

Tubakanõustamise kabinetid

Valdkond:

Suitsetamine, tubakasõltuvus

Suunajad:

Isepöördumine

Kohaldamisala:

üle Eesti

Teenuse liik:

Muu teenus

Sihtgrupp:

Nõustamine on mõeldud tubakasõltuvusest loobuvatele isikutele. Nõustamine toimub isepöördumisel tubaka nõustamiskabinettides üle Eesti, lisaks ka digitaalse tugisüsteemi iCoach vahendusel.

Programmi lühikirjeldus:

Nõustamine koosneb vähemalt viiest nõustamisseansist, millest esimesed 3 toimuvad 2-3 kuu jooksul. 2 nõustamist toimub loobumisjärgse aasta jooksul.

Programmi sisu:

Tubakast loobumiseks on Eestis avatud tervishoiuteenuseid pakkuvates asutustes (haiglad, polikliinikud) nõustamiskabinetid, milles läbiviidav nõustamine on tasuta ja ei nõua saatekirja, soovitav on aga eelregistreerimine. Nõustamiskabinettides töötavad vastava ettevalmistuse saanud perearst, õde või ämmaemand annavad juhiseid ja tuge tubakast loobumise protsessis. Tubakast loobumise nõustamiskabinetti on oodatud kõik tubaka- ja e-sigareti tarvitajad. Aktiivne võõrutamine kestab 2–3 kuud ning eeldab pidevat loobuja ja nõustaja omavahelist koostööd. Nõustamise protsess koosneb 5–6 seansist. Esmakordne nõustamine kestab 45–60 minutit, järgnevad seansid 15 minutit. Kui esmane nõustamine toimub silmast silma, siis edaspidine konsulteerimine võib toimuda ka telefoni või e-maili teel. Koostöö loobuja ja nõustaja vahel kestab 12 kalendrikuud. Nõustamise hulka kuuluvad nõuanded, individuaalse loobumis- ja raviplaani koostamine, juhiseid taasasustamise vältimiseks ja sõltuvuse ravi. Esmase nõustamise käigus kinnistatakse loobuja motivatsiooni ja koos määratakse kindlaks loobumise tähtaeg ja pannakse paika nõustamis- ja raviplaani. Kokku lepatakse ka ajad järgmisteks kohtumisteks, mille ajal vesteldakse edusammude üle ja vajadusel korrigeeritakse loobumis- või raviplaani. Tubaka mittetarvitajaks saab loobuja 12 kuud pärast tubakatarvitamisest loobumise esimesest päeva. Lisaks tubakanõustamise kabinetidele on võimalik suitsetamisest loobumiseks nõuandeid saada ka digitaalse tugisüsteemi kaudu. Digitaalse tugisüsteemi iCoach (<http://stopsmokingcoach.eu/web/index.html?lang=et> [1]) näol on tegemist Euroopa Komisjoni poolt ellu kutsutud, ulatuslikel teadusuuringutel ning psühholoogide ja kommunikatsiooniekspertide praktilistel kogemustel põhineva digitaalse suitsetamisest loobumise tasuta abivahendiga, mis on saadaval nii internetis kui Apple'i ja Androidi mobiilirakendusena 23 keeles 28 EL-i riigis. iCoach 2015 juhhib kasutajat läbi viie järjestikuse etapi, mis aitavad suitsetamist maha jätta, kuid nüüd

on tööriistal ka mitmed personaalsed etapipõhised väljakutsed.

Tõenduspõhisus:

Tõendamata.

Elluviija kontaktandmed:

<http://www.tubakainfo.ee/kontakt/> [2]

Järjekorra number:

75

Allikas URL: <https://www.kriminaalpoliitika.ee/et/tubakanoustamise-kabinetid>

Lingid:

[1] <http://stopsmokingcoach.eu/web/index.html?lang=et>

[2] <http://www.tubakainfo.ee/kontakt/>