

Tupakanpolton lopettaminen v.1.1

OHJELMA

Jouni Sakari Kempainen

"Believe me, I am a programmer."



SEURANTA: Kirjaan tähän lomakkeeseen ainakin polttamani tupakkamäärän

PVM, KK, V	POLT. kpl	KORV. kpl	VERENP. s, d, puls	KULU €	LIIK. H	UNEN LAATU	MUU
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

MUUTA:



Kuukausittaiset keskiarvot .

Seuranta lopetetaan, kun tupakointi on päättynyt.

KK.	TUP	KORV	VERENPAINE				
Tammi							
Helmi							
Maalis							
Huhti							
Touko							
Kesä							
Heinä							
Elo							
Syys							
Loka							
Marras							
Joulu							



SITOUTUMINEN TUPAKANPOLTON LOPETTAMISEEN - OMA SEURANTA

TULOSTA LOMAKKEET ALLA OLEVASTA LINKISTÄ

http://sakariohjelmistot.fi/terveys/2018-01-24_Tupakoinnin_lopettaminen.pdf

Tulosta tiedosto , ja tee lopettamisen suunnitelma sitoutumalla siihen.

Seuraa tupakanpoltoa ja korvaushoitoja sekä siitä saavutettavia hyötyjä.

Hakeudu tupakanpolton lopettamisen vertaisryhmään saadaksesi tukea lopettamiseen.

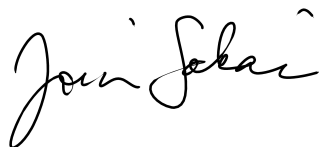
- Mieti mikä on riippuvuudessa hoidettava : Nikotiiniriippuvuus , ja mahdollinen tapariippuvuus .
- Onko tapariippuvuus mahdollista korvata jollakin muulla terveellisemmällä toiminnalla ?
- Mihin aiot sijoittaa säästyneet rahat ?
- Miksi lopettaminen on oleellista (esimerkiksi lähestyvä leikkaus , lapset , esimerkkinä oleminen yms.) ?
- Onko tupakointi terveellistä ?
- Pystynkö minäkin lopettamaan , koska muutkin pystyvät ?
- Mikä on aikatauluni ?

Mahdollisuuksien mukaan hanki lomakkeen kanssa ohjelmaan sitouduttuasi farmaseutilta tai lääkäriltä tarkempia ohjeita . Lisää materiaaleja ja tupakanpolton lopettamiseen liittyvää tietoa :

<http://www.filha.fi/fi/materiaalit/tupakka>

Tämän tiedoston lomakkeita saa vapaasti käyttää nikotiinikorvaushoitojen työpohjana . Lomakkeisto kuuluu osana terveyden omaseurantajärjestelmään jota kehitellään myös sovelmaksi .

Lähde mainittava ja yhteyttä otettava jos kaupallisiin tarkoituksiin. Yksityinen ihminen saa käyttää vapaasti omalla tavallaan.



(c) Sakari Ohjelmistot - Sakari Software 2017-2018
Jouni Sakari Kempainen
Ohjelmoija

JOS ET YKSIN PYSTY LOPETTAMAAN , HAKEUDU VERTAISRYHMÄÄN :
<http://www.filha.fi/fi/hankkeet/vertaistuella-eroon-tupakasta>

