

Hyvinvointihaaste

-lopeta tupakkatuotteiden käyttö



1. viikko

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Katso Youtubesta tai Smart Moves -hankkeen sivulta video Smart Moves - Päihteet.	Tee päätös tupakkatuotteiden käytön lopettamisesta. Tämän ohjelman mukaan ensimmäinen päivä ilman tupakkaa tai nuuskaa on viikon kuluttua.	Pohdi, miksi ja missä tilanteissa poltat/nuuskaat.	Mitä haittaa sinulle on tupakkatuotteista (raha, läheiset, oma terveys)? Mikä on sinun motiivisi lopettaa tupakkatuotteiden käyttö? Mikä auttaa sinua pysymään päätöksessäsi?	Päätä, miten palkitset onnistumisesi.	Ennakoi riskitilanteet ja tee varasuunnitelma retkahtamisen varalle. Miten aiemmat lopettamisyrittäksesi ovat onnistuneet? Mikä silloin meni mönkään, mitä tekisit nyt toisin?	
Omat ajatuksesi:						

Hyvinvointihaaste

-lopeta tupakkatuotteiden käyttö



2. viikko

Maanantai Pohdi tarvitsetko korvaushoitoa. Pyydä tarvittaessa neuvoja terveydenhoitajalta.	Tiistai Etsi lähipiiristäsi ihminen, joka kannustaa sinua päätöksessäsi. Pyydä häntä tsemppaamaan itseäsi vähintään viikon ajan.	Keskiviikko Huomenna on ensimmäinen päiväsi ilman tupakkaa tai nuuskaa, oletko valmis?	Torstai Tänään on ensimmäinen päiväsi ilman tupakkatuotteita. Vieroitusoireet kestävät aikansa, mutta muista, että ne ovat seuraavat pari päivää pahimmillaan. Sen jälkeen helpottaa. Pysy tänään erossa kaverista, jotka polttavat. Ota purukumi tai hedelmä aina, kun sinun tekee mieli tupakkaa/nuuskaa.	Perjantai Onnea! Jo toinen päivä ilman nikotiinia. Keksi itsellesi jo huomiseksi pieni palkinto.	Lauantai Palkitse itseäsi tänään! Jatka valitsemallasi tiellä eteenpäin!	Sunnuntai
Omat ajatuksesi:						