



Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development

Tubakast loobumise nõustajate (TLN) koolitus

19.04. – 20.04.2017

Tervise Arengu Instituudi saal, Hiiu 42, Tallinn

Sihtgrupp: arstid, õed, ämmaemandad, perearstid ja –õed, hambaarstid jt. tervishoiutöötajad.

19. aprill

10.30 – 11.00 Kogunemine. Registreerimine. Tervituskohv.

11.00 – 11.10 Koolituse avamine ja osavõtjate tutvustamine

11.10 – 12.00 Tubakatarvitamise olukord ja trendid Eestis.

Tubakatarvitamise vastane kampaania 2015-2016-2017 (TAI)

Veebilehtede tutvustus www.tubakainfo.ee ja www.tobaccobody.fi

Tubakakahjud tervisele. Passiivse suitsetamise ohud.

Tiiu Härm, MD, TAI tubakavaldkonna ekspert, tubakast loobumise nõustaja

12.00 – 12.30 Tavasigaret ja alternatiivsed tubakatooted. E-sigaret.

Levinumad eksiarmused seoses tubakatarvitamisega.

Minni Saapar, BA, TAI tubakavaldkonna spetsialist

12.30 – 13.00 Lõunapaus ja lõõgastumine

13.00 – 14.30 Motiveeriv intervjuerimine kui võimalik abivahend tubakast

loobumise nõustamisel. Motiveeriva intervjuerimise vaimsus, protsess.

Siim Värvi, EMITA liige, koolitaja

14.30 – 14.45 Kohvipaus

14.45 – 16.15 Ülevaade kliendikesksetest nõustamistehnikatest – peegeldused, avatud küsimused, kinnitused ja kokkuvõtted. *Siim Värvi*

16.15 – 17.45 Motiveeriva intervjuerimise praktiline käsitus jätkub. *Siim Värv*

20. aprill

10.00 – 11.30 Nikotiini neurobioloogiline toime ja farmakoloogiline koostoime.

Ülle Ani, MD, Tartu Ülikooli Kliinikumi pulmonoloog, TL nõustaja

11.30 – 11.45 Lõõgastus- ja kohvipaus

11.45 – 12.45 Motivatsiooni tekitamine tubakatarvitamisest loobumisel: isiku ja hetke olukorrast

lähtuvalt. Praktiline teemakäsitus. *Ülle Ani*

12.45 – 13.15 Lõuna ja lõõgastumine

13.15 – 14.45 Nikotiinasendus- ja sõltuvusravi – meditsiiniline nõustamine. Nikotiinasendus-

ravimite, bupropiooni ja varenikliini toime ja kõrvaltoimed. *Ülle Ani*

14.45 – 15.00 Lõõgastus- ja kohvipaus

15.00 – 17.00 Nõustamine rituaalsõltuvuse ületamiseks. Ettevalmistusperiood.

Loobumisprotsess. Suitsuvabana püsimine. *Ülle Ani*

17.00 Koolituse lõpetamine. *Tiiu Härm*

Registreerimine kuni 10. aprill 2017

Kontakt: Tiiu Härm, tel 6 593 981, mobiil 56 509 430, e-post: tiiu.harm@tai.ee

Registreerimisel vajalik esitada: ees- ja perekonnanimi, Isikukood, asutus ja amet, kontakt - telefon ja e-post

Koolitusest osavõtt ja majutamine tasuta (finantseeritud Rahvastiku Tervise Arengukava 2009-2020 eelarvest)

Majutamine (vajadusel) Hotell Dzingel, Männiku tee 89, 11213 Tallinn, tel. 610 5201.

Majutamiskohta läheme peale esimese päeva loengute lõppu.

Palun informeerige kindlasti majutamise vajadusest.

Juhul, kui loobute broneeritud majutamisest, palun teatage koheselt Eve-Mai Rao'le,

eve-mai.rao@tai.ee