

SUITSETAMISEST LOOBUMISE INDIVIDUAALPLAAN

PATSIENT:.....

SUITSETAMISE KÜSIMUSTIKU PUNKTID.....

KAASUVAD RISKID.....

SOOVITE SUITSETAMISEST LOOBUDA ?

- Nikotiin on tugev sõltuvust tekitav aine
- Loobumine on raske, kuid ärge andke alla
- Paljud proovivad suitsetamist maha jätta 2-3 korda, alles siis võib tulla edu
- Igal loobumiskatsel suureneb tõenäosus selle õnnestumiseks

MÕJUVAD PÕHJUSED SUITSETAMISEST LOOBUMISEKS

- Te elate kauem ja tervemalt
- Teie lähikondlased ja eriti Teie lapsed elavad tervemalt
- Teil on rohkem energiat ja suudate kergemalt hingata ning koormusi taluda
- Teie risk on väiksem haigestuda südame või ajuinfarkti ning vähki

SOOVITUSED TEIE ABISTAMISEKS

- Eemalda oma kodust, autost, tökohast tubakatooted, tuhatosid, tulemasinad
- Pöördu oma perelikmete, sõprade ja töökaaslaste poole toetuse saamiseks
- Võimalusel viibi mittersuitsetajate alal ja ruumides
- Hinga sügavalt ja lõõgastu kui sa tunned suitsunälga
- Leia endale pidev meelikõitev tegevus
- Edu korral tee endale väikeseid kingitusi, kas või mitu korda päevas

LÕPETA SUITSETAMINE JA SÄÄSTA RAHA

- Iga kuu on võimalik nii säästa olenevalt suitsetamisharjumusest ja suitsumargist 400-700 krooni. Pane säästetud raha iga kuu kõrvale
- Te endale või oma perele mõni suurem kingitus, paari aasta säästudega on võimalik minna turismireisile, 15-20 a. säästudega aga osta auto

JÄLGIMISPLAAN

SUITSETAMISEST LOOBUMISE KUUPÄEV:.....200.....a.

I VISIIT:.....

II VISIIT:.....

I II VISIIT:.....

IV VISIIT:.....

V VISIIT:.....

5 SAMMU SUITSETAMISEST LOOBUMISEL	SINU SUITSETAMISEST LOOBUMISE PLAAN
<p>1. OLE VALMIS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Märgi suitsetamisest loobumise kuupäev- peale seda enam mitte üks mahv ! -Meenuta seniseid ebaõnnestunud suitsetamisest loobumise katseid. Mis töötas ja mis mitte ? 	<p>1. LOOBUMISE KUUPÄEV</p> <p>.....</p>
<p>2. OTSI TUGE JA JULGUSTUST</p> <ul style="list-style-type: none"> - Räägi oma suitsetamisest loobumise plaanist perekonnas, sõpradele ja töökaaslastele, otsi tuge ja kogemusi - Räägi plaanist oma arstile - Uuri võimalusi saada grupi-, individuaalset- või telefoninõustamist 	<p>2. SIND SAAB AIDATA</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ÕPI UUSI OSKUSI JA KUJUNDA UUSI HARJUMUSI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimesel loobumisekatsel muuda igapäevast rutiini - Vähenda stressi - Juhi oma mõtted suitsunälja tekkides mujale - Võta päevaplaani teha iga päev midagi toredat ja nauditavat - Joo rohkelt mineraalvett või mahla 	<p>3. SINU UUED OSKUSED JA HARRASTUSED</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4. TARVITA HOOLIKALT ABISTAVAD RAVIMEID</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aruta oma arstiga, millised ravimid sobivad Sulle kõige paremini - Bupropion SR- retseptiravim - Nikotiininäts- käsimüügist - Nikotiiniplaaster- käsimüügist 	<p>4. SINU RAVIPLAAN</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>5. OLE VALMIS RASKUSTEKS JA EBAÕNNESTUMISEKS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoidu alkoholist - Väldi suitsetajate seltskonda - Tõsta oma tuju teiste vahenditega - Söö tervisliku toitu ja liigu rohkem 	<p>6. KUIDAS SA VALMISTUD RASKUSTEKS</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

SUITSETAMISE MAHAJÄTMINE ON RASKE. OLE VALMIS RASKUSTEKS ERITI ESIMESTEL NÄDALATEL JA KUUEL. JÄÄ ENDALE KINDLAKS !

Kuupäev.....200.....a.

Arst:.....

FAGERSTRÖMI SKAALA

<i>1. Mitu minutit pärast ärkamist tõmbate päeva esimese sigareti</i>	Punktid
5 minuti jooksul	3
6-30 minuti jooksul	2
31-60 minuti jooksul	1
hiljem	0
<i>2. Mitu sigaretti päevas suitsetate (keskmiselt)?</i>	
vähem kui 11	0
11-20	1
20-30	2
enam kui 30	3
<i>3. Kas teil on raske loobuda suitsetamisest kohtades, kus see on keelatud (näiteks kinos, lennukis jne.) ?</i>	
ja	1
ei	0
<i>4. Millisest sigaretist on teil kõige raskem loobuda?</i>	
esimesest hommikul	1
mõnest teisest	0
<i>5. Kas suitsetate hommikuti rohkem kui ülejäänud ajal päevast?</i>	
ja	1
ei	0
<i>6. Kas suitsetate, kui olete nii haige, et peate jääma voodisse?</i>	
ja	1
ei	0
<i>Summa</i>	

6-10 suur punktide arv näitab tugevat nikotiini sõltuvust. Teil on raske suitsetamisest loobuda. Kaaluge võimalust tarvitada nikotiini aseainet.

4-5 suitsetajate keskmine sõltuvusaste. Tuleks võidelda nii nikotiini sõltuvuse kui ka suitsetamisharjumuse vastu.

0-3 madal punktide arv näitab, et määravamad tegurid on harjumuse jõud ja kaaslaste mõju

JÄLGIMISPLAAN ARSTILE

PATSIENT:.....:VANUS:.....IK:.....

SUITSETAMISE STAAZ:.....VARASEMAID LOOBUMISKATSEID.....

KONTAKTTELEFON.....@ post.....

AADDRESS.....indeks.....

FAGERSTRÖMI SKOOR.....

KAASUVAD RISKID.....

PATSIENDI MOTIVATSIOON, MÕJUVAIM PÕHJUS:.....

VERERÕHK:.....; SÜDAMETEGEVUS.....HINGAMINE:.....

MÄRKUSI:.....

MÄÄRATUD RAVI:

.....

JÄLGIMISPLAAN

SUITSETAMISEST LOOBUMISE KUUPÄEV:.....200....a.

I VISIIT:.....

.....

II VISIIT:.....

.....

III VISIIT:.....

.....

IV VISIIT:.....

.....

V VISIIT:.....

.....