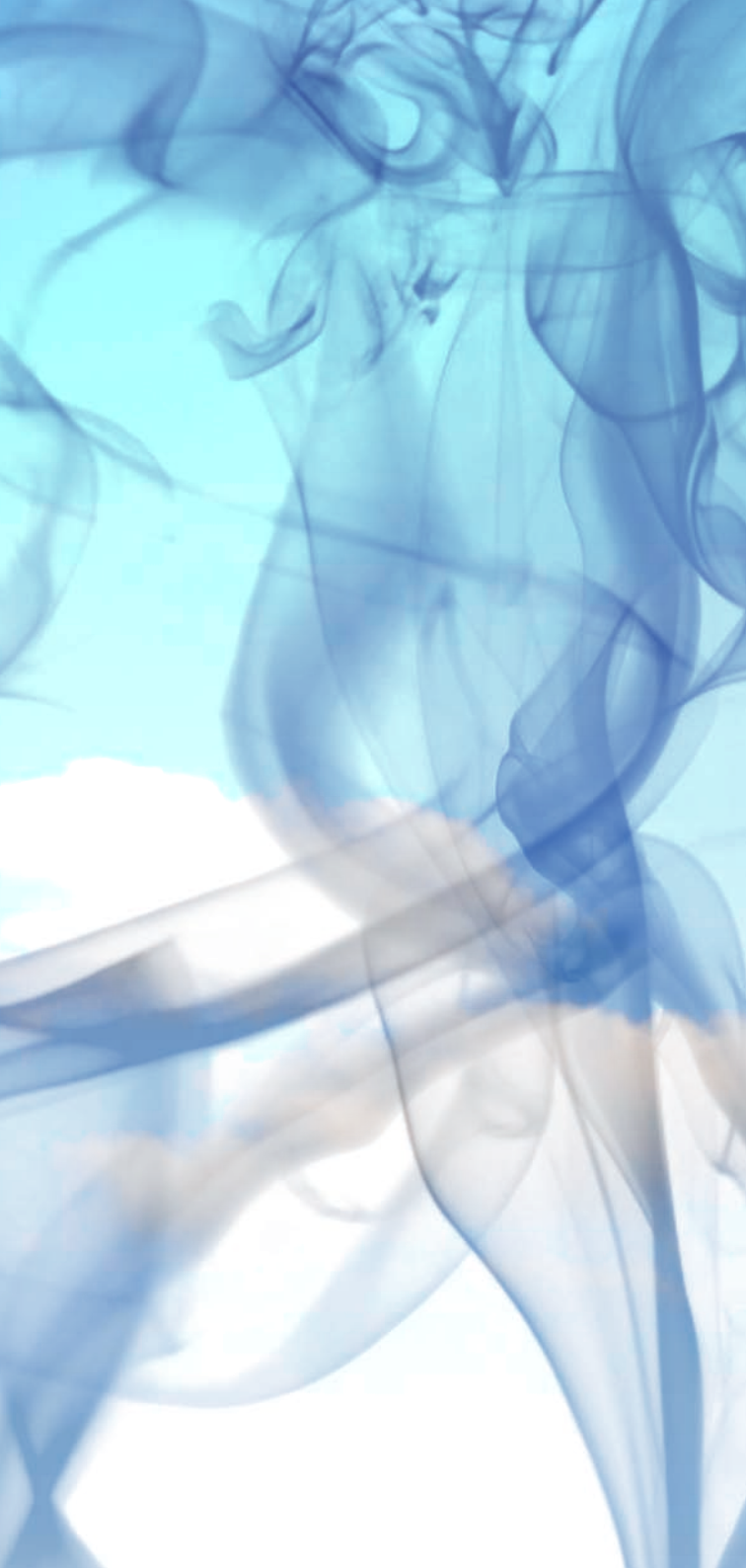


*Oled tubakast  
loobumiseks  
valmis?*



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

## *Tegelikkus on vastupidine.*

Suitsetamine on peamine ohutegur südameveresoonekonna- haiguste, kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse ja pahaloomuliste kasvajate tekkes.

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

Suitsetamisest on põhjustatud näiteks:

- 90% kopsuvähi juhtudest
- 80% krooniliste kopsuhaiguste juhtudest
- 40% südame-veresoonekonna 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 elustiili suunas. See on ka ainuke tõsine terviseriski faktor, mille saad päevapealt kõrvaldada.

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

Juba 24 tunni pärast on vingugaas kehast välja tuulutatud ja kopsud saavad paremini hingata. Esimese kahe-kolme suitsuvaba aasta jooksul muutub südamelihase infarkti risk poole väiksemaks ning seitsme-kaheksa aasta pärast on see võrdne mittesuitsetaja omaga. Ka kopsuvähi risk väheneb iga järgneva kuu ja aastaga, kuni 10-20 aasta jooksul võrdsustub mittesuitsetaja 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 õnnestub suitsetamisest loobuda ainult 2-4% suitsetajatest.

## ***Märgatavalt suureneb suitsetamisest loobumise edukus siis, kui suitsetaja saab nõu ja toetust professionaalsetelt nõustajatelt.***

Nõustajad soovivad vajadusel ka ravimeid, mis leevendavad loobumisel 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, hoolimata vanusest ja soost.

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

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

# Nõustamise kabinetid

Suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetid on olemas kõigis Eesti maakondades. Leia endale lähim kabinet ja broneeri aeg nõustaja juurde juba täna!

Tallinna Lastehaigla SA, Kesklinna Lastepolikliinik  
Ravi 27, Tallinn  
Eelregistreerimine: 620 7330, 620 7331

Põhja-Eesti Regionaalhaigla SA, Mustamäe korpus  
Sütiste tee 19, Tallinn  
Eelregistreerimine tel: 617 2060, 617 2033

Keila Haigla  
Pargi 30, Harju mk  
Eelregistreerimine: 617 2869, 617 2777

Lääne-Tallinna Keskhaigla AS  
Pelgulinna Sünnitusmaja naistenõuandla  
Sõle 23, Tallinn  
Eelregistreerimine: 1314

Tartu Ülikooli Kliinikum SA  
Südamekliinik  
Puusepa 1a, Tartu  
Eelregistreerimine tel: 731 9359

Kopsukliinik  
Riia mnt. 167, Tartu  
Eelregistreerimine tel: 731 8911, 731 8939

Naistekliiniku naistenõuandla  
Lossi 36, Tartu  
Eelregistreerimine: 731 9985

Rapla Maakonna Haigla SA  
Alu tee 1, Rapla  
Eelregistreerimine tel: 489 0710, 489 0711

Põlva Haigla AS  
Uus 2, Põlva  
Eelregistreerimine tel: 799 9171

Ida-Viru Keskhaigla SA  
Torujõe 15, Kohtla-Järve  
Eelregistreerimine: 334 4300, 337 3777

Naistekliiniku naistenõuandla  
Ravi 10, D, Kohtla-Järve  
Eelregistreerimine: 339 5143

Läänemaa Haigla SA  
Vaba tn. 6, Haapsalu  
Eelregistreerimine: 53 430 707

Noorte Nõustamiskeskus  
Vaba 6, Haapsalu  
Eelregistreerimine: 472 5815, 5280 560 (nõustamistelefon)

Viljandi Haigla SA  
Jämejala küla Pärsti vald Viljandi mk  
Eelregistreerimine: 435 4252, 435 2053

Tõstamaa Tervisekeskus  
Nooruse 1, Tõstamaa, Pärnumaa  
Eelregistreerimine: 447 1940

Lõuna Eesti Haigla AS  
Meegomäe küla, Võru vald  
Eelregistreerimine tel: 786 8569, 786 8595

Jõgeva Haigla SA  
Piiri tn 2, Jõgeva,  
Eelregistreerimine tel: 776 6220

Valga Haigla AS  
Peetri 2, Valga  
Eelregistreerimine tel: 766 5100

Kuressaare Haigla SA  
Aia 25, Kuressaare  
Eelregistreerimine tel: 452 0115

Pärnu Haigla SA  
Ristiku 1, Pärnu  
Eelregistreerimine tel: 447 3300

Taastusravikeskus Sõprus AS  
Eha 2, Pärnu  
Eelregistreerimine: 445 0766

Rakvere Haigla AS  
Tuleviku 1, Rakvere  
Eelregistreerimine: 322 9780

Järvamaa Haigla AS  
Tiigi 8, Paide  
Eelregistreerimine: 384 8178, 384 8129

Narva Haigla SA, Polikliinik  
Hariduse 15  
Eelregistreerimine: 357 2778, 357 2779

Ida-Virumaa Noortenõustamiskeskus OÜ  
Jaama 34, Jõhvi  
Eelregistreerimine: 337 5875

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



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

Rahastatud Riikliku vähistrateegia 2007-2015 vahenditest.  
[www.tai.ee](http://www.tai.ee)  
[www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee)