

HENKILÖKOHTAINEN LOPETTAMISSUUNNITELMA TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEISTA VIEROITTAUTUMISEKSI

1 Käytön syyt ja koetut hyödyt

Mitkä ovat mielestäsi keskeisimmät syyt tupakka- tai nikotiinituotteiden käytölle? Mitkä tavat ylläpitävät tuotteiden käyttöä kohdallasi? Entä millaisia hyötyjä koet käytöstä olevan sinulle? (fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, taloudelliset, ympäristöön liittyvät,..)

2 Lopettamisen syyt ja hyödyt

Millaisia hyötyjä sinulle voisi olla lopettamisesta? (fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, taloudelliset, ympäristöön liittyvät,..) Millaisena näet tulevaisuutesi ilman tuotteiden käyttöä?

3 Aiemmat lopettamiskokeilut ja -kokemukset

Millaisia lopettamiskokemuksia sinulla on ollut, mikä onnistui, mikä meni pieleen? Mitä niistä voi oppia? Entä onko joku lähipiirissäsi lopettanut? Mikä hänellä onnistui, mikä meni pieleen? Mitä niistä voi oppia?

4 Arjen toimintamallit

Missä tilanteissa käytät erityisesti tuotteita? (tilanne 1, tilanne 2,..)

Millaisia muutoksia omissa arkitavoissa ja tottumuksissa voisit tehdä, jotta käyttöä ei olisi ja mitä tilalle? (muutos 1, muutos 2,..)

5 Retkahdusten ennakointi

Missä tilanteissa sinulle voi tulla houkutusia? (riskitilanne 1, riskitilanne 2,..)

Entä miten voisit toimia houkutusilanteissa retkahtamisen estämiseksi?
(toimintamalli 1, toimintamalli 2,..)

6 Läheisten tuki

Kuka voisi olla sinulle henkilö, jolle kertoa lopettamisesta, ja joka voisi tukea sinua lopettamisesta? Milloin ja miten kerrot hänelle lopettamisesta ja toiveestasi saada häneltä tukea?

7 Lopettamispäivämäärä

Aseta itsellesi päivämäärä lopettamiselle

8 Lopettaminen

Lopetan ensin vähentämällä:

mennessä

määrä

Lopetan käytön kokonaan:

mennessä

9 Seurantakäynneillä

Miten lopettamissuunnitelma on toteutunut? Onko lopettaminen onnistunut?
Onko päätös pysyvä?
