

Услуга поддержки отказа от табака со стороны Tervisekassa.

1. Первичная оценка и информирование
 - Личная оценка: процесс консультирования начинается с оценки зависимости от курения, привычек курения и желания измениться. Также определяются факторы риска и возможные проблемы со здоровьем, связанные с курением.
 - Информация и уведомление: Пациенту предоставляется информация о влиянии курения и пользе отказа от него. Также рассматриваются различные методы отказа от курения и поддерживающие ресурсы.
2. Индивидуальное консультирование и повышение мотивации
 - Персональный подход: консультант совместно с пациентом разрабатывает личный план отказа от курения, учитывающий его привычки курения, мотивацию и жизненный контекст.
 - Мотивационные терапевтические методы: используются техники, такие как мотивирующее интервью, чтобы помочь пациенту найти внутреннюю мотивацию для отказа от курения и установить реалистичные цели. Поведенческое развитие: консультант помогает пациенту выявлять поведенческие модели, связанные с курением, и развивать альтернативные способы справиться с ними.
3. Вовлечение групп и поддерживающих сетей
 - Групповое консультирование: Некоторые службы могут предлагать групповое консультирование, где люди, отказывающиеся от курения, могут делиться опытом и поддерживать друг друга. Групповая атмосфера помогает создать ощущение, что путь к отказу от курения не является путем одиночек.
 - Вовлечение семьи: при необходимости привлекается также семья или близкие, чтобы обеспечить среду без курения и большую социальную поддержку в процессе восстановления.
4. Дополнительные возможности и целенаправленная помощь
 - Фармакологическая помощь: в некоторых случаях к консультированию может добавляться медицинское консультирование и при необходимости направление на использование лекарственных средств (например, никотиновые пластыри, гели или другие заменители никотина), которые могут поддерживать отказ от курения.
 - Консультирование по вопросам образа жизни и изменений поведения: внимание уделяется продвижению здорового образа жизни — например, обучению физической активности и методам управления стрессом, что может уменьшить трудности, возникающие при отказе от курения.
5. Последующее наблюдение и предотвращение рецидивов
 - Регулярный мониторинг: в ходе консультирования планируются регулярные встречи для оценки прогресса, при необходимости корректируется индивидуальный план и обсуждаются возможные трудности или признаки рецидива.
 - Стратегии предотвращения рецидивов: вместе с пациентом консультант разрабатывает план действий на случай появления желания закурить, а также определяет поддерживающие мероприятия для продления периода восстановления.

В целом, услуга консультирования по зависимости от табака помогает пациентам понять влияние курения на здоровье, найти внутреннюю мотивацию для изменений и приобрести практические навыки, поддерживающие отказ от курения. Наиболее

важно индивидуально и гибко подходить к каждой ситуации и потребностям пациента, что обеспечивает устойчивые изменения и более здоровый образ жизни.

Критерием доступа к медицинской услуге является личная мотивация пациента и желание справиться со своей табачной зависимостью. Услуга предоставляется без направления, требуется предварительная запись. **Участие в услуге бесплатно! Услуга предоставляется пациентам с 18 лет и возможно обращение к медицинской услуге также лицами без медицинской страховки.**