

**TUBAKAST LOOBUMISE NÕUSTAMISE TEENUSE JA LÜHINÕUSTAMISE LÄBIVIIMINE
APTEEKIDES**

Teenuse nimi	Tubakast loobumise nõustamise teenuse ja lühinõustamise läbiviimine apteekides
Teenuse eesmärk	Nõustada apteegikülastajaid loobuma tubakat ja nikotiini sisaldavate toodete kasutamisest ning seeläbi terviseriskide vähendamine
Nõuded personalile	Lühinõustamist teevad kõik proviisorid ja farmatseudid. Tubakast loobumise nõustamise teenust viib läbi vastava koolituse läbinud proviisor või farmatseut.
Nõuded ruumidele	Lühinõustamine toimub ravimite või muude kaupade tutvustuse või pakkumise käigus apteegi müügisaalis. Tubakast loobumise nõustamise teenust viiakse läbi privaatses teenuste osutamiseks mõeldud ruumis. Ruumis peab olema seljatoega tool ja laud, võimalusel nagi üleriie hoidmiseks. Soovitavalt võiks nõustamise läbiviimiseks olla ruumis internetiühendus ja arvuti. Patsient peab nõustamisele ette registreerima kas veebikeskkonna või telefoni teel.
Nõuded varustusele	Tubakast loobumise nõustamise teenuse tarvis on vajalik arvuti testide läbiviimiseks ja teenuse dokumenteerimiseks Võimalusel välja trükitud tubakast loobumise plaan.
Teenuse kestus	Lühinõustamine: 2–3 minutit. Tubakast loobumise nõustamise teenus: 30–50 minutit.
Teenuse kirjeldus	Lühinõustamise läbiviimine <i>1. Lühinõustamine tavapärase ravimite/muude toodete müügil, eriti juhul, kui on alust arvata, et patsient võiks olla suitsetaja.</i> Patsiendi poole võiks esmalt pöörduda näiteks küsimusega <ul style="list-style-type: none"> – Kas teie või keegi teie lähedane puutub igapäevaselt kokku tubakatoodetega? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kui patsient ja/või tema lähedased ei ole tubaka tarvitajad, siis kiita patsiendi tubakavaba elu ning tervisliku käitumise eest. ▪ Kui selgub esimese küsimuse vastusena, et inimene on suitsetaja või keegi tema lähedastest suitsetab, siis küsida juurde. <ul style="list-style-type: none"> – Kas olete mõelnud tubakast loobumisele? Miks te ei ole seda teinud? – Kas olete proovinud tubakast loobuda? Miks te olete ebaõnnestunud? – Kas olete kasutanud tubakast loobumiseks mingeid ravimeid? Milliseid?

	<p>– Kas olete kasutanud tubakast loodumise nõustamise teenust? Kas teate, kus seda pakutakse?</p> <p>Hinnatakse patsiendi soove ja valmisolekut ning sellele vastavalt valitakse üks kolmest lõpetusest:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ motiveeriv tagasiside ning infoleht tubakast loobumise kohta, inimene tutvub ise võimalustega; ▪ apteegis tubakast loobumise nõustamise pakkumine – suunata veebilehele registreeruma või võimalusel registreerida apteegis; ▪ patsiendi informeerimine nõustamise võimalusest perearsti juures või tubakast loobumise nõustaja juures nõustamiskabinetis (http://www.tubakainfo.ee/kontakt). <p><i>2. Lühinõustamine, kui patsient ostab nikotiini asendusravi (NAR) käsimüügiravimeid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anda patsiendile nõu käsimüügis olemasolevate NAR ravimite ning nende kasutamise kohta, tavapärase raviminõustamine. ▪ Tunda huvi, kas patsient vajaks abi tubakast loobumisel ja tutvustada nõustamise võimalust. ▪ Uurida, kas patsient on juba varem NAR ravimeid kasutanud ja kui pikka aega. Selgitada patsiendile, kes on juba pikka aega (enam kui paar kuud) NAR ravimeid tarvitanud, et tal võib olla tekkinud ravimõltuvus ja pakkuda nõustamist loobumiseks. ▪ Anda inimesele voldik (kasutusel TAI poolt koostatud voldik, vt lisa 1), kus ta saaks tubakast loobumise olulise infoga täpsemalt tutvuda. ▪ Vajadusel aidata registreerida apteegis nõustamisele ning jagada infot teiste teenuspakkujate kohta. <p><i>3. Kui patsient ostab ravimi, millel on koostoimeid nikotiiniga (Lisa 2).</i></p> <p>Teavitada, et ostetaval ravimil on koostoimed nikotiiniga, uurida, kas patsient tarvitab tubakatooteid ja on koostoimetest teadlik (Lisa 2).</p> <p>Uurida, kas patsient on mõelnud tubakast loobumisele</p> <p>Kui eelmise punkti vastus on „jah“, siis hinnatakse patsiendi soove ja valmisolekut ning sellele vastavalt valitakse üks kolmest lõpetusest:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ motiveeriv tagasiside ning infoleht, inimene tutvub ise võimalustega;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ apteegis tubakast loobumise nõustamise pakkumine – suunata veebilehele registreeruma või võimalusel registreerida apteegis; ▪ patsiendi informeerimine nõustamise võimalusest perearsti juures või tubakast loobumise nõustaja juures nõustamiskabinetis (http://www.tubakainfo.ee/kontakt). <p><i>4. Kui patsient ise palub tutvustada tubakast loobumise võimalusi.</i></p> <p>Hinnatakse patsiendi soove ja valmisolekut ning sellele vastavalt valitakse üks kolmest lähenemisest:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ motiveeriv tagasiside ning infoleht, inimene tutvub ise võimalustega; ▪ apteegis tubakast loobumise nõustamise pakkumine – suunata veebilehele registreeruma või võimalusel registreerida apteegis; ▪ patsiendi informeerimine nõustamise võimalusest perearsti juures või tubakast loobumise nõustaja juures nõustamiskabinetis (http://www.tubakainfo.ee/kontakt). <p>Tubakast loobumise nõustamine</p> <p>Tubakast loobumise nõustamisteenus hõlmab järgnevaid tegevusi:</p> <p><u>Esimene kohtumine (30–50 minutit)</u></p> <p><i>1. Tutvumine patsiendiga</i></p> <p>Selgitada patsiendile eesootava teenuse sisu (lühidalt tuua välja nõustamise punktid) ja kestus.</p> <p>Pidada meeles, et kuulamisoskused on vestluse alustamise strateegia kesksed osad, kasutada avatud küsimusi, mis võimaldavad patsiendil käsitleda probleemi lähtudes tema vaatepunktist.</p> <p>Tutvumine võiks kesta 2–3 minutit.</p> <p><i>2. Testide täitmine</i></p> <p>Nõustamisele tulnud patsient täidab Fagerströmi nikotiini sõltuvuse testi ning vajadusel Emotsionaalse enesetunde küsimustiku (Lisa 3).</p> <p>Fagerströmi testi põhjal valitakse, kas ja millist NAR preparaati saab patsiendile abivahendiks pakkuda, EEKi põhjal hinnatakse kaasuvaid meeleoluhäireid ja võimalikku vajadust retseptiravimite või psühholoogi teenuste järgi.</p>
--	--

	<p>Mitte kulutada testide tegemisele liigselt aega, et oleks aega ka teiste teenuse teemade tarvis.</p> <p><i>3. Taustinfo kogumine ja loobumismotivatsiooni tõstmine</i> Motivatsiooni tõstmine lähtuvalt 5R juhendist (Lisa 4) Selgitada välja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kas patsient kasutab mingeid kroonilise haiguse ravimeid, ▪ kas tal on probleeme tervisega ▪ miks ta antud hetkel on otsustanud suitsetamisest loobuda ▪ kas patsient on rase, ▪ kas patsiendil esineb ärevuse või meeleolu häireid jne. <p>Peaks vältima liiga pikka vestlus, et jääks aega ka loobumisplaani koostamisele ja ravimite soovitamisele.</p> <p><i>4. Loobumisplaani koostamine vastavalt patsiendi vajadustele</i> Loobumisplaani koostades aidatakse patsiendil valida endale järgneva kahe nädala vältel sobivaim esimene tubakavaba päev, antakse praktilisi soovitusi ettevalmistuseks ja järgnevateks tubakavabadeks päevadeks. Loobumisplaani antakse patsiendile kaasa.</p> <p><i>5. Ravimite soovitamisel lähtutakse Fagerströmi testi tulemustest</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Testi tulemus 0–3: NAR ravi ei ole reeglina vajalik, lähtuda patsiendi enda soovidest ja küsimustest ning motiveerida patsiente loobuma (5R; Lisa 4). ▪ Testi tulemus 4–5: Vajadusel soovitatakse nikotiinasendusravi (NAR) käsimüügi preparaatidega. Soovitada NAR ravi 10–14 mg plaastriga. Reeglina kasutada 16h plaastrit. 24h plaastrit kasutada, kui patsient ärkab öösiti, et suitsetada või kui ta unerütm on näiteks vahetustega töö tõttu väga varieeruv, samuti sobib inimestele, kes teevad esimese sigareti vähem kui 30 minutit peale ärkamist. Nikotiini asendusravi kestus on 8–10 nädalat (võõrutusperiood). ▪ Testi tulemus 6–10: Soovitada 15–21 mg plaastriga, vajadusel võib lisada 2–4 mg närimiskumm, õpetada õiget närimistehnikat. Eelistada tuleks 16h plaastrit; 24h plaastrit kasutada, kui patsient ärkab öösiti, et suitsetada või kui ta unerütm on näiteks vahetustega
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ töö tõttu väga varieeruv, samuti sobib inimestele, kes teevad esimese sigareti vähem kui 30 minutit peale ärkamist. ▪ Kui patsient eelistaks/vajab suitsetamisest loobumiseks retseptiravimeid suunatakse patsient tubakast loobumise nõustamise kabinetti või perearstile retseptiravi määramiseks (varenikliin ja bupropioon). Nõustamiskabinettide info on olemas veebilehel www.tubakainfo.ee. <p><i>6. Nõuannete jagamine patsiendile</i> Kirjeldada, kuidas patsient võib end tunda esimestel suitsetamisvabadel päevadel (vt lõik V Soovitused patsiendile). Antakse soovitusi loobumiseelse suitsetamiskäitumise muutmise ning loobumisejärgse tubakavabana püsimise osas (vt Soovitused patsiendile).</p> <p><i>7. Korduskohtumise kokkuleppimine</i> Loobumisplaani raames tuleks kokku leppida ka järgmine suitsetamisest loobuja visiit apteeki. Soovitavalt 3. või 4. suitsuvaba päev.</p> <p><u>Korduskohtumine (15 minutit)</u></p> <p><i>1. Uurida, kuidas patsiendil on läinud plaani jälgimine.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kuulata patsienti ja pakkuda võimalusel soovitusi, mis võiksid patsienti aidata. ▪ Kas on tekkinud küsimusi, takistusi? ▪ Takistuste ilmnemisel ja motivatsiooni tõstmisel lähtuda uuesti "5 R-i" loobumise juhendist. <p><i>2. Kui patsient ei ole loobunud.</i> Kui patsient pole suutnud veel valida loobumiskuupäeva või pole suutnud eelnevalt valitud kuupäeval loobuda, siis leida uus kuupäev. Arutada, miks suitsetamisest loobumine ei õnnestunud ja mida kasulikku on sellest õppida. Selgitada, et reeglina peavadki loobujad tegema mitu katset. Eelneva loobumiskatse ebaõnnestumisel ei soovitata uut loobumiskatset kohe alustada, vaid jätta pikem vahe.</p>
Teenuse tulemuste dokumenteerimine	<p>Teenuse läbiviija dokumenteerib:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ patsiendi nimi, ▪ nõustamise kuupäev ja kellaaeg, ▪ nõustamise koht, ▪ patsiendi vanus (aastates), ▪ patsiendi sugu (mees, naine),

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ protseduuri läbiviija nimi, ▪ kas esmane või korduvnõustamine. <p>Juhul kui tervisenäitajate andmeid säilitatakse apteegis isikustatud kujul, peab iga apteek tagama isikuandmete, seal hulgas eriliigiliste isikuandmete, käitlemise vastavalt andmekaitse nõuetele.</p>
Soovitused patsiendile	<p>Soovitused loobumiseelse suitsetamiskäitumise muutmise ning loobumisjärgse tubakavabana püsimise osas.</p> <p><u>Ettevalmistusperiood</u></p> <p>Kahenädalase ettevalmistusperioodi vältel tasub soovitada patsiendil pidada silmas järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Patsient võiks teha suitsetamise endale veidi ebamugavaks ja sellele keskenduda. ▪ Näiteks, kui on harjutud autoroolis suitsetama, siis edaspidi peaks suitsetamiseks auto peatama ja autost väljuma. ▪ Soovitage patsiendil viivitada mõned minutid, enne kui ta süütab sigareti. Näiteks võiks teha midagi muud, juua jäävett, närida närimiskummi jne. Pärast viivitust peaks siiski alati sigareti ära tegema. ▪ Soovitage kirjutada üles põhjused, miks patsient soovib suitsetamisest loobuda. <p><u>Esimesel tubakavabal päeval</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suitsetamisele tuleks leida asendustegevused. Sh nii üldiselt asjad, millega võiks loobumise alguses end tegevuses hoida, kui ka asendustegevused rituaalsõltuvustele, samas tuleks vältida asendustegevusena söömist. ▪ Nt kohvi kõrvale suitsu tegemise asemel võiks juua kohvi kõrvale jäävett, mahla vms. ▪ Kasulikud on sportlikud tegevused. ▪ Kasulikud on suitsetamist takistavad tegevused: küllastada mittersuitsetavaid sõpru, minna kinno, teatrisse, vms olukorda, kus ei saa suitsetada. ▪ Tuleks vältida närvilisi olukordi. ▪ Kasuks on päeviku pidamine. <p><u>Teisel tubakavabal päeval</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siis tuleb võidelda võimaliku nikotiinälja vastu. Päeva jooksul tuleks juua tihti vett. ▪ Närvilises olukorras hingata kopsud sügavalt õhku täis, hoida mõned sekundid hinge kinni ja hingata seejärel rahulikult välja!

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Endiselt tasub tegeleda spordiga, olla mittesuitsetavas keskkonnas. ▪ Närida suhkruvaba närimiskummi, ei tohi premeerida end toiduga. ▪ Kõik vaevused, kui neid on, on mööduvad ja need annavad vaid märku nikotiinisõltuvusest ülesaamise protsessist. Tuleb hoida meeles, mis oli motivatsioon loobumiseks. <p><u>Kolmandal tubakavabal päeval</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kõige raskem päev, mil hakatakse otsima ettekäändeid haarata uuesti sigareti järele. ▪ Seda tasub toonitada ka loobujale, et see on kõige tüüpilisem allaandmise päev ja rõhutada, et kui suitsetada prooviks ka kõigest üks sigaret, ollakse taas alustanud suitsetamist. Lisaks tekib tihti enesehaletsus, et ei saadud loobumisega hakkama. ▪ Ligi 25% l tubakast loobunutel tekivad võõrutusnähud (näiteks peavalu, seedehäired, meeleolulangus, ärritatus, söögiisu muutus, töövõimelangus, unehäired). Nende väljumise tugevus sõltub individuaalsetest omadustest, suitsetamise intensiivsusest ja kestusest. Kõik need kaebused vähenevad järsult esimeste päevade vältel, vähenedes 2–4 nädala jooksul järk järgult veelgi. ▪ Seega, selgitage patsiendile, et suutes hoiduda sigarettidest, tunneb ta end päev päevalt paremini. <p>Tuleb rõhutada patsiendile, et oluline on jääda endale kindlaks esimese kuu jooksul, sellest hiljem hakatakse harvem taas suitsetama. Kui inimene ei ole suitsetanud 12 kuud järjest, on temast saanud püsiv mittesuitsetaja.</p> <p>Veel mõned soovitusel patsiendile:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tuleks hoiduda alkoholist loobumise alguses, eelkõige esimese kahe nädala vältel. ▪ Kui patsient on harjunud jooma palju kohvi, siis tuleb meeles pidada, et pärast suitsetamisest loobumist hakkab keha taas omastama kohvist kogu kofeiini. Et vältida kofeiini üledoosist tingitud peavalu, unehäireid jms võib olla vajalik tarbida kohvi vähem, lahjemana või kofeiinivaba kohvi. ▪ Et mitte alluda suitsetava keskkonna mõjule, tuleks vähemalt esialgu hoiduda suitsetajatest eemale. Hiljem, kui ollakse endas kindel ja uus eluviis on kinnistunud, ei mõjuta suitsetav keskkond enam nii
--	--

	<p>tugevalt, vaid patsient suudab juba mõjutada teisi oma eeskuju ja hoiakuga.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Soovitage lugeda üle raha, mis on kogunenud ostmata jäänud sigarettide arvelt ning arvutada kokku tulevikusäästud.▪ Selle asemel, et peale sööki suitsetada, soovitage tõusta lauast ja pesta hambaid.▪ Kiusatushetkel soovitage hingata 10 korda sügavalt sisse ja välja ning hoida viimast hingetõmmet kinni kuni tiku süütamiseni. Seejärel hingata aeglaselt välja ja puhuda tuli ära. Seega võiks patsient mõelda, et tikk on sigaret ja visata see peale kustutamist tuhatoosi. Sellist toimingut võib korrata mitu korda.▪ Suitsetamise lõpetamist ei peaks tajuma millestki loobumise või ilmajäämisena, vaid manipuleerivale tubakatööstusele maksmisest ja sõltuvusest vabanemisena.▪ Kui patsient on otsustanud suitsetamisest loobuda, kuid tarvitab ravimeid, tuleks hinnata, kas ta peaks võtma ühendust oma raviarstiga, et ravimite annuseid muuta, sest nikotiin mõjutab mõnede ravimite toimet, mistõttu võivad tekkida kõrvaltoimed või ei teki piisavat raviefekti.
--	--

JÄÄ MITTESUITSETAJAKS!
 Suitsetamisest loobuda on lihtsam kui mittesuitsetajaks jääda. Oluline on, et jääd endale kindlaks esimese kuu jooksul, siis väheneb risk uuesti alustada. Kui sa ei ole suitsetanud 12 kuud järjest, siis on sinust saanud püsiv mittesuitsetaja.

Peamisteks põhjusteks, miks hakatakse jälle suitsetama, on tavaliselt järgmised asjaolud:

- Stressi põhjustav olukord. Stressi maandamiseks tuleb teadlikult hoiduda tavapärasest sigarettidest ja kasutada valikuliselt hoopis tühusamaid vahendeid (kehaliseid lõõgastusharjutused, puhkus, keskinnovahetus, meelepärase tegevus jms).
- Võõrutusnähtud. Seletamatu pahurus, ärrituvus, meeleolu kõikumine, üldine rahutus, unehäired – kõik need on kiiresti mööduvad nähtud, millest saab kergesti üle. Kui need püsivad tüütavalt kaua, võib abi otsida perearstilt, pereõelt, tubakast loobumise nõustajalt.

USU ENDASSE!
 Mida teha, kui loobumine ei õnnestunud? Mitte mingil juhul ei maksa pead norgu lasta ja endale etteheiteid teha. Kuid pole mõtet ka kohe uuesti proovida. Kõige otstarbekam on paariks nädalaks või kuuks lihtsalt aeg maha võtta ja endaga aru pidada ebaõnnestumise põhjuste üle. Just aus eneseanalüüs, uue energia kogumine ja visadus õppida oma vigadest aitavad uuesti alustada ja sihile jõuda. Kõik soovitusel saavad olla vaid toeks sinu enda soovile. Suitsetamisest ei pruugi olla kerge loobuda, kuid tarkus koos visadusega viib sihile.



tubakainfo.ee


SIGAREXIT

Plaan ja soovitusel tubakast loobumiseks

SIGAREXIT



Tervise Arengu Instituut
 National Institute for Health Development

Järgnev tekst räägib küll suitsetamisest loobumisest, kuid sama plaani saab edukalt kasutada ka teistest tubakatoodetest loobumise puhul.

Kahenädalase ettevalmistusperioodi väitl toimil nõnda:

- Võta suitsetamiseks eraldi aeg.
- Näiteks, kui oled harjunud autoroolis suitsetama, siis nüüd peatu ja välju. Samuti ära kasuta suitsetamiseks puhketheke.
- Aseta sigarettid, valgumihklid ja tubatootid ebaharilikesse pakkaadesse. Tee endale kodus suitsetamisvabad piirkonnad ja loienda need järkjärgult.
- Kirjuta üles kõik põhjused, miks suitsetamisest loobuda soovivad.
- Vastastkõne leping on hea motivaator. Palu pereliikmetel ja sõpradel koos sinuga suitsetamisest loobuda. Vähim, mis nad saavad teha, on sinu läheduses mitte suitsetada.
- Määra lõpetamiseks kindel kuupäev, valmistu selleks täpselt ja pea tähtjast kiinni.

Ära karda abi küsida. Koolitatud tervishoiutöötaja tähelepanu all on loobumine tulemuslikum. Abi saamiseks pöördu perearsti või apteekri poole või leia lähim nõustamiskabinet tubakainfo.ee

OTSUSE ELLUVIIMINE
Esimene tubakavaba päev

- Leia suitsetamisele asendustegevus – sport või miski muu.
- Ole aktiivne: külasta mittesuitsetavaid sõpru, mine jalutama, kinno, teatrisse.
- Proovi vältida närvilisi olukordi.
- Pea päevikut.

Teine tubakavaba päev
Sul tuleb võidelda võimaliku nikotiinidõlga vastu

- Joo 6–8 klaasi vett päevas.
- Närvilises olukorras hinga kopsud sügavalt õhku täis, hõõr mõned sekundid hinge kiinni ja hinga seejärel rahulikult välja. See aitab rahuneda.

- Tegele spordiga, mine koos mittesuitsetajatega välja.
- Näri suhkruvaba närimiskummi.
- Hoidu magusast.

Kõik soovitusel annavad vaid märku nikotiinisõltuvusest ülesaamise protsessist ja mööduvad pea. Kui on raske, võta päev korraga. Tuleta meelde motivaatoreid.

Kolmas tubakavaba päev.
Hakkad otsima ettekäändeid harjata uuesti sigaretti järele. Pea vastu!

- Kui suitsetad ka kõigest ühe sigaretti, oled taas alustanud suitsetamist. Lisaks haletsed ennast, et sa loobumisega hakkama ei saanud.
- Sa saad tegelikult sama palju nikotini ka väiksema nikotiinisaldusega sigarettidest, sest tõmbad suitsu sügavamale ja hoida seda kauem kopsudes.
- Pea päevikut ja pane uuesti kirja kõik põhjused, miks otsustasid suitsetamisest loobuda.

Neljas tubakavaba päev
Kiida iseennast! Oled üle saanud kolmest kõige raskemast päevast!

- Väldi tühishetkede tekkimist nii kodus kui tööl. Enne mõtle, siis ütle.
- Hoidu kahe esimese nädala väitl rangeilt alkoholist. Järgneva kahe kuu jooksul võid tarvitada väheses koguses alkoholi seltskonnas, kus keegi ei suitseta.
- Loe üle raha, mis on kogunenud ostmata jäänud sigarettide arvelt ning arvuta kokku oma tulevikuäästus.

Kiusatusetkel:

- Hõõr vähemalt esialgu suitsetajatest eemale.
- Väldi alkoholi, kohvi ja muid jooke, mida seostad suitsetamisega.
- Leevenda võõrutussümptomeid nikotini asendamisega.
- Muuda rutiini – väldi poode, kust tavaliselt sigarette ostsid.
- Ära kunagi luba endale mõtet, et üks sigarett ei tee midagi.
- Aita kehal nikotiinist kiiremini vabaneda ja tarbi palju vedelikku. Hõõr klaas vett või mahla käealutuses ja

joo väikeste lonksudega.

- Söö puuvilju, täisteraviljatooteid ja kiudainerikast toitu.
- Söö kolme suure toidukorra asemel erinevatel aegadel või väikeste portsjonitega vis korda päevas.
- Tõsta mööbel ümber ja kaota ära lemmiksuutunurk.
- Selle asemel, et peale sööki suitsetada, tõuse lauast ja pese hambaid.
- Pane sigaretti asemel põlema lõhnaküünl.
- Hõõr end tegevuses. Suitsetamisest loobumise aeg on sobiv liikumisharastuseks.
- Murra joogikõrs sigarettisuuruseks jupiks ja hinga selle kaudu õhku sisse.
- Võta tilutoos. Hinga kümme korda sügavalt sisse ja hõõr viimast hingetõmmet kiinni kuni tiku süütamiseni. Hinga aeglaselt välja ja puhu tuli ära. Teeskle, et see on sigarett ja viska see tubatooti. Karda.
- Lõõgastu: tee väike uinak, mine sooja vanni, hinga sügavalt sisse või mediteeri.
- Tee kindlaks asjad, mis tekitavad sinus isu suitsetada ja leia vis nendega toimetulekuks.
- Sigaretti asemel pane suhu näiteks porgand, suhkruvaba närimiskumm vms.
- Teata kõigile, et oled suitsetamisest loobunud.
- Lepi pereliikme või sõbraga kokku trahvisumma, mida pead suitsetamisega vahele jäädes maksma.
- Kui su elukaaslane suitsetab, tee ettepanek koos loobuda või palu tal sinu läheduses mitte suitsetada.
- Mõtle positiivselt – võõrutus võib olla ebameeldiv, kuid see näitab, et su keha toibub tubaka mõjust.
- Ära karda nõustajalt rasketel hetkedel tuge otsida. Koos leiate kindlasti parima lahenduse.

Ära loobu loobumast!

Lisa 2. Ravimid, millel on koostoimed nikotiiniga (loetelu enamlevinud ravimitest)

Ravim	Koostoime
Alprasolaam	Plasmakontsentratsioon ↓
Kofeiin Teofülliin	Metabolism ↑ (CYP1A2); ↑ kliirens Metabolism ↑ (CYP1A2); ↑ kliirens (58–100%), ↓ T1/2 (63%) Ravimi kontsentratsiooni vaja jälgida ja annuseid korrigeerida kui <ul style="list-style-type: none"> • alustatakse suitsetamist • vähendatakse/lõpetatakse suitsetamine
Kloorpromasiin	Seerumikontsentratsioon ↓ (kuni 24%) Suitsetajatel vajalik annuse korrigeerimine
Klosapiin	Metabolism ↑ (CYP1A2); plasmakontsentratsioon ↓
Haloperidool	↑ kliirens, seerumikontsentratsioon ↓ (70%)
Olansapiin	Metabolism ↑ (CYP1A2); kliirens ↑ (98%); plasmakontsentratsioon ↓ (kuni 12%) Monitooring ja annuse korrigeerimine
Tritsüklilised antidepressandid (imipramiin) SSTI (Fluvoksamiin)	Metabolism ↑ (CYP1A2); seerumikontsentratsioon ↓ Metabolism ↑ (CYP1A2); plasmakontsentratsioon ↓
Propranoolool	↑ kliirens (kuni 77%, külghela oksüdatsiooni ja glükuronisatsiooni tõttu)
Insuliin s.c.	Insuliiniimendumine väheneb, ↑ insuliiniresistentsus Suitsetajad võivad vajada suuremaid annuseid
Hepariin	Mehhanism ei ole teada, aga ↑ kliirens ja ↓ T1/2 Suitsetamine – protrombootiline toime Suitsetajad võivad vajada suuremaid annuseid
Bensodiasepiinid	↓ sedatiivne toime (nikotiinil stimuleeriv toime KNS)
Beeta-blokaatorid	↓ antihüpertensiivne toime (nikotiinil toime sümp NS)
Inhaleeritavad GKKd	Suitsetajatel ravivastus inhaleeritavatele glükokortikoididele vähem väljendunud
Hormonaalsed kontratseptiivid	↑ KVS kõrvaltoimete risk (mükoradiinfarkt, trombembolism)
Opioidid	↓ analgeetitoime (mehhanism teadmata) Suitsetajad võivad vajada suuremaid analgeetilisi annuseid

Lisa 3. Testid

Fagerströmi test (<https://www.tubakainfo.ee/loobu-suitsetamisest/testi-oma-nikotiinisoltuvust>)

1. Millal süütad pärast hommikust ärkamist oma esimese sigareti?
 - 1) esimese 5 minuti jooksul (3 punkti)
 - 2) 6–30 minuti jooksul (2 punkti)
 - 3) 31–60 minuti jooksul (1 punkt)
 - 4) rohkem kui 1 tunni möödudes (0 punkti)
2. Kas Sulle valmistab raskust mitte suitsetada kohtades, kus see on keelatud (näiteks kinos, lennukis jne)?
 - 1) jah (1 punkt)
 - 2) ei (0 punkti)
3. Millisest sigaretist on Sul kõige raskem loobuda?
 - 1) esimesest peale hommikust ärkamist (1 punkt)
 - 2) mõnest teisest (0 punkti)
4. Mitu sigaretti suitsetad ööpäevas (keskmiselt)?
 - 1) 31+(3 punkti)
 - 2) 21–30 (2 punkti)
 - 3) 11–20 (1 punkt)
 - 4) 10 või vähem (0 punkti)
5. Kas suitsetad hommikuti rohkem kui ülejäänud ajal päevast?
 - 1) jah (1 punkt)
 - 2) ei (0 punkti)
6. Kas suitsetad ka siis, kui pead haigena olema enamiku päevast voodis?
 - 1) jah (1 punkt)
 - 2) ei (0 punkti)

Skoorimine

Nikotiinsõltuvuse tugevus (Fagerströmi järgi) on kokku:

0–3 punkti – nõrk

4–5 punkti – mõõdukas

6–10 punkti – tugev ja väga tugev

Emotsionaalse enesetunde küsimustik

Alljärgnevalt on loetletud erinevaid tundeid, mida inimesed vahel tunnevad. Iga tunde puhul märgi, kui sageli oled seda tunnet tundnud viimase kuu aja jooksul.

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt

1. Kurvameelsus	0	1	2	3	4
2. Huvi kadumine	0	1	2	3	4
3. Alaväärsustunne	0	1	2	3	4
4. Enesesüüdistused	0	1	2	3	4
5. Korduvad surma- või enesetapumõtted	0	1	2	3	4
6. Üksildustunne	0	1	2	3	4
7. Lootusetus tuleviku suhtes	0	1	2	3	4
8. Võimetus rõõmu tunda	0	1	2	3	4
9. Kiire ärritumine või vihastumine	0	1	2	3	4
10. Ärevuse- või hirmutunne	0	1	2	3	4
11. Pingetunne või võimetus lõdvestuda	0	1	2	3	4
12. Liigne muretsemine paljude asjade pärast	0	1	2	3	4
13. Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida	0	1	2	3	4
14. Kergesti ehmumine	0	1	2	3	4

Depressioonile viitab küsimuste 1–8 summa 12p ja enam. Ärevushäiretele viitab küsimuste 9–14 summa 12p ja enam. Kui kumbki EEKi alaskoor on üle 12, tuleb kaaluda suunamist perearsti või psühhiaatri konsultatsioonile.

Toimeaineid, mida arstid saavad välja kirjutada on kaks: bupropioon ja varenikliin. Koolitusmaterjalides olemas mõlema ravimi koos- ja kõrvaltoimed, mida võib vajadusel patsiendile selgitada.

Kindlasti tuleb rõhutada, et ravimi valiku teeb arst, kuid tõenduspõhisest meditsiinist lähtuvalt soovitatakse depressiooni sümptomitega eelistada bupropiooni ja mitte varenikliini ning ärevushäire sümptomite korral vältida bupropiooni.

Lisa 4. Motivatsiooni tõstmise „5R“ juhend

Nõustajapoolse motiveeriva vestluse eesmärk peaks olema see, et suitsetamisest loobuja jõuab nõustamise käigus arusaamale, et loobumise pikaajaline kasu (tervisenäitajad paranevad, raha ei kulu tubakale jne) kaalub üles lühiajalised puudused, mida loobumine põhjustab (hirm ebaõnnestumise ees, kaalutõus, abstinentsinähud jne).

1. Olulisus (*Relevance*): seosta patsiendi tubakatarvitamist tema konkreetse haigusega või haigusriskiga, mõjuga perekonnale (näiteks lastele) või sotsiaalsele staatusele, tervisele seoses vanuse, sooga.
2. Riskid (*Risks*): rõhuta neid tervisriske, mis on antud patsiendi puhul olulisemad (nt. hingamisraskus, astma ägenemine, raseduspatoloogia, impotentsus, viljatus, müokardi isheemia ja infarkt, krooniline obstruktiivne kopsuhaigus, kopsuvähk või teised pahaloomulised kasvaja, mõju lähedaste tervisele jt).
3. Kasu (*Rewards*): selgita patsiendile tubakast loobumisel tekkivaid tervisehüvesid (nt. parem toidumaitse ja lõhnataju, paranenud füüsiline jõudlus, paranenud tervis, raha kokkuhoid, hea eeskuju lastele jt).
4. Takistused (*Roadblocks*): aita patsiendil ületada asjaolusid, mis takistavad tema tubakast loobumist ja soovita nõustamist ning ravivõimalust NAR preparaatidega. Tüüpilised takistavad asjaolud on võõrutusnähud (esimesed nädalad, soovita NAR preparaate), hirm läbikukkumise ees (toeta julgustavalt), kaalutõus (tervislik toitumine, liikumine), depressioon (toetus, optimismi sisendamine) jt. Informeeri patsienti loobumisprotsessi käigust ja toetatavatest võimalustest.
5. Kordamine (*Repetition*): korda motiveerimist tubakast loobumises ebaõnnestunud või seda mittesooviva patsiendi igal visiidil.

Lisa 5. NAR ravimite kasutamine

Transdermaalsed plaastrid

Tugevused	7–25 mg, 16 või 24 tunniks
Näidustus	Tubakasõltuvuse ravi, sealhulgas võõrutusnähtude ja suitsetamise tungi leevendamine suitsetamisest motiveeritud loobumisel.
Annused	Alla 5 sigareti päevas pole NAR plaaster näidustatud. Doseerimine vastavalt patsiendi varasemale suitsetamisharjumusele ja konkreetse ravimi omaduste kokkuvõttele, mis on kättesaadavad www.ravimiregister.ee . Plaastrit ei soovitata kasutada üle 6 kuu.
Eelised	Paindlik – võimalik kasutada 16- või 24-tunnise ajaperioodi vältel. Plaastrit on lihtne kasutada ja paigaldada. Sage nikotiini taseme kõikumine organismis asendub pideva madalama nikotiini tasemega.
Miinused	Patsiendid ei saa vastavalt vajadusele nikotiini annuseid muuta. Plaastri paigaldamise kohal võib esineda ärritus. Ööseks plaastri eemaldamine võib põhjustada hommikust suitsetamise iha.
Nõuanded	
Kas plaastrit on võimalik kanda ka duši all?	Vesi ei kahjusta korralikult paigaldatud plaastrit. Plaastrit kandes on võimalik lühikest aega vanni võtta, duši all käia või ujuda.
Kuhu plaaster paigaldatakse?	Kuivale karvadeta nahalabile, näiteks puusale, õlavarrele või rindkerele. Nahaärrituse vältimiseks tuleks paigalduskohta regulaarselt muuta, see tähendab, et sama piirkonda ei tohi kasutada kaks päeva järjest.

Pressitud losengid

Tugevused	1,5mg; 4mg
Peamine näidustus	Tubakasõltuvuse ravi, leevendades nikotiini ärajätunähte ja suitsetamistungi suitsetamisest motiveeritud loobumisel.
Nikotiini vabanemine	Nikotiin vabaneb nätsuga võrreldes 3 korda kiiremini. Mugav pakend isude koheseks kontrollimiseks, pakend sarnaneb tulemasinale. Lahustub täielikult umbes 10 minutiga.
Annused	4mg on soovitatavad neile, kes suitsetavad esimese sigareti vähem kui 30 min pärast ärkamist, teistel on soovitatavad 2mg losengid. Päevas ei tohi närida üle 15 losengi.
Eelised	Kiire nikotiini vabanemine. Võib suitsetamise maha jätmisega kaasnevat kaalu tõusu edasi lükata.
Miinused	Võivad tekkida kõrvaltoimed: kibe maitse suus, kipitus kurgus, iiveldus, luksumine, mao ärritusnähud.
Nõuanded	
Kuidas losengi kasutada?	Losengi ei tohi katki närida või tervena alla neelata. See lahustub suus aeglaselt. Losengi tuleks regulaarselt ühelt suupoolelt teisele liigutada.

Ravinärmiskumm

Tugevused	2mg; 4mg
Peamine näidustus	Nikotiini võõrutusnähtude leevendamine suitsetamisest loobumisel.
Annused	Üks näts iga 1–8 h järel sõltuvalt varasemast suitsetamisest. Nätsu tuleks närida nn graafiku alusel nt 1 iga 1–2 tunni jooksul mitte vastavalt vajadusele. Ravikuur: 12 nädala jooksul nätsude arvu pidevalt vähendades.
Eelised	Mugav isude kontrolli all hoidmine meeldiva värskendava maitsega. Näritav formaat suulise suitsetamisharjumuse asendamiseks. Sobivad kasutamiseks ka suitsetamise kui tegevuse vähendamiseks. Võib suitsetamise maha jätmisega kaasnevat kaalu tõusu edasi lükata.
Miinused	Nätsu närimine proteesidega võib olla raskendatud. Võivad tekkida kõrvaltoimed: kibe maitse suus, kipitus kurgus, iiveldus, luksumine, mao ärritusnähud.
Nõuanded	
Kuidas nätsu närida	Närimiskummi tuleb närida aeglaselt ligikaudu 30 minuti jooksul, vahepealsete pausidega. Närimiskummi tuleb närida

	<p>kuni on tunda tugevat maitset või kergelt põletustunnet, siis paigutada närimiskumm põse sisekülje ja igemete vahele kuni tugev maitse ja/või kerge põletustunne on kadunud, siis närida uuesti aeglaselt ja korrata.</p> <p>Pideval närimisel võivad tekkida kõrvaltoimed.</p>
--	--

Suuõõnesprei

Tugevused	1 mg 1 pihus
Peamine näidustus	Tubakasõltuvuse ravi täiskasvanutel, leevendades nikotiini ärajätunähte, sh suitsetamistungi, suitsetamisest loobumisel või suitsetamise vähendamisel enne täielikku loobumist. Lõplik eesmärk on tubakatoodete kasutamise lõpetamine. Eelistatult tuleks nikotiini kasutada koos käitumusliku toetusprogrammiga.
Annused	1 või 2 pihustust ühe suitsu asemel, kui inimesel tekib suitsetamistung. Kui pärast 1 pihustust ei saa suitsetamistungi paari minutiga kontrolli alla, tuleb pihustada teine pihustus. Kui vajalik on kaks pihustust, võib edasisi annuseid manustada kahe järjestikuse pihustusena. Enamik suitsetajaid vajab 1...2 pihustust iga 30 minuti kuni 1 tunni jooksul. 7.–9. nädalal tuleb hakata annustamist vähendama, täpsemalt vaata www.ravimiregister.ee
Eelised	Saab kasutada ka järk-järguliseks suitsetamisest loobumiseks järk-järgulise vähendamise kaudu, st suitsetajatele, kes ei soovi või kes ei ole valmis suitsetamisest järsku loobuma. Suuõõnespreid kasutatakse suitsetamisperioodide vahel, et pikendada suitsuvabu intervalle ja eesmärgiga suitsetamist võimalikult palju vähendada. Patsient peab olema teadlik, et spreid vale kasutamine võib tugevdada kõrvaltoimeid.
Miinused	Kasutamist piirab kiire nikotiini plasmataseme tõus.
Nõuanded	
Kuidas spreid kasutada?	Väga oluline on selgitada patsiendile suuõõnesprei korrektset kasutamist, vaata SPCd.

Pane tähele!

NAR efektiivsust saab tõsta vahendeid kombineerides, aga see sobib vaid täieliku suitsetamise lõpetamise puhul ja tuleb arvestada, et ravimvormide farmakokineetilised eripärad võivad põhjustada NAR alguses nikotiini üleannustamise.

NAR dooside vähendamine peab toimuma järk-järgult:

- Aja jooksul vähendada ühekordse doosi suurust/plaastri tugevust;
- Lühendada närimiskummi närimise aega (15 min 30 min asemel);
- Lühikese toimega NAR preparaatide päevaste dooside arvu vähendamine;

- Asenda vastavalt enesetundele NAR närimiskumm tavalise piparmündinätsuga.