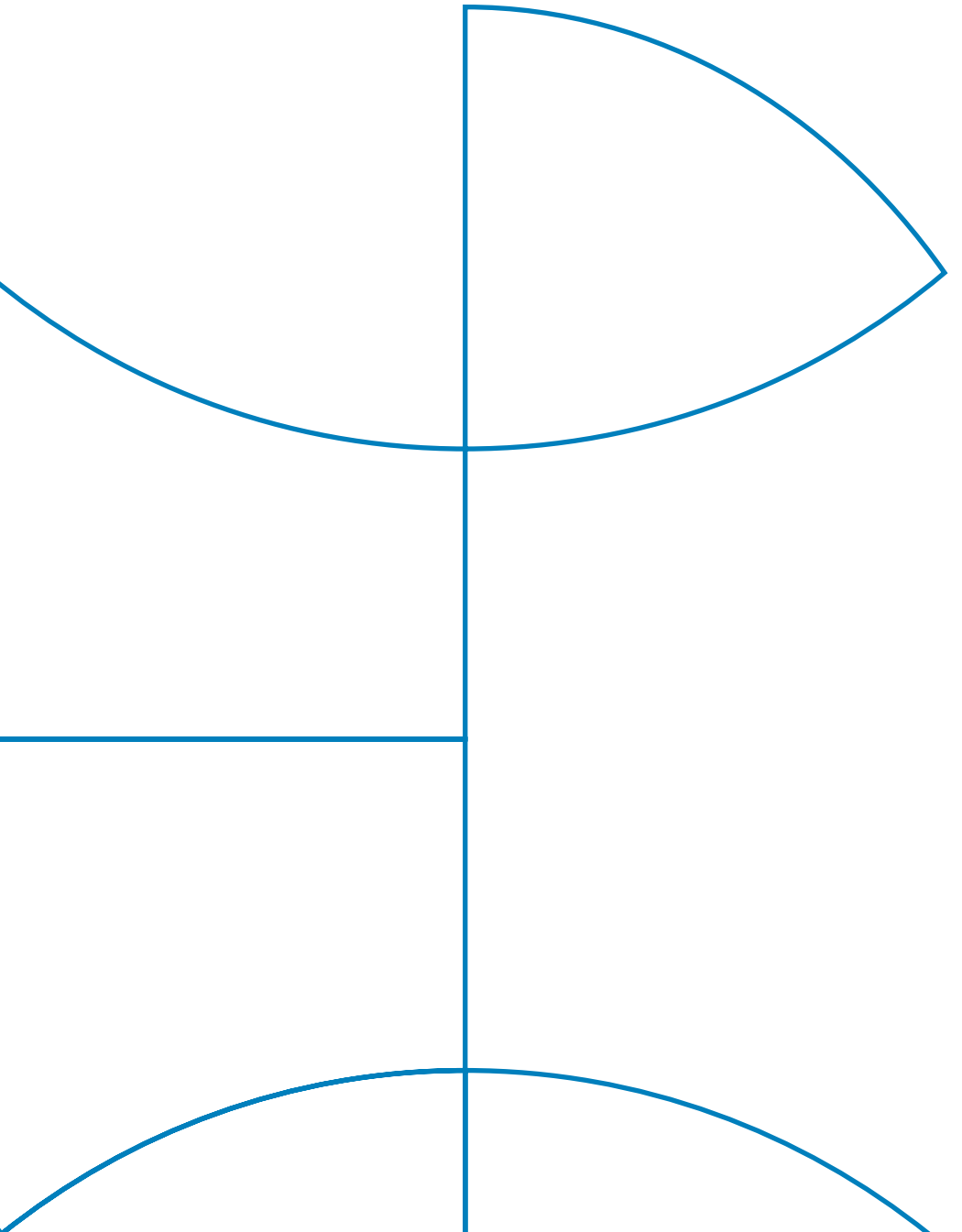


# Tubakast loobumine

Eesti patsiendijuhend

PJ-J/9.2- 2020



# Sisukord

Kas minul võib olla nikotiinisõltuvus?	4
Testi oma nikotiinisõltuvust Fagerströmi testi abil	5
Millist kasu saan tubaka- või nikotiiniproduktidest loobumisel?	6
Mida saan ise loobumiseks teha?	7
Iseseisvaks loobumiseks	10
Mida saad teha, kui oled tubaka- või nikotiiniproduktidest loobuja lähedane?	15
Kuhu pöörduda, kui sinu laps tarbib tubaka- või nikotiiniprodukteid?	15

## Kas minul võib olla nikotiinisõltuvus?

Nikotiinisõltuvus võib tekkida kõigi tubakat või nikotiini sisaldavate toodete regulaarsel tarbimisel. Olgu selleks tavaline sigaret, sigar, sigarillo, e-sigaret, piibutubakas, vesipiibutubakas või mõni muu nikotiini sisaldav toode (huuletubakas, „valge tubakas“), mida hingatakse sisse, imetakse, tõmmatakse ninna, pihustatakse suu limaskestale või kasutatakse isegi välispidiselt (üliharva võib tekkida sõltuvus ka käsimüügis olevast nikotiiniplaastrist). Sama kiiresti kujuneb välja ka psüühiline sõltuvus, mis omakorda kinnistab tarvitamisharjumust.

### Pea meeles!

- ! **VÄHEM OHTLIKKU VÕI OHUTUT TUBAKA- VÕI NIKOTIINITOODET EI OLE OLEMAS!**
- ! Ka väiksema nikotiinisaldusega toode või nn suitsuvaba nikotiinitoode (nt huuletubakas) põhjustab regulaarsel tarbimisel sõltuvust.



# Testi oma nikotiinisõltuvust

## Fagerströmi testi abil

([www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee), Fagerströmi test)

### 1. Millal süütad pärast hommikust ärkamist oma esimese sigareti?

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

### 2. Kas Sulle valmistab raskusi mitte suitsetada kohtades, kus see on keelatud?

jah	1 p
ei	0 p

### 3. Millisest sigaretist on Sul kõige raskem loobuda?

esimesest hommikul	1 p
mõnest teisest	0 p

### 4. Mitu sigaretti suitsetad ööpäevas?

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

### 5. Kas Sa suitsetad hommikul pärast ärkamist sagedamini kui ülejäänud aja 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** – Sinu nikotiinisõltuvus on nõrk. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumiseks võid kaaluda nikotiinasendusravi.

**4–5 punkti** – Sinu nikotiinisõltuvus on mõõdukas. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumiseks võid proovida nikotiiniplaastrit, vajaduse korral pöördu tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise kabinetti või oma arsti poole.

**6–10 punkti** – Sinu nikotiinisõltuvus on tugev. Pöördu tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kabinetti või uuri nõustamisvõimaluste kohta oma perearstilt.

## Millist kasu saan tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisel?

### Su tervis paraneb

Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisel on märkimisväärne ja kohene positiivne mõju tervisele igas eas naiste ja meeste puhul. Mida varem loobuda, seda suurem on kasulik mõju tervisele. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisel taastub üsna pea ka lõhnataju, kaob halb hingeõhk ja „suitsetaja kõha“.

Lisateave: [www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee)

### Säästad kopsaka rahasumma

Tubaka- või nikotiinitoodete tarbimisest loobudes on võimalik kiiresti koguda rahasumma, mida saaks kulutada unistuste täitmiseks.

*Arvuta, kui palju loobumisel säästaksid. Mida teeksid säästetud rahaga?*

*(www.tubakainfo.ee, raha säästmise kalkulaator)*

### Mõtle

- ! Mis motiveeriks Sind loobuma tubaka- või nikotiinitoodetest?
- ! Kuidas võiks loobumine mõjuda Su pere- ja töösuhetele?
- ! Kes toetaks Sind loobumisel?

## Oled eeskujuks oma pereliikmetele ja sõpradele

Su tervis ja heaolu mõjutavad ka perekonda, sõpru ja kogukonda. Tubaka- või nikotiinitoodete tarbimine teiste inimeste lähedal on kahjulik ka nende inimeste tervisele. Passiivne suitsetamine on eriti ohtlik rasedatele, imikutele ja väikelastele ning ka vanuritele. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobudes hoolid oma lähedaste tervisest ja inspireerid neid omakorda olema suitsuvaba või suitsetamisega mitte alustama.

## Mida saan ise loobumiseks teha?

### 1. Koosta nimekiri põhjustest, miks soovid loobuda.

Vaid Sa ise tead, millal oled valmis loobuma. Koosta nimekiri põhjustest, mis Sind loobumisteedekonnal motiveerivad ja toetavad. Alusta juba lähinädalatel – sellest võib kujuneda üllatuslikult pikaajaline tulemus!

### 2. Mõttele, kas soovid loobuda iseseisvalt või vajad loobumiseks abi. Otsuse langetamisel võta arvesse oma nikotiinisõltuvuse astet (vt Fagerströmi nikotiinisõltuvuse tugevuse hindamise testi).

Mõõduka ja tugeva nikotiinisõltuvuse korral pöördu tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise kabinetti (<https://www.tubakainfo.ee/kontakt/>), küsi nõu apteekrilt või uuri oma ravi- või perearstilt tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise medikamentoosse ravi ja nõustamise võimaluste kohta.

## Pea meeles!

**!** Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kabinettides pakutakse nõustamisteenust, mis sisaldab loobuja mitmekülgset käsitlemist, sh sõltuvusastme määramist, võimalike (loobumist takistavate) emotsionaalsete häirete esinemise tuvastamist, loobumismotivatsiooni suurendamist, loobumissoovituste ja nõuannete jagamist, loobumis- ja raviplaani koostamist ning sõltuvuse medikamentooset ravi. Teenus sisaldab loobuja motiveerimist ja järjepidevat toetust kogu loobumisprotsessi vältel. Nõustamisele pöördumiseks ei ole vaja saatekirja ja teenus on tasuta kättesaadav ka tervisekindlustuse puudumisel.

<https://www.tubakainfo.ee/kontakt/>

**Mõõduka või tugeva** nikotiinisõltuvuse raviks võid vajada **loobumisele kaasaaitavat medikamentooset ravi**. Ravimite eesmärk on vähendada suitsetamistungi ja leevendada ärajäämanähtusid. Eestis on saadaval järgmised ravimid:

- **Varenikliin** mõjutab kesknärvisüsteemi, andes nikotiiniga sarnase toime ja blokeerides sigaretist saadava nikotiini. Nii vähenevad nikotiinivajadus ja suitsetamisega kaasnev mõnutunne ehk sigaretid muutuvad ebameeldivaks. Varenikliin ei sobi alaealistele ja rasedatele. Eestis on varenikliini sisaldav preparaat suitsetamisest loobumise näidustusega retseptiravim, mida ei ole soodusravimite loetelus.
- **Bupropioon** on antidepressant, mis vähendab nikotiinitarbimise vajadust. Bupropioon on depressiooniga suitsetajate puhul esmavalik. Bupropiooni kaasabil sobib loobumine ka nendele suitsetajatele, kellel depressiooni ei ole. Bupropioon on vastunäidustatud alaealistele ja rasedatele, söömishäirete, bipolaarse häire, raske maksakahjustuse või epilepsia korral. Eestis on bupropiooni sisaldav preparaat depressiooni näidustusega retseptiravim, millele kehtib näidustuse korral 50% soodusmäär, kuid suitsetamisest loobumise näidustusega ravimile soodustust ei ole.
- Teine võimalik ravivariant on **nikotiinasendusravi (NAR)**, mille eesmärk on tagada kehale nikotiini jätkuv manustamine, et vältida ärajäämanähtude (peavalud, tujumuutused) ja suitsetamistungi teket. Selleks kasutatakse vähem ohtlikke nikotiini manustamise vahendeid. Palju NAR-i vorme on käsimüügis: närimiskumm, plaaster, imemistablett ja suuõõnepihus. NAR-i esmavalik on reeglina plaaster, sest see tagab organismis ühtlase nikotiinikontsentratsiooni ja harjutab organismi üha madalama nikotiinitasemega. Närimiskummi soovitatakse vaid toetava ravina tugeva nikotiininälja korral või ajutise meetmena suitsunälja kustutamiseks kerge nikotiinisõltuvuse korral.

## Pea meeles!

- ! Nikotiinasendusraviga kaasneb omakorda sõltuvuse teke, kui seda kasutatakse vales koguses ja tootja soovitatud ajavahemikust pikema perioodi vältel.



<b>Bupropioon 150 mg (Zyban/ Wellbutrin/ Elontril)</b>  NB! Ravipäevadel on alkohol keelatud.	<b>1.–3. päev</b>  <b>1 tbl x 1</b>  <b>peale hommikusööki</b>	<b>4.–7. päev</b>  <b>2 tbl x 1</b>  <b>peale hommikusööki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alates 8. ravipäevast <b>LÖPETA TUBAKA- VÕI NIKOTIINITOOTE TARVITAMINE.</b></li> <li>• Jätka ravi samas annuses vähemalt kaheksa nädalat.</li> <li>• Kokkuleppel raviarstiga võid vajada pikemat ravikuuri (10–12 nädalat).</li> </ul>
	või		

<b>Varenikliin 0,5mg ja 1,0mg (Champix)</b>  NB! Ravipäevadel on alkohol keelatud.	<b>1.–3. päev</b>  <b>1 tbl (0,5 mg) x 1</b>  <b>peale hommikusööki</b>	<b>4.–7.päev</b>  <b>1 tbl (0,5 mg) x 2</b>  <b>peale hom- miku- ja õhtusööki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alates 8. ravipäevast <b>LÖPETA TUBAKA- VÕI NIKOTIINITOOTE TARVITAMINE</b></li> <li>• <b>1 tbl (1,0 mg) x 2</b></li> <li>• Jätka ravi samas annuses vähemalt kaheksa nädalat.</li> <li>• Kokkuleppel raviarstiga võid vajada pikemat ravikuuri (10–12 nädalat).</li> </ul>
	või		

<b>Nikotiin- asendusravi</b>	<b>PLAASTER</b>	<b>Lõpeta tubaka- või nikotiinitoote tarvitamine alates esime- sestravipäevast</b>	Fagerströmi testi alusel 6–10 punkti	Fagerströmi testi alusel 4–5 punkti
	<b>NÄRIMIS- KUMM</b> 2 mg, 4 mg  <b>IMEMIS- TABLETT</b> 1,5 mg, 4 mg  <b>PIHUS</b>		<b>Jälgi õiget manustamis- tehnikat</b>	15 või 21 mg
Kolme nädala järel langeta nikotiiniannust vastavalt Fagerströmi nikotiinisõltuvuse testil saadud punktidele.				
Tarvita üksikuid annuseid tugeva nikotiiniinälja kustutamiseks.				

**Kerge** nikotiinisõltuvuse korral kaalu pöördumist tubaka või nikotiinitoodetest loobumise kabinetti või oma ravi- või perearstile, et saada lisaosovitusi ja -tuge.

**Kerge nikotiinisõltuvuse korral võid proovida lühitoimelist nikotiinasendus-ravi, milleks pole retsepti vaja.**

<b>NÄRIMISKUMM</b> 2 mg, 4 mg	<b>LÕPETA TUBAKA- VÕI NIKOTIINITOOTE TARVITAMINE</b>	<b>Fagerströmi testi alusel 0–3 punkti</b>
<b>IMEMISTABLETT</b> 1,5 mg, 4 mg		<b>5 või 7 mg</b>
<b>PIHUS</b>		<b>Ära kasuta lühitoimelist NAR-i üle kahe nädala!</b>  <i>Kui vajadus NAR-i kasutada püsib kahe nädala möödudes, pöördu tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kabinetti või oma ravi- või perearsti poole, et saada lisaosovitusi ja -tuge.</i>
<b>JÄLGI ÕIGET MANUSTAMISTEHNİKAT</b>		

## Iseseisvaks loobumiseks

### 1. Määra esimene tubaka- või nikotiinitootevaba päev

*Vali endale järgneva kahe nädala vältel enda jaoks sobivaim esimene tubaka- või nikotiinitootevaba päev. Kui lähiajal on ees pidustusi, siis vali 2.–3. päev peale üritust. Arvesta pingetega tööl või kodus.*

## Pea meeles!

**!** Järkjärgulisest loobumisest on tõhusam kohene loobumine ja sellele kindlaks jäämine.

### 2. Muuda enda harjumusi

- Aseta tubakatooted mitteharjumuspärastesse kohtadesse. Hoida tubakatoode teises käes. Mõtle, miks Sa praegu suitsetad või nikotiinitoodeid kasutad.

- Viivita mõni minut, enne kui sigareti süütad või käe mõne muu nikotiinitoote järele sirutad.
- Ära tarvita tubakat teiste tegevuste ajal.
- Veeda rohkem aega kohtades, kus tubaka- või nikotiinitorude tarvitamine on keelatud.
- Lisa järk-järgult tubakavabasisid piirkondi (kodu, auto, töökoht).

### 3. Puhasta enda ümbrus

Vabane kõigest, mis Sulle suitsetamist meelde tulevad, nt sigaretid, tikud/ välgumihklid, tuhatootsid. Pea meeles käia läbi kõik kohad, kuhu oled võinud tubakatooteid panna, näiteks taskud, köögisahtlid, auto kindalaegas. Enda kodu ja auto suitsuvabaks muutmine on oluline samm suitsetamisest loobumisel. Töökohas sigarettidest vabanemine on samuti oluline, et Sa ei mõtleks suitsetamisele pingelistes olukordades. Puhasta ka mööbel, kardina ja riided, millel võib olla tubakalõhn.

### 4. Pea nõu oma raviarsti (nt perearsti) või apteekriga käsikäsi olevate nikotiinasendusravi toodete kohta.

Kuidas neid kasutada? Kui kaua? Mis on oodatav tulemus ja kui kaua kestab ravi?

### 5. Räägi loobumisplaanist enda sõpradele ja lähedastele, otsi tuge.

Sõbrad ja pere võivad aidata suitsetamisest loobumise lihtsamaks muuta ja moraalseks toeks olla. Vali sõpru ja lähedasi, kellega soovid oma plaane jagada. Tee kindlaks, et nad soovivad Sind toetada!

### 6. Tea tegureid ja olukordi, mis tekitavad suitsetamistungi

Mõttele, millistes olukordades tekib Sul tavaliselt tung suitsetada. Vahel tekib suitsetamistungi ilma mingisuguse põhjuseta, kuid sageli kutsub selle esile mõni kindel olukord või sündmus. Enda päästikuid teades on Sul võimalik juba varakult nendeks valmis olla ja paremini toime tulla.

- Alkoholarvitamine
- Kohvijoomine
- Söögikorrad

- Telefonis rääkimine
- Arvutikasutamine
- Suitsetajate läheduses olemine, eriti pidustustel
- Stress
- Sõitmine

Kui tead mõnda kindlat kohta, kus suitsetamistung võib tekkida (nt auto), eemalda sealt kõik suitsetamisega seonduv (välgumihklid, sigaretid) ja asenda näiteks nikotiiniasendustoodetega. Kui tung nikotiini järele on tugev, siis kasuta selle kustutamiseks nikotiini sisaldavat pihust, närimiskummi või imemistabletti. Kui vajadus kasutada nikotiinasendustooteid püsib üle kahe nädala, pöördu tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kabinetti või oma ravi- või perearsti poole, et saada lisasoovitusi ja -tuge.

## Ära loobu loobumast!

! Sageli tuleb teha mitu loobumiskatset, et lõplikult tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda. Kui oled varem juba proovinud, proovi julgelt uuesti!

## 7. Ole valmis suitsetamistungiga toime tulema

Saad muuta enda stressitaset, meeleolu ja käitumist, kui õpid enda mõtteid kontrollima. Negatiivsed mõtted võivad muuta kurvaks, murelikuks või depressiivseks. Püüa vähendada enda stressitaset, mõeldes positiivseid mõtteid. Sa suudad ennast suitsetamisest ära rääkida.

- Ole füüsiliselt aktiivne, tegele palju spordiga, käi jalutamas.
- Veeda rohkem aega sõpradega, kes ei suitseta ja toetavad sinu otsust.
- Ole tegevuses, leia hobi (tegele nt puu- või käsitööga).
- Jäta suitsetamine maha ajal, kui suitsetama minek on ebamugav.
- Mõtle suitsetamine endale vastikuks – vaata end suitsetades peeglist.
- Vajaduse korral kasuta suitsetamisest loobumiseks abistavaid ravimeid.

## 8. Ole valmis ärajäämanähtudega toimetulekuks

### Ärrituvus, pahur tuju

- Tugeval ärritushetkel tee paar sügavat hingetõmmet.
- Meenuta endale põhjuseid, miks soovisid loobuda.
- Mine jalutama, ole füüsiliselt aktiivne.
- Tegele oma hobidega, leia rõõmu väiksemates asjades.
- Vajaduse korral pöördu oma nõustaja või perearsti poole.
- Väldi täielikult esimese kahe nädala jooksul alkoholit tarvitamist.
- Väldi pidusid koos suitsetajatega vähemalt kaks esimest kuud.

### Rahutus, keskendumisraskused

- Ole füüsiliselt aktiivne.
- Vähenda kofeiinirikaste jookide tarbimist (kohv, tee), kuna nikotiinitoodetest loobumise järel suureneb kofeiinikontsentratsioon veres neli korda!
- Hoiä mõtteid eemal, lahendades näiteks ristsõna või lugedes raamatut.
- Kasuta lõdvestusharjutusi, mediteeri.
- Väldi situatsioone, mis tekitavad tungi suitsetada.

### Unetus

- Säti õhtuks rahulikud tegevused, käi enne magamaminekut sooja duši all.
- Ära söö ega tarvita alkoholi enne magamaminekut.
- Vähenda kofeiini sisaldavate jookide tarbimist.
- Ära vaata voodis ekraani.
- Kui nikotiiniplaastri kasutamisega unehäired süvenevad, võta plaaster ära tund aega enne magamist. Jälgi, et paigaldaksid igal päeval uue plaastri hommikuti, kuna plaastrist imendub nikotiin suuremas koguses esimese 6–8 tunni vältel.
- Vajaduse korral kasuta unerohu.

### Unisus

Töötades tee puhkepause, mine välja jalutama, võimle, ole füüsiliselt aktiivne ja tarbi piisavalt vedelikku.

## Peavalu

- Tarbi piisavalt vedelikku.
- Ära tarbi alkohoolseid jooke.
- Vähenda päeva jooksul tarbitava kohvi ja muude kofeiini sisaldavate jookide kogust vähemalt neli korda.

## Meeleolulangus

- Püsi füüsiliselt aktiivne, jaluta värskes õhus.
- Ära tarbi alkohoolseid jooke.
- Tarbi piisavalt vedelikku.
- Pea meeles, et meeleolumuutused on nikotiinist loobumise alguspäevadel loomulikud ja need tunded on vaid ajutised.
- Aruta meeleolumuutuseid nõustajaga, vajaduse korral kaalu ravi antidepressandiga.

## Kõhuvalu

- Hoidu rasvasest ja vürtsikast toidust.
- Söö kiudainerikast toitu.
- Vähenda päeva jooksul tarbitava kohvi ja muude kofeiini sisaldavate jookide kogust vähemalt neli korda.

## Nälg, kaalutõus

Tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumisel kardetakse sageli kaalutõusu. Nikotiini-nälja leevendamiseks võivad inimesed süüa rohkem kui varem. Jääb ära ka nikotiini aktiveeriv toime seedetraktile ja ainevahetusele, sama kaloraažiga toidust omandab organism seega suurema koguse toitaineid.

Suitsetamisel on organismis pidevalt vingugaas, mille tõttu peab inimene vajaliku hapnikutaseme jaoks tegema rohkem hingamistööd, kulutades seeläbi rohkem kaloreid. Suitsetamisest loobudes saab inimene vajaliku hapnikutaseme kätte vähem tööd tehes ja energiakulu on väiksem.

- Näksimiseks vali madala kalorsusega toidud, nagu seller, porgand.
- Ole füüsiliselt aktiivne, jaluta, tegele spordiga.
- Söömiseks võta eraldi aeg. Ära söö teleka ees.
- Vajaduse korral pea nõu oma arsti või õega.

## Köha

- Tarbi piisavalt vedelikku.
- Bronhidest eralduva sekreedi vedeldamiseks kasuta suhkruvabasid piparmündikomme või rögalahtistit.

## Kõhukinnisus

- Ole füüsiliselt aktiivne, jaluta värskes õhus.
- Söö kiudainerikast toitu, vajaduse korral lisa toidule linaseemneid või kasuta käsimüügis olevaid lahtisteid.

**Rohkem nõuandeid tubaka- või nikotiinootetest loobumiseks ja abi saamise võimalustest leiad veebilehelt [www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee).**

## Mida saad teha, kui oled tubaka- või nikotiinootetest loobuja lähedane?

Kui loobuja soovib, võib lähedane koos temaga nõustamisele tulla. See annab loobujale tuge ja aitab paremini mõista loobumisel ettetulevaid raskeid hetki. Loobuja tunnustamine otsuse vastuvõtmise eest on väga oluline. See otsus mõjutab nii tubaka- ja nikotiinootete tarvitaja igapäevaelu kui ka tulevikku. Lähedane saab loobujat eluviisi muutmisel aidata. Aita loobujal leida uusi lemmiktegevusi, paku välja uusi hobisid, mida koos proovida. Aita toime tulla ärajäämanähtudega. Selle jaoks võid korraldada elustiilimuutusi koos suitsetajaga, näiteks sööge koos ainult lauaga. Loobujat tuleb ettevõtlikkuse eest kiita. Kui loobuja on närvilisem kui tavaliselt, ole tema vastu mõistev ja lahke. See periood möödub. Ka korduva loobumiskatse korral toeta loobujat entusiastlikult! Sageli tulebki tubaka- ja nikotiinootete vabaks eluks teha mitu loobumiskatset.

## Kuhu pöörduda, kui sinu laps tarbib tubaka- või nikotiinooteid?



Kui laps tarvitab tubaka- või nikotiinooteid, tuleb esialgu pöörduda perearsti poole. Laste puhul on reeglina vaja psühholoogi abi, loobumisel on pere tugi väga oluline. Pereteraapia võib sel puhul olla hädavajalik. Lapsed ja noorukid on oodatud ka tubaka- või nikotiinootetest loobumise kabinettidesse. Kui ka lapsevanem on tubaka- või nikotiinootete tarbija, saab loobumisteekonna ühiselt ette võtta.

TERVISEKASSA 

