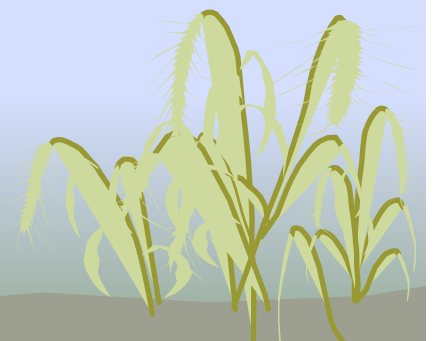
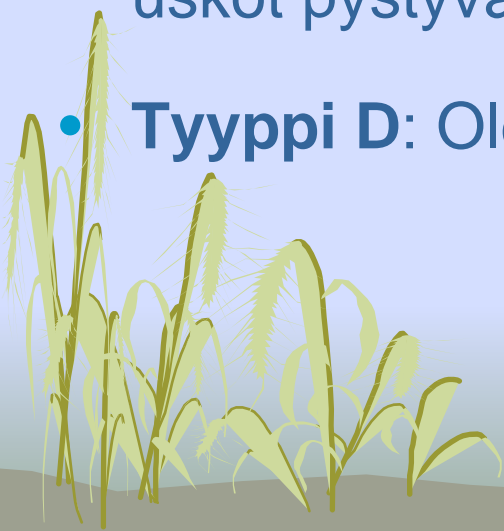


Tupakka-koukussako?



Testaa, minkälainen tupakoitsija olet

- **Tyyppi A:** Et harkitse lopettamista, se on sinulle suuri nautinto.
- **Tyyppi B:** Tunnet olevasi riippuvainen tupakasta, olet kenties yrittänyt kerran pari lopettaa. Et kuitenkaan usko pääseväsi eroon tupakasta.
- **Tyyppi C:** Olet vakaasti päättänyt lopettaa tupakoinnin ja uskot pystyväsi siihen.
- **Tyyppi D:** Olet lopettanut tupakoinnin lähiaikoina.



Mihin ryhmään kuulut?

- **Tyyppi A:** Et ole tällä hetkellä valmis lopettamaan. Lopettaminen vaatii sinun oman päätöksesi. Haluaisitko tietää, miksi monet ovat päättäneet luopua tupakan nautinnosta?
- **Tyyppi B:** Olet päässyt hyvään alkuun lopettamisajatuksessasi. Suunnittele ja valmistaudu hyvin lopettamiseen.
- **Tyyppi C:** Olet valmis lopettamiseen, olet sitoutunut muutokseen 100%:sti.
- **Tyyppi D:** Olet jo ollut tupakoimatta jonkin aikaa, mutta tarvitset tukea ja vinkkejä pysyäksesi savuttomana.

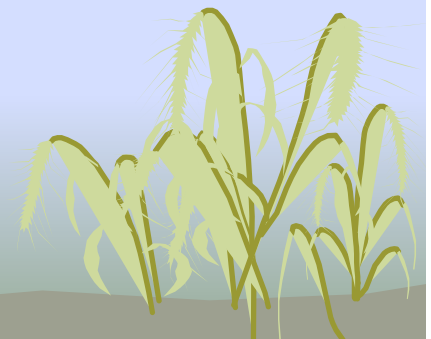




RIIPPUVUUS



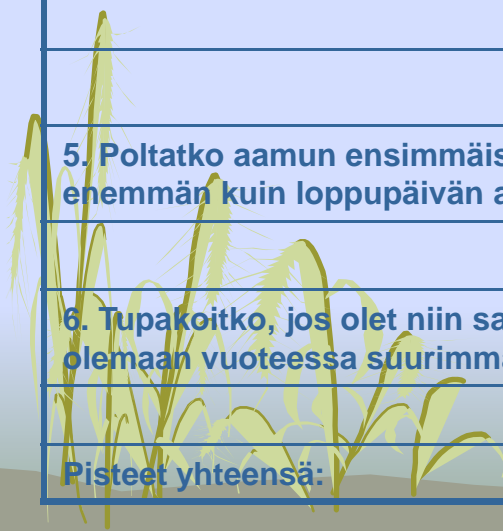
- **Fyysinen riippuvuus:**
- Elimistö on tottunut säännöllisesti saamaan tietyn nikotiini-annoksen ja alkaa reagoida , jos veren nikotiinipitoisuus laskee.
- Uusimpien tutkimusten valossa suurimmalle osalle tupakan kokeilijoista tämä elinikäinen riippuvuus voi syntyä jo muutaman askin polttamisen myötä.
- **Psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus:**
- Liittyvät vahvasti erilaisiin tilanteisiin, ympäristöön ja mielialoihin.
- Tupakointi kuulu päivittäisiin rutiineihin, tiettyyn seuraan ja esimerkiksi alkoholin nauttimiseen. Tupakointi rauhoittaa ja antaa mielihyvän tunnetta.



Kysymys		Pisteet
1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?	Alle 5 minuuttia	3 p
	6-30 minuuttia	2 p
	31-60 minuuttia	1 p
	yli 60 minuuttia	0 p
2. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kiellettyä	Kyllä	1 p
	Ei	0 p
3. Mistä tupakointikerrasta olisi vaikeinta luopua?	Aamun ensimmäisestä	1 p
	Jostain muusta	0 p
4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?	Alle 10	0 p
	11-20	1 p
	21-30	2 p
	yli 31	3 p
5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?	Kyllä	1 p
	Ei	0 p
6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?	Kyllä	1 p
	Ei	0 p
Pisteet yhteensä:		

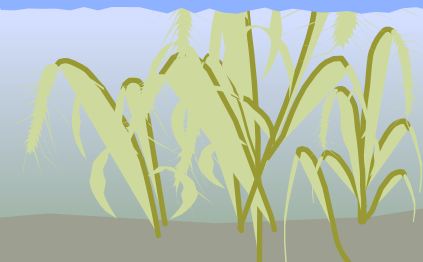
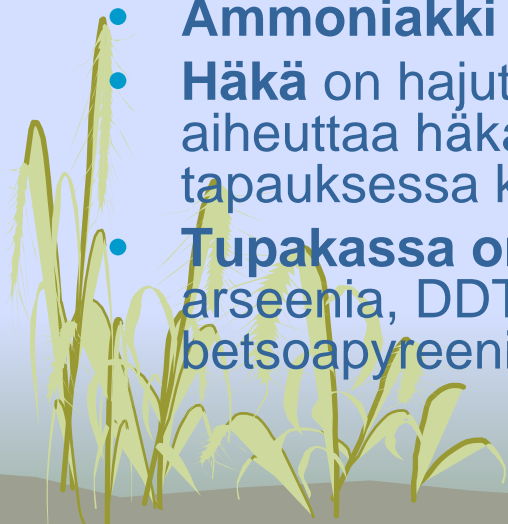
Fagerströmin
nikotiiniriippuvuustesti
ja riippuvuuden
luokittelu (6 kysymystä)

Tulkinta:
alle 2 pistettä =
vähäinen riippuvuus
2-6 pistettä =
keskisuuri
riippuvuus
7-10 pistettä =
voimakas
riippuvuus

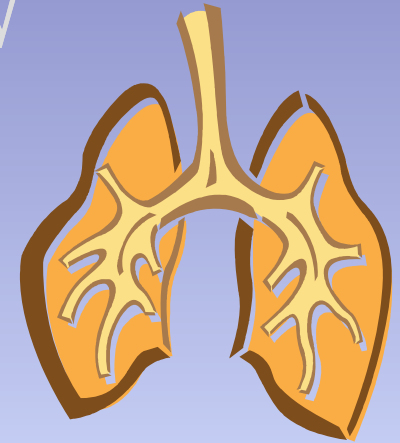


Tupakassa on näitä aineita

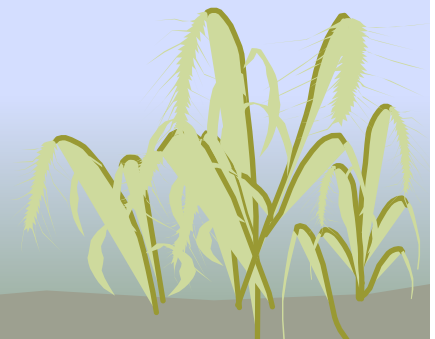
- **Formaldehydiä** on lastulevyissä.
- **Asetoni**
on liuotinaine, jota käytetään mm. kynsilakan poistoaineessa.
- **Lyijy** on ympäristösaaste, joka aiheuttaa mm. keskittymisvaikeuksia ja kehitysvammaisuutta.
- **Rikkivety** saa sellutehtaiden ympäristön lemuamaan.
- **Skatoli** on ulosteen haiseva ainesosa.
- **Metanoli** eli puusprii
on poltto- ja kemianteollisuuden tärkeä raaka-aine, joka juotuna voi sokeuttaa ja tappaa.
- **Ammoniakki** on syövyttävä liuotin.
- **Häkä** on hajuton, mauton ja väritön kaasu, joka aiheuttaa häkämyrkytyksen ja pahimmassa tapauksessa kuoleman.
- **Tupakassa on myös:** metaania, syanidia, asetyleeniä, arseenia, DDT:tä, styreeniä, kadiumia, nitrosamiinia, betsoapyreeniä ja radioaktiivisia aineita



MITEN LOPETTAMINEN HYÖDYTTÄÄ

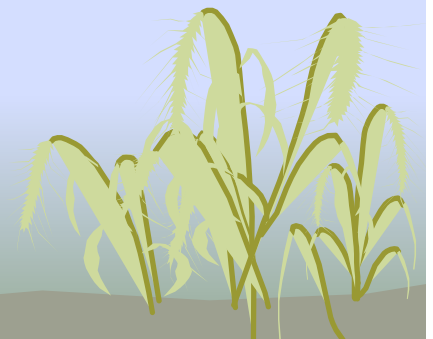


- Häkä poistuu 24 tunnissa
- Nikotiini poistuu 48 tunnissa
- Hengittäminen helpottuu 72 tunnissa, keuhkot ovat alkaneet jo puhdistua
- Käsien ja jalkojen verenkierto paranee



Lisää lopettamisen hyötyjä

- Lopettaja pääsee vapaaksi riippuvuudesta
- Rahaa säästyy
- Vaatteet ja hengitys ovat raikkaat
- Iho voi paremmin
- Haju- ja makuaisti paranevat
- Suorituskyky paranee monella tasolla
- Vähitellen riski sairastua tupakkasairauksiin vähenee lähes tupakoimattoman tasolle



Lopettamiseen tukea saat

- Terveysasemien tupakkayhdyshenkilöiltä
- Tupakkaklinikalta
- Netistä tupakkainfoa voit hakea mm.
- [www.hel.fi/terveyskeskus/kohdassa >terveyspalvelut> tupakkaklinikka](http://www.hel.fi/terveyskeskus/kohdassa%20terveyspalvelut%20tupakkaklinikka)
- www.stumppi.fi
- www.tupakka.org
- www.suomenash.fi
- www.cancer.fi
- www.terveysry.fi

