**Ravijuhendi „Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamine “ rakenduskava**

23.11.2021

|  |  |
| --- | --- |
| **Eesmärk** | Ravijuhend ajakohastab ja ühtlustab tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajate käsitluse (sh tarvitamisest loobuma suunamise ja loobumise toetamise) Eesti tervishoiusüsteemis ja ka väljaspool seda (nt koolis, noorsootöös).  Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine on üks olulisem paljude mittenakkushaiguste muudetav riskitegur. 2020. aastal oli 17,9% Eesti elanikest igapäevasuitsetajad. Ligi pooled suitsetajaist on teada andnud, et sooviksid suitsetamisest loobuda, kuid ainult 19,4% neist seda eelneva aasta jooksul ka tegi. Umbes 80% tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajatest alustab seda lapse- või noorukieas, mil nikotiinisõltuvuse väljakujunemise tõenäosus on suurem kui täiskasvanueas.  Hetkel toimub Eestis tubakastloobumise nõustamine ainult haiglavõrgu arengukava haiglates , kus on loodud nõustamiskabinetid spetsiaalse väljaõppe saanud nõustajatega. Vaatamata sellele ei ole tubaka-või nikotiinitoodetest loobumise nõustamisteenus kõigile tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajatele Eestis võrdselt kättesaadav.  Hetkel Eestis puudub ühtne tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda soovijate käsitlus. Tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajate loobumist tuleb toetada igal tervishoiutasandil (sh esmatasandil) ja ka väljaspool tervishoiusüsteemi. Selleks, et nõustamine oleks tulemuslik, vajavad tervishoiutöötajad jt spetsialistid tõenduspõhiseid abivahendeid (käsitlussoovitusi, tarvitaja sõltuvuse astet ja loobumise valmisolekut abistavaid küsimustikke jm) ning väljaõpet, keda ja kuidas nõustada. |
| **Probleemid, mida soovitakse ravijuhendiga lahendada** | 1. Ehkki suitsetajate arv Eestis on vähenemas, ei vähene tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajate arv, sest lisandunud on uued tubaka vormid, mida peetakse ekslikult traditsioonilistest vormidest ohutumaks;  2. Tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajaid ei küsitleta rutiinselt (regulaarselt) tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamise (tubaka vorm, tarvitamise sagedus ja kogus) kohta, seda ka tõendatult tubaka- või nikotiinitoodetest põhjustatud või nende tarvitamisega seotud haiguste (kroonilised hingamisteede haigused, südameveresoonkonnahaigused, vähk) korral;  3. Tubaka- või nikotiinitoodete tarbimisest loobumise lühisekkumine ei ole tarvitajate terviseteemalise nõustamise rutiinne osa;  4. Tervishoiutöötajate ja teiste tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajatega tegelevate spetsialistide teadmised tubaka- ja nikotiinitoodetest loobuja käsitlemise kohta (sh teadmised loobumise nõustamise etappidest ja farmakoloogilise ravi võimalustest) on ebaühtlased;  5. Tervishoiutöötajad ei soovita tarvitajatele tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise käigus piisavalt loobumisele  kaasa aitavaid ravimeid, teised spetsialistid ei teavita tarvitajaid lühisekkumise käigus piisavalt nikotiinasendusravi võimalustest;  6. Tervishoiutöötajate  tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajate nõustamise oskused (sh motiveeriva intervjueerimise tehnikate tundmine ja kasutamine) on ebaühtlased;  7. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise kättesaadavus Eestis on ebaühtlane;  8. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarbijateni ei jõua info neist toodetest loobumise võimaluste kohta. |
| **Peamised ravijuhendi rakendumist takistavad tegurid / barjäärid** | 1. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisele kaasa aitavad ravimid ei kuulu Eesti Haigekassa poolt kompenseeritavate ravimite hulka;  2. Tervishoiutöötajate tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajate käsitluse oskus on ebaühtlane;  3. Nikotiinisõltuvuse olemasolu ja tugevuse hindamiseks mõeldud küsimustikud (Fagerströmi nikotiinisõltuvuse test, FTND-ST küsimustik) ei ole Eestis valideeritud;  4. Loobuja ei jõua nõustajani, mille põhjuseks võib olla nii nõustajate ebamugav kättesaadavus loobujale kui ka loobuja vähene informeeritavus.  5. Eestis on koolitatud ca 500 tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustajat, kuid aktiivselt tegelevad nõustamisega igast haiglavõrgu arengukava haiglast vaid kaks töötajat, õde ja arst (kokku ca 30 nõustajat);  6. Puudub täpne ülevaade tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise teenuse kättesaadavusest perearstiabis;  7. Tervishoiutöötajate motivatsioon meditsiinilise tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise läbiviimiseks on väike;  8. Tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajat loobumist toetavad kaugteenused ja -tegevused on erinevatel põhjustel (mh andmekaitseseadusest tulenevalt) alles arenemisfaasis. |
| **Peamised ravijuhendi rakendumise edukust tagavad/soodustavad tegurid** | 1. Ravi- ja patsiendijuhendi tehakse sihtrühmale kättesaadavaks nii elektroonselt kui ka paberversioonis;  2. Ravi- ja patsiendijuhendi soovitusi tutvustatakse sihtrühmale spetsiaalselt;  3. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise lühisekkumine ja laiendatud lühinõustamine tehakse tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajatele paremini kättesaadavaks (mh koolides ja noortekeskustes);  4. Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilise nõustamise teenus tehakse tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajatele paremini kättesaadavaks (mh perearstiabis);  5. Tervishoiutöötajatele selgitatakse, et tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajaid küsitletaks rutiinselt (regulaarselt) nende toodete tarvitamise kohta mistahes põhjusel toimunud visiitide käigus ja saadud info dokumenteeritaks patsiendi haigusloos (märkides raviarvele RHK-10 diagnoosikood Z72.0 või F17.2);  6. Tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajatele farmakoloogilise ravi määramisel vajalikud nikotiinisõltuvuse hindamise instrumendid (Fagerströmi nikotiinisõltuvuse test, FTND-ST küsimustik) valideeritakse;  7. Suurendatakse tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustajate väljakoolitamise võimalusi ja koolitatavate arvu;  8. Tehakse ettepanek lisada Eesti Haigekassa soodusravimite loetellu lisatakse tubaka- või nikotiinitoodetest loobumist toetavad ravimid;  9. Tehakse ettepanek lisada tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilise nõustamise teenus perearstide kvaliteedisüsteemi ning arvestada seda tulemustasu arvutamisel;  10. Tehakse ettepanek lisada tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise laiendatud lühinõustamine kooliõdede kvaliteedisüsteemi;  11. Meditsiinilist nõustamist pakkuvad asutused loovad tehnilised lahendused tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise pakkumiseks kaugteenusena. |
| **Ravijuhendi rakendamiseks vajalikud ressursid** | Eesti Haigekassa ravikindlustuseelarves nähakse ette täiendav summa tubaka- või nikotiinitoodetest loobuja käsitluseks:   1. Täiendatakse Eesti Haigekassa soodusravimite loetelu, võimaldades mõõduka ja tugeva nikotiinisõltuvusega patsiendil soetada tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisele kaasa aitavad ravimid (nikotiinasendusravi, varenikliin, bupropioon) soodustingimustel;  2. Juhendid trükitakse paberile – ravijuhendi tiraaž 600 eksemplari eesti keeles; patsiendijuhendi tiraaž 20 000 eksemplari eesti ja 5000 eksemplari vene keeles;  3. Korraldatakse ravijuhendit tutvustav infopäev kõikidele tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajatega kokku puutuvatele spetsialistidele;  4. Korraldatakse koolitused motiveeriva intervjueerimise ja tubaka- või nikotiinitoodete tarvitaja käsitluse oskuste tõstmiseks nendele tervishoiutöötajatele ja muudele spetsialistidele, kes on huvitatud omandama teadmisi laiendatud lühinõustamise läbiviimiseks (arstidele, ämmaemandatele, õdedele, psühholoogidele, apteekritele, füsioterapeutidele ja muudele spetsialistidele, nt noorsootöötajad, sotsiaaltöötajad, haridustöötajad, politseinikud jne)  5. Korraldatakse koolitused tervishoiutöötajatele tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilise nõustamise läbiviimiseks (meditsiinilist nõustamist saab pakkuda ainult koos arstiga).  6. Valideeritakse nikotiinisõltuvuse olemasolu ja tugevuse hindamiseks mõeldud testid (Fagerströmi nikotiinisõltuvuse test ja FTND küsimustik) valideerimine. |

| **Rakenduskavaga seotud tegevused või kaalutlused** | | **Vastutav asutus/isik** | **Kaasatud osapooled/**  **Isikud** | **Vahetähtajad, ajakava** | **Rakendusmeetmed** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Levitamine** | Ravijuhend koos lisadega ning patsiendijuhend avaldatakse veebilehel [www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee/)  *Ravijuhend on tehniliselt nii üles ehitatud, et kasutajal on võimalik seda avada (ning soovi korral välja trükkida) kas osade kaupa või täismahus.* | Eesti Haigekassa (EHK) |  | Ravi- ja patsiendijuhendi lõplikul valmimisel | Ravi- ja patsiendijuhend on veebis kättesaadavad |
| Kui ravi- ja patsiendijuhend on e-vormis kättesaadavaks tehtud, saadetakse juhendi ja selle lisamaterjalide info erialaühendustele – mh *Eesti Perearstide Seltsile, Eesti Kardioloogide Seltsile, Eesti Kopsuarstide Seltsile, Eesti Taastusarstide Seltsile, Eesti Füsioterapeutide Liidule, Eesti Õdede Liidule, Eesti Apteekrite Liidule, Eesti Proviisorapteekide Liit, Eesti Töötervishoiu Arstide Seltsile, Eesti Erakorralise Meditsiini Arstide Selts, , Eesti Kiirabi Liit, Eesti Geriaatrite Selts, Sisearstide Ühendus, Eesti Puuetega Inimeste Koda*  Lisaks erialaühendustele saadetakse info ka meditsiiniasutustesse. | EHK |  | Pärast juhendite e-vormis kättesaadaks tegemist | Ravi- ja patsiendijuhendi info on erialaühendustesse ja tervishoiuasutustesse saadetud |
| Valminud ravijuhendi ja patsiendijuhendi paberversiooni saadetakse selleks spetsiaalselt soovi avaldanud sihtrühma esindajatele | EHK |  | Ravi- ja patsiendijuhendi lõplikul valmimisel | Ravi- ja patsiendijuhend on sihtrühma esindajatele edastatud. |
| Ravijuhendi viide avaldatakse *Eesti Perearstide Seltsi*, *Eesti Kopsuarstide Seltsi, Tervise Arengu Instituudi, Eesti Õdede Liidu, Eesti Proviisorapteekide Liidu*  kodulehtedel*.* | Iga töörühma liige vastutab vastutava lingi lisamise eest oma erialaorganisatsiooni koduleheküljele | *Eesti Perearstide Seltsi, Eesti Kopsuarstide Selts, Eesti Õdede Liit, Tervise Arengu Instituut, Eesti Proviisorapteekide Liit* | 2022  I poolaasta | Viide on erialaorganisatsioonide kodulehtedel avaldatud |
|  | Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise lühisekkumise infoleht (mh info koolituste, nikotiinasendusravi võimaluste kohta) saadetakse sihtrühmadele (kooli-, noorsoo-, politsei-, sotsiaaltöötajad) | EHK ja TAI |  |  |  |
|  | Plakatid ja postrid noortekeskustes, koolides, huviringides, spordikoolides. | EHK ja TAI |  |  |  |
| **Meediakajastus** | Valminud ravi- ja patsiendijuhendit pakutakse tutvustamiseks meditsiinivaldkonna trükiväljaannetes Eesti Arst, Perearst, Med24, Lege Artis, Apteeker, Eesti Õde, Pereõde, Meditsiiniuudised, Puutepunktid, Töötervishoid.  Valminud ravi- ja patsiendijuhendit tutvustatakse nn tavalises trükimeedias (mh ajalehtedes Postimees ja Eesti Päevaleht, kohalikud omavalitsuste poolt väljastatavad ajalehed), kontakteerudes väljaannete meditsiini-/tervisevaldkonna toimetajatega.  *Meediaväljaannetele saadetakse juhendi valmimise kohta pressiteade.* | EHK | Artikkel ajakirjas Eesti Arst  Artikkel ajakirjas Perearst ja Pereõde  Artikkel ajakirjas Apteeker  *Töörühma liikmetega tehakse artiklite kirjutamiseks eraldi kokkulepped*  *Ly Rootslane kirjutab tubaka- või nikotiinitoodetest loobumist käsitleva artikli ajakirja Apteeker* | 2022  I ja II poolaasta | Artiklid on avaldatud |
| Valminud ravi- ja patsiendijuhendit tutvustatakse Eesti Rahvusringhäälingu kanalites: ETV („Ringvaade“, „Hommikutelevisioon“), ETV+, Vikerraadio („Tervisesaade“), Raadio 4, Raadio KUKU („Mõtle tervelt“, “Patsiendiminutid”). | EHK | Töörühm  *Töörühma liikmetega tehakse esinemisteks eraldi kokkulepped* |
| **Haridus ja koolitus** |  |  |  |  |  |
| Koolituste sisu vaadatakse üle  Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilise nõustamise koolituse sisu täiendatakse, lisades sellele motiveeriva intervjueerimise osa. | TAI, HK (koolituste korraldus) | Töörühma liikmed: koolituste sisu ja koolitamine | 2022 II poolaasta –2023 II poolaasta | Koolitused on toimunud; perearstidele on korraldatud töötoad tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise meditsiinilise nõustamise teenuse tutvustamiseks. |
| Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise baaskoolitus sihtrühmadele (arstid, õed, apteekrid, noorsootöötajad, sotsiaaltöötajad, psühholoogid, füsioterapeudid, ämmaemandad, hooldajad) | TAI | Töörühma liikmed: koolituste sisu ja koolitamine | 2022 I poolaasta –2022 II poolaasta | Koolitused on toimunud. |
| Ravijuhendit tutvustav infopäev kõikidele sihtrühmadele (arstid, õed, hooldajad, ämmaemandad, psühholoogid, füsioterapeudid, koolitöötajad, noorsootöötajad, sotsiaaltöötajad, politsei jne) | EHK: infopäeva korraldus | Töörühma liikmed: infopäeva sisu ja koolitamine | 2022 I poolaasta –2022 II poolaasta | Infopäev on toimunud. |
| Ravijuhendit tutvustatakse erialaühenduste konverentsidel ja korralistel koosolekutel:  Eesti Proviisorapteekide Liidu konverents 2022. aasta sügisel | Töörühma liikmed ja ravijuhendi koostamisel osalenud eksperdid (Ly Rootslane) | EHK | 2022 I poolaasta – 2022 II poolaasta | Ettekanded on tehtud. |
| **Jälgimine** | Ravijuhendi rakendumise hindamiseks seireindikaatorite väljatöötamine, hindamine ja analüüsimine  Vajadusel sihtvalikuga auditi läbiviimine | EHK koordineerib seireindikaatorite tehnilise kirjelduse koostamist, analüüsib ja avaldab tulemused iga-aastaselt kuni ravijuhendi uuendamiseni. Auditi vajadusel koordineerib auditi läbiviimist. | Töörühm: aitab koostada seireindikaatorite tehnilise kirjelduse | 2023 | Seireindikaatorite tehnilised kirjeldused on koostatud ja tulemused avaldatud |
| **Integreerimine arvutipõhisesse otsusetegemise tugisüsteemi** | Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise juhendi integreerimine perearstide otsustustoe süsteemi | EHK | Töörühm: annab sisendi tehnilise kirjelduse koostamiseks | 2022 | Suitsetamisest loobumise nõustamise juhend integreeritud otsustustukke |
| **Muud tegevused** | 1. Soodusravimite nimekirjas tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kaasaaitavate ravimite soodustuse tingimuste muutmise ettepaneku tegemine | Eesti Kopsuarstide Selts teeb ravimitootjatele ettepaneku vastavate taotluste esitamiseks Eesti Haigekassale | EHK | 2022 | Ettepanek on esitatud |
| 2. Tehniliste lahenduste loomine nikotiinisõltuvuse olemasolu ja tugevust hindavate küsimustike ning EEK-2 küsimustiku integreerimiseks meditsiinilise nõustamise teenuse osutajate programmi, mis võimaldaks efektiivsemat tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise teenuse osutamist kaugteenusena. | EHK koostöös raviasutustega | Töörühm: annab sisendi kaugteenuse tingimuste kokkuleppimiseks | 2023 | Tehnilised lahendused on loodud |
| 3. Eesti Kopsuarstide Selts, Eesti Perearstide 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 | Eesti Kopsuarstide Liit  Eesti Perearstide Selts  Eesti Proviisorapteekide Liit | EHK | 2022 | Tubaka- või nikotiinitoodetest loobuja raviteekond on kujundatud |
|  | 4. Nikotiinisõltuvuse diagnoosimise ja osutatud teenuste kodeerimise süsteemi loomine ja kriteeriumite kokkuleppimine. | EHK | Töörühma liikmed | 2022 | Nikotiinisõltuvuse diagnoosikriteeriumid ja tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise teenuse osutamise kriteeriumid on kokku lepitud. |
|  | 5.1 FTND-ST testi tõlkimine eesti keelde  5.2 Fagerströmi nikotiinisõltuvuse test ja FTND-ST küsimustik valideerimine | EHK | Tartu Ülikool | 2022 | Testid on valideeritud |
|  | 6. Lastele ja noorukitele mõeldud infolehtede, portaalide loomine | EHK koostöös TAI-ga | EHK, TAI | 2022⎼2023 | Infolehtede elektroonilise dversioonid ja noortele suunatud portaalid on loodud |
|  | 7.Tubaka- või nikotiinitoodete kasutajatele suunatud veebirakenduse loomine | TAI | TAI | 2022⎼2023 | Veebirakendus on loodud |

Li**sa 1**

**Ravijuhendi rakendumist mõõtvad indikaatorid: peavad olema jälgitavad raviarvete põhjal**

1)  Korrektselt märgitud tubaka- või nikotiinitoodete tarbimise staatus raviarvel (F17.2 meditsiinilise nõustamise korral);

2) Patsientide arv, kellele on määratud tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise ravi esimese rea ravimid (nikotiinasendusravi, varenikliin või bupropioon)

**Vajadusel hinnatakse ravijuhendi soovituste ja käsitlusalgoritmide põhjal auditiga:**

1. Nõustaja on hinnanud ja dokumenteerinud tubaka- või nikotiinitoodete tarvitaja nikotiinisõltuvust ja  emotsionaalset enesetunnet skriiningtestidega (Fagerströmi nikotiinisõltuvuse test, FTND-ST küsimustik suitsuvaba tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamise puhul, EEK-2);
2. Nõustaja on hinnanud a dokumenteeritud tubaka või nikotiinitoodete tarvitaja motivatsiooni astet;
3. Mittemotiveeritud tubaka- või nikotiinitoodete kasutaja nõustamisel on rakendatud motiveeriva intervjueerimise lähenemist (5”R”);
4. Mõõduka või tugeva nikotiinisõltuvusega tubaka- või nikotiinitoodete tarvitajale on pakutud tubaka- või nikotiinitoodetest loobumisele kaasa aitavaid ravimeid (nikotiinasendusravi, bupropioon, varenikliin, nortriptülliin);
5. Tubaka- või nikotiinitoodete kasutaja, kes saab ravi tubaka- või nikotiinitoodetest kaasaaitava(te) ravimi(te)ga, on kutsutud korduvale visiidile;
6. Korduval visiidil on hinnatud ja dokumenteeritud ärajäämanähtusid ja nende intensiivsust, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise kaasaaitavate ravimite taluvust ja kõrvaltoimeid.