

# päivään puhujoo



Tämä on Sinulle, joka haluat lopettaa tupakoinnin.

28 päivää ilman on kaikille sopiva ohjelma tupakoinnin lopettamiseen. Ohjelma koostuu tapaamisista ja vertaistuesta.



28 päivää ilman livenä



28 päivää ilman verkossa



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



[www.savutonkunta.fi](http://www.savutonkunta.fi)



# päivään puhujoo



Sinulle, joka haluat lopettaa tupakoinnin. Livenä ja verkossa.

## 28 päivää ilman

on kaikille sopiva ohjelma tupakoinnin lopettamiseen. Neljässä tapaamisessa pureudutaan lopettamista tukeviin teemoihin. Tapaamisissa on aikaa kysymyksille, keskusteluille ja kokemusten vaihtamiselle.

### Sinulle, joka haluat lopettaa tupakoinnin

#### Verkossa ja livenä

Saat ohjausta tupakkatuotteiden käytön lopettamiseen. Tapaamiset ovat maksuttomia.

#### Ilmoittaudu!

Verkko- ja live-tapaamiset löydät osoitteesta [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)

### Ohjaajalle

Kouluttaudu 28 päivää ilman -tapaamisten ohjaajaksi! Kysy lisää: [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi) -> Ota yhteyttä

Ilmoittaudu koulutuksiin osoitteessa: [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi) -> Ohjaajakoulutukset

### Tapaamisten teemat

#### Tapa, tottumus vai riippuvuus?

Miten tupakka ohjaa päivääni. Riippuvuuden monet muodot.

#### Mikä tukee lopettamista?

Nikotiinikorvaustuotteiden ja lääkehoidon oikea käyttö auttaa riippuvuuden katkaisemisessa.

#### Jaksanko jatkaa?

Eroon vieroitusoireista. Miten selviän riskitilanteista ja repsahduksista.

#### Huolenaiheet ja itsepetokset

Painonhallinta, stressi ja muut murheet. Vain yksi henkonen on harhaa.

#### Tulevaisuus

Vertaistukea kerran kuussa Sinulle, joka sitä kaipaat.

