



Mielenterveyden
keskusliitto



Sinustako Savuttomuuskoutsi?

Haluaisitko mukaan yhteiskunnallisesti merkittävään toimintaan? Luotsaamaan savuttomuus-ryhmää yhdessä ammattilaisen kanssa tai vaihtoehtoisesti omassa yhdistyksessäsi? Voisiko ammattihenkilö järjestää yhteistapaamisen sinun ja tupakasta eroon pyrkivän kuntoutujan kanssa tarjotakseen kokemustietoa kuntoutujan hoidon tueksi? Mikä näistä tuntuisi luontevalta itsellesi?

Jäsenlehdessä kerrottiin tänä keväänä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnatusta tupakoinnin lopettamisen tuen (MITU-) hankkeesta.

Hanke siis kehittää tupakoinnin lopettamisen tukea kuntoutujalle hoitovaiheeseen ja aikaan hoidon jälkeen. Savuttomuutta edistetään mm. ottamalla käyttöön vaikuttavia tupakkavieroituksen menetelmiä sekä kehittämällä psykiatristen hoidon ja kuntoutusyksiköiden toimintatapoja. Hanke toimii seuraavien sairaanhoitopiirien toiminta-alueella:

Helsingin ja Uudenmaan shp
Etelä-Pohjanmaan shp
Lapin shp
Varsinais-Suomen shp
Keski-Pohjanmaan shp
Vaasan shp
Pohjois-Savon shp
Keski-Suomen shp
Etelä-Savon shp
Pirkanmaan shp
Satakunnan shp

Mielenterveyden Keskusliitto etsii parasta aikaa Sinua, joka olet joko lopettanut tupakoinnin tai kiinnostunut sen lopettamisesta sekä lopettamisen tukemisesta!

Liitto järjestää syksyn 2017 aikana mainituissa sairaanhoitopiireissä koulutustapahtuman jo kuntoutuneille kokemusasiantuntijoille, jotka haluaisivat antaa vertaistukea eli toimia Savuttomuuskoutsina tupakasta eroon pyrkiville mielenterveyskuntoutujille. Koulutus tarjoaa sekä tietoa tehokkaasta tupakkavieroituksesta että valmiuksia tarjota henkilökohtaista vertaistukea tupakasta eroon pyrkivälle. Koulutuksessa tarjotaan valmiuksia yhteistyöhön terveydenhuollon kanssa. Koulutukseen voi osallistua jokaisen sairaanhoitopiirin alueelta 10-15 henkilöä.



Mielenterveyden
keskusliitto

Koulutukseen osallistujia varten yhteisöpalvelu Facebookiin on perustettu toukokuussa ryhmä, joka löytyy nimellä ”**Savuttomuuskoutsit**”. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ammattihenkilöiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä savuttomuuden edistämiseksi. Savuttomuuskoutsit pääsevät jakamaan uusia ja jo hyväksi havaittuja ideoita tukea tupakoimattomuutta. Ryhmä on luonteeltaan suljettu, ja jäsenyys-pyynnöt lähetetään ylläpitäjälle, joka toimii hankkeen vastuuhenkilönä MTKL:ssä. Mikäli olet kiinnostunut koulutuksesta ja koutsina toimimisesta, voit lähettää jäsenyys-pyyntösi ylläpitäjälle. Ryhmässä suunnitellaan valtakunnallinen yhteistapahtuma talveksi 2018. Tapahtumaa organisoii MTKL. Tiedot tapahtumasta tulevat Facebook-ryhmään.

Mitä toimiminen Savuttomuuskoutsina edellyttää?

Koutsina toimiminen on vapaaehtoista, ja edellyttää, että sinulla on halua ja rohkeutta tukea kuntoutujaa irti tupakasta. Olet motivoitunut osallistumaan alueellasi järjestettävään iltatilaisuuteen. Tilaisuuteen on mahdollista osallistua myös Skype-etäyhteydellä. Tarkemmat tiedot tilaisuuksista ja ilmoittautumisesta ilmoitetaan hankealueen yhdistyksille sekä Facebook-ryhmään.

HUOM! Koulutuksessa tarjotaan lämmin salaatti. Koulutuksen matkakulut (halvimman kulkuvälineen mukaan) korvataan osallistujille.

Annamme mielellämme lisätietoja savuttomuuskoutsina toimimisesta:
kärkihankekoordinaattori laura.heimonen@mtkl.fi, ja kokemusasiantuntija
markku.forsstrom@mtkl.fi.

Saat hankkeesta lisätietoja myös toukokuussa avattavilta hankesivuilta www.mtkl.fi -sivustolla.

Tervetuloa mukaan!