



**Ravijuhendi „Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamine“ töörühma ja sekretariaadi koosolek nr. 9
14. oktoobril 2021. a**

Kl 13.00 - 17.00 Tartus, Biomedikumis

Osalesid töörühma liikmed: Ülle Ani, Merike Viin, Heli Tähepõld, Marili Lipp, Anna-Liis Kulpas, Jaan Aruväli, Inga Karton, Pille Stamm, Signe Ojakäär

Püsisekretariaadi esindaja: Tatjana Meister

Välisekspert: Ly Rootsalne

Koosolekut juhatas: Ülle Ani

Protokollis: Tatjana Meister

Koosoleku päevakord:

1. Huvide deklareerimine
2. Ravijuhendi soovitude ja lisade arutelu
3. FTND-ST ja HONC küsimustike arutelu (süsteemilise otsingu tulemused, tõendusmaterjal)
4. Ravijuhendi rakenduskava koostamine
5. Suitsetamisest loobumise nõustamine apteekides (Ly Rootslane)

1. Huvide deklaratsioonid:

Töörühma liikmete huvide deklaratsioonides muutusi ei toimunud.

2. Ravijuhendi soovitude ja lisade arutelu

Töörühm vaatas soovitud üle, soovitude sõnastust korrigeeriti. Toimus ravijuhendi lisade arutelu. Ravijuhendis peaks selgelt välja tooma, mis tegevused tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilise nõustamise hulka. Lisaks oleks vaja koostada lühem nõustamise algoritm, mida saaksid kasutada oma töös kõik need tervishoiutöötajad ja mittetervishoiutöötajad, kes ei paku loobumise meditsiinilist nõustamist või kellele ei ole ajalist ressursi patsienti pikemalt nõustada loobumise osas. Patsientide esindaja toob välja, et tema arvates ei jõua informatsioon tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kabinettide tööst kõikide abivajajateni. Meediakampaaniad ja patsientide teavitamine loobumise nõustamise teenuse olemasolust võiks olla laialdasem.

Ülle Ani toob välja, et see, et patsient jõudis tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kabinetti nõustamisele, on suuresti seotud teiste tervishoiutöötajate poolt läbiviidud eeltööga, milleks on esiteks patsiendi teavitamine kabinetide tööst, ja teiseks soovitus andmine suitsetamisest loobumiseks. Töörühm arutas kõikide tervishoiutöötajate ja muude spetsialistide olulist rolli tubaka- või nikotiinitoodetest loobuja raviteekonna kujundamisel, motiveerimisel loobumisega alustada ja toetamisel korduvate ebaõnnestunud loobumiskatsete korral. Oluline on kaasata nõustamisprotsessi võimalikult palju erinevate valdkondade spetsialiste, küll ei saa nõuda kõikide käest võrdset panustamist tubaka- või nikotiinitoodete tarvitaja nõustamisse. Need spetsialistid, kes soovivad teada nõustamisest rohkem või kellel on võimalus rääkida tarvitajaga pikemalt loobumisvõimalustest, võiksid läbida spetsiaalset koolitust, kus nad saaksid teadmisi nii loobumise võimalustest kui ka motiveerivate sõnumite olulisusest tarvitaja raviteekonna kujundamisel.

3. FTND-ST ja HONC küsimustike arutelu

Töörühm tõi välja, et Eestis puuduvad praegu küsimustikud nikotiinisõltuvuse hindamiseks suitsuvabade nikotiinitoodete tarvitajatel. Lisaks ei ole meil ühtegi küsimustikku, mis aitaks tarvitajal endal hinnata oma motivatsiooni astet ja loobumist takistavaid või taasalustamist soodustavaid tegureid. Eneseanalüüsi teostamist võimaldavad küsimustikud aitaksid üles ehitada ja tugevdada loobuja motivatsiooni.

30.09.2021 arutati töörühma koosolekul erinevaid küsimustikke, mida kasutatakse tänapäeval mujal maailmas nikotiinisõltuvuse hindamiseks. Sekretariaat korraldas tõendusmaterjali süstemaatilise otsingu, millega otsiti valideerimisuuringuid töörühmale huvi pakkuvate küsimustike kohta. Kõikidest 30.09.2021 koosolekul käsitletud küsimustikest valiti välja kaks - FTND-ST ja HONC, millede kohta otsis sekretariaat põhjalikumalt lisamaterjali küsimustike valideerimisparameetrite ja rakendatavuse kohta.

- FTND-ST nikotiinisõltuvuse küsimustik

Küsimustik on mõeldud suitsuvaba tubaka kasutajate nikotiinisõltuvuse hindamiseks ja kujutab endast Fagerströmi küsimustiku modifikatsiooni.

3.10.2021 teostas püsisekretariaat tõendusmaterjali süstemaatilise otsingu, millega otsiti FTND-ST valideerimisuuringuid:

"Fagerstrom"[Title/Abstract] AND "smokeless tobacco"[Title/Abstract]

Otsingu tulemusena leiti viis valideerimisuuringut, mis kinnitasid küsimustiku kõrget reliaablust ja valiidust. Küsimuste arv varieerus leitud uuringutes ühest kümneni, kõige levinud variatsioon sisaldas kuus küsimust.

Eesti keelde tõlgituna ja Eestis valideeritud küsimustik aitaks ühtlustada tubaka- või nikotiinitoodetest loobujate käsitlust, sest hetkel kasutatakse suitsuvabade nikotiinitoodete kasutajate nikotiinisõltuvuse hindamiseks Fagerströmi nikotiinisõltuvuse testi, mis on mõeldud suitsetavate nikotiinitoodete vormide kasutajate nikotiinisõltuvuse hindamiseks.

Küsimustiku kasutamisega ei kaasne litsentsitasu, küsimustik on veebis vabalt kätte saadav.

- HONC ehk *hooked on nicotine checklist*

Nikotiini küüsisst vabanemise kontrollnimekirja (HONC) abil on võimalik hinnata tubaka- või nikotiinitoodete autonoomsuse kaotust nikotiini suhtes, lisaks saab hinnata selle testi abil nikotiinisõltuvuse tugevust nii noorukitel kui ka täiskasvanutel, kes tarvitavad suitsetatavaid või suitsuvabasid nikotiinitooteid.

Küsimustik koosneb 10 osast ning küsimustiku alusel kujuneb sõltuvuse skoor 0-10 punkti skaalal. Antud küsimustik on tundlik avastamiseks varajast või madala tasemega sõltuvust, mis on eriti aktuaalne laste- ja noorukite puhul.

Uuringutes on leitud, et HONC aitab ennustada nikotiinisõltuvuse kujunemist lastel ja noorukitel, lisaks aitab ta ennustada relapside tõenäosust.

Küsimustiku kasutamisega ei kaasne litsentsitasu ning küsimustik on veebis vabalt kättesaadav.

Töörühma hinnangul aitaks FTND-ST ja HONC küsimustike tõlkimine eesti keelde ja järgnev valideerimine parandada ja ühtlustada loobujate raviteekonda.

Tatjana Meister arutas koosolekute vahelisel perioodil EHK esindaja Marion Kaljuga küsimustike käsitluse võimalusi ravijuhendite koostamise käigus. Selgus, et ravijuhendis ei saa soovitada küsimustikke, mida ei ole Eestis valideeritud. Seega kliinilise küsimuse kootamine ja tõendusmaterjali süstemaatilise otsingu tegemine ei lahenda kujunenud olukorda. Hetkel uute, Eestis valideerimata küsimustike soovitamine ravijuhendites ei ole võimalik.

Tatjana Meister võttis koosolekute vahelisel perioodil ühendust GlaxoSmithKline esindajatega eesmärgiga täpsustada Fagerströmi nikotiinisõltuvuse testi valideeritud versiooni olemasolu. Firma poolset vastust küsimustiku kohta ei ole veel tulnud.

Fagerströmi nikotiinisõltuvuse küsimustikku kasutatakse juba praegu kõikides tervishoiuasutustes, kus tegeletakse tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilise nõustamisega. Küsimustik on eesti keelde tõlgitud, selle kasutamisega ei kaasne litsentsi tasu. Tervise Aренгу Instituudi koduleheküljel on olemas küsimustiku elektrooniline versioon, mida aktiivselt kasutatakse nii patsientide, kui ka nõustamisteenuse pakkujate poolt. Fagerströmi nikotiinisõltuvuse testile on otsustatud viidata ravijuhendi algoritmides, samuti otsustati mainida algoritmides FTND-ST küsimustikku, täpsustades, seejuures, et hetkel puudub antud küsimustiku eestikeelne versioon.

Ravijuhendi rakenduskava tegevusena otsustatud välja tuua Fagerströmi nikotiinisõltuvuse ja FTND-ST küsimustike valideerimist.

4. Ravijuhendi rakenduskava koostamine

Töörühm arutas tegevusi, mis aitaksid ravijuhendi rakendumisele kaasa. Kindlasti on vajalik korraldada koolitused tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise teemal, koolitused peaksid sisaldama juhtnõore nõustamise läbiviimiseks erinevatel tervishoiu tasanditel.

Koolitusi on vaja eraldi nii nendele tervishoiutöötajatele, kes hakkavad pakkuma tubaka- või

nikotiinitoodetest meditsiinilist nõustamist, kui ka nendele tervishoiutöötajatele ja muudele spetsialistidele, kel puudub retsepti väljakirjutamise õigus või kel puudub ajaline ressurss ja pädevus meditsiinilise nõustamise läbiviimiseks. Tubaka- või nikotiinitoodetest meditsiinilist nõustamist saavad läbi viia vaid spetsiaalset koolitust läbinud spetsialistid, kelle hulka võiksid kuuluda psühholoog, ämmaemand, õde, füsioterapeut, arst. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilist nõustamist saab pakkuda ainult koos arstiga või tingimusel, et nõustaja saab igal hetkel pöörduda arsti poole loobuja tervise seisundi hindamiseks (k.a psüühiline tervis), ravimite koos- ja kõrvaltoimete hindamiseks, loobumise protsessi hindamiseks.

Ravijuhendi rakendumisele aitaks kaasa patsiendijuhendi loomine, mis peaks sisaldama informatsiooni tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise võimalustest, nõustamiskabinettide tööst. Juhendis võiks olla suunatud nendele inimestele, kes tarbivad tubaka- või nikotiinitooteid ja mõtlevad loobumise peale. Lisaks võiksid sisalduda patsiendijuhendis motiveerivad sõnumid tarvitajale, mis aitaksid tal paremini aru saada, miks ta võiks loobuda ja mida teha, kui loobumiskatse ebaõnnestus.

Töörühm tõi rakenduskavas välja barjäärid, mis takistavad praegu ravijuhendi rakendumist. Üheks oluliseks barjääriks peeti asjaolu, et varenikliin ega bupropioon ei kuulu tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamise RHK koodiga soodustingimustel väljakirjutatavate ravimite hulka. Bupropioonile laieneb 50% soodustuse õigus ainult sel juhul, kui seda kirjutatakse välja depressiooni raviks.

5. Suitsetamisest loobumise nõustamine apteekides (Ly Rootslane)

Eesti Proviisorapteekide Liidu esindaja, Ly Rootslane, tutvustas töörühmale apteekides pakutavat teenust nendele tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajatele, kes on huvitatud loobumisest. Apteekides pakutav teenus on tasuline, Eesti Haigekassaga rahastus puudub. Nõustajad on saanud spetsiaalset koolitust, mida korraldas ja vahendas Tervise Arengu Instituut.

Töörühmal oli võimalus tutvuda enne koosolekut analüüsiga, mis on koostanud 2019 aastal Taavi Tillmann. Taavi Tillmann on tegelenud tubakast loobumise teemaga Inglismaal ja võrrelnud, kuidas oleks võimalik Inglismaa kogemust Eestis ära kasutada. Taavi esines 2021 aastal ka Eesti Proviisorapteekide Liidu konverentsil, tema ettekandega saab tutvuda siin (https://ekoolitus.cito.ee/file/Konverents_2021_ettekanded/VEEBI/EPAL%2BKonverents%2BTaavi%2BTillman.pdf).

Töörühm arutas tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilise nõustamise laiendamise võimalust apteekidesse.

Lepiti kokku, et Eesti Kopsuarstide Selts, Eesti Perekarstide Seltsi, Eesti Proviisorapteekide Selts koostöös Eesti Haigekassaga alustavad läbirääkimisi tubaka või nikotiinitoodetest loobuja raviteekonna kujundamiseks ja ühise strateegia väljatöötamiseks tubaka või nikotiinitoodetest loobuja käsitlemiseks erinevatel tervishoiu tasanditel.