**Suitsetamisest loobumise nõustamine SA Rapla Maakonnahaiglas.**

**Eesmärk**: Vähendada suitsetamisest tingitud haigestumist elanike hulgas

**Alaeesmärk:** vähendada suitsetamisharjumust Rapla maakonna elanike hulgas

**SA Rapla Maakonnahaigla** on osalenud Tervist Edendavate Haiglate Võrgustiku töös alates 200 aastast. Suitsetamisest loobumise nõustamist on alustatud aktiivselt 2002 aastast. Tubakavaba haigla poliitikat alustatud 2005-st aastast.

**Meetod.**Suitsetamisest loobumise nõustaja ettevalmistuse on saanud 3haigla arsti, 4 õde ja 1 ämmaemand. Regulaarselt töötavad nõustamiskabinetis 2 arsti ja ämmaemand ( töötab rasedatega). Kabinetis on CO monitor, vajalikud kirjalikud materjalid patsiendi informeerimiseks

Nõustatakse patsiente, kes aktiivselt pöörduvad nõustamisele, olles sageli juba motiveeritud ka neid,kes perearsti poolt suunatud ja kõiki statsionaarsele ravile tulnud patsiente, kes on suitsetajad. A

Ambulatoorne vastuvõtt toimub 1 x nädalas, statsionaarsete patsientidega töötatakse jooksvalt vastavalt vajadusele.

2002-1012 aastate jooksul on esmasel nõustatud ca 3000 patsienti.

Iga patsiendi kohta tuleb 1 esmane ja 3-4 korduvat nõustamist.Ka arsti konsultatsioonid, seda just abivahendite osas

Iga patsiendi puhul määratakse kõigepealt tema nikotiinsõltuvuse aste ja täidetakse emotsionaalse enesetunde küsimustik.

Arsti poolt soovitatakse vajadusel ka abivaheneid, milleks on nii medikamendid ( buproprioon, varenikliin), või nikotiinasendusravi (plaastrid nätsud, mis sisaldavad nikotiini). Paremat efekti on näidanud seni medikamentoossed abivahendid. Muidugi on eduka loobumise aluseks tahe loobuda.

Iga paari aasta järel tehakse kokkuvõte kabineti tööst

2002-2012 oli nõustatud 2700 patsienti, neist 23% püsisid suitsuvabad üle aasta

Suitsetajate arv haiglatöötajate seas on vähenenud 33%-lt 2003 aastal -14,7%-2011

Loobunuks peetakse neid, kes on püsinud suitsuvabad 12 kuud. On ka ca 30% neid ,kes juba loobununa, on hakanud uuesti suitsetama ja soovivad seejärel uuesti loobuda. Tavaliselt siis edukalt

M.Põld