

# päivään neilman uewjiioo

Tämä on Sinulle,  
joka haluat lopettaa  
tupakoinnin.

28 päivää ilman on  
kaikille sopiva ohjelma  
tupakoinnin lopettamiseen.  
Ohjelma koostuu  
tapaamisista ja  
vertaistuesta.



28 päivää ilman livenä



28 päivää ilman verkossa



[www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)



[www.savutonkunta.fi](http://www.savutonkunta.fi)



# päivään neilman uewjiioo

Sinulle, joka haluat lopettaa tupakoinnin. Livenä ja verkossa.



## 28 päivää ilman

on kaikille sopiva ohjelma tupakoinnin lopettamiseen. Neljässä tapaamisessa pureudutaan lopettamista tukeviin teemoihin. Tapaamisissa on aikaa kysymyksille, keskustelulle ja kokemusten vaihtamiselle.

### Tapaamisten teemat

#### Tapa, tottumus vai riippuvuus?

Miten tupakka ohjaa päivääni. Riippuvuuden monet muodot.

#### Mikä tukee lopettamista?

Nikotiinikorvaustuotteiden ja lääkehoidon oikea käyttö auttaa riippuvuuden katkaisemisessa.

#### Jaksanko jatkaa?

Eroon vieroitusoireista. Miten selviän riskitilanteista ja repsahduksista.

#### Huolenaiheet ja itsepetokset

Painonhallinta, stressi ja muut murheet. Vain yksi henkonen on harhaa.

#### Tulevaisuus

Vertaistukea kerran kuussa Sinulle, joka sitä kaipaavat.

### Asiakkaalle

#### Verkossa ja livenä

Tupakkatuotteiden käytön lopettamisneuvonta. Verkkotapaamiset toteutetaan Skype-sovellusta käyttäen. Osallistuminen on asiakkaalle ilmaista.

#### Facebook

Mahdollisuus yhteiskeskusteluun ja vertaistukeen.



#### Ilmoittaudu!

Verkko- ja live-tapaamiset löydät osoitteesta [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)

#### Ohjaajalle

Kouluttaudu 28 päivää ilman -tapaamisten ohjaajaksi! Kysy lisää: [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi) -> Ota yhteyttä

Ilmoittaudu koulutuksiin osoitteessa: [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi) -> Ohjaajakoulutukset

