

**Kui tugev on Teie nikotiinsõltuvus suitsetades?**

Tõmmake ring ümber Teile sobiva vastuse

Mitu minutit pärast ärkamist tõmbate päeva esimese sigareti?	5 minuti jooksul	3
	6-30 minuti jooksul	2
	30 minuti jooksul	1
	Hiljem	0
Mitu sigaretti päevas suitsetate (keskmiselt)?	vähem kui 11	0
	11-20	1
	21-30	2
	enam kui 30	3
Kas Teil on raske loobuda suitsetamisest kohtades, kus see on keelatud (nt lennukis, kinos)?	ja	1
	ei	0
Millisest sigaretist on Teil kõige raskem loobuda?	esimest hommikul	1
	mõnest teisest	0
Kas suitsetate hommikul rohkem kui ülejäänud ajal päevast?	ja	1
	ei	0
Kas suitsetate, kui olete nii haige, et peate jääma voodisse?	ja	1
	ei	0
Teie nikotiinsõltuvus (Fagerströmi järgi) on kokku		

**Teie sõltuvus nikotiinist on:**

- väike – 0-3 punkti
- mõõdukas – 4-5 punkti
- tugev – 6-7 punkti
- väga tugev – 8-10 punkti

**Suitsetamisest loobumine**


Suitsetamine on krooniline haigus. Suitsetajate eluiga on 7-14 aastat lühem kui mitteduitsetajatel. Ilma nõustamiseta loobub suitsetamisest ja saab püsimittesuitsetajaks umbes 3% nikotiinsõltlastest, nõustamise korral 20% ja enam.

Suitsetamist seostatakse otseselt enam kui 25 haiguse tekkega. Suitsetamisest on põhjustatud:

- 90%** kopsuvähi juhtudest,
- 85%** krooniliste kopsuhaiguste juhtudest,
- 40%** südame–veresoonekonna haigustest,
- 30%** kõigist vähijuhtudest.

Suitsetamisest loobumisel:

- **20 minuti pärast** – normaliseeruvad vererõhk ja pulss, käed ja jalad soojenevad.
- **1 ööpäev pärast** – väheneb südamelihase infarkti risk.
- **2 ööpäeva pärast** – paraneb maitse- ja lõhnatunne.
- **1...12 kuu pärast** – kaob „suitsumehe kõha“, paranevad koormustaluvus ja vereringe, väheneb südamelihase infarkti risk poole võrra.
- **5 aastat hiljem** – on vähenenud kopsu-, kõri- ja söögitoruvähi ning ajuinfarkti risk poole võrra.
- **10 aastat hiljem** – vähki haigestumise risk on sama madal kui mitteduitsetajal.
- **15 aastat hiljem** – südame isheemiatõve risk (haigus mis viib pärgarterite ummistumisele) on mitteduitsetaja omaga võrdne.

Üldine suremus võrdsustub mitteduitsetajate omaga 10-15 a. pärast loobumist.

Kui suitsetamisest loobutakse enne 35. eluaastat, on oodatav eluiga samaväärne mitteduitsetaja omaga.

### Tartu Ülikooli Kliinikum pakub suitsetamisest loobumiseks tasuta nõustamisteenust järgnevates kabinettides:

TÜK Kopsukliinik Riia mnt. 167, Tartu Eelregistreerimine tel: 731 8911, 731 8939	TÜK Südamekliinik L. Puusepa 1a, Tartu Eelregistreerimine tel: 731 9359
---	--

Suitsetamisest loobumise protsess nõustamise abil kestab 2 kuud või vajadusel kauem (kokku 8-10 nädalat). Nõustamine koosneb vähemalt viiest nõustamisseansist:

- 3 nõustamist esimese kahe-kolme kuu jooksul,
- 2 nõustamist loobumisjärgse aasta jooksul (6 ja 12 kuu möödumisel).

Suitsetamisest loobumisel on oluline kliendi/patsiendi oma tahe ning koostöö nõustajaga. Mitteduitsetajaks loetakse klienti/patsienti alles aasta pärast suitsetamisest loobumise päeva.

Nõustamine sisaldab:

- suitsetaja nikotiinisõltuvuse taseme hindamist,
- isikliku suitsetamisest loobumise- ja raviplaani koostamist,
- nõustajapoolset juhendamist ja toetamist,
- saavutatud tulemuste pidevat hindamist ja tagasisidet.

**Suitsetamisest loobumisel ei tule karta aja- ega rahakulu – haigusrisiki vähenemine ja tervena elatud aastad kaaluvad need kulud üles!**