

Ota tupakointi puheeksi

Tupakoitko?

Oletko pohtinut tupakoinnin lopettamista?

Oletko joskus onnistunut lopettamaan tupakoinnin?

NETTI
Keskustelu- ja
liveryhmät sekä
tietoa tupakoinnin
lopettamisen
tueksi

VERTAISTUKI
Vertaiskohtaamiset
ja ryhmän tuki

LÄHEISTEN TAI
TSEMPPARIN TUKI

Olisiko nikotiinikorvaustuotteista
tai reseptilääkkeistä sinulle apua?

Nouda luotettavaa tietoa
www.filha.fi, apteekista
tai omalta terveysasemaltasi!

TERVEYDEN-
HUOLLON
AMMATTILAISEN
TUKI

SINÄKIN VOIT ONNISTUA!

MIKÄ ON SINUN OMA TUPAKOINNIN LOPETTAMISSUUNNITELMASI?

MILLAINEN APU TUKISI SINUA JA TIEDÄTKÖ, MISTÄ SITÄ SAA?

NÄETKÖ ESTEITÄ TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLE JA MITEN PÄÄSISIT NIISTÄ YLI?

POHDI, MITÄ MYÖNTEISTÄ TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN TUO SINULLE?

MITÄ MYÖNTEISTÄ JA KIELTEISTÄ TUPAKOINTI SINULLE MERKITSEE?

TEE TESTI: KUINKA RIIPPUVAINEN OLET NIKOTIINISTA?

Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

a) alle 6 min (3p) b) 6–30 min (2p) c) 31–60 min (1p) d) yli 60 min (0p)

Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

a) alle 10 kpl (0p) b) 11–20 kpl (1p) c) 21–30 kpl (2p) d) yli 30 kpl (3p)

Tulkinta: Vähäinen 1p • Kohtalainen 2p • Vahva 3p • Hyvin vahva 4–6p

Lähde: Heatherton TFym. Br J Addict 1989;84:791-9



www.filha.fi