

# Päivää ilman tupakkaa

28 päivää ilman

Kaikille sopiva ohjelma tupakoinnin  
lopettamiseen - livenä & verkossa

[www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)

## Tavoitteet

- Lopettaja oppii tuntemaan paremmin omaa tupakointiaan ja tupakkariippuvuuttaan
- Tapaamiset asiakkaalle vapaavalintaisia & yhdisteltävissä (live – verkko)
- Osallistujien omat kokemukset keskiössä
- Ryhmä vahvistaa lopettamismotivaatiota

# Päivää puolesta

Tapa, tottumus vai riippuvuus?

Tapaaminen nro 1

# Tapa, tottumus vai riippuvuus?

## Tapaaminen nro 1

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

# Mitä Tukea tarvitsen?

Tapaaminen nro 2

- Keskustellaan tupakoinnin lopettamiseen liittyvistä **vieroitusoireista** sekä nikotiinikorvaus- ja reseptilääkehoidon tarpeesta
- Miten käytän oikein **nikotiinikorvaustuotteita ja reseptilääkehoitoa**
- Kotiohjeet nikotiinikorvaus- ja reseptilääkehoidon oikeasta käytöstä

# Jaksanko jatkaa?

Tapaaminen nro 3

- Koetut vieroitusoireet ja niihin reagointi
- Tupakoinnin lopettamisen jälkeiset riskitilanteet aloittaa tupakointi uudelleen
- Mahdolliset lipsumiset ja retkahdukset ja niihin suhtautuminen

# Huolenaiheet ja itsepetokset

Tapaaminen nro 4

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

## 28+1 vertaistuki

Kuukausittainen vertaistukeen perustuva tapaaminen

- Miten tupakoimattomuus on sujunut
- Tukea ohjaajalta ja muilta osallistujilta
- Vahvistetaan tupakoimatonta identiteettiä
- Suunnataan katseet savuttomaan tulevaisuuteen

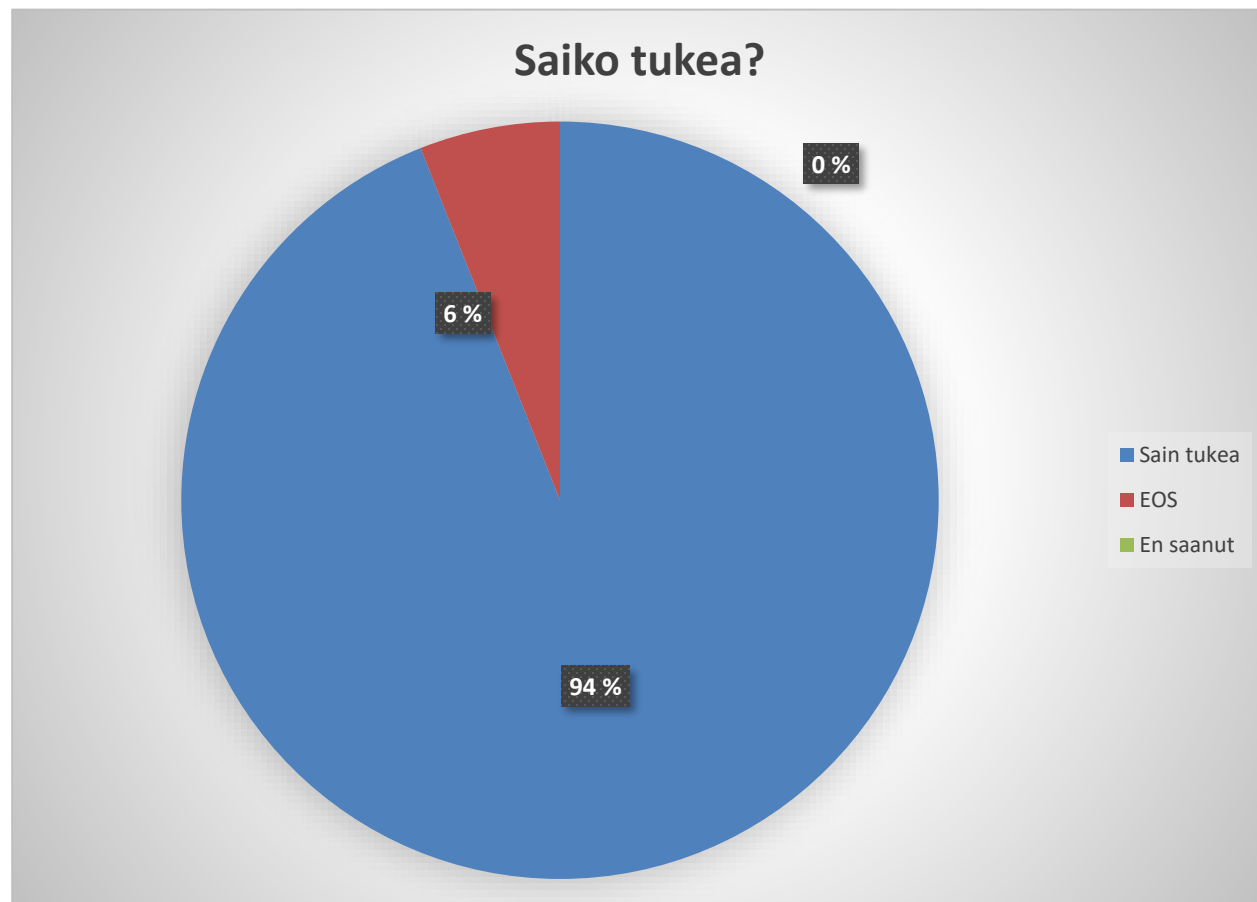


Asiakaspalaute tapaamisista  
verkkosivuilla:

[http://www.28paivaailman.fi/  
asiakaspalaute](http://www.28paivaailman.fi/asiakaspalaute)

# Asiakaspalaute:

Tilanne toukokuussa 2018



## Toimintamallin vaikuttavuus:

tilanne toukokuussa 2018

- Kyselyt asiakkaille (0, 1kk, 6 kk aloituksesta)
  - Miten **halukas** olette lopettamaan tupakoinnin? (Arvio asteikolla 1-10).
    - 0kk= 8.0, **1kk=9.3**, 6 kk 9.1
  - Miten **luottavainen** olette siihen, että pystytte lopettamaan tupakoinnin?
    - 0kk= 6.9, **1kk=8.0**, 6 kk 7.9
  - (n. 53 %) vastanneista ilmoittaa onnistuneensa lopettamisessa tapaamisten aikana (= 1kk kysely)