

## TESTAA RIIPPUVUUTESI FAGERSTRÖMIN KAHDEN KYSYMYKSEN NIKOTIINIRIIPPUVUUSTESTILLÄ

KYSYMYS	MÄÄRÄ	PISTEET
Kuinka pian (minuuteissa) herätyäsi 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 HOITOHENKILÖKUNNALTA LOPETTAMISEN TUESTA

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

# Tiesithkö,

## että tupakkatuotteiden käyttö voi vaikuttaa syövän hoitotuloksiin?



**TSEMPPIÄ!**



Syöpäjärjestöt

## TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLA TIEDETÄÄN OLEVAN USEITA MYÖNTEISIÄ VAIKUTUKSIA:

- Hoitotulokset paranevat
- Leikkaushaavat paranevat paremmin
- Hoitojen seurauksena ilmenevät sivuvaikutukset ja komplikaatiot vähenevät
- Sairastumisriski uuteen syöpäsairauteen ja moniin muihin sairauksiin vähenee
- Elämänlaatu ja yleisvointi paranee
- Oireet, kuten yskä ja limannousu lievittyvät
- Keuhkojen toiminta paranee – liikunta on mukavampaa
- Unen laatu paranee
- Kipujen hallinta paranee tupakoinnin lopettaneilla



## 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