

Tubakast loobumise nõustajate (TLN) koolitus
17.-18.oktoober 2017
Tervise Arengu Instituudi saal, Hiiu 42, Tallinn

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

17.oktoober 2017 ajakava

10.00 – 10.30 Kogunemine. Registreerimine. Tervituskohv

10.30 – 12.15 Tubakatarvitamise olukord ja trendid Eestis.

Tubakatarvitamise vastane kampaania 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

Tavasigaret ja alternatiivsed tubakatooted. E-sigaret

Levinumad eksiarvamused seoses tubakatarvitamisega.

Minni Saapar, TAI tubakavaldkonna spetsialist

12.15 – 13.00 Lõunapaus ja lõõgastumine

13.00 – 14.30 Motiveeriv intervjuerimine kui võimalik abivahend tubakast loobumise nõustamisel. Motiveeriva intervjuerimise vaimsus, protsess.

Inga Karton, PhD, EMITA liige

14.30 – 14.45 Kohvipaus

14.45 – 16.15 Ülevaade kliendikesksetest nõustamistehnikatest - avatud küsimused, peegeldused, kokkuvõtted ja kinnitused. *Inga Karton*

16.15 – 17.45 Motiveeriva intervjuerimise praktiline käsitus jätkub. *Inga Karton*

18.oktoober 2017 ajakava

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 teemakäsitlus. 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, kursuse kuraator*

Registreerimine kuni 02.oktoober 2017 (kuni kohti jagub)

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