

TESTI OMA NIKOTIINI- SÕLTUVUSE TASET

VASTA AUSALT 6 KÜSIMUSELE
JA LIIDA PUNKTID KOKKU.
NII SAAD TEADA, KUI SÕLTUV
SA NIKOTIINIST OLED.



1 Millal süüta pärast hommikust ärkamist oma esimese sigareti?

- esimese 5 min jooksul 3 p
- 6-30 min jooksul 2 p
- 31-60 min jooksul 1 p
- rohkem kui 1 tunni möödudes 0 p

2 Kas Sulle valmistab raskust mitte suitsetada kohtades, kus see on keelatud (näiteks kinos, lennukis jne)?

- jah 1 p
- ei 0 p

3 Millisest sigaretist on Sul kõige raskem loobuda?

- esimesest peale hommikust ärkamist 1 p
- mõnest teisest 0 p

4 Mitu sigaretti suitsetad ööpäevas (keskmiselt)?

- 31 või rohkem 3 p
- 21-30 2 p
- 11-20 1 p
- 10 või vähem 0 p

5 Kas suitsetad hommikuti rohkem kui ülejäänud ajal päevast?

- jah 1 p
- ei 0 p

6 Kas suitsetad ka siis, kui pead haigena olema enamiku päevast voodis?

- jah 1 p
- ei 0 p

TESTI TULEMUSED

0-3
punkti

nõrk nikotiinisõltuvus

4-5
punkti

mõõdukas nikotiinisõltuvus

Loobumine on sinu jaoks veel võrdlemisi lihtne. Sul on vaja teha vaid see otsustav samm! Tubakatoodetest loobumiseks leiad abi tubakainfo.ee või nõustamiskabinettides üle Eesti.

6-7
punkti

tugev nikotiinisõltuvus

8-10
punkti

väga tugev nikotiinisõltuvus

Ära lase end heidutada, tõenäoliselt vajad sa loobumiseks lihtsalt rohkem tuge ja nõu. Pöördu abi saamiseks nõustamiskabinetti.

TUBAKAST LOOBUMISE NÕUSTAMINE

Tubakast loobumise edukus suureneb oluliselt siis, kui suitsetaja või muu tubakatoote tarvitaja saab nõu ja toetust professionaalselt nõustajalt. Nõustaja abil võib tubakast loobumise võimalus olla koguni mitmeid kordi tõenäolisem, kui üksi loobumist katsetades.

Tubakast loobumiseks on Eestis avatud nõustamiskabinetid, kust saab asjalikku nõu ja tuge. Tubakast loobujaid nõustavad spetsiaalse koolituse läbinud tervishoiutöötajad, kes vajadusel määravad ka loobumist toetavat medikamentooset ravi. Nõustamine on tasuta ja ei nõua saatekirja, soovitatav on aga eelregistreerimine.

TUBAKAINFO.EE

TUBAKAST LOOBUMISE NÕUSTAMISKABINETID

TALLINNAS

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
Mustamäe korpus
Sütiste tee 19, Tallinn
☎ 617 2063

Medicum AS
Punane 61, Tallinn
☎ 605 0601

Tallinna Lastehaigla
Kesklinna Lastepolikliinik
Ravi 27, Tallinn
☎ 6 977 200

TARTUS

Tartu Seksuaaltervise Kliinik
Vaksali 17, Tartu
☎ 744 2086

IDA-VIRUMAAL

Narva Haigla Polikliinik
Hariduse 15, Narva
☎ 357 2778
357 2779

Ida-Viru Keskhaigla
Naistekliiniku naistenõuandla
Ravi 10d, Kohtla-Järve
☎ 339 5146
339 5143

Ida-Viru Keskhaigla
Ravi 10d, Kohtla-Järve
☎ 337 3777

MUJAL EESTIS

Ülle Trumm FIE
Pärnu mnt 56, Paide
☎ 385 2766

Viljandi Haigla
Jämejala küla, Pärsti vald
☎ 435 2161

Raplamaa Haigla
Alu tee 1, Rapla
☎ 489 0746

Rakvere Haigla
Lõuna põik 1, Rakvere
☎ 322 9780

Pärnu Haigla
Ristiku 1, Pärnu
☎ 447 3300

Põlva Haigla
Uus 2, Põlva
☎ 799 9171

Läänemaa Haigla
Vaba 6, Haapsalu
☎ 5343 0707

Lõuna-Eesti Haigla
Meegomäe küla, Võru vald
☎ 786 8569
786 8595

TELEFONILIINIDE KONTAKTID:

Vähiliit – 8002233
Perearstid – 1220
Tubakavaba Eesti – 126

TUBAKAINFO.EE



**TESTI OMA
NIKOTIINI-
SÕLTUVUST**