

Ravijuhend "Suitsetamisest loobumise nõustamise juhend"

Käsitlusala seisuga 23.03.2021

Ravijuhendi pealkiri	Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobumise nõustamine
Peamine kasutajate sihtrühm	Perearstid, eriarstid, hambaarstid, üldarstid, õed (sh vaimse tervise õed, kooliõed), füsioterapeudid, kutsetunnistusega psühholoogid, apteekrid, sotsiaaltöötajad, ämmaemandad, noorsootöötajad, tegevusterapeudid ja tervisevaldkonna spetsialistid.
Hõlmatud isikud/patsiendid ja alarühmad	<ul style="list-style-type: none"> • 11–17-aastased tubaka- või nikotiinitoodete kasutajad • Al 18-aastased tubaka- või nikotiinitoodete kasutajad
Ravijuhend käsitleb järgmisi teemasid	<ul style="list-style-type: none"> • Laste ja noorukite (alates 11. kuni 17. eluaastani k.a) ning nende vanemate nõustamine tubakat või nikotiini sisaldavate toodete (sigaretid, sigarid, e-sigaretid, nikotiinipadjad, kuumutatavad tubakatooted, mokatubakas, vesipiip, tubakatoodetega sarnaselt kasutatavad tooted) tarvitamisest loobumisel, sh motiveeriva intervjuerimise kasutamine nõustamisel. • Täiskasvanute (alates 18. eluaastast) nõustamine tubakat või nikotiini sisaldavate toodete (sigaretid, sigarid, e-sigaretid, nikotiinipadjad, kuumutatavad tubakatooted, mokatubakas, vesipiip, tubakatoodetega sarnaselt kasutatavad tooted) tarvitamisest loobumisel, sh motiveeriva intervjuerimise kasutamine nõustamisel ja vajadusel medikamentoosse ravi määramine.
Ravijuhendis ei käsitleta järgmisi teemasid	<ul style="list-style-type: none"> • Ravimite kasutamist alla 16 aastastel tubaka või nikotiinitoodete tarvitajatel • Kaasuvate suitsetamisega seotud somaatiliste haiguste ravi • Kaasuvate sõltuvuste ravi • Kaasuvate psühhiaatriliste haiguste ravi
Teised asjakohased Eesti ravijuhendid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tervise Arengu Instituudi tegevus: suitsetamisest loobumise strateegiad (https://terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas/14-%20tubakas/418-tubakast-loobumise-noustamine) 2. Kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse käsitlus (RJ-J/42.1-2020) (https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/1)

	<p>39/krooniliseobstruktiivse-kopsuhaiguse-kasitus#ff0ceb)</p> <p>3. Kroonilise obstruktiivse kopsuhaigusega patsiendi taastusravi (https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/152/kroonilise-obstruktiivse-kopsuhaigusega-patsiendi-taastusravi#40c57660)</p> <p>4. Eesti südame- ja veresoonkonna haiguste preventsiiooni juhend. M.Viigimaa, J. Eha, A. Hedman jt 2006 (https://eestiarst.ee/ravijuhendeesti-sudame-ja-veresoonkonna-haiguste-preventsiiooni-juhend/)</p> <p>5. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Tervise Arengu Instituut 2015 (https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf)</p> <p>6. Suitsetamisest loobumise nõustamine tervishoiu esmatasandil. Tervise Arengu Instituut 2012 (https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/Suitsetamisest_loobumise_noustamine_tervishoiu_esmatasandil.pdf)</p> <p>7. Suitsetamisest loobumise meetodite eelarvemõju analüüs Eestis. Tervisetehnoloogia hindamise raport TTH43. Tartu Ülikool 2019 (https://rahvatervis.ut.ee/handle/1/7345)</p> <p>8. Suitsetamisest loobumise nõustamine Eestis. Tervise Arengu Instituut 2010 (https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/Suitsetamisest%20loobumise%20n%C3%B5ustamine%20Eestis.pdf)</p>
<p>Kriitilised ja tähtsad tulemusnäitajad</p>	<p><i>Nõustamisele pöördujate arv, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitoodete kasutamisega seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu, kehakaalu muutused, füüsilise koormuse paranemine, kopsufunktsioon</i></p>

Ravijuhendi struktuur, käsitletavad teemad:

Ravijuhendis käsitletakse erinevaid tubakast või nikotiiniproduktidest loobumise strateegiaid, sh medikamentooset ravi ja erinevaid psühhosotsiaalseid sekkumisi motivatsiooni ülesehitamiseks ning loobumise protsessis oleva patsiendi motivatsiooni toetamiseks. Tõendusmaterjali otsitakse nii laste ja noorukite (alates 11. kuni 17. eluaastani k.a) kui ka täiskasvanute nõustamise kohta. Soovituste koostamisel pööratakse erilist tähelepanu sekkumiste sobivusele erinevas vanuserühmas patsientidele, võttes arvesse patsiendi füsioloogilisi ja psüühilisi eripärasid. Ravijuhendi koostamise käigus luuakse eri tervishoiusüsteemi tasemetel rakendatavad suitsetamisest loobumise algoritmid, ühtlustatakse tubaka- või nikotiiniproduktide tarvitamise ja loobumise faaside dokumenteerimise nõudeid.

Lühendid ja mõisted:

NAR - nikotiinasendusravimid

Ravijuhendis kasutatavate lühendite ja asjakohaste mõistete loetelu kujuneb juhendi koostamise käigus.

Kliinilised küsimused:

1. Kas nende tubaka-või nikotiiniproduktide kasutajate nõustamisel, kes ei ole motiveeritud loobumisega alustama, rakendada või mitte motiveerivat intervjuerimist motivatsiooni ülesehitamiseks?			
P Nikotiini või tubakatoodete kasutajad, kes ei ole motiveeritud suitsetamisest loobumisega alustama	I Motiveeriv intervjuerimine	C Mitte	O Motivatsiooni tase
<i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i> Kas motiveeriv intervjuerimine aitab üles ehitada patsiendi motivatsiooni suitsetamisest loobumist alustada, kasutades 5A ja 5R juhiseid?			
<i>Tulemusnäitajad:</i> nõustamisele pöördujate arv, motivatsiooni tase			
2. Kas kõigi tubaka-või nikotiiniproduktide kasutajate nõustamisel rakendada või mitte loobumise käigus motiveerivat intervjuerimist tubaka-või nikotiiniproduktidest loobumise määra tõstmiseks?			
P Loobumisprotsessis olev nikotiini või tubakatoodete kasutaja	I Motiveeriv intervjuerimine	C Mitte	O Loobumise määr

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada: Kas motiveeriv intervjuerimine aitab saavutada kõrgemat abstinentsi määra nendel patsientidel, kes on juba tulnud suitsetamisest loobumise nõustamisele, kasutades 4D juhiseid?

Tulemusnäitajad: tubaka- või nikotiinitudetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitudetest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitudete kasutamise seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu.

3. Kas nende tubaka- või nikotiinitudete kasutajate puhul, kellel ei ole veel motivatsiooni nendest toodetest loobuda, rakendada või mitte lühisekkumist loobumise määra tõstmiseks?

P	I	C	O
Nikotiini või tubakatoodete kasutaja, kes ei ole veel motiveeritud suitsetamisest loobuma	Lühisekkumine	Mitte	Loobumise määr

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada: Kas lühisekkumise võtete rakendamine aitab alustada loobumiskatsega? Millise motivatsioonitasemega tubaka- või nikotiinitudete kasutajale sobib lühisekkumine? Milliseid komponente peab lühisekkumine sisaldama (5A)?

Tulemusnäitajad: nõustamisele pöördujate arv, tubaka- või nikotiinitudetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitudetest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitudete kasutamise seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu.

4. Kas kõigi tubaka- või nikotiinitudete kasutajate puhul kasutada lisaks motiveerivale intervjuerimisele nikotiinasendusravimeid (nikotiinplaastrid, -nätsud, -lozengid, -pihustid) vs varenikliini vs bupropiooni vs mitte midagi suitsetamisest loobumise määra tõstmiseks?

P	I	C	O
Tubaka- või nikotiinitudete kasutajad	Nikotiinasendusravimid (nikotiinplaastrid, -nätsud, -lozengid, -pihustid), bupropioon või varenikliin lisaks motiveerivale intervjuerimisele	Motiveeriv intervjuerimine	Loobumise määr

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada: Kas medikamentoosse ravi lisamine tubaka- või nikotiinitudete kasutaja raviskeemi tõstab loobumise määra? Millises loobumise faasis ja millise sõltuvuse raskusastmega tubaka- või nikotiinitudete kasutaja raviskeemi peab lisama suitsetamisest loobumise ravimeid? Millise ravimi lisamine loobumise protsessis oleva patsiendi raviskeemi tõstab kõige efektiivsemalt suitsetamisest loobumise määra? Ravijuhendis täpsustatakse ravimite näidustusi ja kõrvaltoimeid, sh täpsustatakse ravimite kasutamist

vastavalt vanuserühmale ja patsiendi individuaalsusele.

Ravijuhendis täpsustatakse mh suitsetamisest loobumise medikamentoosse ravi alustamise kriteeriume lastel ja noorukitel (alates 11. kuni 17. eluaastani k.a).

Tulemusnäitaja: tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitoodete kasutamisega seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu, kehakaalu muutused, füüsilise koormuse paranemine, kopsufunktsioon

5. Kas nende täiskasvanud tubaka- või nikotiinitoodete kasutajate puhul, kes on tugeva nikotiinisõltuvusega (Fagerstromi skoor 6–10) kombineerida või mitte nikotiinasendusplaastrit teiste nikotiinasendusravimitega (nätsud, lozengid, pihustid)?

P	I	C	O
Tugeva nikotiinisõltuvusega patsiendid (Fagerstromi skoor 6–10), kelle ravi toimub nikotiinasendusravimi tega	Nikotiinasendusplaastri kombinatsioon teiste nikotiinasendusravimitega (-nätsud, -lozengid, -pihustid) lisaks motiveerivale intervjuerimisele	Nikotiinasendusplaaster lisaks motiveerivale intervjuerimisele	Loobumise määr

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada: Kes võiks abi saada nikotiinasendusplaastri kombineerimisest teiste nikotiinasendusravimitega (nätsud, lozengid, pihustid)? Ravijuhendis täpsustatakse nikotiinasendusravimite kombineerimise näidustust ja printsiipe, sh ravimite annused ja manustamise skeemid.

Tulemusnäitajad: tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitoodete kasutamisega seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu, kehakaalu muutused, füüsilise koormuse paranemine, kopsufunktsioon

6. Kas nende täiskasvanud tubaka- või nikotiinitoodete kasutajate puhul, kellele ei sobinud esimese rea nikotiinsõltuvusravimid (varenikliin, bupropioon, nikotiinasendusravimid) kasutada või mitte nortriptülliini lisaks motiveerivale intervjuerimisele loobumise määra tõstmiseks?

P	I	C	O
Tubaka- või nikotiinisõltuvusega patsiendid, kellele ei sobinud esimese rea nikotiinsõltuvusravimid (varenikliin, bupropioon, nikotiinasendusravimid)	Nortriptülliin lisaks motiveerivale intervjuerimisele	Motiveeriv intervjuerimine	Loobumise määr

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada: Kas nortriptüliini lisamine suitsetamisest loobumise protsessis olevale tubaka või nikotiinitorude kasutajale aitab tõsta loobumise määra? Ravijuhendis täpsustatakse nortriptüliini kasutamist suitsetamisest loobumise eesmärgil, sh ravi alustamise ja lõpetamise printsiipe ning ravimiannuseid.

Tulemusnäitajd: tubaka- või nikotiinitorudest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitorudest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitorude kasutamisega seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu, kehakaalu muutused, füüsilise koormuse paranemine, kopsufunktsioon

7. Kas nende tubaka- või nikotiinitorude kasutajate puhul, kellele ei saa rakendada medikamentooset ravi suitsetamisest loobumise ravimitega (NAR, bupropioon, varenikliin, nortriptüliin) vastunäidustuste esinemise tõttu, kasutada või mitte loobumise eesmärgil magneesiumil ja B grupi vitamiinidel põhinevaid preparaate?

P	I	C	O
Loobumisprotsessis olevad tubaka või nikotiinitorude kasutajad, kellele ei saa rakendada medikamentooset ravi suitsetamisest loobumise ravimitega (NAR, bupropioon, varenikliin, nortriptüliin) vastunäidustuste esinemise tõttu	Magneesiumil ja B grupi vitamiinidel põhinevad preparaadid lisaks motiveerivale intervjuerimisele	Motiveeriv intervjuerimine	Loobumise määr

Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada: Suitsetamisest loobumise ravimite kasutamine on vastunäidustatud teatud patsientide rühmadele, nt rasedatele. Kas magneesiumil ja B grupi vitamiinidel põhinevate preparaatide kasutamine aitab tõsta tubaka- või nikotiinitorudest loobumise määra nendel patsientidel?

Tulemusnäitaja: tubaka- või nikotiinitorudest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitorudest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, füüsilise koormuse paranemine, kopsufunktsioon

8. Kas kõigi tubaka- või nikotiinitorude kasutajate nõustamisel kasutada või mitte telemeditsiini sekkumisi (kaugvastuvõtt videolahenduste kasutamisega, telefoninõustamine, nõustamine e-posti vahendusel) loobumise määra tõstmiseks?

P	I	C	O
Tubaka- või nikotiinitorude kasutajad	Nõustamine telemeditsiini lahenduste	Ainult kontaktvastuvõtt	Loobumise määr

	rakendamisega (kaugvastuvõtt videolahenduste kasutamisega, telefoninõustamine, nõustamine e-posti vahendusel)		
<p><i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i> Kas kaugvastuvõttud on sama efektiivsed kui kontaktvastuvõttud tubaka- või nikotiini toodete kasutaja nõustamisel? Millises loobumise faasis ja millises nõustamise etapis on mõistlik nõustada patsienti, kasutades selleks telemeditsiini lahendusi? Ravijuhendis täpsustatakse kaugvastuvõtu läbiviimise kriteeriume ja tingimusi.</p> <p><i>Tulemusnäitajad:</i> tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitoodetekasutamisega seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu, kehakaalu muutused, füüsilise koormuse paranemine, kopsufunktsioon</p>			
<p>9. Kas kõigile tubaka- või nikotiinitoodete kasutajatele, kes on motiveeritud loobumisega alustama, pakkuda nõustamist individuaalselt või grupis?</p>			
<p>P Tubaka- või nikotiinitoodete kasutaja, kes on motiveeritud loobumisega alustama</p>	<p>I Individuaalne nõustamine</p>	<p>C Nõustamine grupis</p>	<p>O Loobumise määr</p>
<p><i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i> Kas loobumisega alustama motiveeritud patsiendi nõustamine grupis (alates kahest inimesest) on sama efektiivne, kui individuaalnõustamine?</p> <p><i>Tulemusnäitajad:</i> tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitoodete kasutamisega seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu, kehakaalu muutused, füüsilise koormuse paranemine, kopsufunktsioon.</p>			
<p>10. Kas kõigile tubaka- või nikotiinitoodete kasutajatele pakkuda või mitte interneti või veebipõhiseid suitsetamisest loobumise programme loobumise protsessi toetamise eesmärgil?</p>			
<p>P Tubaka- või nikotiinitoodete kasutajad</p>	<p>I Interneti või veebipõhised suitsetamisest loobumise programmid lisaks vastuvõtt-nõustamisele</p>	<p>C Ainult vastuvõtt-nõustamine</p>	<p>O Loobumise määr</p>

<p><i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i> Kas interneti- või veebipõhised rakendused integreerituna suitsetamisest loobumise nõustamise teenusega aitavad saavutada paremat ravitulemust ehk kõrgemat suitsetamisest loobumise määra? Kas internetipõhised rakendused ja mobiilirakendused tõstavad patsiendi ravisoostumust ja püsimist tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise programmis?</p> <p><i>Tulemusnäitajad:</i> tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise püsiv määr, ravisoostumus, motivatsiooni tase, elukvaliteet, suitsetamispäevade arv, hospitaliseerimine tubaka- või nikotiinitoodete kasutamisega seotud kroonilise haiguse ägenemise tõttu, kehakaalu muutused, füüsilise koormuse paranemine, kopsufunktsioon</p>			
<p>11. Kas nendel tubaka- või nikotiinitoodetest loobunud patsientidel, kellel on tekkinud abstinentsi sümptomina keskendumisraskused, kasutada keskendumisvõime toetamiseks letsitiini või C vitamiini või mitte?</p>			
<p>P Tubaka- või nikotiinitoodetest loobunud patsiendid, kellel on tekkinud abstinentsi sümptomina keskendumisraskused</p>	<p>I Letsitiin või C vitamiin</p>	<p>C Mitte midagi</p>	<p>O Keskendumisvõime</p>
<p><i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i> Kas letsitiini või C vitamiini kasutamine tubakast- või nikotiinitoodetest loobunud või nende toodete kasutamist vähendanud patsientidel aitab abstinentsi sümptomina tekkinud keskendumisraskuste vastu? Kui aitab, siis millistes annustes?</p> <p><i>Tulemusnäitajad:</i> keskendumisvõime, elukvaliteet, ravisoostumus, motivatsiooni tase, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise püsiv määr, suitsetamispäevade arv</p>			
<p>12. Kas nendel tubaka- või nikotiinitoodetest loobunud patsientidel, kellel on tekkinud abstinentsi sümptomina unehäired, kasutada melatoniini või kvetiapiini või mitte une kvaliteedi parandamiseks?</p>			
<p>P Tubaka- või nikotiinitoodetest loobunud patsiendid, kellel on tekkinud unehäired abstinentsi sümptomina</p>	<p>I Melatoniin või kvetiapiin</p>	<p>C Mitte midagi</p>	<p>O Paranenud une kvaliteet</p>
<p><i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i> Kas melatoniini või kvetiapiini kasutamine tubakast või nikotiinitoodetest loobunud või nende toodete kasutamist vähendanud patsientidel aitab abstinentsi sümptomina tekkinud unehäirete vastu? Kumb nendest ravimitest ja millises annuses on efektiivne unefunktsiooni parandamiseks, kui unehäire tekkis</p>			

abstinentsisümptomina?

Tulemusnäitajad: unekvaliteet, elukvaliteet, ravisoostumus, motivatsiooni tase, tubaka- või nikotiinotoodetest loobumise määr, tubaka- või nikotiinotoodetest loobumise püsiv määr, suitsetamispäevade arv

Tervishoiukorralduslikud küsimused

1. Kuidas teha suitsetamist loobumise nõustamist kättesaadavaks erinevatele vanuserühmadel (sh lastele ja noorukitele) ja erineva motivatsioonitasemega patsientidele?
2. Kuidas teha suitsetamist loobumise nõustamist kättesaadavaks ka kindlustamata ja kehva sotsiaalmajandusliku taustaga patsientidele?
3. Kuidas integreerida veebirakendused suitsetamisest loobumise nõustamisteenusega?
4. Kuidas korraldada suitsetamisest loobumise nõustamist
 - esmatasandil
 - apteekides
 - eriarstiabis
 - suitsetamisest loobumise kabinetides
 - koolides
5. Millise koolituse ja täiendkoolituse peavad läbima nõustamisteenust pakuvad arstid, õed, ämmaemandad, apteekrid, psühholoogid, füsioterapeudid?
6. Millised materjalid peaksid olema jagatavad patsientidele motiveeriva intervjuerimise käigus?
7. Millised materjalid peaksid olema jagatud nõustajatele „lauajuhenditena“?
8. Kuidas tagada suitsetamisest loobujale sobivat juhendamist ja järjepidevat käsitlust?
9. Kuidas ühtlustada tubaka või nikotiinotoodete tarvitamise dokumenteerimist? Kuidas ühtlustada tubaka või nikotiinotoodete kasutaja loobumise faaside dokumenteerimist erinevatel tervishoiutasanditel?

(digi)allkiri

Kuupäev: 23.03.2021