

1. TUPAKOINTI ON SAIRAUS

Tupakointi on riippuvuussairaus, jota voidaan hoitaa.

Suomessa tupakointi aiheuttaa vuosittain noin **340 000** sairaalahoitopäivää, ja tupakoinnin aiheuttamien välittömien terveydenhuollon kustannusten on laskettu olevan vuositasolla yhteensä noin **277** miljoonaa euroa.

Muista kirjata diagnoosi:
koodi F17.29

Sairaalahoitopäivää/vuosi:

340 000

2. KEHOTUS EI RIITÄ

Auta tupakoijaa lopettamaan. Lopettaminen vaatii keskimäärin **3-4** yritystä. Tupakoija menettää keskimäärin **10** elinvuotta.

Lääkehoito lisää tupakoinnin lopettamisen todennäköisyyttä **1,5-3** kertaiseksi lumelääkkeeseen verrattuna.

Lopettaminen vaatii keskimäärin:

3-4 yritystä

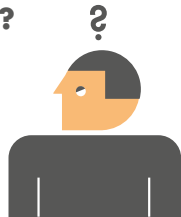
3. KANNUSTA MUUTOKSEEN

Terveydenhuollon ammattilainen: motivoi muutokseen näillä kysymyksillä!

a) Mitä mieltä olet itse tupakoinnistasi?

b) Luuletko, että joskus lopetat tupakoinnin?

c) Olisitko nyt valmis yrittämään lopettamista?



Valmis lopettamaan?

4. SEURAA LOPETTAMISTA

Kuten kroonisia sairauksia, tupakkariippuvuutta saa ja pitää seurata. Sovi seurantakontakti heti kun tupakoija kertoo haluavansa lopettaa.

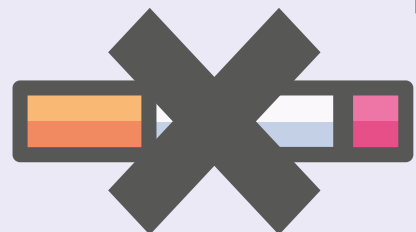
Seurantakontaktit **1-2 viikon, kuukauden ja kolmen kuukauden päähän.**

Seurantakontaktit:

1-2 vk, 1 kk, 3 kk

AUTA TUPAKOIJAA LOPETTAMAAN!

Kirjallisuusviite: Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (viitattu 05.12.2018). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi.



1. TUPAKOINTI ON SAIRAUS

Tupakointi on riippuvuussairaus, jota voidaan hoitaa.

Suomessa tupakointi aiheuttaa vuosittain noin **340 000** sairaalahoitopäivää, ja tupakoinnin aiheuttamien välittömien terveydenhuollon kustannusten on laskettu olevan vuositasolla yhteensä noin **277** miljoonaa euroa.

Muista kirjata diagnoosi:
koodi F17.29

Sairaalahoitopäivää/vuosi:
340 000

2. KEHOTUS EI RIITÄ

Auta tupakoijaa lopettamaan. Lopettaminen vaatii keskimäärin **3–4** yritystä. Tupakoija menettää keskimäärin **10** elinvuotta.

Lääkehoito lisää tupakoinnin lopettamisen todennäköisyyttä **1,5–3** kertaiseksi lumelääkkeeseen verrattuna.

Lopettaminen vaatii keskimäärin:
3–4 yritystä

3. KANNUSTA MUUTOKSEEN

Terveydenhuollon ammattilainen: motivoi muutokseen näillä kysymyksillä!

- a) **Mitä mieltä olet itse tupakoinnistasi?**
- b) **Luuletko, että joskus lopetat tupakoinnin?**
- c) **Olisitko nyt valmis yrittämään lopettamista?**

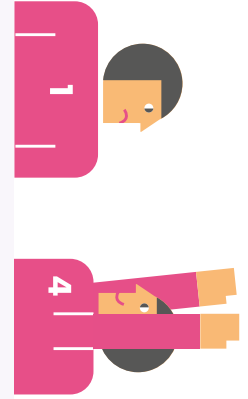
Valmis lopettamaan?

4. SEURAA LOPETTAMISTA

Kuten kroonisia sairauksia, tupakkariippuvuutta saa ja pitää seurata. Sovi seuranta-kontakti heti kun tupakoija kertoo haluavansa lopettaa.

Seurantakontaktit **1–2 viikon, kuukauden ja kolmen kuukauden päähän.**

Seurantakontaktit:
1–2 vk, 1 kk, 3 kk



AUTA TUPAKOIJAA LOPETTAMAAN!

