

# Savuttomuuspolku



1

2

3

4

5

6

## TUPAKOINTI: TAPA VAI NIKOTIINI- RIIPPUVUUS?

- Missä tilanteissa poltan kotona/töissä?

## JATKOHARKINTA

- Mitä hyötyä/haittaa savuttomuudesta on?
- Valmius vähentämiseen/kokeiluun/lopettamiseen

## SUUNNITTELU:

### 1. VÄHENTÄMINEN 2. LOPETTAMISEN Kokeilu

- Missä tilanteessa on helpoin muuttaa tottumuksia?
- Mikä on sopiva ajankohta?

## SUUNNITELMA → OTA-TUPAKKA -LOMAKE

- Minkälainen muutos-suunnitelma sopii minulle?
- Millaista tukea tarvitsen?
  - yksilöllinen ohjaus
  - läheisten tuki
  - nikotiinikorvaushoito
  - lääkehoito

## 1. SEURANTAKÄYNTI/ -PUHELU 1-2 VIIKKOA ALOITUKSESTA

- Miten muutos-suunnitelma on toiminut tähän asti?
- Missä tilanteissa on ollut vaikeaa?

## JATKOSEURANTA- KÄYNNIT/-PUHELUT

- Miten toimia repsahdustilanteissa?
- Miten korvaus-valmisteesta/lääkehoidosta on ollut hyötyä?