



## Suitsetamisest loobumise nõustamise teenust osutatakse täiskasvanutele ja noortele järgmistes kabinettides:

### Tallinnas

#### Tallinna Lastehaigla SA Kesklinna Lastepolikliinik

Ravi 27, Tallinn

Eelregistreerimine tel 620 7330, 620 7331

#### Lääne-Tallinna Keskhaigla AS

##### Pelgulinna Sünnitusmaja naistenõuandla

Sõle 23, Tallinn

Eelregistreerimine tel 1314

#### Medicum AS

Punane 61, Tallinn

Eelregistreerimine tel 605 0601

#### Põhja-Eesti Regionaalhaigla SA

##### Mustamäe korpus

Sütiste tee 19, Tallinn

Eelregistreerimine tel 617 2063

#### Seksuaaltervise Kliinik OÜ

Suur-Ameerika 18a, Tallinn

Eelregistreerimine tel 666 5123

### Tartus

#### Tartu Ülikooli Kliinikum SA

##### Kopsukliinik

Riia mnt 167, Tartu

Eelregistreerimine tel 731 8911, 731 8939

#### Tartu Ülikooli Kliinikum SA

##### Südamekliinik

Puusepa 1a, Tartu

Eelregistreerimine tel 731 9359

#### Tartu Seksuaaltervise Kliinik OÜ

Vaksali 17, Tartu

Eelregistreerimine tel 744 2086

### Ida-Virumaal

#### Ida-Viru Keskhaigla SA

Toruõie 15, Kohtla-Järve

Eelregistreerimine tel 337 3777

#### Ida-Viru Keskhaigla SA

##### Naistekliiniku naistenõuandla

Ravi 10d, Kohtla-Järve

Eelregistreerimine tel 339 5146, 339 5143

#### Ida-Virumaa Noortenõustamiskeskus OÜ

Jaama 34, Jõhvi

Eelregistreerimine tel 337 5875

#### Narva Haigla SA

##### Polikliinik

Hariduse 15, Narva

Eelregistreerimine tel 357 2778, 357 2779

### Mujal Eestis

#### Järvamaa Haigla AS

Tiigi 8, Paide

Eelregistreerimine tel 384 8132

#### Kuressaare Haigla SA

Aia 25, Kuressaare

Eelregistreerimine tel 452 0115

#### Lõuna-Eesti Haigla AS

Meegomäe küla, Võru vald

Eelregistreerimine tel 786 8569, 786 8595

#### Läänemaa Haigla SA

Vaba 6, Haapsalu

Eelregistreerimine tel 5343 0707

#### Põlva Haigla AS

Uus 2, Põlva

Eelregistreerimine tel 799 9171

#### Pärnu Haigla SA

Ristiku 1, Pärnu

Eelregistreerimine tel 447 3300

#### Rapla Maakonna Haigla SA

Alu tee 1, Rapla

Eelregistreerimine tel 489 0746

#### Viljandi Haigla SA

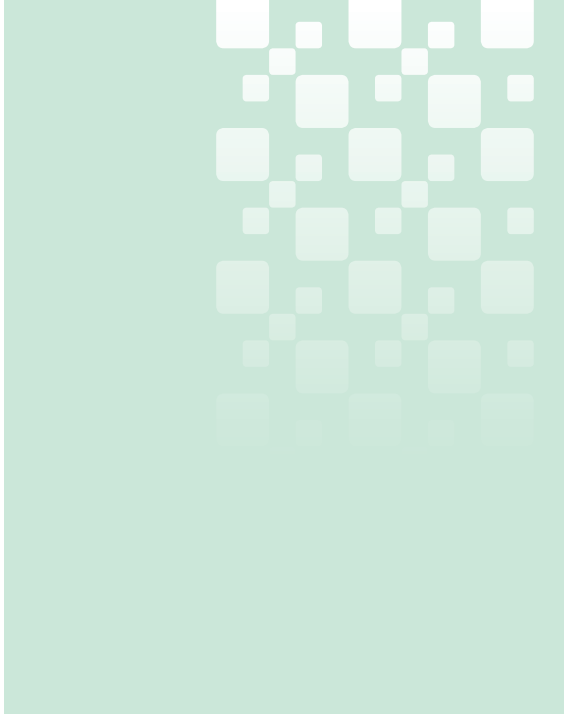
Jämejala küla, Pärsti vald

Eelregistreerimine tel 435 2161

Nõustamisteenusut isikutele alates 16. eluaastast osutatakse

Euroopa Sotsiaalfondi vahenditest.

Kõige uuemat infot suitsetamisest loobumise kabinettide kohta leiad [www.tai.ee](http://www.tai.ee) ja [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee).



# Oled tubakast loobumiseks valmis?

## Oled tubakast loobumiseks valmis?

Tubaka tarvitamisel võib olla mitmeid põhjusi: uudishimu, eeskuju, füüsiline ja vaimne sõltuvus jne. Ekslikult võidakse ka arvata, et tubaka tarvitamine annab energiat, vähendab stressi ning ei kahjusta tervist.

### Tegelikkus on vastupidine.

Suitsetamine on peamine ohutegur südame-veresoonkonna haiguste, kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse ja pahaloomuliste kasvaja tekkeks.

#### Suitsetamist seostatakse otseselt enam kui 25 haiguse tekkega.

Suitsetamisest on põhjustatud näiteks:

- 90% kopsuvähi juhtudest
- 80% krooniliste kopsuhaiguste juhtudest
- 40% südame-veresoonkonna haigustest keskeas
- 30% kõigist vähijuhtudest

Suitsetamine vähendab eluiga keskmiselt 7-13 aasta võrra ning halvendab oluliselt elukvaliteeti. **Suitsetamist peetakse tänapäeval krooniliseks sõltuvushaiguseks, mis vajab ravi.**

### Otsusta suitsetamisest loobumise kasuks juba täna!

Loobumisega tasub pihta hakata nii kiiresti, kui võimalik. Mida kauem oled olnud suitsetaja, seda tõsisemad on tagajärjed sinu tervisele. Suitsetaja jaoks on suitsetamisest loobumine esimene ja kõige olulisem samm tervislikuma eluviisi suunas. Suitsetamine on ka ainuke tõsine terviseriski faktor, mille saad päevapealt kõrvaldada.

#### Hea uudis on see, et sinu tervis hakkab vähehaaval paranema kohe, kui suitsetamise maha jäätad.

Juba 24 tunni pärast on vingugaas kehast välja tuulutatud ja kopsud saavad paremini hingata. Esimese kahe-kolme suitsuvaiba aasta jooksul muutub südamelihase infarkti risk poole väiksemaks ning seitsme-kaheksa aasta pärast on see võrdne mittersuitsetaja omaga. Ka kopsuvähi risk väheneb iga järgneva kuu ja aastaga, kuni 10-20 aasta jooksul võrdsustub mittersuitsetaja omaga (sõltuvalt sellest, kui kaua oled suitsetanud).

## Sõltuvusest vabanemine

Tubakas tekitab tugevat vaimset ja füüsilist nikotiinisõltuvust, millest on väga raske vabaneda. Küsitluste järgi tahaksid tervelt 70% suitsetajatest tubakast loobuda. Kuid nagu paljud suitsetajad on kogenud, ei ole sõltuvushaigusest iseseisvalt vabanemine sugugi lihtne. Statistika näitab, et iseseisvalt suudab suitsetamisest loobuda ainult 2-4% suitsetajatest.

#### Märgatavalt suureneb tubakast loobumise edukus siis, kui suitsetaja või muu tubakatoote tarvitaja saab nõu ja toetust professionaalsetelt nõustajatelt.

Nõustajad soovivad vajadusel ka ravimeid, mis leevendavad loobumisest tekkivaid ärajäämanähte (ärevus, masendus, kaalutõus jm). Suitsetaja saab abi ka siis, kui ta vajab mitut loobumiskatset.

### Suitsetamisest loobumise nõustamise teenus on tasuta

Paljudele on uudis, et riik on loonud suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetid, kus suitsetajad saavad **tasuta abi** kahjulikust sõltuvusest vabanemiseks. **Nõustamiskabinettidesse on oodatud kõik suitsetajad ja muude tubakatoote tarvitajad.** Suitsetamisest võõrutamine kestab vähemalt kaks kuud, mille käigus suitsetamisest loobuja ja nõustaja teevad tihedat koostööd. Nõustamine sisaldab järgmist:

- suitsetaja nikotiinisõltuvuse taseme hindamine
- isikliku suitsetamisest loobumise ja raviplaani koostamine
- nõustajapoolne juhendamine, motiveerimine ja toetus
- saavutatud tulemuste pidev hindamine ja tagasiside

Mittersuitsetajaks loetakse inimest alles siis, kui ta on aasta suutnud elada ilma tubakata.

### Nõustamise kabinetid

Suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetid on olemas Eesti maakondade haiglate ja tervisekeskuste juures.

Leia endale lähim kabinet ja broneeri aeg.

Suitsetamisest loobumise nõustamisteenuse osutamist viiakse ellu „Südame-veresoonkonna haiguste ennetamise riikliku strateegia 2005-2020“ ja „Riikliku vähistrateegia 2007-2015“ raames.

