



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Tubakast loobumise nõustajate (TLN) koolitus
16-17.mai 2019
Tervise Arengu Instituudi saal, Hiiu 42, Tallinn

Sihtgrupp: arstid, õed, ämmaemandad, kliinilised psühholoogid, perearstid ja pereõed jt. tervishoiutöötajad.

16.mai 2019 ajakava

09.30 -10.00 Kogunemine. Registreerimine. Tervituskohv

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.mai 2019 ajakava

09.00 – 09.45 Tubakatarvitamise olukord ja trendid Eestis.

Tubakakahjud tervisele. Passiivse suitsetamise ohud.

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

09.45 – 10.30 Alternatiivsed tubakatooted ja e-sigaret. Tubakatarbimise piirangud (seadusandlus)

Minni Saapar, MSc, TAI tubakavaldkonna vanemspetsialist

10.30 – 10.45 Arutelu.

10.45 – 11.00 Kohvipaus

11.00 – 13.15 Motiveeriva intervjuerimise (MI) vaimsus. Ambivalentsus. Tähtsus ja eneseusk.

Muutusejutt ja samaks jäämise jutt.

Inga Karton, PhD, EMITA liige

13.15 - 13.45 Lõuna

13.45 – 15.15 Põhioskused: küsimused, kokkuvõtted, peegeldused. *Inga Karton*

15.15 – 15.30 Kohvipaus

15.30 – 17.00 Põhioskused: küsimused, kokkuvõtted, peegeldused. *Inga Karton*

Registreerimine kuni 10.mai 2019 (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)

Palun informeerige kindlasti majutamise vajadusest.

Juhul, kui loobute broneeritud majutamisest, palun teatage koheselt Merle Lust, merle.lust@tai.ee