

1. Esialgne hindamine ja informeerimine
 - Isiklik hindamine: Nõustamise protsess algab suitsetamisest sõltuvuse, suitsetamisharjumuste ning soovi muutuda hindamisega. Samuti tehakse kindlaks suitsetamisest tulenevad riskitegurid ja võimalikud terviseprobleemid.
 - Informatsioon ja teavitamine: Patsiendile antakse teavet suitsetamise mõjude ning loobumise kasulikkuse kohta. Samuti tutvustatakse erinevaid loobumismeetodeid ja toetavaid ressursse.
2. Individuaalne nõustamine ja motivatsiooni tõstmine
 - Personaalne lähenemine: Nõustaja koostab koos patsiendiga isikliku loobumiskava, mis võtab arvesse tema suitsetamisharjumust, motivatsiooni ning elukonteksti.
 - Motivatsiooniterapeutilised meetodid: Kasutatakse tehnikaid, nagu motiveeriv intervjuu, et aidata patsiendil leida sisemist motivatsiooni suitsetamisest loobumiseks ning seada realistlikud eesmärgid. Käitumuslikud arengud: Nõustaja aitab patsiendil tuvastada suitsetamisega seotud käitumusmustreid ja arendada alternatiivseid toimetulekustrateegiaid.
3. Gruppide ja tugivõrgustike kaasamine
 - Grupinõustamine: Mõned teenused võivad pakkuda grupipõhist nõustamist, kus suitsetamisest loobujad saavad jagada kogemusi ja toetada üksteist. Grupikeskkond aitab luua tundmist, et teekond loobumiseni pole üksildane.
 - Perekonna kaasamine: Vajadusel kaasatakse ka perekond või lähedased, et tagada suitsuvaba keskkond ja suurem sotsiaalne toetus taastumisel.
4. Lisavõimalused ja vajaduspõhine suunamine
 - Farmakoloogiline abi: Mõnel juhul võib nõustamisele juurde tulla meditsiiniline nõustamine ning vajadusel suunamine ravimite (näiteks nikotiiniplaastrite, -geeli või muude asendusravimite) kasutamisele, mis võivad toetada suitsetamisest loobumist.
 - Elustiili ja käitumusmuutuste nõustamine: Lisaks keskendutakse tervislike eluviiside edendamisele – näiteks füüsilise aktiivsuse ja stressijuhtimise tehnikate õpetamisele, mis võivad vähendada suitsetamisest loobumise ajal tekkivaid raskusi.
5. Järelmonitooring ja tagasilanguse ennetamine
 - Regulaarne seire: Nõustamisprotsessi jooksul planeeritakse regulaarsed jälgimiskohtumised, kus hinnatakse edusamme, vajadusel kohandatakse individuaalset kava ja arutatakse võimalikke raskusi või tagasilanguse märke.
 - Tagasilanguse ennetamise strateegiad: Koos patsiendiga töötab nõustaja välja plaani, kuidas tulla toime olukordadega, kus suitsetamise iha võib tekkida, ning milliseid toetavaid tegevusi kasutada taastumise pikendamiseks.

Kokkuvõttes aitab tubakasõltuvuse nõustamise teenus patsientidel mõista suitsetamise mõju tervisele, leida sisemist motivatsiooni muutuseks ja omandada praktilised oskused, mis toetavad suitsetamisest loobumist. Kõige olulisem on isiklikule olukorrale ning vajadustele lähtuvalt paindlik ja individuaalne lähenemine, mis tagab püsiva muudatuse ja tervislikuma eluviisi.

Raviteenusele pääsemise kriteeriumiks on patsiendi isiklik motivatsioon ja tahe oma tubakasõltuvusega tegeleda.

Teenust osutatakse saatekirjata, vajalik on eelregistreerimine.

Teenusel osalemine on tasuta!

Teenust pakutakse patsientidele alates 18. eluaastast ning raviteenusele on võimalik pöörduda ka ravikindlustusega hõlmamata isikutel.

--