

Päivää ilman tupakkaa

28 päivää ilman

Kaikille sopiva ohjelma tupakoinnin
lopettamiseen

www.28paivaailman.fi

Tavoitteet

- Lopettaja oppii paremmin tuntemaan omaa tupakointiaan ja tupakkariippuvuuttaan
- Osallistujien omat kokemukset keskiössä
- Ryhmä vahvistaa lopettamismotivaatiota

Tapa, tottumus vai riippuvuus?

Tapaaminen nro 1

- Pohditaan omaa tupakkariippuvuutta. Miten tupakka ohjaa päivääni?
- Keskustellaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden tunnusmerkeistä
- Mietitään tupakoinnin ja tupakoimattomuuden haittoja ja hyötyjä
- Käydään alustavasti läpi millaista nikotiinikorvaus- tai lääkehoitoa voi saada lopettamisen tueksi

Mitä tukea tarvitsen?

Tapaaminen numero 2

- Keskustellaan tupakoinnin lopettamiseen liittyvistä vieroitusoireista sekä korvaus- ja lääkehoidon tarpeesta
- Miten nikotiinikorvaustuotteita ja lääkettä käytetään oikein
- Kotiohjeet nikotiinikorvaushoidon oikeasta käytöstä

Jaksanko jatkaa

Tapaaminen nro 3

- Koetut vieroitusoireet ja niihin reagointi
- Riskitilanteet lopettamisen jälkeen
- Mahdolliseen repsahduksen suhtautuminen

Huolenaiheet ja itsepetokset

Tapaaminen nro 4

- Keskustellaan savuttomuuden myönteisistä kokemuksista sekä mahdollisista huolenaiheista kuten painon hallinnasta tai stressistä
- Tunnistetaan itsepetosteknikoita ja valpastutaan houkutusten suhteen
- Keskustellaan liikunnan ja rentoutuksen merkityksestä tupakoinnin lopettamisessa
- Huomioidaan ympäristön haasteet ja houkutukset
- Kannustetaan jatkamaan tupakoimattomana

28 + 1 vertaistuki

Kuukausittainen vertaistukeen perustuva tapaaminen

- Miten tupakoimattomuus on sujunut
- Vahvistetaan tupakoimatonta identiteettiä
- Suunnataan katseet pysyvään savuttomaan tulevaisuuteen