



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

OTA-tupakka

Nimi

Päiväys

Mistä vaihtoehdosta lähden liikkeelle?

- ☐ Tupakoinnin vähentäminen: Määrä nyt _____ savuketta/pv => tavoite _____ savuketta/pv
- ☐ Tupakoinnin lopettamisen kokeilu: Kokeilun aloituspvm _____ ja lopetuspvm _____
- ☐ Tupakoinnin lopettaminen: Aloituspvm _____

Suunnitelmani käytännössä:

Miten valmistaudun? Miten muutan rutiinejani?

Millä korvaan tupakan arjen tilanteissa?

Miten palkitsen itseni?

Millaista tukea tarvitsen?

Läheisten tuki? Nikotiinikorvaushoito? Lääkehoito?

Repsahdustilanteiden ennakointi:

Seurantakäynnit ja suunnitelman arviointi:

Päiväys	1 = jatkan vanhalla 2 = muokkaan	Miten muokkaan?