

HENKILÖKOHTAINEN LOPETTAMISSUUNNITELMA

Henkilökohtaisen lopettamissuunnitelman kysymysten avulla pääset pohtimaan asioita, jotka auttavat sinua onnistumaan lopettamisessa.

1 Käytön syyt ja koetut hyödyt

Mikä saa sinut käyttämään tupakka- tai nikotiinituotteita? Mitä hyötyä koet käytöstä olevan sinulle? Entä haittaa? Mitkä tavat ylläpitävät tuotteiden käyttöä?

2 Lopettamisen syyt ja hyödyt

Mitä hyötyä lopettamisesta voisi olla sinulle? Pohdi hyötyjä eri näkökulmista: fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, taloudelliset ja ympäristöön liittyvät hyödyt.

3 Aiemmat lopettamiskokeilut

Millaisia aiempia lopettamiskokemuksia sinulla on? Mikä onnistui? Mikä tuntui vaikealta? Opiteko jotakin aiemmista lopettamisyrittäksistäsi?

4 Arjen toimintamallit

Missä tilanteissa käytät tuotteita? Millaisia muutoksia voisit tehdä arkeesi, jotta käyttöä ei olisi? Mitä korvaava tekemistä voisit keksiä nikotiinituotteen käytön tilalle?

5 Retkahdusten ennakointi

Missä tilanteissa sinulle voi tulla houkutuksia käyttää tuotteita? Entä miten voisit toimia niissä tilanteissa retkahtamisen estämiseksi?

6 Läheisten tuki

Kenelle läheiselle voisit kertoa lopettamistavoitteestasi? Keneltä voisit saada tukea ja kannustusta lopettamiseen? Milloin ja miten kerrot hänelle lopettamishalukkuudestasi ja toiveestasi saada häneltä tukea?



7 Lopettamispäivämäärä

Aseta itsellesi päivämäärä, jolloin lopetat nikotiinituotteen käytön.

8 Lopettaminen

Lopetan ensin vähentämällä tuotteen käyttöä:

mennessä

määrä

Päivä, jolloin lopetan käytön kokonaan:

9 Seurantakäynneillä

Miten lopettamissuunnitelma on toteutunut? Mikä on onnistunut hyvin? Mikä on tuntunut haastavalta? Onko suunnitelmaa tarpeen muokata? Mikä motivoi pysymään erossa nikotiinituotteista myös jatkossa?

