

Hoitaja stumppasi pysyvästi: ”Työnantajan tuki auttaa lopettamaan”

Pakko ei tee kenestäkään savutonta, mutta työnantajan tuki on tärkeää lopettamispäätöksessä pysymisessä, sanoo kolme vuotta sitten tupakoinnin lopettanut Sirkku Mankki.



Kuva: Susanna Kaaja

– Työnantaja ei voi pakottaa savuttomuuteen, mutta tämä voi antaa sysäyksen tupakoinnin lopettamiseen.

Näin tiivistää mielenterveyshoitajana vanhusten ryhmäkodissa työskentelevä helsinkiläinen Sirkku Mankki, 52. Kolme vuotta sitten tupakoinnin lopettanut Mankki korostaa silti, että halu lopettamiseen on löydettävä itsestä.

– Ei se pomon käskyllä onnistu. Mutta jos työnantaja tarjoaa tukea, lopettaminen helpottuu.

Ryhmä tukena

Mankki ehti polttaa parikymmentä vuotta, 15 savuketta päivässä. Monta kertaa hän lopetti – ja aloitti uudestaan. Liikkuvaiselle Mankille viimeinen pisara oli, kun hengitys alkoi pihistä jo kävellessä. Tällä kertaa päätöksessä pysymistä auttoi Helsingin kaupungin tupakkaklinikan tuki.

– En olisi pystynyt tähän yksin. Tupakastavieroitusryhmässä sain vertaistukea ja kannustusta. Huomasin, että me kaikki painimme samojen kysymysten kanssa. Myös ravitsemusterapeutin ja lääkärin luennot auttoivat eteenpäin.

Helsingin kaupunki julistautui savuttomaksi 2007 ja voitti Paras Savuton Työpaikka -kisan vuonna 2011. Tupakkaklinikan palvelut ovat osa Savuton Helsinki -ohjelmaa ja niin työntekijöiden kuin kuntalaistenkin käytettävissä.

Virtaa työhön

Sirkku Mankki kannustaa lopettamisesta kiinnostuneita hakemaan apua työterveyshuollosta. Työnantajia hän kehottaa pohtimaan tupakoimattomuuden hyötyjä: tupakkatauoista vapautuu aikaa muuhun ja työpaikan savuttomuus voi vaikuttaa myönteisesti myös sairauspoissaoloihin.

Mankki huomasi eron entiseen jo kuukauden savuttomuuden jälkeen: henki kulki ja virtaa oli enemmän kuin ennen.

– Jaksan nyt kolmivuorotyössäkin aiempaa paremmin. Savuttomuuden tuomaa hyvää oloa ei voi ymmärtää, ennen kuin on kokeillut.

Ensimmäiset kahdeksan kuukautta Mankki sinnitteli nikotiinipurukumin ja -laastareiden avulla. Sitten helpotti.

– Tupakoinnin tilalle kannattaa kehittää jotain muuta. Minulla se on liikunta. Se auttaa, kun alkaa tehdä mieli tupakkaa – onneksi niin käy koko ajan yhä harvemmin.

Onko sinun työpaikkasi savuton? Tai onko savuttomuus suunnitteilla? Paras Savuton Työpaikka 2015 -kilpailuun voi ilmoittautua mukaan 5.4.2015 asti. Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet: www.savutonsuomi.fi/paras-savuton-tyopaikka/

Paras Savuton Työpaikka -kilpailun järjestää Savuton Suomi 2030 -yhteistyöhanke, jota koordinoi Suomen ASH ry. www.savutonsuomi.fi

Lisätiedot:

Sirkku Mankki
p. 040 737 1682

Hankevastaava Pirjo Kadenius

p. 0500 558 569
pirjo.kadenius@suomenash.fi