

IDA-VIRUMAAL

Ida-Viru Keskhaigla SA

Ravi 10d, Kohtla-Järve
Eelregistreerimine
tel 337 3777

Ida-Viru Keskhaigla SA

Naistekliiniku naistenõuandla
Ravi 10d, Kohtla-Järve
Eelregistreerimine
tel 339 5146, 339 5143

Narva Haigla SA

Polikliinik
Hariduse 15, Narva
Eelregistreerimine
tel 357 2778, 357 2779

MUJAL EESTIS

Hiiumaa Haigla SA

Rahu 2, Kärdla
Eelregistreerimine
tel 462 2795

Lõuna-Eesti Haigla AS

Meegomäe küla, Võru vald
Eelregistreerimine
tel 786 8569, 786 8595

Läänemaa Haigla SA

Vaba 6, Haapsalu
Eelregistreerimine
tel 5343 0707

Põlva Haigla AS

Uus 2, Põlva
Eelregistreerimine
tel 799 9171

Pärnu Haigla SA

Ristiku 1, Pärnu
Eelregistreerimine
tel 447 3300

Rakvere Haigla AS

Lõuna põik 1, Rakvere
Eelregistreerimine
tel 322 9780

Rapla Maakonnahaigla SA

Alu tee 1, Rapla
Eelregistreerimine
tel 489 0746

Viljandi Haigla SA

Jämejala küla, Pärsti vald
Eelregistreerimine
tel 435 2161

Ülle Trumm FIE

Pärnu mnt 56, Paide
Eelregistreerimine
tel 385 2766

TELEFONILIINIDE KONTAKTID:

Vähiliit – **800 2233**
Perearstid – **1220**
Tubakavaba Eesti – **126**



Loobu tubakast täna

Abi leiad nõustamiskabinettidest



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Tubakas tekitab tugevat vaimset ja füüsilist nikotiinisõltuvust, millest on väga raske vabaneda. Küsitluste järgi tahaks tervelt 86% igapäevasuitsetajatest tubakast loobuda. Kuid nagu paljud suitsetajad on kogenud, ei ole sõltuvushaigusest iseseisvalt vabanemine sugugi lihtne.

Tubakast loobumise edukus suureneb oluliselt siis, kui suitsetaja või muu tubakatoote tarvitaja saab nõu ja toetust professionaalselt nõustajalt.

Nõustaja abil võib tubakast loobumise tõenäosus olla kordi suurem kui üksi katsetades. Loobumisele aitavad kaasa ka spetsiaalsed ravimid.

Paljudele on uudis, et Eestis on tubakast loobumise nõustamise kabinetid, kus suitsetajad saavad tasuta abi kahjulikust sõltuvusest vabanemiseks.

Iga soovija võib tasuta abi saamiseks pöörduda nõustamiskabinetti, kus vastava ettevalmistuse saanud arst, õde või ämmaemand annab juhiseid ja tuge tubakast loobumise protsessis. Lisaks oskab ta anda nõu, milline nikotiinsõltuvusravi sulle kõige paremini sobib.

Aktiivne võõrutamine kestab 2–3 kuud ning eeldab pidevat loobuja ja nõustaja omavahelist koostööd. Kui esmane nõustamine toimub silmast silma kabinetis kohapeal, siis edaspidine konsulteerimine võib toimuda ka telefoni või e-maili teel.

Tubaka mittetarvitajaks saab loobuja 12 kuud pärast tarvitamisest loobumise esimesest päeva. Tubakast loobumise nõustamiskabinetti on oodatud kõikides vanusegruppides tubakatarvitajad, sealhulgas huuletubaka, vesipiibu ja ka e-sigareti tarvitajad.

Nõustamine on tasuta ja ei nõua saatkirja. Soovitame eelregistreerida.

LEIA ENDALE LÄHIM KABINET JA BRONEERI AEG.

TUBAKAST LOOBUMISE NÕUSTAMISKABINETID EESTIS:

TALLINNAS

Tallinna Lastehaigla SA
Kesklinna Lastepolikliinik
Ravi 27, Tallinn
Eelregistreerimine
tel 620 7330, 620 7331

Lääne-Tallinna Keskhaigla AS
Paldiski mnt 68
Eelregistreerimine tel 1314

Medicum AS
Punane 61, Tallinn
Eelregistreerimine
tel 605 0601

Põhja-Eesti Regionaalhaigla SA
Mustamäe korpus
Sütiste tee 19, Tallinn
Eelregistreerimine
tel 617 2063

TARTUS

Tartu Ülikooli Kliinikum SA
Kopsukliinik
Riia mnt 167, Tartu
Eelregistreerimine
tel 731 8911, 731 8939

Tartu Ülikooli Kliinikum SA
Südamekliinik
Puusepa 1a, Tartu
Eelregistreerimine
tel 731 9359

Tartu Seksuaaltervise Kliinik OÜ
Vaksali 17, Tartu
Eelregistreerimine
tel 744 2086