

## 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