



Tööleht töötajale nikotiinisõltuvuse testi- miseks koos loobumisplaaniga ^[14]

Testi oma nikotiinisõltuvuse tugevust. Fagerströmi test

1. Millal süütad pärast hommikust ärkamist oma esimese sigareti?

- 5 min jooksul 3 p
- 6–30 min jooksul 2 p
- 31–60 min jooksul 1 p
- rohkem kui 1 tunni möödudes 0 p

2. Kas Sulle valmistab raskust mitte suitsetada kohtades, kus see on keelatud (näiteks kinos, lennukis jne)?

- jah 1 p
- ei 0 p

3. Millisest sigaretist on Sul kõige raskem loobuda?

- esimesest peale hommikust ärkamist 1 p
- mõnest teisest 0 p

4. Mitu sigaretti suitsetad ööpäevas (keskmiselt)?

- 31 või rohkem 3 p
- 21–30 2 p
- 11–20 1 p
- 10 või vähem 0 p

5. Kas suitsetad hommikuti rohkem kui ülejäänud ajal päevast?

- jah 1 p
- ei 0 p

6. Kas suitsetad ka siis, kui pead haigena olema enamiku päeva voodis?

- jah 1 p
- ei 0 p



Nikotiinisõltuvuse tugevus

0–3 punkti: nõrk

4–5 punkti: mõõdukas

6–10 punkti: tugev

Tubakast loobumiseks võid nõu küsida apteekrilt, kes tutvustab nikotiinasendusravi võimalusi. Kui tunned, et vajad rohkem abi, võib perearst kirjutada välja spetsiaalsed ravimid ning vajadusel edasi suunata nõustamiskabinetti: <https://www.tubakainfo.ee/kontakt/>

Plaan ja soovitused tubakast ja nikotiinist loobumiseks

Kõik tubakatooted sisaldavad nikotiini nagu näiteks tavasigaret, kuumutatav tubakatoode ja huuletubakas. Nikotiinisaldusega on ka tubakatoodetele sarnased tooted nagu e-sigaret ja nikotiinipadi. **Käesolevat loobumisplaani saab kasutada kõikidest tubaka- ja nikotiinist toodetest loobumisel, et vabaneda nikotiinisõltuvusest.**

Kahenädalase ettevalmistusperioodi vältel toimi nõnda:

- Võta tubaka- või nikotiinistoote tarbimiseks eraldi aeg. Näiteks, kui oled harjunud autoroolis suitsetama, siis nüüd peatu ja välju autost. Samuti ära kasuta nikotiini tarvitamiseks puhkehetke töö.
- Aseta e-sigaret, välgumihklid, huuletubaka karbid jmt ebaharilikesse paikadesse. Tee endale kodus nikotiinivabad piirkonnad ja laienda neid järk-järgult.
- Kirjuta üles kõik põhjused, miks nikotiinist loobuda soovid.
- Vastastikune leping on hea motivaator. Palu pereliikmetel ja sõpradel koos sinuga nikotiinist loobuda. Vähim, mis nad saavad teha, on sinu läheduses mitte tubaka- või nikotiinistooteid tarbida.
- Määra lõpetamiseks kindel kuupäev, valmistu selleks tõsiselt ja pea tähtjast kinni.

Ära karda abi küsida. Koolitatud nõustaja tähelepanu all on loobumine tulemuslikum. Abi saamiseks pöördu perearsti või apteekri poole või leia lähim nõustamiskabinet veebilehelt [tubakainfo.ee](https://www.tubakainfo.ee).

Esimene nikotiinivaba päev

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

Teine nikotiinivaba päev.

Sul tuleb võidelda võimaliku nikotiininälja vastu.

- Joo 6-8 klaasi vett päevas.
- Närvilises olukorras hing ja kopsud sügavalt õhku täis, hoia mõned sekundid hinge kinni ja hing seejärel rahulikult välja. See aitab rahuneda.
- Tegele spordiga, tee tegevusi koos inimestega, kes samuti nikotiini ei tarbi.
- Näri suhkruvaba närimiskummi.
- Hoidu magusast.

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

Kolmas nikotiinivaba päev.

Hakkad otsima ettekäändeid uuesti alustamiseks. Pea vastu!

- Kui võtad e-sigaretist kasvõi ühe mahvi või teed ühe sigareti või huuletubaka/nikotiinipadjakese, pead loobumisteedkonda alustama otsast. Lisaks haletsed ennast, et sa loobumisega hakkama ei saanud ning motivatsioon langeb.
- Kui mõtled proovida loobumiseks väiksema nikotiinisaldusega tooteid siis mõtle hoolega, kuna jätkaksid toote kasutamisega psüühilise sõltuvuse ülalhoidmist ja teeksid endale loobumise pikas plaanis raskemaks.
- Pea päevikut ja pane uuesti kirja kõik põhjused, miks otsustasid nikotiinist loobuda. Loe neid pidevalt!

Neljas nikotiinivaba päev.

Kiida iseennast! Oled üle saanud kolmest kõige raskemast päevast!

- Väldi kriisihetkede tekkimist nii kodus kui tööl. Enne mõtle, siis ütle.
- Hoidu kahe esimese nädala vältel rangelt alkoholist. Järgneva kahe kuu jooksul võid tarvitada väheses koguses alkoholi seltskonnas, kus keegi ei tarvita nikotiinitooteid.
- Loe üle raha, mis on kogunenud ostmata jäänud tubaka- või nikotiinitoodete arvelt ning arvuta kokku oma tulevikusäästud. Luba selle raha eest endale midagi ilusat või käi puhkamas.