rus- og Avhengighetsforskning,  
Universitetet i Oslo



Røyketelefonen  
800 400 85



Vi har programmert inn en  
av veilederne fra  
Røyketelefonen i Endre





Hva var de typiske temaene, samtalene, brukerne, brukerresponsene, og de vanligste variantene av de ulike samtalene?

Terapeutiske verktøy fra 'motiverende intervju' (MI)

Hvordan kan disse samtalene og terapeutiske verktøyene gjenskapes digitalt, og skreddersys til hver enkelt bruker?



Web-app  
Tilpasset mobil  
SMS (toveis)

30+ interaktive og individuelt tilpassede økter  
"veiledningssamtaler"

Lagd for å bli oppfattet som en samtalepartner  
Forberedelsesfase & oppfølgingsfase (11 + 30)

Daglig økter de første 2-3 ukene (men tilpasser  
seg lavfrekvent bruk)







Web-app  
Tilpasset mobil  
SMS (toveis)

30+ interaktive og individuelt tilpassede økter  
"veiledningssamtaler"

Lagd for å bli oppfattet som en samtalepartner  
Forberedelsesfase & oppfølgingsfase (11 + 30)

Daglig økter de første 2-3 ukene (men tilpasser seg lavfrekvent bruk)

### Fullførte økter

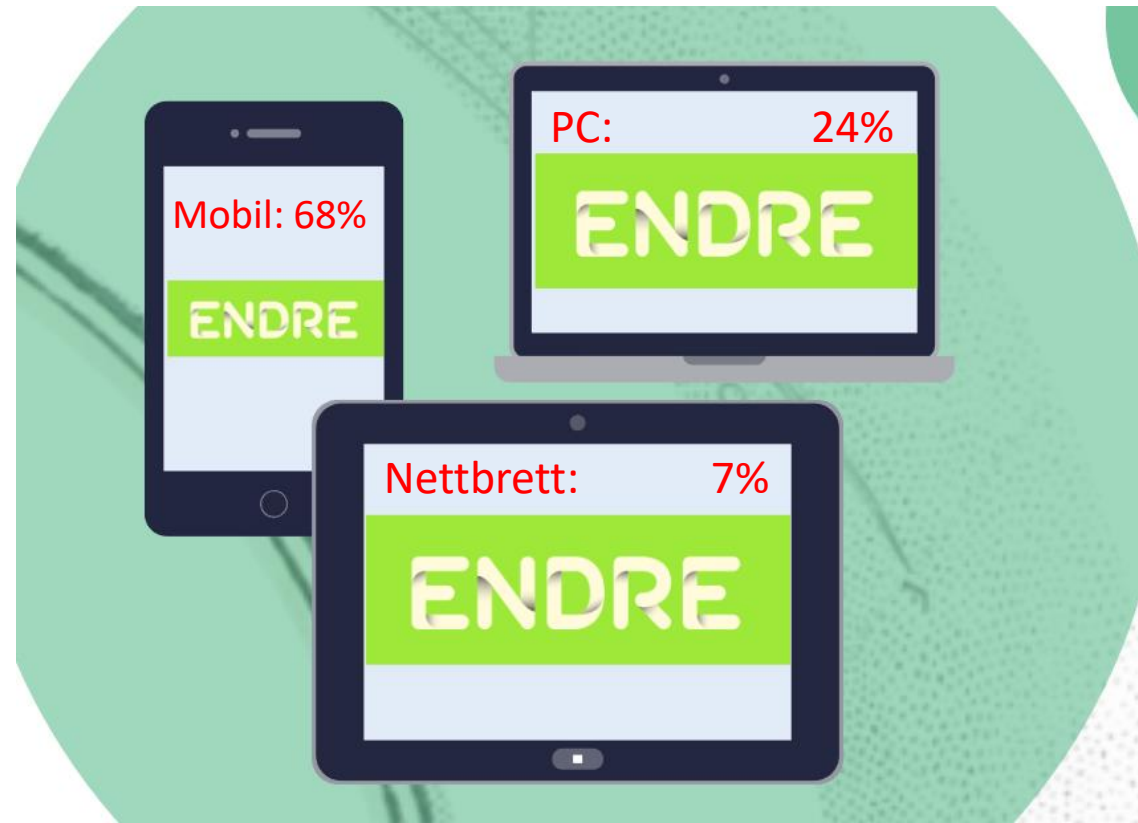
gj. snitt [observert "bredde"]

Alle programstartere: 10 [0-30]

Kun sluttere: 17 [3-30]

De røykfrie v/1mnd: 19 [3-28]

### Antall pålogginger per enhetstype:





Google Kalender - januar x Velkommen! (1:)

Sikker | [https://tilendre.no/?session\\_id=4](https://tilendre.no/?session_id=4)

Apper Gmail UiO FB SERAF W.P. TLF Scopus G-Schlr Dictionary Ordnett BOKMERKER

# ENDRE

Konto ▾

## God kveld, og velkommen til dette røykesluttprogrammet!

Jeg heter Endre.

Hva heter du?

*Her kan du skrive inn det du vil at jeg skal kalle deg. Fornavnet ditt er kanskje best?*

**Jeg heter...**

"Jeg heter ...."

Neste side

© 2018 SERAF, UIO



Google Kalender - januar x Velkommen! (1) x

Sikker | [https://tilendre.no/?session\\_id=4](https://tilendre.no/?session_id=4)

Apper Gmail UiO FB SERAF W.P. TLF Scopus G-Schlr Dictionary Ordnett BOKMERKER

# ENDRE

Konto ▾

## Hei, Olea!

Jeg er glad for at du vil bli røykfri sammen med meg!

### Litt om meg

Jeg er et program, designet av forskere og røykesluttspecialister ved Universitetet i Oslo.

**Jeg skriver «jeg», men jeg er altså ikke en ekte person, og jeg vil ikke lure deg til å tro noe annet.**

Jeg kommer allikevel til å snakke om meg selv som "jeg" i samtalene våre fremover.

**Jeg er kanskje ikke en person, men jeg prøver så godt jeg kan!**

► Hvis du vil vite litt om de som har lagd meg, kan du klikke på denne teksten.

### Litt om deg

**Nå vil jeg gjerne høre litt mer om deg,** for at jeg best mulig skal kunne hjelpe deg med å slutte å røyke.

Jeg kommer til å spørre om mer underveis, men til å begynne med trenger jeg å vite om du bevisst har begynt å trappe ned røykingen allerede.

Grunnen til at jeg spør er at du i spørreskjemaet du fylte inn før vi møttes oppga du at du har røkt 12 om dagen den siste uka, men at du før typisk har røkt om dagen. Er denne reduksjonen en bevisst handling eller er det tilfeldig variasjon?

**Er denne reduksjonen en bevisst handling eller er det bare en tilfeldig variasjon?**

- Det har jeg gjort helt bevisst
- Det skyldes mest tilfeldigheter






Google Kalender - januar x Endre økt | Serafin admin x Røykeslutt (5) x

Sikker | [https://tilendre.no/?session\\_id=14](https://tilendre.no/?session_id=14)

Apper Gmail UIO FB SERAF W.P. TLF Scopus G-Schlr Dictionary Ordnett BOKMERKER

# ENDRE

Konto



## Flatt dekk?

Men uansett om du bestemmer deg for at du definitivt skal følge med på veien foran deg, *kan* du jo være uheldig og kjøre på noe. Kanskje fulgte du ikke så godt med akkurat da, eller kanskje det rett og slett dukket opp noe som det var umulig å se fra der du satt. **Plutselig hører du et pang! Bilen humper, du stopper inntil veien - og der står du med et flatt dekk. Hva gjør du da?**

På samme måte er det med røykeslutt: Selv om du forbereder deg godt kan det komme situasjoner du ikke var forberedt på.

Det er lurt å ha med et ekstradekk i bilen, selv om du ikke planlegger å kjøre på noe. Og det er lurt å tenke på hva du skal gjøre hvis du skulle komme til å ta deg en røyk etter røykeslutt.

I dag tenkte jeg derfor at vi skulle snakke litt om forskjellen mellom en *glipp* og en *sprekk*, og hva du kan gjøre for å unngå at en glipp ødelegger hele røykesluttet din.

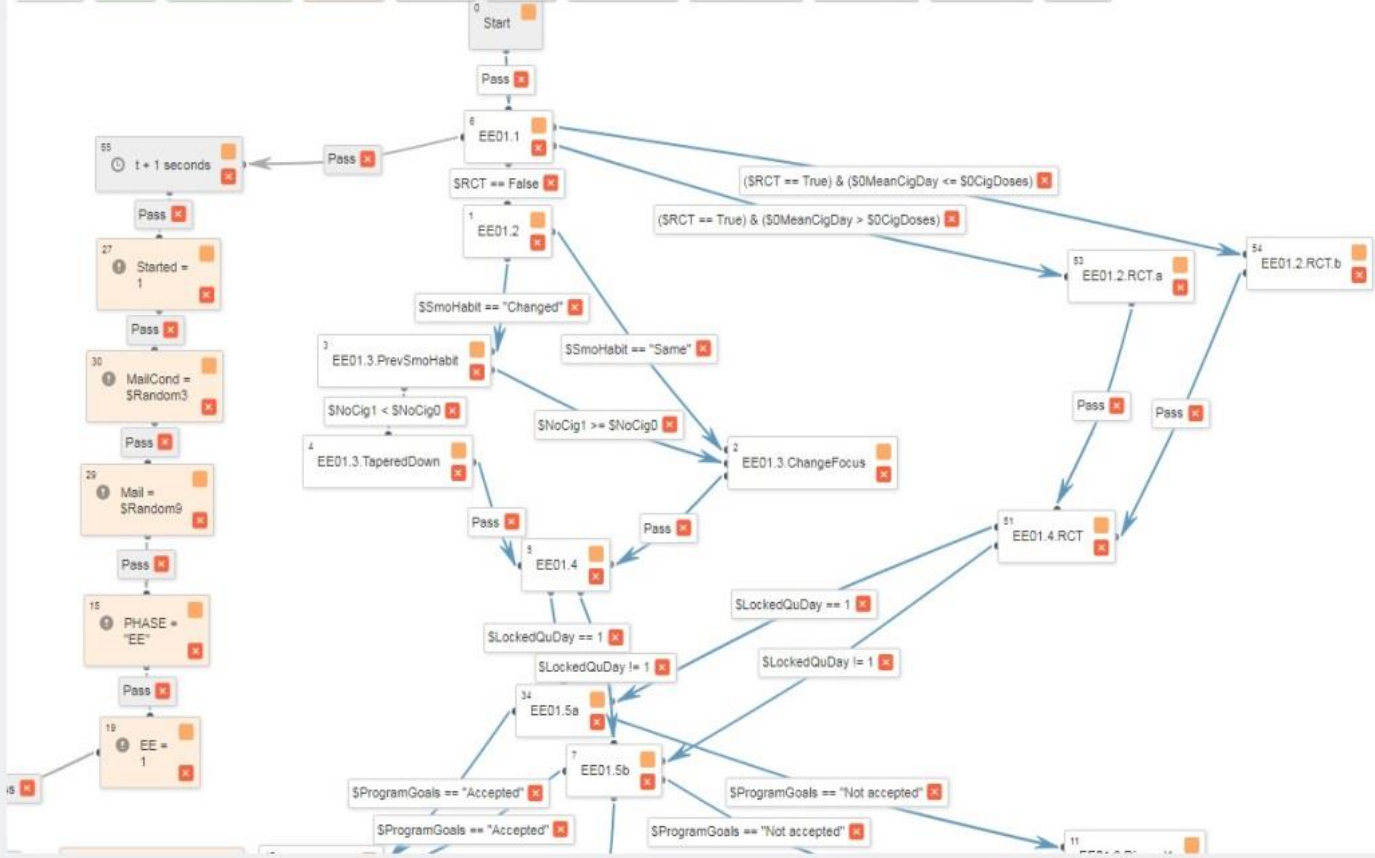
(Lidge, Clark, Croke, & Hart, Wikipedia: "The main goals of motivational interviewing are to engage clients, elicit change talk, and evoke motivation to make positive changes from the client."  
COs: RelP.1a, RelP.1c, RelP.1d, RelP.1e, RelP.1f, RelP.1g, RelP.1h, RelP.1i, SE 1a, Aut.1e  
Methods: Nonembodied relational agent, dynamic tailoring, cMI, persuasive communication, humour, imagery, advance organizer, asking for implementation intentions

Avvik starttid: 0 Relativ til brukerens starttid for Programmet  
Enhet starttid: dager  
I tidsplan:  Aktiver automatisk for Programmets brukere ved angitt starttid  
Innlogging:  Send ut e-post med innloggingslenke ved angitt starttid

Lagre  
Lagre og fortsett å redigere  
Lagre som ny  
Slett

Tools  
Historie  
Se på nettstedet  
Legg til ny økt

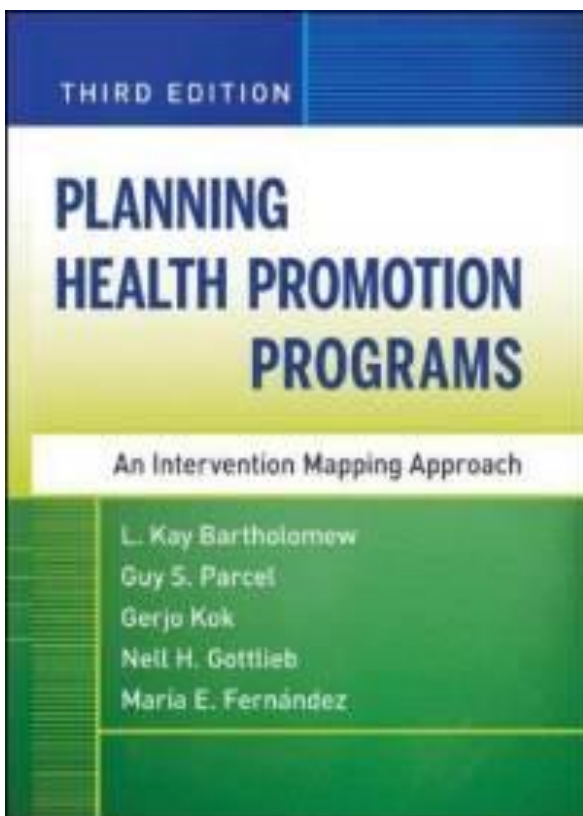
- + Side
- + Økt
- + Bakgrunnøkt
- + Uttrykk
- + E-post
- + SMS
- + Forsinkelse
- + Registrering
- + Påmelding
- + Avmelding
- + Vent



Original Paper

# How a Fully Automated eHealth Program Simulates Three Therapeutic Processes: A Case Study

Marianne T. S Holter<sup>1</sup>, Mphil; Ayna Johansen<sup>1,2</sup>, PhD; Håvar Brendryen<sup>1</sup>, PhD



## Endre simulerer støtte av:

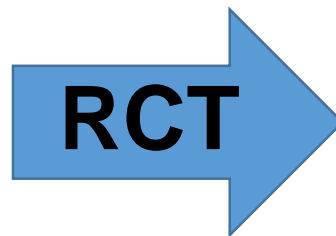
1. Arbeidsallianse
2. Internalisering av motivasjon
3. Håndtering av glipp/sprekk



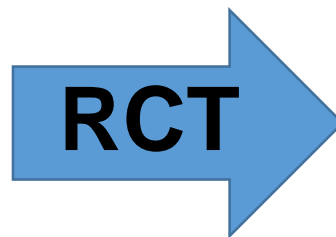
## Intervention mapping:

Matrise med endringsmål  
målatferd X determinanter

Hva er det i den svarte boksen?



Hva er det i den svarte boksen?







# Kan vi åpne den svarte boksen?

- Eksperimentelle studier (RCT)
  - Teste et glippregime
  - Epost vs SMS, forhandle sluttedato
  - Arbeidsallianse → atferdsendring?
- Kvalitative studier
  - Relasjonen mellom bruker og program (arbeidsallianse)
  - Betydning for endringsprosesser
  - To typer respons:
    - Levendegjøring
    - Tingliggjøring
  - Endringsrom
  - Semi-sosial relasjon



# Rekruttering / utvalg

- Rekruttering fra høst 2017 (tom 2019)

- 126 stykker har lagt igjen epost og tlf nr men ikke fullført spørreskjema
- 48 stykker har samtykket men ikke startet programmet (enda?)

- 332 stykker har startet behandlingen

78% kvinner

47 år [20-77]

15 sig/dag

91% innen en time

85% startet før tjue år

10% grunnskole

43% videregående

36% lavere grad

11% høyere grad

24% NAV

55% ansatt i jobb

8% selvstendig

næringsdrivende

5% alderspensjonist

3% student

2% hjemmeværende



# Halvparten slutter og halvparten av disse igjen forblir røykfrie

- Av de 332 som startet programmet:
  - 145 falt fra før ferdig med forberedelsesfasen
  - 187 fullførte forberedelsesfasen
    - 31 svarte at de **IKKE** hadde initiert sluttforsøk
    - **156 svarte at de hadde sluttet** → dvs initiert et sluttforsøk
- 114 deltagere har blitt spurt om røykestatus én måned etter sluttedato
  - 114 av de 156 som etter forberedelsesfasen bekreftet å ha sluttet
  - De resterende 42 er fremdeles i oppfølgingsfasen
- **Røykestatus blant de 114**
  - **46% røykfrie**
  - **36% røyker**
  - **18% ikke svart**

} selvrapportert  
7 dagers punktprevalens  
web-skjema



# Fremover

- Fullføre utprøving, ut 2019(?)
  - Norge og Tsjekkia
- Endre skal kunne håndtere flere typer endring:
  - Snus, alkohol, andre substanser, spillavhengighet, mosjon, kosthold, m.m.
  - Folkehelseproblemene +
- Ta i bruk maskinlæring (kunstig intelligens)



## PÅMELDING/UTPRØVING

Røykere kan gå inn på:

[tilendre.no/f](https://tilendre.no/f)

Beslutningstakere/helsepersonell sender epost til:

[post@tilendre.no](mailto:post@tilendre.no) (oppgi mobil nr.)