

KUI TUGEV ON MINU NIKOTIINSÖLTUVUS SUITSETADES?

Nõustamiskabinet

Märkige teile sobiva vastuse punktide arv

Mitu minutit pärast ärkamist tõmbate päeva esimese sigareti?	5 minuti jooksul 6-30 minuti jooksul 31-60 minuti jooksul hiljem	3 2 1 0
Mitu sigaretti päevas suitsetate (keskmiselt)?	vähem kui 11 11-20 21-30 enam kui 30	0 1 2 3
Kas teil on raske loobuda suitsetamisest kohtades, kus see on keelatud (näit. lennukis, kinos)?	jah ei	1 0
Millisest sigaretist on teil kõige raskem loobuda?	esimesest hommikul mõnest teisest	1 0
Kas suitsetate hommikuti rohkem kui ülejäänud ajal päevast?	jah ei	1 0
Kas suitsetate, kui olete nii haige, et peate jääma voodisse?	jah ei	1 0

Minu nikotiinsõltuvustugevus (Fagerströmi järgi) on kokku

0-3 punkti - nõrk

4-5 punkti - mõõdukas

6-10 punkti - tugev ja väga tugev

Märkige number, mis iseloomustab teie tundeid viimase 24 tunni jooksul

(0 = üldse mitte, 1 = vaevumärgatav, 2 = kerge, 3 = mõõdukas, 4 = tugev):

	Enne loobumist	Esimesel suitsuvabal päeval	2 nädalat hiljem	2 kuud hiljem
Kiusatus suitsetada sigaretti	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Masendus	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Uinumisraskused	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Õine ärkamine	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Ärrituvus, pettumus lootuste nurjumisest või viha	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Ärevus	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Keskendumisraskused	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Rahutus	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
Suurenenud söögiisu	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Minu nikotiinabstinentsist tingitud depressioonitugevus on (DSM-IV):

Plaan ja soovitused suitsetamisest loobumiseks

<p>Valige endale järgneva 2 nädala vältel teie jaoks sobivaim esimene suitsetamisvaba (ESV) kuupäev. Kui lähiajal on oodata pidustusi, siis valige 2...3 päeva peale üritust. Arvestage pingetega tööl või kodus.</p>	<p>Visiitide kuup. Soovitused Enda märkmeid</p>
<p>Enne suitsetamisvaba päeva: Muutke harjumusi: asetage sigaretid mitte-harjumuspärastesse kohtadesse, hoidke sigaretti teises käes, mõelge, miks te praegu suitsetate. Viivitage mõned minutid, enne kui süütate sigareti, siiski suitsetage päevas sama palju kui varem. Järk-järgult lisage oma kodus, autos, tööl <u>suitsetamisvabasid piirkondi</u>. Ärge suitsetage koos tegevusega, isegi mitte puhkemomendil. Veetke rohkem aega kohtades, kus suitsetamine on keelatud.</p>	
<p>Suitsetamisvaba päev 1: Muutke rutiini: sööge hommikul teises kohas, jooge vähem kohvi või asendage teega, sööge tervislikke suupisteid. Olge aktiivne, leidke asendustegevus, tegelege lemmikloomadega. <u>Visake minema</u> kõik sigaretid, tuhatosid, sättige ümber mööbel. Puhake, tehke sporti! <u>Otsige toetust sõpradelt</u>, samas ärge rääkige "tervele ilmale"- kindlasti on keegi, kes ootaks teie läbikukkumist.</p>	
<p>Suitsetamisvaba päev 2: võitlus ärarajäämanähtude vastu. <u>Unisus / ärritus</u> – töötades tehke puhkepause, minge välja jalutama, võimelge, tehke paar sügavat hingamist. <u>Unimiskused, unetus</u> – jalutage õhtul, ärge sööge enne magamaminekut, vajadusel kasutage unerohu. <u>Peavalud</u> – jooge palju vett, teed (kohvi varasemast vähem). <u>Depressioon</u> – liikuge, jooge vett, lõõgastuge. Mõelge positiivselt: "need tunded on vaid ajutised". Rääkige oma nõustajaga antidepressandi vajadusest. <u>Kõha</u> – jooge vett, et bronhides sekreet muutuks vedelamaks, kasutage suhkruvabasid piparmündi komme või närimiskummi. <u>Kõhuvalud</u> – hoiduge rasvasest, pipardatud ja magusast toidust ning üleliigsest kohvist. Sööge jääkaineterikast toitu. <u>Kõhukinnisus</u> – liikuge palju, sööge jogurteid, vajadusel lisage linaseemneid.</p>	
<p>Suitsetamisvaba päev 3: ärge tehke esimest suitsu, ärge otsige selleks ettekäandeid, <u>pidage vastu!</u></p>	
<p>Suitsetamisvaba päev 4: võtke vastu õnnitlusi!</p>	
<p>Edaspidi: Praegu ja edaspidi vältige kriisilukordi, viivitage vastamisega. Esimesed 2 nädalat on alkohol täielikult keelatud. Ärge minge 2 kuud suitsetajatega koos pidutsema. Korjake raha ostmata jäänud sigarettide arvelt!</p>	

Määratud ravi (kas Bupropion SR, Vareniklin või nikotiinasendus):

Bupropion SR (Zyban/Wellbutrin) tabletid 150 mg	esimesel 3 päeval 1 tab hommikul	alates 4.st päevast 1 tab hommikul 1 tab õhtul	alates 8.st ravipäevast ei suitseta, tablette tarvitatakse edasi 8 nädalat (vajadusel 10...12 nädalat) (esimene suitsetamisvaba kuupäev)	
Vareniklin (Champix) tabletid 0,5 mg ja 1,0 mg	(kuupäevad)	(kuupäevad)		
..... määratud ravim				
või nikotiinasendusravim		15 või 21 mg	10 või 14 mg	5 või 7 mg
Nikotiin-plaaster	alustades esimesest SVP-st, iga 3 nädala järgselt väiksema tugevusega			
Närimiskumm	Õige tehnika!	Tugevam 4 mg	Nõrgem 2 mg	Lisaravina kasuta ½ nõrgemast

Muud soovitatud ravimid	Mitu tabletti	Mitu korda päevas	Märkused