

## TESTAA RIIPPUVUUTESI FAGERSTRÖMIN KAHDEN KYSYMYKSEN NIKOTIINIRIIPPUVUUSTESTILLÄ

KYSYMYKSET	MÄÄRÄ	PISTEET
Kuinka pian (minuuteissa) herätyksi poltat ensimmäisen savukkeen?	alle 6	3
	6-30	2
	31-60	1
	yli 60	0
Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?	alle 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	yli 30	3

Tulkinta: nikotiiniriippuvuus on **vähäinen** = yhteispisteet 0-1 p, **kohtalainen** = 2 p, **vahva** = 3 p, **erittäin vahva** = 4-6 p

0-2 PISTETTÄ - VÄHÄINEN/ KOHTALAINEN RIIPPUVUUS	3 PISTETTÄ TAI ENEMMÄN - VAHVA / HYVN VAHVA RIIPPUVUUS
Laastari (14mg tai 15mg) valmistajasta riippuen	Laastari (21mg tai 25mg) valmistajasta riippuen
Purukumi (2mg)	Purukumi (4mg)
Imeskelytabletti (1mg tai 2mg)	Imeskelytabletti (2mg tai 4mg)
Inhalaattori (10mg)	Inhalaattori (10mg)
Suusumute (1mg)	Suusumute (1mg x 2)

### OLEMME TUKENASI, JOTEN KYSY ROHKEASTI HOITOHENKILÖKUNNALTALOPETTAMISEN TUESTA

Lisätietoja: **Stumppi.fi-sivuilta,**  
**Stumppi-neuvontapuhelimesta**  
**0800 148484 (maksuton) tai**  
**www.ilmansyopaa.fi**

# Tiesithkö,

**mitä hyvää sinussa  
voi tapahtua, kun  
lopetat tupakka-  
tuotteiden  
käytön?**



**TSEMPPIÄ!**



Syöpäjärjestöt

## TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLA ON USEITA MYÖNTEISIÄ VAIKUTUKSIA:

- Haju- ja makuaisti paranevat
- Yskä ja limannousu lievittyvät
- Keuhkojen toiminta paranee – liikunta on mukavampaa!
- Unen laatu paranee
- Hedelmällisyys paranee
- Erektiohäiriö paranee jopa joka neljännellä
- Riski sairastua monien vakaviin sairauksiin pienenee
- Elämänlaatu ja yleisvointi on parempaa

## NIKOTIINIKORVAUSHOITO:

- Nikotiinikorvaustuotteita käytettäessä veren nikotiinipitoisuus jää pienemmäksi tupakointiin verrattuna
- Korvaushoitovalmisteita saa apteekeista, huoltoasemilta, kioskeista ja päivittäistavara-kaupoista (laastari, purukumi imeskelytabletti, inhalaattori, suusumute)
- Valmisteita on useita, kokeile ja valitse itsellesi sopivin
- Riippuvuutta voi arvioida myös päivittäin poltettujen savukkeiden määrää arvioimalla
- Suurin uudelleen aloittamisen syy on liian miedon korvausvalmisteen valitseminen ja liian nopea lopettaminen →
  - Valitse oikea / tehokas vahvuus
  - Käytä valmistetta vähintään 2–3kk ajan, tarvittaessa pidempään
- Apteekin henkilökunta auttaa sinua tarvittaessa sopivan valmisteen ja vahvuuden valitsemisessa

## LÄÄKEVALMISTEET VIEROITUKSESSA:

- Tupakan vieroitukseen on käytettävissä myös reseptilääkevalmisteita
- Vieroituslääkkeet on todettu tehokkaiksi ja ne ovat tupakointiin verrattuna selvästi edullisempia
- Keskustele lääkkeiden aloituksesta hoitavan lääkärisi kanssa