

SEMPPI⁺

NIKOTIINITTOMUUSSALKKU

SISÄLTÖ



KAIKILLE SOPIVA HAVAINNOMATERIAALI

- Tervapurkki ja opaste
- Rahapurkki ja opaste (tupakka)
- Tuoksupurkit (tupakanhajuinen ja raikas t-paita) ja opaste
- Nuuskapurkit 1 - 4

- Nuuskapurkki nro 1: tietoa nuuskan aineosista
- Nuuskapurkki nro 2: rottanuuskanäyte ja tietoa siitä
- Nuuskapurkki nro 3: Oden's Cold Dry kuivanuuska näyte ja tietoa nikotiinimyrkytyksestä
- Nuuskapurkki 4: Dry Eatch Eugalyptys mini nuuska näyte ja kuva suusyövästä

- Nuuskaajan suu ja opaste
- Tupakoitsijan keuhkot ja opaste
- Kuvavisa tupakoinnin aiheuttamista muutoksista suussa

Häkämittari ja kertakäyttöiset suukappaleet pyydyttävä erikseen salkkua lainattaessa.

KAIKILLE SOPIVA MATERIAALI

ESITTEET JA KORTIT

- Tosietoa Tupakka -esite (EHYT ry)
- Nuuska, väitteitä ja faktaa (ASH)
- Sähkösavuke, väitteitä ja faktaa (ASH)
- Vesipiippu, väitteitä ja faktaa (ASH)
- Tiesitkö, mitä hyvää sinussa voi tapahtua, kun lopetat tupakkatuotteiden käytön? (Syöpäjärjestöt)
- 28 päivää ilman -esite (Savuton kunta)
- Tupakointi ja selkäsairaudet (Selkäliitto)
- Tupakatta terveenä! (Syöpäjärjestöt)

INFOTAULUT

– Yleinen (3)

- Tupakkatuotteet
- Mieti ennen kuin sytytät (ASH)
- Nikotiini – koukuttava myrkkyy (ASH)

– Tupakkatuotteiden haitat (9)

- Hengitystieongelmat
- Haitat suun terveydelle
- Haju- ja värihaitat
- Ihon ennenaikainen vanheneminen ja akne
- Vyötärölihavuus ja ylipaino
- Hedelmällisyys ja potenssi heikkenevät
- Tupakointi ja selkäsairaudet
- Mitä muutoksia tupakointi aiheuttaa suussa?
- Tupakointi on vaarallista

– Nuuska (6)

- Mitä nuuska on?
- Nuuskan haittavaikutukset
- Nuuska haittaa urheilua
- Nuuskaaminen maksaa
- Nuuska ja lait Suomessa
- Nuuska ja ympäristö

– Lopettaminen (4)

- Lopettamisen eteneminen vaihe vaiheelta
- Tukea tupakoinnin lopettamiseen
- Tupakoinnin lopettamisen hyödyt
- Vuosi ilman tupakkaa – keho kiittää (ASH)

LINKIT JA MOBIILISOVELLUKSET

Tupakoinnin vaikutus elinikään -laskuri

<https://urly.fi/1Wmw>



Säästölaskuri

<https://urly.fi/1WmI>



Näe, miten tupakka vaikuttaa kroppaasi

<https://tobaccobody.fi/?lang=fi>



Riippuvuustestit

Tupakka: <https://urly.fi/1WmL>



Nuuska: <https://urly.fi/1WmP>



Apuu lopettamiseen

Filha: <https://urly.fi/1WmW>



Stumppi: <https://urly.fi/1Wn2>



28päiväaïlman: <https://urly.fi/1Wn6>



Filha: <https://urly.fi/1Wn7>



AMMATTILAISET

ESITTEET JA KORTIT

- Tupakasta vieroituksen mini-interventio (Filha ry)
- Näin autat tupakoivaa äitiä lopettamaan (Filha ry)
- Polku savuttomuuteen -kortti ja oheismateriaali (Filha ry)
- Omat askeleet -kortti (Filha ry)
- Ohjeistus oppilaitoksille tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeen käyttöön puuttumiseen (Ehyt ry)
- Savuton Suomi -materiaali: Savuton kunta, Savuton työpaikka, Savuton oppilaitos

TESTIT

- Kuinka riippuvainen olet nikotiinista? (Filha ry)
- Nuuskatesti (THL)

LINKIT JA MOBIILISOVELLUKSET

Terveydenhuollon ammattilaisille

<https://urly.fi/1Wnf>



Päihteet ja aivot animaatio

<https://urly.fi/1iSd>



ALAKOULUIKÄISET

ESITTEET

– Röökkikroppa (Fressis)

LINKIT JA MOBIILISOVELLUKSET

**Työkalupakki tupakoimattomuuden
edistämiseen alakouluikäisillä**
<https://urly.fi/1Wnr>



**10–13 -vuotiaille varhaisnuorille suunnattu
savuttomuutta tukeva FUME-peli**
<https://urly.fi/1Wns>



NUORET

ESITTEET JA KORTIT

- Röökkikroppa (Fressis)
- Mikä onkaan parempi syy...(ASH)

INFOTAULUT

- Tupakointi ja raskaus (3)

- Haluanko raskaaksi?
- Tupakointi ja raskaus
- Tupakointi ja vauva

- Tupakka ja nuuska (3)

- Onks mintti grilli? (Fressis)
- Ymmärrä ongelmat, lopeta (Fressis)
- Lopettaminen on loistoidea (Fressis)

LINKIT JA MOBIILISOVELLUKSET 1/2

Työkalupakki tupakoimattomuuden edistäminen

Yläkouluikäiset: <https://urly.fi/1WnA>



2. asteen opiskelijat: <https://urly.fi/1WnE>



LINKIT JA MOBIILISOVELLUKSET 2/2

Riippuvuustestit:

Nuuska: <https://urly.fi/1WnH>



Tupakka <https://urly.fi/1WnI>



Nikotiini: Fressi: <https://urly.fi/1WnJ>



Apua lopettamiseen:

<https://urly.fi/1WnP>



Nuuska: <https://urly.fi/14O4>



Odottavat äidit: <https://urly.fi/1WnR>



Sovellukset:

Nuuska: DipQuit: Lopeta savuton tupakka

Tupakka: Stop smoking – Easy Quit, No smoking, Flamy – quit smoking & become a non-smoker

TYÖIKÄISET

ESITTEET JA KORTIT

- Mikä onkaan parempi syy...(ASH)
- Nuoret ja nuuska. Mitä minun vanhempana tulisi tietää?
(Syöpäjärjestöt)

INFOTAULUT

- **TUPAKOINTI JA RASKAUS (3):**
 - Haluanko raskaaksi?
 - Tupakointi ja raskaus
 - Tupakointi ja vauva

LINKKI

APUA LOPETTAMISEEN:

<https://fi.surveymonkey.com/r/OmatAskeleet>
(tupakoivalle äidille)



MOBIILISOVELLUKSET:

- Nuuska: DipQuit: Lopeta savuton tupakka
- Tupakka: Stop smoking – Easy Quit, No smoking, Flamy – quit smoking & become a non-smoker

IKÄIHMISET

MOBIILISOVELLUKSET:

Nuuska: DipQuit: Lopeta savuton tupakka

Tupakka: Stop smoking – Easy Quit, No smoking,
Flamy – quit smoking & become a non-smoker



www.pkkansanterveys.fi