

Savuttomuuden tukeminen

Työpaja työttömien terveystarkastuksia tekeville

Miska Reinikainen
Katja Riikonen

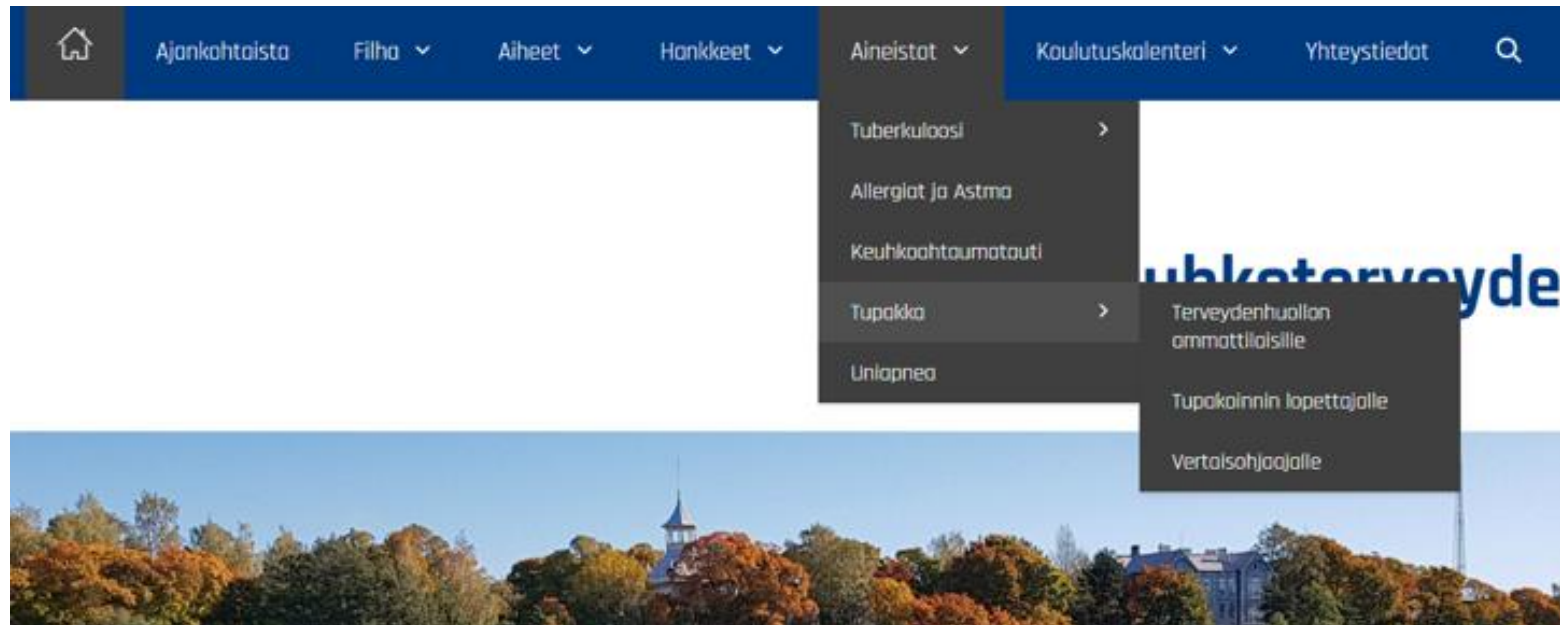
Työttömien tupakointi

- Aikuisväestöstä noin 14 % tupakoi päivittäin v. 2018
(THL, Tupakkatilasto 2018)
 - Miehistä 15 % ja naisista 13 %
- Työttömistä miehistä 35 % ja naisista 29 % tupakoi
- 60 % tupakoijista haluaisi lopettaa

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa



Työkaluja ammattilaiselle



Puheeksioton tueksi

Mikä kannustaisi sinua lopettamaan tupakoinnin?

MIELI

- Olen ylpeä itsenäni! On hauskaa sanoa, että olen lopettanut.
- Haluun olla hyvä esimerkki lapsilleni.
- Jatkessa tuen muita irti tupakasta!
- Haluun pitää väliä elämästäni tupakasta!
- Ympäristöni riippuvuustunne!
- En ole enää jatkuvasti flunssassa!
- En ole enää jatkuvasti flunssassa!
- Maailma on iloisempi ja mielenkiintoisempi!
- Rakkaus on vain rauhaa ja hengitystä.

KEHO

- En tarvitse enää rikkaita tuloja.
- Säästynyt rahalla...
- Aikaa jää muuten tekemiseen!
- Vaasteeni ovat raikkaat!
- ELÄMÄNLAATUNTA!

TEE TESTI:

Miten vahvasti haluat lopettaa tupakoinnin?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1=halvasti • 10=vahvasti
Jatkuvuus: jatkuvuus puuttuu luvusta "Vastat 1, mikä ei ole 2"

Miten vahvasti uskot, että pystyt lopettamaan tupakoinnin?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1=halvasti • 10=vahvasti
Jatkuvuus: jatkuvuus puuttuu luvusta "Vastat 6, mikä pitää lopetusta, että vastat 8"

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN

Polku savuttomuuteen

- 1. Valmistaudu huolella lopettamiseen.**
Oletko aikaisemmin yrittänyt lopettaa tupakoinnin? Mikä sinua motivoi lopettamaan? Pidä tupakointipäiväkirjaa ja tule lähtösi! Mikä nikotiinivastusta? > **Käytä apuna:** Tupakointipäiväkirja
- 2. Selvitä, kuinka riippuvainen olet nikotiinista.**
Milloin poltat päivän ensimmäisen tupakkasi? Tee nikotiinivastustestit. > **Käytä apuna:** Nikotiinivastustestit. Mikä nikotiinivastusta saat sinulle? > **Käytä apuna:** Nikotiinivastustestit
- 3. Mitä tupakointi sinulle merkitsee?**
Mieti mikä ovat tupakoinnin ja tupakoinnattomuuden hyvät ja huonot puolet. Pidä lopettamispäivä. > **Käytä apuna:** Hyöty-haitta-arvio
- 4. Milloin tupakantuska yllättää?**
Milloin keho reagoi stressiin? Mikä nikotiinivastusta saat sinulle? > **Käytä apuna:** Nikotiinivastustestit
- 5. Elämä maistuu ja tuoksuu.**
Aid korvaa tupakkaa ruuilla.
- 6. Liikunta kohottaa mielialaa.**
Hyödynnä arhailukuntia.
- 7. Nauti arjesta ilman tupakkaa.**

Ota tupakointi puheeksi

Tupakoiko? Oletko pohtinut tupakoinnin lopettamista? Oletko joskus onnistunut lopettamaan tupakoinnin?

- NETTI! Keskustelu- ja liveyhteydet sekä tietoa tupakoinnin lopettamiseen tukeksi.
- VERKOSTUUDEN VERTAILUKAARTTI ja ryhmän tuki.
- LÄHEISTEN TAI YHTEISTEN TUKI.
- TERVEYSTIETO- JA ELÄMÄNLAATUNTA.

SINÄKIN VOIT ONNISTUA!

Mikä on sinun oma tupakoinnin lopettamissuunnitelmasi?

MILLAINEN APU TUKEE SINUA JA TIEDÄTKÖ, MISTÄ SITÄ SAA?

MIKÄ ESTÄÄ TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLE JA MITEN PÄÄSIT NIISTÄ YLI?

POHDI, MITÄ MYÖNTEISTÄ TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN TUO SINULLE?

MITÄ MYÖNTEISTÄ JA KIELTEISTÄ TUPAKOINTI SINULLE MERKITSEE?

KA RIIPPUVAINEN OLET NIKOTIINISTA?

poltat ensimmäisen savukkeen?
10 min (2 p) d) 31-60 min (1 p) d) yli 60 min (0 p)

ja poltat päivittäin?
20 kpl (1 p) d) 21-30 kpl (2 p) d) yli 30 kpl (3 p)

lasken 2 p • Vahva 3 p • Hyvä vahva 4-6 p
Ri 138384/791-6

FILHA 1907
www.filha.fi

> Löydät kaikki kortissa mainitut testit ja lomakkeet:
www.filha.fi/materiaalit



www.filha.fi

Nikotiiniriippuvuustestit

NIKOTIINIRIIPPUVUUSTESTI -lyhyt (HSI)

Tulkitta: Yhteispisteet
0-1 = vähäinen nikotiiniriippuvuus
2 = kohtalainen riippuvuus
3 = vahva riippuvuus
4-6 = hyvin vahva riippuvuus

Kysymys		Pisteet
1. Kuinka pian herätyksi poltat ensimmäisen savukkeen?	Viden minuutin kuluessa 6-30 minuutin kuluessa 31-60 minuutin kuluessa yli 60 minuutin jälkeen	3 2 1 0
4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?	1-10 savuketta 11-20 savuketta 21-30 savuketta 31 savuketta tai enemmän	0 1 2 3
Pisteet yhteensä		

Lähde: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict 1991;86:1119-27.



NIKOTIINIRIIPPUVUUSTESTI

Tulkitta:
0-2 = vähäinen riippuvuus
3-5 = kohtalainen riippuvuus
7-10 = vahva riippuvuus

Kysymys		Pisteet
1. Kuinka pian herätyksi poltat ensimmäisen savukkeen?	Viden minuutin kuluessa 6-30 minuutin kuluessa 31-60 minuutin kuluessa yli 60 minuutin jälkeen	3 2 1 0
2. Onko sinusta vaikea olla tupakoinnista iltoloin, jolloin se on kiellettyä?	Kyllä Ei	1 0
3. Mistä tupakointikertasta sinun olisi vaikeinta luopua?	Aamun ensimmäisestä Jostain muusta	1 0
4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?	1-10 savuketta 11-20 savuketta 21-30 savuketta 31 savuketta tai enemmän	0 1 2 3
5. Poltatko samun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?	Kyllä En	1 0
6. Tupakointi, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivästä?	Kyllä En	1 0
Pisteet yhteensä		

Lähde: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict 1991;86:1119-27.



NUUSKATESTI

Tulkitta:
0-3 = Hyvin vähäinen nikotiiniriippuvuus
2-3 = Vähäinen nikotiiniriippuvuus
4-5 = Kohtalainen nikotiiniriippuvuus
6-7 = Voimakas nikotiiniriippuvuus
8-10 = Erittäin voimakas nikotiiniriippuvuus

Kysymys		Pisteet
1. Kuinka pian herätyksen jälkeen otat ensimmäisen nuuska-annoksen?	5 minuutin kuluessa 6-30 minuutin kuluessa 31-60 minuutin kuluessa 60 minuutin jälkeen	3 2 1 0
2. Kuinka monta kertaa vuorokaudessa käytät nuuskaa?	1-7 kertaa 8-12 kertaa 13 tai enemmän kertaa	0 1 2
3. Piditkö nuuskaa suussasi suurimman osan ajasta?	Kyllä Ei	1 0
4. Nieletkö tarkoituksellisesti nuuskanekkaita sylkeä?	Kyllä Ei	1 0
5. Montako minuuttia pidit nuuska-annosta suussasi?	0-20 minuuttia 21-35 minuuttia yli 35 minuuttia	0 1 2
6. Käytitkö nuuskaa, jos olet sairas vuorokaudessa?	Kyllä En	1 0
Pisteet yhteensä		

Lähde: Riippuvuustestin on kehittänyt Karl Fagerström, perustuen Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND) -mittariin (Heatherton ym. 1991) ja Boyen ym. (1995) FTND-sovelukseen. Testi suomenkielellä Helsingin yliopiston Väestötieteen tutkimuskeskuksessa. Suomenmuokattu testi on käytössä Helsingin yliopiston laivalla.



Nikotiinikorvaustuotteiden käyttöohje

NIKOTIINIKORVAUSTUOTTEIDEN KÄYTTÖOHJE

1 (2)

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

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

Nikotiinipurukumin käyttö

- Oikea pureskelytekniikka on tärkeä. Nikotiinipurukumia pureskellaan hitaammin kuin tavallista purukumia.
- Kutakin nikotiinipurukumityynyä pureskellaan jaksittain noin 30 minuuttia.
- Nikotiinipurukumia pureskellaan, kunnes suussa on voimakas maku. Sitten pureskelu keskeytetään ja purukumi pannaan posken ja ikenen väliin odottamaan maun häviämistä. Kun maku on hävinnyt, ja iskee tupakanhimo, jatketaan pureskelua. 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 pureskelusta. Liian nopea pureskelu irrottaa paljon nikotiinia ja voi ärsyttää nielua ja aiheuttaa hikkaa, närästysoireita tai pahoinvointia. Jos nikotiinipurukumia ei pureskele rauhallisesti, osa nikotiinista saattaa mennä syljen mukana vatsaan ja tämä heikentää tehoa.

Nikotiini-inhalaattorin käyttö

- Kuplapakkauksen suojafolio vedetään auki yhdestä kelmasta ja siitä otetaan yksi inhalaatiokapseli.
- Varmistetaan, että suukappaleen osien merkkiiviivat 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 tuntuu makuun siirretään tabletti kielen alle, jolloin sylki hajottaa sen hitaasti. Tämä vie 20–30 minuuttia. Älä pureskele tai niele kielenalustablettia.

Nikotiini-sumutteen käyttö

- Ensin otetaan yksi annos ja jos tupakanhimo ei häviä muutaman minuutin kuluessa voidaan ottaa toinen annos.
- Suutin suunnataan avuttua 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.
- Muutamaan sekuntiin ei kannata nielaista sumuttamisen jälkeen, jotta aine ei päädy vatsaan.

Nikotiini-jauheen (annospussi) 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 tuoterhyhmään 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 varmistetaan, että laastari kiinnittyy reunoiltaan hyvin ihoon. Laastarin kiinnityskohtaa on tärkeä vaihdella.
- 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 paikan vaihtaminen ja rasvaus. Jos tavallinkin laastari on aiheuttanut allergisia oireita, voi myös nikotiinilaastari niiltä 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
Reetta-Majja Luhta (EPSHP), Päivi Grönroos (TYKS), Saana Eskelinen (HUS), Patrick Sandström (Filha ry)



Tupakointipäiväkirja

TUPAKOINTIPÄIVÄKIRJA

Päiväys: _____

Nimi: _____

Kirjaa ylös hetki, jolloin poltit savukkeen ja anvioi 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				

Vertaistueella eroon tupakasta



Tupakoinnin hyöty-haittaerittely

TUPAKOINNIN HYÖTY-HAITTAERITTELY

TUPAKOINTI	TUPAKOIMATTOMUUS
+	+
-	-

FILHA 1907



Kiitos!