

OTA-tupakka

Nimi _____

Päivämäärä _____



OTA
OMAN
TERVEYDEN
AVAIN-
TEKIJÄT

MISTÄ VAIHTOEHDOSTA LÄHDEN LIIKKEELLE?

Tupakoinnin vähentäminen

Määrä nyt _____ savuketta/pv Tavoite _____ savuketta/pv

Tupakoinnin lopettamisen kokeilu

Kokeilun aloituspvm _____ Kokeilun lopetuspvm _____

Tupakoinnin lopettaminen

Aloituspvm _____

SUUNNITELMANI KÄYTÄNNÖSSÄ

Miten valmistaudun? Miten muutan rutiinejani?

Millä korvaan tupakan arjen tilanteissa?

Miten palkitsen itseni?

MILLAISTA TUKEA TARVITSEN?

Läheisten tuki? Nikotiininkorvaushoito? Lääkehoito?

REPSAHDUSTILANTEIDEN ENNAKOINTI

Miten voin ennakoida repsahdustilanteitani?

SEURANTAKÄYNNIT JA SUUNNITELMAN ARVIOINTI

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?
