



Tukea lopettamiseen neuvonnan, valmennuksen ja vertaistuen keinoin

Jenni Tuomela

Terveyden edistämisen päällikkö, Hengitysliitto ry

VISIONimme:

Suomessa on hyvä hengittää

Perustehtävämme: edistää hengitysterveyttä ja hengityssairaana hyvää elämää

STRATEGISET TAVOITTEEMME 2021-2025:

Hengitysterveys on asia, minkä vuoksi suomalaiset haluavat tehdä arjen tekoja.

VIESTINTÄ

Tarjoamme monipuolisia osallistumismahdollisuuksia ja kohtaamisen paikkoja. Hengityssairaat ja hengitysterveydestään kiinnostuneet kokevat itsensä ja toimintamme itselleen merkityksellisenä.

VERTAISTOIMINTA

Tuomme hengityssairaana ääntä kuuluviin siellä, missä hengitysterveyteen liittyvistä asioista päätetään.

VAIKUTTAMINEN



YHTEISÖLLISYYS



VASTUULLISUUS



VERTAISUUS

Neuvonta ja ohjaus

Maksutonta

Anonyymia

Luottamuksellista

Käypä hoito – suosituksen
mukaista ja näyttöön
perustuvaa

Terveystieteiden
ammattilaisten antamaa
ohjausta ja neuvontaa

Mahdollisuus myös
proaktiiviseen valmennukseen
yksilöllisen aikataulun
mukaan.



Stumppi!

**Stumppi-
neuvontapuhelin**
ma, ti klo 10–18, to klo 13–16

 **0800 148 484**

 Hengitysliitto

Anonyymi neuvonta (v. 2023)

- 86 % soitoista sisälsi nikotiinittomuuteen liittyvää tiedon jakamista
- 75 % soitoista sisälsi keskustelua lopettamisen keinoista
- 89 % sisälsi tukea ja motivointia
- 43 %:a neuvonta oli auttanut lopettamaan kokonaan tai tilapäisesti

Proaktiivisessa valmennuksessa (v. 2023)

- 39 % lopetti käytön, 30 % vähensi, 12 % lopetti mutta jäi käyttämään korvaushoitoa, 12 %:lla ei muutosta ja 9 % oli lopettanut aloittaessaan neuvonnan.
- Osalla valmennus vielä kesken raportointivaiheessa.
- Koetut voimavarat olivat valmennuksen alkaessa ka. 4,6 ja valmennuksen päättyessä 6,9.
- Omat tiedot ja taidot lopettamiseen olivat valmennuksen alkaessa ka. 5,4 ja päättyessä ka. 7,6.



Pienryhmäohjausta ja vertaistukea etänä eri kohderyhmille

- Ryhmä tapaa etänä 5+1 kertaa
- Seurantasoiitto 3 kk ryhmän viimeisen tapaamisen jälkeen

Verkkovertaisilloja Teamsissa

- Seuraavat syksyllä 2024

Suljettu vertaiskeskusteluryhmä Facebookissa

- Liittyminen ei edellytä jäsenyyttä
- Liittyessä tulee hyväksyä ryhmän säännöt



Verkkosivuilla tietoa ja laskureita

- Sivusto suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja viroksi
- Tulossa myös arabiaksi

www.hengityслиitto.fi/stumppi

Lopettajan polku: muutos alkaa

Kun teet päätöksen lopettaa nikotiini- ja tupakointituotteiden käytön, astut lopettajan polulle valmistautumisvaiheeseen.

VAIHE 1 Muutokseen ryhtyminen

VAIHE 2 Tupakoimattomuus arkipäiväistyy

VAIHE 3 Tupakoimaton elämä

Nyt on hyvä hetki miettiä omat vastauksesi seuraaviin:

- Mitkä asiat motivoivat ja tukevat sinua lopettamaan tupakoinnin tai nikotiini- ja tupakointituotteiden käytön?
- Tee lista, mitä haittaa terveydellesi on nikotiini- ja tupakointituotteiden käytöstä.
- Haluatko lopettaa raskauden tai lasten vuoksi?
- Joudutko oikeasti luopumaan jostain, kun lopetat nikotiini- ja tupakointituotteiden käytön?
- Miten voit muuttaa päivittäisiä rutinejasi, jotka liittyvät nikotiini- ja tupakointituotteiden käyttöön?
- Miten pienin muutoksin pääset alkuun?
- Kirjaa ylös käyttötottumuksesi, jotta voit paremmin miettiä mahdollisia emotionaalisia ja sosiaalisia riippuvuuksia. Silloin voit löytää myös itsellesi soveltuvia ratkaisuja.
- Mieti mitä voit tehdä, kun nikotiinin himo iskee.
- Kerro läheisillesi lopettamis päätöksestäsi. Pyydä heiltä tukea.

Aiheeseen liittyviä sisältöjä

- Irti nikotiiniriippuvuudesta
- Lopettajan polku: savuttomuus arkipäiväistyy
- Vertaisvinkit tupakoinnin lopettajille

Sinua voi myös kiinnostaa

- Maksuttomat Stumppi-tukipalvelut
- Passiivinen tupakointi
- Nikotiini, raskaus ja lapset
- Vierolituslääkkeet nikotiinin käytön lopettamiseksi
- Nikotiinikorvausvalmisteet

Materiaaleja lopettamisen tueksi

- Tänään on oikea päivä-
 opas (suomi, ruotsi,
 englanti, venäjä, arabia
 ja selkokieli), muut
 materiaalit suomeksi,
 ruotsiksi ja englanniksi.

- Materiaalit
 maksuttomia,
 postikulujen hinnalla
 toimitetaan

18.4.2024

Tupakka, nikotiini ja ympäristö

Tupakan valmistukseen jatketaan vaivaa viljelystä ja kokeiluista saavutettiin voimavaroja. Jatketaan voimavaroja ja kokeiluista saavutettiin voimavaroja.

Savon tuotanto on ollut kasvussa. Sen tuotanto kasvaa vuosittain noin 100 miljoonaa litraa. Se on puolet siitä, mitä Suomessa tuotetaan.

Samaan aikaan tuotanto on lisääntynyt, mikä on lisännyt hiilidioksidin ja muiden kasvihuonekaasujen tuotantoa. Tämä lisää ilmaston lämpenemistä.

Tupakan tuotanto on ympäristöystävällisempi kuin tupakan tuotanto. Se käyttää vähemmän energiaa ja vettä, ja tuottaa vähemmän hiilidioksidia ja muita kasvihuonekaasuja.

Tuotanto
 1 pöytä...
 84 miljoonaa litraa...
 = 16 miljoonaa auton päästöt...
 = 300 savuketta...

Kulutus
 Ajan jaksossa tupakkaa henkilö kuluu keskimäärin 100 savuketta. Tämä on enemmän kuin kukaan muukaan maa. Tämä on enemmän kuin kukaan muukaan maa.

Lue lisää
 Tupakka sisältää erilaisia aineita, jotka aiheuttavat haittaa. Ne voivat aiheuttaa keuhkojen, sydämen ja muiden elinten sairauksia. Ne voivat myös aiheuttaa riippuvuutta.

Nicotinatuotteiden käytön lopettaminen on teko ihmisten ja hengitysterveystyön puolesta.

Nikotiinin käyttö vaikuttaa leikkauksen onnistumiseen

Käikki nikotiini sisältävät tuotteet vaikuttavat haitallisesti leikkaukseen, erityisesti ne tupakka, nikotiini, sähkösavukkeita tai leikkauksen. Tuotteen väriin tutkimusnäytteenä on keuhkot.

Nikotiiniin haitat:
 heikentää verenkiertoa
 lisää verenkiertoa
 lisää verenkiertoa
 lisää verenkiertoa

Nikotiiniin haitat:
 heikentää verenkiertoa
 lisää verenkiertoa
 lisää verenkiertoa
 lisää verenkiertoa

Tupakointi kannattaa lopettaa hyvissä ajoin ennen leikkausta
 Mitä pidempään ajan ennen leikkausta potilas on tupakoinut, sitä pidempään leikkauksen onnistuminen on vaikeampaa.

Erityisen tärkeää lopettaminen on seuraavien leikkauksien yhteydessä:
 • kaikki työpöytäleikkaukset
 • leikkaukset, joissa on keuhkoja
 • leikkaukset, joissa on keuhkoja
 • leikkaukset, joissa on keuhkoja

Tänään ON OIKEA PÄIVÄ

Opas sinulle, joka olet lopettamassa tupakointia.

3. painos

Lopettaisinko tupakoinnin?

Tupakointi on kaikkien. Se voi vaikuttaa myös läheisiin. Tupakointi on ongelmallista. Tupakointi ja nikotiini vaikuttavat terveyttään. Tupakasta pääsee nyt. Etsiä sinun nikotiinisi on parempi, terveempi ja maistavampi.

Päätitkö lopettaa tupakoinnin?

Vaihe 1 Motivaation löytäminen
Vaihe 2 Tupakoinnin lopettaminen
Vaihe 3 Tupakoinnin välttäminen

Entä jos sittenkin lopettaisit?

Miksi tupakointi lopettaa? Lopettaa tupakointia, jotta voit elää paremmin. Lopettaa tupakointia, jotta voit elää paremmin. Lopettaa tupakointia, jotta voit elää paremmin.

Stampp! Hengitysliitto

30 faktaa nikotiinista

Terveys ja toimit

- Nikotiini on myrkyllinen aine, joka aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja.
- Nikotiini on myrkyllinen aine, joka aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja.
- Nikotiini on myrkyllinen aine, joka aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja.

Nikotiinin myrkylliset vaikutukset:

- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa

Nikotiinin myrkylliset vaikutukset:

- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa

30 faktaa nuuskasta

Terveys ja toimit

- Nuuska on myrkyllinen aine, joka aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja.
- Nuuska on myrkyllinen aine, joka aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja.
- Nuuska on myrkyllinen aine, joka aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja.

Nuuskasta aiheutuu haittoja:

- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa

Nuuskasta aiheutuu haittoja:

- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa

25 faktaa sähkösavukkeista

Terveys ja toimit

- Sähkösavukkeita ei pidä käyttää tupakoinnin lopettamiseen.
- Sähkösavukkeita ei pidä käyttää tupakoinnin lopettamiseen.
- Sähkösavukkeita ei pidä käyttää tupakoinnin lopettamiseen.

Sähkösavukkeiden käyttö on vaarallista:

- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa

Sähkösavukkeiden käyttö on vaarallista:

- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa
- lisää verenkiertoa

Tupakka-, nuuska- ja sähkösavukejäte käy kalliiksi

Savukkeiden ja nuuskajätteen määrä on lisääntynyt. Tämä on lisääntynyt. Tämä on lisääntynyt.

Tiesitkö, että...

Suomessa päätyy ympäristöön yli 2,3 miljardia tumppeja vuosittain.

Sähkösavuke jätteenä:

- metalli
- elektronika
- kerääntynyt
- kerääntynyt

Tarkista ja toimi:

- Löytökyö... (checkbox)
- Löytökyö... (checkbox)
- Löytökyö... (checkbox)

Stampp! Hengitysliitto

Terveydenhuollon ammattilaisen tarjoma neuvoa, ohjua sekä läsnäolosta välineistä...
 Stampp! Hengitysliitto



Hengitysliitto

Stumppt

Jenni Tuomela
Terveysten edistämisen päällikkö
044 407 7077
jenni.tuomela@hengitysliitto.fi

Hengitysliitto ry
Oltermannintie 8
PL 40, 00621 Helsinki
www.hengitysliitto.fi