

TUTU

TULOSTAVOITTEENA
TUPAKOIMATTOMUUS

TYÖNANTAJAN KEINOT TUKEA TUPAKOINNIN LOPETTAMISTA

OPAS TYÖNANTAJILLE

- Tietoa tupakoinnin ja tupakastavieroituksen terveystaloudellisista vaikutuksista
- Kolmen yrityksen kokemuksia tupakastavieroittamisesta
- Ohjeet tupakoimattomuuden edistämiseksi työpaikalla



TYÖNANTAJAN KANNATTAÄ TUKEA TUPAKOINNISTA VIEROITUSTA

Tupakointi aiheuttaa Suomessa vuosittain noin 6000 enneaikaista kuolemaa pääosin sydän- ja verisuonisairauksiin sekä keuhkosityöpään. Puolet tupakoijista kuolee tupakoinnista johtuviin sairauksiin.

Tupakkalain ansiosta työpaikoilla kenenkään ei tarvitse altistua tupakan-savulle sisätiloissa. Tupakan haittojen vähentämiseksi päähuomio tulee jatkossa kohdistaa tupakoijien tukemiseen tupakoinnista vieroituksessa. Työpaikan työterveyshuolto on avainasemassa tupakoinnista vieroituksen käytännön toteutuksessa.

Säästöt suuremmat kuin satsaukset

Eri maissa tehtyjen laskelmien mukaan työntekijän tupakointi lisää työnantajalle kohdistuvia kustannuksia keskimäärin 2000-2500 euroa tupakoivaa työntekijää kohti vuodessa. Kustannukset syntyvät lisääntyneistä sairauspoissaoloista ja lähinnä niihin liittyvästä työtehon ja tuottavuuden laskusta, nousseista siivous- ja energiakuluista esimerkiksi ilmanvaihdon tehostamistarpeen takia sekä yleistyneistä tapaturma- ja palo-onnettomuuksista. Työnantajan kannattaisi tukea taloudellisesti oman työpaikan työntekijöiden tupakasta vieroitusta, sillä onnistuneen lopettamisen tuoma säästö on usein enemmän kuin vieroitustyöhön kohdistetut satsaukset.

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina

Valtaosa tupakoijista haluaa lopettaa tupakoinnin, mutta harva onnistuu, koska tehtävä on vaikea. Tupakoinnin vieroitukseen on laadittu erinomaiset toimintaohjeet, joita on hyvä noudattaa. Parhaimmat tulokset saavutetaan käyttämällä Käypä hoito -suositusten ohjeita. Tärkeintä on saada tupakoija motivoitumaan tupakoinnin lopetusyritykseen sekä näkemään tupakoinnin terveyshaittojen vakavuus ja perusteet lopettamiselle. Työnantajan tuki tässä työssä lisää varmuudella onnistumisen edellytyksiä.

*Kari Reijula
professori*

aluelaitoksen johtaja, Uudenmaan alueterveyslaitos

TUPAKOINNIN JA TUPAKOINNISTA VIEROITUKSEN TALOUDELLISET VAIKUTUKSET

Tupakoinnin ja tupakastavieroituksen terveys- ja yritystaloudelliset vaikutukset ovat merkittävät. Tupakoinnin ja sen lopettamisen vaikutukset ulottuvat laajalle. Yksilö huomaa lopettamisen vaikutukset sairastavuuden vähenemisenä, parantuneena elämänlaatuna ja lisäelinvuosina. Tupakoinnin lopettaminen vaikuttaa myönteisesti myös yksilön talouteen. Yritystaloudellisena investointina tupakastavieroitus on kannattava sijoitus. Se on myös vieroitusmenetelmästä riippumatta yksi tehokkaimmista terveydenhuollon toimenpiteistä.

VAIKUTUKSET TYÖNANTAJILLE JA YRITYSTALOUDELLE

Arviot tupakoinnin aiheuttamien sairauspoissaolojen määrästä vaihtelevat suuresti: konservatiivisissa arvioissa tupakoitsijoiden sairauspoissaolojen arvioidaan yleisesti olevan 25-50 % suuremmat kuin tupakoimattomien. Suomessa lisäksi lienee keskimäärin 5-10 päivää vuodessa. Sairauspoissaolot vähenevät jopa 25-40 % heti tupakoinnin lopettamisen jälkeen ja lähestyvät vuosien myötä tupakoimattomien tasoa.

Tuottavuus paranee työntekijän itsensä, kollegan tai esimiehen arvioimana tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Arviot tupakointiin käytettävästä työajasta vaihtelevat yhdestä työpäivästä yli kymmeneen työpäivään vuotta kohti.

Kysymyksessä on panostus yrityksen tärkeimmän ja usein kalleimman tuotannon tekijän, työntekijän, hyvinvointiin. Tupakastavieroituksen tukeminen on yritystaloudellisesti kannattava sijoitus:

- Yrityksen nettohyöty on 20-300 € lopettamista yrittävää työntekijää kohti ensimmäisenä vuonna vieroituksen jälkeen vieroitusmenetelmästä riippuen.
- Viiden ensimmäisen vuoden aikana pääoman tuottoaste, ROI on 100-370 %.
- Pitkän aikavälin malleissa työnantajan sijoitus työntekijöiden tupakastavieroitukseen tuottaa itsensä jopa kahdeksankertaisesti takaisin.
- Lisäksi vaikutus yrityskuvaan voi toimialasta riippuen olla merkittävä.

VAIKUTUKSET TERVEYDENHOITOJÄRJESTELMÄLLE JA YHTEISKUNNALLE

Tupakkasairauksien kustannukset ovat jopa 15 % terveydenhuollon kokonaiskustannuksista korkean tulotason maissa. Tupakastavieroitus on menetelmästä riippumatta yksi terveystaloudellisesti eli kustannukset suhteutettuna terveyshyötyihin, tehokkaimmista terveydenhuollon toimenpiteistä. Useimpien arvioiden mukaan tupakastavieroituksella saavutetun lisäelinvuoden hinta on 500-2000 €. Maailman terveysjärjestön mukaan esimerkiksi sydän- ja aivoveritulpan ehkäisyssä lisäelinvuoden hinta on 26000 €.

Jarmo Hahl
KTM, terveystalousasiantuntija
GlaxoSmithKline, jarmo.hahl@gsk.com

Lähteet:

- Halpern MT, *ym.* Economic model of sustained-release bupropion hydrochloride in health plan and work site smoking-cessation programs. *Am J Health-Syst Pharm* 2000;57:1421-1429
- Halpern MT, *ym.* Impact of smoking status on workplace absenteeism and productivity. *Tobacco Control* 2001;10:233-238
- Javitz HS, *ym.* Return on investment of different combinations of bupropion SR dose and behavioral treatment for smoking cessation in a health care setting: an employer's perspective. *Value in Health* 2004;7:535-543
- Kauppinen T, *ym.* (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2003. Työterveyslaitos. Helsinki 2004.
- Nielsen K, Fiore MC. Cost-benefit analysis of sustained-release bupropion, nicotine patch, or both for smoking cessation. *Preventive Medicine* 2000;30:209-216
- Parrott S, *ym.* Costs of employee smoking in the workplace in Scotland. *Tobacco Control* 2000;9:187-192
- Warner KE, *ym.* Health and economic implications of a work-site smoking-cessation program: a simulation analysis. *J Occup Environ Med* 1996;38:981-992

NOKIA TUKEE JA AUTTAA LOPETTAMISPÄÄTÖKSEN TEHNEITÄ

YRITYSCASE

Nokiassa henkilökunnan tupakoinnin lopettamista on tuettu 90-luvun loppupuolelta eri keinoin. Nykyään tukitoimintaa toteutetaan kaikissa Nokian yksiköissä eri puolilla Suomea. Myös globaalia ohjeistusta työpaikkatupakoinnista on suunniteltu.

TUPAKOINNIN EPÄTERVEELLISYYS TIEDOSSA

Johtava työterveyslääkäri **Jan Schugk** vetää työterveyspalveluita Suomessa ja vastaa tupakoimattomuuden edistämisen toteutumisesta Nokiassa. Yhtiössä järjestetään Irti tupakasta -ryhmiä tarpeen mukaan, esimerkiksi pääkonttorissa Nokia Talossa kaksi vuodessa.

Schugk arvioi, että Nokian työntekijät polttavat keskimääräistä vähemmän. – Työntekijämme ovat koulutettua väkeä. Kenellekään heistä ei ole yllätys, että tupakointi on epäterveellistä. Näin ollen myöskään Irti tupakasta -ryhmissä lähtökohtana eivät ole terveystarkastukset vaan motivointi.

Ryhmiin osallistujamäärä on maksimissaan noin kymmenen. Ryhmiä vetää työterveyslääkäri yhdessä työterveyshoitajan kanssa. Ohjelmaa ei ole standardoitu ainakaan toistaiseksi, vaan Käypä hoito -suosituksen pohjalta vetäjät laativat oman näköisensä ohjelman.

– Se, mikä saa ihmisen lopettamaan tupakoinnin, on erittäin yksilöllistä. Yhdelle motivoijana toimii jokin omaan terveydentilaan liittyvä tekijä, esimerkiksi jatkuva yskä, kohonnut verenpaine tai kolesteroliarvot, toisella kunto alkaa pettää ja kolmas taas on sitä mieltä, että ei enää tämän ikäisenä pitäisi polttaa, Schugk kuvaa. Tietoa tupakoinnin haitoista tuntuu aikuisilla ihmisillä olevan tarpeeksi.

Ryhmän jäsenet tapaavat vetäjiensä johdolla aluksi viikoittain. Tapaamiskertojen määrä vaihtelee osallistujien tarpeen mukaan, mutta keskimäärin niitä on kuusi. Kahden kuukauden kuluttua on kontrolli ja vielä kuuden kuukauden kuluttua seurantatapaaminen. Mietinnässä on kontrollien jatkaminen pitemmälle, jotta toiminnan vaikuttavuudesta saadaan talon sisällä tarkempaa tietoa. Keskimäärin vielä vuoden kuluttua ryhmään osallistuneista on viidesosa polttamatta.

MOTIVAATIO RATKAISEE ONNISTUMISEN

Tupakoinnin lopettamisen houkuttimena Nokia tarjoaa yksilövieroitusta ryhmätapaamisten lisäksi. Tapaamisessa työterveyslääkärin kanssa arvioidaan tupakasta irti haluavan henkilön tilanne ja tavoitteet. Henkilö saa halutessaan kahden viikon nikotiinikorvaushoidon tai lääkeresepin. – Sillä ei ole suurta merkitystä, maksaako yritys osan tupakasta vieroituksessa käytetyistä keinoista vai ei. Henkilön motivaatio on ratkaiseva tekijä tupakasta irtipääsystä, Schugk sanoo. Asiakkaamme voivat testata eri vaihtoehtoja ja löytää itselleen parhaiten sopivan valmisteen.

TUPAKOINNIN KANSAINVÄLINEN ULOTTUVUUS

Nokia on kansainvälinen yritys, jossa tupakoinnista vieroituksellakin on globaali ulottuvuus. – Tupakointiin liittyvä lainsäädäntö vaihtelee maittain hyvin paljon, mutta olemme mietineet tupakoinnin kieltämistä sisätiloissa kaikissa toimintamaissamme. Esimerkiksi Espanjaa koskee EU:n laajuinen tupakointia koskeva direktiivi, mutta sitä ei vielä ole ko. maassa toimeenpantu. Näin ollen suomalainen Nokian Espanjan toimistoon töihin menevä ihminen on varmasti ihmeissään sisällä tupakoivien espanjalaisten kollegojensa kanssa, Schugk havainnollistaa. Asiaan saadaan ehkä tulevaisuudessa muutos.

TUKITOIMINTA KANNATTAA, JOS VAIN YKSIKIN PÄÄSEE IRTI TUPAKASTA

Nokiassa on tupakoimattomuutta lähdetty edistämään, koska työntekijöiden terveydestä välitetään. – Henkilökuntamme keski-ikä on noin 37 vuotta. Meillä ei esiinny huolestuttavassa määrin tupakointiin liittyviä kroonisia sairauksia, mutta pitkällä tähtäimellä joka toinen tupakoija kuolee tupakoinnin aiheuttamaan sairauteen. Sairastuminen ei yleensä osu aktiiviseen työikään, mutta jos voimme nyt toimimalla lisätä ihmisten elinvuosia, niin se tehdään. Samalla periaatteella hoidamme myös kohonnutta verenpainetta tai kolesterolia. Osa työterveyshuollon tekemästä työstä tukee kansanterveystyötä kaikkien hyväksi, toteaa Jan Schugk.

Tupakointi on jokaisen oma ratkaisu, mutta jos haluaa lopettaa, päätöstä tuetaan ja siinä pysymisessä autetaan. Tupakoimattomuuden tukemiseen palkinnoilla ei Nokiassa ole toistaiseksi haluttu lähteä. – On hyvä asia, jos yksikin pääsee tupakasta eroon. Tupakoinnin lopettaminen on merkittävin tekijä, jonka ihminen voi terveytensä edistämiseksi tehdä, Schugk summaa.

Lisätietoja: johtava työterveyslääkäri Jan Schugk puh. 040 594 1448 tai jan.schugk@nokia.com



Kuva: Jaakko Jaskari

Nokian johtava työterveyslääkäri Jan Schugk sanoo tupakoinnin lopettamisen olevan merkittävin tekijä, jonka ihminen voi terveytensä edistämiseksi tehdä.

PEKKANISKASSA KUNTOILU AUTTAA IRTI TUPAKASTA

YRITYSCASE

Nosturiyritys Pekkaniska Oy:ssä on henkilökunnan jaksamisesta huolehdittu yrityksen perustamisesta vuodesta 1965 saakka. Kuntoiluun kannustaminen ja terveisiin elämäntapoihin panostaminen juontavat juurensa toimitusjohtaja Pekka Niskan urheiluinnostuksesta. Yrityksessä lenkkeillään työaikana ja jokainen kilometri on juoksijalleen rahan arvoinen. Tupakoivia työntekijöitä ei syrjitä: heitä pyydetään lenkille siinä missä muitakin.

KUNTOILU ANTAA KIMMOKKEEN TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLE, EI RAHA

Työnjohtaja **Markku Järnbäck** on Pekkaniskan kova-kuntoisin kaveri. 140 maratonia ja muutaman 24 tunnin juoksun juossut mies on monen kuntoporkkanan isä. Kuntoporkkana on Pekkaniska Oy:n kaikille työntekijöille avoin rahallinen kannustin, jolla pyritään edistämään jaksamista sekä työssä että kotona. Yksi porkkanoista on 170 euron vuosibonus tupakoimattomille työntekijöille. Käytäntö on ollut voimassa jo viisitoista vuotta.

- Kuntoporkkanoiden kehittämisen kimmokkeena ei ollut tarve parantaa työntekijöiden työsuoritusta. Ei tupakoimaton asentaja ole parempi kuin tupakoiva, kertoo Järnbäck. Halusimme aikanaan osallistua yritysjoukkueella Suomi juoksee -kisaan ja tarvitsimme osallistujia. Siitä idea syntyi ja lähti kehittymään. Nykyään moni uusi työntekijämme sanoo kuntoporkkanoiden vaikuttaneen työpaikan valintaan.



EURO PORKKANOIHIN TUOTTAA NELJÄ TAKAISIN

Joka työpäivä klo 10.45 kokoontuu Pekkaniskan lenkkiporukka ja juoksee noin kymmenen kilometrin lenkin. Juoksuun on jokaisella työntekijällä työtilanteen salliessa mahdollisuus osallistua. Kuntoilun ilon ja palkan lisäksi juoksija saa euron palkkion jokaiselta juostulta kilometriltä. Lenkki parantaa työelämän laatua.

- Kymmenisen vuotta sitten muutamat vastustajat epäilivät, että työt jäävät tällä menolla tekemättä. Juokseminen on kuitenkin kaikille työntekijöille mahdollista eikä pois keneltäkään muulta kuin mahdollisesti toimitusjohtaja Pekka Niskalta. Hän puolestaan on sitä mieltä, että jos kuntoiluun ja muihin porkkanoihin sijoittaa euron, saa neljä takaisin, Järnbäck kertoo.

Yritys on vuodesta 2002 alkaen maksanut tupakoinnin lopettaville työntekijöilleen 1000 euron kertakorvauksen, joka maksetaan kun työntekijä on ollut vuoden polttamatta. Tähän mennessä bonus on maksettu kuudelle ihmiselle.

- Raha ei ole vaikuttanut ihmisten tupakasta luopumisintoon, mutta kuntoilu on monesti antanut siihen kimmokkeen, Järnbäck toteaa.

Lisätietoja: työnjohtaja Markku Järnbäck puh. 010 6622 000 ja www.pekkaniska.fi

TUPAKOIJASTA KUNTOMARATOONARIKSI

Nosturinkuljettaja **Jarmo Hyryläinen**, 43, ei ole kohdannut työpaikalla painostusta tupakoinnin lopettamiseen. – Minua pyydettiin leikkimielellä mukaan juoksulenkeille ja lähdekö vähän se lopulta oli, Hyryläinen naureskelee. Hän sanoo miettineensä tupakoinnin lopettamista viimeiset kymmenen vuotta. Työ on raskasta ja tarkkuutta vaativaa. Huonolla kunnolla, vähillä unilla ja paljolla kahvilla ei montaa vuotta jaksa. Olo ei varmasti tulisi vuosien myötä itsestään paranemaan. Jotain oli tehtävä.

Lähes 30 vuotta tupakoinut Hyryläinen oli yrittänyt lopettaa pariin kertaan nikotiini-purukumin avulla. Polttaminen jäikin molemmilla kerroilla noin kuukauden ajaksi, mutta nikotiinista hän ei päässyt eroon. Purukumin syönti muuttui jälleen tupakoinniksi.

LOPETTAMISESSA VAIN HYVIÄ PUOLIA

Viimeisellä lopetuskerralla Jarmo Hyryläinen päätti päästä eroon tupakasta tahdonvoimalla ja juoksemalla. Se onnistui, vaikka päätöstä testattiin parin ensimmäisen kuukauden aikana rajusti: – Työnantajan kannustuksella aloitin myös sinnikkään juoksemisen jo ennen tupakoinnin lopettamista. Sain talon puolesta kaikki tarvittavat varusteet ja motivointia kuntoilun jatkamiseen. Käytin apuna myös mielikuvaharjoittelua eli kuvittelin mielessäni tupakoinnin lopettamisesta aiheutuvia hyviä asioita. Se todella auttoi. Kun kahdesta ensimmäisestä vaikeasta kuukaudesta oli tupakatta päästy, olo helpotti selvästi. Säännöllisen kuntoilun tuomat konkreettiset tulokset auttoivat eteenpäin. Kunto parani, hengitys kulki paremmin, myös keskittyminen ja stressinsietokyky paranivat.

– Kuntoilu tukee tupakoinnin lopettamista ja auttaa myös painonhallinnassa. Olen juossut kuusi maratonia lopetettuani tupakoinnin viisi vuotta sitten. Tavoitteenani on juosta yksi maraton vuodessa koko loppuelämäni ajan, paljastaa Hyryläinen.



Kuvat: Jaakko Jaskari

Peikkaniskan työnjohtaja Markku Järnbäck (vas.) ja nosturinkuljettaja Jarmo Hyryläinen löytävät yhtäläisyyksiä tupakoinnin lopettamisesta ja maratonjuoksusta.

POHJOLA ON SAVUTON

YRITYSCASE

Vakuutusosakeyhtiö Pohjolassa lanseerattiin syysulkoilutapahtuman yhteydessä 18.9.2004 Savuton Pohjola -kampanja. Savuttomuus astui voimaan paria päivää myöhemmin. Jo keväällä asiasta tiedotettiin intranetissa, jotta potentiaaliset lopettajat voisivat kesän aikana tehdä henkisen päätöksen asiasta. Ohjelma sai alkunsa yhteistyössä työsuojelutoimikunnan ja työterveyspalveluiden henkilöstön kanssa, kun suunniteltiin toimenpiteitä pohjolalaisten terveyden ja työhyvinvoinnin kehittämiseksi.

TYÖNANTAJA TUKEE TUPAKOINNIN LOPETTAMISTA HENKISESTI JA TALOUDELLISESTI

Kampanja sisälsi erilaisia tupakoinnin lopettamista tukevia konkreettisia apukeinoja, vieroitusryhmiä, luentoja, häkämittausta ja tietoa eri muodoissa. Kampanjaan ilmoittautuneet voivat valita vaihtoehtoisesti nikotiinikorvaus-, lääke- tai hypnoosihoitoa. Pohjola tuki valittua hoitomuotoa osittain taloudellisesti.

- Sisäisessä verkossa oli runsaasti informaatiota kampanjasta ja tupakoinnin terveydellisistä vaikutuksista. Eräs tupakoinnin lopettamisesta päättänyt henkilö piti nettipäiväkirjaa kokemuksistaan. Lisäksi tupakoimattomuuspäätöksen tehneiden kesken arvottiin pieniä palkintoja. Arvonnoista putosi luonnollisesti pois, jos tupakoinnin lopettamispäätös ei pitänyt, kertoo Pohjolan henkilöstöjohtaja **Sirkka Hongell**.

Tupakoinnin lopettamista tuettiin myös poistamalla tupakkahuoneet ja savukeautomaatti pääkonttorista. Niille, jotka halusivat jatkaa tupakointia, järjestettiin mahdollisuus ulkona tupakointiin. Samalla tupakointi siirtyi tapahtuvaksi omalla ajalla joustavan työajan puitteissa. Sirkka Hongellin mukaan pyrittiin siihen, että kaikin tavoin tuetaan ja kannustetaan savuttomaan elämään, mutta ei syytellä tai moralisoida toisenlaisen valinnan tehneitä.

Varsinaiset kampanjatoimenpiteet kestivät vuoden 2004 loppuun. Tarkoitus on nostaa asia uudelleen esiin näkyvämmiin noin kerran vuodessa.

Entisessä tupakkahuoneessa keskustelevat henkilöstöjohtaja Sirkka Hongell (vas.) ja suunnittelija Mari Aalto.



Kuvat: Jaakko Jaskari

KAMPANJALLA VALTAVA SUOSIO

Kampanjan alussa arvioitiin, että Pohjolan henkilökunnasta noin 500 tupakoi. Alun perin tupakoinnin lopettajaksi kampanjan myötä ilmoittautui 110 henkilöä. – Tämä ei liene aivan koko lukumäärä, koska kampanjaan piti ilmoittautua vain, jos halusi käyttöönsä reseptilääkettä, nikotiiniiläastareita tai hypnoosihoitoa. Ilmoittautuneista 32 on tällä hetkellä kertonut kokonaan lopettaneensa. Lisäksi on 10-20 henkilöä, jotka ovat välillä polttaneet, mutta aikovat taas jatkaa savuttomuutta. Lopettaminen tapahtui pääasiassa korvaushoidon tai lääkehoidon tuella. Vain kolme halusi kokeilla hypnoosia, kertoo Hongell.



Ylin johto otti asian innostuneesti vastaan ja sitoutui kampanjan tukemiseen myös rahallisin panostuksin.

Myös suurin osa henkilökunnasta suhtautui myönteisesti. – Kampanjaan liittynyt tupakoinnin siirtäminen ulkona tapahtuvaksi aiheutti jonkin verran kriittistä palautetta. Kysymys oli monille mukavuusasiasta. Nyt piti pukea ulkovaatteet joka kerta mennessään tupakalle. Moni on kertonut myöhemmin, että vaikka ei ole lopettanut tupakointia, se on vähentynyt, koska ulos ei viitsi lähteä niin usein, toteaa Hongell. Saimme myös myönteistä palautetta samasta asiasta monilta tahoilta. Joillekin se oli sysäys tupakoinnin lopettamiseen, jotkut taas kiittelivät ympäristön siistiytymistä tai työntekijöiden tasavertaisuuden lisääntymistä, kun työajalla ei enää tupakoida.

Uusien työntekijöiden palkkaamiseen ei savuttomuus ole vaikuttanut. – Rekrytoinnissa meillä ratkaisee edelleen pätevyys ja sopivuus tehtävään. Luonnollisesti olemme iloisia, jos saamme sen lisäksi savuttoman työtoverin, Hongell sanoo.

YHTEISÖLLISYYS LISÄÄNTYI

Kampanjan hyödyt tulevat näkyviin pidemmällä tähtäyksellä tupakoinnin lopettaneiden terveydentilan paranemisena. – Näin lyhyestä perspektiivistä katsottuna saimme aikaan työviihtyvyyden paranemista ja monipuolisen keskustelun työyhteisön sisällä, Hongell sanoo. Loppujen lopuksi motivaatio lähtee jokaisesta itsestään, mutta siihen voi antaa herätteitä esimerkiksi tekemällä tupakoinnin lopettaminen helpommaksi erilaisin tukimuodoin.

Pohjola on saanut paljon julkisuutta savuttomuudellaan. Sirkka Hongell ja muut pohjolalaiset ovat olleet myönteisesti yllättyneitä asian herättämästä kiinnostuksesta. – Niin mediat kuin muut yrityksetkin ovat osoittaneet suurta mielenkiintoa savuttomuuttamme kohtaan. Olemme tietysti iloisia, jos olemme omalta osaltamme pystyneet viemään hyvää asiaa eteenpäin laajemminkin kuin oman yrityksen sisällä, iloitsee Hongell.

**Lisätietoja: henkilöstöjohtaja Sirkka Hongell sirkka.hongell@pohjola.fi
tai puh. 010 559 4905**

PÄÄTTÄVÄISESTI EROON TUPAKASTA

Pohjolassa suunnittelijana työskentelevä Mari Aalto, 39, poltti 15-vuotiaasta ja lopetti tupakoinnin viimeisen kerran Savuton Pohjola -kampanjan innoittamana syksyllä 2004.

- Mietin lopettamista monet kerrat ja kaksi kertaa lopetinkin nikotiinilaastareiden avulla. Korvaushoito toimi hyvin ja laastareiden avulla sain tavat riisuttua. En enää kahvin jälkeen mennyt tupakalle. Molemmilla kerroilla olin yli vuoden polttamatta, mutta eteen tulleissa elämän kriiseissä annoin itselleni luvan aloittaa uudelleen tupakoinnin, Aalto paljastaa.

Hän kertoo työnantajansa tupakoinnin lopettamiskampanjan toimineen kohdallaan erittäin hyvin. Lopettamiseen on saanut sekä henkistä että aineellista tukea. Myöskään vaatimus ulkona polttamisesta ei aiheuttanut ongelmia, koska hän ei ollut vuosiin polttanut työaikana. Hyvä asia oli myös se, että ensi tiedot kampanjasta tulivat intranettiin jo keväällä.

- Tahdonvoimaa tarvitaan tupakoinnin lopettamisessa aina, käyttipä mitä valmistetta tahansa apuna. Oli hyvä, että henkisen päätöksen lopettamisesta saattoi tehdä jo kesällä ennen kampanjan alkua. Asia oli syksyksi kypsytelty valmiiksi, Aalto kertoo.



Mari Aalto lopetti tupakoinnin Savuton Pohjola -kampanjan innoittamana.

Hän päätti tällä viimeisellä lopettamiskerralla käyttää apuna reseptilääkehoitoa. Aallon avomieskin lopetti tupakoinnin samaan aikaan. - Helpoksi ei tupakoinnin lopettamista kuitenkaan voi koskaan sanoa, nikotiinin lisäksi on päästävä eroon sosiaalisesta tavasta, Aalto toteaa. Hän aikoo seuraavaksi osallistua Kevyt Pohjola -kampanjaan.

OHJEITA HENKILÖSTÖPÄÄLLIKÖLLE

MITEN EDISTÄN TUPAKOIMATTOMUUTTA TYÖPAIKALLANI

**Tupakoinnistavieroituskampanjan järjestäminen on helppoa.
Tässä vinkkejä oman kampanjan aloittamiseksi.**

1. Ota yhteyttä työterveyshuoltoon ja pyydä apua. Neuvoja saat myös lehdistä ja internetistä esimerkiksi osoitteista: www.lopeta.fi, www.tupakka.org ja www.stumppi.fi
2. Suunnittele kampanja tai teemapäivä tupakoimattomuuden edistämiseksi ja järjestä tupakastavieroitusryhmiä yhdessä työterveyshuollon kanssa.
3. Sitouta ylin johto aikaisessa vaiheessa mukaan.
4. Anna työntekijöille tietoa aloituspäivästä ja kampanjasta etukäteen.
5. Suunnittele yhdistelmä eri tukimuodoista, esimerkiksi luennot, vieroitusryhmät, häkämittaus, spirometria, tapahtumat, yksilövieroitus, rahallinen tuki eri hoitomuotojen kokeilemisessä ja/tai nettipäiväkirjan pito.
6. Hanki osaava vetäjä vieroitusryhmille. Ota yhteyttä Hengitysliitto Heli ry:hyn. Se järjestää tupakastavieroitusryhmien ohjaajakoulutusta. Katso ajankohtaiset ohjaajakoulutukset Helin sivuilta osoitteesta www.hengitysliitto.fi.
7. Muista, että savuttomuuden tukeminen ei ole rangaistus tupakoijille vaan mahdollisuus.
8. Suunnittele kampanjalle seurantaa ja jatkokampanja. Tupakoinnin lopettaminen ei ole helppoa, koska tupakointiin liittyy fyysisen nikotiiniriippuvuuden lisäksi sosiaalinen ja psyykinen riippuvuus. Tupakoivista 70 % haluaisi lopettaa, mutta päätöksen kypsyttely vie aikaa. Anna henkilökunnalle mahdollisuus osallistua kampanjaan myöhemmin.
9. Puhu mieluummin tupakoinnin lopettamisen eduista kuin tupakoinnin haitoista. Tupakoinnin lopettaminen palkitsee nopeasti.
10. Laajenna kampanjaa terveellisten elämäntapojen suuntaan. Ota mukaan luentoja monipuolisen ruokavalion ja säännöllisen liikunnan tärkeydestä. Ne tukevat tupakoinnin lopettamisen terveellisiä vaikutuksia. Käytä apuna ammattilaisia.
11. Järjestä kampanjan yhteyteen pieniä motivointikeinoja kuten arpajaisia.
12. Varaudu etukäteen siihen, että kampanja saattaa aiheuttaa työterveysasemalla ruuhkaa. Ihmiset hakevat reseptejä ja neuvoja.
13. Anna ihmisille tietoa eri välineissä, jaa esitteitä ja käytä intranettia.
14. Pyydä ihmisiä ilmoittautumaan osallistujiksi kampanjaan tai vieroitusryhmään esimerkiksi intranetin kautta. Konkreettinen ilmoittautuminen auttaa osaltaan ihmisiä pysymään päätöksessään.
15. Harkitse kampanjan yhdistämistä Kansanterveyslaitoksen vuosittain järjestämään Lopeta ja voita -kilpailuun. Lisätietoja osoitteesta www.lopetajavoita.fi.

Menestystä kampanjalle!

TUTU

TULOSTAVOITTEENA
TUPAKOIMATTOMUUS

LISÄTIETOA TUPAKOINNIN LOPETTAMISESTA: LOPETA.FI



GlaxoSmithKline, PL 24, 02231 Espoo, puh. 010 30 30 30

2005-3308-1 4/2005