

## Edulood ja ebaõnnestumised tubakatarvitamisest loobumisel

Tiiu Härm, MD  
Tervise Arengu Instituudi ekspert  
tubakast loobumise nõustaja

Konverents “Tubakaennetus töökohal”  
18.09.2014

### Mõtlemapanevad faktid

Globaalne tubakaepideemia tapab igal aastal 6 miljonit inimest üle maailma, neist ligi 2 miljonit inimest Euroopas (WHO, 2012).

Neist rohkem kui 600 000 inimest hukuvad igal aastal kaudse ehk passiivse suitsetamise tõttu.

WHO prognoosib tubakaepideemia kasvu 2030.aastaks, tappes juba 8 miljonit inimest aastas.

**WNTD deviis 2014 “RAISE TAXES ON TOBACCO”**

## Rahvastiku tervise arengukava 2009 - 2020

Üldeesmärk:

Keskmine eeldatav eluiga sünnihetkel Eestis on aastaks **2020 pikenenud meestel 75 ja naistel 84 eluaastani**

Tervena elatud eeldatav eluiga sünnihetkel Eestis on aastaks **2020 pikenenud meestel keskmiselt 60 ja naistel 65 eluaastani**

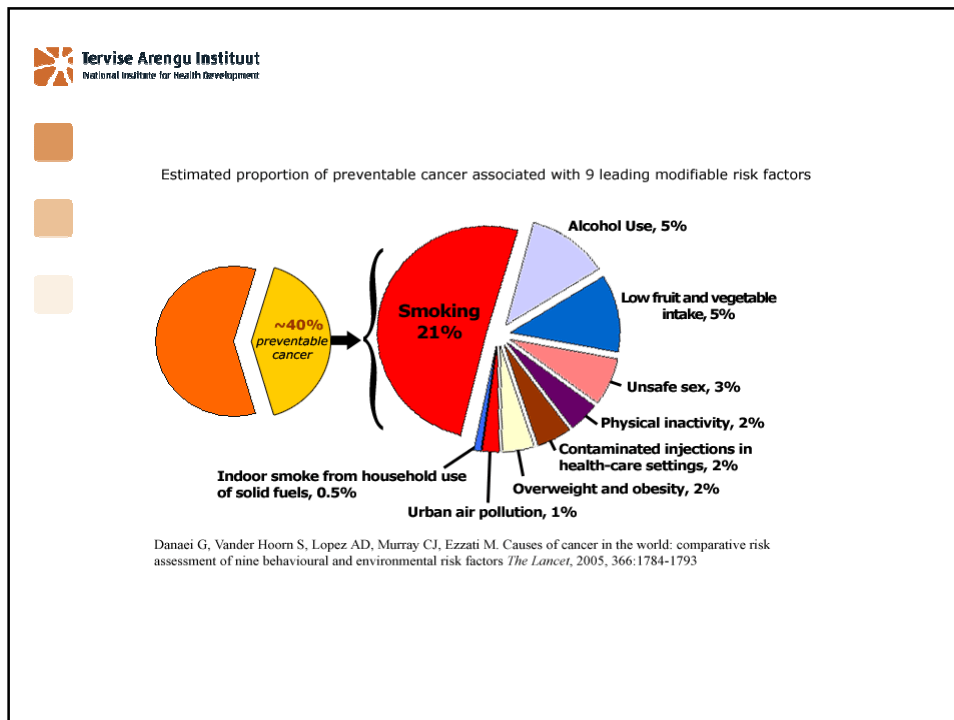
*Eurostati andmetel (2012) on tervena elatud eeldatav eluiga Eestis sünnihetkel 54 aastat meestel ja 58 aastat naistel. Euroopa Liidus keskmisena on näitajad vastavalt 61,8 ja 62,2 aastat.*

## Eesti rahvastiku tervise arengukava (RTA) 2009-2020

Tubakatarvitamise ja inimeste tubakasuitsuga kokkupuute vähendamisele suunatud ennetus- ja teavitustöö

Meetme peamiseks eesmärgiks on vähendada ühe kolmandiku võrra igapäevasuitsetajate osakaalu Eesti täiskasvanud rahvastiku (vanuses 16-64.aastat) seas

**26%-lt 2012.aastal 18%-le 2020.aastal**



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

### Võimalused tubakatarvitamisest loobumiseks

- Tubakas on ainus oluline terviserisk, mida on võimalik koheselt elimineerida
- Suitsetamisest loobumist võib proovida mitu korda, eesmärk on üks - jääda püsima mittesuitsetajana
- Et üldse alustada loobumist, peab suitsetaja seda ise tahtma!
- Motivatsiooni tekitamine - esmatähtis ja väga raske ülesanne



## Edulood



### Motiveeritud tubakatarvitamisest loobujad:



- SVEN'i suitsetamisest loobumise lugu - TVs antud lubadus
- Juhani suitsetamisest loobumise lugu - kihlveos ei tohi kaotada
- Vilma suitsetamisest loobumise lugu - lapsehoidja ei tohi suitsetada
- Merikese suitsetamisest loobumise lugu - politseitöötajast ahelsuitsetaja, kes soovib loobuda



## Igäühel on oma suitsetamise lugu 1



Kui suitsetaja pöördub tubakast loobumise nõustaja poole, on olulisemateks aruteluteemadeks järgmised:



- Miks just nüüd on soov tubakatarvitamisest loobuda?
- Kuivõrd tugev on motivatsioon? Valmisolek loobumiseks?
- Kas see on esimene loobumiskatse?
- Kas olete varem proovinud loobuda?
- Kui kaua suutsite olla tubakavaba?
- Miks eelmine katse ebaõnnestus?
- Mis oli valesti? Mida algaval loobumiskatsel vältida?
- Kas lähikondlaste / töökaaslaste seas on suitsetajaid?
- Kuidas nad suhtuvad Teie loobumisse?
- Kas viibite pidudel, kus tarvitatakse alkoholi ja suitsetatakse?

## Igäihel on oma suitsetamise lugu 2

- Kui tugev on nikotiinsõltuvus? Fagerströmi test
- Mis prevaleerub, kas nikotiinisõltuvus või tegevussõltuvus? Sotsiaalne taust? Koosmõju?
- Milline on emotsionaalne tagapõhi?
- Milline on CO tase väljahingatavas õhus?
- Enesedistsipliin ja otsusest kinnipidamine
- Asendustegevuste leidmine
- Loobumise plaani ja raviplaani koostamine
- Esimene tubakavaba päev
- Tubakast loobumise nõustajaga toetus 12 kuud
- Tulemuste hindamine: olla mittesuitsetaja ka 12 kuud peale esimest suitsetamisest loobumise päeva/õnnestunud katse

## Juhis „5A“ - lühistrateegia tubakatarvitaja aitamiseks tubakast loobumisel

(lühendatud ja kohandatud tervist edendavale töökohale)

1. **Küsi - Ask:** Küsi, kas kaastöötaja/ sõber tarvitab tubakatooteid või kas ta on kokku puutunud tubaka tarvitamisega.
2. **Nõusta - Advise:** Soovita tungivalt igal tubakatarvitajal tubakast loobuda. Soovita tubakast loobumist selge, kindla ja isikupäraseks muudetud nõuandega.
3. **Hinda – Assess:** Hinda, milline on tubakatarvitaja soov tubakast loobuda. Küsi, kas ta soovib loobumist kohe alustada.
4. **Abista - Assist:** Abistage tubakatarvitajat loobumisel. Paku praktilisi nõuandeid; paku sotsiaalset tuge. Teadvusta tubakast loobumise nõustamisteenuse võimalusi. Informeeri, et teenus on tasuta.
5. **Korralda - Arrange:** Korda vestlust järgmisel kohtumisel. Toeta teda loobumisprotsessis, sisenda optimismi ja võimesta teda.

## Juhis „5R“ - lühistrateegia tubakast loobumise motivatsiooni ülesehitamiseks (kohandatud TE töökohtadele)

1. **Olulisus, asjakohasus - Relevance:** Seosta kaastöötaja / sõbra tubakatarvitamist tema konkreetse haigusega või haiguseriskiga, mõjuga perekonnale (näiteks lastele) või sotsiaalsele staatusele, tervisele seoses vanusega, sooga.
2. **Riskid - Risks:** Palu tubakatarvitajal nimetada tubaka tarvitamise võimalik negatiivne mõju. Paku välja ja rõhutage neid terviseriske, mis on Teie arvates antud kaastöötaja puhul olulisimad.
3. **Hüväng - Rewards:** Palu kaastöötajal nimetada tubakast loobumisel tekkiv kasu. Paku välja ja rõhuta neid momente, mis on antud tarvitaja puhul olulisimad.
4. **Takistused - Roadblocks:** Palu tubakatarvitajalt nimetada, mis teda piirab või takistab tubakast loobumisel ja soovita ravivõimalust (tubakast loobumise nõustamist)
5. **Kordamine - Repetition:** Motiveeri kaastöötajat tubakatarvitamisest loobuma. Neile, kes on läbi kukkunud eelnevatel loobumiskatsetel, tuleb selgitada, et enamik peabki enne edu saavutamist tegema mitu loobumiskatset.

## Juhis „4D“ - lühistrateegia, et aidata tubakatarvitajal toime tulla tubakast loobumisega

1. Viivita – Delay!
2. Hinga sügavalt – Deep breath!
3. Joo vett – Drink water!
4. Leia tegevust – Do something else!

Soovitage tubakanälja tekkimisel meelde tuletada põhjust, miks ta soovis tubakast loobuda; kinnitage, et tubakanälg leevendub situatsioonist lahkudes alternatiivse tegevuse leidmisega. Soovitage võtta üks päev korruga!

Treating Tobacco use and Dependence. Clinical practical guideline. US updated at [www.surgeongeneral.gov/tobacco](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco)

1



## Tubakast loobumise nõustamise teenuse osutamine Eestis



Teenust osutatakse Rahvastiku Tervise Arengukava 2009-2020 raames riiklikest vahenditest



s.h. teenust alates 15. eluaastast osutatakse Euroopa Sotsiaalfondi programmi "Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2010-2014" vahenditest

Avatud on 17 SLN kabinetti 15 tervishoiuasutuse baasil

**Tubakast loobumise nõustamise teenus on tasuta**

Nõustatakse kõiki pöördujaid, hoolimata vanusest

<http://www.terviseinfo.ee/tubakas/tln-kabinetid>



## Vajalikud veebiaadressid:



- [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)



- [www.terviseinfo.ee/tubakas/tln-kabinetid](http://www.terviseinfo.ee/tubakas/tln-kabinetid)



- Fagerströmi test  
<http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas/tubakast-loobumine/tubakast-loobumise-ettevalmistamine/fagerstromi-test>

- iCOACH programm „Ekssuitsetajad on peatamatud“  
<http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas/tubakast-loobumine/icoach-programm>