

# Nikotiiniriippuvuus arjessa

Sirkku Vilkman

LT, keuhkosairauksien ylilääkäri

HUS/Porvoon sairaala



# Taustahuomioita



Nikotiinilla ja tupakoinnilla on tupakoitsijoille myönteisiä vaikutuksia (nautintoaine)

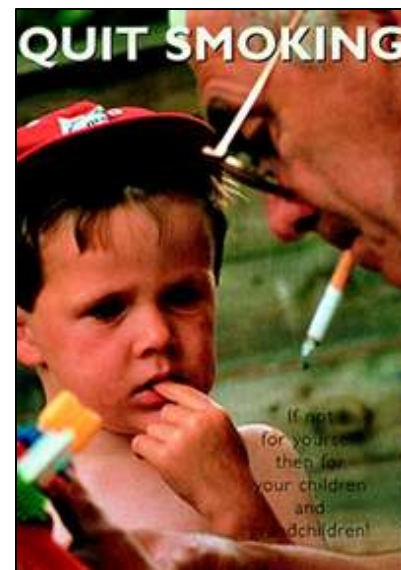
Toisaalta tupakkaa ei voi käyttää oikein (toisin kuin esim. alkoholia ja rasvoja) ja tarkoitetulla tavalla käytettynä tupakka on haitallista elimistölle

Päätös olla tupakoimatta ja päätös lopettamisesta on yksi tärkeimmistä valinnoista terveyden suhteen

Tupakoinnin lopettamisen vaikeus tulee monelle yllätyksenä  
- tietoinen valinta polttaa/olla polttamatta?!

# Motivaation löytäminen

- Lapset/lapsen syntymä/lastenlapset
- Oma terveys/sen järkkäminen
- Triggeri: sairaalaan/leikkaukseen/toimenpiteeseen joutuminen
- Raha
- ...



***Joillekin lopettaminen käy helpommin kuin toisille, ei siis kannata märehtiä liikaa vaan testata sattuisiko kuulumaan siihen helpommin lopettavien joukkoon!***

# Pidempi kaava: Tupakoitsija päättää lopettaa ja valmistautuu: *elämä menee uusiksi*

Mietitään ainakin seuraavia:

- Sopivan lopetushetken valinta
- Tietoa netistä, vieroitusopas
- Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti
- Nikotiinikorvaushoidon räätälöinti
- Muun vieroituslääkityksen tarve/suunnittelu
- Tukihenkilön tarve/vieroitustyyhmä?
- Korvaava toiminta: esim. liikunta
- Painon hallinta



# Mikäli vieroituslääkitykset käytössä

- Kunnan ohjeistus (apteekit, terveydenhuolto)
- Seuranta



# Savuttomana pysyminen

- Älä testaa ”oletko kuivilla”, yksikin savuke voi kaataa pitkän savuttoman kauden!

## **Elinympäristön savuttomuus**

(koti, työpaikat, ravintolat yms.)

helpottavat savuttomana pysymistä

