

# Filha ry:n tupakka- ja nikotiinituotteisiin liittyvät koulutukset ja materiaalit

Tupakka ja terveys -päivä  
30.11.-1.12.2021



# [www.filha.fi/tupakka](http://www.filha.fi/tupakka)

- Materiaalit
  - Terveysthuollon ammattilaisille
  - Tupakoinnin lopettajalle
  - Nuuskaamisen lopettajalle
  - Vertaisohjaajalle

# Koulutukset sote-ammattilaisille

<https://www.filha.fi/tapahtumat/>

- Webinaarit:
  - Tietoa tupakka- ja nikotiinivieroituksesta – webinaarisarja
    - osa 1           15.2   Terveyshaitat ja riippuvuus
    - osa2           17.3   Tupakka ja nikotiiniriippuvuuden hoito
    - osa 3           5.4    Kuinka otan puheeksi ja tuen lopettamaan
  - 1.12.2021
    - Raskaana olevan perheen tupakoinnin lopettamisen tuki
- Räätylöidyt koulutukset tarpeen mukaan etänä tai kasvokkain

# Nikotiiniriippuvuustestit tupakoiville ja nuuskaajille

## Verkossa täytettävät testit + täytettävät PDF-lomakkeet

### Nikotiiniriippuvuustesti nuuskaajille (FTND-ST)

Tee tästä nikotiiniriippuvuustesti nuuskaajalle.



Kuinka pian heräämisen jälkeen otat ensimmäisen nuuska-annoksesi?

- 5 minuutin kuluessa.
- 6-30 minuutin kuluessa.
- 31-60 minuutin kuluessa.
- 60 minuutin jälkeen.

Seuraava >

### Nikotiiniriippuvuustesti tupakoiville (FTND)

Tee tästä nikotiiniriippuvuustesti tupakoijalle.



Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

- 1-10 savuketta
- 11-20 savuketta
- 21-30 savuketta
- yli 30 savuketta

< Edellinen

Seuraava >

# TUPAKOINTIPÄIVÄKIRJA / NIKOTIINIPÄIVÄKIRJA

-auttaa ymmärtämään omaa  
riippuvuutta

-auttaa vähentämään/  
lopettamaan

-täytettävät PDF-lomakkeet  
-sopii kaikille nikotiini tuotteille

## TUPAKOINTIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: \_\_\_\_\_

Nimi: \_\_\_\_\_

Kirjaa ylös hetki, jolloin poltit savukkeen ja arvioi se asteikolla 1-3. Kirjaa myös päivän ajankohta ja mielellään myös oma tunnetilasi tuona hetkenä.

- 1 Välttämätön
- 2 Tarpeeseen, mutta ei välttämätön
- 3 Olisi voinut jättää väliin

	Tupakka-aika	Tilanne	Tunne	Arvio (1-3)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

## NIKOTIINIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: \_\_\_\_\_

Nimi: \_\_\_\_\_

Kirjaa ylös hetki, jolloin käytit jotakin nikotiini tuotetta ja arvioi se asteikolla 1-3. Kuvaa tilanne ja mielellään myös oma tunnetilasi tuona hetkenä.

- 1 Välttämätön
- 2 Tarpeeseen, mutta ei välttämätön
- 3 Olisi voinut jättää väliin

	Käyttöajankohta (aika)	Tilanne	Tunne	Arvio (1-3)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

## HYÖTY-HAITTAERITTELY

-mitä tupakointi minulle merkitsee

-mitä hyvää siinä on?

-jos en tupakoi, mitä hyvää sitten olisi?

-mitä haittaa minulle on, jos jatkan tupakointia?

-täytettävät PDF-lomakkeet

-sopii kaikille nikotiinituotteille


TUPAKOINNIN HYÖTY-HAITTAERITTELY	
TUPAKOINTI	TUPAKOIMATTOMUUS
+	+
-	-

NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN HYÖDYT JA HAITAT	
TUPAKOINTI / NUUSKAAMINEN / SÄHKÖSAVUKKEEN KÄYTTÖ	TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN LOPETTAMINEN
+	+
-	-

Pohdi tupakka- ja nikotiinituotteiden hyviä ja huonoja puolia itsesi ja läheistesi näkökulmasta. Voit käyttää pohdinnan tukena seuraavia kysymyksiä:

Mitä myönteistä tuotteiden käyttö minulle antaa?  
Mitä haittaa käytöstä on minulle?

Mitä hyvää lopettaminen minulle tuo?  
Mitä menetän, kun lopetan?



## RISKITILANTEIDEN KARTOITTAMINEN

- retkahdusvaaran ehkäiseminen
- uudelleen aloittamisen ehkäiseminen
- täytettävä PDF-lomake
- sopii kaikille nikotiinituotteille

RISKITILANTEIDEN KARTOITTAMINEN	
Repsahtamiseen johtavan riskitilanteen voi laukaista jokin tietty toiminta, paikka, tunnetila, seura tms.	
Tilanne	Toimintasuunnitelma
	Toimintasuunnitelma 1
	Toimintasuunnitelma 2
	Toimintasuunnitelma 1
	Toimintasuunnitelma 2
	Toimintasuunnitelma 1
	Toimintasuunnitelma 2

Minulle parhaimmat keinot selviytyä tupakanhimosasta:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# NIKOTIINIKORVAUSTUOTTEIDEN KÄYTTÖOHJE

## -selkeät käyttöohjeet kaikkien nikotiinikorvaushoitotuotteiden käyttöön

### NIKOTIINIKORVAUSTUOTTEIDEN KÄYTTÖOHJE

Tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviä vieroitusoireita voidaan poistaa tai merkittävästi lieventää, kun tupakan nikotiini korvataan nikotiinikorvaustuotteilla.

**Lyhytvaikutteinen nikotiinikorvaustuote (purukumi, inhalaattori, imeskelytabletti, kielenalustabletti, suusumute, annospussit) käytetään tilanteessa, kun tuntee tupakanhimoa. Nikotiinilaastari on pitkävaikutteinen nikotiinikorvaustuote.**

#### Nikotiinipurukumin käyttö

- Oikea puoreskelutekniikka on tärkeä. Nikotiinipurukumia puressellaan hitaammin kuin tavallista purukumia.
- Kutakin nikotiinipurukumityynyä puressellaan jaksottain noin 30 minuuttia.
- Nikotiinipurukumia puressellaan, kunnes suussa on voimakas maku. Sitten puoreskelu keskeytetään ja purukumi pannaan posken ja ikenen välisiin odottamaan maun häviämistä. Kun maku on hävinnyt, ja iskee tupakanhimo, jatketaan puoreskelua. Näin toimissa nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta ja saadaan paras hoitotulos.
- Purukumin voi myös ottaa välillä pois suusta ja käyttää uudelleen, kun tupakanhimo iskee.
- Nikotiini irtoaa vain puresseltaessa. Liian nopea puoreskelu irrottaa paljon nikotiinia ja voi ärsyttää nielua ja aiheuttaa hikkaa, närästysoireita tai pahoinvointia. Jos nikotiinipurukumia ei puresskele rauhallisesti, osa nikotiinista saattaa mennä syljen mukana vatsaan ja tämä heikentää tehoa.

#### Nikotiini-inhalaattorin käyttö

- Kuplapakkauksen suojafolio vedetään auki yhdestä kulmasta ja siitä otetaan yksi inhalaatiokapseli.
- Varmistetaan, että suukappaleen osien merkkiviivat ovat vastakkain. Osat vedetään irti toisistaan.
- Inhalaatiokapseli asetetaan suukappaleeseen. Suukappaleen osat painetaan kiinni toisiinsa pohjaan saakka, jolloin inhalaatiokapselin päissä olevat sinetit murtuvat naksauten.
- Imeminen suukappaleen läpi vapauttaa kapselissa olevan nikotiinin läpivirtaavan ilman mukana ja nikotiini imeytyy suun limakalvon kautta elimistöön. Koska nikotiinihöyry imeytyy elimistöön nimenomaan suusta, höyryä ei vedetä henkeen, vaan sen annetaan jäädä suuhun.
- Yhtä inhalaatiokapselia voi käyttää useamman kerran. Inhalaatiokapselin sisältämä nikotiini alkaa haihtua, kun kapselin sinetöinti on murrettu. Siksi inhalaatiokapseli kannattaa käyttää 12 tunnin sisällä.
- Käytetty inhalaatiokapseli otetaan pois suukappaleesta ja kapseli hävitetään normaalisti talousjätteen mukana.

#### Nikotiini-imeskelytabletin käyttö

- Imeskelytablettia imeskellään, kunnes maku tuntuu voimakkaana. Kun maku heikkenee, imeskely aloitetaan uudelleen, jos on tupakan himo. Imeskelyrutiini on yksilöllinen mutta välttää liian voimakasta imeskelyä. Tabletin annetaan liueta suussa (noin 30 minuuttia), näin nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta verenkiertoon.



#### Nikotiini-kielenalustabletin käyttö

- Tabletti asetetaan ensin kielen päälle ja kun tottuu makuun siirretään tabletti kielen alle, jolloin sylki hajottaa sen hitaasti. Tämä vie 20–30 minuuttia. Älä puresskele tai niele kielenalustablettia.

#### Nikotiini-sumutteen käyttö

- Ensін otetaan yksi annos ja jos tupakanhimo ei häviä muutaman minuutin kuluessa voidaan ottaa toinen annos.
- Suutin suunnataan avattua suuta kohti ja pidetään noin 3–5 cm suun ulkopuolella. Sumutetaan suun limakalvoille, esim. jompaankumpaan poskeen tai kieleen.
- Painetaan sumuttimen yläosaa lujasti annoksen vapauttamiseksi suuhun, vältetään huulia.
- Jos sumutetta pidetään liian lähellä suuta tai hengitetään sisään sumuttamisen aikana, sumutetta voi joutua nieluun ja aiheuttaa hikkaa.
- Muutama sekuntiin ei kannata nielaista sumuttamisen jälkeen, jotta aine ei päädy vatsaan.

#### Nikotiini-jauheen (annospussit) käyttö

- Annospussia kostutetaan kevyesti kielellä, laitetaan se huulen alle, ja annetaan sen olla siellä noin 30 minuuttia. Lisätehon saamiseksi voidaan siirtää pussin paikkaa suussa silloin tällöin. Huom! Nuuska ei kuulu tähän tuoteryhmään ja nuuskaa ei suositella tupakasta vieroitukseen.

#### Nikotiinilaastarin käyttö

- Nikotiinilaastarista vapautuu hitaasti nikotiinia, joka imeytyy ihon läpi ja kulkeutuu edelleen elimistöön.
- Kiinnitä laastari iholle aamulla ja poista se illalla nukkumaan mennessäsi tai vasta seuraavana aamuna jos kyse on 24 tunnin laastarista. 24 tunnin laastarin voi myös kiinnittää iltaisin, jos on tapana herätä yöllä tupakoimaan.
- Laastari kiinnitetään puhtaalle, kuivalle, karvattomalle ja terveelle ihoalueelle (selkään, olkavarteen tai reiteen). Painamalla laastaria 10–15 sekuntia valmistetaan, että laastari kiinnittyy reunoiltaan hyvin ihoon. Laastarin kiinnityskohtaa on tärkeä varhdella.
- Laastaria voidaan käyttää myös saunan, suihkun ja uimisen aikana. Mikäli laastari irtoaa, otetaan pakkauksesta uusi laastari ja kiinnitetään se toiseen kohtaan.
- Joillakin käyttäjistä esiintyy lieviä paikallisia ihoreaktioita (esim. turvotusta, punoitusta ja kutinaa) ensimmäisten hoitoviikkojen aikana ihoalueella, jolle laastari on kiinnitetty. Iho-oireisiin auttavat laastarin palkan vaihtaminen ja rasvasu. Jos tavallinenkin laastari on aiheuttanut allergisia oireita, voi myös nikotiinilaastari niitä aiheuttaa.

#### Huomioi nikotiinikorvaustuotteiden käyttöaikana

- Happamat juomat (esim. tuoremehu, kolajuomat, kahvi, tee) voivat vähentää nikotiinin imeytymistä suun limakalvoilta. Näiden juomien nauttimista tulee välttää noin 15 minuuttia ennen nikotiinivalmisteiden käyttöä ja sen aikana tai huuhdella suu hyvin esim. juomalla vettä ennen purukumin, imeskely- tai kielenalustablettien ja suusumutteen käyttöä.
- Kahvin juominen voi pahentaa nikotiinin vieroitusoireita tupakoinnin lopettamisen yhteydessä. Kofeiinin aineenvaihdunta hidastuu nikotiinin vaikutuksen vähennettyä/poistuttua elimistöstä. Kahvinjuontia voi siis olla hyvä vähentää samalla kun lopettaa tupakoinnin.

#### Lähteet

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: *Käypä hoito -suositus, 2018*. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)  
Reetta-Maija Luhta (EPSHP), Päivi Grönroos (TYKS), Saana Eskelinen (HUS), Patrick Sandström (Filha ry)





## Polku savuttomuuteen

**Luovu tupakasta. Se on hyvä päätös.**

- 1. Valmistaudu huolella lopettamiseen.**  
Oletko aikaisemmin yrittänyt lopettaa tupakoinnin? Mikä sinua motivoi lopettamaan? Pidä tupakointipäiväkirjaa ja tule tietoiseksi tupakoinnistas! > Käytä apuna: Tupakointipäiväkirja
- 2. Selvitä, kuinka riippuvainen olet nikotiinista.**  
Milloin pöytä päivän ensimmäisen tupakkasi? Tee nikotiiniriippuvuustesti. > Käytä apuna: Nikotiinitestit  
Mikä nikotiinikorvaustuote sopii sinulle? > Käytä apuna: Nikotiinikorvausohje
- 3. Mitä tupakointi sinulle merkitsee?**  
Mieti mitkä ovat tupakoinnin ja tupakointimattomuuden hyvät ja huonot puolet. Päätä lopettamispäivä. > Käytä apuna: Hyöty-haittaerittely
- 4. Milloin tupakantuska yllättää?**  
Millä keinoilla selvität riskitilanteista? > Käytä apuna: Riskitilanteiden kartoituslomake
- 5. Elämä maistuu ja tuoksuu.**  
Älä korvaa tupakkaa ruoalla.
- 6. Liikunta kohottaa mielialaa.**  
Hyödynnä arkiliikunnasta.
- 7. Nauti arjesta ilman tupakkaa.**

> Löydät kaikki kortissa mainitut testit ja lomakkeet: [www.filha.fi/materiaalit](http://www.filha.fi/materiaalit)



[www.filha.fi](http://www.filha.fi)

## Askeleet omalle polulle

- 1. Tupakoinnin lopettaminen voi olla vaikeaa.**  
Sinun on tärkeää tuntea itsesi tupakoijana ja selvittää, mikä sinua motivoi lopettamaan.  
Valmistaudu huolella lopettamiseen ja tee päätös. Pohdi, miksi ja millaisissa tilanteissa tupakoi. Oletko aikaisemmin yrittänyt lopettaa? Mitä olet noilta kerroilta oppinut?  
> Käytä apuna: Tupakointipäiväkirja
- 2. Tupakan nikotiini aiheuttaa riippuvuutta. Selvitä, kuinka riippuvainen olet nikotiinista.**  
Tee nikotiiniriippuvuustesti.  
> Käytä apuna: Nikotiinitestit  
Tupakoinnin lopettaminen aiheuttaa usein vieroitusoireita. Voit hoitaa vieroitusoireita nikotiinikorvaustuotteilla tai reseptilääkkeillä. Käytä nikotiinikorvaustuotteita oikein. Lue lisää nikotiinikorvaustuotteiden käytöstä.  
> Käytä apuna: Nikotiinikorvausohje
- 3. Tupakointi voi liittyä tiettyihin tilanteisiin, paikkoihin tai tunteisiin.**  
Se voi olla myös tapa kuluttaa aikaa, keino paeta ikäviä asioita, tai palkkia itseään.  
Mieti, mitä hyviä ja mitä huonoja puolia tupakoinnilla ja sen lopettamisella on sinulle. Joko olet päättänyt lopettamispäivän?  
> Käytä apuna: Hyöty-haittaerittely
- 4. Tupakoinnin lopettaminen on elämänmuutos, joka vaatii sitkeyttä.**  
Mieti riskitilanteita, joissa tupakantuska yllättää ja keinoja, joilla voit selvittää tilanteista. Jos retkahdit, lopeta tupakointi heti uudestaan. Muista päätöksesi, lopettaminen on edelleen mahdollista.  
> Käytä apuna: Riskitilanteiden kartoituslomake
- 5. Kun lopetat tupakoinnin, ruoka maistuu paremmalta.**  
Lisäksi saatat korvata tupakointia syömällä. Siksi paino voi nousta.  
Huomio, mitä syöt. Pidä annoskoot samana kuin silloin, kun vielä tupakoi. Älä napostelee.
- 6. Voit hyötyä liikumisesta, kun lopetat tupakoinnin.**  
Se kohottaa mielialaa ja vie ajatukset pois tupakasta.  
Millainen liikuminen sinulle sopii? Nauti liikumisesta. Älä unohda arkiliikunnasta.
- 7. Arki ilman tupakkaa on erilainen. Sinulla voi viedä aikaa tottua siihen.**  
Mieti, mitä myönteisiä muutoksia tupakoinnin lopettaminen on tuonut sinulle. Tiukkoja paikkoja voi tulla vielä pithään tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Varaudu niihin.

> Löydät kaikki kortissa mainitut testit ja lomakkeet: [www.filha.fi/materiaalit](http://www.filha.fi/materiaalit)



[www.filha.fi](http://www.filha.fi)

## Mikä kannustaisi sinua lopettamaan tupakoinnin?



### TEE TESTI:

**Miten vahvasti haluat lopettaa tupakoinnin?**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
1=heikosti • 10=vahvasti  
Jatkokysymys pohdinnan tueksi: "Vastasi 5, miksi et esim. 2?"

**Miten vahvasti uskot, että pystyt lopettamaan tupakoinnin?**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
1=heikosti • 10=vahvasti  
Jatkokysymys pohdinnan tueksi: "Vastasi 6, mitä pitäisi tapahtua, että vastaisit 8?"



# Kortit ja julisteet tupakoinnin lopettamisen tueksi

# Verkkokurssi tupakkavieroituksesta mielenterveys- ja päihdeammattilaisten tueksi Mielenterveystalossa

- Tarkoitettu kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille jotka hoitavat mielenterveys- ja päihdepotilaita
- Testaa tietosi osuus ja suoritustodistus
- Suorittamiseen työaika 2 tuntia
- Filha ja HUS ylläpitävät kurssia ja se on terveydenhuollon ammattilaisten käytettävissä valtakunnallisesti

Verkkokurssi mielenterveys - ja päihdepotilaiden tupakkavieroitukseen Mielenterveystalon ammattilaisten osiassa – suorita milloin ja missä vain!

MIELENTERVEYSTALO.FI



**MITU**

Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien tupakoinnin lopettamisen tukeminen -kärkihankke 2017–2018





MITTARIPANKKI

KOULUTUSPANKKI

PSYKOTERAPIAPORTAALI

HYVÄN HOIDON MALLIT

Mielenterveys- ja  
> päihdepotilaiden tupakoinnin  
lopettamisen tuki

## Mielenterveys- ja päihdepotilaiden tupakoinnin lopettamisen tuki

**Kesto:** 5 moduulia + testaa tietosi - harjoitukset. Arvioitu suoritus aika noin 2 tuntia.

**Kouluttajat:** Patrick Sandström, Erityisasiantuntija, Filha ry  
Krista Abdulla Hama Salih, TtM, Terveyden edistämisen asiantuntija, Filha ry  
Lauri Peltonen, LT, Asiantuntijalääkäri, Filha ry  
Saana Eskelinen, LT, Osastonlääkäri, HUS  
Katja Tenhovirta, TtM, Osastonhoitaja, HUS  
Pekka Rapeli, FT, neuropsykologi, HUS  
Laura Heimonen, Hankekoordinaattori, Mielenterveyden keskusliitto  
Markku Forsström, Kokemusasiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto

**Koulutuksen kuvaus:** Tämän kurssin suorittamalla saat perustietoa tupakka- ja nikotiiniriippuvuudesta ja sen hoidosta. Saat myös valmiuksia ottaa puheeksi, tukea ja motivoida potilaita tupakoinnin lopettamiseen



### Koulutuksen kuvaus:

Tämän kurssin suorittamalla saat perustietoa tupakka- ja nikotiiniriippuvuudesta ja sen hoidosta. Saat myös valmiuksia ottaa puheeksi, tukea ja motivoida potilaita tupakoinnin lopettamiseen

Kurssi on jaettu viiteen tekstimoduuliin, joista jokainen käsittelee omaa aihekokonaisuuttaan. Moduulit ovat:

1. Mitä ammattilaisen tulee tietää mielenterveys- ja päihdepotilaiden tupakoinnista?
2. Tupakkariippuvuus
3. Tupakoinnin lopettamiseen käytettävät tukihoidot
4. Psykososiaalinen hoito ja tuki
5. Palveluketju tukee tupakoinnin lopettajaa

Joihinkin moduuleihin sisältyy linkkejä ja videoita. Verkkokurssin voi suorittaa kerralla, tai useammassa osassa.

Kurssin lopussa on Testaa tietosi -osuus, minkä käytyään saa kurssitodistuksen sähköpostiin.

Antoisaa kurssia!

[Ensimmäiseen moduuliin >>](#)



## Tupakoinnin lopettamisen valmennuskurssi ▾

### ▾ Moduuli 1: Miksi ottaa leikkauspotilaan tupakoinnin lopettaminen puheeksi?

Miten tupakointi vaikuttaa minun potilaani leikkaukseen?

Tupakastavieroitus on kustannusvaikuttavaa

### ▾ Moduuli 2: Miten otan potilaan tupakoinnin puheeksi?

Kirjaaminen potilastietoihin ja hoitosuunnitelma

### Moduuli 3: Miten järjestän tupakastavieroitushoidon

Kirjallisuusviitteet:

## TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN PUHEEKSIOTON VERKKOKURSSI

-operatiivisten alojen lääkäreille

-TerveyskyläPRO

- Filhan tuottama kurssi

yhteistyössä HUS:in kanssa

## ★ Tupakoinnin lopettamisen valmennuskurssi



### Tupakoimaton leikkaus - verkkokurssi puheeksioton tueksi

Tämä verkkokurssi on tarkoitettu operatiivisten alojen lääkäreille.

Kurssilla käydään läpi tärkeimmät syyt ottaa leikkauspotilaan tupakointi puheeksi vastaanotolla ja annetaan esimerkkejä käytännön tilanteista. Kurssilla käydään läpi, miten tupakasta vieroitus tulee olla organisoitu niin, että potilaalle on tarjolla paras mahdollinen lopettamisen tuki ennen leikkausta.

Verkkokurssi keskittyy tupakoinnista aiheutuviin haittoihin leikkauksen kulun ja siitä toipumisen näkökulmasta. Verkkokurssin tuottaa keuhkoterveysjärjestö [Filha](#).

ALOITA VALMENNUS

# OmatAskeleet

– kolme askelta kohti savuttomuutta –



[omataskeleet.fi](http://omataskeleet.fi) • [www.filha.fi](http://www.filha.fi)



Itsenäinen oma tukipaketti tupakoinnin lopettamiseen

- Raskaana olevalle tupakoinnin lopettajalle ja hänen kumppanille
- Sote-ammattilaisille

Kesto noin 10 minuuttia

Sisältö avautuu yksilöllisesti

Asiatietoa, mutta myös KOKEMUKSELLISTA tietoa ja tukea

ASKEL1: valmistautuminen

ASKEL2: lopettaminen

ASKEL3: savuton ja nikotiiniton elämä

Kehitettiin osana Filhan Raskaus ilman tupakkaa-hanketta





# Filhan JULISTEITA odotusaulaan ja vastaanotolle

## Savuton vanhemmuus, pieni askel kerrallaan

**8x**  
vinkit

- 1 Oletko miettinyt savuttomuutta? Nyt on paras hetki. Lopettamalla vältät tupakoinnin aiheuttamat haitalliset vaikutukset masuvauvallesi.
- 2 Millaisissa tilanteissa tupakanhimo yleensä iskee? Valmistaudu lopettamiseen tutustumalla omaan riippuvuuteesi.
- 3 Sinä onnistut. Tee päätös savuttomuudesta. Ota neuvolan ja läheisten sekä verkosta löytyvä tuki vastaan.
- 4 Tutustu [omataskeleet.fi](http://omataskeleet.fi)-sivulla samassa tilanteessa olevien äitien lopettamistarinoihin.
- 5 Valmistaudu lopettamiseen huolellisesti. Päätä päivä jolloin lopetat.
- 6 Minkälaisia riskitilanteita saatat kohdata? Mieti etukäteen myös se, miten aiot toimia, jotta et retkahtaisi.
- 7 Ensimmäiset päivät savuttomana ovat vaikeimmat. Ole ylpeä onnistumisesta.
- 8 Pysy vahvana ja mieti, miten upeita asioita savuttomuus tuo masuvauvallesi ja itsellesi.



## OmatAskeleet

– kolme askelta kohti savuttomuutta –



KLUKKAA SISÄÄN NYT

SAVUA KOKOISSA

ARJESSA, HELSI, TUNNUI, KUN AIN TUPAKOIT 3-4 LUOKKAISET OPIIAT

[omataskeleet.fi](http://omataskeleet.fi) • [www.filha.fi](http://www.filha.fi)



Raskaudenaikaisen tupakoinnin ehkäisy ja vähentäminen

## Tupakasta voi puhua!

Tukea ja ohjausta saa neuvolasta



*Nalle-hanke*

Onko parempaa syytä lopettaa?



## NÄIN AUTAT TUPAKOIVAA ÄITIÄ LOPETTAMAAN

### Ota puheeksi

Vaikka tupakointi voi tuntua vaikealta asialta, ota se silti puheeksi. Kysy myös nuuskan ja sähkösavukkeen käytöstä. Tutkimusten mukaan äidit haluavat, että tupakoinnista puhutaan. *"Millaisia ajatuksia tupakointisi sinussa herättää?"*

### Miten riippuvainen olet nikotiinista?

**Kuinka pian herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?**

A alle 6 min (3 p.) B 6-30 min (2 p.) C 31-60 min (1 p.) D yli 60 min (0 p.)

**Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?**

A alle 10 (0 p.) B 11-20 (1 p.) C 21-30 (2 p.) D yli 30 (3 p.)

**Tulkinta:** Vähäinen 1p. Kohtalainen 2p. Vahva 3 p. Hyvin vahva riippuvuus 4-6 p.

### Keskustelkaa tupakoinnin vaikutuksista äidin ja lapsen terveyteen

*"Kerro, mitä tiedät tupakoinnin vaikutuksista sikiöön / vauvaan, niin en kerro sinulle asioita, jotka sinä jo tiedät."*

Tupakan sisältämät myrkylliset aineet läpäisevät istukan ja heikentävät sikiön hapensaantia. **Tupakoinnin lopettamisella on todettu olevan selkeitä hyötyjä sikiön kannalta:**

- Keskenmenon ja ennenaikaisuuden riski pienenee
- Tupakoinnin ja nikotiinin haitallinen vaikutus sikiön kasvuun ja kehitykseen vähenee
- Estetään kätkytkuolemia

#### Tupakoinnilla haittoja lapsen syntymän jälkeen:

- Vastasyntyneellä on vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä ja itkuisuutta sekä suurentunut koliikin riski
- Imetys- ja maidoneritysvaikeuksia
- Lapsella on suurempi riski ylipainoon ja astmaan sairastumiseen
- Ensimmäisten elinvuosien aikana tupakansavulle altistuvilla lapsilla esiintyy muita enemmän hengitystie-infektioita

## TUPAKASTA VIEROITUKSEN MINI-INTERVENTIO

Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta sisältävä oireyhtymä (F17, ICD-10).

Lyhytkin terveydenhuollon henkilöstön tekemä vieroitusohjaus on tehokas ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)).

Tukea tupakoinnin lopettamiseen puhelimitse ja verkossa: Maksuton neuvonta-puhelin 0800 148 484 (ma-pe klo 13-18), [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi), [www.tupakkainfo.fi](http://www.tupakkainfo.fi)

### Käy läpi kaikkien tupakojien kanssa:

#### KYSY

- Kuinka paljon poltat, oletko yrittänyt lopettaa?
- Selvitä lopettamishalukkuus ja aikaisemmat lopettamisyrietykset

**KIRJAA** tupakointi potilastietojärjestelmään

#### KESKUSTELE

- Kerro olevasi huolestunut tupakoinnista ja sen vaikutuksesta terveyteen
- Teetä riippuvuudesta

- Motivoiva keskustelu - esitä avoimia kysymyksiä ja kuuntele tupakoijaa

**KEHOTA** tupakoijaa lopettamaan ja kerro lopettamisen apukeinoista

#### KANNUSTA

- Anna myönteistä palautetta, rohkaise lopettamisyrietyksessä
- Anna käytännöllisiä ohjeita repsahdusten estämiseksi ja niistä selviämiseksi

**KONTROLLOI** – sovi seurannasta

- Sovi jatko seurannasta
- Hyödynnä paikallisesti sovittua tupakastavieroituksen hoitoketjua

### Motivoiva keskustelu tupakoinnin lopettamisesta

1. Osoita empatiaa. Se on toisen kuuntelemista ja sen varmistamista, että ymmärsit hänet oikein. Voit osoittaa empatiaa käyttämällä ilmaisuja kuten
  - a) "Näytät siis ajattelevan, että..."
  - b) "Sinusta siis tuntuu...koska..."
  - c) "Jos ymmärsin sinua oikein, niin..."
2. Korosta ristiriitaa tupakoinnin jatkamisen ja lopettamista puoltavien syiden välillä.
3. Vahvista tupakoijan uskoa siihen, että hän pystyy lopettamaan tupakoinnin ja pitämään päätöksensä.
4. Älä opeta, kasvata tai väittele. Keskustele, myötäile, etsi uusia näkökulmia ja tarjoa tupakoijalle vaihtoehtoja.

## Tupakointi ja nuuskan käyttö haittaavat SUUN TERVEYTTÄ

- Tupakointi ja nuuskan käyttö aiheuttaa voimakkaan nikotiiniriippuvuuden.
- Jopa 80 % suusyövästä selittyy tupakoinnista ja runsaasta alkoholin käytöstä.
- Tupakointi irrottaa hampaita ja tulehduttaa hampasimplantteja, mutta peittää ientulehduksen merkit.

### TUPAKOINNIN HAITTAVAIKUTUKSIA

- Hampaiden pysyvät värjäytymät
- Pahanhajuinen hengitys
- Karvakieli
- Parodontiitti,peri-implantiitti (luukato) ja tulehdus hampasimplantin ympärillä
- Limakalvomuutokset ja syövän esiasteet
- Suusyöpä

### NUUSKAN HAITTAVAIKUTUKSIA

- Pahanhajuinen hengitys
- Ienten vetäytymät nuuskan pitopaikassa sekä hampaiden kiinnityksen menetystä
- Limakalvomuutokset, ns. norsunnahka
- Nuuskan käyttö edistää mahdollisesti suusyöpää

THL:n ja terveystieteiden yhdyssä tuottamia A5-kokoisia kortteja sote-ammattilaisten tueksi

Tietoa tupakka- ja nikotiinivieroituksesta

# Filhan Videokirjasto

[www.videokirjasto.fi](http://www.videokirjasto.fi)



--lyhyitä tietoiskuja keuhko-terveydestä ja keuhkosairauksista terveydenhuollon ammattilaisille  
-tupakka- ja nikotiiniriippuvuusosio

## Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus

- Terveyshaitat
  - Nikotiinin terveyshaitat
  - Tupakan sisältämät haitalliset aineet
  - Keuhkosairaudet
  - Sydän- ja verisuonisairaudet
  - Syöpätaudit
  - Diabetes
  - Yhteys muihin sairauksiin
- Riippuvuus
  - Nikotiiniriippuvuus
  - Psykkinen riippuvuus
  - Vieroitusoireet
- Hoito
  - Vieroitusohjaus
    - Yksilöohjaus
    - Ryhmäohjaus
    - Vieroitussuunnitelma ja seuranta
  - Lääkehoito vieroituksessa
    - Nikotiinikorvaustuotteet
    - Reseptilääkkeet
  - Retkahdus
  - Soveltuvatko tupakka- ja nikotiinutuotteet osana vieroitusta
- Motivaatio
  - Puheeksi otto
  - Motivoiva keskustelu
  - Lopettamisen myönteiset vaikutukset terveyteen
  - Painon nousu tupakoinnin lopettamisen seurauksena
- Lopettamisen tuen työkalut
  - Nikotiiniriippuvuuden arviointi
  - Nikotiinin lopettamisen tuen lomakkeet
  - Työkaluna häkämittari
- Nikotiiniton leikkaus
  - Tupakoinnin lopettamisen valmennuskurssi -verkkokurssi puheeksioton tueksi operatiivisilla aloilla

Terveyshaitat >

Riippuvuus >

Hoito >

Motivaatio >

Lopettamisen tuen työkalut >

Nikotiiniton leikkaus >

Mielenterveys ja päihdepotilaat >

Vauvaa odottavat perheet >

### Aihevalinta

Voit valita aiheen alla olevista laatikoista.

Aikuisen astma

Pikkulapsen astma

Allergia

COPD

Keuhkosityöpä

Sisäilma

Tuberkuloosi

Tupakka- ja  
nikotiiniriippuvuus

Uniapnea

Webinaaritallenteet

Tietoa tupakka- ja nikotiinivieroituksesta