

**TIEDÄT HYVIN, MITEN
TUPAKOIDAAN.**

**NYT SINULLA ON
MAHDOLLISUUS OPPIA,
KUINKA TUPAKOINNISTA
PÄÄSEE EROON.**

**MINÄ LOPETAN -OPASLEHTINEN
TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN**

SISÄLTÖ

YLEISTÄ

OMA MENESTYKSEKÄS	
LOPETTAMISSUUNNITELMA	3
LOPETTAMISPROFIILI	3
SEURAAVAT ASKELEET	4

ENNEN LOPETTAMISPÄIVÄÄ

VALMIS LOPETTAMAAN	5
SYYT LOPETTAMISELLE	6
TUPAKOINTIPÄIVÄKIRJA	7
RISKITILANTEET	8
LOPETTAMISTAVAT	9
TUPAKKAVAPAA ALUE	10

LOPETTAMISPÄIVÄNÄ

24 TUNNIN TOIMINTASUUNNITELMA	11
-------------------------------	----

LOPETTAMISPÄIVÄN JÄLKEEN

NIKOTIINISTA VIEROITTAMINEN	12
HUOMION KIINNITTÄMINEN MUUALLE	13
LASKE, MITEN HYVIN OLET ONNISTUNUT	14
ASIAA PAINONHALLINNASTA	15

KOLME ASKELTA KOHTI MENESTYKSEKÄSTÄ LOPETTAMISSUUNNITELMAA

1 Keskustele lääkärin kanssa

Tupakoinnin lopettaminen on aina suuri elämänmuutos, ja yhteistyö lääkärin kanssa voi olla tärkeä osa lopettamisprosessia. Lääkärillä on tässä vaiheessa tärkeä rooli, ja hän voi auttaa päättämään, mikä tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä hoito sopii sinulle parhaiten.

2 Aseta itsellesi lopettamispäivämäärä

Valitse päivämäärä, jona aiot lopettaa tupakoinnin, ja sovi siitä lääkärin kanssa. Valitse päivämäärä, josta olet itse varma – päivä, johon ei osu muita elämäsi vaikuttavia stressaavia tapahtumia. Tämän jälkeen tarkoituksena on aloittaa valmistautuminen tekemällä suunnitelma lopettamispäivää ja sen jälkeistä aikaa varten.

3 Hanki tukea

Tutkimukset ovat osoittaneet, että sopiva hoito ja lopettamiseen saatava tuki yhdessä muodostavat kaikkein tehokkaimman tavan lopettaa tupakointi. Älä siis toimi yksin. Ilmoita läheisimmille ystäville tai perheenjäsenille, että aiot lopettaa tupakoinnin. He voivat auttaa sinua pysymään tavoitteessasi ja tukea vaikeina hetkinä. Ilmoittaudu mukaan tupakoinnin lopettaville henkilöille suunnattuun tukiohjelmaan. Pyydä terveydenhuollon ammattilaisia kertomaan saatavilla olevista tukiohjelmista, jotka voisivat auttaa sinua selviytymään lopettamisprosessin eri vaiheista.



LOPETTAMISPROFIILI

Henkilökohtainen lopettamisprofiili

Luo oma lopettamisprofiilisi täyttämällä tämä sivu. Jos et ole vielä keskustellut lääkärin kanssa eri hoitovaihtoehtoista, voit käyttää tätä sivua keskustelun pohjana. Tiedot voivat antaa lääkärille kuvan tupakointitottumuksistasi ja sitoutumisestasi lopettamispäätökseen.

Nimi:	Ikä:
Kuinka monta vuotta olet polttanut tupakkaa?	
Kuinka monta savuketta päivässä poltat?	
Kuinka monta kertaa olet yrittänyt lopettaa?	
Millä keinoin yritit lopettaa?	
☐ tahdonvoimalla	☐ reseptilääkkeillä
☐ nikotiinikorvaushoidolla	☐ muilla keinoin
Valitsemani lopettamispäivä on:	



SEURAAVAT ASKELEET

Varaa aika lääkärille

Kerro lääkärille, että aikomuksenesi on lopettaa tupakointi ja että haluat keskustella sinulle sopivista hoitovaihtoehtoista. Lääkäri on hyvin tärkeä yhteistyökumppani lopettamisprosessissa.

Hoitava lääkäri

Kirjoita tähän sinua hoitavan lääkärin nimi ja puhelinnumero. Muista, että lääkäri voi auttaa sinua lopettaessasi tupakoinnin.

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

Vastaanottoaika

Päivämäärä: _____

Aika: _____

Soita ystävälle tai perheenjäsenelle

Kerro heille, että aiot lopettaa tupakoinnin. Pyydä heitä tukemaan sinua.

Ystävät ja perhe

Muutama nimi ja puhelinnumero nopeaa yhteydenottoa varten.

Nimi: _____ Puhelinnumero: _____

Nimi: _____ Puhelinnumero: _____

Nimi: _____ Puhelinnumero: _____

MITEN VALMIS OLET LOPETTAMAAN TUPAKOINNIN?

Tämä harjoitus auttaa sinua ymmärtämään, kuinka tärkeää tupakoinnin lopettaminen on sinulle. Muista näyttää tämä sivu myös lääkärille. Se, mitä ajattelet lopettamisesta ja mitä tunteita se sinussa herättää, voi vaikuttaa onnistumiseesi.

Tee lista kaikista tupakointiin liittyvistä asioista, joista nautit ja joita inhoat. Kumpi lista on pidempi?

ESIMERKKI:

Tupakointiin liittyvät asiat, joista nautin	Tupakointiin liittyvät asiat, joita inhoan
<i>Sosiaaliset tilanteet</i>	<i>Tupakointiin kuluva raha</i>
<i>Maku</i>	<i>Haju</i>

Tupakointiin liittyvät asiat, joista nautin	Tupakointiin liittyvät asiat, joita inhoan

LOPETTAMISSYYSI

Tupakoinnin lopettamiseen johtavia syitä on monia. Mitkä syyt ovat sinulle kaikkein tärkeimmät? Lue alla oleva lista ja rasti syyt, jotka pätevät sinuun. Lisää loppuun kaikki mieleesi tulevat muut syyt.

Pidä lista aina ulottuvillasi ja käytä sitä syynä pitää kiinni lopettamispäätöksestäsi.

- ☐ Haluan tuntea oloni terveemmäksi ja olla aktiivisempi.
- ☐ Haluan tuntea oloni energisemmäksi.
- ☐ Haluan vähentää riskiäni sairastua vakavasti.
- ☐ Haluan säästää rahaa lomaa varten jättämällä savukkeet ostamatta.
- ☐ Haluan kohentaa ulkonäköäni.
- ☐ En pidä siitä, että minua ylenkatsotaan tupakoinnin takia.
- ☐ Haluan viettää enemmän aikaa perheeni kanssa.
- ☐ Haluan tuntea tyydytystä onnistumisestani.
- ☐ En halua jäädä mistään paitsi siksi, että tupakoin.
- ☐ En halua altistaa perhettäni ja ystäviäni passiiviselle tupakoinnille.
- ☐ _____
- ☐ _____

PYSY MOTIVOITUNEENA

Yksi lopettamispäätökseen johtaneista syistä voi olla joku perheenjäsenesi. Se voi myös olla jokin asia tai lomasuunnitelma, jonka haluaisit toteuttaa. Mikä syy sitten onkin, luo itsellesi näkyvä ja tehokas muistutus laittamalla valokuva autoosi, jääkaapin oveen tai työpöydälle.

Haluan lopettaa seuraavista syistä:



VUOROKAUDEN TUPAKOINTIPÄIVÄKIRJA

Monet tupakoitsijat syyttävät savukkeen tiettyinä aikoina päivästä, tietyissä tilanteissa tai joidenkin tunnetilojen johdattamina. Tarkkaile tupakointitottumuksiasi päivän ajan selvittääksesi, missä tilanteissa tupakoit. Tämä voi auttaa välttämään kyseisiä tilanteita sitten, kun olet valmis lopettamaan tupakoinnin.



Miksi?

Muista kirjata ylös jokainen polttamasi savuke. Tupakointipäiväkirja voi auttaa sinua ymmärtämään milloin, missä ja miksi tupakoit. Tämä voi olla ensimmäinen askel, joka auttaa sinua oppimaan, kuinka voit vaihtaa vanhat tupakointitottumukset uusiin tapoihin, joihin tupakointi ei kuulu.

Esimerkki:

Milloin	Missä	Miksi tupakoin
aamupalalla	kotona	kahvin kanssa
ajaessa	autossani	ajankuluksi
lounaan jälkeen	toimiston ulkopuolella	tauolla

TUPAKOINTIPÄIVÄKIRJA

[illegible]

TUNNISTA TUPAKOINNILLE ALTISTAVAT RISKITILANTEET

Monille ihmisille tupakoinnista voi tulla "automaattista". Et välttämättä edes tajua, milloin ja miksi tupakoit. Jos täytit Tupakointipäiväkirjan, olet ehkä huomannut tupakoimisesi seuraavan tiettyjä kaavoja. Käytä päiväkirjaan kirjaamiasi tietoja tarkastaaksesi, mitkä alla luetelluista riskitilanteista saavat sinut tupakoimaan. Käytä tyhjiä viivoja kirjoittaaksesi niille muita mieleesi tulevia riskitilanteita.



Miksi?

Osa tupakoinnin lopettamiseen liittyvästä valmistelusta muodostuu sen tiedostamisesta, mitkä nämä tilanteet ovat. Kun olet tietoinen riskitilanteista, voit valmistautua niiden varalle.

Vuorokaudenajat

- ☐ Ruoka-ajat tai juuri aterian jälkeen
- ☐ Kun pääsen töistä kotiin
- ☐ Tv:tä katsellessa tai radiota kuunnellessa
- ☐ Puhelimeen puhuessa
- ☐ Kahvia tai teetä juodessa
- ☐ Juuri herättyäni
- ☐ _____

Ihmiset

- ☐ Muiden tupakoitsijoiden kanssa oleskelu
- ☐ Minulle tarjottu savuke
- ☐ Perheen aiheuttama stressi
- ☐ Tupakoivan ystävän tapaaminen
- ☐ _____

Paikat

- ☐ Töissä
- ☐ Kotona
- ☐ Ulkoilmassa
- ☐ _____

Tunnetilat

- ☐ Suuttunut
- ☐ Ikävystynyt
- ☐ Iloinen tai rentoutunut
- ☐ _____

VALMISTAUDU SUUNNITTELEMALLA LOPETTAMISTAVAT

Lopettamistapa on konkreettinen keino, jolla voit taistella tupakanhimoa vastaan. Se voi auttaa sinua tiettyjen tilanteiden kohtaamisessa. Etukäteen tehty suunnitelma voi auttaa selviytymään riskitilanteista tupakoimatta. Löydä ideoita alla esitetystä listasta, jossa on lueteltu tavallisimmat lopettamisstrategiat.

LOPETTAMISTAPOJA

Puhu



Soita jollekulle tai käy tapaamassa ystävää, joka voi olla tukenasi. Juttelu voi olla juuri se, mitä tarvitset voidaksesi pitää ajatukset poissa tupakoinnista. Muista, että on olemassa myös tupakoinnin lopettajille suunnattuja auttavia puhelimia, jotka voivat auttaa sinut vaikeiden hetkien yli.

Ole aktiivinen



Harrasta liikuntaa. Kävele. Tee puutarhatöitä. Pidä kehosi liikkeessä. Tämä saa sinut tuntemaan olosi terveemmäksi ja energisemmäksi.

Mene paikkaan, jossa ei voi tupakoida



Käy vierailulla sellaisen ystävän luona, joka ei polta, tai mene elokuviin tai ostoksille. Kun tiedät olevasi paikassa, jossa ei saa polttaa, saatat tuntea vähemmän painetta tupakan sytyttämiseen.

Kanna vesipulloa mukasi



Runsas vedenjuonti pitää kehosi nestetasapainon kunnossa. Sen lisäksi veden juominen antaa jotain tekemistä käsillesi ja suullesi.

Anna käsillesi tekemistä



Puristele stressipalloa. Jos sinulla on tietokone, surffaa internetissä. Verkossa on paljon ilmaisia pelejä, joita voit pelata.

Mene muualle



Tupakanhimo voi kadota, jos sen laukaissut asia ei ole enää silmiesi edessä. Mene kävelyllä ja keskity johonkin muuhun asiaan. Se voi auttaa pitämään ajatuksesi kirkkaina. Jos et voi poistua paikalta kokonaan, ota pieni tauko WC:hen menoa varten. Anna itsellesi 5 minuuttia aikaa päästäksesi yli tupakanhimosta.

Muuta rutiinejasi



Muuttamalla rutiinejasi rikot yhteyden, jonka olet muodostanut tiettyjen toimintojen ja tupakoinnin välille. Kokeile tehdä jotain uutta: voit esimerkiksi palata töistä kotiin uutta reittiä.

Hengitä syvään monta kertaa peräkkäin



Vedä henkeä niin syvään kuin mahdollista ja hengitä hitaasti ulos taivuttaen leukaasi, kunnes se koskettaa rintaa. Kun hengität ulos, sulje silmäsi ja kuvittele, kuinka jännitys vähitellen purkautuu ulos kehostasi. Etene hyvin rauhallisesti, ja toista sama harjoitus kolme kertaa peräkkäin. Kun saat hengitysharjoituksen päätökseen, tupakanhimo voi olla kadonnut.

Minun tapani:

LUO ITSELLESI TUPAKASTA VAPAA ALUE

Käy läpi kaikki paikat, joissa sinulla on mahdollisesti tallessa savukkeita. Heitä savukkeet pois. Tarkista kaikki kassit ja käsilaukut sekä auton hansikaslokero. Tarkista myös takintaskut. Älä tyydy savukkeiden heittämiseen roskeen. Tuhoa ne! Revi ne kahtia. Kaada niiden päälle vettä. Hankkiudu eroon myös tumppeista.

Varmista, että olet hävittänyt kaikki savukkeet: älä jätä minnekään piiloon hätävarapakettia, koska se olisi varautumista epäonnistumiseen. Lopettamisessa on sitä vastoin kyse tähtäämisestä onnistumiseen huolellisen suunnittelun avulla.

Lue alla oleva tarkistuslista ja noudata oikealla lueteltuja ohjeita puhdistaksesi kotisi savukkeista.

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Pesuhuone | ☐ Keittiö | ☐ Makuuhuone |
| ☐ Olohuone | ☐ Parveke | ☐ Autotalli |

Pesuhuone:

Pese tupakan haju pois vaatteista, pyyhkeistä ja lakanoista. Käytä hajustettua huuhteluainetta saadaksesi vaatteet tuoksumaan hyvältä.

Keittiö:

Tupakoitko aamukahvia juodessasi tai sanomalehteä lukiessasi? Ala juoda teetä rikkoaksesi kahvinjuonnin ja tupakoinnin välille muodostuneen yhteyden. Lue sanomalehti jossain muualla. Jos sinulla on tapana tupakoida ruoan jälkeen, nouse heti pöydästä ja ala tehdä jotain muuta: voit esimerkiksi tiskata astiat.

Makuuhuone:

Tarkista kaikki kaapit sekä taskut, käsilaukut, salkut ja matkalaukut löytääksesi niihin mahdollisesti jääneet savukkeet, sytyttimet ja tulitikut. Osta ilmanraikastaja, jotta huoneessa olisi miellyttävä tuoksu.

Olohuone:

Imuroi. Pese lattiat ja matot. Vie tuhkakupit pois ja laita niiden tilalle sokerittomilla makeisilla täytetty kulho. Siirrä mieluisin tupakointituolisi pois näkyviltä välttääksesi vanhoja tapoja.

Parveke:

Puhdista parveke. Etsi parvekkeelle pudonneet vanhat tupakantumpit ja hävitä ulkona käyttämäsi tuhkakupit.

Autotalli:

Heitä savukkeet, sytyttimet ja tyhjät askit pois. Imuroi autosi sisätilat. Pyyhi kaikki pinnat. Puhdista tuhkakuppi perin pohjin. Harkitse ilmanraikastimen ostoa autoon.

24 TUNNIN TOIMINTASUUNNITELMA

Tämän sivun tarkoituksena on auttaa sinua selviytymään lopettamispäivästä. Valmistautuminen voi auttaa vähentämään päivään liittyviä arvaamattomia tilanteita. Tämän pitäisi saada sinut tuntemaan olosi varmemmaksi. Muista, että sinulla on vain yksi tavoite koko päivälle – selviytyä päivästä polttamatta yhtään savuketta.

Tee toimintasuunnitelmasi

Lue sivut, joilla puhutaan riskitilanteista ja lopettamistavoista. Mieti sitten hetki lopettamispäivää. Mihin tilanteisiin voit joutua päivän mittaan? Mitkä tavat voisivat auttaa sinua selviytymään näistä tilanteista? Luo suunnitelmasi kumpaakin sivua apuna käyttäen.

Esimerkki:

Tupakoinnille altistavat riskitilanteet Minun tapani

Aamulla	
1. aamukahvi	juo teetä kahvin sijaan
2. työmatka	kuuntele musiikkia
Iltapäivällä	
1. lounastauko	mene kävelylle

Tupakoinnille altistavat riskitilanteet Minun tapani

Aamulla	1.	
	2.	
	3.	

Iltapäivällä	1.	
	2.	
	3.	

Illalla	1.	
	2.	
	3.	

Yöllä	1.	
	2.	
	3.	

NIKOTIININ VIEROITUSOIREIDEN YMMÄRTÄMINEN

Jotkut ihmiset kärsivät vieroitusoireista lopettaessaan tupakoinnin ja jotkut taas eivät kärsi niistä lainkaan. Kaikki ovat tässä suhteessa erilaisia. Tässä on lista tavallisimmista vieroitusoireista, joista sinun tulisi olla tietoinen:¹

- ☐ Masentuneisuus
- ☐ Turhautumisen tunne, kärsimättömyys tai vihaisuus
- ☐ Ahdistuneisuus
- ☐ Ärtynisyys
- ☐ Tupakanhimo
- ☐ Keskittymisvaikeudet
- ☐ Levottomuus
- ☐ Unettomuus
- ☐ Lisääntynyt ruokahalu

Kerro lääkärillesi, jos sinulla on näitä oireita. Varmista, että käytössäsi on jokin tupakoinnin lopettamiseen tähtäävä hoito, tai kysy lääkäriltäsi saatavilla olevista hoitovaihtoehdoista.

Miksi?

Minkä takia on tärkeää puhua nikotiinin vieroitusoireista, jos jotkut eivät saa niitä lainkaan? Monet ihmiset kärsivät nikotiinin vieroitusoireista lopettaessaan tupakoinnin. Vieroitusoireista kärsivien on helpompi valmistautua lopettamiseen, jos he tietävät, mitä on odotettavissa.



MITEN NIKOTIININ VIEROITUSOIREISIIN TULISI SUHTAUTUA

Muista että kun lopetat tupakoinnin, kehosi saattaa reagoida nikotiininpuutteeseen kehittämällä vieroitusoireita. Vaikka vieroitusoireet voivat olla vaikeita kestää, yritä nähdä ne merkinä siitä, että kehosi on pääsemässä nikotiinista eroon. Elimistösi työskentelee täydellä teholla puhdistautuakseen nikotiinista.

Kehosi tulee kiittämään sinua

Nyt kun olet lopettanut tupakoinnin, kehossasi tapahtuu tärkeitä muutoksia. Jos olet tietoinen kaikista elimistössäsi tapahtuvista positiivisista muutoksista, sinun voi olla helpompi pitää kiinni lopettamispäätöksestä. Esimerkkejä muutoksista:



24 tunnin kuluessa

Verenpaine alenee ja sydämensyke hidastuu

48 tunnin kuluessa

Veren hiilimonoksidipitoisuus palautuu normaalille tasolle²

TUPAKANHIMOSTA YLI PÄÄSEMINEN

Mieti hetki seuraavaa: kuinka pitkään tupakanhimo yleensä kestää?

Tavallisesti tarve tupakoida kestää vain noin 5 minuuttia. Jos onnistut selviytymään näistä viidestä minuutista sen jälkeen, kun tupakanhimo on alkanut vaivata sinua, olet todennäköisesti jo päässyt pahimman yli. Kun tupakanhimo vaivaa sinua, yritä kiinnittää huomiosi muualle hyödyntäen jokapäiväisiä esineitä. Tässä muutamia esimerkkejä:

Kännykkä



Päivitä kännykkään tallennetut puhelinnumerot. Voit myös soittaa ystävällesi rupertellaksesi hänen kanssaan viiden minuutin ajan. Tai miksi et pelaisi hetken ajan jotain peliä, jos niitä löytyy puhelimestasi?

Lompakko



Siivoa lompakkosi. Tarkista, onko lompakossasi kuitteja tai käyntikortteja, joita et enää tarvitse tai joita yleensä säilytät muualla.

Lenkkikengät



Reipas kävely tai muu liikunta voi auttaa sinua pitämään ajatukset poissa tupakoinnista.

Appelsiini ja vesilasi



Vesilasillisesta tulee houkuttelevampi, kun puristat sekaan sitruunan, limetin tai appelsiinin mehua. Sitrushedelmien maku on virkistävä ja se voi tehdä ajatuksen savukkeesta vähemmän houkuttelevaksi.

Kirje



Kirjoita oikea vanhanaikainen kirje jollekin sinulle tärkeälle ihmiselle. Se voi antaa sinulle tekemistä siihen asti, että tupakanhimo ehtii kadota.

Tuleeko sinulle mieleen muita asioita, joihin voisit keskittää huomiosi viiden minuutin ajaksi?

Kirjoita ne muistiin tähän:

LASKE ONNISTUMISESI NUMEROIN

Muista, että onnistut joka kerta, kun pääset tupakanhimosta yli sytyttämättä savuketta. Voit olla tästä ylpeä. Tee tämä harjoitus ensimmäisen savuttoman viikkosi lopulla. Näin näet, kuinka paljon rahaa ja aikaa säästät, kun et osta etkä polta savukkeita.

Laske, kuinka paljon rahaa olet säästänyt



jättämällä savukkeet ostamatta tällä viikolla.

	X		€
----------------------	---	----------------------	---

(tupakka-askien määrä, jotka olisit tällä viikolla polttanut)

(yhden tupakka-askin hinta)

Tällä viikolla säästetyt rahat	=		€
--------------------------------	---	----------------------	---

Kuinka aiot käyttää rahat, jotka olet säästänyt olemalla tupakoimatta?

Laske, kuinka paljon aikaa sinulta on säästynyt,



kun et ole tupakoinut tällä viikolla.

Savukkeiden määrä, jotka olisit tänään polttanut:		X	5 min*	X	7 päivää
---	----------------------	---	--------	---	----------

Tällä viikolla säästetty aika minuutteina	=	
---	---	----------------------

*Perustuu aikaan, joka yhden savukkeen polttamiseen kuluu keskimäärin.

Kuinka aiot käyttää ajan, joka sinulta on säästynyt, kun et ole tupakoinut?

ASTU ALAS VAA'ALTA

Painonnousu huolestuttaa monia tupakoinnin lopettavia ihmisiä. Näin varhaisessa vaiheessa on kuitenkin tärkeää keskittyä tupakoinnin lopettamisesta koituviin terveyshyötyihin eikä painoon.

Anna itsellesi aikaa

Katso kokonaistilannetta. Riippuvuus, josta haluat päästä eroon, on yksi vaikeimmista tunnetuista riippuvuuksista. Sinun tulee keskittää voimasi tämän tavoitteen saavuttamiseen.

Kaikkien paino ei kuitenkaan nouse ja monet alkavat lopulta menettää mahdollisesti saamiaan lisäkiloja, kun he tottuvat tupakattomaan elämään.

Yleistä tietoa painonnoususta

Amerikan syöpäyhdistyksen (American Cancer Society) mukaan monien tupakoitsijoiden paino nousee jonkin verran, kun he lopettavat tupakoinnin. Keskimääräinen painonnousu on kuitenkin yleensä vähemmän kuin 4,5 kiloa. Yhdysvaltojen korkein lääkintäviranomaisen, Surgeon Generalin, mukaan tupakoinnin lopettamisesta johtuvat terveyshyödyt ovat huomattavasti suurempia kuin mahdollisesta lievästä painonnoususta koituvat haitat. Pysy siis lopettamispäätöksessäsi.

Kun alat tuntea olosi varmaksi ilman tupakkaa, voit ryhtyä toimiin mahdollisten lisäkilojen pudottamiseksi.

KESKITY TERVEENÄ PYSYMISEEN



Juuri nyt tavoitteenasi on tupakoinnin lopettaminen. Älä siis yritä aloittaa laihdutuskuuria tänä aikana. Painonnoususta huolehtiminen voi tehdä tupakoinnin lopettamisesta vaikeampaa.

Mitä sinun tulee tehdä juuri nyt:



Yritä syödä paljon hedelmiä ja vihanneksia (mustikat ovat todella hyviä, ja ne sisältävät paljon antioksidantteja).



Yritä rajoittaa rasvan saantia.



Huolehdi siitä, että juot paljon vettä (suositus on 8 lasillista päivässä).



Nuku tarpeeksi (suositus on 6–8 tuntia yössä).



Harrasta säännöllisesti liikuntaa (käveleminen voi auttaa vähentämään stressiä, polttamaan kaloreita ja kiinteyttämään lihaksia).

TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN TÄHTÄÄVÄ TUKIOHJELMA PAIKKAKUNNALLANI

Paikka

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Aukioloajat

MUUT TUKIOHJELMAT JA SAATAVILLASI OLEVAT APUKEINOT

Käy osoitteessa: www.eroontupakasta.fi

