



Tänään on oikea päivä

**Opas sinulle,
joka aiot lopettaa
tupakoinnin.**

”Eihän se lopettaminen sitten niin vaikeaa ollut. Kun valmistauduin hyvin, se kävi helposti.”

Sisällysluettelo:

Lopettaminen kannattaa aina!	2
Valmistaudu lopettamiseen.	3
Pienin askelin eteenpäin	4
Näin teet sen	5
Varaudu riskitilanteisiin jo ennakkoon	6
Mitä kehossa tapahtuu kun lopetat?	10
Vieroitusoireet ovat ohimeneviä.	12
Vieroitusoireita voi lievittää lääkehoidolla.	13
Painonnousua ei kannata pelätä.	14
Tupakointi ja muut sairaudet	15
Terveempiä vauvoja ja vanhempia	17
Lopeta nuuskaaminen	18

Lopettaminen kannattaa aina!

Tupakoinnin lopettaminen on päätös,
jota sinun ei tarvitse katua.
Sillä ei ole merkitystä,
kuinka kauan ja kuinka paljon
olet tupakoinut.
Lopettaminen on aina mahdollista.

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen sinulla on

- » vähemmän henkistä painetta
- » paremmat yöunet
- » parempi keskittymiskyky
- » raikkaampi hengitys
- » kirkkaampi iho
- » parempi suorituskyky
- » vähemmän yskää ja nuhaa.

Sinäkin voit saavuttaa nämä
ja useat muut hyödyt.
Tämä opas auttaa sinua eteenpäin.
Tiesitkö, että joka toinen
joskus tupakoinut on jo lopettanut?
Usko itseesi, sinäkin onnistut!

”

”Ei kannata miettiä
epäonnistumista.
Mieti vain onnistumista.”



”Kun tupakka on kuulunut
niin moneen tilanteeseen,
on opittava uudet tavat.”

Valmistaudu lopettamiseen

Mitä paremmin valmistaudut
tupakoinnin lopettamiseen,
sitä varmempaa on, että onnistut.

Mieti etukäteen

Mieti, mitä etuja ja haittoja
tupakasta on sinulle.

Ole rehellinen itsellesi,
muista tasapuolisesti tupakoinnin
hyvät sekä huonot puolet.

Mieti myös, millaisissa tilanteissa
ja paikoissa mieluiten poltat.

Tunnistatko riskitilanteet?

Hankaloita tupakointiasi

Harkitse etukäteen
jokaisen tupakan polttaminen.

Muuta tupakointitapojasi.

Sen jälkeen lopettaminen on helpompaa.

Hyödynnä aiemmat kokemuksesi

Jokainen lopetusyritys on kokemus,
jonka kautta voit oppia uutta itsestäsi.

Oletko joskus aiemmin yrittänyt lopettaa?

Miten siinä kävi, mihin yritys kaatui?

On ihmisiä, jotka lopettavat kerralla.

Usein lopettaminen kuitenkin onnistuu
vasta usean yrityksen jälkeen.

Pienin askelin eteenpäin

Tarkkaile itseäsi.

Laita muistiin kellonajat ja tilanteet, jolloin tupakoit. Saat arvokasta tietoa tavoistasi.

Polta vähemmän jokaista savuketta.

Rajoita myös savukkeiden määrää. Jo muutaman savukkeen vähentäminen päivittäin voi olla iso askel.

Osta savukkeita vähän, vain aski kerrallaan.

Rajoita paikkoja, joissa poltat.

Muuta tupakointisi rutiineja.

Vaihda merkkiä joka kerran, kun ostat savukkeita. Vaihda tapaasi polttaa, esimerkiksi istu tupakoimaan, jos tapasi on polttaa seisten.

Lopeta tupakointi ihan kokeeksi.

Kokeile, miltä tuntuu olla esimerkiksi yksi vuorokausi ilman tupakkaa.

”

”Ennen tupakoin aamutauolla, nyt syön jugurtin. Iltapäivällä haen seurakseni lehden, ja vietän niin taukoni.”

Näin teet sen

Päätä ennakolta päivä, jolloin lopetat.

Kun valitset etukäteen lopettamispäivän, päätöksestä on vaikea perääntyä. Lopettamista on turha lykätä viikkoja. Valitse aika, jolloin sinulla on vähän kiireitä. Näin voit keskittää voimasi tupakoinnin lopettamiseen.

Pyydä tukea läheisiltäsi.

Kerro ympärilläsi oleville ihmisille, että aiot lopettaa tupakoinnin. He voivat tukea ja kannustaa sinua tässä tärkeässä päätöksessä.

Pyydä tukihenkilö avuksesi.

Etsi lähipiiristäsi ihminen, joka kannustaa ja auttaa sinua. Mikäli perheenjäsenesi tupakoi, sopikaa yhteiset säännöt.

Varaudu vieroitusoireisiin ja mieti,

miten selviät erilaisista tilanteista. Kestätkö vieroitusoireet vai helpotatko oloasi korvaushoidolla? Hanki tarvittaessa korvaavat nikotiinivalmisteet ennakkoon, ja lue tarkasti niiden käyttöohjeet.

Varaa itsellesi jotain kevyttä ja raikasta purtavaa,

vaikka lohkottuja juureksia tai hedelmiä. Kun tupakanhimo yllättää, se voi olla pelastuksesi.

Hävitä tupakointivälineesi.

Tuhoa edellisenä iltana tupakkasi, tai ainakin piilota me näkyvistä.

Palkitse itseäsi pienistäkin onnistumisista.

Jos lipsahdat tupakoimaan, älä lannistu, vaan yritä uudestaan. Kompurointi on osa elämää.

Varaudu riskitilanteisiin jo ennakkoon

Tupakoijalla on tapana tarttua savukkeeseen tietyissä tilanteissa: kahvin jälkeen, kun työssä on tauko, kun masentaa tai suututtaa. Kun tunnistat omat riskitilanteesi, voit jo etukäteen suunnitella, miten niissä toimit.

Seuraavilla sivuilla on esitelty tilanteita, joissa tupakkalakko usein pettää. Käy ne läpi ja mieti, kuinka voimakkaasti ne vaikuttavat sinuun.

Jokaisen tilanteen varalle on mietitty käytännön vihjeitä, jotka auttavat sinua. Perussääntö on se, että pidä itsesi liikkeessä, ja hanki muuta ajateltavaa kuin tupakka.

Tupakanhimo yllättää

Hengitä syvään.
Muista, että tupakanhimo kestää vain muutaman minuutin.
Ota purukumi tai jotain muuta raikasta pureskeltavaa.
Juo hitaasti lasi vettä.

”

”Minulle tuli viiden minuutin vaihe, jonka aikana kaivelin kaikki laukut. Onneksi olin heittänyt tupakat pois. Hetken kuluttua ei enää tehnytkään mieli. Olisi harmittanut vietävästi, jos olisin polttanut.”



”Pää alkaa onneksi ymmärtää,
ettei kannata vinkua tupakkaa,
sillä sitä ei enää tipu.”

Kyllästyttää tai masentaa

Muista, että tunne menee ohi.
Keksi itsellesi jotain hauskaa tekemistä.
Soita ystävällesi, mene elokuviin
tai aloita vaikka uusi liikuntaharrastus.
Mieti mitä kivaa voit tehdä
säästyneillä rahoillasi.
Älä pode huonoa omatuntoa,
vaikka et saa aikaan mitään erityistä.
Tärkeintä on nyt välttää tupakointi.

Olet hermostunut

Hengitä syvään ja rentoudu.
Vältä kahvia ja alkoholia.
Vältä asioita, jotka tuovat sinulle
huolia ja kiireitä.
Älä jää paikoillesi, vaan lähde liikkeelle.

Et pysty keskittymään

Sinun on vaikea keskittyä,
koska aivosi olivat tottuneet tupakkaan.
Muuten aivoissasi ei ole mitään vikaa!
Keskittymiskykyysi palaa vähitellen.
Varaa tärkeisiin töihin
vähän enemmän aikaa kuin ennen.
Vältä väsyneenä työskentelyä.

Aika kuluu hitaasti

Käytä tupakoinnista vapautunutta
aikaa uudella tavalla.
Pidä listaa asioista,
jotka sinun pitäisi hoitaa.
Tee niitä järjestyksessä.

”

”Joskus olen luullut, että olen ainoa,
joka kärsii tupakanhimosta.
Nyt olen huomannut,
että en olekaan ainoa.”

Kun haluat pitää tauon tai rentoutua

Opettele uusia tapoja pitää taukoja:
käväise ulkona raikkaassa ilmassa
tai ota pieni virkistävä välipala.
Opettele itsellesi sopiva rentoutusharjoitus,
jonka voit ottaa käyttöösi missä vaan.

Näet muiden tupakoivan

Pysyttele aluksi poissa tupakoivien seurasta.
Palauta mieleesi syyt,
miksi sinä päätit lopettaa.

Joku tarjoaa savukkeen

Harjoittele kieltäytymistä etukäteen.
Voit myös valmiiksi miettiä,
kuinka kerrot syyn lopettamiseen.

Joudut tilanteeseen, jossa tarjotaan alkoholia

Älä käytä alkoholia tilanteissa,
joissa tupakkaa on tarjolla.
Alkoholin vaikutuksesta harkintakykyysi
voi pettää.

Kahvi tai ruoka laukaisee tupakanhimon

Juo kahvin sijasta teetä.
Syö ruokasi nautiskellen ja rauhassa.
Syötyäsi älä jää viivyttelymään ruokapöytäsi.

Olet tottunut polttamaan autossa

Siivoa ja tuuleta auto raikkaaksi.
Varaa ajon ajaksi purukumia
tai muuta purtavaa.
Kuuntele ajaessasi mielimusiikkiasi.
Pidä ajotaukoja.

Sinulla on unettomuutta

Nouse ylös sängystä,
turha siellä on piehtaroida.
Lue vaikka jotain tai kuuntele musiikkia.
Kun tupakoinnin lopettamisesta kuluu aikaa,
unen laatu paranee.

Päätä särkee

Lähde haukkaamaan raitista ilmaa ja lepäile.
Vähennä kofeiinin ja kolajuomien määrää.
Yritä rentoutua.
Jos näistä ei ole apua, ota särkylääke.

Vatsa ei toimi

Juo riittävästi vettä.
Syö runsaasti kasviksia ja tuotteita,
jotka sisältävät täysjyväviljaa.
Liiku paljon.

Hae tukea lopettamiseen

Tukea voit saada omalta terveysasemalta
tai työterveyshuollosta.
Kysy tupakoinnin lopettamiskursseista
tai keskustele hoitajan kanssa.

**Myös verkossa on tarjolla tietoa ja
tukea tupakoinnin lopettamiseen.
Vertaistukea saat keskustelupalstalta
osoitteesta www.stumppi.fi.
Stumpin ilmainen neuvontapuhelin
auttaa numerossa 0800 148484.
Puhelimeen vastaavat
terveydenhuollon ammattilaiset.**

”

”Oli se ihanaa lukea Stumpin
keskustelupalstalta heistä,
jotka olivat onnistuneet.
Kukaan ei voinut kuvitella, että
tupakka ja minä erotaan toisistamme.”

Mitä kehossa tapahtuu, kun lopetat?

Kehosi alkaa toipua tupakoinnin haitallisilta vaikutuksilta heti, kun olet lopettanut tupakoinnin.

20
minuuttia

Kun on kulunut 20 minuuttia
» verenpaineesi laskee
» sydämesi sykintä tasoittuu.

8
tuntia

Kun on kulunut 8 tuntia
» kehosi saa paremmin happea
» nikotiinin määrä ja hääpitoisuus elimistössäsi laskevat paljon.

24
tuntia

Kun on kulunut 24 tuntia
» hää häviää elimistöstäsi
» keuhkosi alkavat puhdistua limasta ja muista aineista, joita tupakointi on keuhkoihisi jättänyt.

48
tuntia

Kun on kulunut 48 tuntia
» nikotiini on poistunut elimistöstäsi
» haju- ja makuaistisi ovat huomattavasti parantuneet.

72
tuntia

Kun on kulunut 72 tuntia
» hengittämisesi helpottuu, koska tupakansavu ei enää supista keuhkoputkiasi.

”

”Lapsille jää enemmän aikaa.
Ei kulu aikaa tupakointiin.”

”

”Tuntui hyvältä, kun häkä on jo haihtunut elimistöstä. Henki kulkee paremmin! Askelkin oli kevyt.”

2–12
viikkoa

- Kun on kulunut 2–12 viikkoa
- » verenkiertosi paranee
 - » olet pirteämpi
 - » yskimisesi vähenee ja kurkkuusi ei nouse limaa yhtä paljon kuin aikaisemmin
 - » keuhkojesi toiminta paranee merkittävästi.

1

vuosi

- Kun on kulunut 1 vuosi
- » riskisi kuolla sydänsairauksiin pienenee merkittävästi.

10

vuotta

- Kun on kulunut 10 vuotta
- » riskisi sairastua keuhkosityöpään pienenee merkittävästi.

Lisäksi tupakoinnin lopettaminen

- » parantaa veriarvoja
- » vähentää huolen ja kiireen tunteita
- » nuket entistä paremmin ja pitempään, myös kuorsaamisesi voi vähentyä
- » jos lopetat tupakoinnin 50-vuotiaana, riskisi kuolla ennenaikaisesti vähenee merkittävästi
- » jos lopetat tupakoinnin alle 30-vuotiaana, tupakointi ei todennäköisesti lyhennä elinikäsi
- » leikkauksen jälkeiset muut sairaudet esimerkiksi haavat paranevat paremmin ja ja riski sairastua keuhkokuumeeseen vähenee.
- » seksielämäsi paranee, esimerkiksi erektiohäiriö, joka vaikeuttaa yhdyntää, vähenee joka neljännellä.

Vieroitusoireet menevät ohi

Tupakoinnin lopettamiseen voi liittyä vieroitusoireita, jotka tuntuvat epämiellyttävinä tunteina kehossasi.

Yleisimpiä vieroitusoireita ovat:

- » ärtyisyys, kärsimättömyys ja levottomuus
- » tupakanhimo
- » keskittymisvaikeudet
- » univaikeudet
- » päänsärky
- » makean himo ja ruokahalun lisääntyminen.

Kahvin juominen voi pahentaa vieroitusoireita, koska kahvin sisältämä kofeiini poistuu elimistöstäsi hitaammin tupakoinnin lopettamisen jälkeen.

Vieroitusoireiden kesto ja määrä vaihtelevat. Yleensä ne kestävät 3–4 viikkoa. Voimakkaimmillaan oireet ovat ensimmäisen viikon aikana, ja sen jälkeen ne vähenevät. Arviolta kolmella neljästä lopettajasta esiintyy vieroitusoireita. On myös mahdollista, että voimakkaita vieroitusoireita ei ole.

Jos sinulla on vieroitusoireita, älä huolestu, ne menevät varmasti ohi. Sen sijaan tupakoinnin lopettamisen hyödyt kestävät koko elämän. Yritä suhtautua vieroitusoireisiin myönteisesti. Ne ovat merkki elimistösi puhdistumisesta.

”

”Pikkuhiljaa alkaa tuntua, että mahdotonkin asia voi olla mahdollinen.”

Vieroitusoireita voi lievittää lääkehoidolla

Vieroitusoireiden hoitoon voi käyttää nikotiinivalmisteita tai reseptilääkkeitä. Hoidon tarkoituksena on vähentää vähitellen nikotiinin määrää elimistössä. Tavoitteena on, että vieroitusoireita olisi mahdollisimman vähän.

Nikotiinivalmisteita voi ostaa ilman reseptiä. Niitä on myynnissä apteekeissa, kaupoissa, kioskeissa ja huoltoasemilla. Tuotteita on monenlaisia: purukumeja, tabletteja, laastareita ja inhalaattoreita eli lääkesumuttimia.

Nikotiinilaastari vaikuttaa hitaasti, mutta pitkän aikaa. Laastari vaihdetaan uuteen kerran päivässä. Purukumit, tabletit ja sumutin vaikuttavat nopeammin ja lyhemmän aikaa. Niitä käytetään tarpeen mukaan, eli kun vieroitusoireet ilmaantuvat. Purukumeissa ja tableteissa on eri vahvuuksia ja useita makuja. Sumuttimen läpi imetään suuhun ilmaa, jossa on pieni määrä nikotiinia. Suusta nikotiini imeytyy verenkiertoon.

Nikotiinin korvaushoito sopii myös nuuskaamisen lopettajille. Annos valitaan tarpeen eli nikotiiniriippuvuuden mukaan. Nikotiinin korvaushoidossa on tärkeää käyttää riittävän suurta annosta. Sitä on myös käytettävä riittävän kauan, 3–6 kuukautta.

Tupakasta vieroitukseen käytetään myös reseptilääkkeitä. Lääkkeet lievittävät vieroitusoireita, mutta eivät sovi kaikille. Keskustele lääkehoidosta lääkärisi kanssa.

Painonnousua ei kannata pelätä

Moni henkilö on huolissaan siitä,
että paino nousee,
kun lopettaa tupakoinnin.
Se voi jopa olla syy siihen,
että tupakointi jatkuu.
Painosi ei kuitenkaan välttämättä nouse.
Voit itse vaikuttaa asiaan.

Tarkkaile mitä syöt,
ja tee viisaita ateriavalintoja.
On melko tavallista, että ruokahalu kasvaa
tupakoinnin lopettamisen jälkeen.
Ruoka maistuu paremmalta,
kun haju- ja makuaisti palautuvat.
Nälän tunne ja lisääntynyt ruokahalu
ovat yleisiä vieroitusoireita.
Ne kestävät pitempään kuin muut oireet.

Kun syöt oikein,
voit ehkäistä painonnousua.
On tärkeää, että syöt säännöllisesti
tavallista ruokaa, jossa on paljon kasviksia.
Syö useita pieniä aterioita päivän aikana.
Näin sinulle ei tule kova nälkä
ja vältät ahmimisen.
Varmista, että syöt riittävästi kuituja
ja juot tarpeeksi vettä.
Suosi tuotteita, jota sisältävät täysjyväviljoja.
Vähennä sokerin käyttöä.
Se vähentää painosi nousemista.

Nyt kun keuhkojesi toiminta paranee,
sinun kannattaa lisätä liikuntaa.
Kokeile jotain uutta lajia?
Liikunta helpottaa myös vieroitusoireita.

”

”Painonhallinta ei ole
mikään mahdoton tehtävä.
Ylimääräiset kilot saat kyllä pois.”



”Lopetin tupakoinnin
kaksi viikkoa sitten.
Nyt juoksu sujuu kuin itsestään,
ja siitä voi nauttia.”

Tupakointi ja muut sairaudet

Keuhkosairauksien hoidossa tupakoinnin lopettaminen on erityisen tärkeää. Muun muassa astman oireet vähenevät. Myös keuhkojen toiminta paranee ja lääkkeiden teho lisääntyy. Keuhkohtaumataudissa tupakoinnin lopettaminen on tärkein hoitokeino. Taudin eteneminen hidastuu merkittävästi, kun lopettaa tupakoinnin. Kun vastustuskyky parantuu, saattaa välttää myös muita sairauksia.

Sydämesi toimii paremmin, kun lopetat tupakoinnin. Kun on kulunut vuosi lopettamisesta, sydänkohtauksen riski pienenee.

Diabeteksen eli sokeritaudin hoidossa tupakoinnin lopettaminen on ensisijaisen tärkeää. Lopettamisen jälkeen diabeteksen hoidossa käytetyn insuliinin teho paranee, ja myös sydän- ja verisuonitautien riski pienenee.

Arvellaan, että pitkäaikainen tupakointi lisää mahdollisuutta sairastua masennukseen ja ehkä myös muihin mielenterveyden häiriöihin, kuten skitsofreniaan. Tupakointi onkin suuri rasite mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnille. Heiltä tupakointiin kuluu myös paljon rahaa.

Tupakointi heikentää monien lääkkeiden tehoa. Tällaisia lääkkeitä ovat esimerkiksi insuliini ja verenohennuslääke varfariini sekä tietyt psyyken lääkkeet. Tupakoinnin lopettamisen jälkeen kannattaa kysyä lääkäriltä, voisiko lääkkeen annostusta pienentää.

Lisäksi tupakoinnin lopettaminen

- » vähentää merkittävästi syöpäsairauksien vaaraa
- » lisää suun terveyttä
- » vähentää riskiä kilpirauhasen ongelmiin
- » parantaa leikkauksen onnistumista ja haavan paranemista
- » vähentää mahdollisuutta leikkauksen jälkeisiin lisäsairauksiin
- » pienentää mahahaavan riskiä
- » parantaa ihon hyvinvointia ja hidastaa ryppyjen muodostumista
- » vähentää miehen erektio-ongelmia.



”Lapseni tarvitsevat terveen äidin ja hyvän esimerkin omaan elämäänsä.”

Terveempiä vauvoja ja vanhempia

Kaikki vanhemmat tahtovat lapsilleen parhaat mahdolliset lähtökohdat elämään. Tupakoinnin lopettaminen vaikuttaa niin sinun kuin vauvasi hyvinvointiin. Kohdussa kehittyvä lapsi ei ole suojassa tupakansavulta, koska istukka ei suodata tupakansavun haitta-aineita. Ympäristön savuttomuus on tärkeää. Tupakoinnin lopettamista on syytä harkita jo silloin, kun raskautta aletaan suunnitella.

Tupakan poltto kannattaa lopettaa, koska

- » raskaaksi tulo onnistuu helpommin
- » raskaudenaikaisten ongelmien riski pienenee
- » keskenmenoriski eli vauvan kuoleminen ennen synnytystä vähenee merkittävästi
- » olo on virkeämpi ja on helpompi hengittää
- » vauva saa riittävästi happea ja saa näin mahdollisuuden kasvaa normaalipainoiseksi
- » kun vauva syntyy, se on rauhallisempi
- » äidinmaitoa tulee enemmän, eikä se maistu tupakalle
- » kätkytkuoleman, eli vauvan kuoleman ilman löydettyä syytä, riski pienenee
- » lapsella on vähemmän hengitystiesairauksia, allergioita ja astmaa lapsuudessa
- » lapsella on vähemmän oppimishäiriöitä ja ylivilkkautta kouluiässä
- » lapsen riski aloittaa itse tupakointi pienenee merkittävästi.

Lapsen hyvinvointi kannustaa huolehtimaan omasta terveydestä. Kun suunnittelet vauvan hankkimista, päätös tupakoinnin lopettamisesta voi syntyä helposti. Jos lopettaminen on hankalaa, pyydä apua.

Lopeta nuuskaaminen

Nuuska sisältää monia myrkkyjä. Siinä on raskasmetalleja, tuholaismyrkkyjä sekä syöpää aiheuttavia aineita. Myrkyt kulkeutuvat verenkierron mukana kaikkialle elimistöön. Suussa nuuska vaurioittaa limakalvoja, ikeniä ja hampaita. Ikenet vetäytyvät ja hampaat reikiintyvät. Limakalvoihin tulee muutoksia, jotka voivat kehittyä syöväksi. Suu haisee pahalle.

Nuuskan käyttö lisää riskiä moniin syöpiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Nuuska heikentää myös urheilijan suorituskykyä, kestävyyttä ja voimaa. Verenkierron heikkeneminen lisää liikuntavammojen vaaraa. Samalla se hidastaa lihasten palautumista suorituksen jälkeen.

Kun lopetat nuuskaamisen,

- » saat siistimmän ja raikkaamman suun
- » kielen vaurioista suurin osa paranee,
- » sinulla on ientulehduksia vähemmän kuin nuuskan käyttäjillä
- » lihastesi kestävyys ja voima kasvavat, kun hapen ja ravintoaineiden saanti paranee
- » sydämesi lyöntivoima kasvaa, ja pystyt parempiin urheilusuorituksiin
- » riskisi sairastua syöpään, erityisesti suun alueen syöpiin, pienenee merkittävästi.
- » riskisi sairastua sydän- ja verisuonitauteihin pienenee.

Nuuskaamisen lopettamiseen pätevät samat ohjeet kuin tupakoinnin lopettamiseen. Nuuskankäyttäjän nikotiiniriippuvuus on yleensä vahva, sillä nuuska sisältää enemmän nikotiinia kuin savukkeet. Siksi kannattaa vähentää nuuskan käyttöä vähitellen ennen lopettamista. Näin selviät vähemmällä vieroitusoireilla eli lopettaminen on helpompaa.

Nuuskaan siirtyminen ei ole keino lopettaa tupakointi. Miksi vaihtaisit yhdestä haitallisesta tupakkatuotteesta toiseen?

Sähkösavukkeet

Sähkösavukkeen käyttöä ei voi suositella. Niissä käytetään nestettä, jonka höyry sisältää terveydelle haitallisia aineita. Ei ole tarkkoja tietoja siitä, onko sähkösavukkeen käytöstä hyötyä, kun yrittää lopettaa tupakointia.

”

”Lapset iloitsevat hajuttomasta mummosta.”



Stumpin avulla irti tupakasta

Maksuton neuvontanumero

0800 148 484

Puheluihin vastaavat
terveydenhuollon ammattilaiset.

Tietoa ja tukea löydät myös internetistä.
Siellä toimiva Stumppi-keskustelupalsta
www.stumppi.fi on kaikille avoin.
Saat sieltä lisätietoa tupakoinnin lopettamiseen.
Keskustelupalstalla voit kertoa myös
omista tunteistasi.

”Alussa joka solu
huusi tupakkaa.
Stumpin keskusteluista
sain voimia
tupakkalakkoon.”

Stumppi.fi

Tämän oppaan on tuottanut Hengitysliitto ry.
Oppaan lainaukset ovat Stumpin keskustelupalstalta.