

28 päivää ilman -palvelun ohjaajakoulutus

Aika: pe 30.8.2019 klo 9-15

Paikka: Skype for business -yhteydellä

Koulutuksessa käydään läpi 28 päivää ilman -tupakoinnin lopettamisen tukipalvelu ja ohjataan asiakkaan tukemiseen mallin mukaisesti. Päivän aikana keskustellaan myös paikallisista toteutussuunnitelmista ja yhteistyötahoista. Koulutus on maksuton.

Osallistujilla tulee olla mahdollisuus toteuttaa 28 päivää ilman -konseptin mukaisia tapaamisia koulutuksen jälkeen.

Ilmoittautumiset 20.8. mennessä osoitteessa <https://bit.ly/2WBVee0>

Lisätiedot: Savon Sydänpiiri, savo@sydan.fi

Kouluttajina toimivat Savuton Kunta -ohjelman johtaja **Tarja Kristiina Ikonen**, tupakasta vieroitusohitaja **Päivi Grönroos** TYKS:sta ja erityisasiantuntija **Patrick Sandström** Filha ry:stä.

Ohjelma

- 09.00** 28 päivää ilman -palvelu tupakoinnin lopettamisen tukemiseksi
- 09.30** Tapa, tottumus vai riippuvuus?
- tupakkariippuvuuden monimuotoisuus
 - tupakoinnin ja tupakoimattomuuden haitat ja hyödyt
- 10.30** Mitä tukea tarvitsen?
- vieroitusoireet
 - korvaus- ja lääkeshoidon tarve
- 11.30** Lounastauko
- 12.30** Jaksanko jatkaa?
- riskitilanteet ja repsahdukset
- 13.00** Huolenaiheet ja itsepetokset
- tupakoimattomuuden ylläpito
- 13.45** 28 päivää ilman -verkkosivut
- verkkopalvelun käyttö
- 14.15** Käytännön järjestelyt & yhteenveto
- tapaamiset, niiden markkinointi ja vaikuttavuusseuranta
 - jatkosuunnitelmat paikallistasolla
- 15.00** Koulutuksen päätyminen



www.28paivaailman.fi

