

# Pohdittavaa savuttomuuspolun vaiheisiin

1.

## TUPAKOINTITAVAN ARVIOINTI

- Kuinka monta vuotta olet tupakoinut?
- Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?
- Miten pian heräämisen jälkeen sytytät ensimmäisen savukkeen?
- Missä tilanteissa tulee poltettua? Kuinka usein?
- **STUMPPI.FI** (testit, päiväkirja)

2.

## JATKOHARKINTA MUUTOSVALMIUDEN ARVIOINTI

- Miten valmis olet tällä hetkellä vähentämään / kokeilemaan lopettamista / lopettamaan, 0–100 %?
- Mitä hyötyä/haittaa olisi vähentämisestä? (erityisesti ns. tapatupakoijat)
- Mitä hyötyä/haittaa olisi lopettamisen kokeilusta?
- Mitä hyötyä/haittaa olisi lopettamisesta?
- Mitä hyötyä/haittaa olisi tupakoinnin jatkamisesta?

3.

## SUUNNITTELU AJANKOHDASTA SOPIMINEN

- Milloin olisi sopiva ajankohta viedä suunnitelma käytäntöön?
- → ehdotus muutossuunnitelman teosta (OTA–tupakka-lomake)

4.

## JATKOHARKINTA MUUTOSVALMIUDEN ARVIOINTI

- Miten valmis olet tällä hetkellä vähentämään / kokeilemaan lopettamista / lopettamaan, 0–100 %?
- Mitä hyötyä/haittaa olisi vähentämisestä? (erityisesti ns. tapatupakoijat)
- Mitä hyötyä/haittaa olisi lopettamisen kokeilusta?
- Mitä hyötyä/haittaa olisi lopettamisesta?
- Mitä hyötyä/haittaa olisi tupakoinnin jatkamisesta?

5.

## SEURANTAKÄYNTI/-PUHELU MOTIVAATION YLLÄPITO:

- Miten ensimmäiset päivät – pari viikkoa ovat sujuneet?
- Miten suunnitelma on toiminut? Miten sitä pitäisi vielä muokata?
- Onko korvausvalmisteen käyttö ollut riittävää?

6.

## JATKOSEURANTAKÄYNNIT/ -PUHELUT NIKOTIINIKORVAUSVALMISTEEN & MUUN TUEN JATKOTARVE + KÄYTÖN PURKAMINEN

- Miten savuttomuus on edennyt käytännössä?
- Minkälaisia ovat olleet ns. vähältä-piti-tilanteet? Mitä silloin olet tehnyt? Mistä olet saanut apua?
- Mitä, jos välillä repsahtaa? Mitä se tarkoittaa?
- Miten kauan korvausvalmistetta on hyvä käyttää?
- Miten olet palkinnut itseäsi?