A middle-aged man with short brown hair, wearing an orange t-shirt, stands outdoors in a natural setting. He is holding a white rectangular sign with a black border in front of his chest. The sign contains the Finnish text "Tupakoinnin lopettaminen ei ole helppoa." (Stopping smoking is not easy.) in bold black letters. He is pointing with his right hand towards the sign. The background shows a body of water, green foliage, and a forest under a bright sky.

**Tupakoinnin
lopettaminen
ei ole helppoa.**

Aikuisväestön tupakasta vieroituksen tukeminen

Toteuttajat 2010 – 2012

- Hengitysliitto Heli ry
- Filha ry
- Pohjois-Karjalan kansanterveys ry
- Suomen Sydänliitto ry
- Suomen ASH ry
- Suomen Apteekkariliitto
- Suomen Selkäliitto ry
- Elämäntapaliitto ry
- Mielenterveyden keskusliitto ry
- Tiivis yhteistyö Syöpäjärjestöjen kanssa
- Terveys ry
- Nuori Suomi

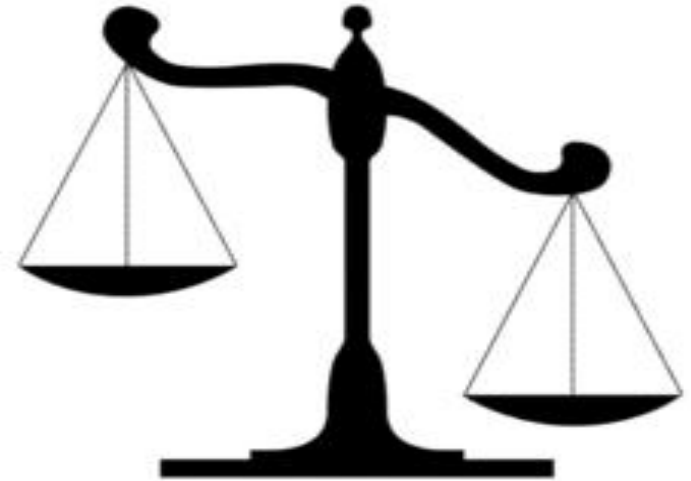
Stumppi-puhelin lukuina 2009

- Vastattuja puheluita **3 227**
- Aukiolotiedote **8 626**
- Ruuhkatiedote **12 605**

YHTEENSÄ

24 458 soittoa numeroon 0800
148 484

**Luvut samaa tasoa kuin vuosina
2004 – 2008 keskiarvo 3500
vastattua puhelua**



Soittajista

- miehiä 56 %
naisia 32 %
- ei tietoa 12 %

Alle 18-vuotiaita 10 %

- Poikia 60 %
- Tyttöjä 40 %

Uudelleen soittajia 42 %, joista valtaosa lopettanut tai vähentänyt tupakointiaan.

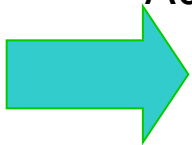


”Tupakoinnin lopettaminen oli elämäni paras päätös.”

Puhelun kokeminen

Stumppi-puhelimesta kohdataan palvelua, joka on (soittajien omin sanoin)

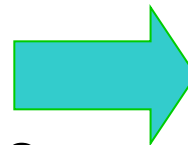
- Yksilöllistä
- Kiireetöntä
- Asiallista, rehellistä
- Ymmärtävää
- Rakkautta
- Asiantuntevaa
- Reipasta
- Auttamishaluista



Stumppi-puhelinpalvelu saa vain positiivista palautetta. Sinne on hyvä soittaa.

Stumppi-puhelimen kerrotaan antavan

- Motivaatiota
- Vahvistusta
- Neuvoja
- Uskoa onnistumiseen



Stumppi-puhelin vahvistaa soittajia tunteiden ulottuvuudella, vaikka asiaa puhutaankin.

Mikä on parasta puhelimessa?

Se antaa uskoa siihen omaan onnistumiseen.

Tärkeintä, että ymmärrettiin. Ei joudu syytettyjen penkille.

Kaikki.

Se kannustus!

Se että antaa neuvoja pahimmalla hädän hetkellä.

Epäonnistumisillekin on tilaa, ei odoteta että heti onnistuu.

Sanottiin, että sinäkin onnistut siinä. Tunsin, että minäkin voin onnistua siinä, se oli paras!

Otetaan tämä asia asiallisesti ja vakavasti, ettei oo mainosjuttu. Soittaja on numero yksi.

Kannustettiin, että on hyvä lopettaa ja se on mahdollista ja kannattaa.

Saa kuulla miten muut on päässeet tupakasta eroon.

Mä todella tunsin, että se ihminen joka siellä vastaa otti mut todella asiallisesti ja ymmärtäväisesti ja tunsin valtavaa rakkautta.

VRT ”Sluta rökä linjen” lukuina 2009

Neljä linjaa päivittäin

- Ma-to klo 9-20 ja pe klo 9-16

Vastattuja puheluita

- 2008 9352
- 2009 7672

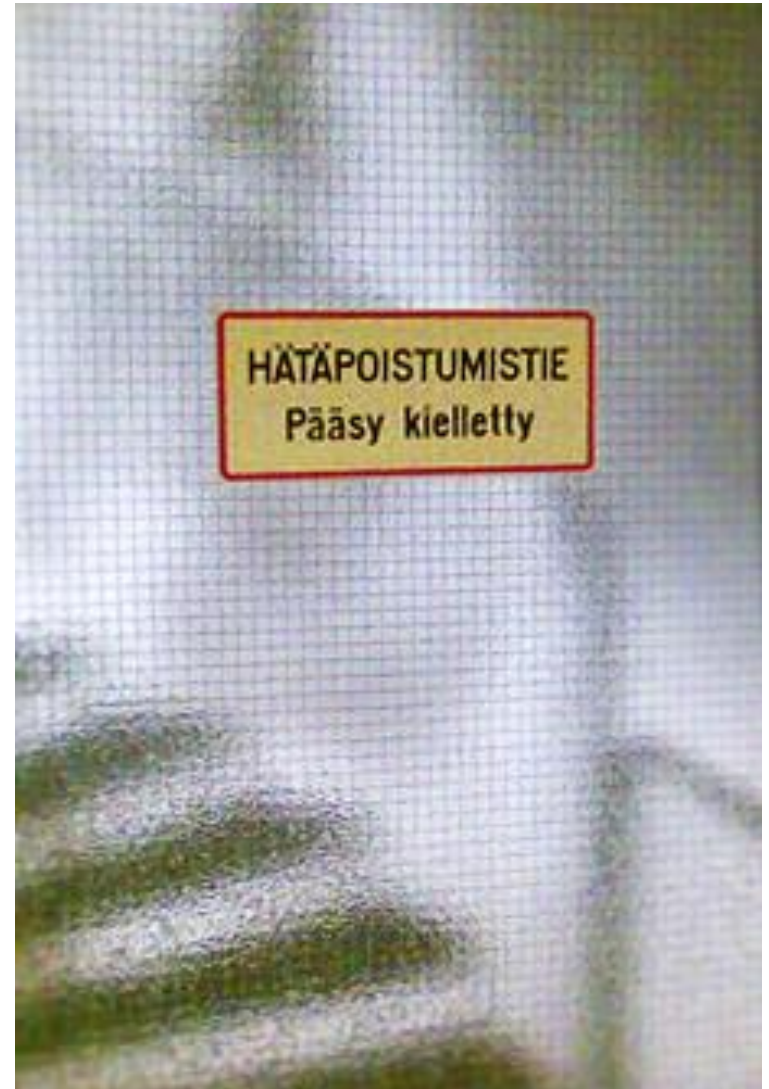
Kokonaissoittajamäärä

2008	14 367
2009	11 051

Budjetti on noin 5 milj. kr

Stumppi.fi 2009

- Sivustojen näyttökerrat ovat 3 368 878
- Varsinaisia käyntejä oli 387 378
- Sivustolla vietetään keskimäärin aikaa noin 6 minuuttia.
- Välitön poistumisprosentti on vain 40 %.
- Sivustoilla vieraillee kävijöitä myös ulkomailta mm. Ruotsista, Saksasta, Hollannista, Italiasta, Englannista ja Eestistä.
- Ruotsista 1500
- Saksasta 900
- Hollannista 900



Stumppi.fi - hyvää ja kehitettävää

VISUAALISUUS

- Paljon valikoita, otsikoita, tekstejä, klikkauksia
- Kuvia vain vähän, pieniä, "piristeenä"
- Ei uutta visuaalisuutta

Kehityskohde

AIHEET

- Tietopohja
- Valmistautuminen
- Terveiden menettäminen motivaationa

Kehityskohde

TEKSTIT

- Neutraalia, asiallista
- Levollista, ystävällistä

KESKUSTELUT

- Runsasta, avointa
- Rohkaisevaa, kaikille

- Ei houkuttele tupakoimattomaan elämäntapaan tunnetasolla

- Tiedon merkitys korostuu
- Vedotaan terveyden säilyttämiseen

- Ote toimii

- Tarjoaa lopettajalle oman uuden yhteisön
- Vertaistukea nopeasti



Stumpppi.fi käyttäjätutkimus kehittämisen taustalla

1. Yksilöllisyyden arvostus
2. Uuden identiteetin rakentaminen
3. Paluun torjunta

JO NYT

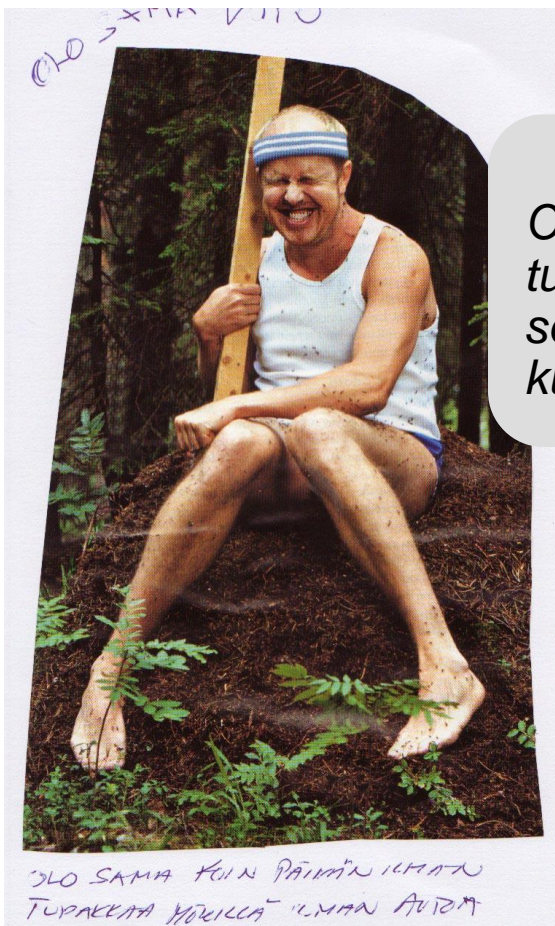
- Kehotukset pohtia
- Testit
- Tarinat
- Vertaisryhmä
- Huomio lipsahduksiin

LISÄKSI

- Moniulotteisempia testejä, tehtäviä
- ”Gallupeja”
- Enemmän tarinoita
- Vaihtoehto porrasmallille
- Miten auttaa rakentamaan uutta minää
- Riippuvuuden ja reseptorien toiminnan kuvaus
- Paluun mekanismit
- Ensiapu ja nousemisen keinot

- Vahvistetaan teemoja
- Tarkemmat päätökset käytännön suunnittelutyön yhteydessä

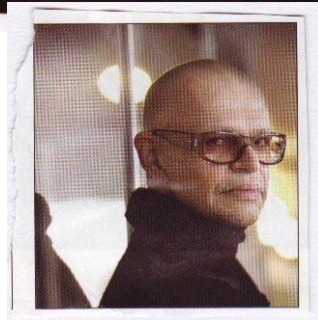
RIIPPUVUUS



Olo on sama kuin päivän ilman tupakkaa mökillä ilman autoa, se on vähän ku istusit kusiaispesässä.

Jos viimeiset pennit on menny ja palkka tulee kolmelta yöllä ja sulla on se viis tuntii ilman röökii, niin silloin ihan kiipeilee seinii pitkin, että mä meen kohta ulos keräämään pulloja et mä saan kaks euroa että mä saan pikkuaskin.

ARVOT



Jos jotain pitää suunnitella niin se on hirveen hyvä, ku sä otat savukkeen ja rupeet niinku fundeeraamaan jotain juttuja, niin uskomattomia, suorastaan vallankumouksellisia asioita tulee mieleen.

Tää tupakointi on tänä päivänä semmosta aika boheemia touhua. Tavalliset järkevät ihmiset ei polta, pitää olla vähän erikoinen joka tänä päivänä polttaa.

VERTAISTUKI

Nimimerkki Erikoinen: Heipat kaikille!

Lopetin tupakoinnin vajaa kaksi kuukautta sitten. Kerkesin polttamaan neljä vuotta säännöllisesti, kunnes tulin järkiini.

Hyvin on mennyt ja kivaa ollut, alkuvaikeuksien jälkeen tietenkin

Ongelmana onkin tuo humala, joka pitää ottaa pari kertaa kuukauteen. Se saa haluamaan tupakkaa aivan järjettömästi. Pari kertaa olen sortunut polttamaan yhden tupakan illan aikana. Enempää ei ole edes tehnyt mieli, kun sen yhden on saanut polttaa. Eikä aamullakaan minkäänlaista mielitekoa.

Eli, mitä mieltä olette? Kiellänkö kännitupakoimisen itseltäni, vai pössyttelenkö hyvillä mielin, kunhan pysyn tuossa yhdessä? Voiko yhdessä pysyä?

Nimimerkki Perhonen: Jos oisin sinä, lopettaisin nopeasti kännipolttelun. Sillä on paha tapa pitkän päälle jäädä päälle ja sen jälkeen poltella saa yhden jos toisenkin syyn takia. Tupakointi on ainoa tapa ylläpitää riippuvuutta!

Ei hyvää aloitusta kannata vaarantaa. Tsemppiä savuttomaan elämään

Nimimerkki Tirlittan: Arvelen, että homma sitten vaivihkaa lähtee lapasesta, jos sitä yhtä mielessään keikuttelee.

Ei me voida pakottaa sua "kieltämään itseltäsi..tai sallimaan..", kyllä itse vastauksen itsellesi löydät.

Blogit

Stumppi.fi blogit

- Päiväkirjoja 55 kpl

[Kaikki kirjoittajat](#), [Harkitsevat](#), [Päätöksen tehneet](#), [Lopettaneet](#), [Savuttomat konkarit](#), [Lipsahaneet](#) ja [Uudelleen aloittaneet](#)

Päivähän se on tämäkin

- 24.1.2011 16:43

Saksin niksalaastarin eilen aamulla surutta puoliksi. Aamulla tuo nikotiiniannoksen lasku ei juurikaan tuntunut. Päivällä alkoi nousta kuume ja tietysti taannuin sen vuoksi taas aivan alkeelliseen ajattelumaailmaan. Siksi imeskelin lohdutuspillereitä muutaman, mutta tupakkaa ei tehnyt mieli. Olen aina ollut sillä tavoin vinksahantunut, että olen polttanut sairaana aivan ketjussa. Kaipa siihenkin joltakin kallonkutistajalta löytyisi ylivertainen selitys.

Tänään sain antibioottikuurin ja olo on kohentunut lähes entiselleen eikä tupakki ole käynyt mielessä. Kurjaa sinänsä, kun ei pääse liikkumaan. En kuitenkaan aio jäädä rypemään tähän tilapäiseen surkeuteeni, vaan aloitan päivän huomenna raikkaalla ulkoilulla.