



Tubaka- ja nikotiinitudete tarvitamise uuring

Kats Kivistik, Kirill Jurkov, Maris Pihelgas, Kristiina Toomik, Anna-Lisa Aavik, Liina Juuse, Mele Pesti

ARUANNE

Uuring: Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise uuring

Uuringu autorid: Kats Kivistik
Kirill Jurkov
Maris Pihelgas
Kristiina Toomik
Anna-Lisa Aavik
Liina Juuse
Mele Pesti

Esikaane illustratsioon: Mette Mari Kaljas

Keeletoimetus: Kristel Ress

Uuringu teostaja: Balti Uuringute Instituut MTÜ

Tellijä: Sotsiaalministeerium



Balti Uuringute Instituut

Lai 30

51005 Tartu

Tel 699 9480

ibs.ee

DOI: <https://doi.org/10.23657/9mh3-5p66>

SISUKORD

| | |
|--|------------|
| LÜHIKOKKUVÕTE | 4 |
| SUMMARY | 6 |
| КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ | 8 |
| SISSEJUHATUS | 11 |
| 1. METOODIKA | 13 |
| 1.1. ANDMEKOGUMINE..... | 13 |
| 1.2. ANDMETE ANALÜÜS JA ESITUS | 15 |
| 2. TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE TARVITAMINE NING NENDEGA SEOTUD HOIAKUD JA USKUMUSED | 16 |
| 2.1. TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE TARVITAMINE..... | 17 |
| 2.2. ALTERNATIIVSETE TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE TARVITAMISE MUU KONTEKST | 38 |
| 2.3. HOIAKUD JA USKUMUSED TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE KOHTA..... | 45 |
| 3. TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE TARVITAJATE PROFIILID | 59 |
| 3.1. KVANTITATIIVSED PROFIILID EHK KLASTRID | 59 |
| 3.2. KVALITATIIVSED PROFIILID EHK PERSOONAD | 64 |
| 4. TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE TARVITAMISEST LOOBUMINE | 68 |
| 4.1. LOOBUMISE PROTSESS..... | 68 |
| 4.2. LOOBUMISE PÕHJUSED | 70 |
| 5. SEKKUMISMEETMED | 75 |
| 5.1. VÕIMALIKUD SEKKUMISED..... | 75 |
| 5.2. SUHTUMINE SEKKUMISTESSE | 81 |
| 5.3. TEISTE RIIKIDE SEKKUMISMEETMETE PRAKTIKA | 88 |
| 5.4. SOOVITATAVAD SEKKUMISED | 92 |
| KOKKUVÕTE | 104 |
| LISAD | 109 |
| LISA 1. ÕPILASTE (11–18 ELUAASTAT) KÜSITLUSE ANKEET..... | 109 |
| LISA 2. ELANIKKONNA (16–64 ELUAASTAT) KÜSITLUSE ANKEET | 138 |
| LISA 3. KVANTITATIIVSED PROFIILID..... | 168 |
| LISA 4. KVALITATIIVSED PROFIILID | 177 |
| LISA 5. SEKKUMISED..... | 185 |

LÜHIKOKKUVÕTE

Eestis on levinuimad tubaka- ja nikotiinitooted sigaretid, e-sigaretid (sh ühekordsed ja nikotiinivabad), nikotiinipadjad, huuletubakas ja kuumutatav tubakas. Selles uuringus keskenduti kolmele Eestis kõige rohkem tarbitavale tootele: tava- ja e-sigaretidele ning nikotiinipatjadele. Tavasigaretide tarvitamine on küll vähenenud, kuid uute, alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete (nt e-sigaretid) tarvitamine on sagenenud.

Ehkki tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise kohta on Eestis tehtud palju uuringuid, ei ole varem vaadeldud nende tarvitamist nii põhjalikult ja süvitsi. Et mõista paremini just noorte seas üha menukamaks muutuvate alternatiivsete nikotiinitoodete tarvitamist, anti siinses uuringus ülevaade sellest, millised need tooted on, kui palju ja miks neid Eestis tarvitatakse, kust neid saadakse ning millised on nende tarvitamisega seotud hoiakud ja uskumused. Samuti kirjeldati ja analüüsiti tarvitajate profiili, sh isiksusejooni, ning seda, mis põhjustel tarvitamisest loobutakse ning millised tegevused võiksid ennetada ja vähendada tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist.

Uuringu esimeses etapis koguti teaduskirjandusest ning senistest uuringutest andmeid tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise kohta Eestis ja teistes riikides. Uuringu keskne osa oli veebiküsitlus, mille eel tehti viis intervjuud spetsialistidega ja 12 intervjuud tarvitajatega. Pärast küsitlust tehti lisaintervjuud 16 tarvitajaga ja korraldati sekkumismeetmete koostamiseks sekkumiste töötuba. Küsitlus korraldati kahe sihtrühma seas. Tehti nii 16–64-aastasi kaasanud elanikkonna veebiküsitlus (N = 1002), mis on soo, vanuse ja maakonna järgi Eesti elanikkonna suhtes esinduslik, kui ka 11–18-aastasi õpilasi (N = 720) kaasanud veebiküsitlus koolides, hõlmates erineva asukoha, suuruse ja õppekeelega koolid.

Tulemustest selgus, et iga päev või peaaegu iga päev tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid 23% elanikkonna küsitlusele vastanutest ning 7% õpilaste küsitlusele vastanutest. Elanike seas tarvitatakse kõige rohkem sigarette ning õpilaste seas e-sigarette. Üldpildis on toodete tarvitajaid naiste seas vähem, kusjuures 48% naistest ei ole neid kunagi tarvitanud.

Kõige rohkem juhutarvitajaid (igakuised tarvitajad) on kuni 34-aastaste hulgas. Kui inimese tutvusringkonnas ei ole kedagi, kes tarvitab tubaka- ja nikotiinitooteid, siis suure tõenäosusega ei hakka ta ka ise neid tarvitama. Toodete tarvitamisest on mõelnud loobuda 87% elanikkonnast ja 80% õpilastest.

Selle uuringu tulemuste järgi hindavad vastanud kõige kahjulikumateks tubaka- ja nikotiinitoodeteks sigarette ja huuletubakat. E-sigarette peab mingil määral kahjulikuks 90% õpilastest ja 86% elanikkonnast. Kõige ohutum toode on õpilaste arvates vesipiip.

Tubaka- ja nikotiinitoodete valikul lähtub maitsest 57% elanikkonnast ja 67% õpilastest, sealjuures eelistab elanikkond mentoolimaitselisi ning õpilased magusa maitsega tooteid. Valikul lähtuvad hinnast 61% elanikkonnast ja ligikaudu pooled õpilastest, kuid vastaja sissetuleku suurusel ja toodete ostul hinnast lähtumisega seost ei esine. Kättesaadavusest

lähtub 17% elanikkonnast ja 14% õpilastest ning seda tegurit peavad eriti oluliseks maapiirkondades elavad noored.

Õpilased hangivad tooteid peamiselt sõpradelt (61%), diilerilt (38%) või kelleltki teiselt (43%). Tähelepanuväärseks võib pidada asjaolu, et ligikaudu kolmandik 14–15-aastastest õpilastest hangib tooteid kioskist, tanklast või tavalisest tarbekauplusest, ehkki tubakaseaduse järgi on ebaseaduslik müüa alaealistele tubaka- ja nikotiinitooteid.

Uuringule vastanud 16–64-aastased olid esimese tubaka- ja nikotiinitootena enim tarvitanud sigarette. Elanikkonna seas esimesena sigarette tarvitanutest ligikaudu pooled olid proovinud järgmisena vesipiipu ja seejärel ligikaudu kolmandik e-sigarette. Nagu elanikkond nii olid ka õpilased esimesena proovinud sigaretti. Järgmisena tarvitavad tooted on e-sigaret ja nikotiinipadjad.

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajatest on mitut toodet tarvitanud ligikaudu 40% elanikkonnast ja 68% õpilastest. 16–64-aastastest mitut toodet tarvitavatest elanikest eelistab 34% tarvitada sigarette ja 29% e-sigarette ning 15% nikotiinipatju.

Suurem osa elanikkonnast ja õpilastest eelistab tooteid tarvitada üksi või sõpradega olles. Tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitavatest noortest 44% hindab tarvitamist naudingut pakkuvaks ja 35% rahustavaks. Elanikkonna küsitlusele vastanud tarvitavad tooteid kõige rohkem harjumuse (60%) ja välja kujunenud sõltuvuse (44%) tõttu.

Sekkumis- ja ennetusmeetmete tüüpideks on mõjusad alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine, noorte koolikeskkonna parandamine, lapsevanemate vanemlike oskuste ja noorte eluks vajalike oskuste arendamine, meediakampaaniad, töökohapõhine ennetus ning lühisekkumised, näiteks veebirakendused.

Teiste riikide näitel tuleks tubaka- ja nikotiinitoodete reguleerimisel rakendada terviklikku lähenemist ning kooskõlastada erinevate toodete õigusnorme. Toodete eraldi reguleerimisel on suurem tõenäosus innustada risttarvitamist või üleminekut teisele tootele. Veel on tähtis kehtestada tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamiseks piiranguid, mis suudavad käia kaasas toodete arenduse ja kättesaadavusega. Sekkumis- ja ennetusmeetmete mõju tulemused on varieeruvad ning sõltuvad iga meetme eesmärgist ja sihtrühmast.

SUMMARY

In Estonia, the most common tobacco and nicotine products are cigarettes, e-cigarettes (including disposable and nicotine-free), nicotine pads, snuff and heated tobacco. This study focused on the three products most consumed in Estonia: regular cigarettes, e-cigarettes and nicotine patches. While the consumption of regular cigarettes has decreased, the use of new alternative tobacco and nicotine products (e.g. e-cigarettes) has increased.

Although there have been many studies on tobacco and nicotine products in Estonia, the use of these products has not been examined in such depth. To better understand the use of alternative nicotine products, which are becoming increasingly popular among youth, this study provided an overview of what these products are, how much and why are they used in Estonia, where they are obtained, and what attitudes and beliefs are associated with their use. Furthermore, the study described and analysed the profile of tobacco and nicotine products users, including personality traits, the reasons for quitting, and what activities could prevent or reduce the use of tobacco and nicotine products.

In the study's first phase, data on tobacco and nicotine product use in Estonia and other countries was collected from scientific literature and existing studies. The central part of the study was an online survey, which was preceded by five interviews with professionals and 12 interviews with tobacco and nicotine products users. Following the survey, 16 additional interviews were conducted with 16 users. Additionally, an intervention workshop was organised to develop possible interventions to prevent and reduce the use of tobacco and nicotine products. Two target groups were interviewed and questioned – population and students. Population aged 16–64 (N = 1002), representative of the Estonian population by gender, age and county, and pupils aged 11–18 (N = 720) in schools, covering schools of different locations, sizes and languages of instruction.

The results showed that 23% of the general population surveyed and 7% of the students use tobacco and nicotine products every day or almost every day. Cigarettes are the most commonly used products among the general population, and e-cigarettes among students. Overall, women are less likely to use the products with 48% of women having never used them.

The highest proportion of occasional users (monthly users) is among those aged 34 and under. If a person does not know someone who uses tobacco and nicotine products, they are less likely to start using products themselves. 87% of the general population and 80% of students have thought about quitting.

According to the results of this survey, people consider cigarettes and snuff as the most harmful tobacco and nicotine products. E-cigarettes are considered harmful to some extent by 90% of students and 86% of the population. Hookah is regarded as the safest product by students.

57% of the general population and 67% of students choose tobacco and nicotine products based on taste with the general population preferring menthol-flavoured products and

students preferring sweet-flavoured products. Price is a choice factor for 61% of the population and around half of the students, yet there is no correlation between the respondent's income level and the price of purchased products. Availability is a factor considered by 17% of the population and 14% of students. Availability is particularly important for young people living in rural areas of Estonia.

Pupils mainly buy products from friends (61%), a dealer (38%) or from someone else (43%). Notably, around a third of 14–15-year-olds obtain products from a kiosk, petrol station or ordinary consumer shop, even though Estonia's Tobacco Act makes it illegal to sell tobacco and nicotine products to minors under 18 years old.

Cigarettes were the main most commonly tried first tobacco and nicotine product among respondents aged 16–64. Among the population, about half of those who had firstly started smoking cigarettes had tried hookah as the next product, followed by about a third who had tried e-cigarettes. Similarly to the general population, students started using cigarettes as the first tobacco and nicotine product. Second most commonly tried products among students were e-cigarettes and nicotine pads.

Among tobacco and nicotine product users, around 40% of the population and 68% of students have used more than one product at a time. Among the 16–64-year-old polydrug users, 34% prefer cigarettes, 29% e-cigarettes and 15% nicotine cartridges.

Significant proportion of the population and students prefer to use tobacco and nicotine products alone or with friends. Among young people who use tobacco and nicotine products, 44% rate their use experience as pleasurable and 35% as relaxing. Surveyed population are most likely to use the products because of habit (60%) and already developed dependence (44%).

Based on the results of this survey and the existing practice in other countries, it is possible to describe examples of possible interventions, which could be considered in Estonia to prevent and reduce tobacco and nicotine product use. A table has been created to describe possible intervention and prevention measures (Annex 5).

Effective intervention and prevention measures include strengthening alcohol and tobacco policies, improving the school environment for young people, developing parental skills among parents and life skills among young people, media campaigns, workplace-based preventions, and short interventions such as using online applications or websites to promote quitting from nicotine and tobacco products.

Following the example of other countries, a holistic approach should be taken to regulate tobacco and nicotine products. Furthermore, it is important to harmonise regulations between different products to reduce the risk of cross-use or switching to an alternative product. In addition, it is essential to introduce restrictions to reduce the use of tobacco and nicotine products, which can keep up with new product development and availability. The impact of various intervention and prevention measures may vary in results and depends on each measure's objective and target group. Implementation of possible intervention and prevention measures needs more research to ensure their applicability in Estonia.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В Эстонии наиболее распространенными табачными и никотиновыми изделиями являются сигареты, электронные сигареты (включая одноразовые и безникотиновые), никотиновые подушки, нюхательный табак и нагреваемый табак. Фокусом данного исследования были три изделия, которые являются наиболее потребляемыми в Эстонии: обычные сигареты, электронные сигареты и никотиновые подушки. В то время как потребление обычных сигарет снизилось, потребление новых альтернативных табачных и никотиновых продуктов (например, электронных сигарет) увеличилось.

Хотя в Эстонии было проведено множество исследований табачных и никотиновых изделий, их потребление не было изучено так углубленно. Чтобы лучше понять использование альтернативных никотиновых продуктов, которые становятся все более популярными среди молодежи, в данном исследовании был представлен обзор того, что представляют собой эти продукты, как много и почему они используются в Эстонии, где они приобретаются, и какие установки и убеждения связаны с их использованием. Кроме того, в исследовании был описан и проанализирован портрет потребителей табачных и никотиновых изделий, включая личностные характеристики, причины отказа от курения и то, какие мероприятия могут предотвратить или уменьшить потребление табачных и никотиновых изделий.

В первом этапе исследования из научной литературы и существующих исследований были собраны данные о потреблении табачных и никотиновых изделий в Эстонии и других странах. Центральной частью исследования был онлайн-опрос, которому предшествовали 5 интервью с профессионалами в этой сфере и 12 интервью с потребителями табачных и никотиновых изделий. После опроса было проведено 16 дополнительных интервью с 16 потребителями. Кроме того, был организован семинар для разработки возможных мер вмешательства с целью профилактики и сокращения потребления табачных и никотиновых изделий. Были опрошены две целевые группы – население Эстонии в целом и учащиеся (школьники). Население Эстонии в целом – это группа в возрасте от 16–64 лет (N = 1002), которая в равноценно представляет население Эстонии по полу, возрасту и уезду. Учащиеся (школьники) – это группа 11–18 лет (N = 720), охватывающая школы разного местоположения, размера и языка обучения.

Результаты показали, что 23% опрошенного населения в целом и 7% учащихся ежедневно или почти ежедневно употребляют табачные и никотиновые изделия. Сигареты являются наиболее часто используемыми продуктами среди населения в целом, а электронные сигареты – среди школьников. В целом, женщины реже используют эти продукты: 48% женщин никогда их не использовали.

Самая высокая доля эпизодических пользователей (ежемесячных) – среди лиц в возрасте 34 лет и моложе. Если человек не знает кого-то, кто употребляет табачные и

никотиновые изделия, то вероятность того, что он сам начнет их употреблять, ниже. Согласно результатам исследования, 87% населения в целом и 80% школьников задумывались о том, чтобы бросить курить.

По данным этого опроса, люди считают сигареты и нюхательный табак самыми вредными табачными и никотиновыми изделиями. Электронные сигареты считают в какой-то степени вредными 90% школьников и 86% населения в целом. Кальян школьники считают самым безопасным продуктом.

Также было обнаружено, что 57% населения в целом и 67% школьников выбирают табачные и никотиновые изделия по вкусу, причем население в целом предпочитает изделия со вкусом ментола, а школьники – со сладким вкусом. Цена является фактором выбора для 61% населения и примерно половины школьников, при этом нет корреляции между уровнем дохода респондента и ценой приобретаемой продукции. Доступность – это фактор, который учитывают 17% населения и 14% школьников. Доступность особенно важна для молодых людей, живущих в сельских районах Эстонии.

Школьники в основном покупают продукты у друзей (61%), у дилера (38%) или у кого-то другого (43%). Примечательно, что около трети 14–15-летних приобретают продукцию в киоске, на заправке или в обычном потребительском магазине, несмотря на то, что закон Эстонии о табаке запрещает продажу табачных и никотиновых изделий несовершеннолетним.

Сигареты были основным наиболее часто пробуемым первым табачным и никотиновым изделием среди респондентов в возрасте 16–64 лет. Среди населения в целом, около половины тех, кто впервые начал курить сигареты, в качестве следующего продукта попробовали кальян, затем около трети попробовали электронные сигареты. Как и среди населения в целом, школьники начали использовать сигареты в качестве первого табачного и никотинового продукта. Вторыми наиболее часто пробуемыми продуктами среди школьников были электронные сигареты и никотиновые подушки.

Среди потребителей табачных и никотиновых изделий около 40% населения в целом и 68% школьников использовали более одного продукта одновременно. Среди 16–64-летних потребителей полинаркотиков 34% предпочитают сигареты, 29% – электронные сигареты и 15% – никотиновые картриджи.

Значительная часть населения и школьников предпочитает употреблять табачные и никотиновые изделия в одиночку или с друзьями. Среди молодых людей, употребляющих табачные и никотиновые изделия, 44% оценивают свой опыт употребления как приятный, а 35% – как расслабляющий. Опрошенное население чаще всего употребляет продукцию в силу привычки (60%) и уже сформировавшейся зависимости (44%).

Основываясь на результатах исследования и существующей практике в других странах, можно описать примеры возможных вмешательств, которые можно было бы рассмотреть в Эстонии для предотвращения и сокращения потребления табака и никотиновой продукции. Для описания возможных мер вмешательства и профилактики была составлена таблица (Приложение 5).

Эффективные меры вмешательства и профилактики включают в себя укрепление алкогольной и табачной политики, улучшение школьной среды для молодежи, развитие родительских навыков у родителей и жизненных навыков у молодежи, кампании в СМИ, профилактические мероприятия на рабочих местах, а также краткосрочные вмешательства, такие как использование онлайн-приложений или веб-сайтов для рекомендации отказа от никотина и табачных изделий.

Следуя примеру других стран, следует применять целостный подход к регулированию табачных и никотиновых изделий. Кроме того, важно гармонизировать регулирование различных продуктов, чтобы снизить риск перекрестного использования или перехода на альтернативный продукт. Кроме того, для снижения потребления табачных и никотиновых изделий необходимо вводить ограничения, которые могут идти параллельно с разработкой новых продуктов и их доступностью. Влияние различных мер вмешательства и профилактики может иметь различные результаты и зависит от цели и целевой группы каждой меры. Реализация возможных мер вмешательства и профилактики требует дополнительных исследований для обеспечения их применимости в Эстонии.

SISSEJUHATUS

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine on Eestis tõsine rahvatervise probleem: 16–24-aastased Eesti elanikud – 34% meestest ja 26% naistest – tarvitasid neid 2020. aastal kas iga päev või harvem. Sama tegi 9% õpilastest. Eestis on levinuimad tubaka- ja nikotiinitooted sigaretid, e-sigaretid (sh ühekordsed ja nikotiinivabad), nikotiinipadjad, huuletubakas ja kuumutatav tubakas, kuid on ka muid, vähem levinud tooteid, mille tarvitamist uuriti (vt täpsemalt ptk 2).

Selles uuringus keskenduti kolmele Eestis kõige rohkem tarbitavale tootele: tava- ja e-sigaretidele ning nikotiinipadjadele. Tavasigaretide tarvitamine on küll vähenenud, ent uute, alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete¹ (eelkõige e-sigaretid ja nikotiinipadjad, vähem kuumutatav tubakas jm) tarvitamine on sagenenud. Kõige rohkem tarvitavad uusi tooteid Tervise Arengu Instituudi 2020. aasta Eesti rahvastiku tervisekäitumise uuringu² järgi just noored. Seejuures teeb muret nende toodetega kokkupuutuvate noorte vanus, näiteks on e-sigarette korduvalt tarvitanud 1% 11-aastastest, 6% 13-aastastest ja 10% 15-aastastest.³ Noorte rohke ja varajane alternatiivsete nikotiinitoodete tarvitamine sai 2022. aastal ka meedias korduvalt tähelepanu.

Alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete ning nende pikaajalise mõju kohta on võrreldes tava-sigaretidega vähem infot. Veel 2018. aasta uuringutes tõdeti, et ka arstide teadlikkus neist on puudulik.⁴ Alternatiivsete toodete tarvitamist on teatud määral ja osas riikides soositud, sest seda nähakse ühe vahendina protsessis alates sigarettide tarvitamisest kuni täieliku loobumiseni kõigi nikotiinitoodete tarvitamisest. Samas on tekkinud probleem, et kui vanem põlvkond kasutab alternatiivseid nikotiinitooteid tõesti sigarettide asemel, siis noored alustavadki alternatiivsetest toodetest ning saavad seejuures tunduvalt parema kogemuse, kuna nende maitset ja lõhnad meeldivad noortele rohkem kui tavatubakas.

Tarvitamise vohamist soodustab asjaolu, et noored on uutele ja põnevatele toodetele vastuvõtlikumad. Et nende tarvitamist on raskem märgata, jääb see tihti nii vanemate kui ka kooli personali tähelepanuta. Lisaks ei ole alternatiivsete nikotiinitoodete toime ja mõju kohta

¹ Alternatiivseteks peetakse kõiki tubaka- ja nikotiinitooteid, mis ei ole sigaretid, ning alternatiivseteks nikotiinitoodeteks nimetatakse tubakavabu nikotiinitooteid.

² Reile, R. ja Veideman, T. (2021). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2020*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-taiskasvanud-rahvastiku-tervisekaitumise-uuring-2020>.

³ Oja, L. (2020). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliõpilaste-tervisekaitumine-20172018-oppeaasta-uuringu-raport>.

⁴ Isett, K. R., Rosenblum, S., Barna, J. A., Hicks, D., Gilbert, G. H. ja Melkers, J. (2018). Missed opportunities for detecting alternative nicotine product use in youth: data from the National Dental PBRN. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 63(5), 587–593.

väga põhjalikke uuringuid, mistõttu ei näe inimesed nendes samasugust ohtu nagu tavasigarettides.

Ehkki tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise kohta on Eestis tehtud palju uuringuid, ei ole varem vaadeldud nende tarvitamist põhjalikult ja süvitsi. Selleks, et mõista paremini just noorte seas üha menukamaks muutuvate alternatiivsete nikotiinitorude tarvitamist, antakse siinses uuringus ülevaade sellest, millised need tooted on, kui palju ja miks neid tarvitatakse, kust neid saadakse ning millised on nende tarvitamisega seotud hoiakud ja uskumused. Samuti kirjeldatakse ja analüüsitakse tarvitajate profiili, sh isiksusejooni, ning seda, mis põhjustel tarvitamisest loobutakse ning millised tegevused võiksid ennetada ja vähendada tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamist.

Uuringu eesmärkide täitmiseks toetuti senistele teadusuuringutele, sh valdkondlikele rahvusvahelistele ja Eesti uuringutele, tehti intervjuusid tarvitajatega ning valdkonna ja noortega kokkupuutuvate spetsialistidega, samuti tehti küsitlus nii elanikkonna kui ka õpilaste seas. Kogutud andmete põhjal loodi tubaka- ja nikotiinitorude kasutajate profiilid ning ülevaade võimalikest edukatest sekkumistest.

Uuringu alguses tutvustatakse lühidalt selle meetodeid, millele järgneb põhjalik ülevaade tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamisest ning sellega seotud hoiakutest. Seejärel antakse ülevaade profiilidest, tarvitamisest loobumisest ja sekkumistest, sh teistes riikides juba rakendatud tegevustest.

1. METOODIKA

1.1. Andmekogumine

Uuringu esimeses etapis koguti teaduskirjandusest ning senistest uuringutest andmeid tubaka- ja nikotiinitudete tarvitamise kohta Eestis ja teistes riikides. Uuringu keskne osa oli veebiküsitlus, mille eel tehti viis intervjuud spetsialistidega ja 12 intervjuud tarvitajatega. Pärast küsitlust tehti lisaintervjuud 16 tarvitajaga ja korraldati sekkumismeetmete koostamiseks sekkumiste töötuba.

Küsitlus korraldati veebiküsitluse vormis ja kahe sihtrühma seas järgmistel ajavahemikel:

- 1) **elanikkonna küsitlus** tehti 16–64-aastaste elanike seas 25.05.–08.06.2022 (N = 1002, vanus 16–64 a);
- 2) **õpilaste küsitlus** tehti koolides 24.05.–07.06.2022 (N = 720, vanus 11–18 aastat, lisaks üks 19-aastane), küsitleti eelkõige 5.–8., vähem 10.–11. klassi õpilasi.

Küsitlusankeedi koostamise aluseks võeti sekundaarallikate ülevaate leiud, seniste uuringute tulemused, enne küsitlust tehtud intervjuudega kogutud info ning ekspertide ja tellija soovitusel.

Mõlemad ankeedid tõlgiti ka vene keelde. Küsitlused veebistas Alchemeri programmis küsitlusfirma RAIT Faktum & Ariko OÜ ning neid testisid uuringumeeskonna liikmed ja tarvitajad.

Elanikkonna küsitlus tehti uuringuteks eelvärvatud elanikkonna paneelküsitluse raames, mis katab kogu vajaliku sotsiaaldemograafilise spektri üleriigilistes uuringutes ehk selle uuringu puhul 1002 inimest vanuses 16–64 eluaastat (28 inimest ehk 2,8% vanuses 16-18 aastat). Tulemused kaaluti vanuse, soo ja keele ning kokkuleppe alusel ka maakonna järgi ning need on üldistatavad kogu rahvastikule. RAIT Faktum & Ariko OÜ esitas uuringumeeskonnale analüüsiks andmestiku ja sagedustabelid (sh kaalutud), muu hulgas taustatunnuste järgi. Mehi osales uuringus 51% ja naisi 49%. Osalejatest 69% olid eestlased, 28% venelased ja 3% muust rahvusest. Esindatud on kõik 15 maakonda, maakonnakeskustest on vastajaid 56%, teistest linnadest ja alevikest 32% ning küladest 13%. 71% vastanutest on palgatöötajad, 15% vastanutest on netosissetulekuga kuus üle 1600 euro pereliikme kohta ja 17% on alla 600-eurose netosissetulekuga pereliikme kohta. Vastanutest 13,8% olid vastamise ajal 16–24-aastased, 20,9% olid 25–34-aastased, 34,1% olid vanuses 35–49 aastat ja 31,2% olid vanuses 50–64 aastat. Küsitlusankeet on lisatud lisana 1.

Õpilaste küsitluses osales algsest valimist (42 eesti õppekeele ja 11 vene õppekeele kooli, mis olid võimalikult laia piirkondliku ulatuse ning rahvusliku ja keelelise esinduslikkusega) 11 eesti ja kaks vene õppekeele kooli. Tulemused ei ole siiski üldistavad üldkogumile ehk kõigile 11–19-aastastele Eesti noortele. Õpilased vastasid veebikeskkonnas

koolitundide ajal, keskmiselt kulus neil 15–20 minutit. Uuringumeeskonna liikmed olid kohapeal, et tutvustada uuringut, selgitada küsimustiku täitmise reegleid ning tagada vastamise kord ja anonüümsus. Koguti 730 vastust, millest kustutati andmestiku korrastamise käigus 10. Vastanute seas oli 55% tüdrukuid ja 45% poisse. Vastanutest 43,5% olid vastamise ajal 11–13-aastased, 38,9% olid 14–15-aastased ja 17,6% olid vanuses 16–19 aastat. 79% vastanutest olid eestlased, 16% venelased ja 5% muust rahvusest. Ligikaudu pooled (28%) elasid maakonnakeskuses või muus linnas või alevis, ning 22% vastanutest elas külades. Ligikaudu 9% vastanutest ei ela koos oma emaga ja 37% ei ela koos isaga (võõrasema on 3% ja võõrasisa 10% peredes).

Enne küsitlust spetsialistidega tehtud viie intervjuu eesmärk oli eelkõige saada lisainfot valdkonna kohta ning koguda infot tarvitajatega tehtava intervjuu kava koostamiseks ja küsitlusankeedi koostamiseks. Kolm küsitletut on seotud tubaka- ja nikotiinitoodete kasutamise ennetamise ja vähendamise (Terviseameti töötajad, tervishoiutöötaja) ning kaks on noortevaldkonna töötajad (sotsiaalpedagoog ja Tugila spetsialist). **Enne küsitlust 12 tarvitajaga** tehtud intervjuude siht oli saada lisainfot valdkonna kohta ning koguda infot küsitlusankeedi täiendamiseks. Intervjueeriti seitset naist ja viit meest vanuses 15–38 aastat (sh üks venekeelne inimene) ning peamiselt olid intervjueeritavad pärit Tallinnast ja Tartust, mõni ka väiksemast asulast. Küsitlusankeet on lisatud lisana 2.

Pärast küsitlust tarvitajatega tehtud intervjuude eesmärk oli uurida täpsemalt tarvitamise konteksti, et luua kogutud info põhjal persoonad. Kuna info oli tundlik, otsustas uuringumeeskond valida fookusrühmintervjuude asemel meetodiks individuaalintervjuud alamvanusepiiriga 18 aastat (sellest alates on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine legalne). Valimis olid 1) alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajad või neid varem tarvitanud inimesed, b) kuni 35-aastased, sest sooviti sekkuda võimalikult noorte inimeste tarvitamisse. Elanikkonna ja õpilaste küsitluste liidetud andmete põhjal koostati erinevate tunnuste põhjal profiilid ehk klastrid. Intervjuude valimi loomisel ja analüüsis arvestati seda, millisesse profiili kuuluvad vastajad kvantitatiivse analüüsi alusel. Kokku intervjueeriti 16 tarvitajat vanuses 16–34 aastat, neist üheksa olid mehed ja seitse naised ning neli olid venekeelsed. Esindatud olid nii Tallinnast, Tartust, Narvast kui ka mujalt pärit inimesed.

Intervjuudeks kasutati poolstruktureeritud intervjuu kava. Intervjuud tehti valdavalt veebikanalite kaudu ja need kestsid 35–75 minutit.

Pärast profiilide koostamist korraldati **sekkumiste koostamise töötuba**, kus osales uuringumeeskond (sh eksperdid) ja seitse valdkonna eksperti. Eesmärk oli luua võimalikud sekkumismeetmed alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete erineva profiiliga tarvitajatele, sealjuures arvestades, et see, mis mõjub ühele tarvitajale, ei pruugi mõjuda teisele. Toetuti nügimise (ingl *nudge*) teooriale. Eestis ja teistes riikides kasutatud sekkumisi ning sekkumiste töötoa tulemusi arutati meeskonna töötubades ning võimalikele sekkumismeetmetele saadi tagasisidet nii meeskonna välisekspertidelt kui ka tellijalt.

1.2. Andmete analüüs ja esitus

Küsitlusandmeid analüüsiti kirjeldava statistika abil, loodi risttabelid koos Pearsoni hii-ruut testi ja p-väärtusega. Seoste kindlaks määramiseks kasutati ka korrelatsiooni- ja regressioonianalüüsi. Küsitlusandmete analüüsi täiendati kvalitatiivse infoga intervjuude vastustest.

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajate profiilide loomisel kasutati nii kvantitatiivset kui ka kvalitatiivset analüüsi. Kvantitatiivsed profiilid loodi küsitlustulemuste klasteranalüüsi põhjal. Kvalitatiivsete profiilide puhul toetuti kvantitatiivsetele profiilidele ja intervjuudega kogutud kvalitatiivsele infole.

Uuringu lõppfaasis sõnastati olemasoleva info põhjal võimalikud sekkumismeetmed alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise ennetamiseks ning vähendamiseks. Selles lähtuti sotsiaalsete praktikate ja nügimise teooriast ning teiste riikide sekkumispraktikatest. Infot võimalike sekkumiste kohta koguti ühtlasi küsitlusjärgsetest intervjuudest spetsialistide ja ekspertidega.

Uuringutulemused on esitatud aruandes läbivalt nii, et on eristatud kahe sihtrühma küsitlust: 1) Eesti 16–64-aastastele üldistatavat **elanikkonna küsitlust** ning Eesti koolide 5.–11. klassi **õpilaste küsitlust**. Uuringus on läbivalt analüüsitud vastajate erinevusi peamiste sotsiaaldemograafiliste tunnuste (nt sugu, vanuserühm, haridustase, linn/maa), rahulolu peegeldavate tunnuste (nt rahulolu töö, tervise ja suhetega) ning isiksuseomaduste ehk nn suure viisiku (neurootilisus, ekstravertsus, avatus (kogemusele), meelekindlus ja koostöövalmidus) alusel. Aruandes on ära märgitud statistiliselt olulised erinevused, mis on uuringutulemuste sisu tõlgendamisel tähtsad. Vajaduse korral analüüsiti tulemusi veel tarvitamise intensiivsuse järgi, eristades toodete igapäevaseid ja harvem tarvitajaid.

2. TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE TÄRVIAMINE NING NENDEGA SEOTUD HOIAKUD JA USKUMUSED

Tubaka- ja nikotiinitooted saab jagada nende **tubaka- ja nikotiinisalduse** järgi kolme rühma:

- 1) tubakatooted ehk tubakaga nikotiinitooted,
- 2) nikotiinitooted ehk tubakavabad nikotiinitooted,
- 3) nikotiinivabad tooted ehk nikotiinivabad e-sigaretid.

Tubakatoodetest eristatakse uuringus

- klassikalisi suitsetatavaid tubakatooteid (sigaretid, sigarid ja sigarillod),
- huuletubakat ehk tubakaga nikotiinipatju (ingl *snus*),
- kuumutatavat tubakat (HnB ja IQOS),
- vesipiipu,
- nuusktubakat ehk snuffi ning
- närimistubakat.

Tubakavabade nikotiinitoodete hulka kuuluvad nikotiiniga **e-sigaretid** (sh SWITCH ja HEXA) ning tubakavabad **nikotiinipadjad**. Peamiselt neid kahte peetakse silmas **alternatiivsete toodete** all.⁵

Selles peatükis vaadeldakse tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist, sealhulgas toodete kaupa, seejärel nende tarvitamise alustamisega seotud iseärasusi ning toodete tarvitamise järjekorda. Lisaks analüüsitakse, milliseid tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitatakse paralleelselt ning millises olukorras ja mis põhjustel neid tarvitatakse.

Kuigi esitame tulemusi kõikide uuringus käsitletud tubaka- ja nikotiinitoodete kohta, pöörame rohkem tähelepanu kõige levinumatele toodetele: sigaretile, nikotiiniga e-sigaretile (edaspidi valdavalt *e-sigaret*, kui ei ole täpsustatud teisiti) ning tubakavabale nikotiinipadjale (edaspidi valdavalt *nikotiinipadi*).

⁵ Alternatiivseteks tubaka- ja nikotiinitoode

teks võib pidada kõiki tooteid, mis ei ole sigaretid ja mis on tulnud müügile suhteliselt hiljuti. Kuigi vähesel määral tarvitatakse Eestis ka närimis- ja nuusktubakat, peetakse selles uuringus alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete all silmas eelkõige levinuimaid tooteid, mis on e-sigaretid ja nikotiinipadjad, vastavalt olukorrale ka huuletubakat, kuumutatavat tubakat ja vesipiipu.

2.1. Tubaka- ja nikotiinitorudete tarvitamine

2.1.1. Tarvitamine: kes, kui sageli ja kui palju?

Eestis on suitsetajate arv viimase 20 aasta jooksul märgatavalt vähenenud, kuid igapäeva-suitsetamise levimus ei ole võrreldes 2018. aastaga muutunud.⁶ Tervise Arengu Instituudi 2020. aasta uuringu andmetel on igapäeva- või juhusuitsetajaid kokku 34% meestest ja ligikaudu 21% naistest.⁷ Eestis on peamiselt kasutusel sigaretid, e-sigaretid, nikotiinipadjad ning nuusk- ja närimistubakas.

Konjunktuuriinstituudi 2019. aasta uuringust selgus, et **tunduvalt on kasvanud alternatiivsete nikotiinitorudete tarvitamine**.⁸ Eriti kiiresti on need hakanud levima noorte seas. 2018. aastal oli koolinoortest e-sigareti proovinud vähemalt korra elus 37% poistest ja 28% tüdrukutest ning huuletubakat 15% poistest ja 11% tüdrukutest.⁹ Nagu Eestis nii on ka teistes Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsiooni (OECD) riikides kõige levinum tubakatarvitamise vorm tavasigaretide suitsetamine: see näitaja ulatub Tšiilis 45%-ni ja Kreekas 39%-ni. Samal ajal leidub riike, kus on suitsetajaid suhteliselt vähe, näiteks Kolumbias ainult 8% ja Austraalias 16%.¹⁰

Joonisel 1 on kujutatud tubaka- ja nikotiinitorudete tarvitamine nii elanikkonna kui ka õpilaste seas. Küsitluse järgi ei ole üle poole vastanud õpilastest (66%) ning üle kolmandiku elanikkonnast (39%) tubaka- ja nikotiinitorudeid kunagi tarvitanud. Lisaks ei ole üle veerandi elanikkonnast (28%) ning ligikaudu viiendik õpilastest (18%) neid tarvitanud viimase kolme kuu jooksul, sest on sellest kas loobunud või on tegu harvade juhutarvitajatega. Igapäevaseid ehk **regulaarseid tarvitajaid leidub elanikkonna hulgas rohkem (23%) kui õpilaste seas (7%)**.

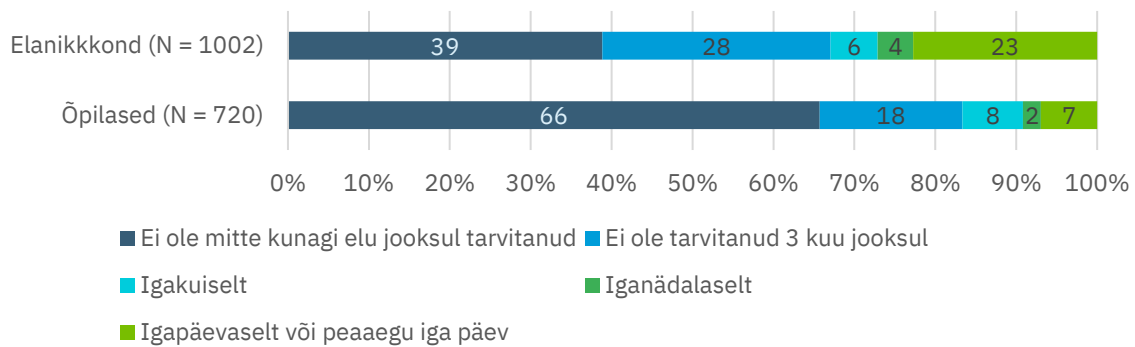
⁶ 2018. a oli Eestis igapäevasuitsetajate määr 17,2% ja 2020. a 17,9%. Allikas: Reile, R. ja Veideman, T. (2021). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2020*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-taiskasvanud-rahvastiku-tervisekaitumise-uuring-2020>.

⁷ Reile, R. ja Veideman, T. (2021). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2020*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-taiskasvanud-rahvastiku-tervisekaitumise-uuring-2020>.

⁸ Orro, E., Josing, M. et al. (2019). *Tubakatorudete turg ja tarbimine Eestis. Aastaraamat 2019*. Tallinn: Eesti Konjunktuuriinstituut. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.sm.ee/uudised-ja-pressiinfo/andmed/uuringud-ja-analuusid>.

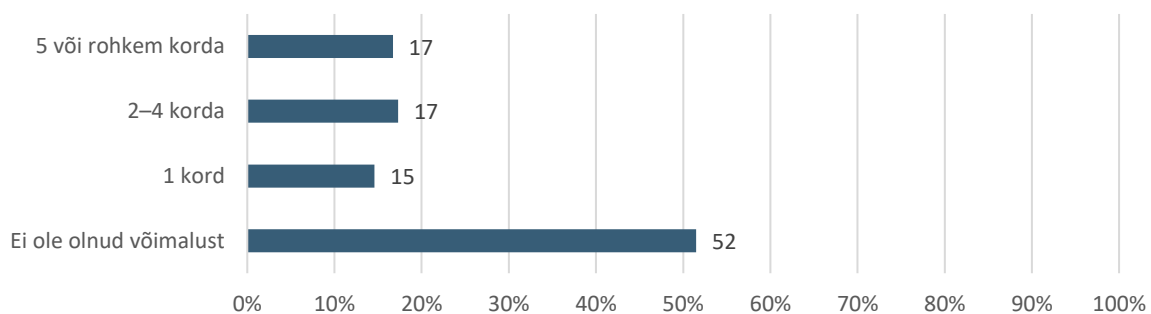
⁹ Tervise Arengu Instituut. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 29.12.2022, https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157970053289_eesti_kooliopilaste_tervisekaitumine.pdf.

¹⁰ World Health Organization. (2019). *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025, third edition*. Geneva: World Health Organization. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.who.int/publications/i/item/who-global-report-on-trends-in-prevalence-of-tobacco-use-2000-2025-third-edition>.



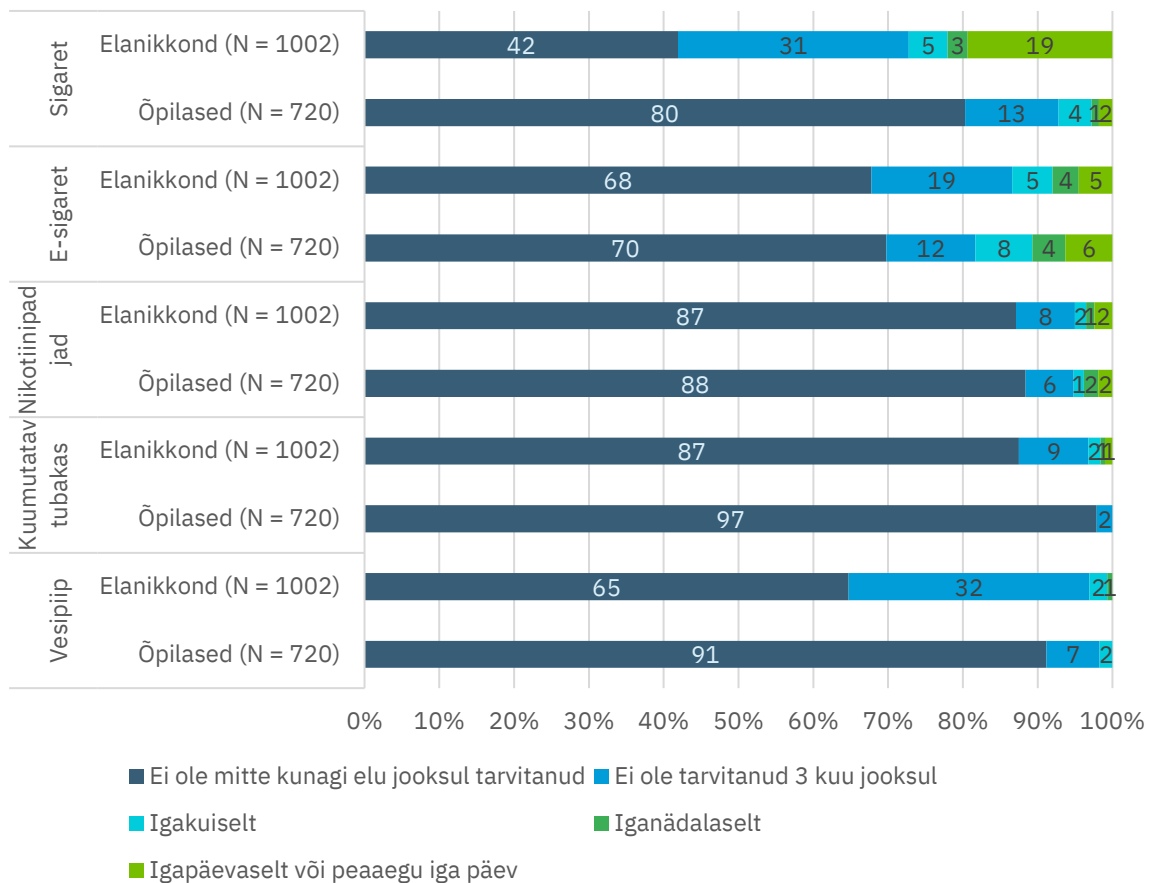
Joonis 1. Tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitajate osakaal tarvitamise sageduse alusel, %

Neilt õpilastelt, kes pole tubaka- ja nikotiinitooteid mitte kunagi tarvitanud, küsiti, mitu korda on neile pakutud võimalust neid tooteid proovida (joonis 2). Kuna **õpilaste esmakordne kogemus on tihti koos sõprade või klassikaaslastega**, võib see tähendada, et tooteid jagatakse omavahel, innustades nii ka teisi. 52% küsitletutest vastas, et neil ei ole olnud võimalust tubaka- või nikotiinitooteid üldse proovida. 15% õpilastele on pakutud võimalust proovida neid tooteid üks kord, 17% õpilastest vastas, et võimalus on avanenud kahel kuni neljal korral, ning samuti 17% õpilastel vähemalt viiel korral. Seega on peaaegu viiendik õpilastest olnud olukorras, kus nende sõbrad on järjepidevalt pakkunud neile võimalust tarvitada tubaka- ja nikotiinitooteid olenemata sellest, et nad on varem sellest mitu korda keeldunud.



Joonis 2. Nende õpilaste osakaal, kes ei ole mitte kunagi tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitanud, selle järgi, mitu korda on neile tarvitamisvõimalust pakutud, (N = 474), %

Jooniselt 3 on näha, et toodetest on **kõige populaarsemad sigaret ja e-sigaret**. Seejuures tarvitatakse e-sigarette elanikkonna ja õpilaste seas üsna võrdselt (umbes kolmandik on tarvitanud), sigaretti on aga palju rohkem (58% vs. 20%) tarvitanud elanikkonna küsitlusele vastajad. Nikotiinipadjad on tunduvalt vähem populaarsed, neid on mõlema sihtrühma seas kasutanud alla kolmandiku vastajatest. Eesti elanikkonna hulgas on 19% inimesi, kes tarvitab sigaretti igapäevaselt, aga õpilastest on selliseid ainult 2%. E-sigarette tarvitab nii elanikkonnast kui ka õpilastest igapäevaselt suhteliselt väike osa (vastavalt 5% ja 6%), vähesel määral kasutatakse igapäevaselt veel nikotiinipatju (2% vastanutest). Kõige vähem on õpilased tarvitanud kuumutatavat tubakat (HnB, IQOS) ja vesipiipu.



Joonis 3. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise osakaal tooterühma kaupa, %

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise analüüsist saab sotsiaaldemograafiliste tunnuste järgi esile tuua mitu suundumust.

Esiteks **tarvitavad naised üldse vähem tubaka- ja nikotiinitooteid**, sealhulgas ei ole neid tooteid naistest kunagi tarvitanud 48% (mehed: 30%). Eriti suured käärid on elanikkonnas meeste ja naiste tarvitamises sigarettide ja nikotiiniipatjade puhul, mida naised tarvitavad palju vähem. **Õpilaste hulgas** ei ole tubaka- ja nikotiinitooteid kunagi kasutanud 62% tüdrukutest ning 70% poistest. Sarnaselt elanikkonna tulemustega on ka õpilaste hulgas suurim erinevus nikotiiniipatjade kasutamises, kus 58% poistest ütleb, et ei ole neid kunagi kasutanud, samas kui tüdrukutest ütleb seda 66%. E-sigarettide ei ole kunagi tarvitanud aga vaid 10% tüdrukutest ja 16% poistest.

Teiseks on sigarettide tarvitajad keskmisest vanemad ja alternatiivsete toodete tarvitajad nooremad, samuti on nikotiiniipatjade tarvitajad natuke nooremad kui e-sigarettide tarvitajad.

Kolmandaks **on juhutarvitajaid (tarvitavad toodet iganädalaselt või -kuiselt) rohkem nooremate, st kuni 34-aastaste seas.**

Neid trende kinnitavad rahvusvahelised uuringud, mille järgi kasutas 2015. aastal tubakavabu tubaka- ja nikotiinitooteid maailmas üle 352 miljoni inimese, kellest 67% olid mehed ja 33% naised. E-sigarettide eelistavad kõige rohkem mehed vanuses 18–39 aastat, kuid mida vanemaks mehed saavad, seda suurema tõenäosusega nad ühel päeval loobuvad

suitsetamisest.¹¹ Aastatel 2012–2018 Eestis tehtud täiskasvanute tervisekäitumise uuringu tulemustest selgus samuti, et e-sigaretid on levinud pigem noorte meeste seas.¹²

Neljandaks **tarvitavad igapäevaselt tubaka- ja nikotiinotooteid, valdavalt sigarette, ennekõike madalama haridustasemega inimesed.** See tulemus sobitub teadusuuringutega, mis on aastaid püüdnud tõestada seost madalama sotsiaalse klassi ja sigarettide tarvitamise vahel.¹³ Aastatel 2012–2018 Eestis tehtud uuringu tulemusena ei tuvastatud statistiliselt olulisi erinevusi inimese haridustausta ja e-sigarettide tarvitamise vahel, ent täheldati, et suitsetajatest eelistavad hiljem rohkem e-sigarette keskharidusega inimesed.¹⁴ Viimase kümne aasta vältel tehtud uuringutes on seevastu leitud, et mida kõrgem on inimese haridustase, seda suurema tõenäosusega eelistab ta e-sigarette.¹⁵

Rahvuse alusel ei ole olulisi erinevusi, aga eestlased tarvitavad teistest rahvustest vähem sigarette ja rohkem nikotiinipatju.

„Tööl [on] suitsetajaid väga palju, tupsu [nikotiinipatju või huuletubakat] ei teagi nii täpselt, ise ei ole näinud väga, üksikud vist. Ma mõtlen, et meie töö on haridustase oluline määraja. Lihtsama töö tegijad teevad tihedamalt, insener ja tootmisjuhid mitte nii väga.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 25)

Huvitaval kombel on elanikkonna küsitluses osalenud e-sigarettide tarvitajad oma tööga keskmisest vähem rahul. Ka õpilaste küsitluses ilmnis oluline **seos tubaka- ja nikotiinotoodete tarvitamise ning selle vahel, kas neile meeldib koolis käia:** neist õpilastest, kellele üldse ei meeldi koolis käia, tarvitab 16% neid tooteid igapäevaselt ja 53% ei ole midagi proovinud. Neist õpilastest, kellele meeldib väga koolis käia, tarvitab tooteid igapäevaselt ainult 3% ja kunagi ei ole tarvitanud 82%.

Soomes tehtud uuringu põhjal tarvitavad e-sigarette kõige suurema tõenäosusega need noored, kes ka muidu suitsetavad, tarvitavad alkoholi, energijooke või on halva õppeedukusega. Lisaks suureneb suitsetamise¹⁶ ja nikotiinipatjade tarvitamise¹⁷ tõenäosus rühmasporti (nt jäähoki või jalgpall) tegevate noorte puhul, eriti tugevalt on seda seost

¹¹ Yong, H.-H., Borland, R., Cumming, M. K., Gravely, S., Thrasher, J. F., McNeill, A., Hitchman, S., Greenhalgh, E., Thompson, M. E. ja Fong, G. T. (2019). Reason for regular vaping and for its discontinuation among smokers and recent ex-smokers: findings from the 2016 ITC Four Country Smoking and Vaping Survey. *Addiction* 144(S1): 35–48.

¹² Reile, R. ja Pärna, K. (2020). E-Cigarette Use by Smoking Status in Estonia, 2012–2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(2): 519.

¹³ Vaata nt Haustein, K.-O. (2006). Smoking and poverty. *European Journal of cardiovascular prevention and rehabilitation* 13(3): 312–318; Peretti-Watel, P., Seror, V., Constance, J. ja Beck, F. (2009). Poverty as a smoking trap. *International Journal of Drug Policy* 20(3): 230–236.

¹⁴ Reile, R. ja Pärna, K. (2020). E-Cigarette Use by Smoking Status in Estonia, 2012–2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(2): 519.

¹⁵ Samas.

¹⁶ DePadilla L., Miller, G. F. ja Breidling, M. J. (2020). Substance Use and Sports- or Physical Activity-Related Concussions Among High School Students. *The Journal of School Nursing*, 38(6).

¹⁷ Mattila V. M., Raisamo, S., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M. ja Rimpelä, A. (2012). Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999–2010. *BMC Public Health*, 12(230).

märgatud noorte meeste puhul.¹⁸ Seost rühmaspordi ja nikotiinipatjade tarvitamise vahel näitasid ka siinse uuringu jaoks tehtud intervjuud.

Elanikkonna küsitluse järgi tarvitavad linnas elavad vastajad rohkem nikotiinipatju, kuumutatavat tubakat ja vesipiipu, õpilased tarvitavad linnas rohkem sigaretti ja e-sigaretti. Vähese ekstravertsusega vastajad tarvitavad sigarette igapäevaselt rohkem kui ekstravertsemad. Õpilastest tarvitavad vesipiipu ennekõike ekstravertsemad ja nikotiinipatju introvertsemad.

Hollandis on analüüsitud inimese isikuomadusi ja probleeme ning tubaka- ja nikotiinipatjade tarvitamist, kasutades ainetarvitamise riskiprofiili skaalat nelja mõõdikuga: 1) lootusetus, 2) ärevuse tunnetamine, 3) impulsiivsus ja 4) meelelise kogemuse otsing. Mida rohkem tunneb inimene lootusetust ja otsib elamusi, seda suurema tõenäosusega alustab ta tubaka- või nikotiinipatjade tarvitamist. Teisalt ei ole leitud statistiliselt olulist seost impulsiivsuse ja ärevuse tunnetamise ning alternatiivsete tubaka- ja nikotiinipatjade tarvitamise vahel.¹⁹

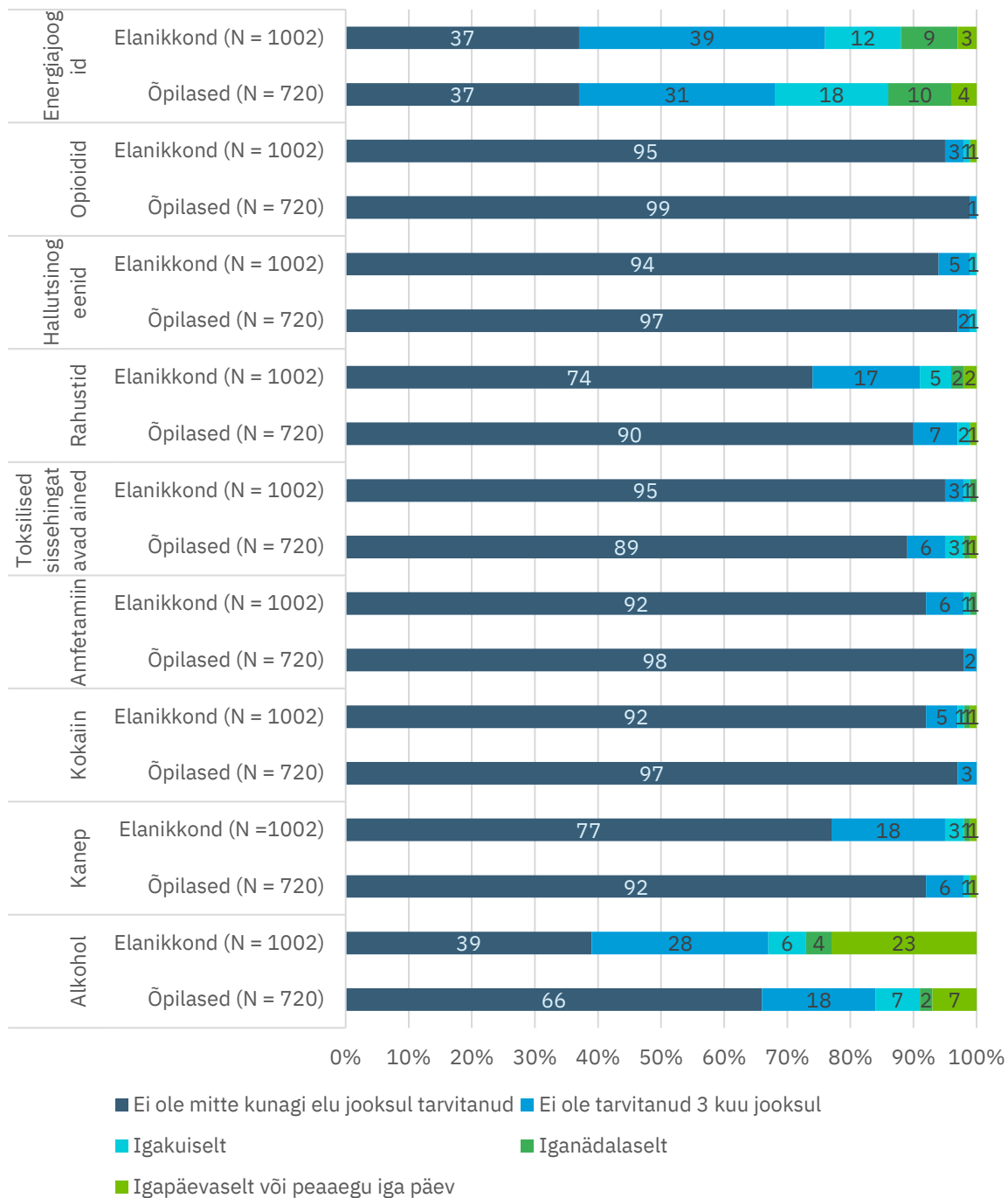
E- ja tavasigarettide kasutavad pigem sarnaste isikuomadustega inimesed, kuid on täheldatud, et ainult e-sigarettide tarvitajate käitumine on veidi vähem impulsiivne kui tavasigarettide suitsetajatel. Pidev kurbuse ja lootusetuse tunne, suurenenud unevajadus, keskendumisraskused, mäluprobleemid ning otsustamisvõimetus on tegurid, mis kasvatavad sigarettide tarvitamise tõenäosust.²⁰

Tubaka- ja nikotiinipatjade tarvitamise taustaks on joonisel 4 esitatud teiste ainete, näiteks alkoholi, uimastite, rahustite ja energiajookide tarvitamine. Nii kogu elanikkonna kui ka noorte hulgas on tuntud ning sagedasti kasutatavad ained energiajoogid, alkohol, kanep ja rahustid. Neid kahte tarvitajarühma võrreldes saab tuua esile asjaolu, et õpilased tarvitavad regulaarselt rohkem energiajooke, kuigi **igapäevaselt või peaaegu iga päev tarvitavad õpilased energiajookidest (4%) rohkem alkoholi (7%)**. Kanepi ja rahustite tarvitamise puhul on elanikkonna ja õpilaste osakaalud peaaegu samad.

¹⁸ Kinnunen, J. M., Ollila, H., Minkkinen, J., Lindfors, P. L. ja Rimpelä, A. H. (2018). A Longitudinal Study of Predictors for Adolescent Electronic Cigarette Experimentation and Comparison with Conventional Smoking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2).

¹⁹ Hiemstra M. (2021) "Longitudinal Associations of Substance Use Risk Profiles with the Use of Alternative Tobacco Products and Conventional Smoking among Adolescents." *Int J Environ Res Public*

²⁰ Hiemstra M., Rozema, A., Jansen, M., van Oers, H. ja Mathijssen, J. (2021). Longitudinal Associations of Substance Use Risk Profiles with the Use of Alternative Tobacco Products and Conventional Smoking among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24).



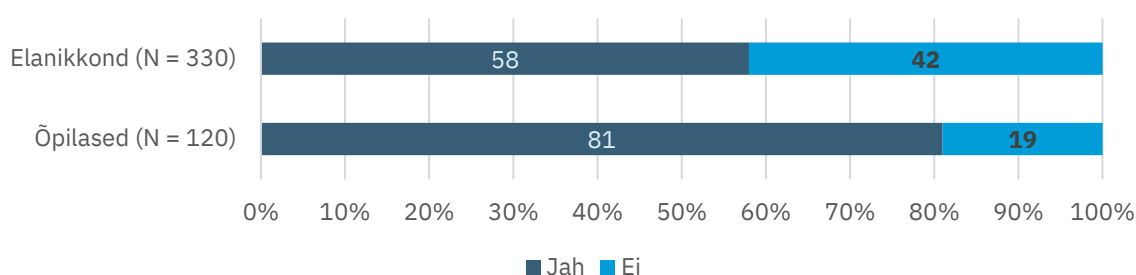
Joonis 4. Eri tüüpi mõjuainete tarvitamise ja selle sageduse osakaal viimase kolme kuu jooksul, %

Elu jooksul on 23–26% elanikkonnast tarvitanud kanepit ja rahusteid, õpilastest 8% kanepit ja 10% rahusteid. Kogu elanikkonna hulgas on ühtlasi arvestatav osa neid, kes on elu jooksul proovinud nii kokaiini (8%), amfetamiini (8%) kui ka hallutsinogeene (6%). Õpilastel võib olla neid aineid kätte saada keerulisem, näiteks peaksid nad selleks tundma kindlat diilerit. Samas on õpilased elu jooksul kasutanud rohkem toksilisi sissehingatavaid aineid (11%).

Isiksusejoonte alusel saab öelda, et mitmesuguseid aineid tarvitavad vähem suure meelevastavusega vastajad (elanikkonna küsitluse tulemus) ning **suure neurootilisusega vastajad tarvitavad rohkem rahusteid ja energijaooke.**

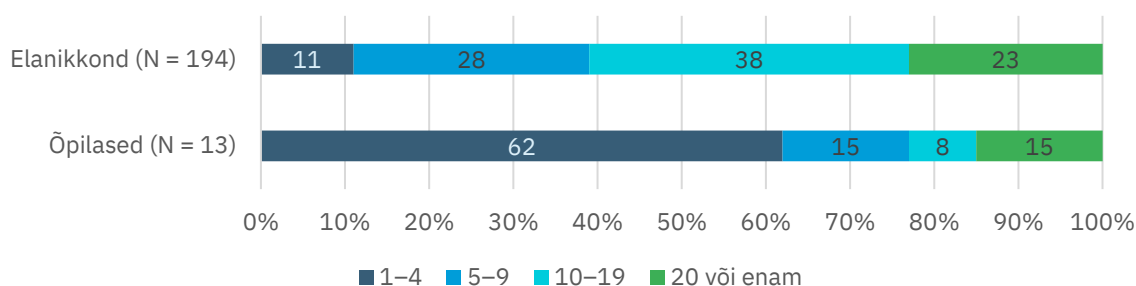
Pidades silmas, et enim kasutatavad tubaka- ja nikotiinitooted on tava- ja e-sigaretid ning nikotiinipadjad, küsiti elanikkonnalt ja õpilastelt, kas nad on kursis nende toodete nikotiinisalduse määraga. Vastused (joonis 5) osutusid mõnevõrra üllatavaks.

Võiks arvata, et teadlikumad on need inimesed, kelle tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine on harjumuspärasem kui tooteid juhuslikumalt tarvitavatel õpilastel. Tulemustest aga selgus, et **elanikkonna küsitlusele vastanutest 58% ja õpilastest 81% teadis, kui suure nikotiinisaldusega tooteid nad tarvitavad**. See näitab õpilaste huvi selle vastu, mida nad tarvitavad, ja teadlikkust. Võimalik, et juhuslik tarvitamine teeb nad ettevaatlikumaks ja seepärast nad jälgivad aine nikotiinisaldust. Põhjendus võib olla ka vastupidine: noored, kelle jaoks on aine proovimine juhuslik ja seotud koosviibimistega, soovivad tarvitada kangemaid tooteid, et mõju oleks võimalikult suur. Samas võivad nad olla harjunud kindla tootega, mida koos kaaslastega proovitakse, mistõttu teavad nad ka selle nikotiinisaldust.



Joonis 5. Teadlikkus tubaka- ja nikotiinitoodete nikotiinisalduse määrast, %

Jooniselt 6 on näha, et **38% elanikkonnast tarvitab päevas 10–19 sigaretti**, 28% tarvitab 5–9 sigaretti, 23% vähemalt 20 sigaretti (kogu paki) ja 11% ainult kuni neli sigaretti. Noori igapäevaseid sigaretti tarvitajaid on vähe ja enamik neist tarvitab **päevas kuni neli sigaretti**.

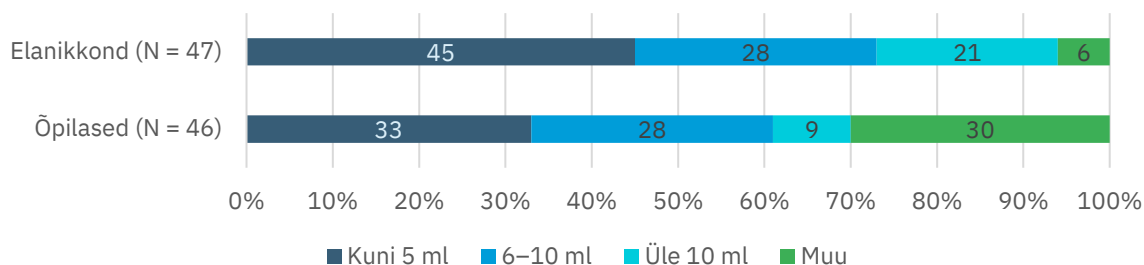


Joonis 6. Suitsetajate osakaal selle alusel, mitu sigaretti nad päevas tarvitavad, %

1 ml e-sigareti vedelikku sisaldab maksimaalselt 20mg nikotiini. Üks klassikaline sigaret sisaldab maksimaalselt 1 mg nikotiini. Ehk 1ml e-sigareti vedeliku tarbimine võrdub maksimaalselt 1 paki sigarettide suitsetamisega.²¹ E-sigaretide mahutavused erinevad, kuid jäävad tihtipeale ca 2 ml suurusjärku. Ligikaudu pooled elanikkonna küsitlusele vastanud

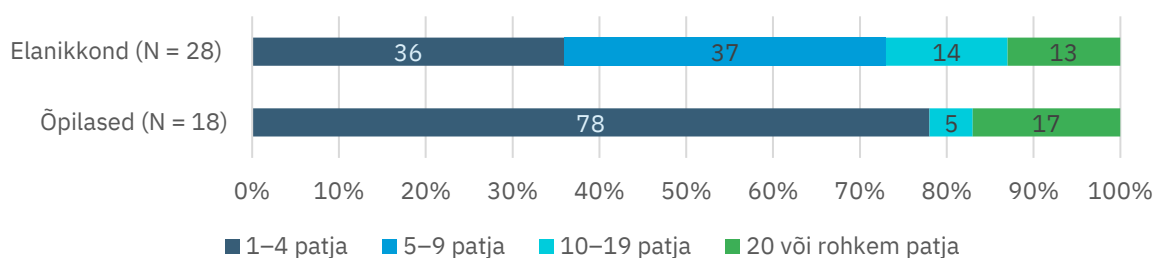
²¹ Tervise Arengu Instituut. (2015). E-sigaret. Kasutatud 20.01.2023, <https://www.tubakainfo.ee/mis-on-sigaretis/e-sigaret/>.

tarvitavad päevas kuni 5 ml e-sigareti vedelikku²², 28% tarvitab 6–10 ml ja 21% üle 10 ml (joonis 7). Õpilaste puhul on erinevus väiksem: 33% neist tarvitab kuni 5 ml ja 28% tarvitab 6–10 ml. 30% on vastanud „muu“ ning nende hulgast on need, kes ei ole kindlad, kui palju nad tarvitavad (sest nad oma vastust täpsustanud), lisanud, et nad kas ei tea, kui palju nad tarvitavad, või kasutavad ühekordseid e-sigarete või neil ei ole endal e-sigaretti. 9% noortest tarvitab päevas üle 10 ml e-vedelikku.



Joonis 7. E-sigarettide tarvitajate osakaal selle alusel, kui palju e-sigareti vedelikku nad päevas tarvitavad, %

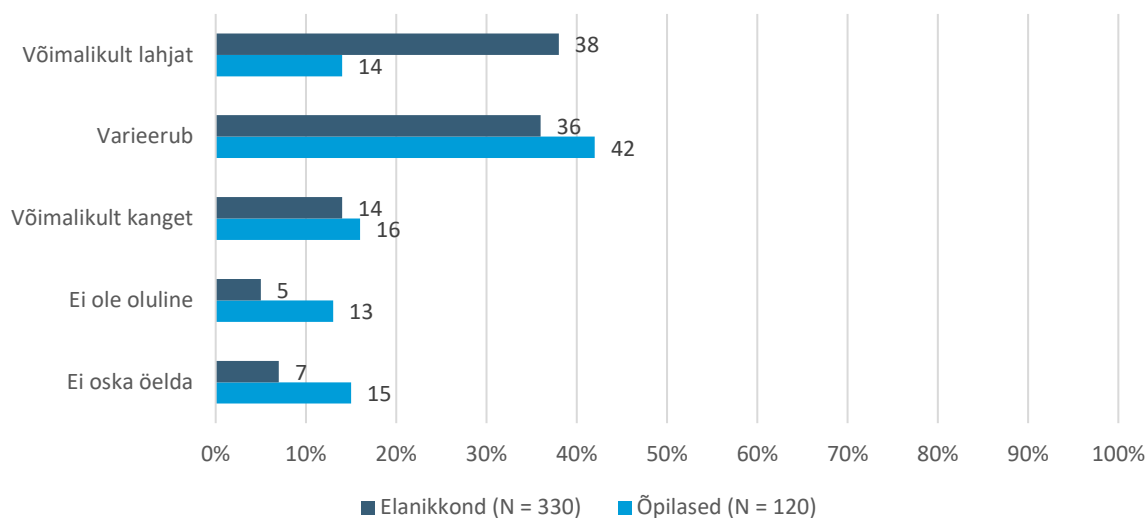
Jooniselt 8 näeme, et nikotiinipatju kasutavad õpilased kas minimaalselt ehk 1–4 patja (78%) või maksimaalselt ehk vähemalt 20 patja (17%) päevas. Väike rühm (5%) on neid, kes tarvitab päevas 10–19 nikotiinipatja. Elanikkonna küsitlusele vastanud jagunevad kahte rühma: inimesed, kes tarvitavad nikotiinipatju vähe, st 1–4 (36%) või 5–9 (37%), ning need, kes tarvitavad pigem 10–19 (14%) ja vähemalt 20 patja (13%).



Joonis 8. Nikotiinipatjade tarvitajate osakaal selle alusel, mitu nikotiinipatja nad päevas tarvitavad, %

Eelistatud toodete kangus erineb kahes sihtrühmas (joonis 9). **Elanikkond eelistab pigem võimalikult lahjasid tooteid** (38%) või tarvitavad nad erineva nikotiinisaldusega tooteid (36%). Ka **õpilased tarvitavad erineva kangusega tooteid** (42%), **samas** eelistavad nad vähem **võimalikult lahjasid tooteid** (14%). Sarnane suundumus (õpilaste eelistus varieerub või nad ei tea toote kangust) ilmneb nii elanikkonna kui ka õpilaste hinnangutest, et tubaka- ja nikotiinitoote kangus ei ole oluline (elanikkond: 5%, õpilased: 13%) või ei oska nad öelda, kui kangeid tooteid nad tarvitavad (vastavalt 7% ja 15%). Õpilaste puhul võib see viidata seltskondlikule tegevusele, st tooteid jagatakse sõprade vahel, ning seepärast pole tihti peale tähtis, milliseid ja kui kangeid tooteid tarvitatakse.

²² Nii nikotiiniga kui ka nikotiinita vedelikku kasutatakse e-sigarettides ning need on mitmekesise koostisega keemilised segud. Enamasti on vedelikesse segatud erinevaid maitsestajaid.



Joonis 9. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajate osakaal selle alusel, kui kanget toodet nad tarvitavad, %

Kokkuvõttes on alternatiivsed nikotiinitooted hakanud levima kiiresti just noorte seas. Seda kinnitavad nii õpilaste küsitlus kui ka see, et elanikkonna küsitluse järgi eelistavad sigarette pigem vanemad ja e-sigarette nooremad inimesed. Elanikkonna hulgas leidub rohkem regulaarseid suitsetajaid kui õpilaste seas.

Sotsiaaldemograafiliste tunnuste põhjal võib järeldada, et naised tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid vähem. Veel ilmnes seos koolis käimise ning tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vahel: need õpilased, kellele meeldib koolis käia vähem, tarvitavad rohkem tubaka- ja nikotiinitooteid kui need, kellele meeldib koolis käia. Ained, mida tarvitatakse lisaks tubaka- ja nikotiinitoodetele, on peamiselt alkohol, energiajootid, kanep ning rahustid.

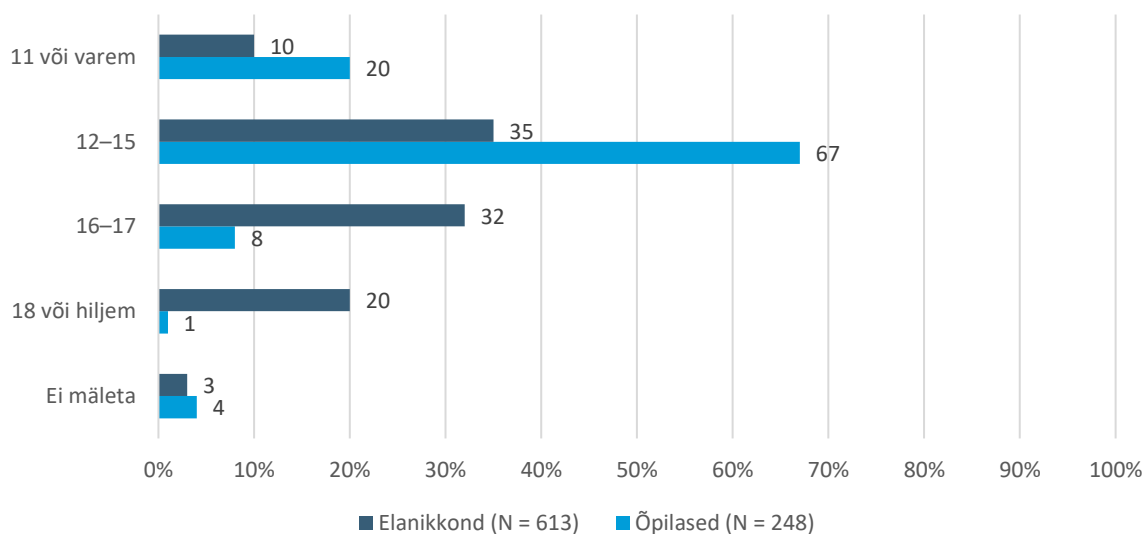
2.1.2. Tarvitamise alustamine ja muutused

Elanikkonnaga võrreldes on õpilaste küsitlusele vastanud alustanud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist nooremas eas (joonis 10). Tuleb arvestada, et kahe küsitlusele vastanud rühma vanusevahe on väga suur ja kõik elanikkonna küsitlusele vastajatest ei pruugi täpset vanust mäletada.

Suur osa õpilastest on esimest korda mingit toodet tarvitanud 12–15-aastaselt (67%), väiksem osa hiljemalt 11-aastaselt (20%). Ka elanikkonna seas on kolmandik neid, kes proovisid tubaka- ja nikotiinitooteid esimest korda 12–15-aastaselt (35%) või 16–17-aastaselt (32%). Elanikkonna seast viiendikul oli esmakogemus 18-aastaselt või hiljem.

Üks alaealine intervjuueritu selgitas, et tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamisega ollakse seltskonnas harjunud, sest erinevaid aineid tarvitavad vähesel või rohkemal määral nad kõik. Kuna tegevus on seltskondlik, siis pakutakse neid nii ühele kui ka teisele sõbrale, mis tähendab õpilastele toodete üsna lihtsat kättesaadavust. Intervjuueritu sõnul saab ta tooteid vanematelt koolikaaslastelt või sõpradelt. Lisaks selgus, et tema elukohas asub kiosk, kust saavad paljud noored neid ise osta.

Elanikkonna küsitluses osalenutest oli **meeste ja vähese meelekindlusega** vastajate seas märksa rohkem neid, kes olid alustanud tubaka- või nikotiinitorude tarvitamist noorelt, st hiljemalt 15-aastaselt.



Joonis 10. Tubaka- ja nikotiinitorude tarvitajate osakaal selle alusel, mis vanuses nad toodet esimest korda tarvitasid, %

Tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise meeldiv mõju võib avalduda näiteks eufooria ja lõõgastusena ning negatiivne mõju väljendub tavaliselt pearingluse, kõha või iiveldusena. **Kui esmatarvitamisel kogetakse pigem meeldivaid elamusi, on suurem risk, et toodet hakatakse tarvitama ka edaspidi.** Sellist suundumust on täheldatud senistes uuringutes nii e-sigareti²³ kui ka tavasigareti²⁴ proovimisel.

Joonisel 11 on kujutatud vastajate esmakordne kogemus tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamisel. Nii elanikkonna kui ka õpilaste esindajad märkisid vastusena kõige sagedamini variandi, et kogemus ei olnud nende jaoks ei positiivne ega negatiivne.

Samas nähtub, et praeguste **noorte jaoks on esimene kogemus võrreldes elanikkonnaga harvem ebameeldiv ja sagedamini meeldiv.** Põhjus võib olla selles, et paljude vanemate vastajate esmakordse proovimise ajal ei olnud e-sigarette saadaval. Seepärast piirdus nende esmakogemus tõenäoliselt tavasigaretiga, millel ei ole meeldivat maitset ning mille nikotiinikogus võib koos sissehingatava suitsuga tekitada ebameeldiva tunde ja maitse. Kuna negatiivseid kõrvalnähte (nt köhimine ja iiveldustunne) on mainitud senistes uuringutes e-sigaretide kasutamise puhul vähem, võib nendega saadud meeldiv kogemus suurendada ohtu tarvitada toodet ka edaspidi ning jääda sellest sõltuvusse.²⁵

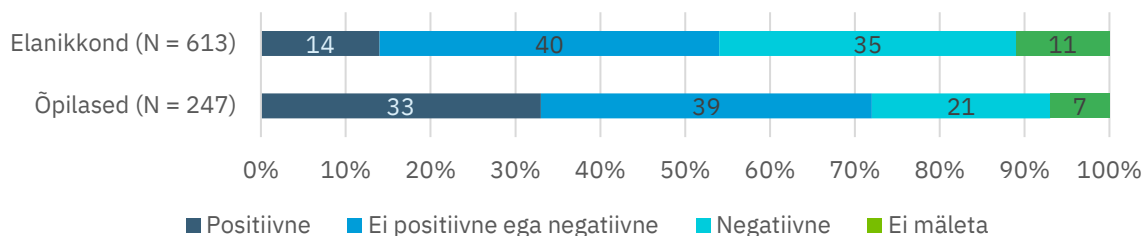
²³ Mantey, D. S., Case, K. R., Chen, B., Kelder, S., Loukas, A. ja Harrell, M. B. (2021). Subjective experiences at e-cigarette initiation: Implications for e-cigarette and dual/poly tobacco use among youth. *Addictive Behaviours* 122.

²⁴ Mantey, D. S., Harrell, M. B., Case, K., Cook, B., Kelder, S. ja Perry, C. L. (2017). Subjective experiences at first use of cigarette, e-cigarettes, hookah, and cigar products among Texas adolescents. *Drug and Alcohol Dependence* 173: 10–16.

²⁵ Samas.

Nii elanikkonna kui ka õpilaste küsitlusest ilmnas, et **praegustel tarvitajatel** oli võrreldes nendega, kes ei ole viimase kolme kuu jooksul tarvitanud (aga on kunagi tarvitanud), **rohkem positiivseid ja vähem negatiivseid esmatarvitamise kogemusi**. Elanikkonnast oli viimase kolme kuu jooksul tarvitanutest positiivne kogemus alla 8%-l (N = 286), juhutarvitajatest 17%-l (N=227) ja igapäevatarvitajatest ligi 23%-l (N=94). Õpilaste seas oli vaid 24%-l mittetarvitajatest (N=127) esimene kogemus positiivne, võrreldes 34%-ga juhutarvitajatest (N=70) ja 56%-ga igapäevatarvitajatest (N=50).

Ühe intervjuueeritu huvi sigareti tarvitamise vastu tekkis kümneaastasena ja tema sõnul võis see tuleneda sellest, et tema vanem oli suitsetaja. Kogemus oli aga väga ebameeldiv ja tal tekkis lämbumisoht, mistõttu proovis ta tubakatoodet järgmine kord alles viis-kuus aastat hiljem. Teise intervjuueeritu esmakogemus oli 14-aastaselt, kui ta sõbrannaga kahepeale suitsetas ühe sigareti. Kogemus oli samuti pigem halb ja suhu jäi mõru maitse, mis tekitas tema kinnitustel tunde, et suitsetamine ei ole vaeva väärt.



Joonis 11. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajate osakaal hinnangu alusel esmakogemusele, %

Joonisel 12 on esitatud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise järjekord nende vastajate puhul, kes on elu jooksul tarvitanud või tarvitavad praegu mitut toodet. Kõigist tooteid proovinud vastajatest kokku oli selliste vastajate osakaal elanikkonnas 23% ning õpilaste seas 40%, mis tähendab, et **õpilaste seas on mitme toote samal ajal tarvitamine levinum**.

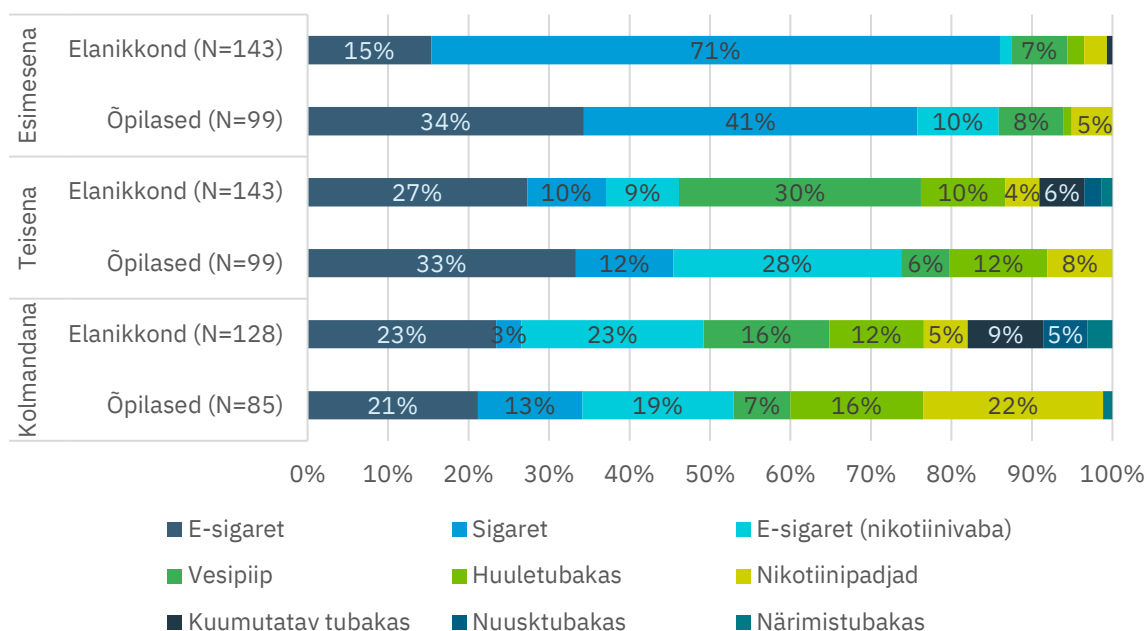
Elanikkonna esindajad on kõige sagedamini esimesena proovinud sigaretti (71%), seejärel suure vahega e-sigaretti (15%) ja vesipiipu (7%), viimased kaks on ülekaalus ka teisena proovitud toodete seas. Õpilased on esimesena proovinud sigaretti (41%) ja peaaegu sama paljud e-sigaretti (34%), teisena proovitakse kõige sagedamini nii nikotiiniga (33%) kui ka nikotiinivabu e-sigarette (N=28%). **Kui täiskasvanud on puutunud esimesena valdavalt kokku sigaretiga, siis noorematel ja alaealistel on selle kõrvale tekkinud e-sigaret.**

Seda, et sigareti kõrval ja asemel muutub esimeseks proovitavaks tooteks üha tihedamini e-sigaret, on näidanud ka varasemad uuringud. Nii alustas tarvitamist just e-sigaretist Tervise Arengu Instituudi 2018. aasta uuringu²⁶ järgi mõlemat toodet tarvitanud 15-aastastest poistest ja tüdrukutest 44% ja 39%, kuid 11-aastastest poistest ja tüdrukutest juba 76% ja 67%.

Täpsema analüüsi tulemusena võib öelda, et **inimesed kipuvad tarvitama ka hiljem rohkem seda toodet, mida nad proovisid esimesena**. Sigarette eelistavad praegu rohkem need, kes

²⁶ Tervise Arengu Instituut. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 29.12.2022, https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157970053289_eesti_kooliõpilaste_tervisekaitumine.pdf.

tarvitasid esimesena neid või e-sigaretti. E-sigaretti suitsetavad praegu tihedamini e-sigaretti esimesena tarvitanud ja ka nikotiinipatju tarvitavad rohkem esimest korda nikotiinipatju tarvitanud inimesed.



Joonis 12. Esimesena, teisena ja kolmandana tubaka- ja nikotiinitoode tarvitamise järjekord neil, kes tarvitavad mitut toodet, %

See, et **kõige levinum tubaka- ja nikotiinitoode, mida esimest korda tarvitatakse, on endiselt tavasigaret**, on selgunud ka USA ülikoolidest tehtud uuringutest, mille järgi on noorte jaoks olnud esimene tubaka- ja nikotiinitoode sigaret (51%), vesipiip (24%), e-sigaret (15%) või huuletubakas (9%).²⁷ Teisalt leiti ka viidatud uuringus, et **e-sigaret hakkab koguma esmakordsete katsetajate seas populaarsust**. Seda soodustavad esmajoones e-sigarettide maitsevedelikud, mis võivad muuta suitsetamise esmakogemuse tarvitaja jaoks meeldivamaks kui esmakogemuse tavasigaretiga.²⁸

Kuna e-sigaretti on turundatud kui sigarettide n-ö tervislikumat versiooni²⁹, on hakanud neid kasutama ka peamiselt vanema põlvkonna tavasigaretite suitsetajad.³⁰ Viidatud Ameerika Ühendriikide uuringute tulemused kinnitavad siinse uuringu omi selle kohta, et **nooremate**

²⁷ Meier, E. M., Tackett, A. P., Miller, M. B., Grant, D. M. ja Wagener, T. L. (2015). Which Nicotine Products Are Gateways to Regular Use? First-Tried Tobacco and Current Use in College Students. *American Journal of Preventive Medicine*, 48(1), 86–93.

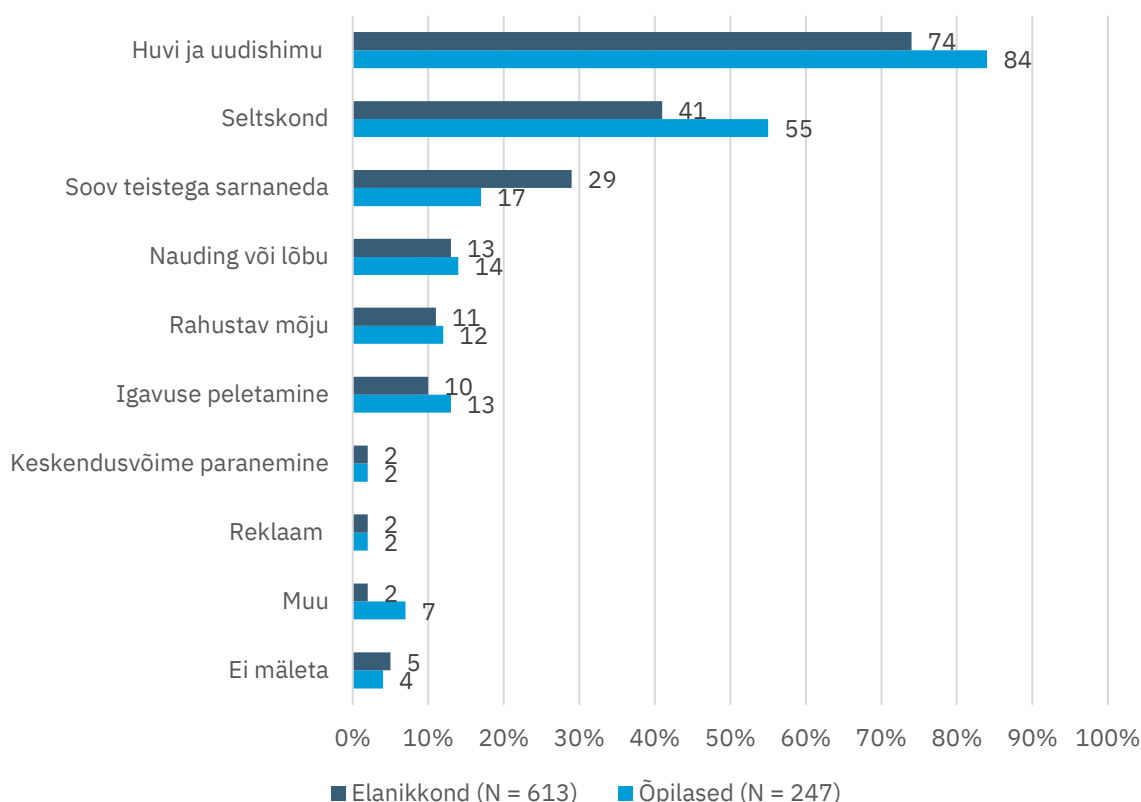
²⁸ Hallingberg, B., Maynard, O. M., Bauld, L., Brown, R., Gray, L., Lowthian, E., MacKintosh, A.-M., Moore, L., Munafo, M. R. ja Moore, G. (2020). Have e-cigarettes renormalised or displaced youth smoking? Results of a segmented regression analysis of repeated cross sectional survey data in England, Scotland and Wales. *Tobacco Control*, 29(2), 207–216.

²⁹ Sample, I. (2015). More teenagers trying e-cigarettes than tobacco, US study suggests. *The Guardian*, 13. veebruar. <https://www.theguardian.com/science/2015/feb/13/more-teenagers-trying-e-cigarettes-than-tobacco>.

³⁰ Grana, R., Benowitz, N. ja Glantz, S. A. (2014). E-cigarettes. A scientific review. *Circulation*, 129(19), 1972–1986.

tarvitajate seas leidub rohkem neid, kelle jaoks on olnud esimene kokkupuude tubaka- ja nikotiinitoodetega just e-sigareet.

Joonisel 13 on kujutatud põhjused, miks tubaka- või nikotiinitoodet esimest korda prooviti. Peapõhjused on **uudishimu** (elanikkond: 74%, õpilased: 84%) ja **osalus seltskonnas** (elanikkond: 41%, õpilased: 55%). Õpilased, kes on valinud variandi „muu“, nimetasid põhjusena **sõprade survet**, ja üks õpilane vastas, et ema pakkus. Veel põhjendati tarvitamist mitmesuguste psühholoogiliste teguritega, nagu **meeleolulangus, pereprobleemid, stress ja elu mõtte kadumine**. Üks intervjuueeritu pidas toodete tarvitamisel vajalikuks **lähedase sõbranna või tuttava juuresolekut, sest see annab tarvitamisel turvatunde**.



Joonis 13. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajate osakaal põhjuse alusel, miks nad sellist toodet esimest korda tarvitasid, %

Jooniselt 13 on näha üks erinevus kogu elanikkonna ja kooliõpilaste rühma vastajate vahel. Elanikkonna esindajad valisid märksa sagedamini vastusevariandi „soovisin teistega sarnaneda“ (29% vs. Õpilastel 17%). See viitab asjaolule, et **sotsiaalne surve sarnaneda kaaslastega võib olla vähenenud** ning praegused õpilased võtavad tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist rohkem kui huvitavat või seltskondlikku tegevust. Muu hulgas nimetati küsitluse vastustes mitmel korral, et taheti tunda end täiskasvanuna ning tubaka- ja nikotiinitoote tarvitamine näis stiilse ja populaarsena.

„Minu puhul [on põhjused] pidu ja seltskond ja meeleolu. Aga oleneb, mis pidu. Tarbin, kui on turvaline, näiteks sõbrannaga. Võõral peol ei hakka kelleltki midagi võtma. Aga kui vaheajal näiteks lähed välja, siis tõmbad, sest e-sigareid [on] paljudel.“ (Juhutarvitaja, naine, 15)

„Grupikuuluvus, sõbrannad olid minust vanemad, siis oli surve. Pärast kooli. Pigem negatiivne kogemus, aga seal oli väga kõva sõpradepoolne mõjutus ja tänu sellele jäin selle juurde. Mulle otseselt ei meeldinud. Ainult sõpradega.“ (Juhutarvitaja, naine, 21)

Ülejäänud tarvitamispõhjused, nagu toodete rahustav mõju, igavuse peletamine ja keskendumisvõime parandamine, on nii õpilaste kui ka elanikkonna seas võrdselt vähe levinud. Intervjueeritud mainisid veel sarnaseid põhjuseid: **grupikuuluvus, igavuse peletamine, huvi sigarettide vastu, sest vanemad suitsetasid, stressi maandamine**, aga ka **noorte mässumeelsuse näitamine**.

Tubaka- ja nikotiinitoodete esmakordse tarvitamise põhjusena töid elanikkonna küsitluses mehed esile sagedamini kui naised asjaolu, et nad tegid seda igavuse peletamiseks ning uudishimu ja huvi pärast. **Naised tarvitavad toodet esimest korda rohkem seepärast, et kõik teised tegid seda.**

Huvitaval kombel on huvi ja uudishimu olnud esmakordse proovimise põhjus pigem neil õpilastel, kes on kooliga ja suhetega vanematega rahul. Ka õpilaste nooremate vanuserühmade (11–13 ja 14–15 a) esindajad mainisid seda põhjust sagedamini kui vanemad õpilased (16–19 a). Õpilastest valisid tühjad poistest tihedamini põhjuseks selle, et nad proovisid toodet stressi maandamiseks.

Õpilastest proovisid tubaka- või nikotiinitoodet esimest korda naudingutunde pärast 14% ja elanikkonna esindajatest 13% vastanutest. Selle põhjuse valisid tunduvalt rohkem linnas elavad elanikkonna küsitlusele vastanud.

Elanikkonna küsitluses vastasid suure avatusega inimesed sagedamini, et nad tarvitavad tubaka- või nikotiinitoodet esimest korda naudingutunde või lõbu eesmärgil, samal ajal kui õpilaste küsitluse järgi on seos vastupidine. **Niisiis ei ole inimese avatuse seos tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisega selge.**

Elanikkonna küsitlusele vastajate seast märkisid vähese neurootilisusega inimesed rohkem, et proovisid tooteid esimest korda igavuse peletamiseks. Õpilastest proovisid nii vähese meeleskindlusega kui ka neurootilisemad vastajad teistest sagedamini tooteid esimest korda enda rahustamiseks ning **ekstravertsemad tegid seda pigem uudishimust.**

Kõige tavalisemad tubaka- ja nikotiinitooted, mida tarvitatakse ning millest on alustatud, on tava- ja e-sigaret (tabel 1). Seejuures on liikumine erinevate toodete vahel õpilaste ehk noorte seas ja kogu elanikkonna seas erinev.

Elanikkonna hulgas on sigarettiga alustanute seas kõige levinum teisena proovitud toode vesipiip (mis on arusaadav, sest paljud muud tooted on müügile jõudnud alles hiljuti) ja sellele järgneb e-sigaret. **Sigaretist alustanud õpilased on kõige tõenäolisemalt järgmisena proovinud e-sigaretti ja selle nikotiinivaba versiooni.** Alles seejärel on need õpilased pöördunud nikotiinipatjade poole ja tõenäoliselt nikotiinivaba e-sigaretti katsetanud õpilased selle nikotiiniga versiooni poole. E-sigaretiga alustanud elanikkonna (st nende noorem osa) ja õpilaste suundumused on sarnasemad, kuid kui elanikkonnast on suurem osa proovinud teisena sigaretti, siis õpilastest on rohkemad proovinud e-sigareti nikotiinivaba varianti.

Tabel 1. Esimesena proovitud tubaka- või nikotiinitoode ja proovija edasised valikud, %

| Esimesena tarvitatud toode | Teisena tarvitatud toode | Kolmandana tarvitatud toode |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Sigaret õpilastel (N=41) | E-sigaret 49% | Nikotiinipadi 24% |
| | Nikotiinivaba e-sigaret 22% | E-sigaret 34% |
| Sigaret elanikkonnal (N=101) | Vesipiip 41% | E-sigaret 30% |
| | E-sigaret 33% | |
| E-sigaret õpilastel (N=34) | Nikotiinivaba e-sigaret 47% | |
| | Sigaret 21% | |
| E-sigaret elanikkonnal (N=22) | Sigaret 36% | |
| | Nikotiinivaba e-sigaret 32% | |

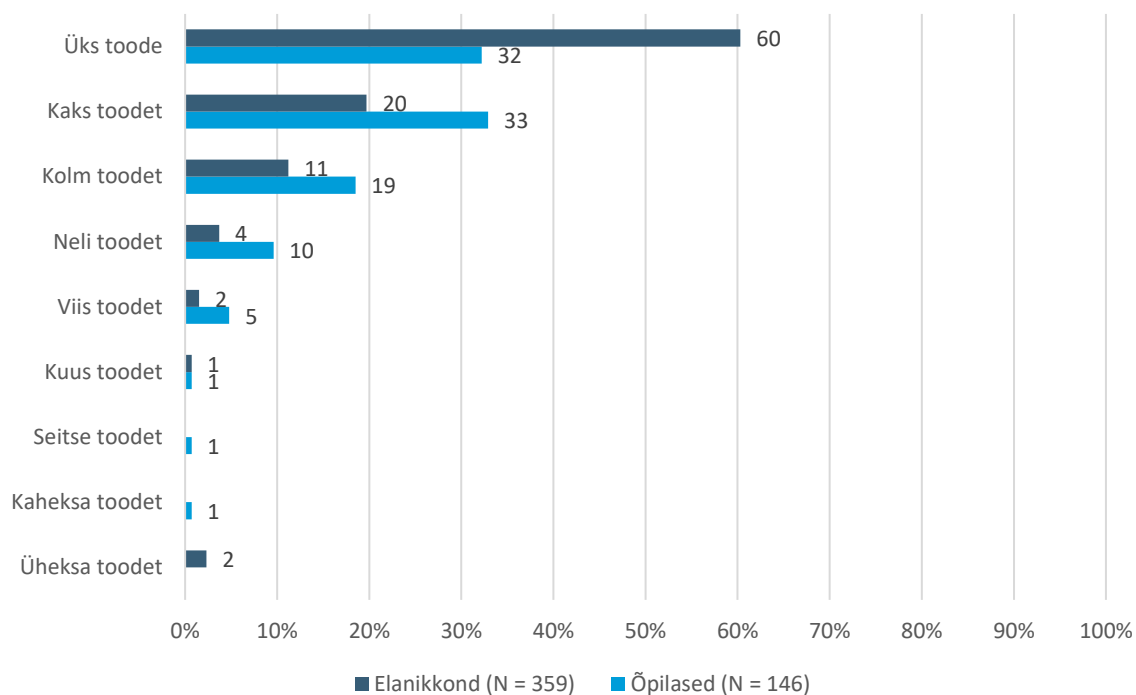
Kokkuvõttes võib öelda, et noorematel on esmakordse tarvitamise kogemus keskmiselt meeldivam, sest nad on tarvinud uusi tubaka- ja nikotiinitooteid, ning neil on seepärast suurem oht jäädagi neid tooteid tarvitama. Selgus, et õpilaste puhul on sagedasem mitme toote koostarvitamine kui elanikkonna hulgas. Valdavalt kiputakse edaspidi tarvitama sama toodet, mida prooviti esimesena. Põhjused, miks tubaka- ja nikotiinitoodeid esimest korda prooviti, on uudishimu, seltskond ja sõprade surve, aga ka meeleolulangus ja stress.

2.1.3. Koostarvitamine ja eelistatavad tooted

Jooniselt 14 näeme, et elanikkonna enamus (60%) on ainult ühe tubaka- ja nikotiinitoote tarvitajad, seejuures tarvitavad nooremate vanuserühmade esindajad suurema tõenäosusega mitut toodet. Õpilaste seas oli ühe või kahe toote tarvitajaid kokku kaks kolmandikku. Ka kolme kuni viie erineva toote samal ajal tarvitamine on noorte seas levinum, mistõttu võib väita, et **tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitavad noored kalduvad samal ajal tarvitama mitut toodet suurema tõenäosusega kui vanemad inimesed**, st kogu elanikkond.

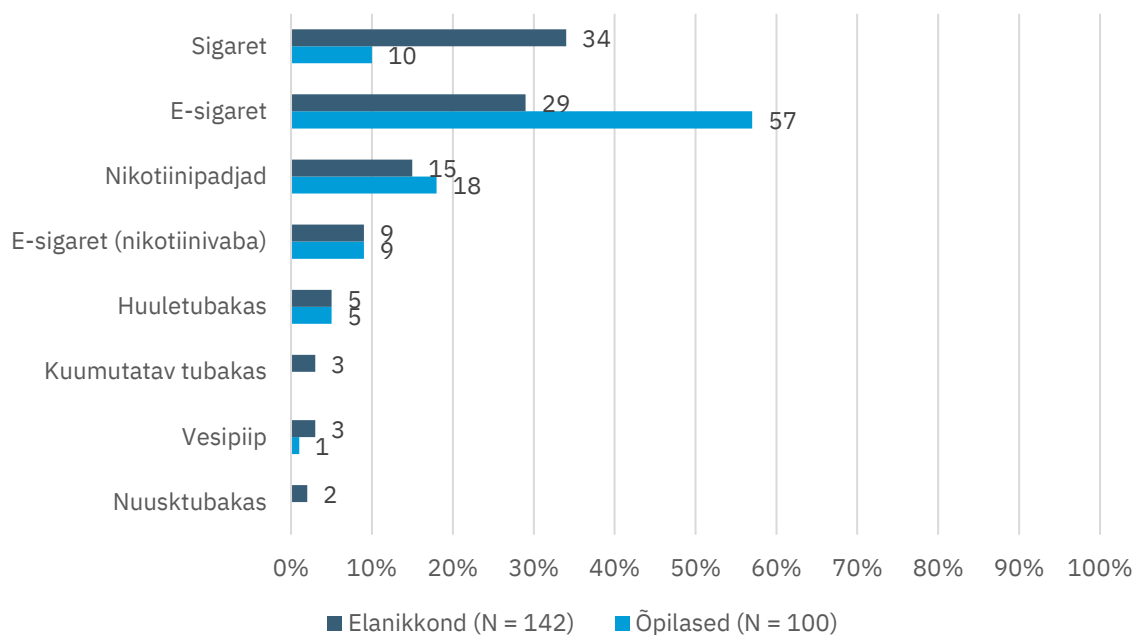
Elanikkonna seas on kõige vähem levinud sigarettide ja nikotiinipatjade samal ajal tarvitamine, ent õpilaste hulgas on nende kahe toote koos tarvitajate osakaal suhteliselt suur. Seda, et e-sigarettide ja nikotiinipatjade tarvitamine kattub teatud määral ka sigarettide tarvitamisega (kuigi ülekaalus on need, kes tarvitavad ainult ühte toodet), kinnitavad ühtlasi NNA Suitsuvaba Eesti MTÜ 2022. aasta „Suitsuvabade toodete kasutajate uuringu“³¹ tulemused.

³¹ NNA Suitsuvaba Eesti MTÜ. (2022). *Suitsuvabade toodete kasutajate uuring 2022*. Kasutatud 29.12.2022, <https://nna.ee/images/nna-uuringud/2022/Kasutajate-uuring-2022-est.pdf>.



Joonis 14. Mitme tubaka- ja nikotiinitoote samal ajal tarvitamise osakaal (vastajad, kes on tarvitanud viimase kolme kuu jooksul), %

Küsitluse tulemusel selgus (joonis 15), **et kui õpilased tarvitavad mitut toodet samal ajal, siis on nende eelistatuum toode nikotiinisaldusega e-sigaret (57%),** millele järgnevad nikotiinipadjad (18%), sigaretid (10%) ja nikotiinivabad e-sigaretid (9%). E-sigareti eelistamise põhjus noorte seas on eelkõige meeldiv maitse. Elanikkond eelistab endiselt sigarette, aga menukamaks kujuneb ka e-sigaret (sigaretid: 34%, e-sigaretid: 29%).



Joonis 15. Nende tubaka- ja nikotiinitoote tarvitajate eelistatud toote osakaal, kes tarvitavad mitut toodet samal ajal, %

Põhjused, miks noored kalduvad tarvitama esmajoones e-sigaretti, on mitu. Esiteks on nii **väiksem võimalus, et nende tubaka- või nikotiinitoote tarvitamist koolis ja kodus märgatakse**, sest selle tootega ei kaasne ebameeldiv tubakalõhn. Teiseks on e-sigarettidesse lisatavat nikotiinivedelikku võimalik magusalt maitsestada, mis teeb tarvitamiskogemuse meeldivaks.

Veel nähtub tulemustest, et kõige vähem eelistavad noored nuusktubakat, vesipiipu ja kuumutatavat tubakat. Nii õpilaste kui ka elanikkonna küsitlusele vastanute jaoks võib nende toodete kättesaadavus ja tarvitamise protseduur olla tülikam kui näiteks e-sigareti puhul.

Kui analüüsida eelistusi tarvitatava toote järgi, selgub, et need, kes kasutavad muu hulgas nikotiinipatju, eelistavad just neid (nii elanikkonna kui ka õpilaste seas), kuid muidu **eelistab suur osa õpilastest, kes tarvitavad mitut toodet, nikotiiniga e-sigaretti**. Elanikkonna seas ei ole e-sigaretid nii selgelt eelistatud, näiteks eelistab ligikaudu pool sigarettide tarvitajatest sigaretti.

Seega kalduvad mitut tubaka- ja nikotiinitoodet tarvitavad noored samal ajal kasutama suuremat arvu eri liiki tooteid kui täiskasvanud. Noorte esimene eelistus on e-sigaret ja elanikkonna puhul tavasigaret.

2.1.4. Tarvitamise kontekst: miks, kellega ja kus tarvitatakse?

Teistes riikides on leitud, et üks põhiajendeid tarvitada e-sigaretti on **soov suitsetamisest loobuda**.³² Angloameerika riikides (Ühendkuningriigis, Ameerika Ühendriikides ja Austraalias) tehtud uuringus selgus, et e-sigaretti kasutatakse 86% juhtudel eesmärgiga vähendada suitsetamist, 77% juhtudel eesmärgiga loobuda suitsetamisest ja 78% vastanutest leidis, et need on kõrval viibivatele inimestele vähem kahjulikud.³³ Varasemad tavasigaretide suitsetajad, kes nüüd tarvitavad e-sigaretti, eelistavad neid enamasti naudingu saamise põhjusel (91%), kõrval viibivate inimeste vähem kahjuliku mõju ja odavama hinna tõttu (mõlemad 90%).³⁴

Siinse uuringu tulemuste alusel on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise põhjus olnud soov loobuda suitsetamisest ainult³⁵ 1–2% nende toodete tarvitajate puhul (joonis 16). Seevastu üle kolmandiku vastajaid ütles, et on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobumiseks kasutanud üleminekut alternatiivsetele toodetele (joonis 33).

Jooniselt 16 on näha, et **sotsiaalne kuuluvustunne mängib õpilaste puhul tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisel suurt rolli**. Igavus (14%) või ühistegevus seltskondlikul koosviibimisel

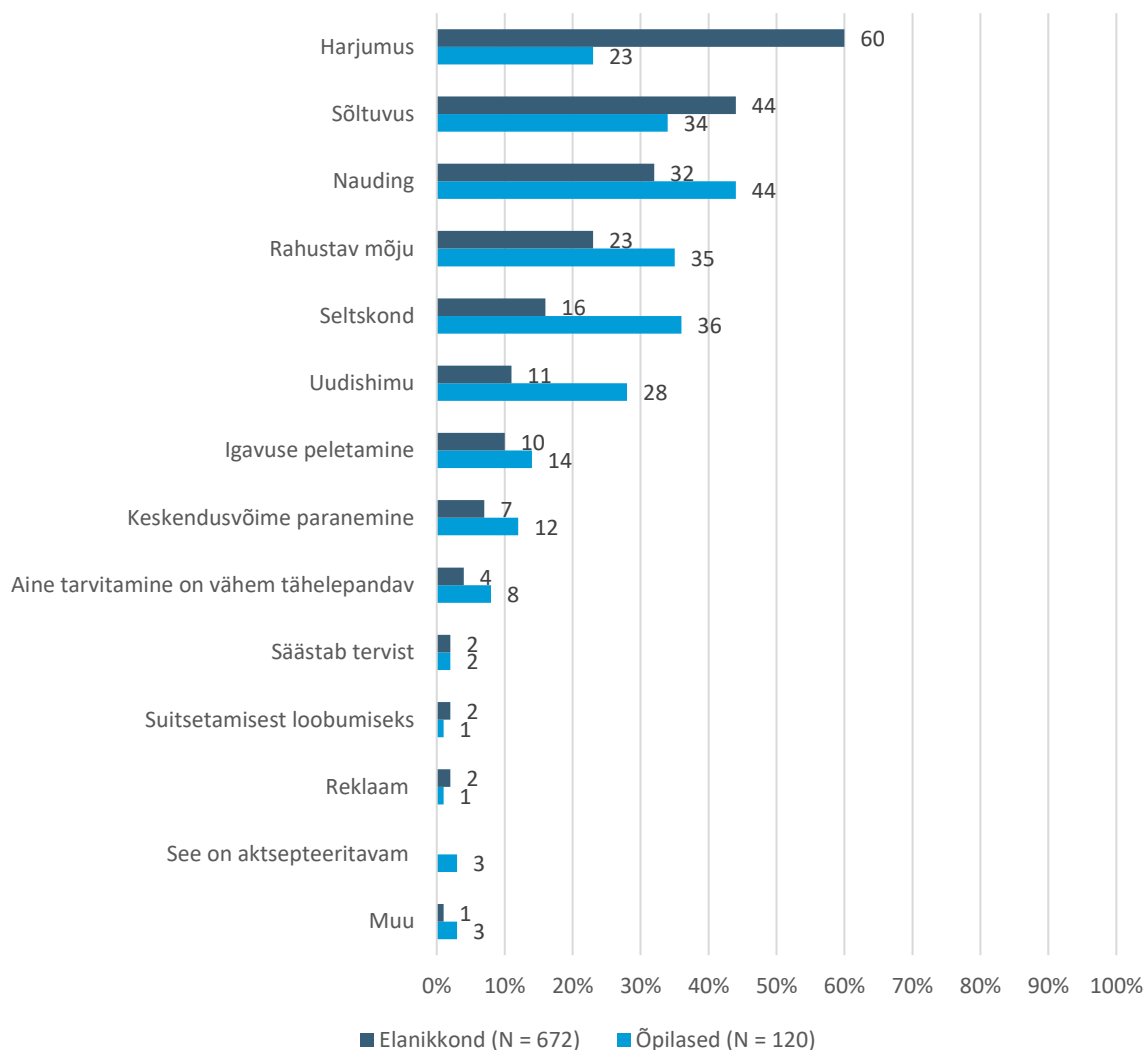
³² Newcombe, K. V., Dobbs, P. D. ja Cheney, M. K. (2021). College Students' Reasons for Using JUULs. *American Journal of Health Promotion*, 35(6), 835–840.

³³ Yong, H.-H., Borland, R., Cummings, K. M., Gravely, S., Thrasher, J. F., McNeill, A., Hitchman, S., Greenhalgh, H., Thompson, M. E. ja Fong, G. T. (2019). Reasons for regular vaping and for its discontinuation among smokers and recent ex-smokers: findings from the 2016 ITC Four Country Smoking and Vaping Survey. *Addiction*, 114(1), 35–48.

³⁴ Yong, H.-H., Borland, R., Cummings, K. M., Gravely, S., Thrasher, J. F., McNeill, A., Hitchman, S., Greenhalgh, H., Thompson, M. E. ja Fong, G. T. (2019). Reasons for regular vaping and for its discontinuation among smokers and recent ex-smokers: findings from the 2016 ITC Four Country Smoking and Vaping Survey. *Addiction*, 114(1), 35–48.

³⁵ Siinsesse valimisse kuuluvad ka sigareti tarvitajad, kes ei saanud vastavat põhjust valida, kuid väike osakaal viitab siiski sellele, et praegust toodet ei tarvitata suitsetamisest loobumiseks.

(36%) tekitab neis huvi ja uudishimu (28%) neid tooteid proovida. Selle tõttu on paljude õpilaste arvates tarvitamine naudingut pakkuv (44%) ja rahustava mõjuga (35%). Elanikkond on naudingut ja rahustavat mõju nimetanud natuke harvem, vastavalt 32% ja 23% vastajate puhul. Õpilastest tarvitavad nikotiinitooteid **rahustamiseks esmajoones 16–19-aastased ja tüdrukud**. Viimase kolme kuu jooksul on elanikkonna küsitlusele vastajatest taritanud mehed neid tooteid igavuse peletamiseks rohkem kui naised.



Joonis 16. Põhjused, miks on viimase kolme kuu jooksul tarvitatud tubaka- ja nikotiinitooteid, %

Tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitamise ajend on **elanikkonnal seevastu pigem harjumus (60%) ja sõltuvus tegevusest (44%)**, mida mainis ka 34% õpilaste küsitlusele vastajatest. Seejuures on õpilaste seas pidanud harjumust põhjuseks eelkõige nikotiinipatjade tarvitajad ja sõltuvust pidanud põhjuseks vähem e-sigarettide tarvitajad. Elanikkonna vanim vanuserühm (45–64 a), aga ka linnas elavad vastajad leidsid sagedamini, et tegu on sõltuvusega, ning vanem vanuserühm tarvitab tooteid vähem huvi, uudishimu ja naudingu pärast. Enda tervisega rahulolematud inimesed valisid teistest rohkem variandid, et tarvitavad tooteid sõltuvuse või harjumuse tõttu.

Kui vaadeldi isiksusejoonte seost tarvitamise põhjustega, ilmnes, et elanikkonna küsitluses vastasid suure koostöövalmidusega inimesed statistiliselt oluliselt suuremal määral, et nad tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid põhjusel, et see on seltskondlik tegevus. Seega kipuvad **teiste arvamust tähtsaks pidavad inimesed minema tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise kui seltskondliku tegevusega kergemini kaasa.**

Vähese meelekindlusega vastajad pidasid tarvitamise põhjuseks rohkem uudishimu ja seda, et neid meelitab reklaam. Reklaami pidasid rohkem põhjuseks ka neurootilisemad inimesed. Kuigi reklaam mõjutab tarvitajaid tervikuna suhteliselt vähe, võib sellel olla mõju vähem meelekindlatele ja neurootilisematele inimestele.

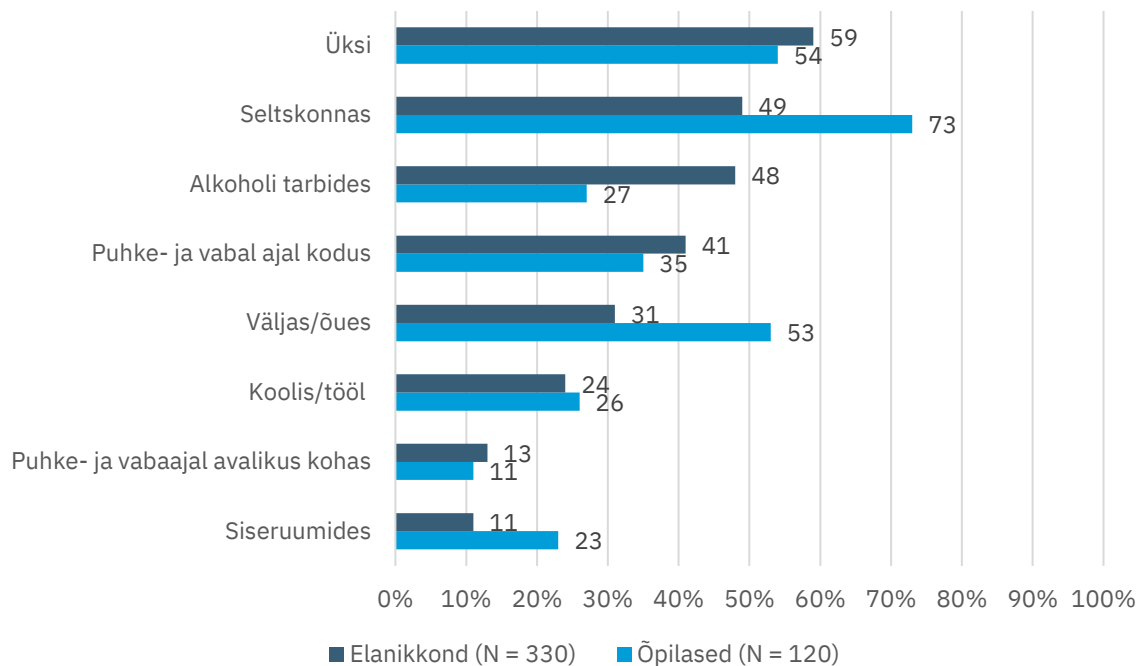
Elanikkonna küsitluses leidsid suure avatusega vastajad teistest sagedamini, et nad tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid keskendumise eesmärgil, ning õpilaste küsitlusele vastajad leidsid teistest vähem, et põhjus on sõltuvus. Õpilaste seas tarvitavad ekstravertsemad neid tooteid rohkem seltskonna tõttu, st huvi, uudishimu ja seltskondliku tegevuse eesmärgil, ent neurootilisemad pigem enda rahustamise eesmärgil.

Analüüsiiti veel seda, kas juhutarvitajad kasutavad tubaka- ja nikotiinitooteid rohkem seltskondlikul põhjusel. Selgus, et seos ilmneb kõigi toodete tarvitajate vahel nii elanikkonna kui ka õpilaste küsitlusele vastajate vahel: **seltskondlikul eesmärgil tarvitab tooteid õpilastest juhutarvitajatest 45%** (igapäevatarvitajad: 22%) ja elanikkonna küsitlusele vastanud juhutarvitajatest 26% (igapäevatarvitajad: 12%). Õpilaste seas ei ilmnenu olulisi seoseid toote alusel, aga elanikkonna küsitluses tuvastati seos sigarettide puhul. Juhutarvitajast tarvitab sigarette seltskondlikul eesmärgil 24% ja igapäevatarvitajatest ainult 11%.

Jooniselt 17 on näha, et põhiosa õpilastest tarvitab tubaka- ja nikotiinitooteid koos sõpradega (73% vs. üksi olles 54%), st võrreldes elanikkonnaga on **õpilaste jaoks seltskonnal suurem roll**. Enamasti tarvitatakse neid tooteid väljas/õues (53%), aga ka puhkehetkel ja vabal ajal kodus (35%), koolis (26%) ning teistes siseruumides (23%). Intervjueeritav, kes on töötanud e-sigareti poes, selgitas, et siseruumis on võimalik e-sigarette küll tarvitada, kuid tuleb arvestada, et nendes sisalduv taimne glütseriin ladestub ruumi seintele.

Peaaegu kolmandik õpilastest (27%) ja pool elanikkonna küsitlusele vastanutest (48%) tarvitab tubaka- ja nikotiinitoodetega koos alkoholi. **Alkoholi tarvitamine kuulub tihedamini nikotiinipatjade, aga ka sigarettide tarvitamise juurde.**

Elanikkonna küsitlusele vastanud eelistavad tarvitada tubaka- ja nikotiinitooteid pigem üksi (59%), paljud teevad seda ka seltskonnas (49%). Üksi tarvitamise puhul võib esile tuua harjumuse ja sõltuvuse, mistõttu tarvitatakse tooteid hoolimata ümbritsevast keskkonnast, sotsiaalsest survest, meeleolust jm. Lisaks tarvitatakse tubaka- ja nikotiinitooteid eelkõige puhke- ja vabal ajal kodus (41%), vähem väljas/õues (31%), tööl olles (24%) või vabal ajal avalikus kohas (13%).



Joonis 17. Olukorrad, milles tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitatakse, %

„Nüüd on sellest saanud lihtsalt sõltuvus, millest ma tahan lahti saada. Varem oli nagu hea viis rahuneda, aitas keskenduda. Nüüd on lihtsalt kujunenud harjumus. Proovin sellega võidelda. On olukordi, kus olen kuu või kaks kuud suutnud ilma olla, aga siis hakkab jälle pihta.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 28)

Kui analüüsiti vähemalt kord nädalas tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitamise asukohta, ilmnes, et tüüpiliselt tarvitatakse enamikku tooteid üksinda. Tooteid tarvitamine seltskonnas on samuti levinud, kuid vastused varieeruvad rohkem, seejuures **on sigarettide tarvitamine seotud seltskonnaga vähem.**

Varasemad uuringud kinnitavad, et just e-sigarettide puhul on tähtis sotsiaalne komponent. Näiteks on selgunud, et 50% igapäevatarvitajatel on vähemalt kolm-neli sõpra või tuttavat, kes tarvitavad samuti e-sigaretti, ent kõigest 3% mittetarvitajatel on mõni aktiivselt e-sigaretti kasutav tuttav. Lisaks leiab 91% tarvitajatest, et nende parimad sõbrad suhtuvad nende tarvitamise pigem hästi.³⁶

Esmakordse tarvitamiskogemuse puhul on kõige levinum olukord sõpradega aja veetmine.³⁷ Sealhulgas on valik „populaarne tegevus“ inimeste üks peamine ajend, miks proovida esimest korda näiteks e-sigaretti. Peale selle seostuvad tarvitamisega sotsiaalsed hoiakud ja surve (positiivne minapilt, sõprade toetus jm). Ameerika Ühendriikides tehtud uuring näitas, et

³⁶ Barrington-Trimis, J. L., Berhane, K., Unger, J. B., Boley Cruz, T., Huh, J., Leventhal, A. M., Urman, R., Wang, K., Howland, S., Gilreath, T. D., Chou, C.-P., Pentz, M. A. ja McConnell, R. (2015). Psychosocial Factors Associated With Adolescent Electronic Cigarette and Cigarette Use. *Pediatrics*, 136(2), 308–317.

³⁷ Groom, A. L., Vu, T.-H. T., Landry, R. L., Kesh, A., Hart, J. L., Walker, K. L., Wood, L. A., Robertson, R. M. ja Payne T. J. (2021). The Influence of Friends on Teen Vaping: A Mixed Methods Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13).

üliõpilastel on e-sigareti kasutamisel eelkõige neli eesmärki: 1) eneseabi (48%), 2) sotsiaalne suhtlus (30%), 3) kogemuse saamine (43%) ja 4) sõltuvuse rahuldamine (42%).³⁸

Asukoht piirab kõige vähem nikotiinipatjade ja kõige rohkem sigarettide tarvitamist. Nikotiinipatjade eelistajate seas on enim neid, kes tarvitavad neid avalikus kohas, siseruumis, koolis ja kodus. Sigarettide kasutajad tarvitavad neid teiste toodete tarvitajatest vähem koolis ja kodus. Lisaks mainiti intervjuudes, et **nikotiinipatju tarvitatakse seetõttu, et neid on mugav igal ajal ja igas kohas kasutada ilma, et keegi märkaks**. Ka välismaa uuringute järgi on nende tarvitamise üks peamine joon tarvitamise diskreetsus: see on paljude jaoks individuaalne tegevus, mida on võimalik teha suhteliselt varjatult, ilma et sellega kaasneks suitsetamisega kaasas käiv stigma.^{39, 40}

Siinse uuringu tulemustest ilmnes, et tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine on seotud noorte vaba aja veetmise viisidega, sealhulgas enim sõpradega väljas käimisega (peol, baaris, kohvikus). Seosed ilmnesid **sõpradega väljas käimise** ning tubaka- ja nikotiinitoodete kasutamisega. Näiteks ütles toodete juhutarvitajatest 33% (N = 197) ja igapäevatarvitajatest 60% (N = 50), et nad veedavad vaba aega õhtuti sõpradega väljas viibides (mittetarvitajad: 12% (N = 473)).

Seosed ilmnesid veel **hobidega (nt joonistamine, laulmine, kirjutamine, pillimäng) tegelemise** ning tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vahel. Kõigist tubaka- ja nikotiinitoodete igapäevatarvitajatest (N = 50) ütles 42% ning juhutarvitajatest (N = 197) 51%, et tegeleb mõne sellise hobiga.

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisega seostus veel **sotsiaalmeedia kasutamine**. Kõigist igapäevatarvitajatest (N = 50) vastas 56% ja juhutarvitajatest (N = 197) samuti 56%, et kasutab vaba aja veetmiseks sotsiaalmeediat. Mittetarvitajatest (N = 473) vastas nii ainult 39%.

Kokkuvõttes on põhjused, miks tarvitatakse tubaka- ja nikotiinitooteid, peamiselt harjumus, nauding või enese rahustamine. Seejuures tarvitavad neid tooteid seltskondlikel eesmärkidel pigem juhutarvitajad ja nooremad inimesed, seevastu vanemad teevad seda ennekõike harjumusest ja sõltuvuse tõttu. Täiskasvanute jaoks käib noortest sagedamini tarvitamisega kaasas alkohol. Nikotiinipatjade tarvitamise kohti on kõige rohkem, kuna see tegevus on kõige diskreetssem, mistõttu saab neid tarvitada teistest toodetest tihedamini koolis, tööl ja siseruumis.

³⁸ Newcombe, K. V., Dobbs, P. D. ja Cheney M. K. (2021). College Students' Reasons for Using JUULs. *American Journal of Health Promotion*, 35(6), 835–840.

³⁹ Choi, K., Fabian, L., Mottey, N., Corbett, A. ja Forster, J. (2012). Young Adults' Favorable Perceptions of Snus, Dissolvable Tobacco Products, and Electronic Cigarettes: Findings from a Focus Group Study. *American Journal of Public Health*, 102(11), 2088–2093.

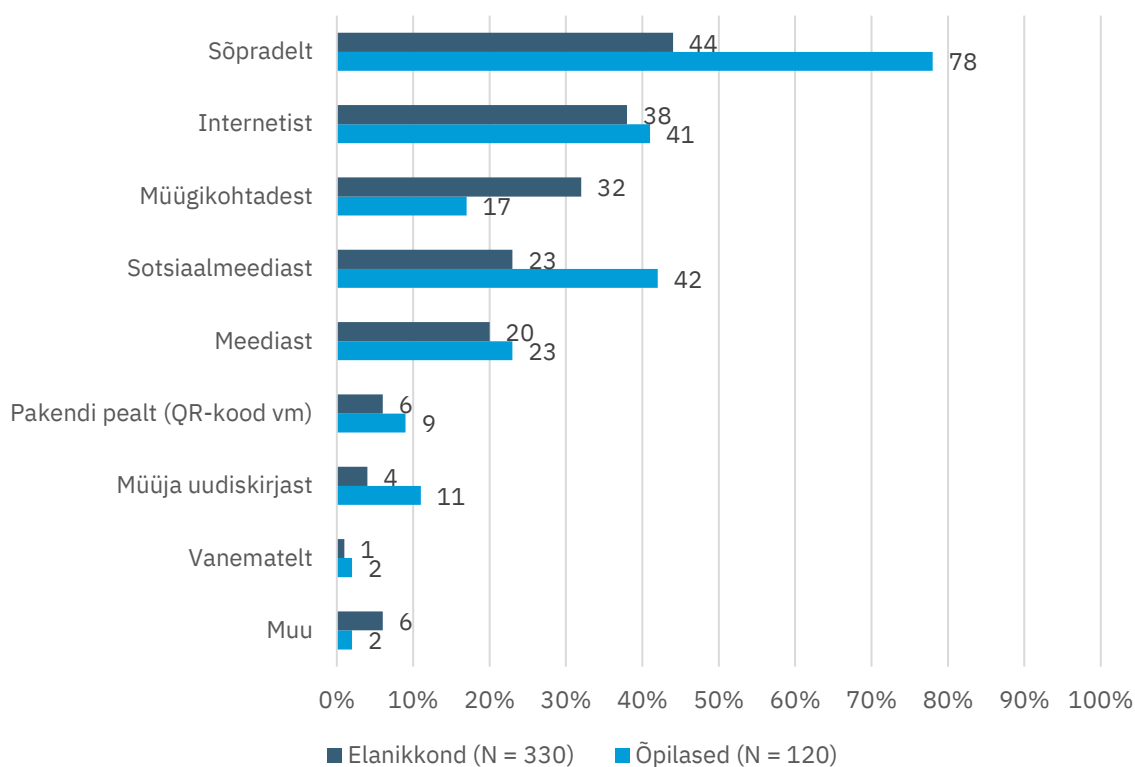
⁴⁰ Norra koolides tehtud huuletubaka tarvitamise uuringust selgus, et enamik igapäevasuitsetajatest veedab suurema osa vabast ajast suheldes, kuid nikotiinipatjade tarvitajad kasutavad suuremat osa vaba aega harivate tegevuste jaoks (nt raamatu lugemine, hobitegevus, sport). Allikas: Lund, I. ja Scheffels, J. (2016). Adolescent tobacco use practices and user profiles in a mature Swedish moist snuff (snus) market: Results from a school-based cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(7).

2.2. Alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise muu kontekst

2.2.1. Infoallikad

Tubaka- ja nikotiinitorude ning nendega seotud torude reklaam on Eestis keelatud. Lisaks on keelatud tutvustada neid torudeid tähistavaid kaubamärke nii veebilehtedel kui ka sotsiaalmeediakampaaniates ja -kontodel. Kui veebilehtedel on avalikustatud teave, mille eesmärk on suurendada tubaka- või nikotiinitorude müüki, on see käsitatav reklaamina. Teavet on lubatud esitleda üksnes torude müügikohas.⁴¹

Kuigi tubaka- ja nikotiinitorude reklaam ning torudeid tutvustavad pildid ja muu info on nii sotsiaalmeedias kui ka veebilehtedel keelatud, jagavad õpilased omavahelises suhtluses infot nende torude hindade, maitsete, uute torude jpm kohta. Jooniselt 18 on näha, et **pilaste peamised infoallikad on sõbrad (78%), sotsiaalmeedia (42%) ja internet (41%). Elanikkonna puhul on tulemused samad, lisaks saavad nad infot müügikohtadest (32%).** Vähemal määral saavad nii õpilased kui ka elanikkond teavet meediast (vastavalt 23% ja 20%), müüja uudiskirjast (11% ja 4%) ning torude pakendilt (9% ja 6%).



Joonis 18. Infoallikad uute, alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitorude kohta, %

⁴¹ Lints, D. (2021). Tuletame meelde: tubakatoodete ja tubakatootega seonduvate torude reklaam on keelatud. *Tarbikaitse ja Tehnilise Järelevalve Ameti uudiskiri*, 8. juuli. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.ttja.ee/uudised/tuletame-meelde-tubakatoodete-ja-tubakatootega-seonduvate-torude-reklaam-keelatud>.

„Kuumutaja kohta sain teada, kui viskasin ära vanu suitsupakke ja seal oli QR-kood. Vaatasin, et mida imet võivad mulle näidata, ja sealt leidsin. Siis ma lugesin selle tehnoloogia kohta, Wikipediast jne, kas on midagi kirjas üldse, kuidas töötab, võrdlustabelid jne. Internetist justkui võrdlustest midagi selget välja ei tule. Ei ole adekvaatset informatsiooni.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 38)

Märkimisväärne erinevus tubaka- ja nikotiinitoodete kohta info saamisel õpilaste seas ilmneb **meediast, sotsiaalmeediast ning tubaka- ja nikotiinitoodete müüja uudiskirjast info saamisel**: neist saab **kõige rohkem infot 14–15-aastane, st 7.–8. klassi õpilane**. Müügikohast saavad infot õpilased, kes ostavad tooteid tavaliselt alternatiivsete nikotiinitoodete müügile spetsialiseerunud poest, kioskist, tanklast, tava- või e-poest. Sotsiaalmeediast infot saavad õpilased elavad suurema tõenäosusega linnas. Soolisi erinevusi õpilaste seas info saamise allikates ei esinenud.

Täiskasvanud tarvitajatest saavad sõbralt kõige rohkem infot 16–44-aastased ja müügikohast 30–44-aastased. Kui üldist soolist erinevust tubaka- ja nikotiinitoodete kohta info saamisel ei ole, siis meediast ja internetist saavad mehed rohkem infot kui naised. Rahvuse alusel tuvastatud erinevustest paistab silma, et eestlased saavad toodete kohta rohkem infot sõpradelt ja meediast kui venelased.

2.2.2. Õigusnormid: kättesaadavus, hind, lõhna- ja maitseomadused

Eestis reguleerib tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist tubakaseadus, mille eesmärk on tagada inimese tervise kaitse. Seaduses on sätestatud toodete ja nende pakendite nõuded, toodete käitlemise erinõuded ja müügikeelud ning piirangud toodete tarvitamisele. Seaduse järgi on **alla 18-aastastel keelatud suitsetada, samuti tarvitada tubakatooteid ning nendega sarnaselt kasutatavaid tooteid ja nende osi**. Lisaks on ebaseaduslik müüa alaealistele tubaka- ja nikotiinitooteid ning nende osi.

Seaduse järgimiseks on tubaka- ja nikotiinitoodete müüjal kohustus nõuda ostjalt isikut tõendavat dokumenti. Dokumendi mitteesitamisel on müüjal õigus toodete müügist keelduda. Seadusevastaseks loetakse ka see, kui täisealine ostab alla 18-aastasele isikule tubaka- ja nikotiinitooteid. Veelgi enam, ka **toodete pakkumine või üleandmine alaealistele on keelatud**.⁴²

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamiseks reguleeritakse seaduses suitsetamiseks keelatud kohti ja alasid. Nii tava- kui ka e-sigaretti ning suitsuvabasid tooteid (nt närimis-, huule-, nuuskubakas) on keelatud tarvitada paljudes siseruumides ning asutustes piiratud maa-aladel, näiteks laste hoolekandeametuses, koolis, apteegis, toitlustusettevõttes, spordisaalis, ühissõidukis ja selle ootesaalis, tanklas, reisiterminalis ning jalakäijate tunnelis.

Teisalt on seaduses nimetatud kohad, kus valdaja loal on tubaka- ja nikotiinitooteid lubatud tarvitada selleks ettenähtud ruumis või piiratud maa-alal, näiteks kõrgkooli, kultuuriasutuse, vabaajakeskuse, tervishoiuteenust osutava asutuse ja ettevõtte ruumides. Sama kehtib e-sigarettide ning suitsuvabade tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise kohta. Sealjuures peab

⁴² Tubakaseadus (04.01.2021). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.riigiteataja.ee/akt/TubS>.

siseruumides olema toimiv ventilatsioonisüsteem, suitsetamist lubav märke ning kirjalik teave, mis ei luba alaealistel ruumis viibida.⁴³

Sotsiaalministeerium avaldas 2014. aastal tubakapoliitika rohelise raamatu⁴⁴, kus tutvustatakse suitsuvaba keskkonna tagamise meetmeid. Seal loetletud eesmärgid hõlmavad suitsetamise piiramiseks näiteks üldkasutatavate hoonete (toidupoed, kultuuriasutused jm) ukseavauste ette (vähemalt 3 meetrit uksest) suitsuvaba ala rajamist. Eesmärk on veel muuta riigi- ja kohaliku omavalitsuse asutused suitsuvabaks ning likvideerida hoonetes asuvad suitsetamisalad ja -ruumid. Täpsete piirangute tagamiseks seati sihiks koolitada korteriühistute liikmeid, et kehtestada seal sisekorraeeskirjad ning suurendada teadlikkust tubaka- ja nikotiinitorude kahjulikkusest tervisele.⁴⁵

Peale selle on tubakaseaduses kehtestatud keelud ja piirangud toodete Eestisse toimetamise kohta. Näiteks on vähemalt 18-aastaselt reisijal lubatud tuua Euroopa Liidu (EL) liikmesriigist Eestisse tubakatooteid mitteäriksel eesmärgil ja kuni 10 pakki tingimusel, et ühe paki tootekaal ei ületa 50 grammi. Samad tingimuslikud piirangud kehtivad toodete saatmise kohta Eestist teistesse EL-i liikmesriikidesse. EL-i välisest riigist on lubatud Eestisse tuua ainult üks pakk tubakatoodet eelmainitud tingimustel (vanus, kaal, kogus). Posti- või muul samalaadsel teel ja kaugmüügiga toodete Eestisse toimetamine loetakse seadusevastaseks.⁴⁶

Tubakapoliitika rohelises raamatus käsitletakse muu hulgas sekkumismeetmeid tubakatoodete atraktiivsuse vähendamiseks. Kogu EL-is ja nii ka Eestis on alates **2020. aastast keelatud mentooliga sigaretid⁴⁷, et vähendada nende tarvitamise atraktiivsust nii täiskasvanute kui ka laste ja noorte jaoks**. Rohelises raamatus on laste ja noorte tervise kaitseks ning tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise vähendamise meetmena kirjas maitsestatud tubakatoodete (mentooli-, vanilje-, maasika- ja šokolaadimaitsega) müügi piiramine.⁴⁸ Kuigi maitse- ja lõhnaainete keeld on kohaldatud ka e-sigaretide vedelikele, müüvad tubakatootjad maitsestatuid, mida saab lisada nikotiinivedelikule.

Tähtis on veel nikotiinisalduse kanguse piiramine. Sotsiaalministeeriumi kemikaaliohutuse ja keskkonnatervise juhi Aive Tellingu sõnul on e-sigaretide nikotiinisalduse ülempiir kehtestatud küll EL-i-üleselt, kuid **nikotiinipatjade kangust ei ole reguleeritud**. Tema hinnangul vajab seaduses täiendamist ka nikotiinitorude koostis (lisa- ja maitseainete piiramine) ning kehtestada tuleks nikotiinisalduse ülempiir.⁴⁹

⁴³ Samas.

⁴⁴ Sotsiaalministeerium. 2014. *Tubakapoliitika roheline raamat*. Tallinn: Sotsiaalministeerium.

⁴⁵ Samas.

⁴⁶ Tubakaseadus (04.01.2021). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.riigiteataja.ee/akt/TubS>.

⁴⁷ Lehtla, E. (2020). Täna kaovad müügilt mentooliga sigaretid. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.sm.ee/uudised/tanasest-kaovad-muugilt-mentooliga-sigaretid>.

⁴⁸ Sotsiaalministeerium. 2014. *Tubakapoliitika roheline raamat*. Tallinn: Sotsiaalministeerium.

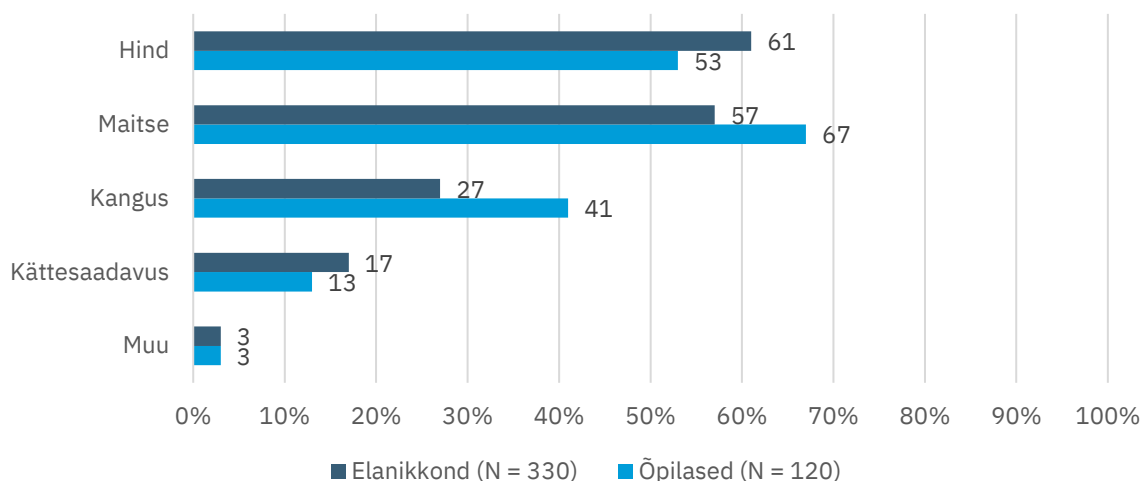
⁴⁹ Telling, A. (2022). Alternatiivsed tubakatooted vajavad täpsemat reguleerimist. *Sotsiaalministeeriumi blogi*, 31. oktoober. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.sm.ee/alternatiivsed-tubakatooted-vajavad-tapsemat-reguleerimist>.

Alates 2015. aastast on keelatud tubakatoodete, nendega sarnaselt kasutatavate toodete ja nende osiste reklaam.⁵⁰ Reklaami toodete, nende osade kohta jm infot võib edastada ainult kindlates müügikohtades.

2.2.3. Uuringu tulemused: kättesaadavus, hind, lõhna- ja maitseomadused

Joonisel 19 on näha, et maitse ja hind on põhitegurid, mille alusel valitakse tubaka- ja nikotiinitoode. Õpilaste jaoks on esmatähtis maitseelamus (67%), elanikkonna esindajate jaoks aga hind (61%). **Mehed lähtuvad toote valikul kõige sagedamini hinnast**, seda tegurit peavad nad ühtlasi tähtsamaks kui naised. Vastaja sissetuleku või õpilase kuus saadava taskuraha suurus ei tähenda, et ostja lähtub toote valikul rohkem hinnast.

Linnas elav noor peab toote maitse olemasolu tähtsamaks kui maapiirkonna noor, ning seda saab seostada suurema sortimendiga müügikohtadega linnades. Samuti **tähtsustavad õpilased toodete kangust rohkem** kui elanikkonna küsitlusele vastajad (41% vs. 27%). Erinevusi ei täheldatud õpilaste seas tubaka- ja nikotiinitoodete valimise kriteeriumites vanuse järgi.



Joonis 19. Tubaka- ja nikotiinitoodete valiku alused, %

Mõningane erinevus ilmnes kättesaadavuse tähtsustamises: **elanikkonna jaoks on toodete lihtne kättesaadavus natuke olulisem kui õpilaste jaoks** (vastavalt 17% vs. 13%). Kuigi eestlased hindavad kättesaadavust tähtsamaks kui teised rahvused, ei pea suurem osa elanikkonnast seda siiski kaalukaks teguriks. Õpilased ei saa enda vanuse tõttu tooteid müügikohtadest enamasti osta, mistõttu on neil toodete soetamiseks vaja diilerit või tuttavat. Selle põhjal saab järeldada, et õpilaste jaoks ei mängi ostumugavus nii suurt rolli, sest kättesaadavus on nende jaoks igal juhul keerukam.

Maal elavad õpilased peavad toodete kättesaadavust olulisemaks kui linnaõpilased. Seda saab seostada asjaoluga, et linnas on tubaka- ja nikotiinitooteid müüvaid poode rohkem kui maal. Elanikkonna jaoks üldiselt on aga tähtis, et müügikoht asuks tarvitaja elu- või asukoha läheduses.

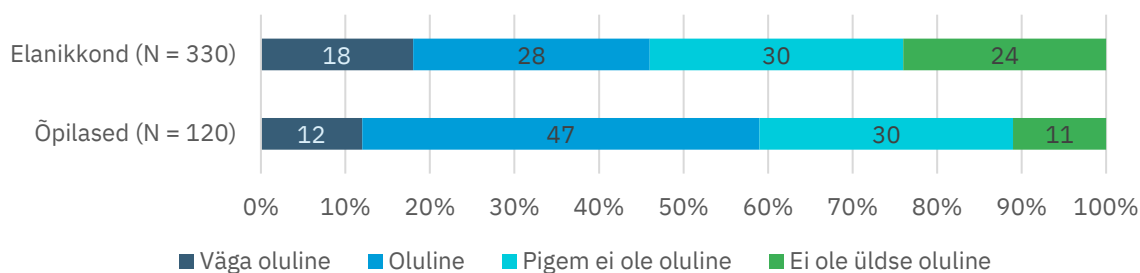
⁵⁰ Reklaamiseadus (27.02.2022). Riigi Teataja I. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.riigiteataja.ee/akt/109012018008>.

„Toodet valin nii, et lõhn peab olema meeldiv. Kättesaadav peaks ka ikka olema, kust poodidest saab jne. Tartus on selles mõttes jama, et põhimõtteliselt kuskil pole Veiplandi [müügikohta].“ (Regulaarne tarvitaja, naine, 25)

„Hind on oluline. Täna sel päeval on eraldi poed, mis neid tooteid müüvad. Seal on hinnad tunduvalt odavamad võrreldes tanklate ja muude poodidega.“ (Regulaarne tarvitaja, naine, 23)

Hinna ja kättesaadavuse tähtsustamine ei ole statistiliselt olulises seoses ühegi viie enim tarvitatava tootega. **Need tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajad, kelle jaoks on tähtis maitse, tarvitavad tõenäolisemalt e-sigaretti ja vähem tõenäoliselt sigaretti.** Maitset peavad teistest tähtsamaks veel vesipiibu ja kuumutatava tubaka tarvitajad. Kangust oluliseks pidavad vastajad eelistavad nikotiinipatju ja e-sigarette.

Niisiis hangivad õpilased tubaka- ja nikotiinitooteid eelkõige maitsest lähtudes. Jooniselt 20 on näha, et **59% õpilastest ja 46% elanikkonnast peab vähemal või rohkemal määral oluliseks, et tootel oleks hea maitse ja lõhn** (ainult 30% nii õpilastest kui ka elanikkonnast pigem ei pea seda oluliseks). Üldse ei pea lõhna ja maitse olemasolu vajalikuks 24% elanikkonnast ja 11% õpilastest.



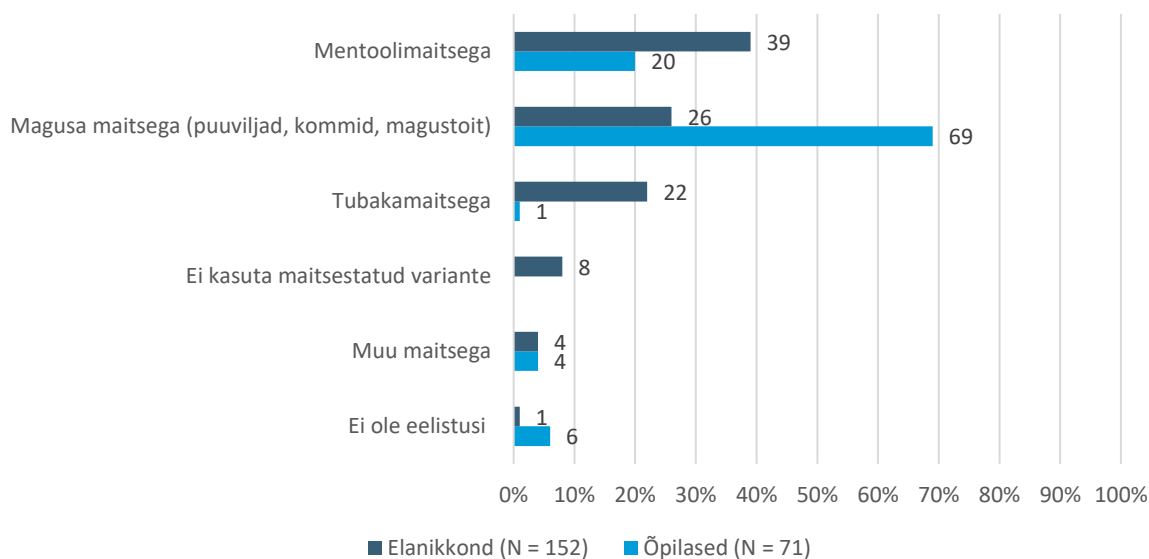
Joonis 20. Tubaka- ja nikotiinitoodete maitse ja lõhna olemasolu tähtsus, %

Lõhna- ja maitse-eelistusi nimetasid ka intervjuueeritud tarvitajad. Mitu neist eelistab e-sigarette just seetõttu, et neile ei meeldi tavasigareti kibe maitse. Leidub ka neid, kes tarvitavad ainult mentoolimaitselisi tooteid, sest need tunduvad neile loomulikuma maitsega kui magusa maitsega tooted (viimaseid peavad nad liiga keemiliseks). Samuti mainiti, et Eestis on kättesaadavad väga paljud tubaka- ja nikotiinitoodete maitseid ning internetis on saadaval retsepte, kuidas segada kokku endale sobiv toode.

„Sellel [lõhnal] on suur roll. Mida paremini lõhnab, seda isutemitavam on, aga üks selles ole rohkem aineid. Aga see on meelitav ja manipulaator.“
(Regulaarne tarvitaja, mees, 29)

„Tavaliselt ma teen peoolukorras ja kui olid erinevate maitsetega e-sigaretid, siis maitse pärast ka, ehk siis peamiselt nautimise eesmärgil.“
(Juhutarvitaja, naine, 23)

Kui elanikkonnas seas on populaarseim tubaka- ja nikotiinitoote mentoolimaitse, siis õpilased eelistavad eelkõige magusat maitset (joonis 21). **Maitsega tooted on kõige tähtsamad õpilaste jaoks, kes on vanuserühmas 14–15 eluaastat.**



Joonis 21. Tubaka- ja nikotiinitoodete maitse eelistamine, %

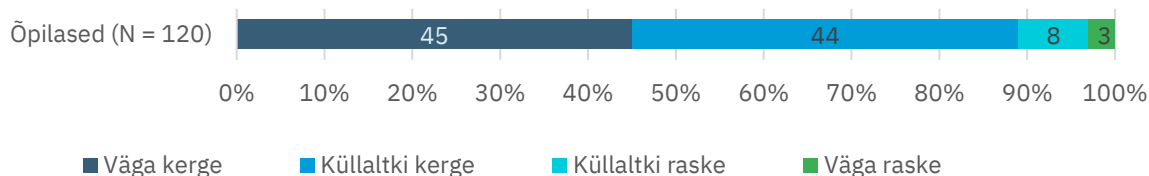
Elanikkonna seas ostetakse magusa maitse (26%) kõrval peaaegu sama palju tubakamaitset (22%). Seejuures eelistavad mehed rohkem mentoolimaitset ja pigem vähem magusaid tooteid kui naised ning 8% elanikkonna küsitlusele vastanutest ei kasuta maitsestatud tooteid.

Elanikkonna küsitlusele vastanutest on magus maitse kõige tähtsam 16–29-aastastele tarvitajatele, mentoolimaitset kasutavad enim 30–44-aastased. Tubakamaitset tooteid eelistavad kõige vähem 16–29-aastased ja kõige rohkem 30–44-aastased. **Maitsestatamata tooteid tarvitavad enim 45–64-aastased** (õpilastelt nende toodete eelistust ei küsitud).

Nii küsitlusele vastanute kui ka intervjuueeritute hinnangul on Eestis tubaka- ja nikotiinitoodete kättesaadavus laialdane. Mida rohkem on kauplusi ja müügiesindusi, seda rohkem kasvab suundumus tooteid tarvitada.

„Kättesaadavus on Eestis liiga hea. See on pigem tarvitamist suurendanud.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 29)

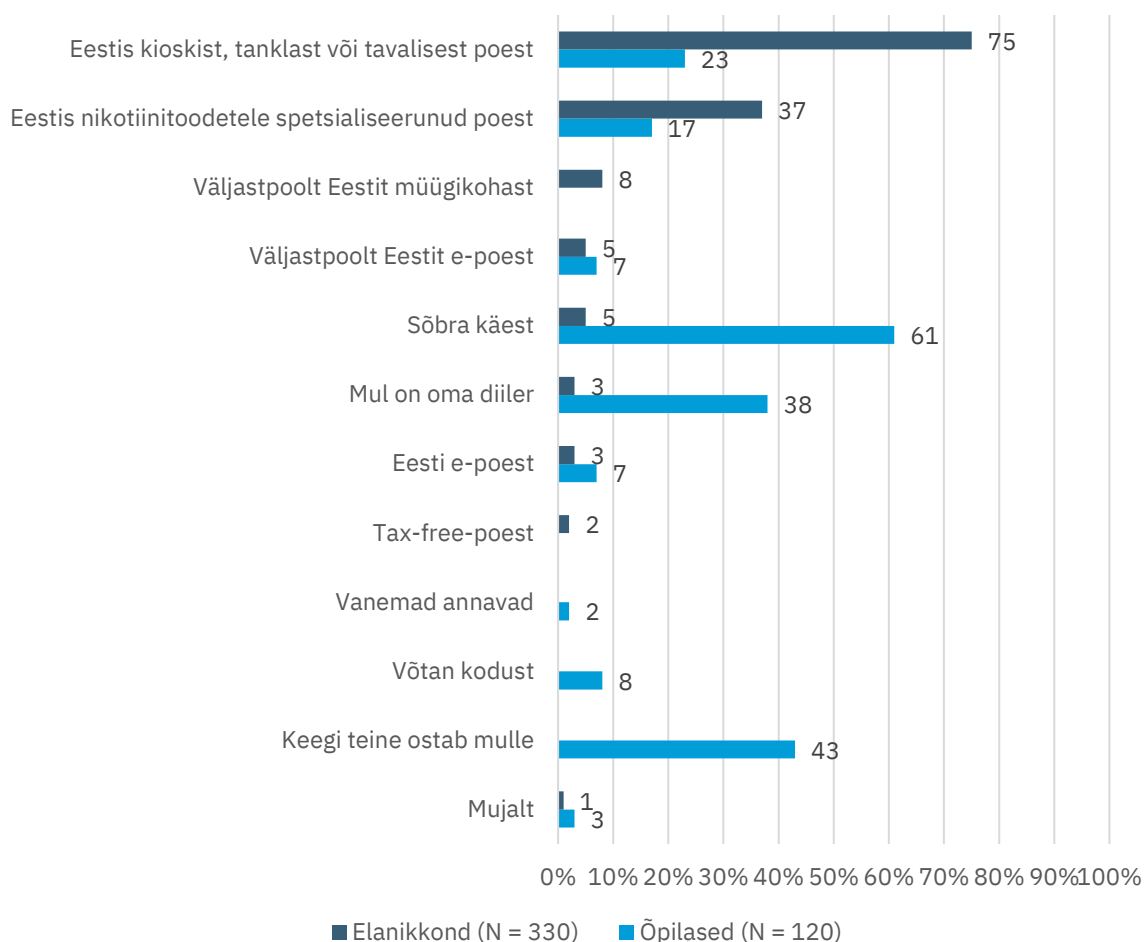
Õpilastel on tooteid lihtne kätte saada: **89% õpilaste jaoks** on olenemata nende vanusest **toodete kättesaadavus kerge**, 8% õpilaste jaoks küllalt raske ja 3% vastanute jaoks väga raske (joonis 22).



Joonis 22. Tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitavate õpilaste hinnang toodete kättesaadavusele, %

Õpilased ütlesid nii küsitluses (joonis 23) kui ka intervjuudes, et tubaka- ja nikotiinitooteid hangivad nad peamiselt sõprade (61%) ja diilerite (38%) käest või ostab neile tooteid keegi teine (43%), näiteks täisealine tuttav või koolikaaslane. On ka neid noori, kes ostavad tooteid ise kioskist, tanklast, toidupoes (23%) või nikotiinitoodetele spetsialiseerunud poes (17%).

Lisaks võtab 8% vastanutest tubaka- ja nikotiinitooteid kodust, mis tähendab, et pereliikmete seas on tarvitajaid. 16–19-aastaste seas on võrreldes 11–15-aastastega märkimisväärselt rohkem neid õpilasi, kes hangivad tooteid spetsialiseerunud poest, samuti kioskist, tanklast või tavapoest. Kuna siia vanuserühma kuuluvad ka juba täisealiseks saanud noored, on tulemus ootuspärane. Siiski **hangib ka umbes kolmandik 14–15-aastaseid tubaka- ja nikotiinitooteid kioskist, tanklast või tavapoest**. Selle vanuserühma noortel on ühtlasi kõige suurema tõenäosusega enda diiler.



Joonis 23. Tubaka- ja nikotiinitoodete hankimise viisid, %⁵¹

Põhiosa elanikkonna küsitlusele vastanutest ostab tooteid kioskist, tanklast või tavapoest (75%) või spetsiaalsest poest (37%). On ka neid, kes ostavad (8%) või tellivad (5%) tooteid välismaalt.

Senised teadusuuringud näitavad, et noored ja täiskasvanud puutuvad e-sigarettide turunduse ja sisuloomega sageli kokku sotsiaalmeedias⁵², mille tagajärjel kasvab nende teadlikkus nende

⁵¹ Elanikkonna küsitluses eristati ostukohti väljaspool Eestit täpsemalt: EL-i müügikoht, EL-i e-pood, väljaspool EL-i asuv müügikoht, väljaspool EL-i asuv e-pood ja *tax-free*-pood. Õpilaste küsitluses olid lisavariandid „vanemad annavad“, „võtan kodust“ ja „keegi teine ostab mulle“.

⁵² Pokhrel, P., Fagan, P., Herzog, T. A., Laestadius, L., Buente, W., Kawamoto, C. T., Lee, H.-R. ja Unger, J. B. (2018). Social media e-cigarette exposure and e-cigarette expectancies and use among young adults. *Addictive Behaviour*, 78, 51–58.

toodete omadustest ja maitsetest. Samuti on tõestatud, et noored, kes puutuvad kokku e-sigarettide reklaamidega, tarvitavad neid suurema tõenäosusega kui need noored, kes reklaamidega kokku puutunud ei ole.⁵³

Ettevõtted panevad üha teadlikumalt rõhku sotsiaalmeedias tehtavale reklaamile ja keskenduvad valdavalt uskumuse edastamisele, et e-sigarettide suitsetamine on meeldiv sotsiaalne tegevus. Ühtlasi kasutavad nad reklaamides osavalt e-sigarettide omadusi (erinevad maitset, värvid ja hind võrreldes tavasigarettidega), mille tagajärjel on noorte seas rohkem just e-sigarettide kasutajaid.⁵⁴

Kokkuvõttes on tubaka- ja nikotiinitoodete maitse ja hind peamised tegurid, mis kujundavad tarvitaja valiku. Elanikkonna jaoks on olulisem kättesaadavuse mugavus. Maitset tähtsaks pidavad inimesed eelistavad tavasigaretile suurema tõenäosusega e-sigarette. Elanikkond, sealhulgas eelkõige mehed, eelistavad mentoolimaitsetelisi või maitsestatamata tooteid. Õpilased ja naised tarvitavad meelsamini magusamaitsetelisi tooteid. Tubaka- ja nikotiinitoodete kättesaadavust Eestis peetakse üldiselt laialdaseks ja võrdlemisi kergeks. Õpilased hindavad kättesaadavuse üpris lihtsaks, peamiselt ostavad nad tooteid sõprade või diilerite abiga.

2.3. Hoiakud ja uskumused tubaka- ja nikotiinitoodete kohta

2.3.1. Alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete võimalik mõju tarvitaja tervisele

2017. aastal põhjustas – mis tahes kujul – tubakas maailmas 8 miljoni inimese surma või haigestumise.⁵⁵ Suitsetamine on üks peamisi ennetatavaid suremuse põhjustajaid. Pikaajalise suitsetamise tagajärjel on peale lühenenud eluea suur tõenäosus haigestuda mõnda vähktõvesse, aga ka muudesse haigustesse, mille seas on südamehaigused, insult, psoriaas, maohaavandid ja hammaste lagunemine.

Eestis on kooliõpilaste suitsetamine võrreldes teiste EL-i riikidega väga levinud. Peale juba nimetatud terviseriskide võivad neil suitsetamise tagajärjel avalduda lühiajalised terviseprobleemid, näiteks halvenenud kopsufunktsioon, füüsilise võimekuse vähenemine, astma ja kõha. Üha rohkem koguvad alternatiivsed tubaka- ja nikotiinitooted populaarsust ühtlasi uskumuse tõttu, et need on ohutumad kui sigaretid.⁵⁶

⁵³ Amin, S., Dunn, A. G. ja Laranjo, L. (2020). Exposure to e-cigarette information and advertising in social media and e-cigarette use in Australia: A mixed methods study. *Drug Alcohol Dependence*, 13(213).

⁵⁴ O'Brien, E. K., Hoffman, L., Navarro, M. A. ja Ganz, O. (2020). Social media use by leading US e-cigarette, cigarette, smokeless tobacco, cigar and hookah brands. *Tobacco Control*, 29(1).

⁵⁵ World Health Organization. (2019). *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025, third edition*. Geneva: World Health Organization. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.who.int/publications/i/item/who-global-report-on-trends-in-prevalence-of-tobacco-use-2000-2025-third-edition>.

⁵⁶ Sotsiaalministeerium. 2014. *Tubakapoliitika roheline raamat*. Tallinn: Sotsiaalministeerium.

Alternatiivsetest toodetest on kõige rohkem uuritud tubakaga nikotiinipatjade mõju tervisele. Suurbritannia teadlased Clarke jt vaatlesid kirjanduse analüüsil põhinevas uuringus⁵⁷ nende tarvitamise võimalikku mõju haigestumisele sellistesse haigustesse nagu kopsuvähk, südameveresoonekonna haigused (sh infarkt ja insult), maksavähk, diabeet ja suuvähk, samuti suu limaskestast haigustesse, igeme- ja periodontaalsetesse haigustesse ning mõju hammaste kaotusele ja kaariese tekkele. Autorid leidsid seose tubakaga nikotiinipatjade tarvitamise ja **suu limaskestast haiguste** vahel, kuid ei tuvastatud tarvitamise seost suu limaskestast pikaajaliste haigustega (tarvitajad taastusid nendest lühikese aja jooksul pärast tarvitamise lõpetamist).

2013. aastal tuvastasid Øverland jt suure juhtumite arvuga (N = 25 163) statistilise analüüsi⁵⁸ tulemusel **positiivse seose tubakaga nikotiinipatjade tarvitamise ja teist tüüpi diabeedi vahel**.

Kuigi tubakaga nikotiinipadjad ei pruugi tingimata tekitada või soodustada enamikku eespool mainitud terviserikkeid, on mitu autorit analüüsinud ka varem kirjeldatud hüppelauaeefekti, mis tähendab, et esimest toodet kasutatakse n-ö hüppelauana ja seejärel hakatakse järgmisi tooteid tarvitama või koostarvitama⁵⁹, ning tubakaga nikotiinipatjade tarvitamist koos teiste tubaka- ja nikotiinitoodetega.

Lars Ramström jt⁶⁰ ja Elizabeth Clarke jt täheldasid oma uuringutes, et tubakaga nikotiinipatju tarvitatakse sagedasti koos sigarettidega, aga koostarvitamine pigem vähendab sigarettide suitsetamise sagedust, kui suurendab seda. Teised uurijad mõnavad fakti, et riigid peavad tubaka- ja nikotiinitooteid müügile lubades arvestama sellega, et isegi juhul, kui täiskasvanutele võivad tubakaga nikotiinipadjad olla vähem kahjulik alternatiiv, siis **noori tarvitajaid võib uue toote müügiletulek innustada neid proovima**.⁶¹

Teiste uuemate, eriti tubakavabade nikotiinitoodete mõju ei ole uuritud piisavalt põhjalikult. Näiteks on tubakavabad nikotiinipadjad tulnud müügile võrdlemisi hiljuti ja mõju nende tarvitajate tervisele ei ole võimalik täpselt hinnata. Seetõttu tuleb selle toote tarvitamise mõju hindamisel lähtuda tubakaga nikotiinipatjade võimalikust mõjust tarvitaja tervisele. Mõnevõrra rohkem on uuritud e-sigarettide mõju, kuigi **puuduvad põhjalikud uuringud e-sigarettide pikaajalise tarvitamise mõju kohta** ning enamasti samal põhjusel: toode on olnud müügil suhteliselt lühikest aega.

Patrice Marquez jt võrdlesid 2021. aastal teaduskirjanduse analüüsil põhinevas uuringus⁶² tava- ja e-sigarettide oodatavat mõju tervisele, võttes aluseks sissehingataivate ainete koostise ja koguse võrdluse. Nad leidsid, et e-sigaretid võivad küll olla lühikest aega tarvitajale vähem

⁵⁷ Clarke, E., Thompson, K., Weaver, S., Thompson, J. ja O'Connell, G. (2019). Snus: a compelling harm reduction alternative to cigarettes. *Harm Reduction Journal*, 16(62).

⁵⁸ Øverland, S., Skogen, J. C., Lissner, L., Bjerkeset, O., Tjora, T. ja Stewart, R. (2013). Snus use and cardiovascular risk factors in the general population: the HUNT3 study. *Addiction*, 108(11), 2019–2028.

⁵⁹ Inimene võib alustada e-sigareti tarvitamisest, aga tunda süvenevat vajadust kangema toote järele ja hakata tarvitama tavasigaretit.

⁶⁰ Ramström, L., Borland, R. ja Wikmans T. (2016). Patterns of Smoking and Snus Use in Sweden: Implications for Public Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11).

⁶¹ Lund, K. ja Vedøy, T. F. (2021). A conceptual framework for assessing the public health effects from snus and novel non-combustible nicotine products. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 38(6), 586–604.

⁶² Marquez, P., Piqueras, L. ja Sanz, M.-J. (2021). An updated overview of e-cigarette impact on human health. *Respiratory Research*, 22(151).

ohtlikud kui tavasigaretid, ent ei säästa neid inimesi paljudest terviseohtudest (hingamisteede põletik, hingamisprobleemid, kopsuturse, tsütotoksilisus, probleemid vererõhuga jm). Autorid rõhutasid pikaajaliste riskide uurimise vajadust. Uuringu kõrvaltulemusena avastasid Marquez jt, et ka **nikotiinivabana reklaamitavad e-sigaretid sisaldavad väikses koguses nikotiini**.

Eraldi on uuritud e-sigaretide mõju alaealistele. Colin Binns jt tõdesid oma 2018. aastal tehtud teaduskirjanduse ülevaatel põhinevas uuringus⁶³, et alaealiste terviseriskid on e-sigareti tarvitamisel küll põhimõtteliselt samad, mis on tuvastatud täiskasvanute puhul, kuid peale otseste lühiajaliste riskide (nt oksendamine) tuleb arvestada pikaajalisemate terviseprobleemide tekkega. Uurimuse piiranguks osutus asjaolu, et pikaajalisemaid terviseprobleeme ei ole veel uuritud.

2.3.2. Suhtumine tubaka- ja nikotiinitorodete kahjulikkusesse ja tarvitamisesse

Siinse uuringu jaoks tehtud küsitluse tulemusena selgus, et nii Eesti õpilaste kui ka elanikkonna arvates on **kõige kahjulikumad tubaka- ja nikotiinitorodet tavasigaretid ja huuletubakas**.

90% õpilastest ja 93% elanikkonnast peab sigarettide suitsetamist vähemal või rohkemal määral kahjulikuks. Nende tarvitamise kohta on aga palju uuringuid, samuti leidub teaduslikke selgitusi nende mõju kohta organismile. Lisaks on sigarettide kahjuliku mõju teemal tehtud rohkesti kampaaniaid ja inimesi on teavitatud, mistõttu on nii õpilastel kui ka elanikkonnal tekkinud kindel arusaam, et just nende suitsetamine on kõige kahjulikum.

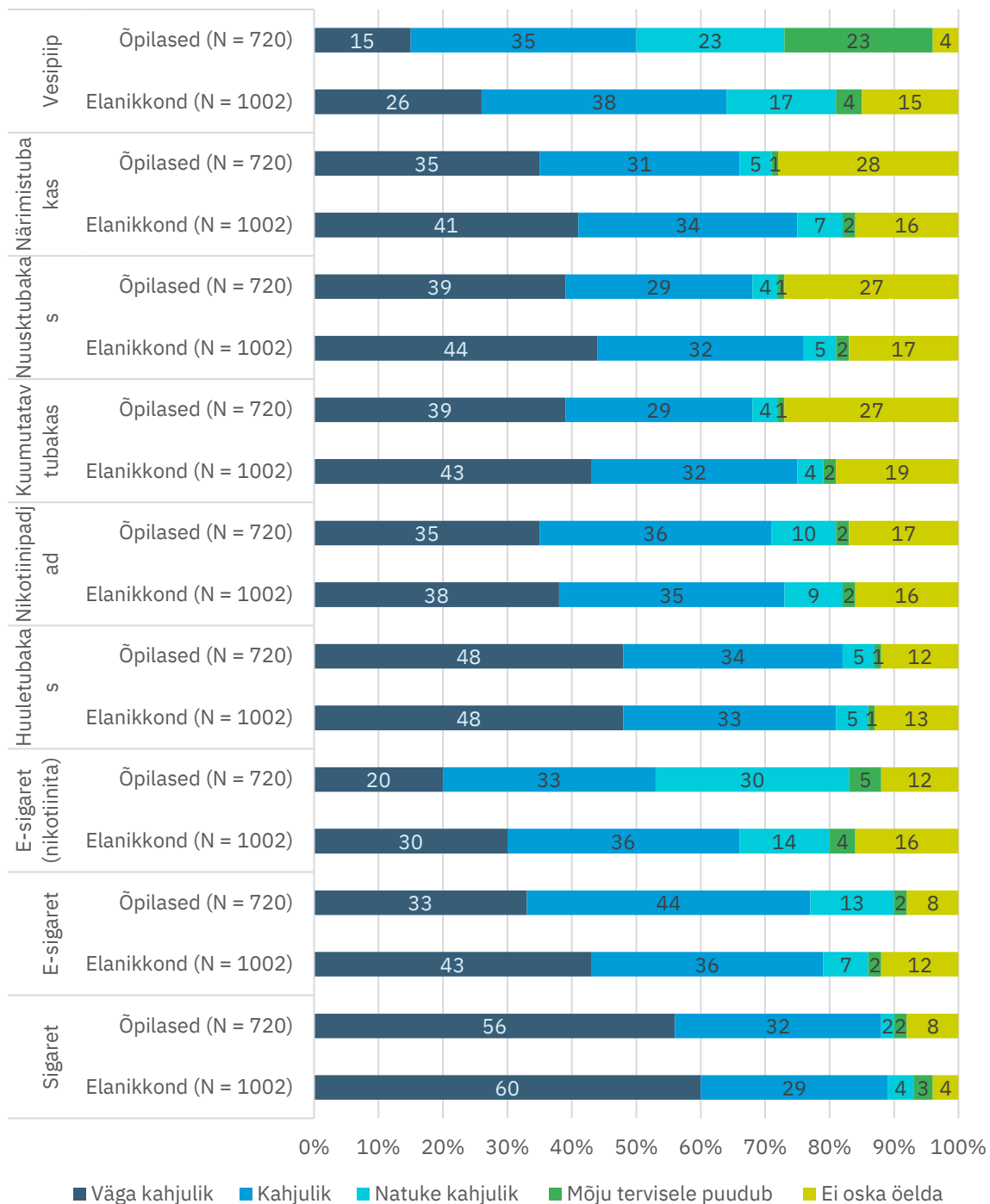
Huuletubakat peab kahjulikuks veidi üle 85% nii õpilastest kui ka elanikkonnast. Ka intervjuudes osalenud **huuletubaka tarvitajad nimetasid mõnda tarvitamise tõttu ilmnenud probleemi**: igemete ja hammaste kahjustumine ning kollaseks muutumine, ebamugavustunne igemetes, naha eemaldumine igemetelt jm.

Samuti on tubakatoodete suitsetamise kohta liikvel aramus, et see on tervisele kahjulikum kui muude toodete tarvitamine, sest kopsudesse hingatakse tõrva ja suitsu, mille tõttu võivad tekkida kopsuvähk, südame- ja veresoonkonnahaigused, insult jm. Ameerika Ühendriikides tehtud uuringust ilmnes, et suitsuvabu tubakatooteid (autorid mõtlevad peamiselt Ameerika Ühendriikides levinud tubakaga nikotiinipatju) ei pea inimesed tervisele täiesti kahjutuks: nad on kursis nii kokkupuutega keemiliste lisanditega ja sõltuvust tekitavate omaduste kui ka paljude kaasnevate terviseprobleemidega.⁶⁴

Kõige ohutumaks peavad Eesti õpilased vesipiipu: 23% neist peab seda natuke kahjulikuks ja teine 23% arvab, et vesipiibu tarvitamine ei avalda tervisele mõju (joonis 24). Umbes 28% õpilastest ei oska hinnata närimis-, nuusk- ja kuumutatava tubaka mõju tervisele ning neid tooteid tarvitavad õpilased ühtlasi kõige vähem. Kuigi nikotiini sisaldavad e-sigaretid on nii intervjuueeritavate kui ka küsitlusele vastanute seas enim kasutatavad tooted, peab neid 90% õpilastest ja 86% elanikkonnast tervisele vähemalt natuke kahjulikuks.

⁶³ Binns, C., Kyung Lee, M. ja Yun Low, W. (2018). Children and E-Cigarettes: A New Threat to Health. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 30(4), 315–320.

⁶⁴ Liu, S. T., Nemeth, J. M., Klein, E. G., Ferketich, A. K., Kwan, M.-P. ja Wewers, M. E. (2015). Risk perceptions of smokeless tobacco among adolescent and adult users and nonusers. *Journal of health communication*, 20(5), 599–606.



Joonis 24. Hinnang eri liiki tubaka- ja nikotiinitoodete kahjulikkusele, %

„E-sigaret võib-olla veidi ohtlikum just seetõttu, et seal on juures see kuumutamise element: oht vale käsitlemise korral liialt põletada. E-sigareti puhul, kui lasta küttekeha kõrbema, siis eristab metalle jne, see on ohtlik. Kui tellid välismaalt, siis samuti ei saa kindel olla, mis koostis vedelikel täpselt on jms.“ (Tarvitaja, mees, 32)

2021. aasta uuringu⁶⁵ järgi tajuvad Ameerika Ühendriikide noored täisealised (18–34 a) kuumutatavaid tubakatooteid vähem sõltuvust tekitavana, vähem kahjulikumana ning rohkem sotsiaalselt aktsepteeritumana kui enamikku teisi tubaka- ja nikotiinitooteid, välja arvatud e-sigaret ja vesipiip.

Kuigi Eesti noorte ja õpilaste seas levib kohati arvamus, et nikotiinivaba e-sigareti suitsetamisel tõmmatakse sisse ainult veeauru, teab osa neist, et see pole nii ohutu (joonis 24). Nikotiinivaba e-sigaretti peab väga kahjulikuks ainult 13% vähem õpilastest ja elanikkonnast kui nikotiiniga e-sigaretti. Sarnast suundumust võib märgata nikotiinipatjade puhul.

„Võin oma loogika põhjal hinnata, et valisin tupsu [huuletubaka] sellepärast, et on mugav, vahet pole, kus oled, lükkad alla. Suitsetamisega mul hakkas kops valutama. Tupsuga ei valuta. /.../ Veibi [e-sigareti] puhul oleneb sellest, mis sa sinna sisse paned. Kui midagi [nikotiinivaba vedelikku] väga sisse ei pane, siis ongi ainult veeaur. Kui aga paned puhast asja [nikotiiniga vedelikku], siis läheb hulluks ära, saad nikotiini üledoosi. Nikotiinisaldus on see olulisim määraja.“ (Tarvitaja, mees, 25)

Samuti on senistest uuringutest saanud kinnitust tõsiasi, et alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete, ennekõike e-sigaretide tarvitamist peetakse vähem kahjulikuks kui tavasigaretide suitsetamist. Ameerika Ühendriikides 2017. aastal tehtud küsitlusest selgus, et 91% vastajaid pidas sigarette väga kahjulikuks, ent suitsuvaba tubakat pidas kahjulikuks ainult 67% ja e-sigarette 49% vastajatest.⁶⁶ Seejuures ei pidanud 9% vastajatest e-sigarette üldse kahjulikuks.⁶⁷ Teine 2017. aastal Ameerika Ühendriikides tehtud elanikkonna küsitlus näitas, et kui küsiti otse (või kaudselt) tava- ja e-sigaretide mõju kohta, siis pidas 34% (kaudse küsimise korral 42%) e-sigarette vähem kahjulikuks, 36% (24%) võrdselt kahjulikuks, 4% (7%) kahjulikumaks kui tavasigarette ning 25% (27%) ei teadnud, mida arvata.⁶⁸

2021. aasta Marxi jt uuringu tulemuste alusel tajuvad Ameerika Ühendriikide kolledžiõpilased tavasigaretide suuremat kahjulikku mõju füüsilisele tervisele ning samal ajal e-sigaretide suuremat soodsat mõju sotsiaal-emotsionaalsele heaolule.⁶⁹

2021. aasta uuringus⁷⁰ võeti kokku 10 aasta jooksul tehtud uuringud (2009–2019) Ameerika Ühendriikide, Ühendkuningriigi, Kanada, Austraalia ja Uus-Meremaa teismeliste hoiakute kohta e-sigaretide kahjulikkuse teemal. Tulemused on mõnevõrra vastuolulised: näiteks ei pidanud 10 uuringus osalejad e-sigarette üldse kahjulikuks ja uuringu andmetel peeti neid isegi mingil

⁶⁵ Berg, C. J., Romm, K. F., Patterson, B. ja Wysota C. N. (2021). Heated Tobacco Product Awareness, Use, and Perceptions in a Sample of Young Adults in the United States. *Nicotine Tobacco Research*, 23(11), 1967–1971.

⁶⁶ Bernat, J. K., Ferrer, R. A., Margolis, K. A. ja Blake, K. D. (2017). US Adult Tobacco Users' Absolute Harm Perceptions of Traditional and Alternative Tobacco Products, Information-seeking Behaviors, and (Mis)beliefs about Chemicals in Tobacco Products. *Addictive behaviors*, 71, 38–45.

⁶⁷ Samas.

⁶⁸ Churchill, V., Nyman, A. L., Weaver, S. R., Yang, B., Huang, J. ja Popova, L. (2021). Perceived risk of electronic cigarettes compared with combustible cigarettes: direct versus indirect questioning. *Tobacco Control*, 30(4).

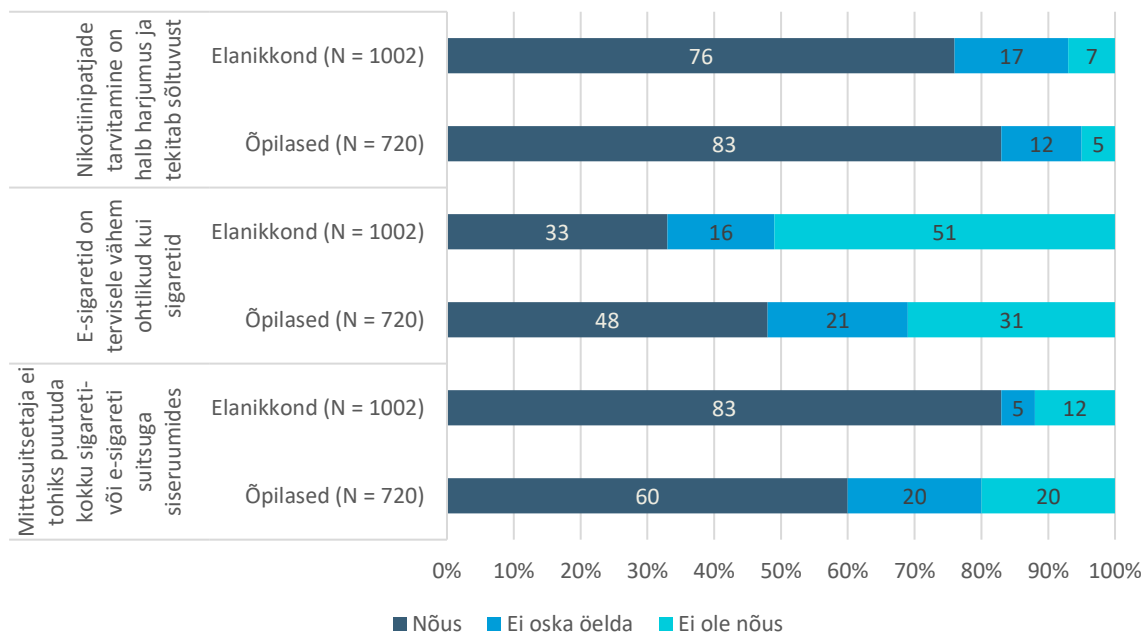
⁶⁹ Marx, J. M., Miller, A., Windsor, A., Locke, J. ja Frazier, E. (2021). Perceptions of cigarettes and e-cigarettes: does health literacy matter? *Journal of American College Health*, 11, 1–9.

⁷⁰ Anupriya, S., McCausland, K. ja Jancey, J. (2021). Adolescents' Health Perceptions of E-Cigarettes: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 60(5), 716–725.

määral kasulikuks. Üldiselt hinnati aga e-sigarette vähem kahjulikuks kui tavasigarette, mõjuhinnang kõikus tugevast negatiivsest mõjust kuni mõju puudumiseni, ja oli ka ebakindlaid. Sellised uskumused on levinumad e-sigaretide (teatud määral ka teiste toodete, sh tavasigaretide) tarvitajate seas⁷¹, mis on tõenäoliselt osa põhjusest, miks on hakatud tarvitama e-sigarette. Samas lõpeb algul tervislikumale alternatiivile üleminek väga tihti hoopis mitme toote koostarvitamisega, mis võib tähendada suuremat nikotiinikogust ja tugevamat sõltuvust.⁷²

Siinse uuringu küsitlusele vastanud Eesti elanikkonnast 76% ja õpilastest 83% nõustub väitega, et nikotiinipatjade tarvitamine on halb harjumus ning tekitab sõltuvust (joonis 25). Selle väitega ei nõustu 7% elanikkonnast ja 5% õpilastest ning vastavalt 17% ja 12% ei oska öelda, kas toode on halb ja tekitab sõltuvust. Nikotiinipatjade mõju organismile pidasid kahjulikuks ka paljud intervjuueeritavad, täpsustades, et see mõjutab igemeid, hambaid ja suu limaskesta.

Veel leiti, et huuletubakas ja nikotiinipadjad tekitavad sõltuvust, ning muretsetakse pigem sõltuvuse suurenemise kui võimaliku tervisemõju pärast. Intervjuudest jäi kõlama, et pigem hinnatakse huuletubaka, nikotiinipatjade ja e-sigareti tarvitamist vähem kahjulikuks kui tavasigaretide suitsetamist. See läheb kokku varasemate uuringute tulemustega.



Joonis 25. Suhtumine tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisse, %

⁷¹ Choi, K. ja Forster, J. L. (2014). Beliefs and Experimentation with Electronic Cigarettes: A Prospective Analysis Among Young Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(2), 175–178; Hershberger, A., Karyadi, K. A., Davis VanderVeen, J. ja Cyders, M. A. (2017). Beliefs About the Direct Comparison of E-Cigarettes and Cigarettes. *Substance Use & Misuse*, 52(8), 982–991.

⁷² Bernat, J. K., Ferrer, R. A., Margolis, K. A. ja Blake, K. D. (2017). US Adult Tobacco Users' Absolute Harm Perceptions of Traditional and Alternative Tobacco Products, Information-seeking Behaviors, and (Mis)beliefs about Chemicals in Tobacco Products. *Addictive behaviors*, 71, 38–45.

Osa intervjuueeritud olid küll teadlikud e-sigareti ning kuumutatava ja huuletubaka halvast tervisemõjust ning lugenud sellekohaseid artikleid või uuringuid, kuid nende jaoks puuduvad piisavad argumendid, et nikotiinitoodetest loobuda. Üks intervjuueeritav ütles, et on teadlik Eestis tehtavatest riiklikest kampaaniatest, ent need ei ole tema jaoks piisavalt usaldusväärsed.

„Kas terviseametil pole ka üldiselt kokkuvõtteid toodete kohta, et kuidas need sulle halvavad on ja kuidas saad neid maha jätta? Mul tulevad sellised asjad silme ette. Aga Eesti nikotiini-, alko- ja narkopoliitika tundub mulle väga konservatiivne. Nii et mind ei tõmba üldiselt nende allikate poole. Kõik on heade kavatsustega, aga seal on alati kerge kallutatuse tunne. /.../ Mulle ei meeldi toon.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 27)

Lisaks leiti, et pole veel piisavalt põhjanevaid uuringuid ja tõendust alternatiivsete nikotiinitoodete pikaajalise mõju kohta, ning et nende toodete tarvitaja enesetunne on paranenud (võrreldes sigarettide tarvitamisega). Näitena toodi, et tavasigaretist loobumine e-sigareti kasuks on muutnud kopsumahu suuremaks, ja ehkki vererõhk on kõrgem, siis see peaaegu ei mõjuta enesetunnet, samuti puuduvad bronhiidisümptomid ja köha ning võhma on rohkem. Need, kes tajuvad nikotiinitoodete väiksemat tervisemõju või ei märka seda, on enamasti juhutarvitajad.

„Ei saa väita, et nikotiinitooted oleks väga üksteisest tervislikumad. Infot vähe ja on vasturääkiv.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 28)

Väitega „e-sigaretid on tervisele vähem ohtlikud kui tavasigaretid“ nõustuvad (joonis 25) peaaegu pooled õpilastest (48%), ent üksnes 33% elanikkonna küsitlusele vastanutest. Seega võib öelda, et **e-sigaretit tajuvad noored tervisele vähem ohtlikuna**. Tubaka- ja nikotiinitoodete tootjadki rõhutavad kampaaniates e-sigaretide ohutust võrreldes sigarettidega.

„IQOS reklaamib väga, kui palju vähem kahjulikke aineid on. Reklaam [on] pigem suunatud n-ö tervislikkusele, kuna põlemisprotsessi pole. Ohtudest või riskidest selle puhul pigem ei räägita.“ (Regulaarne tarvitaja, naine, 32)

Kuigi 31% õpilastest ei arva, et e-sigaretid on tervisele vähem ohtlikud, ei mõjuta see tõenäoliselt nende tarvitamisharjumusi. **Õpilaste tarvitamist mõjutab nikotiinitoodete lõhn ja maitse, samuti sotsiaalne surve või stress ja vaimne pingeline**. Intervjuueeritud õpilase sõnul on tema eakaaslased sigareti suitsetamise mõjust igati teadlikud ja sellest räägitakse meedias palju, aga noored ei mõtle sellele, kui kergesti võib nikotiin tekitada sõltuvust. Nad ei oska arvestada ka sellega, kui lihtsasti tekib sõltuvus nikotiinitoodetest, mille maitse ja lõhn on meeldiv ning mida on tore koos sõpradega ja hõlbus isegi koolitunnis tarvitada.

Intervjuudest selgus veel, et **kooli tugi selliste probleemide lahendamisel ja teadlikkuse suurendamisel on kohati väike**. Pigem tegeletakse koolis individuaalselt nendega, kes on kindlad tarvitajad, ja laiema õpilaskonnani suurem teadlikkus ei jõua. Samuti on probleem õpetajate teadmised ja oskused selles valdkonnas.

„Meil klassides, et keegi tuleks räägiks ja selgitaks, sellist teadlikkuse andmist ei ole. Kui keegi [õpilastest] jääb vahele, siis räägitakse

individuaalselt, kui klassis kellelgi jama, siis ei pruugi teised teada, mis probleem on. Räägitakse individuaalselt pigem. Tegeletakse siis, kui vahele jäävad. Paljudega [õpilastega] on alla antud, õpetajad teavad, et tarvitavad, aga öeldakse, et kooli ajal ei tohi teha ja [kooli] territooriumil.“

(Juhutarvitaja, naine, 15)

16% elanikkonnast ja 21% õpilastest ei oska arvata, kas e-sigaretid on ohutumad (joonis 25). Ka intervjueritute hulgas oli umbusklikke: arvati, et mingisugune mõju võib neil tervisele olla, aga täpselt ei teatud, milline. Veel selgus, et **tubaka- ja nikotiinitorude tarvitajad peavad tava- ja e-sigarette ning nikotiinipatju vähem kahjulikuks kui inimesed, kes neid tooteid ei tarvi. Tarvitajaid häirib ühtlasi vähem, kui nende läheduses suitsetatakse tava- ja e-sigarette**. Huvitaval kombel leiavad rohkem just sigarettide kasutajad (ülekaalukalt 83% elanikkonnast ja 60% õpilastest), et mittersuitsetajad ei tohiks puutuda siseruumides kokku sigaretisuitsuga.

Seega võib öelda, et leidub tubaka- ja nikotiinitorude (sigaretid), mille puhul on inimesed veendunud nende väga kahjulikus mõjus tervisele, ent on ka selliseid tooted (nt e-sigaretid), mille mõju on teaduslikult vähem uuritud ning seetõttu ei ole mõju suhtes selgust. Seejuures peavad tubaka- ja nikotiinitorude tarvitajad neid tooteid vähem kahjulikuks. Üldiselt hinnatakse kõige kahjulikumaks sigarette ja huuletubakat ning kõige ohutumaks vesipiipu, kuid noored peavad e-sigarette sigarettide tervislikumaks alternatiiviks rohkem kui elanikkond üldiselt.

2.3.3. Ümbritsevate inimeste tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamine ning suhtumine tarvitamisesse

Varasemate uuringute järgi mõjutab lapsevanemate suhtumine e-sigaretidesse seda, kuidas nende lapsed käivad tulevikus tubaka- ja nikotiinitorudega ümber.⁷³ Kui need tooted on olnud kodus kättesaadavad ning kodune hoiak on olnud nende suhtes leebe, on suurem tõenäosus, et lapsed hakkavad neid ka ise tarvitama.⁷⁴

Olukorras, kus lapsevanemad tarvitavad või omavad e-sigarette, tarvitavad neid suurema tõenäosusega ka nende lapsed.⁷⁵ Sarnane seos on ilmnenud tavasigarette puhul.⁷⁶ Leitud on

⁷³ Hanafin, J., Sunday, S. ja Clancy L. (2022). Sociodemographic, personal, peer, and familial predictors of e-cigarette ever use in ESPAD Ireland: A forward stepwise logistic regression model. *Tobacco Induced Diseases*, 20(12).

⁷⁴ Cavazos-Rehg, P., Li, X., Kassin, E., Kaiser, N., Borodovsky, J. ja Grucza, R. A. (2021). Investigating the role of familial and peer-related factors on electronic nicotine delivery systems (ENDS) use among U.S. adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 87, 98–105.

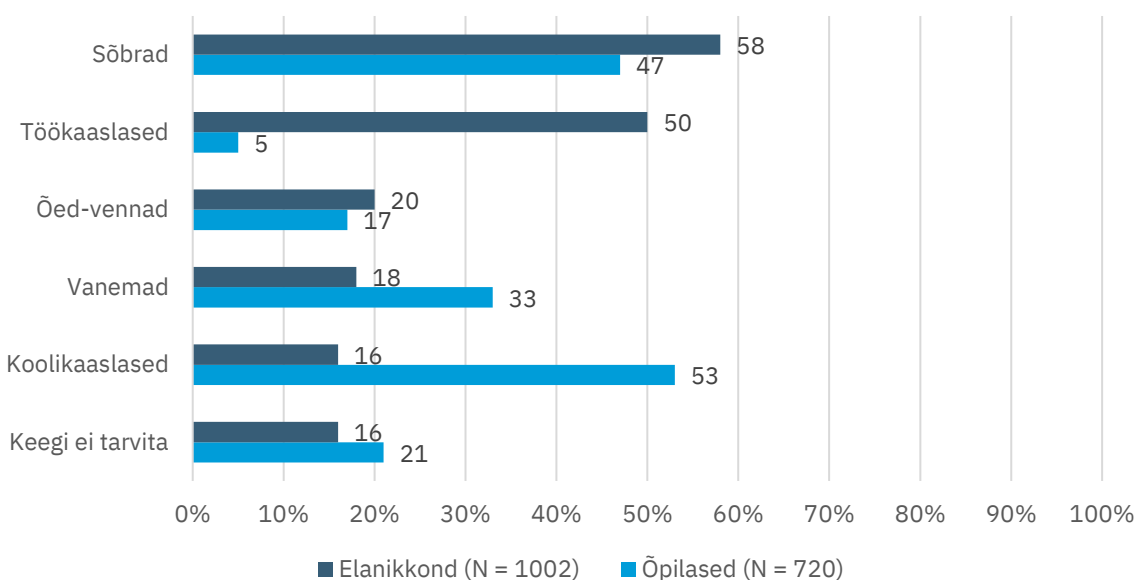
⁷⁵ Pentz, M., Shin, H., Riggs, N., Unger, J. B., Collison, K. L. ja Chou, C.-P. (2015). Parent, peer, and executive function relationships to early adolescent e-cigarette use: a substance use pathway? *Addiction Behaviour*, 42, 73–78.

⁷⁶ Wellman, R. J., Dugas, E. N., Dutczak, H., O’Loughlin, E. K., Datta, G. D., Lauzon, B. ja O’Loughlin, J. (2016). Predictors of the Onset of Cigarette Smoking: A Systematic Review of Longitudinal Population-Based Studies in Youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 51(5), 767–778.

ka vastupidine seos: kui lapsevanematel on e-sigarettide tarvitamise suhtes negatiivne hoiak, on nende lastel väiksem soov neid tarvitada.⁷⁷

Sellele viitas ühtlasi Tervise Arengu Instituudi alkoholi ja tubaka valdkonna vanemspetsialist Anna-Liis Veerpalu ajakirja Pere ja Kodu taskuhäälingu saates⁷⁸, kus ta tõdes, et vanemate suurim roll on olla lastele eeskujuks ning käituda nii, et lapsed ei arvaks, et suitsetamine või nikotiinitoodete tarvitamine on käitumise normaalne osa. Saates rõhutati veel seda, et peale kodu peaksid lapsevanemad kehtestama reegleid ka koolis, sest leidub vanemaid, kes ei keela lastele tubaka- ja nikotiinitooteid. Veelgi enam, leidub isegi selliseid vanemaid, kes ise ostavad oma lastele neid tooteid.

Osa õpilaste vanemate soosiv hoiak jõuab selle kaudu, et nad teevad need tooted oma lastele kättesaadavaks ja lapsed tarvitavad neid, teiste klassikaaslasteni, mõjutades nende suhtumist e-sigarettidesse ja muudesse nikotiinitoodetesse.⁷⁹ Üks intervjuueritu selgitas, et tema jaoks seostub suitsetamise mõiste vanematega. **Kolmandiku õpilaste vanemad tarvitavad ise tubaka- või nikotiinitooteid**, ning see on oluline tegur, miks noored ja õpilased soovivad neid proovida (joonis 26).



Joonis 26. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine suhtlusingis, %

Paljudel elanikkonnast ja õpilastest on suhtlusingis tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitavaid inimesi: sõprade ning kooli- ja töökaaslaste seas ligikaudu pooltel küsitlusele vastajatest. Täpsema analüüsi tulemusel selgus, et **kui inimese tutvusringkonnas ei ole kedagi, kes tarvitab tubaka- või nikotiinitooteid, siis suure tõenäosusega ei tarvita ta ka ise sigarette ega teisi tooteid.**

⁷⁷ Trucco, E. M., Cristello, J. V. ja Sutherland, M. T. (2021). Do Parents Still Matter? The Impact of Parents and Peers on Adolescent Electronic Cigarette Use. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 780–786.

⁷⁸ Libe, K. (saatejuht). (2022, 16. detsember). Keskmise suitsetamisega alustaja on 12aastane! 70% neist alustab e-sigarettidest [Audio taskuhääling]. *Pere ja Kodu* podcast. <https://tasku.delfi.ee/podcast/1bf2fce0-e0af-11eb-a8aa-eb5d0dd3db99>.

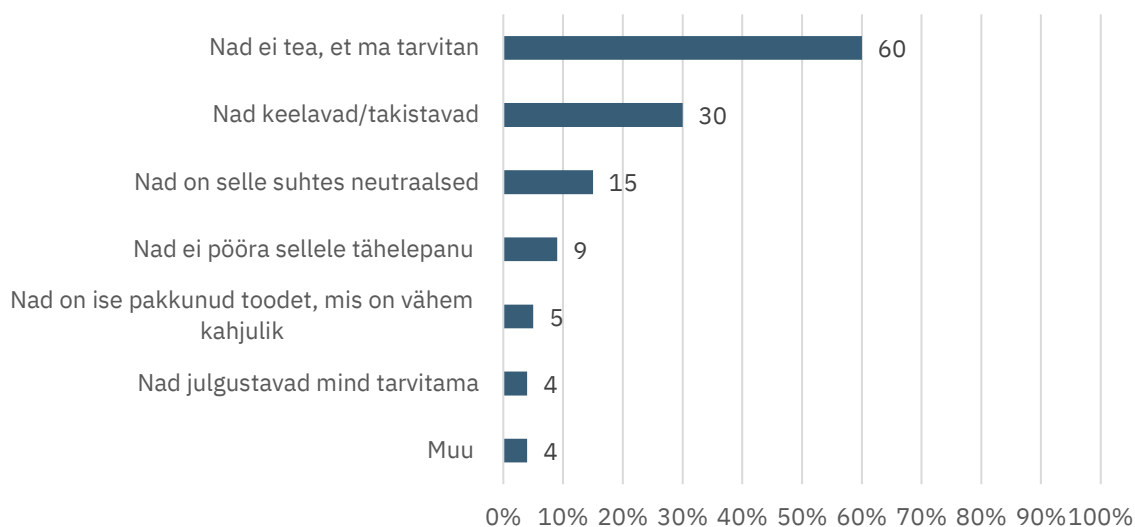
⁷⁹ Samas.

Sõpruskonnad on seotud e-sigareti ja nikotiinipatjade sagedase kasutamisega: need, kelle tuttavate seas leidub sõpru, kes kasutavad tubaka- või nikotiinitooteid, tarvitavad ka ise suurema tõenäosusega e-sigarette ja nikotiinipatju. Sellele saadi siinses uuringus intervjueritutel kinnitust. Paljud ütlesid, et huuletubakat, nikotiinipatju jm tooteid tarvitatakse seltskonnas, st pidudel ja koosviibimistel, samuti puhkepauside ajal tööl või koolis. Lisaks mainiti intervjuudes seda, et **sõpradega koos olles ja alkoholiga tarvitatakse suuremaid koguseid.**

Jooniselt 27 selgub, et vanemad ei ole oma laste tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest tingimata teadlikud ning kümnendik ei keela seda (hinnanguliselt need, kes teavad, aga ei keela).

Senistes uuringutes on leitud seos selle vahel, et kui lapsevanem arvab, et ta laps on tubaka- ja nikotiinitooteid proovinud, siis on laps seda suurema tõenäosusega ka teinud, teisalt olid neid tooteid tarvitanud ka lapsed, kelle vanemad ei olnud sellest teadlikud. Küll aga täheldati, et **lapsed, kelle vanemad ei teadnud nende tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest, on kaks korda tõenäolisemalt tarvitanud just alternatiivseid tooteid**, mitte tavasigarette.⁸⁰

Lapsevanemad oskavad rohkem tähelepanu pöörata sigarettidele, kuid alternatiivsete toodete, näiteks e-sigarette puhul on kirjeldatud vanemate puudulikke ennetustööd. Arvatakse, et ka lapsevanemad ei ole e-sigarette puudutavatest riskidest piisavalt teadlikud, mille tagajärjel ei oska nad neist lastele rääkida. Samuti on täheldatud, et lapsevanemad suhtuvad e-sigarette kasutamisse paremini kui tavasigarette tarvitamise.⁸¹



Joonis 27. Lapsevanemate suhtumine õpilastest tarvitajate tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise (N = 111), %

Varasemate uuringute tulemused näitavad, et sigarettide tarvitamine on õpilaste hulgas aastatega vähenenud, mis aga ei tähenda, et tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine üldiselt on kahanenud. Hirm, et õpetajad või vanemad märkavad tarvitamist, on suur, mistõttu kalduvad

⁸⁰ McMillen, R. C., Gorzkowski Hamilton, J., Wilson, K. ja Klein, J. D. (2021). Parents are not Aware of Their Adolescents Cigarette and E-Cigarette Use. *Pediatrics*. 147(3): 1004.

⁸¹ Alexander, J. P., Williams, P. ja Lee, Y. O. (2019). Youth who use e-cigarettes regularly: A qualitative study of behavior, attitudes, and familial norms. *Preventive Medicine Reports*, 13, 93–97.

õpilased valima alternatiivseid tooteid (nt nikotiinipadjad, huuletubakas, e-sigaretid, kuumutatav tubakas), sest nende tarvitamist on lihtsam varjata. See võib olla üks põhjus, miks 60% õpilaste vanematest ei tea, et nende lapsed tarvitavad neid tooteid (joonis 27).

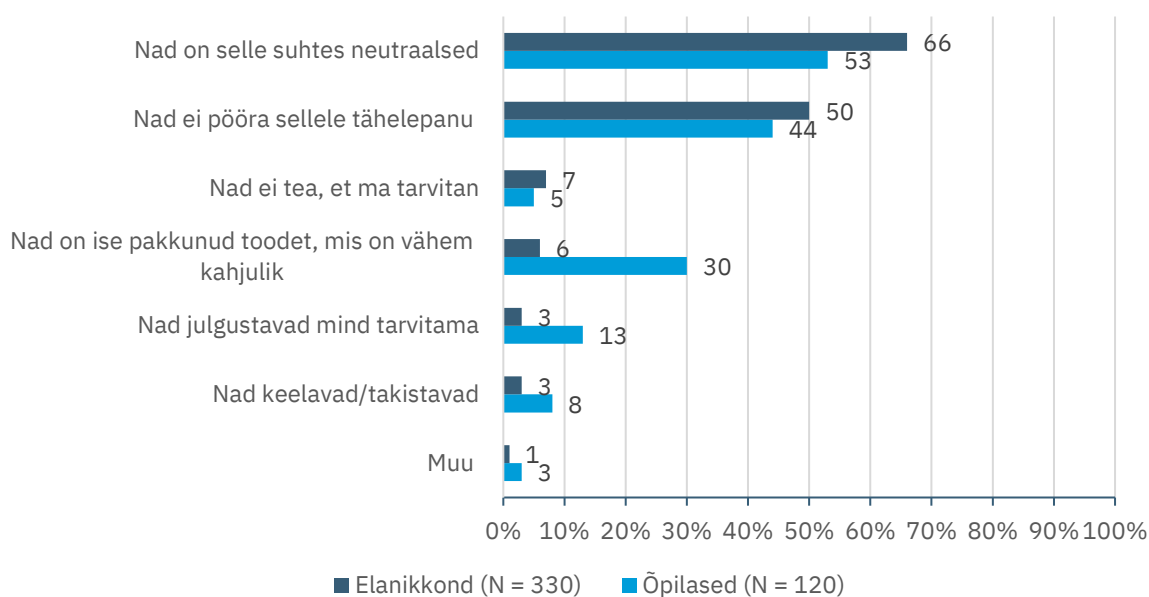
Intervjuudest selgus, et vanemad on küll leidnud laste asjade hulgast tubaka- ja nikotiinitooteid, ent tõenäoliselt nad ei tea, millega täpsemalt on tegu, ning nad ei ole lapsega sellest rääkinud. Samas **keelab kolmandik vanemaid õpilastel tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitada või takistab seda**, mida kinnitas suur osa intervjueeritustest. Paljud ütlesid, et vanemate suhtumine oli halb ja olenemata tootest andsid vanemad mõista, et tarvitamine ei ole aktsepteeritav.

„Vanemad just väga rõõmsad polnud ja neile tuli seletada, et millega üldse tegu. Aga eks nad ka näevad seda oma elus. Ega nad heaks ei kiida, aga pole suhteid nendega mõjutanud.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 30)

„Selles mõttes ma olen öelnud, et ma olen teinud, aga kui tihti, seda nad ei tea. Väga negatiivsed hoiakud, ei olene toodetest.“ (Regulaarne tarvitaja, naine, 23)

„Väga pahased pole, kui said [vanemad] teada, et olen proovinud. Pigem vaatavad, et vaata meid ja ära taha vanemate moodi olla, et toovad välja, et see on probleem ja et ei laseks samamoodi juhtuda.“ (Juhutarvitaja, naine, 15)

Elanikkonna ja õpilaste vastuste analüüsi tulemusena (joonis 28) võib öelda, et **sõbrad on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise suhtes neutraalsed** (elanikkond: 66%, sõbrad: 53%) ja/või ei pööra sellele tähelepanu (50% vs. 44%). Osalt võib see olla tingitud asjaolust, et sõbrad tarvitavad ka ise neid tooteid. Intervjuudest selgus, et paljude sõbrad on pigem erapooletud või neutraalsed.



Joonis 28. Sõprade suhtumine tarvitaja tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisesse, %

On ka sõpru, kes ei mõista selle tegevuse vajadust ja peavad seda mõttetuks harjumuseks, ning neid, kes taunivad sigareti suitsetamist, aga aktsepteerivad e-sigaretti ja huuletubakat.

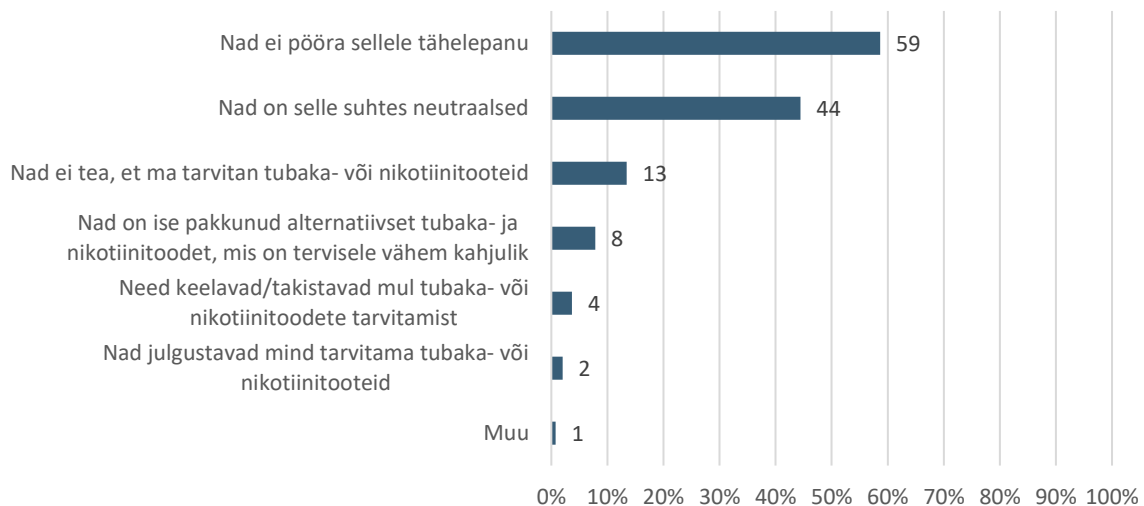
„Sõpradest ei tarvita põhimõtteliselt mitte keegi. Kui mina neile pakun, siis nad ei taha. Samas ei ole neil väga vahet selles osas, kas ma teen, neutraalne suhtumine. Tups [huuletubakas] ei ole mu sõprade seas populaarne.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 28)

Õpilaste esmane proovimine võib lisaks alternatiivsetele toodetele alata tavasigaretist, mistõttu võib sõpruskonnas leiduda neid, kelle arvates on alternatiivsed tooted tervisele ohutumad ning sõbrana pakutakse (30% õpilaste puhul) näiteks huuletubakat või e-sigaretti. Seejuures on huvitav, et **võrreldes elanikkonnaga on õpilaste küsitluse järgi õpilaste sõbrad palju rohkem julgustanud teatud toodet tarvitama**. Samas on õpilaste seas rohkem neid, kes takistavad tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist.

„Tean selliseid, kes suitsetavad ainult siis, kui tarvitavad alkoholi, ja endale teadlikult ja muidu ei tee midagi. On ka neid, kes suitsetavad ja teevad muid asju [tarvitavad teisi narkootilisi aineid], aga üldse ei joo. On kahte lehte: need, kes ei arva, et on halb ja ei survesta teisi. Seltskonnas erinevad äärmused. /.../ kõik [on] harjunud, kui oled omavanustega, et keegi teeb suitsu või e-sigaretti. Kõik on normaliseeritud, mis on kurb, aga keegi ei tee teist nägu.“ (Tarvitaja, naine, 15)

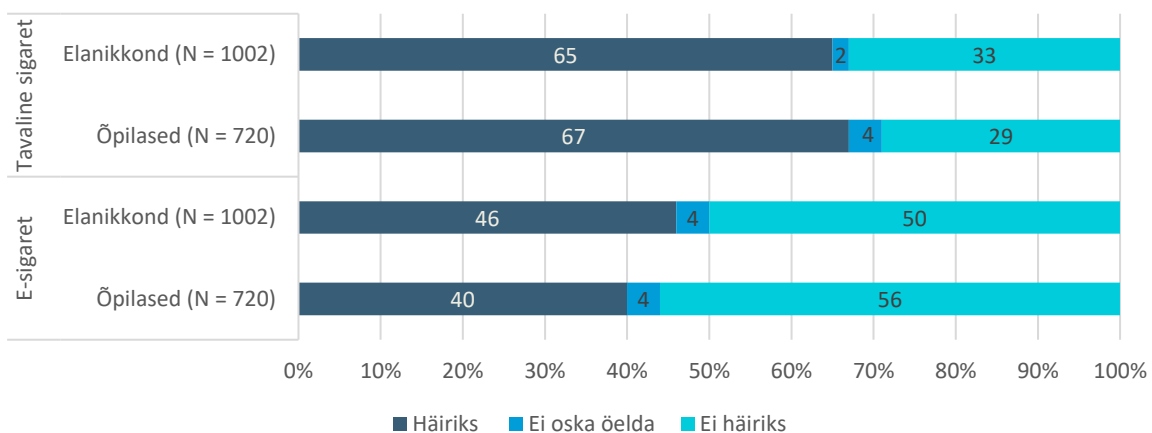
„Mu suitsetamist on küll hukka mõistetud haisu tõttu, aga huuletubakat pole keegi pahaks pannud. Suitsetamist mõistsid sõbrad ja õpetajad hukka.“ (Tarvitaja, naine, 19)

Paljud küsitletud ja intervjueritud tarvitavad töökohal olles huuletubakat, e-sigaretti või tavasigarette. Kolleegid või õpingukaaslased ei pööra sellele üldiselt tähelepanu (59%) või on tarvitamise suhtes neutraalsed (44%, joonis 29). Intervjueritute sõnul on töökaaslaste hoiakuid erinevaid: osa neist on ükskõiksed ja ise ei tarvita, kuid leidub ka negatiivse suhtumisega kolleege (põhiliselt kollektiivides, kus on väga vähe suitsetajaid).



Joonis 29. Elanikkonna töö- ja õpingukaaslaste suhtumine tarvitaja tubaka- ja nikotiini toodete tarvitamise (N = 272), %⁸²

Jooniselt 30 saab näha, et tavasigareti suitsetamine häiriks elanikkonna küsitlusele vastanuid (65%) ja õpilasi (67%) rohkem kui e-sigareti (elanikkond: 46%, õpilased: 40%) tarvitamine. Ka mitu intervjuueeritut kinnitas, et e-sigareti ja huuletubaka tarvitamine ei häiri sõpru ja töökaaslaste sama palju kui suitsetamine. Üldiselt võib öelda, et **kuigi e-sigaretist ei eraldu tugevat ja ebameeldivat suitsuhaisu, ei meeldi sellegipoolest peaaegu pooltele küsitlusele vastanutest, et seda tarvitatakse nende läheduses.**



Joonis 30. Vastajate hinnang sellele, kui võrd neid häiriks, kui nende läheduses tarvitatakse tava- ja e-sigaretit, %

Arvestades, kui paljudel inimestel on lähiringkonnas tubaka- ja nikotiini toodete tarvitajaid, võib pidada seda tegevust väga levinuks. Seejuures peetakse e-sigareti tarvitamist enda läheduses märgatavalt vähem häirivamaks kui tavasigareti suitsetamist. Ligikaudu pooltel vastajatel on sõprade ringis, töö- ja õpingu- või koolikaaslaste seas neid, kes tarvitavad tubaka- ja nikotiini tooteid, ning kolmandikul õpilastest on vähemalt üks lapsevanem tarvitaja.

Vanemad suhtuvad lapse tubaka- ja nikotiini toodete tarvitamise enamasti halvasti ning järgnev reaktsioon on selle keelamine. Enamasti ei mõjuta see keeld vanemate ja lapse suhteid

⁸² Küsiti ainult elanikkonna küsitluses.

pikas plaanis, sest täisealiseks saades vastutab igaüks ise enda otsuste eest. Küll aga mõjutavad need vanemad, kes ise neid tooteid tarvitavad, selle tegevusega laste suhtumist ja esmast tarvitamist. Suure tõenäosusega proovivad suitsetavate vanemate lapsed ka ise nikotiinitooteid, pidades seda elu loomulikuks osaks.

Õpilaste ning elanikkonna puhul on ka töö- ja õpingukaaslaste suhtumine tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisse üldiselt neutraalne ja aktsepteeriv. Seejuures on noorte sõbrad tarvitamist nii rohkem julgustanud kui ka keelanud.

3. TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE TARVITAJATE PROFIILID

Seni on läbivalt tutvustanud sotsiaal-demograafiliste tunnuste, hoiakute ja isiksuseomadustega seotud erinevusi tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisel. Selles peatükis keskendutakse erinevate tunnuste alusel loodud profiilidele.

3.1. Kvantitatiivsed profiilid ehk klastrid

Kogutud küsitlusandmete põhjal (elanikkonna ja õpilaste küsitluse andmed liidetuna) koostati profiilid ehk klastrid erinevate tunnuste/küsimuste põhjal, arvestades uurimisküsimusi ning varasemate uuringute, sealhulgas teaduskirjanduse tulemusi. Selleks kasutati latentset klasteranalüüsi. Kahe andmestiku (elanikkond ja õpilased) tarvitajate andmed liideti klasteranalüüsi jaoks üheks, sest tarvitajate hulk kogu küsitletute seast ei olnud väga suur.

Järgnevalt on kokku võetud kvantitatiivse analüüsi põhitulemused, mida kasutati ka kvalitatiivsete profiilide koostamiseks ja edasiseks seoseanalüüsiks.

Kuigi põhjalikumad profiilid on koostatud alternatiivsete nikotiinitoodete kasutajate kohta, on kvantitatiivsesse analüüsi arvestatud sisse kõikide tubaka- ja nikotiinitoodete (sh sigarettide) tarvitajad. Ühendatud andmestiku põhjal loodud klastritesse jaotumist on analüüsitud veel eraldi õpilaste ja elanikkonna küsitluse kaupa ning erinevused on esitatud ka vanuse, soo ja maa/linna alusel. Rahvuse alusel statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud.

Allpool on esitatud erinevate tunnuste alusel klastritesse jaotunud vastajad. Täpsemad klastrid on esitatud lisas 3.

I Tarvitatavate toodete klastrid loodi küsimuse „Milliseid tooteid ja kui sageli olete tarvitanud viimase 3 kuu jooksul?“ alusel.

Samal ajal tarvitatavate toodete alusel jaotuvad vastajad kahte rühma: 88,5% on neid, kes suitsetavad teatud määral tavasigarette ja vähem e-sigarette, 11,5% aga neid, kes tarvitavad erinevaid tooteid, sealhulgas kõige rohkem e-sigarette. Meeste ja naiste klastrid moodustusid sarnaselt: 89% meestest ja 92% naistest tarvitab suuremal määral sigarette ning 11% meestest ja 8% naistest erinevat tüüpi tooteid, millest kõige rohkem e-sigarette.

Vanuselised erinevused ilmnisid 16–24-, 35–49- ja 50–64-aastaste hulgas. 16–24-aastastest kuulub 39% klastrisse, mille liikmed tarvitavad mitut toodet, valdavalt e-sigarette (võrreldes 13%-ga, kes tarvitab peamiselt sigarette), ent 35–49-aastaste tulemused on vastupidised: neist 29% langes klastrisse, kes eelkõige tarvitab sigarette (ja 12% e-sigarette). Veel suuremad erinevused on 50–64-aastaste hulgas: neist ainult 5% liigitus klastrisse, kes tarvitab e-sigarette, samal ajal kui 25% neist tarvitab põhiliselt sigarette. Seega on näha, et vanemate vanuserühmade liikmetest on suurem osakaal selles klastris, kes tarvitab ainult tavasigarette.

Elanikkonda ja õpilasi võrreldes selgus, et 92% elanikkonnast ja 85% õpilastest langes klastrisse, kes tarvitab suuremal määral tavasigarette, ning mitme toote (sh enim e-sigaretide) samal ajal tarvitajate klastrisse liigitus 8% elanikkonnast ja 15% õpilastest. Kuigi klastritesse kuulumise osakaalud on elanikkonnal ja õpilastel sarnased, kuulub elanikkonnaga võrreldes suurem osa õpilastest klastrisse, kes tarvitavad erinevaid tubaka- ja nikotiinitooteid, sealhulgas e-sigarette, rohkem.

II Tarvitamise viisi klastrid loodi kahe küsimuse põhjal: „Mis põhjusel Te olete viimasel 3 kuul tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitanud?“ ning „Mis olukorras Te tarvitate tavaliselt / kõige rohkem tubaka- ja nikotiinitooteid?“.

Tarvitamise viisi, st põhjuse ja olukorra poolest jagunevad vastajad kolme rühma. Kõige rohkem (64%) on neid, kes tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid üksi olles, harjumuse või sõltuvuse pärast. 21% vastajaid iseloomustab tarvitamine sotsiaalsel või naudingu saamise eesmärgil, juhuslikult, alkoholiga ja/või väljas/õues. 15% on selliseid inimesi, kes tarvitavad tooteid väga erinevatel põhjustel (nauding, harjumus, sõltuvus, rahustamine) ja erinevas olukorras (üksi, seltskonnas, väljas, koolis, kodus, avalikult, alkoholiga jms). Ka tarvitamise viisi klastrid jaotusid sooliselt sarnaselt: 21% mehi ja 20% naisi tarvitab tubaka- ja nikotiinitooteid sotsiaalsel või naudingu saamise eesmärgil, 62% mehi ja 68% naisi sõltuvuse või harjumuse tõttu ning 18% mehi ja 12% naisi erinevatel põhjustel.

Vanuserühmiti ilmnes samuti erinevusi, näiteks paigutusid noored suuremal määral klastrisse, millesse kuuluvad tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid sotsiaalsel eesmärgil (39%), mitte klastrisse, kus põhjus on sõltuvus (14%) või on erinevaid põhjusi (17%). Teisalt kuulub 16–24-aastastest kõige suurem osa tarvitajaid just erinevate põhjuste klastrisse (27%) ja üle viiendiku sotsiaalsel põhjusel tarvitajate klastrisse (21%), väiksem osa sõltuvuse klastrisse (13%).

25–34-aastaste hulgas on näha osakaalu suurenemist sõltuvuse klastri suunas (19%), vähem langetakse sotsiaalse põhjuse (11%) ja erinevate põhjuste klastrisse (8%). 35–49-aastaste hulgas ei ilmnenud statistiliselt olulisi erinevusi: 29% neist kuulub sõltuvuse, 27% erinevate põhjuste ja 21% sotsiaalse põhjuse klastrisse. Vanima uuritud vanuserühma, 50–64-aastaste hulgast paigutus enim sõltuvuse (25%) ja erinevate põhjuste (21%) klastrisse ning kõige väiksem osakaal (8%) sotsiaalsete põhjuste klastrisse.

Suurimad erinevused elanikkonna ja õpilaste jagunemisel klastritesse ilmnevad nende hulgas, kes tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid sõltuvuse või harjumuse tõttu (71% elanikkonnast ja 48% õpilastest), ning nende seas, kes tarvitavad tooteid sotsiaalsel või naudingu saamise eesmärgil (õpilastest 36%, elanikkonnast ainult 15%). Klastris, millesse kuuluvad need, kellel ei ole selgeid tarvitamispõhjuseid ja -eesmärke, on õpilasi (17%) ja elanikkonna esindajad (14%) üsna võrdselt.

Ilmneb muster, et noored tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid ennekõike meelelahutuslikul ja sotsiaalsel eesmärgil, kuid hilisemas eas on tarvitamise peapõhjus väljakujunenud sõltuvus – sotsiaalne või meelelahutuslik aspekt mängib väikest rolli. Tarvitamispõhjuste selline progressiivne muutus paistab eriti hästi välja vanusejaotusest. Kuni 15-aastastest kuulub sotsiaalse põhjuse klastrisse lausa 39%, 16–24-aastaste küllalt suur osa (27%) kuulub erinevate põhjuste klastrisse, ent 25–34-aastaste ja vanemate vanuserühmade puhul langeb suurim osakaal tarvitajaid väljakujunenud sõltuvuse klastrisse.

III Tarvitamise vähendamise klastrid loodi küsimuse „Milline alltoodud sekkumistest/tegevustest võiks Teie tubaka- ja nikotiinitoodete tarbimisharjumusi vähendada?“ alusel.

Tarvitamise vähendamise sekkumiste järgi jaotuvad vastajad kolme rühma. Suurima rühma, ligikaudu 54%, moodustavad need, keda ei paneks ükski pakutud variant vähendama tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist. Teise rühma kuulub 36% vastajatest ning neid mõjutaks tarvitamist vähendama hinnatõus ja müügikohtade arvu vähendamine (st toodete kättesaadavus), vähemal määral ka maitsestatud toodete müügi keeld. Kolmandas rühmas (10%) on tarvitajad, kes usuvad, et neid on võimalik mõjutada ennetuskampaaniate ning põhjalikuma info ja näidetega toodete kahjuliku tervisemõju kohta.

Ka tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamise klastrid jaotuvad sooliselt üsna sarnaselt. Klasteris, kuhu kuuluvad inimesed, kellele mõjuks toodete hinnatõus ja kättesaadavuse vähendamine, on 30% mehi ja 25% naisi. Teises klasteris on tarvitajad, kes ütlesid, et neile ei mõjuks ükski meede, ning siia liigitub 58% mehi ja 69% naisi. Kolmanda klasteri tarvitajaid ühendab see, et neid mõjutaksid tarvitamist vähendama ennetuskampaaniad, siia kuulub 12% mehi ja 7% naisi.

Tarvitamise vähendamise aspektist ilmneseid klasteranalüüsis seosed keskmise netosissetulekuga pereliikme kohta. Selgus, et väike sissetulek ei ole positiivselt seotud klasteriga, mille liikmetele avaldaks mõju toodete hinnatõus või kättesaadavuse piiramine. Koguni 83% alla 600 € netosissetulekuga inimestest langes klasterisse, mille liikmed väitsid uuringus, et tarvitamist vähendama ei mõjutaks neid mitte miski, ja 7% klasterisse, millesse kuulujaid mõjutaks hinnatõus või kättesaadavuse piiramine. Suurim osakaal toodete hinnatõusu ja kättesaadavuse mõju klasteris on leibkondadel, mille keskmine netosissetulek on 1000–1599 € (39%) ning üle 1600 € (30%). Selle alusel tundub, et hinnatõusu suhtes on tundlikud pigem keskmise ja keskmisest kõrgema sissetulekuga leibkonnad.

Vanuserühmade alusel ilmneb, et mida vanem tarvitaja, seda vähem on neid hinnatõusu klasteris ja rohkem nendes klasterites, kuhu kuulujaid mõjutavad tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist vähendama ennetuskampaaniad või ei mõju miski. Kuni 15-aastastest ning 16–24-aastastest on suurim osa hinnatõusu klasteris (21% ja 25%) ning väike osa klasterites, mille liikmeid ei mõjuta ükski meede (11%) või kellele mõjuksid ennetuskampaaniad (13% ja 19%). Seevastu suureneb tarvitaja vanusega koos tõenäosus kuuluda ühte järgmistest klasteritest: klasterisse, mille liikmetele ei mõju miski (35% 35–49-aastastest ja 31% 50–64-aastastest), või klasterisse, millesse kuulujaid mõjutavad tarvitamist vähendama ennetuskampaaniad ning info ja näited toodete kahjulikkuse kohta (31% 35–49-aastastest ja 25% 50–64-aastastest).

Kui analüüsiti eraldi elanikkonna ja õpilaste klasteritesse jaotumist, selgus, et üldiselt kujunevad klastrid sarnaselt. 66% elanikkonnast ja 50% õpilastest kuulub klasterisse, mille liikmeid ühendab väide, et nende tarvitamisharjumusi ei muudaks miski, ning 9% nii elanikkonnast kui ka õpilastest klasterisse, mille liikmed usuvad, et nende käitumist on võimalik muuta ennetuskampaaniate ja info andmisega toodete kahjuliku mõju kohta. Küll aga erineb klasteritesse jaotumine inimeste uskumuse poolest, kas nende tarvitamist võiks vähendada

toodete hinnatõus ja müügikohtade arvu vähendamine (st kättesaadavus) või mitte: elanikkonnast langes sellesse klastrisse ainult 24%, õpilastest seevastu 41%.

Seega ilmneb klasteranalüüsi põhjal, et noorte tarbimisharjumusi saaks mõjutada toodete hinnatõusu ja kättesaadavuse piiramisega edukamalt kui elanikkonna puhul. Vanuse kasvades väheneb hinnatõusu ja piirangute kehtestamise mõju tarvitajale. Ehkki võrreldes nooremate tarvitajatega on ennetuskampaaniate eeldatav mõju vanematele tarvitajatele suurem, on 35–49- ja 50–64-aastaste hulgas siiski valdav uskumus, et nende harjumusi ei muudaks mitte miski.

IV Loobumise (loobuda proovinute kohta) klastrid põhinevad küsimusel „Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobutakse erinevatel põhjustel. Mis on motiveerinud Teid loobuma?“.

Loobumise põhjuste järgi jaotuvad vastajad, kes on proovinud toodete tarvitamisest loobuda, kahte rühma. Mõnevõrra suurem osa (56%) on neid, keda on motiveerinud sisemine soov sõltuvusest vabaneda ja vähemal määral kaaslaste surve. Teine rühm (44%) vastajatest kuulub nende sekka, keda on motiveerinud tarvitamisest loobuma toodete hinnatõus ja vähemal määral tarvitamise piiramine avalikus ruumis. Loobumise põhjustes soolisi erinevusi ei ole.

Kui analüüsiti elanikkonna ja õpilaste klastritesse jaotumist, selgus, et lausa 63% õpilasi (elanikkonnast ainult 29%) kuulub klastrisse, mille liikmeid on sõltuvusest vabanema motiveerinud sisemine soov ja mõningal määral kaaslaste surve. 37% õpilastest, ent lausa 71% elanikkonnast kuulub klastrisse, mille liikmeid on motiveerinud tarvitamisest loobuma hinnatõus ja avalikus kohas tarvitamise keerulisus.

V Toodete kohta saadava info klastrid põhinevad küsimusel „Kust saate infot uute alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete kohta?“.

Vastajad jaotuvad alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete kohta info saamise allikate järgi kahte rühma. Enamik (72%) on neid, kes saavad infot eelkõige sõpradelt, internetist ja müügikohtadest, ning ülejäänud (28%) saavad infot internetist ja sotsiaalmeediast, natuke vähem meediast ja/või sõpradelt. Sugude vahel ei olnud suuri erinevusi: 73% meestest ja 80% naistest saab infot sõpradelt ja müügikohtadest ning 27% meestest ja 20% naistest internetist, (sotsiaal)meediast ja sõpradelt.

Vanuserühmiti ei ilmnenu klasterite vahel märkimisväärseid erinevusi. Ühtlasi jaotusid klastrid elanikkonna ja noorte vahel suhteliselt sarnaselt: elanikkonnast (21%) mõningal määral rohkem paigutus noori (31%) klastrisse, mille liikmed saavad toodete kohta infot internetist, sõpradelt ja (sotsiaal)meediast. Klastrisse, kuhu kuuluvad saavad tooteinfot sõpradelt ja müügikohtadest, langes elanikkonnast 79% ja noortest 69%.

VI Ostukoha klastrid loodi küsimuse „Kust Te hangite tubaka- ja nikotiinitooteid?“ alusel.

Toodete ostukoha eelistuse järgi jaotuvad vastajad kahte peaaegu võrdsesse rühma. 51% vastajaid ostab tubaka- ja nikotiinitooteid põhiliselt kioskist ja tanklast ning harvem nende toodete müügile spetsialiseerunud poest. Teine pool (49%) vastajaid ostab või saab tooteid

sõbralt või diilerilt, samuti kioskist ja tanklast ning alternatiivsete nikotiinitoodete poest. Seda rühma mõjutaks maitsestatud toodete müügi keeld ja müügikohtade arvu piiramine.

Sugude vahel jaotusid ostukoha eelistused sarnaselt: 58% meestest ja 52% naistest langes klastrisse, mida iseloomustab tubaka- ja nikotiinitoodete ostukoha eelistusena kiosk ja tankla. Sellele järgneb klaster 42% meeste ja 48% naistega, kes ostavad tooteid eelkõige sõpradelt või diilerilt ning alternatiivsete nikotiinitoodete poest. Küll aga tulid esile erinevused elanikkonna ja õpilaste jaotumisel klastritesse: ainult 8% õpilastest (*versus* 73% elanikkonnast) vastas, et ostab tooteid kioskist või tanklast, ning 93% õpilastest (*versus* 27% elanikkonnast) saab neid sõbralt, diilerilt ja mujalt.

VII Toote nikotiinisalduse klastrid põhinevad kolmel küsimusel: „Kas Te teate oma tarbitava tubaka- ja nikotiinitoote nikotiini sisaldust?“, „Kui kanget tubaka- ja nikotiinitoodet Te tarvitate?“ ning „Kas olete hakanud aja jooksul tarvitama kangemat ehk suurema nikotiinisaldusega toodet?“.

Tarvitatava toote nikotiinisalduse ja toote valiku muutumise järgi jaotuvad vastajad kolme üsna võrdsesse rühma. 32% vastajaid eelistab võimalikult lahjat toodet ja on pigem hakanud just sellist toodet tarvitama. 30% küsitluid eelistab kanget toodet ja nende tarvitatava toote kangus ei ole kas muutunud või on pigem muutunud kangemaks. Kolmanda rühma (38%) vastajad kasutavad erineva nikotiinisaldusega tooteid, ja neid inimesi võib sekkumistest mõjutada maitsestatud toodete müügi keeld.

Toote nikotiinisalduse klastrites ilmnevad ainsana suured soolised erinevused: üksnes 24% mehi (41% naisi) eelistab lahjat toodet ja nad on ostetava toote kangust pigem vähendanud. 36% mehi ja 24% naisi langeb klastrisse, mille liikmed tarvitavad võimalikult kanget toodet ning kes ei ole tarvitatava toote kangust muutnud või on hakanud ostma kangemat toodet. 40% meestest ja 35% naistest kuulub klastrisse, mille puhul ei joonistu välja nikotiinisalduse selget eelistust.

Elanikkonna ja õpilaste vastuste võrdlusest ilmnes, et 39% elanikkonnast ja 14% õpilastest kuulub klastrisse, mille liikmed eelistavad võimalikult lahjat toodet ning on pigem vähendanud tarvitatava toote kangust. 25% elanikkonnast ja 44% õpilastest langes klastrisse, mida iseloomustab võimalikult kange toote eelistamine ning aja jooksul ei ole nad toote kangust muutnud või on valinud kangema toote. 36% elanikkonnast ja 42% õpilastest kuulub kolmandasse klastrisse: nende valitava toote kangus varieerub.

Seega ilmneb muster, et noored soovivad pigem tarbida kõige kangemaid tooteid või ei mängi toote kangus tarvitamisel erilist rolli, samal ajal kui elanikkonna küsitlusele vastanud soovivad suurel määral liikuda esmajoones toodete tarvitamise piiramise ja toote kanguse vähendamise poole. Selliste erinevuste ühe põhjendusena võib tuua esile elanikkonnal levinuma sõltuvuse, mis noorte puhul pole sarnasel määral veel välja kujunenud.

VIII Toote valimise kriteeriumide klastrid põhinevad küsimusel „Millest lähtute tubaka- ja nikotiinitoodete valikul?“.

Toote valimise kriteeriumi alusel jaotuvad vastajad kahte rühma: 59% inimeste jaoks on kõige tähtsamad hind ja maitse ning 41% peab tähtsaks hinda, kangust ja/või kättesaadavust. Sooliselt jaotuvad klastrid sarnaselt: 57% mehi ja 61% naisi kuulub klastrisse, mille liikmed valivad tooteid maitse ja hinna järgi, ning 43% mehi ja 39% naisi klastrisse, kes valivad hinna, kanguse ja kättesaadavuse alusel.

Kui kõrvutada linna- ja maapiirkondade elanikke, ilmneb ainus erinevus toote valimise kriteeriumite klastrites: maapiirkondade elanikud (49%) paigutasid linnaelanikest (38%) tunduvalt suuremal määral klastrisse, mille liikmete jaoks on toote valimise põhikriteeriumid hind, kangus ja kättesaadavus. Klastrisse, mida iseloomustavad peamiselt sellised valikukriteeriumid nagu hind ja maitse, kuulub 62% linna- ja 51% maapiirkondade elanikke.

Õpilaste ja elanikkonna võrdlusest selgus, et suur osa õpilastest (67%) liigitus hinna ja maitse klastrisse (elanikkonnast 56%). Seevastu klastrisse, mille liikmed peavad toote valikul olulisimaks hinda, kangust ja kättesaadavust, kuulub 44% elanikkonnast ja 33% noortest. Vanuserühmiti ilmnes suurim erinevus 50–64-aastaste hulgas, kellest üksnes 15% on hinna ja maitse klastris, ent koguni 30% hinna, kanguse ja kättesaadavuse klastris. Hinna ja maitse klastrisse langes seega rohkem noori ning linnaelanikke ning hinna, kanguse ja kättesaadavuse põhjal valivad tooteid esmajoonel 50–64-aastased ja maapiirkondade elanikest tarvitajad.

3.2. Kvalitatiivsed profiilid ehk persoonad

Tubaka- ja nikotiinitoodete, eelkõige alternatiivsete nikotiinitoodete tarvitajate profiilid on esitatud persoonade kirjeldusena lisa 4. Seal on näha profiilide sotsiaal-demograafiline taust, isikuomadused, väärtused ja huvid ning hirmud ja mured. Kirjeldatud on ka esimese tarvitamise kogemust, praeguse tarvitamise viisi, suhtumist tarvitamisse ja võimalikku tarvitamisest loobumisse.

Kirjeldatud on kahte meest ja kolme naist. Mõlemad mehed kasutavad põhiliselt nikotiinipatju: üks teeb seda peamiselt üksi, lõõgastumiseks ja suhteliselt regulaarselt, teine aga kasutab suure varieeruvusega, rohkem seltskonnas ja stressirohkes olukorras. Naistest üks tarvitab samal ajal e- ja tavasigarette enda rahustamiseks ja pingelanguse ajal, teine e-sigarette ja nikotiinipatju stressi tõttu ning kolmas e-sigarette juhuslikult ja seltskonnas.

I Lõõgastumiseks üksi nikotiinipatjade tarvitaja

Martin (30) on tallinlasest magistrikraadiga ehitusinsener, kes elab üksi. Ta on järjepidev, sihikindel ja organiseeritud inimene. Talle pakub naudingut teha üksinda sporti ja ta treenib viiel-kuuel päeval nädalas, käies jooksmas või jõusaalis. Tema jaoks on oluline iseseisvus, aja ja elu planeerimine, kontroll oma elu üle ja stabiilsus. Ta eelistab musta kohvi ja espressot ning klassikalist muusikat. Ta **tarvitab nikotiinipatju, tehes seda pigem üksinda ja lõõgastumiseks**, näiteks õhtuti telesarja vaadates, tihti ka pärast trenni ja autoga sõites. Tööpäeva jooksul Martin nikotiinitooteid ei tarvita, sest ta ei taha, et tema töökaaslased sellest teaksid, samuti aitab tööpäeva jooksul mittetarvitamine sõltuvust kontrolli all hoida. Ta leiab, et nikotiinipadjad töötavad stimulantina ja nendega saab mõnutunde kätte kiiremini. Ta ostab nikotiinipatju kodu kõrvalt tanklast. Esmakogemus oli tal 16-aastaselt sigaretiga, kuid

harjumus tekkis alles sigarettidega ülikoolis 20. eluaastates. Martin arvab, et jätab nikotiinipatjade tarvitamise millalgi maha, ja usub, et suudab seda soovi korral kergesti teha.

II Rahustamiseks ja seltskonnas nikotiinipatjade jm toodete tarvitaja

Karl (23) on Tartus elav osaaajaga tööd tegev üliõpilane. Talle meeldib enamjaolt üksi olla, ent ta on avatud ka sõpradega aja veetmisele. Õppimise kõrvalt käib ta võimaluste piires tööl, kuigi nende kahe tegevuse ühildamine on kohati tülikas ja ühele suurema tähtsuse seadmine tekitab suuri puudujääke teises. Vabal ajal leiab Karli arvutiekraani tagant Netflixi vaatamas, arvutimänge mängimas või foorumeid ja uudiseid sirvimas. Ta elab küll päeva korraga, aga samal ajal tekitab teadmatus tuleviku ees temas ärevust. Ta **tarvitab iga päev nikotiinipatju** sõltuvalt meeleolust ja enesetundest. Karl ei arva, et ta teeks seda otseselt stressi või ärevuse pärast, aga tarvitatud toodete **kogus kasvab stressiolukorras**. Samuti tarvitab ta rohkem nikotiinipatju alkoholi tarvitamise ajal. Mida vähem ta toodete tarvitamist piirab, seda suuremaks läheb kogus. Seltskonnas tarvitab ta vahetevahel ka muid tooteid: vesipiipu, e-sigaretti jms. Ta ostab tooteid tanklast, mõnikord alternatiivsetele nikotiinitoodetele spetsialiseerunud poest. Esmakogemus oli Karlil 13-aastaselt, kui ta proovis koos sõpradega sigaretti, ja aja jooksul tarvitatav kogus kasvas. Kuna suitsetamine tundus pikas plaanis tervist kahjustav ning haisu tõttu ei saanud suitsetada igas olukorras ja varjatult, avastas ta enda jaoks nikotiinipatjad. Nende tarvitamisest loobumise soov käib Karlil aeg-ajalt peast läbi küll. Iga kord, kui see mõte talle uuesti pähe tuleb, üritab ta tarvitamisest loobuda, ja lühiajaliselt ta ka suudab seda. Ta on teinud mõne kuu pikkuseid pause, aga hakkab seejärel jälle tarvitama. Karl usub, et kui ta isegi suudaks ühe toote tarvitamise täielikult lõpetada, siis asendaks seda mingi muu toode, ilmselt tavasigaret. Kuna ta teadvustab endale sõltuvust nikotiinitoodetest, tekitab mõte loobumisest temas stressi.

III Rahustuseks tava- ja e-sigarettide tarvitaja

Sofia (31) on Narvas elav kesk- või kutseharidusega klienditeenindaja, kes elab koos elukaaslase ja lapsega. Ta on avatud, aktiivne, seltsiv ja abivalmis. Suhtlemine on ühelt poolt üks huvitavamaid osi tema tööst, kuid samas ka kõige väsitavam. Talle meeldib uusi asju õppida ja teha midagi teiste heaks. Ta peab ennast rahulikuks ja tasakaalukaks, aga kipub muretsema. Sofia teeb pigem lühiajalisi plaane ja tema suurim väärtus on head suhted lähikondsetega. Lapse ja elukaaslasega meeldib talle koos looduses liikuda ja telkida. Üksinda naudib ta lugemist ja käsitöö tegemist. Vabal nädalavahetusel armastab ta käia elukaaslasega kinos või ööklubis. Sofia **tarvitab tava- ja ühekordseid e-sigarette eelkõige stressiolukorras** ja väsinuna. Kõige olulisem on tema jaoks tööpäeva alguse ja lõpu sigaret, sest sellega käib kaasas suurim pingelangus. Ta eelistab suitsetada koos teistega, kuid teeb seda ka üksi. Sofia elukaaslane tarvitab samuti tubakatoodet. Vähem suitsetab Sofia argielust eemaldudes, st kodust ära sõites ja puhates. Esimene kogemus oli tal 14-aastaselt, kui ta proovis koos sõbrannaga sigaretti. Kuna kogemus ei olnud ebameeldiv, siis jätkas ta mingil määral suitsetamist. Toodet valis ta selle järgi, mida teised tarvitasid, ja pikka aega oligi tarvitamise seltskondlik aspekt tema jaoks kõige tähtsam. Sofia ei kavatse lähiajal mingil juhul suitsetamisest loobuda, tuues ettekäändeks stressi. Kaugemas tulevikus on tal siiski kindlasti plaanis suitsetamine maha jätta. Ta on proovinud seda teha varemgi, aga ilma motivatsioonita ei ole

see õnnestunud. Mahajätmist proovinuna arvab ta, et ei aita ükski ravim, plaastrid ega muu taoline. Ta loodab jätta suitsetamise maha enne, kui tuleb suur ehmatuse, st mõni raske haigus.

IV Rahustamiseks ja aja sisustamiseks nikotiinipatjade ja e-sigaretide tarvitaja

Liisa-Maria (21) elab Jõgeval ja õpib tervishoiukõrgkoolis õeks. Ta üritab olla seltsiv ning veeta aega koos sõprade ja perekonnaga, kuid suurema osa oma päevast veedab ta sotsiaalmeedias. Ta on heatahtlik inimene ja see väljendub ka tema erialavalikus: ta südamesoov on inimesi aidata. Seevastu on tal ennast raske motiveerida asju õigeks tähtjaks ära tegema, tavaliselt lükkab ta tähtjate natuke edasi. Kui noorena oli tema jaoks oluline teiste arvamus, siis ajaga on tema enesehinnang ja enesekehtestamise oskus arenenud, ent trotslik loomus ning ükskõiksus ühiskondlike standardite vastu iseloomustab teda ka praegu. Ta on pühendunud õendusõpingutele ja soovib saavutada kõrgkoolis häid tulemusi. Ta loeb erialast kirjandust. Ta tahab ühel päeval asuda erialasele tööle ning ootab, et ta elu oleks seiklusrohke, ent ta oleks samal ajal ümbritsetud perekonna ja koduloomadega. Liisa-Maria lemmiktegevus on juua sõbrannadega Reval Cafe kohvikus piimaga kohvi. Ta **tarvitab nikotiinipatju ja HEXA kapselsüsteemiga e-sigarette iga päev**, maitsetest eelistab ta mentooli. Ta on täheldanud, et **stressirohkes olukorras**, näiteks kooliasjadega tegeledes või autoga sõites, tarvitab ta tooteid rohkem. Samuti tarvitab ta neid mõnevõrra rohkem pidudel ja tihti lihtsalt vaba aja sisustamiseks. Liisa-Maria ostab tubaka- ja nikotiinitooteid tanklast ning mõnikord alternatiivsetele nikotiinitoodele spetsialiseerunud poest. Esmakogemus oli tal 15-aastaselt tavasigaretiga, mida ta proovis pärast koolitunde koos sõpradega. Alguses kasutas ta tavasigarette, kuid kiiresti leidis ta enda jaoks nikotiinipadjad ja e-sigarette. Ta on kindel, et alternatiivsed nikotiinitooted on vähem kahjulikud kui tavasigaretid. Vahel muretseb ta enda igemete pärast, aga proovib sellele mõtlemist vältida. Ehkki Liisa-Maria on vahetevahel kaalunud toodete tarvitamisest loobuda, ei ole see tema jaoks praegu päevakorral. Paaril korral on ta teinud tarvitamises pikema pausi, ent päris maha jätmiseks pole ta leidnud piisavalt motivatsiooni. Siiski on ta enda jaoks otsustanud, et loobuks tarvitamisest kohe raseduse või mõne haiguse korral.

V Juhuslik seltskonnas e-sigaretide tarvitaja (kõige sarnasem ka noortega)

Laura (22) elab Tallinnas, tegutseb arvutidisaini valdkonnas ja elab koos elukaaslasega. Ta on avatud, uudishimulik ja peolembeline, pigem sotsiaalne ja heatahtlik. Ta on mõõdukalt sihikindel ja kohusetundlik, natuke introvertsusele ja neurootilisusele kalduv noor naine, kelle jaoks on teiste arvamus küll oluline, aga kes oskab vajaduse korral ei öelda. Ta on ettevõtlik ja tähtsustab nii riiete kui ka muude toodete puhul taaskasutust. Laura peab ennast pigem tervislikult elavaks, hindab tervislikku toitumist ja head und. Ta teeb mitu korda nädalas trenni, käib jalutamas ning veedab aega sõprade ja perega. Ta eelistab *latte* kohvi. Laura **tarvitab harilikult ühekordseid e-sigarette esmajoones seltskonnas ja peol** ning jälgib, et ei tarvitaks neid õhtu jooksul liiga palju. Kui aga sõbrad tarvitavad toodet rohkem, kipub ka tema seda tegema. E-sigaretid seostuvad naudinguga, noorte ja sõpradega ning seltskonda kuulumisega. Maitse on Laura jaoks samuti tähtis. Stressorid (konfliktid lähedastega) ei ärgita teda mitte rohkem nikotiinitooteid tarvitama, vaid pigem pärsivad seda, sest tal kaob huvi teistega suhelda. Tema esmakogemus oli 12-aastaselt, kui ta proovis koos sõbrannaga sigaretti. Ta ei ole olnud regulaarne tarvitaja: varem tarvitas ta juhuslikult tavasigarette ja nüüd tarvitab ta e-

sigarette, mida ostab tanklast. Laura usub, et e-sigaretid kahjustavad tõenäoliselt kopse, aga täpselt ta seda ei tea. Ta tarvitaks muud toodet, kui see oleks tervislikum. Ta tunneb, et tal ei ole sõltuvust, sest ta võib vabalt mitte tarvitada mitu kuud. Seetõttu ei tunne ta, et tal oleks tingimata midagi maha jätta. Laura on arvamusel, et terviseprobleem või väga halb kogemus paneks ta täielikult suitsetamisest loobuma.

VI Sõpradega koosviibimistel väikse nikotiinisaldusega e-sigaretide tarvitaja (noor)

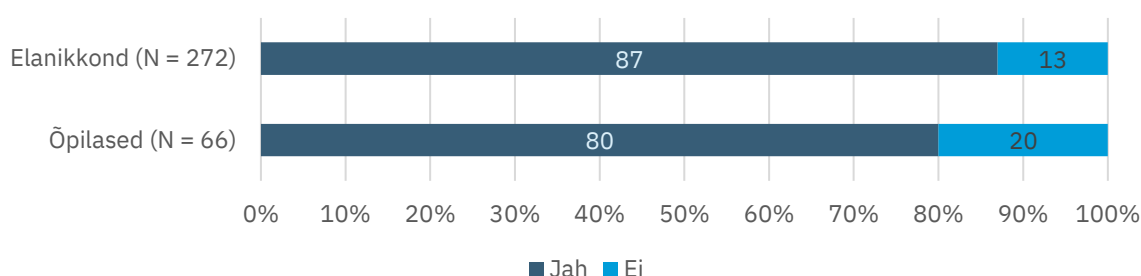
Annabel (16) elab Tallinnas ja õpib gümnaasiumis. Ta on uudishimulik ja maailmast huvituv noor naine. Ta on seltskondlik ja mõõdukalt ärev. Annabeli eesmärk on lõpetada gümnaasium ja asuda siis ülikooli meditsiini või psühholoogiat õppima. Vabal ajal meeldib talle veeta aega sõpradega, jalutada, vaadata filme ja lugeda raamatuid. Gümnaasiumisse minnes otsustas ta varasemast rohkem keskenduda koolile, mistõttu pole tal enam aega trenniks. Suitsetada pole ta kunagi ise soovinud, sest talle on jäänud negatiivne mälestus lapsepõlvest, mil ta isa suitsetas tavasigarette. Seetõttu arvab ta, et ka tulevikus soovib ta nikotiinitooteid tarvitada ainult seltskondlikel koosviibimistel. Annabeli ema suhtub nikotiinitoodete tarvitamisse neutraalselt ja ei soovi võtta tütre katsetuste kohta liiga ranget seisukohta. Suurem osa Annabeli sõpradest tarvitab nikotiinitooteid, eelkõige e-sigarette ja nikotiinipatju. Annabel proovis esimesel korral suitsu, 14-aastaselt, mille järel hakkas tal halb. Sel põhjusel ei soovinud ta pool aastat ühtegi tubaka- ja nikotiinitoodet rohkem proovida. Nüüd tarvitab ta koosviibimistel väikese nikotiinisaldusega ja magusa maitsega e-sigarette. Tooteid ta praegu ise ei osta, vaid tarvitab sõprade omi. Siiski unistab ta, et täisealiseks saades ostab ta endale oma e-sigareti, mille võtab pidudele kaasa. Kuna Annabel ei tarvita nikotiinitooteid iga päev, siis ei muretse ta üleliia palju sellega kaasnevate ohtude pärast. Samuti on ta veendunud, et e-sigaret on tavasigaretiga võrreldes ohutum, sest seda kasutades ei hingata endale sisse põlevaid kemikaale.

4. TUBAKA- JA NIKOTIINITOODETE TARVITAMISEST LOOBUMINE

4.1. Loobumise protsess

Tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise peale mõtlemise kohta küsiti selles uuringus ainult igapäeva- ja juhutarvitajatelt (mittetarvitajatelt ei küsitud) (joonis 31). Elanikkonna küsitlusele vastanutest 87% ja õpilastest 80% on mõelnud tarvitamisest loobumisele, seega on **soov loobuda tarvitajate hulgas väga levinud**.

Elanikkonnas on soolised erinevused nende seas, kes on soovinud tarvitamisest loobuda: 93% kõikidest vastanud meestest (N = 154) **on mõelnud nikotiini- ja tubakatoodetest loobumisele**, naistest (N = 118) aga 79%. Oluline seos ilmnes loobumise soovi ja tervisega rahulolu vahel. 92% kõigist, kes ei ole oma tervisega rahul (N = 142), on mõelnud toodetest loobumisele, ja enda tervisega rahul olijate (N = 124) seas on see näitaja 81%. Seega on **mehed ning oma tervisega rahulolematud vastajad enim mõelnud nikotiini- ja tubakatoodete tarvitamisest loobuda**.

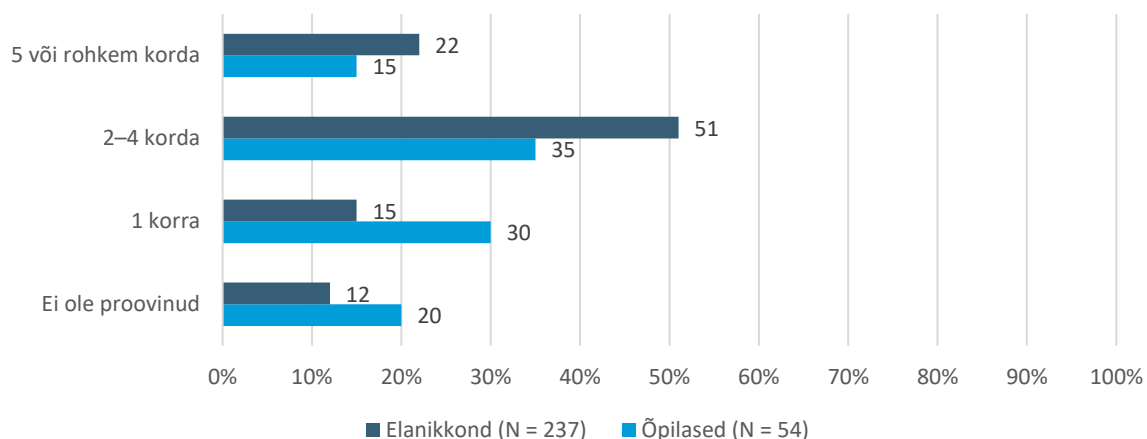


Joonis 31. Igapäeva- ja juhutarvitajate osakaal, kes on mõelnud tarvitamisest loobumisele, %

Nikotiinisõltuvusest vabaneda ei pruugi olla kerge. Paljud intervjueeritud tarvitajad on mõelnud ning ka proovinud tubaka- ja nikotiinitoodetest loobuda või püüdnud nende tarvitamist vähendada, et tulevikus oleks kergem loobuda.

„Tavasuitsu tegin regulaarselt umbes kaks-kolm aastat, sealt liikusin otse e-sigaretile. Motiiviks pigem see, et ta meeldis mulle rohkem, aga alateadvuses lootsin, et suudan täitsa maha jätta. Tarbimine on vähenenud.“ (Regulaarne tarvitaja, naine, 21)

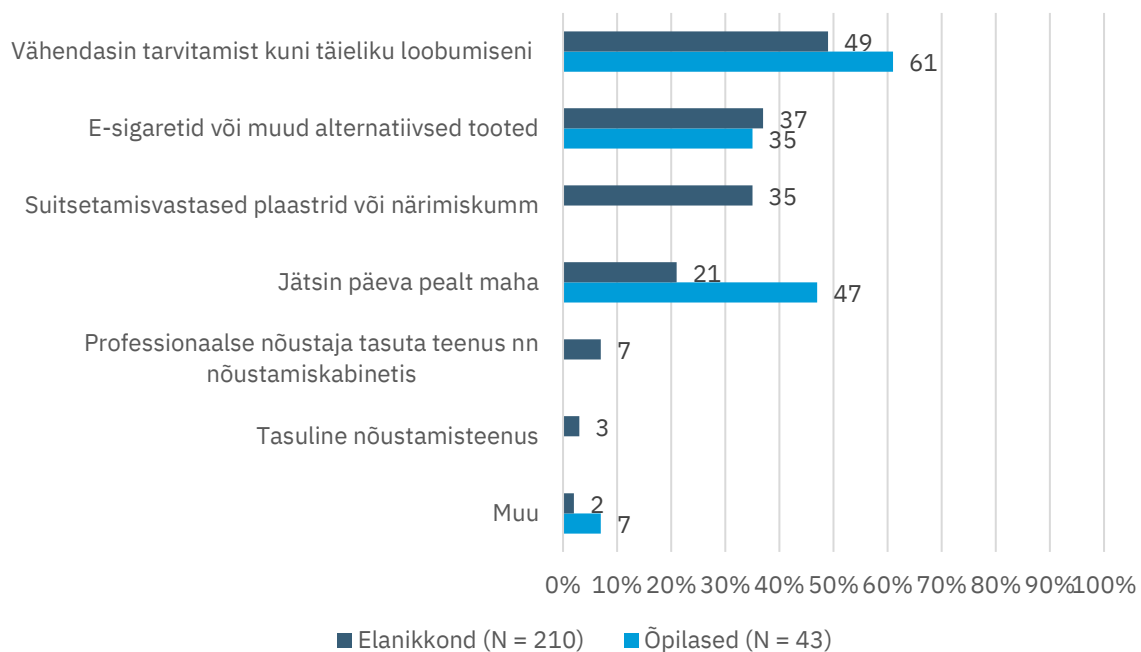
Elanikkonna küsitlusele vastanutest 22% ütles, et on proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda vähemalt 5 korda, pooled vastanud 2–4 korda ja 15% üks kord (joonis 32). Õpilaste osakaal, kes on proovinud loobuda korra või 2–4 korda, on üsna sarnane. Õpilaste osakaal, kes ei ole proovinud nikotiinisõltuvusest vabaneda, on natuke suurem kui elanikkonnal (20% vs. 12%).



Joonis 32. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobumise proovimise korrad, %

Lisaanalüüsidest ilmnes statistiliselt oluline **seos vanuse ja elanikkonna loobumiskordade vahel**. Kõigist 16–29-aastastest (N = 43) vastas 26%, et ei ole kunagi proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda, ent vanemate vanuserühmade esindajatest vastas nii ainult 8%. Üks võimalik järeldus on, et **noorte tarvitamisharjumused ei ole veel muutunud selliseks, et toodete tarvitamine segaks neid piisaval määral, et mõelda sellest loobumisele**. Samas ilmneb nii elanikkonna kui ka õpilaste küsitlusest, et kõige rohkem on **üritatud nikotiini- ja tubakatoodete tarvitamisest loobuda kaks kuni neli korda**.

Küsimusele, milliseid võimalusi on loobumiseks kasutatud, on nii elanikkonna (49%) kui ka õpilaste (61%) põhivastus **koguste vähendamine** kuni täieliku loobumiseni (joonis 33). Õpilaste distsipliin on olnud loobumisel tugevam kui elanikkonnal (21%), sest päeva pealt loobus tarvitamisest 47% õpilastest (elanikkond: 21%). Suitsetamisest loobumise raskus sõltub suuresti sõltuvusest, mis ei pruugi olla õpilastel veel väga välja arenenud.



Joonis 33. Viisid, mida on kasutatud tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumiseks, %

„Jätsin päevapealt maha, midagi juurde ei kasutanud. Mul tekkisid võõrutusnähud nikotiinist. Külma higi öösiti, mõtteid käisid läbi, et kui nüüd saaks [nikotiinitoodet], siis läheks ära. Guugeldasin ka ja kõik asjad, mis on seotud võõrutusnähtudega, olid mul olemas. Kolm päeva pidasin vastu ja siis panin ikka alla /.../.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 25)

Loobumise võimalusena on kasutatud veel üleminekut e-sigarettidele või muudele alternatiivsetele toodetele (elanikkond: 37%, õpilased: 35%). Lisaanalüüsist ilmnes, et elanikkonna **30–44-aastaste** hulgas oli rohkem (rohkem kui nooremate või vanemate hulgas) ehk 47% neid, kes ütlesid, et **on kasutanud tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumiseks e-sigarette või muid alternatiivseid tooteid**. Tõenäoliselt ei ole alternatiivsed tooted jõudnud samaväärselt kõige vanema vanuserühmani ja nooremad on tarvitamist juba alustanud alternatiivsetest toodetest.

Samas on elanikkonna hulgas neid, kes **on proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest vabaneda suitsetamisvastase plaastri või närimiskummi (35%), samuti professionaalse tasuta nõustaja teenuse abil (7%)**. Näiteks ilmnes seos **avatuse ja professionaalse nõustaja teenuse kasutamise vahel**. Kõigist suure avatusega rühma kuulunutest (N = 74) on 14% proovinud professionaalse nõustaja tasuta teenust nõustamiskabinetis, samal ajal kui keskmise avatusega rühma (N = 83) esindajatest ütles seda ainult 2% ning vähese avatusega rühma (N = 49) näitaja oli 6%.

Veel tuvastati seos neurootilisuse ja päeva pealt maha jätmise vahel. Kõigist vähese neurootilisuse rühma kuulujatest (N = 85) ütles 22%, et nad loobusid tubaka- ja nikotiinitoodetest päeva pealt. Keskmise neurootilisusega rühma (N = 90) esindajatest ütles sama ainult 15% ja suure neurootilisusega rühma (N= 31) esindajatest 7%. Seega tundub, et **neurootiliste omaduste puudumine seostub võimega jätta tarvitamine päeva pealt maha**. Intervjuudes selgitati vähendamise abil loobumise protsessi.

„Olen proovinud loobuda nikotiininätsuga, proovisin ka kofeiiniga asendada, proovisin ka päeva pealt maha jätta. Psühholoogiline asi on see, et maha ei saa jätta. Füsioloogiliselt läheb kiirelt üle probleem, aga on tekkinud harjumus ja see lööb stressihetkel välja. Rekord oli kaks kuud, kus ei tarbinud.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 28)

„Plaaster või siis tehakse suitsetamise kalender ehk normeeritakse. See tähendab, et pakist võetakse välja viis sigaretti, tehakse nädala jooksul. Siis vähendatakse normi veelgi.“ Professionaalne nõustaja

4.2. Loobumise põhjused

Küsitlusest selgus, et õpilaste levinuim ajend loobuda tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest on **liigse sõltuvuse tajumine ja raskus hoida tarvitamist kontrolli all** (51%, joonis 34). Lisaks aitaks neil oma sõnul tarvitamisest loobuda nii lähedaste ja sõprade õhutamise kui ka tunne, et see on suur elumuutus (mõlemad põhjused 26%). Õpilased soovivad saada inspiratsiooni

suitsetamisest loobunud inimeste headest kogemustest (21%) ja veel soodustaks loobumist nii toodete kallinemine kui ka avalikus kohas tarvitamise piiramine (mõlemad 16%).



Joonis 34. Tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise põhjused tarvitajatel, kes on seda proovinud, %⁸³

Elanikkonna küsitlusele vastanute hinnangul on nad valmis loobuma ennekõike **tervislikel põhjustel** (39%) ja olulise elumuutuse eesmärgil (35%), samuti toote kallinemise tõttu (26%),

⁸³ Õpilastelt ei küsitud tervise halvenemise, lähedaste tervise kahjustamise, tervisetöötaja soovituse, laste suhtumise ja professionaalse loobumisalase nõustamisteenuse võimaluse kohta.

sõltuvuse kontrolli all hoidmise eesmärgil (20%) ja teadmise korral, et see kahjustab lähedaste tervist (19%). 12% elanikkonnast loobuks toote tarvitamisest juhul, kui arst või tervishoiutöötaja soovitaks seda tervislikel põhjustel, lisaks teadmise tõttu, et nende tarvitamine muudab nende laste suhtumist tubaka- ja nikotiinitoodetesse (11%).

Elanikkonna vastustes ilmnemise soolised erinevused. 43% meestest, kes on püüdnud nikotiini- ja tubakatoodetest loobuda (N = 125), ütles, et neid on motiveerinud seda tegema tarvitamisega **kaasnev tervise halvenemine**, samal ajal kui kõikidest vastanud naistest (N = 81) märkis seda 30%. Sarnased tulemused selgusid **arsti või muu tervisetöötaja soovitude puhul**: kõikidest vastanud meestest (N = 125) märkis 15%, et arsti soovitus on motiveerinud neid tarvitamisest loobuma, kõikide vastanud naiste (N = 81) näitaja oli ainult 6%.

Teisalt ütles tunduvalt suurem osakaal (48%) kõigist vastanud naistest (N = 81), et neid on **motiveerinud tubaka- ja nikotiinitoote tarvitamisest loobuma oluline elumuutus (nt elukaaslane, lapse sünd)**, kõikidest vastanud meestest (N = 125) mainis seda põhjust ainult 26%. Võrreldes naistega (N = 81; 17%) märkisid mehed märksa rohkem, et neid on motiveerinud loobuma **toodete kallinemine** (N = 125; 31%). Seega motiveerivad mehi tarvitamisest loobuma eelkõige terviseiga seotud probleemid, naisi aga lapse saamine või elukaaslase mittetarvitamine.

Elanikkonna küsitluse vastustest ilmnemise olulised erinevused **sõltuvuse tõttu tubaka- ja nikotiinitoode tarvitamise** ning eri tüüpi **loobumispõhjuste** vahel. Kõigi hulgast, kes vastasid, et tarvitavad neid tooteid sõltuvuse tõttu (N = 108), ütles koguni 33%, et neid on motiveerinud tarvitamisest loobuma **toodete kallinemine**. Neist, kes tarvitavad tooteid muul kui sõltuvuse põhjusel (N = 98), oli samal arvamusel üksnes 17%.

Samuti on erinevus selles, kuidas suhtuvad sõltuvuse tõttu tarvitajad sellesse, et **tubaka- ja nikotiinitoode tarvitamine loob nende laste jaoks nende toodete positiivse kuvandi**. Kõigist, kes vastasid, et tarvitavad tooteid sõltuvuse tõttu (N = 108), hindas 16%, et neid on motiveerinud tarvitamisest loobuma teadmine, et tarvitamine loob neist toodetest nende laste jaoks positiivse kuvandi. Ülejäänutest (N = 98) vastas nii ainult 6%.

Nagu mainitud, hindas osa inimesi, et on proovinud nikotiini- ja tubakatoode tarvitamisest loobuda **liigse sõltuvuse tõttu**. Kõigist, kes ütlesid, et tarvitavad tooteid sõltuvuse tõttu (N = 108), ütles 28%, et neid on motiveerinud loobuma liigne sõltuvus koos raskusega hoida tarvitamist kontrolli all. Ülejäänutest (N = 98) märkis sama vastuse ainult 9%.

Kõigist õpilastest, kes hindasid, et **tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid seltskondlikel põhjustel** (N = 14), ütles 43%, et neid on motiveerinud loobuma see, et **avalikus kohas tarvitamine on senisest keerulisem**. Kõigist teistest (N = 29) märkis sama ainult 3%. Sellistest tulemustest selgub, et **avalikus ruumis tubaka- ja nikotiinitoode tarvitamise piiramine mõjutaks vähemalt nende noorte tarvitamist, kes teevad seda seltskondlikul eesmärgil**. Sarnane mõte tuli esile intervjuude käigus.

„Kui lapseootele jääks või kui sellest midagi oleneks tervise osas, siis loobuks täna. Ma ei usu, et hinna pärast jätaks [maha]. Kui suitsetamiskohti poleks, siis isegi ei usu, et pärsiks ka suitsetamist. Kui oleks kindlad kohad

ainult, kus võiks, näiteks kuskile peaks 10 minutit kõndima ainult selleks, et suitsetada, siis pärsiks.“ (Regulaarne tarvitaja, naine, 29)

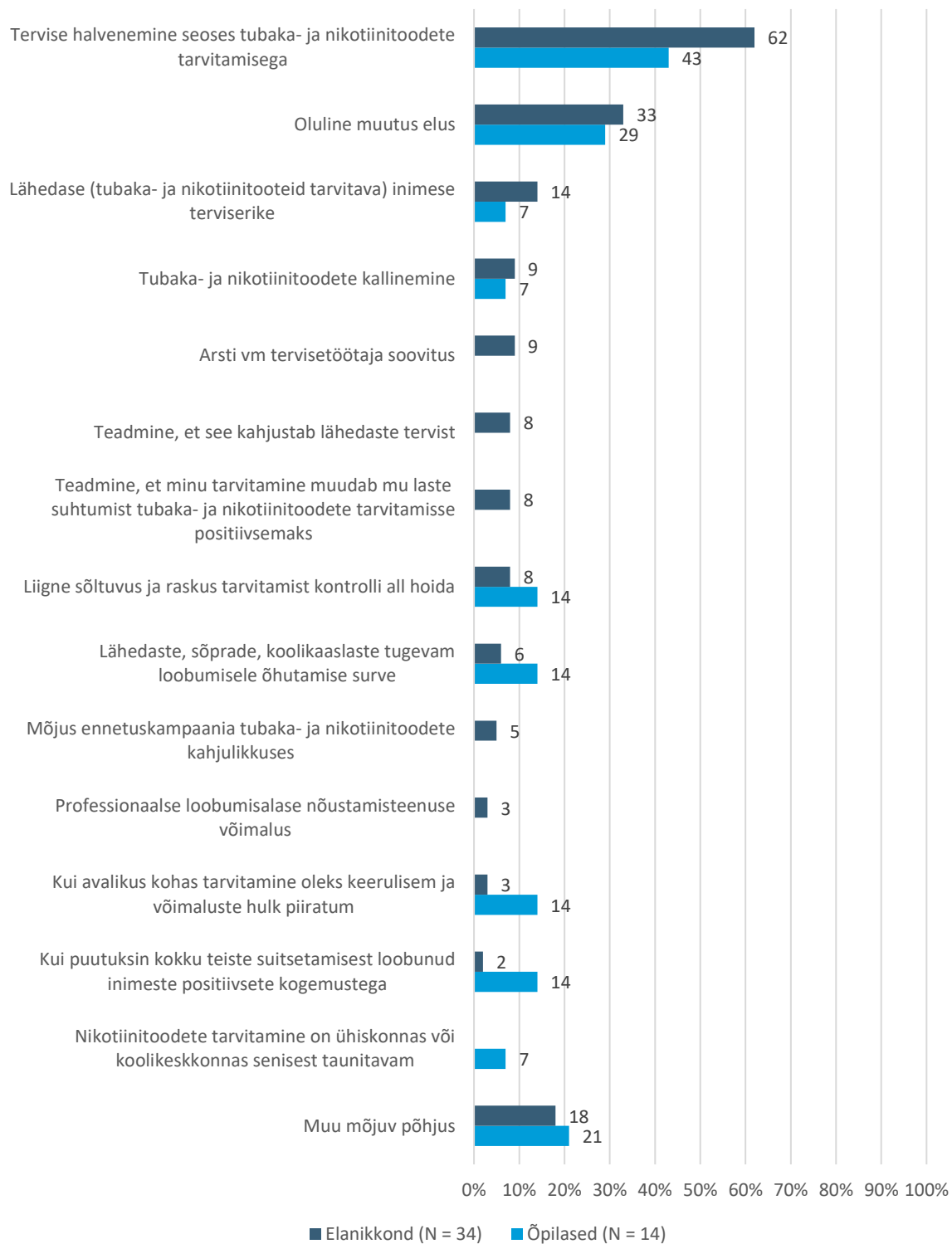
Nende seas, kes ei ole loobumisele mõelnud, on nii elanikkonnal kui ka õpilastel seisukoht, et tubaka- ja nikotiiniproduktide loobuma paneks neid **tervise halvenemine** (vastavalt 62% ja 43%) või **oluline muutus elus** (33% vs. 29%), näiteks naiste puhul rasestumine, mida ütles ka nii mõnigi intervjuueeritav (joonis 35). 18% elanikkonnast ja 21% õpilastest oli seisukohal, et loobumiseks peaks olema muu mõjuv põhjus.

Elanikkonda mõjutaks loobuma lähedase inimese terviserike (14%) ning 14% õpilastest oleks motiveeritud hoidma liigset sõltuvust ja tarvitamist kontrolli all või loobuks tarvitamisest juhul, kui sõbrad ja lähedased survestaksid neid tugevamini. Veel nimetati seda, et kui avalikus kohas oleks keerulisem tooteid tarvitada (14%) või kui õpilased puutuksid kokku teiste suitsetamist loobunud inimeste ja nende meeldivate kogemustega (14%), motiveeriks see neid rohkem loobuma.

„Surmahirm paneks loobuma. Kui arst ütles midagi, et tõmbad ühe veel, siis sured ära, siis võib-olla ei teeks. Kui väga selgelt näeks, mida see mu sees teeb, siis ma arvan, et ei tahaks teha. Hind ei mõjutaks. Suitsetaja leiab suitsetamise jaoks alati raha, ükskõik kus oled, milline oled. See on huvitav: apelsinide jaoks ei leia raha, aga suitsu jaoks jagub alati.“

(Regulaarne tarvitaja, mees, 38)

Kokkuvõttes on põhiosa tubaka- ja nikotiiniproduktide tarvitajatest mõelnud neist loobumisele ning seda ka vähemalt korra üritanud. Rohkem on seda kaalunud mehed ja tervisega rahulolematud vastajad. Loobuma panevad kõige sagedamini tervislikud põhjused ja liigne sõltuvus, lisaks suur elumuutus ja toodete märgatav kallinemine. Seejuures mõjutab mehi rohkem tervis, sealhulgas arsti soovitus, ja toodete kallinemine, naisi seevastu elumuutus. Päeva pealt suudavad toodete tarvitamise edukamalt maha jätta vähem neurootilisemad vastajad.



Joonis 35. Loobumist motiveerivad aspektid tarvitajate seas, kes ei ole mõelnud toodetest loobuda, %⁸⁴

⁸⁴ Õpilastelt ei küsitud arsti soovitus, lähedaste tervise kahjustamise, laste suhtumise ja professionaalse nõustamisteenuse võimaluse kohta.

5. SEKKUMISMEETMED

5.1. Võimalikud sekkumised

Tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise piiramiseks ühiskonnas on vajalik ennetus- ja sekkumistöö, mille eesmärk on ennetada selle ebasoovitava nähtuse või protsessi teket või piirata selle arengut.⁸⁵ Ennetustöö eeldus ei ole inimesel juba välja kujunenud sõltuvushaigus, vaid selle siht on hoida ära mitmesuguseid probleeme ning edendada inimese sotsiaalset ja füüsilist heaolu. Ennetustöö eesmärk on hoida mõjuainete, sealhulgas tubaka- ja nikotiinitorude proovimist ja kasutama hakkamist ära või lükata see edasi kaugemasse tulevikku.

Sekkumist võib määratleda kui tahtlikult kaasatud tegevust raske olukorra parandamiseks või selle halvenemise vältimiseks.⁸⁶ Tervise Arengu Instituut määratleb sekkumist kui (ennetustöö) tegevuskogumit (sh toetus, teenus, programm, praktika, protsess, poliitika, strateegia), mille eesmärk on suurendada inimese heaolu ja positiivseid tulemusi.⁸⁷

Selles uuringus käsitletakse võimalike sekkumismeetmetena nii ennetuspõhiseid kui ka ennetusväliseid sekkumisi. Meetmete analüüsimisel ja hindamisel on lähtutud meetme tüübi tõhususest ja eelduslikust mõjust nii inimesele kui ka teda ümbritsevale keskkonnale. Antud uuringus keskendutakse sekkumistele, mis on potentsiaalselt näidanud tulemuslikkust tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise ennetamiseks, vähendamiseks ja loobumiseks. Sekkumismeetmete rakendamisel tuleks mõelda täiendavatele mõju-uuringutele sekkumismeetme tulemuslikkusest.

Ennetustööd saab teha kolmel tasandil ning need on suunatud ühiskonna kindlatele sihtrühmadele (tabel 2). Siinses uuringus kasutatakse neid tasandeid ka sekkumismeetmete kirjeldamiseks, et täpsustada meetme eesmärgi ja sihtrühmast tulenevaid erisusi.

Sekkumistel võib olla inimese riskikäitumisele lühi- või pikaajaline mõju. Lühisekkumiste eesmärgi, tegevuse või protsessi käigus tuleks toetada või aidata inimesel mõelda või kavandada muutust enda käitumismustrites lühiajaliselt.⁸⁸ Pikaajalisema mõjuga sekkumiste eesmärk on toetada inimese käitumismustrite muutust pikaajalise tegevuse või protsessina.

⁸⁵ Ennetustöö tasandid. (2016). Kasutatud 21.12.2022, <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetusjuhend/sissejuhatus/ennetustoo-tasandid>.

⁸⁶ Intervention. (i.a). Kasutatud 21.12.2022, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/intervention>.

⁸⁷ Tervise Arengu Instituut. (2020). *Ennetuse käsiraamat*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 20.12.2022, https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/160243899155_Ennetuse%20kasiraamat_veebis.pdf.

⁸⁸ Tervise Arengu Instituut. 2020. *Ennetuse käsiraamat*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 20.12.2022, https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/160243899155_Ennetuse%20kasiraamat_veebis.pdf.

Pikaajalise mõjuga sekkumiste hulka kuuluvad näiteks tegevuskavade ja poliitikate koostamine ja elluviimine.

Tabel 2. Ennetustöö tasandid

| Ennetustasand | Eesmärk | Sihtrühm | Tegevused |
|---------------|---|---|--|
| Universaalne | Informeeritud ühiskond ja sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamine | Laiem ühiskond. Eelkõige noored ja lapsevanemad | Hoiakute ja väärtushinnangute kujundamine, tubaka- ja nikotiinotodete kättesaadavuse piiramine, tervislikke valikuid toetava keskkonna loomine ning sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamine |
| Valikuline | Eesmärk on märgata inimesi, kes vajavad abi, ja pakkuda neile haavatavuse vähendamiseks toetust | Haavatavad rühmad, kes on sõltuvuse tekkele vastuvõtlikumad, näiteks ebasoodsas olukorras olevad noored | Tugiteenused, perekonna nõustamine ja toetamine, haridusprogrammid lapsevanematele, kriisinõustamine, kooliprogrammid |
| Näidustatud | Eesmärk on võimaldada inimesele ligipääs vajalikele teenustele, sh tugiteenustele | Inimesed, kellel on suur sõltuvuse tekke risk | Tarvitaja motiveerimine ja toetamine tarvitamise vähendamiseks ja sellest loobumiseks. Nõustamis- ja võõrutusraviteenuste osutamine |

Allikas: Terviseinfo.ee ja Tervise Arengu Instituut (2020)

Tubaka- ja nikotiinotodete tarvitamise vähendamiseks tuleb erinevaid sekkumisi kombineerida.⁸⁹ Isegi kui sekkumise mõju on ajaliselt piiratud, võib see osutada tubaka- ja nikotiinotodete proovimise ja tarvitamise edasilükkamisel tõhusaks vahendiks.⁹⁰ Samuti on **ennetustegevused suurema soodsa mõjuga juhul, kui rakendada neid inimese erinevate arenguetappide vahel**⁹¹, näiteks iseseisva elu või järgmise haridusastme alustamisel.

Sekkumismeetmete sisu on seotud sekkumise eesmärgi, tegevuse ja eeldusliku mõju kirjeldusega. Tubaka- ja nikotiinotodete tarvitamise sekkumismeetmete mõju suurendamisel on tähtis rakendada meetmeid eri tasanditel võimalikult samal ajal, et tagada inimese järjepidev informeeritus. Sekkumisviise kavandades tuleb pidada silmas nende rakendatavust ühiskonnas ja sihtrühmast tulenevaid erinevusi.

Tõhus sekkumine on suunatud otse inimesele või teda ümbritsevatele keskkondadele. Sekkumine peaks mõjutama⁹²

- inimese hoiakuid, käitumist ja uskumusi;

⁸⁹ Samas.

⁹⁰ Samas.

⁹¹ Samas, 76.

⁹² Samas, 24.

- tarvitajaid ümbritsevate inimeste oskusi, näiteks arendama õpetajate õpetamisoskusi ja lapsevanemate vanemlikke oskusi;
- inimest ümbritsevat keskkonda, et muuta riskeeriv käitumine keerulisemaks, näiteks vähendada mõjuainete kättesaadavust noorte seas.

Seksumismeetmed võib jagada rühmadesse kolme tunnuse alusel: a) keskkond, millele on sekkumine suunatud (kool, perekond, töökoht, asukoht); b) kindel sihtrühm (näidustatud, valikuline või universaalne ennetus/sekkumine); c) arenguetapid või vanuserühm (noorem kooliiga, täiskasvanuiga jne).⁹³ **Ennetus- ja sekkumismeetmete peamised tüübid on kogukonna-, pere-, haridus- ja töökohapõhised meetmed.** Samuti peetakse tähtsaks keskkonnapõhiseid sekkumisi, mille seas on alkoholi- ja tubakapoliitika ning kampaaniad.

Kogukonnapõhised sekkumised on osutunud mõjuainete tarvitamise ennetamisel väga mõjusaks. **Seksumiste mõju saavutamiseks teevad sidusrühmad (nt kohalikud omavalitsused, politsei ja koolid) koostööd sihiga** suurendada kogukonnatasandil tõenäosust, et sekkumine on eesmärgipärane.⁹⁴ See tähendab, et sekkumismeetmega seotud tegevused on kogukonnas laialtlevinud ja omavahel lõimitud, et tagada teenuste ja info kättesaadavus mitmel tasandil.

Sellised mitmeosalised algatused ühendavad sekkumisviise, mis mõjutavad kogu piirkonna elanikke paljudes eluvaldkondades.⁹⁵ Näiteks hõlmavad mitmeosalised algatused sekkumisi koolis, tööl, ööeluasutustes ja perekondades.

Kogukonnapõhised sekkumised on edukad, sest puudutavad korraga mitut ennetustasandit ja eluvaldkonda, maandades seejuures võimalikke riskitegureid.⁹⁶ Nii on sekkumine noorte seas tulemuslikum juhul, kui koolis kehtestatakse mõjuainete tarvitamise piiramiseks asjakohased reeglid, kohalik omavalitsus võtab vastu strateegiad noorte sellekohaste hoiakute mõjutamiseks ja noorel on kodus vanemlikke oskusi praktiseerivad vanemad.

Perekond mõjutab noore inimese arengut ning on talle suur toetusüsteem ja sotsiaalne tugi, mille tõttu tuleb pöörata perepõhiste sekkumistele suuremat tähelepanu. Perepõhised sekkumised võib liigitada soovitud muutuse alusel kahte rühma. **Pere oskuste parandamisele suunatud sekkumised on üldjuhul laiapõhjalisemad ning hõlmavad lapsevanemate vanemlike oskuste arendamist (nt lastega suhtlemine) ja laste sotsiaalsete oskuste tugevdamist.**⁹⁷

Ainult lapsevanematele suunatud sekkumised keskenduvad teatud vanemliku praktika arendamisele (nt tõhusate reeglite seadmine ja suhtluse arendamine) ning on eelkõige mõeldud edendama lapsevanema isiklikke oskusi.⁹⁸ Peredele ja lapsevanematele suunatud sekkumiste tulemuslikkus sõltub lapse arenguetapist ja kodusest keskkonnast.

⁹³ Samas, 37.

⁹⁴ Tervise Arengu Instituut. 2020. *Ennetuse käsiraamat*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 20.12.2022, https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/160243899155_Ennetuse%20kasiraamat_veebis.pdf.

⁹⁵ Samas.

⁹⁶ Samas.

⁹⁷ Samas, 65–66.

⁹⁸ Samas.

Mõnel juhul kombineeritakse perepõhised sekkumised muu, näiteks koolipõhise sekkumisega, et saavutada mõjuainete tarvitamise vähendamisel tugevam ja laialdasem mõju.⁹⁹ Enamasti rakendatakse perepõhist sekkumist enne noorte väljakujunenud riskikäitumist, aga perekondlikud sekkumis- ja ennetusmeetmed võiksid olla tähtsad inimese igas eluetapis. Lisaks näitavad paljud uuringud, et just **lapsevanemad on mõjuainete tarvitamise vähendamisel head ennetussõnumite edastajad, sest vanemate mõju kestab kuni noore täiskasvanueani.**¹⁰⁰

Ennetus- ja sekkumistegevuse olulised kohad on haridusasutused ja töökohad, kus inimesed veedavad suure osa oma elust. Haridusasutuste põhiseid sekkumisi on võimalik rakendada kõikidele lastele, mitte ainult kõige haavatavamatele sihtrühmadele. Koolipõhine sekkumine on vajalik ka kutse-, kõrg- ja ülikoolis, sest sealsetel õpilastel võib olla suurem risk tarvitada mõjuaineid seoses iseseisva elu alustamisega.¹⁰¹

Koolide põhieesmärk on luua õpilastele meeldiv koolikeskkond, kus on mõistlik ja selge koolipoliitika kõikide mõjuainete tarvitamise piiramise kohta ning piisavalt infot nende mõju kohta inimese tervisele ja heaolule. **Samuti tuleb koolides lahendada sõltuvusainete tarvitamisega seotud probleeme ning pakkuda sõltuvusaineid tarvitavale õpilasele diskreetselt nõustamis- ja tugiteenuseid koos toetusega.** Haridusasutuste põhised sekkumised eeldavad noorte hoiakute ja käitumise suunamist ning eluoskuste, näiteks enesekehtestamisoskuse arendamist.

Töökohapõhine ennetus- ja sekkumistegevus on kujunenud mõjuainete tarvitamise vähendamisel aina kaalukamaks, sest tööga on seotud hulk riskitegureid, sealhulgas ebakindlus tööl, suur koormus ja rohke stress või pinget, mis võivad kasvatada mõjuainete tarvitamise tõenäosust.¹⁰² Seepärast tuleb ka töökohtadel tegeleda mõjuainete tarvitamise ja sellega kaasneva mõjuga.

Ennetus- ja sekkumistegevused tööl võivad olla universaalsel tasandil, **näiteks selge töökohapoliitika loomine töötajate sõltuvusainete tarvitamise ennetamiseks ja vähendamiseks ning mõjuainete koolitused nii töötajatele kui ka juhtkonnale.**¹⁰³ Valikulisel ennetustasandil on tähtis sekkumismeede **töötajate töövõimet toetavate teenuste (nt nõustamis- ja tugiteenused) kättesaadavus ning sotsiaalse toe tugevdamine töökeskkonnas.**¹⁰⁴

Töökohapõhisel sekkumisel on tavaliselt kolm eesmärki: tagada 1) tervislik töökeskkond, 2) tugevad sotsiaalsed suhted ja kaaslaste toetus, 3) tegelemine isiklike mõjuainete tarvitamisega.¹⁰⁵ Seega on töökohapõhised sekkumised seotud just inimese sotsiaalsete ja keskkonnateguritega.

⁹⁹ Samas, 66.

¹⁰⁰ Samas, 93.

¹⁰¹ Samas, 74.

¹⁰² Tervise Arengu Instituut. (2020). *Ennetuse käsiraamat*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Kasutatud 20.12.2022, https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/160243899155_Ennetuse%20kasiraamat_veebis.pdf.

¹⁰³ Samas.

¹⁰⁴ Samas, 80.

¹⁰⁵ Samas.

Keskkonna kujundamisel põhinevate sekkumismeetmete (nt alkoholi- ja tubakapoliitika, avalikud kampaaniad) eesmärk on soodustada ühiskonnas tervist toetava käitumise võimalusi ning piirata riskikäitumise ja ebatervislike valikute võimalusi.¹⁰⁶ Sellega muudetakse keskkonda, kus mõjuaineid tarvitatakse või kus toimub muu riskikäitumine.¹⁰⁷ Muu hulgas muudetakse reegleid avalikus ruumis, meelelahutusasutustes ning alkoholi- ja tubakatoodete müügikohtades.

Keskkonna kujundamisel põhinevad sekkumised mõjutavad sihtrühma kaudsemalt kui näiteks pere- või koolipõhised sekkumised, kuid need on tunduvalt laialtulatlikumad ja neil on pikaajaline mõju, sealjuures on sekkumismeetme kestva mõju saavutamiseks vaja sekkumis- ja ennetustegevusi koordineerida ning rakendada läbimõeldult.¹⁰⁸ Seega tuleb üldise teadlikkuse suurendamiseks ja riskikäitumise keerulisemaks muutmiseks rakendada sekkumismeetmena ka keskkonda kujundavaid tegevusi, sealhulgas meediapõhist ennetust.

Tabel 3. Sekkumismeetmete tüübid

| Sekkumismeede | Vanuserühm | Ennetustasand | Tõhusus | Näide/kommentaar |
|--|--|----------------------------|-------------|---|
| Lapsevanemate vanemlike oskuste arendamine | Noorem kooliiga (6–10-aastased) | Universaalne ja valikuline | Väga hea | Reeglite seadmine, osalemine lapse õppe- ja koolitegevuses, eeskujude näitamine |
| Koolikeskkonna parandamine | Noorem kooliiga (6–10-aastased) | Universaalne | Hea | Õpilaste eakohane kaasamine kooli otsustusprotsessidesse, näiteks nikotiini- ja tubakavaba keskkonna hoidmiseks ja väärtustamiseks koolis ja kogukonnas |
| Eluks vajalike oskuste arendamine | Noorem kooliiga (6–10-aastased), murdeiga (11–18-aastased) | Universaalne ja valikuline | Hea | Lapse sotsiaalsete oskuste arendamine. Enesekehtestamise oskuse arendamine, riskikäitumise vähendamine, info jagamine mõjuainete kahjulikkuse kohta |
| Koolikeskkond ja -poliitika | Murdeiga (11–18-aastased) | Universaalne | Rahuldav | Kooli tegevusjuhised mõjuainete ennetuse ja nendega seotud juhtumite lahendamise kohta. Toetava koolikliima loomine |
| Alkoholi- ja tubakapoliitika tõhustamine | Täiskasvanuiga (al 18. eluaastast) | Universaalne | Suurepärane | Kättesaadavuse ja tarvitamise piirangud. Edu saavutamisel tuleb meetmeid rakendada järjepidevalt |

¹⁰⁶ Samas, 83.

¹⁰⁷ Samas.

¹⁰⁸ Samas.

| | | | | |
|--|------------------------------------|---|----------|---|
| Meediakampaaniad | Täiskasvanuiga (al 18. eluaastast) | Universaalne | Piiratud | Meediakampaaniad tarvitamise vähendamiseks |
| Töökohapõhine ennetus | Täiskasvanuiga (al 18. eluaastast) | Universaalne, valikuline ja näidustatud | Hea | Toetav töökeskkond. Tarvitamisega seotud eeskirjad ja nende järgimine |
| Lühisekkumine | Täiskasvanuiga (al 18. eluaastast) | Näidustatud | Väga hea | Lühisekkumine võib olla koostisprogramm või individuaalne nõustamine |
| Ennetus meelelahutus-asutustes | Täiskasvanuiga (al 18. eluaastast) | Universaalne | Piiratud | Meelelahutusasutustes tarvitamise ja müügi piirangud |
| Mitmeosaline kogukonnapõhine sekkumine | Täiskasvanuiga (al 18. eluaastast) | Universaalne ja valikuline | Hea | Kogukonna (kohalik omavalitsus, politsei, elanikud) mobiliseerimine probleemi lahendamiseks |

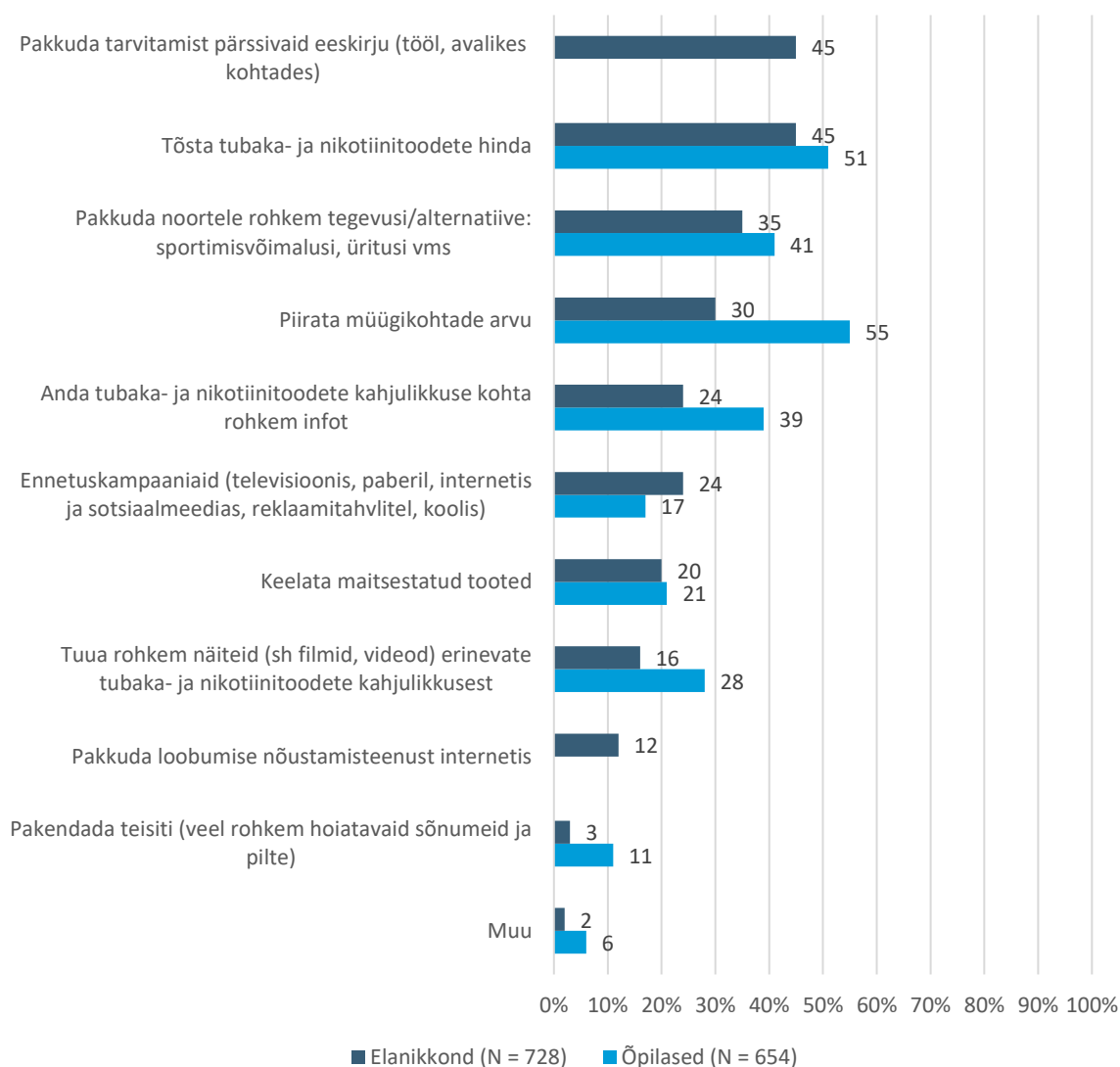
Allikas: Tervise Arengu Instituut (2020)

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise võimalike sekkumismeetmete põhjal tehtud **põhijäreldused** on järgmised.

- Sekkumismeetmete rakendamisel on oluline **meetme täpse sisu kirjeldus ja eesmärgipärasus**.
- Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise ennetamiseks ja sekkumiseks tuleb **lüh- ja pikaajalisi meetmeid kombineerida** ning rakendada neid **erinevatel tasanditel võimalikult samal ajal**, et tagada inimese informeeritus ning motivatsioon tarvitavate toodete kogust vähendada või tarvitamisest loobuda.
- Sekkumis- ja ennetusmeetmete rakendamiseks on vajalik **ülevaade peamistest kaitse- ja riskiteguritest** ning nendele tuginedes tuleb viia ellu **sekkumisi eri keskkondades ja tasanditel**, et ennetada toodete tarvitamist, lükata edasi toodete esmast proovimist ning vähendada toodete tarvitamist ja toetada neist loobumist.
- Ennetus- ja sekkumistegevus on suurema soodsa mõjuga juhul, kui neid **rakendatakse inimeste eluetappide vahel**, sealhulgas iseseisva elu alustamisel. Näiteks võib noore haavatavus olla suurem üleminekul koolist ülikooli või tööle. Seega tuleks nendel eluetappidel pakkuda neile rohkem tuge.
- Tõhus sekkumismeede on **suunatud otse inimesele või teda ümbritsevale keskkonnale**.
- Ennetus- ja sekkumismeetmete **põhitüübid** on kogukonna-, pere-, haridus- ja töökohapõhine meede. Lisaks peetakse tähtsaks keskkonnapõhiseid sekkumisi, mille seas on alkoholi- ja tubakapoliitika ning mitmesugused kampaaniad.

5.2. Suhtumine sekkumistesse

Joonisel 36 on esitatud nende vastajate hinnangud sekkumistele, kes tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid kord kuus, sellest vähem või üldse mitte (juhu- või mittetarvitajad). Õpilased, kes on juhu- või mittetarvitajad, arvavad elanikkonna küsitlusele vastanutest sagedamini, et terviseriske aitaks vähendada ning tarvitamisharjumusi muuta müügikohtade arvu piiramine (55%) ja toodete hinnatõus (51%).



Joonis 36. Mitte- ja juhutarvitajate hinnangud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamisele kaasaaitavate tegevustele, %¹⁰⁹

Õpilastest juhu- ja mittetarvitajate (41%) arvates mõjutab vaba aja veetmise võimaluste suurendamine tarvitamise vähenemist, samal ajal kui õpilastest regulaarsed tarvitajad (14%, joonis 37) ei ole selles nii veendunud. Juhutarvitajate arvamust kinnitas üks intervjuueeritu, kelle sõnul **tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid need õpilased ja noored, kelle vaba aja veetmise võimalused on kasinad.**

¹⁰⁹ Õpilastelt ei küsitud tööeeskirjade ega nõustamisteenuse kohta.

„Ma arvan, et palju mängivad hobid rolli. Muster, et need, kes iga päev teevad, need reeglina ei käi trennis, nad lähevad koju ja saavad sõpradega kokku ja hängimise aega palju. Need, kes vähem teevad või üldse ei tee, neil [on] huvialaringe ja tegevust palju. Kui [on] palju vaba aega, siis tarvitavad rohkelt. Need, kes tegelevad millegagi, need ei tarbi.“

(Juhutarvitaja, naine, 15)

Ühtlasi sooviksid õpilased saada teadlikumaks toodete koostise kahjulikust mõjust organismile (39%), kui muu hulgas näidata koolides filme ja videoid (28%), samuti korraldataks ennetuskampaaniaid (17%), näiteks televisioonis, brošüüridena, internetis (sh sotsiaalmeedias) ja reklaamtahvlitel. Lisaks võiks nende hinnangul teha spetsialistid koolides õppekäike ja probleemsemaid õpilasi võiks nõustada. Veel märkisid õpilased küsitluses „muu“ hulgas ära tähelepanu juhtimise enesetappude ennetamise võimalusele.

Nii intervjuueeritud kui ka küsitluses osalenud rohkem kui 20% õpilastest ja elanikkonnast arvasid, et **mõju avaldaks maitsestatud toodete keelamine**. Mõni üksik õpilane ja intervjuueeritu soovis isegi kõigi tubaka- ja nikotiinitoodete keelustamist. Samuti leiti, et senisest rohkem tuleks karistada diilereid ja täiskasvanuid, kes vahendavad õpilastele tooteid, ning piirata toodete müüki inimese kohta, mis tähendaks ostude registreerimist.

Nii küsitluses kui ka intervjuudes pakuti veel välja võimalus **tõsta tubaka- ja nikotiinitoodete ostmise vanusepiirangut** ning leida tervisekahjustustega inimesi, kes on nõus jagama oma kogemusi toodete tarvitamise tõttu tekkinud haiguste ja vähenenud elukvaliteediga.

„Kuna olen alaealine, siis mind ei häiriks, kui enam ei müüdaks, aga sõpru küll. Nemad hakkaksid otsima välismaalt ja igalt poolt mujalt ja imelikelt kohtadest.“ (Juhutarvitaja, naine, 16)

45% elanikkonna küsitluses osalenud juhu- või mittetarvitajate arvates peaks rohkem kehtestama **pärssivaid eeskirju, mis teeksid tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise töökohtadel ja avalikes kohtades keerulisemaks**, lisaks peaks tõstma toodete hinda. Veel arvatakse, et **kui pakkuda noortele rohkem tegevust (35%), mõjutaks see neid vähem tooteid tarvitama**.

Elanikkonna küsitlusele vastajad tegid veel ettepanekuid sekkumiste kohta, näiteks soovitasid nad kehtestada tubaka- ja nikotiinitoodetele **alkoholiga sarnase ajalise müügipiirangu**. Vastanute hulgas oli neidki, kes arvasid, et tubaka- ja nikotiinitoodete toodete müük tuleks keelata ning mittesuitsetajaid ja suitsetamisest loobujaid võiks töödaja rahaliselt premeerida. Kuna täiskasvanud avaldavad oma laste tulevikuharjumustele mõju, rõhutati **koduse suhtumise ja laste juuresolekul mittesuitsetamise tähtsust**.

Elanikkonna seas ilmnisid erinevused selles, milliseid meetodeid peetakse tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamisele kaasa aitamisel tõhusaks.

Kõigist, kes märkisid, et ei ole kunagi elus tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitanud (N = 393), nõustus **51% ettepanekuga, et terviseriskide ennetamiseks ning tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamiseks tuleks tõsta toodete aktsiisi või hinda**. Kõigist, kes ei ole neid tooteid viimase kolme kuu jooksul tarvitanud (N = 286), pooldas seda sekkumist 39%, ja kõigist, kes tarvitavad tooteid igal kuul (N = 54), pooldas seda 26%.

Erinevused ilmnud selles, mida inimesed arvavad tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamise vähendamiseks vanusepiirangu tõstmisest (näiteks 21 aastale). Nagu toodete hinnatõusu toetamise puhul nii pooldas ka siin 48% neist, kes ei ole kunagi tubaka- ja nikotiinitorodet tarvitanud (N = 393), vanusepiirangu tõstmist, ent neist, kes tarvitavad tooteid igal kuul (N = 54), oli selle poolt ainult 31%.

Arvamused lahknesid ühtlasi küsimuse puhul, kas müügikohtade arvu piiramine aitaks vähendada tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamist. Kõigist mittetarvitajatest (N = 393) arvas üksnes 18%, et see meede aitab tarvitamist vähendada. Kõigist elanikkonna küsitlusele vastanutest, kes pole kolme kuu jooksul tooteid tarvitanud (N = 286), oli sel seisukohal koguni 32%.

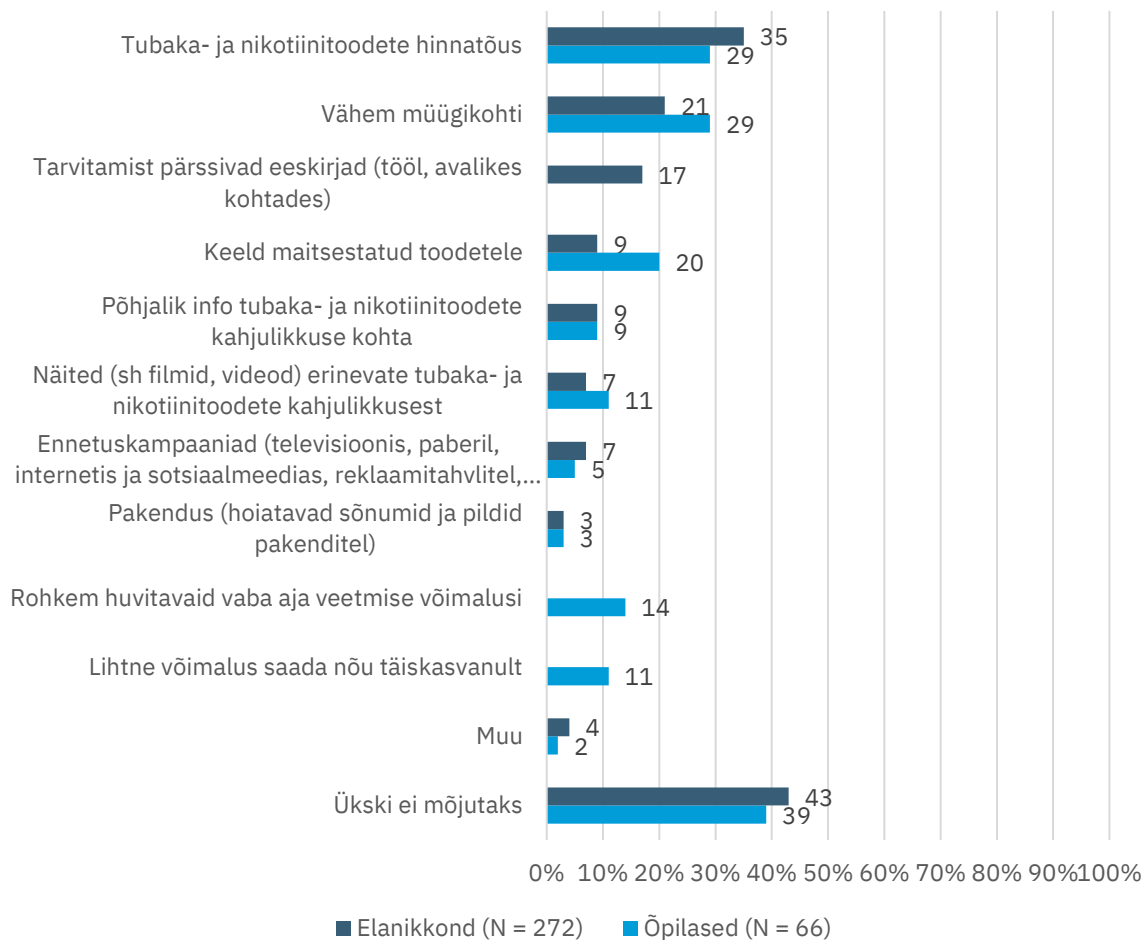
Üldise suunana võib esile tuua, et **mida sagedamini inimene tubaka- ja nikotiinitorodet tarvitab** (lähtudes analüüsitud kategooriatest „mittetarvitaja“, „juhutarvitaja“ ja „igapäevatarvitaja“), **seda vähem ta usub nende tarvitamise vähendamisele kaasa aitavate tegevuste toimimisse**. Erandina võib nimetada müügikohtade arvu piirangut: selle tõhususse usuvad rohkem need, kes tarvitavad tooteid ise sagedamini.

Õpilaste ja elanikkonna seisukohtade erinevusena saab nimetada asjaolu, et **noored pooldavad rohkem tubaka- ja nikotiinitorodete müügikohtade arvu piiramist ning tarvitamise kahjulikkusest teavitamist**, aga usuvad ka, et noortele rohkemate alternatiivide pakkumine võiks nende seas tarvitamist vähendada.

Igapäevaselt ja -nädalaselt tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitajate (õpilased: 39%, elanikkond: 43%) hinnangul ei mõjutaks ükski joonisel 37 nimetatud sekkumine nende tarvitamise vähenemist. Üldiselt on tarvitajad võrreldes mittetarvitajate hinnangutega valinud suhteliselt vähem tegevusi, mis võiksid nende tarvitamist mõjutada. Huvitaval kombel leidub hinnatundlikumaid tarvitajaid rohkem elanikkonna seas, ent õpilasi mõjutaks samavõrra või rohkem müügikohtade arvu piiramine. See sobib kokku hinnangute erinevusega ka mittetarvitajate seas.

Elanikkonna küsitlusele vastanute hulgas ilmnud erinevused tubaka- ja nikotiinitorodete eri sagedusega tarvitajate vahel. Statistiliselt oluline erinevus on igapäevaste ja -päevaste tarvitajate vahel arvamuses, et toodete hinna- või aktsiisitõus võiks nende tarvitamist vähendada. Kõigist igapäevastest tarvitajatest (N = 40) leidis 53%, et see vähendaks nende tarvitamisharjumusi, kõigist igapäevaselt või peaaegu igapäevaselt tarvitajatest (N = 227) arvas sama ainult 31%.

Erinevus oli veel selles, kas tarvitajad usuvad, et neid mõjutaksid näited (sh filmid, videod) tubaka- ja nikotiinitorodete kahjulikkusest. Kõigist igapäevastest tarvitajatest (N = 40) märkis 15%, et see võiks nende tarvitamist vähendada, kuid kõikidest igapäevastest või peaaegu igapäevastest tarvitajatest (N = 227) ütles seda ainult 5%. Elanikkonna igapäevatarvitajate kindlameelsus ilmneb ühtlasi selles, et neid ei sunniks tarvitamisest loobuma mitte miski: kõigist igapäevastest tarvitajatest (N = 40) vastas niimoodi 25%, ent kõigist igapäevaselt või peaaegu igapäevaselt tarvitajatest (N = 227) koguni 48%.



Joonis 37. Tubaka- ja nikotiinitoodete regulaarsete (vähemalt iganädalaselt) tarvitajate hinnangud selle kohta, millised tegevused võiksid vähendada nende tarvitamist, %¹¹⁰

Selliste tulemuste põhjal on alust öelda, et vähemalt elanikkonna küsitluses osalenute enda hinnangute põhjal võiksid mainitud kampaaniad toimida edukalt elanikkonna juhutarvitajate tarvitamisharjumuste muutmisel, samuti noorte hulgas tarvitamise ennetamiseks sihiga, et nad ei muutuks täiskasvanuna igapäevatarvitajateks.

Toodete hinna tõstmise kohta kumas intervjuudest läbi erinevaid arvamusi. Mõne inimese hinnangul mõjutaks hinnatõus nende tarvitamiskäitumist märkimisväärselt. Mitu intervjuueeritut ütles, et 10–15 eurot toote kohta on nende hinnapiir, mille järel nad kaaluksid tarvitamisest loobumist või alternatiivide otsimist. Teisalt oli palju neid, kes leidsid, et hind ei mõjuta nende tarvitamise vähendamist üldse, aga **suurendab pigem piirikaubandust või leitakse sel juhul odavamad alternatiivsed tooted.**

„Kui keelatakse ära, siis ei tarbiks, olen põhimõttekindel. Võin leida alternatiivse toote, aga kui hind on kahekordne, siis ei tarbiks enam. Välistest teguriteks aitaks hinnatõus või keelustamine.“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 30)

¹¹⁰ Õpilastelt ei küsitud tööeeskirjade kohta. Elanikkonnalt ei küsitud vaba aja veetmise ega täiskasvanult nõu saamise kohta.

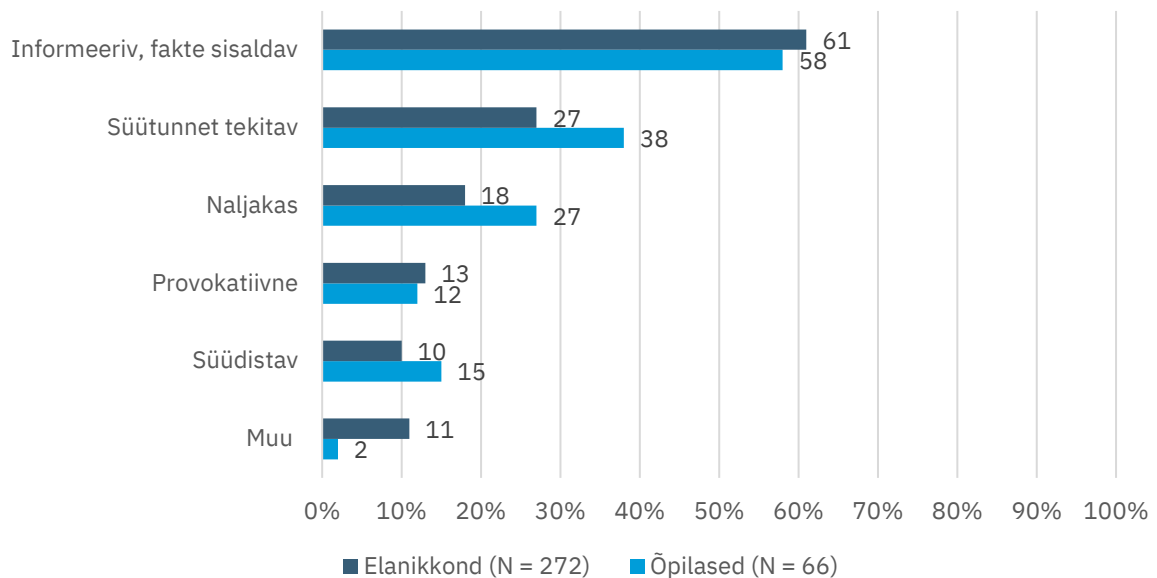
„Hind ei mõjuta. Kui keegi miskit veel tervislikumaks suudaks filtreerida, siis võib-olla. Kui ravikindlustust peaks rohkem selle eest maksma, et suitsetad, siis selline asi paneks ka ilmselt [kaaluma lõpetamist]. Philip Morrisel kusjuures on see trakkimine [jälgimine], et pead ära siduma ID-kaardiga selle, et ostad kuumutaja. Nad sisuliselt näevad, palju ma teen. Otseselt see ei häiri, aga see häirib küll, et äkki need andmed lähevad haigekassale. Kui ma täna teaks, et mu laps hakkab suitsetama, sest ma suitsetan, siis ma jätaksin [maha].“ (Regulaarne tarvitaja, mees, 38)

Kuna tubaka- ja nikotiinitoodete lõhna- ja maitseomadused on õpilaste jaoks rohkem määravad, siis arvavad nad, et **kui maitsestatud tooted keelata, pärsiks see samuti nende tarvitamist** (20%), seevastu elanikkond seda nii oluliseks ei pea. Näiteks ühe intervjuueeritava sõnul mõjutas tema suitsetamisharjumust mentoolimaitseteliste sigarettide keelustamine. Nii õpilased kui ka elanikkond arvavad sarnaselt (9%), et tarvitajaid on vaja teavitada põhjalikest andmetest ja uuringutulemustest tervisekahjustuste kohta, st tuleb suurendada nende teadlikkust. Siiski mainis 11% tarvitajatest soovi saada lihtsasti nõu ja abi täiskasvanutelt. Väike osa elanikkonnast ja õpilastest tunneks, et sekkumistest aitaksid ennetuskampaania ning ka pakendi kujundus, millel on hoiatavad sõnumid ja pildid.

Kui vaadata erinevate tegevuste mõju sotsiaal-demograafiliste taustatunnuste alusel, siis **on elanikkonna vanemad vanuserühmad ja naised vähem valmis oma tarvitamist vähendada**. 52% tarvitavatest naistest ja ainult 36% meestest leidis, et neid ei mõjutaks ükski tegevus. Kuni 34-aastastest vastas kuni 30%, et neid ei mõjutaks ükski tegevus, üle 35-aastastest aga oli sel seisukohal üle 48% vastanutest.

Lisaks on **hinnatõusule ja kahjulikele näidetele potentsiaalselt vastuvõtlikumad eestlased**, maitsekeelule ka kõrgema haridustasemega vastajad. Müügikohtade arvu piiramist ja hinnatõusu hindavad enda tarvitamise vähendamisele mõjuvamaks nikotiinipatjade tarvitajad ning maitsekeeldu oodatult e-sigareti eelistajad. Õpilastest on hinnatõusule tundlikumad sigareti tarvitajad, peale selle mõjutab müügikohtade piiramine (mida õpilased muidu peavad suhteliselt suure mõjuga tegevuseks) kõige vähem neid vastajaid, kes viidavad vaba aega ostukeskustes, tänavatel ja parkides.

Viimaste aastate jooksul on müügile tulnud palju alternatiivseid nikotiinitooteid ning teadlikkus nikotiini sisaldavatest toodetest ja nende mõjust tervisele on samuti kasvanud. Riigi regulatsiooni tulemusena tehakse tubaka- ja nikotiinitoodetele pigem vastureklaami ning mõjutatakse inimeste ostukäitumist ohtude rõhutamisega, näiteks on sigaretipakkidel teksti või pildina info suitsetamise tagajärgede kohta. Joonisel 38 on esitatud vastanute hinnang sellele, milline peaks olema tarvitamist vähendava kampaania toon ja sõnum tarvitajatele.



Joonis 38. Tubaka- ja nikotiinitoodete regulaarsete tarvitajate hinnangud sellele, milline peaks olema tarvitamist vähendava kampaania toon, %

Esiteks arvavad nii noored kui ka elanikkond üsna ühtmoodi (58% ja 61%), et **kampaania peaks olema informeeriv ja sisaldama fakte**. Teiseks usuvad nad, et kampaania oleks mõjusam, kui see tekitaks süütunnet (noored: 38%, elanikkond: 27%), aga samas rõhuks huumorile (27% vs. 18%).

Hulk vastanuid on märkinud, et kampaania provokatiivne ja süüdistav alatoon paneks rohkem mõtlema tervislikumale eluviisile (noored vastavalt 12% ja 15%, elanikkond 13% ja 10%). Huvitav on asjaolu, et kuigi süütundele rõhuvaid kampaaniaid peetakse viimasel ajal vähem soovitatavaks, mõjuks noortele nende hinnangul mingil kujul südametunnistusele rõhumine palju rohkem kui elanikkonnale. See võib tähendada, et ka muus keskkonnas (nt koolis ja perekonnas) **tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise riskidest ja kahjulikkusest rääkimisel võib olla mõju**, vähemalt suurem mõju kui sama täiskasvanutele rääkimise puhul. Lisaks eelistavad elanikkonna nooremad vanuserühmad pigem informeerivat tooni.

Õpilaste seas tuvastati seos süütunnet tekitava kampaaniatooni ning meelekindluse ja ekstravertsuse vahel. Kõigist suure meelekindlusega rühma kuuluvatest noortest (N = 19) ütles ainult 16%, et neile mõjuks süütunnet tekitav tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumist üles kutsuv kampaania. Keskmise meelekindlusega rühma noortest (N = 33) oli samal arvamusel 45% ja vähese meelekindlusega noortest (N = 14) 57%.

Kõigist vähese ekstravertsusega rühma noortest (N = 11) leidis 64%, et neile mõjuks süütunnet tekitav kampaaniatoon, sama ütles 52% keskmise ekstravertsusega rühma noortest (N = 31), ent ainult 8% suure ekstravertsusega rühma noortest (N = 24). **Meelekindlaid ja ekstravertseid noori mõjutaks seega nende enda hinnangul süütunnet tekitava tooniga kampaania palju vähem kui teisi (st keskmise ja vähese meelekindluse või ekstravertsusega) rühmi.**

Erinevusi leiti ka sooliselt. Nimelt sobib elanikkonna küsitluse järgi meestele tunduvalt rohkem kampaania süüdistav, aga ka provokatiivne toon. Naistest (N = 116) leidis üksnes 1%, et neile

mõjuks süüdistav kampaania, sama ajal kui kõigist vastanud meestest (N = 151) arvas sama 16%. Sarnased tulemused ilmsid provokatiivse kampaaniatooni puhul: kõigist vastanud naistest (N = 116) ütles ainult 8%, et neile mõjuks sellise tooniga kampaania, meestest (N = 151) vastas nii 16%. **Tulemustest ilmneb niisiis, et naised pooldavad meestest märkimisväärselt vähem nikotiini- ja tubakatoodete tarvitamist vähendavaid negatiivse emotsionaalse alatooniga kampaaniaid.**

Samuti ei hinda süüdistava tooniga kampaaniaid linnapiirkonna elanikud. Kõigist, kes teatasid, et elavad maapiirkonnas (N = 66), vastas 17%, et neid mõjutaks selline kampaania, linnapiirkonna elanike (N = 201) näitaja oli ainult 7%.

Kampaaniatooni valikul mängib rolli ka leibkonna suurus. Kolme inimesega leibkonnas elavad täiskasvanud vastasid märksa suuremal määral kui teised rühmad (ühe, kahe, nelja, viie või rohkem liikmega leibkondade esindajad), et neid mõjutaks süütunnet tekitav kampaania. Kõikidest täiskasvanutest, kes märkisid, et nende leibkonnas on kolm liiget (N = 82), ütles 39%, et **neid mõjutaks süütunnet tekitav kampaania**. Võrdluseks: ühe liikmega leibkonnas (N = 56) oli sel seisukohal 21%, kahe liikmega leibkonnas (N = 85) 21%, nelja liikmega leibkonnas (N = 24) 17% ning vähemalt viie liikmega leibkonnas (N = 20) 30% vastajatest. Kolm liiget tähistab kõige tõenäolisemalt ühe lapsega peret, kes võivad olla keskmisest rohkem oma last kaitsva hoiakuga, mistõttu võiks neile süütunde rõhuv kampaania mõjuda.

Peale selle leidis elanikkonna hulgas seos isiksuseomaduste ja kampaaniatooni eelistuste vahel. **Suure avatusega vastajatest** (N = 77) leidis 21%, et neile mõjuks **nikotiini- ja tubakatoodete loobumist mõjutav provokatiivne kampaania**, märkimisväärselt vähem olid sel arvamusel aga vähese (N = 82; 9%) ning keskmise (N = 108; 9%) avatusega rühma kuuluvad inimesed.

Statistiliselt oluline erinevus tuvastati kampaania tooni ning nikotiini- ja tubakatoodete tarvitamisest loobumise vahel. Kõigist, kes vastasid, et **on üritanud kunagi tubaka- ja nikotiinitoodetest loobuda** (N = 232), on 31% seisukohal, et neile mõjuks **süütunnet tekitav kampaania**, seevastu kõigist, kes enda kinnitusele ei ole üritanud toodetest loobuda (N = 35), vastas nii ainult 3%.

Kokkuvõttes nentisid juhutarvitajatest ja mittetarvitavad õpilased, et tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitavad nende hinnangul rohkem need noored, kellel pole hobisid. Nii õpilaste kui ka elanikkonna arvates aitaks tarvitamist piirata näiteks vanusepiirangu tõstmine, müügikohtade arvu piiramine, maitsete keelustamine, teadlikkuse suurendamine toodetest ning lapsevanemate toodetesse suhtumise muutumine.

Korduvalt tõsteti mõjutegurina esile hinnatõusu ja müügikohtade arvu piiramist, ehkki üks vastaja arvas, et see suurendaks rohkem piirikaubandust, kui vähendaks toodete tarvitajate arvu. Peamised lahkavõtted elanikkonnas ilmsid süüdistava, süütunnet tekitava ja provokatiivse kampaaniatooni valikul: sellist tooni eelistavad mehed palju rohkem kui naised. Süütunnet tekitav kampaania mõjuks enda hinnangul tugevamalt kolmeliikmelise leibkonna liikmetele ning neile, kes on üritanud tubaka- ja nikotiinitoodetest loobuda. Provokatiivne kampaania avaldaks muljet suure avatusega inimestele.

5.3. Teiste riikide sekkumismeetmete praktika

Tubaka- ja nikotiinitoodete liigtarvitamine on üleilmne probleem, mistõttu on paljud riigid proovinud ühiskonnas rakendada sekkumisi, et vähendada nende tarvitamist ning innustada neist loobuma. Selles alapeatükis antakse sekkumispraktikatest ülevaade ning tehakse neist järeldused, tutvustades võimalikult erineva regulatsiooniulatuses riikide näiteid.

5.3.1. Põhjamaad

Soomes, Rootsis, Taanis ja Norras kasutatakse tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamiseks eelkõige universaalsel ennetustasandil rakendatavaid meetmeid, mille hulgas on toodete kõrgem maksustamine, müügipiirangud ning reklaamide vähendamine. Samuti on neil riikidel konkreetsete tegevuste ja pikaajaliste eesmärkidega tegevuskavad, et vähendada ühiskonnas suitsetamist ning sellest tulenevaid terviseriske.

Näiteks on Rootsi võtnud eesmärgiks muuta riik aastaks 2025 suitsuvabaks, kusjuures termin *suitsuvaba* tähendab, et tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitab alla 5% elanikest.¹¹¹ Eesmärgi saavutamiseks piiratakse suitsetamist avalikus ruumis, näiteks väliterrassidel ja ühissõidukipeatustes, spordiasutustes ja mänguväljakutel. Keelu alla kuulub ka e-sigarettide, taimsete toodete ja muude suitsetamist meenutavate stimulantide tarvitamine.¹¹²

Samamoodi on avalikus ruumis suitsetamise ranged piirangud kasutusele võtnud Norra, kus on alates 2017. aastast keelatud paljude tubaka- ja nikotiinitoodete, sealhulgas e-sigareti tarvitamine.¹¹³

Soomes ja Taanis on avalikus ruumis suitsetamise piirangud võrreldes Rootsi ja Norraga leebemad. Näiteks kehtivad Soome ja Taani restoranides ja baarides ainult osalised tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise piirangud.¹¹⁴

Põhjamaad on aktiivselt tegelenud tubaka- ja nikotiinitoodete müügipiirangutega, näiteks pakendi standardiseerimise ja reklaami vähendamisega. Nii võttis Taani 2021. aastal vastu tubaka- ja nikotiinitoodete uue tegevusplaani, mille fookuses on e-sigareti tooted ja nende tarvitamine.¹¹⁵ Tegevuskava alusel peavad e-sigaretid (sh vedelikud) olema standardiseeritud pakendis ja poes avalikkuse eest peidus, e-poes ei tohi näidata inimeste hinnanguid, kommentaare ega pilte e-sigarettidest ning e-sigarettidele on keelatud korraldada ka (soodus-

¹¹¹ Hofverberg, E. (2019). *Sweden: New Rules on Smoking in Public Places and Sales of Tobacco Enter into Force*, 25. september. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.loc.gov/item/global-legal-monitor/2019-09-25/sweden-new-rules-on-smoking-in-public-places-and-sale-of-tobacco-enter-into-force/>.

¹¹² Samas.

¹¹³ Norway Helsedirektoratet. (2021). *Tobacco Control in Norway*, 25. veebruar. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.helsedirektoratet.no/english/tobacco-control-in-norway>.

¹¹⁴ Smoke Free Partnership. (2022). *2022 Smokefree Map*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.smokefreepartnership.eu/smokefree-map>.

¹¹⁵ McDonald, J. (2020). *Denmark will ban flavours and impose a huge e-liquid tax*, 17. detsember. Kasutatud 22.12.2022, <https://vaping360.com/vape-news/107594/denmark-will-ban-flavors-and-impose-a-huge-e-liquid-tax/>.

)kampaaniaid.¹¹⁶ Muu hulgas ei ole lubatud e-sigarettide kaudne reklaam, näiteks nende suitsetamine televisioonis ja filmides.

Alates 2023. aastast kehtib ka Soomes kõikidele tubaka- ja nikotiinotoodetele standardiseeritud pakend, mis peaks vähendama nende veetlust noorte seas.¹¹⁷ Norras on olnud kõikidel tubaka- ja nikotiinotoodetel standardiseeritud pakend juba alates 2016. aastast: pakendil on suuremad terviseriskide hoiatused ja sellelt on eemaldatud igasugused tunnused.¹¹⁸

Kõikides Põhjamaades on tubaka- ja nikotiinotoodete reklaami- ja müügikampaaniad keelatud.

5.3.2. Suurbritannia

Suurbritannias kehtivad tubaka- ja nikotiinotoodetele sarnased müügi- ja tarvitamispiirangud nagu muudes Euroopa riikides, põhierinevus on e-sigarettide ja maitsevedelike poliitikas.

Suurbritannias reguleeritakse e-sigarette tubakatoodete seadusest erinevalt ja nikotiini sisaldavatele e-sigareti toodetele kehtivad tunduvalt leebemad piirangud.¹¹⁹ Näiteks kehtivad alates 2016. aastast e-sigareti toodetele kvaliteedi ja ohutuse miinimumstandardid ning pakendamise- ja märgistamisnõuete alusel tuleb tarvitajale anda ainult sellist teavet, mis on vajalik teadlike valikute (st nikotiinotoodete tarvitamist puudutavate terviseriskidega seoses) tegemiseks.¹²⁰ Seejuures ei reguleerita eraldi seadusega e-sigarettide maitsestamise vedelikke ega maitsega e-sigarette.¹²¹

Suurbritannias võib e-sigarette suitsetada avalikus ruumis, sealhulgas siseruumides, töökohtadel ja ühissõidukites, ning puudub üleriigiline keeld nende avalikule reklaamile.¹²²

Nagu teistes Euroopa riikides nii on ka Suurbritannias keelatud müüa tubaka- ja nikotiinotooteid alla 18-aastastele. Alates 2017. aastast on e-sigareti toodete reklaame reguleeritud sotsiaalselt vastutustundlikumaks, et kaitsta noori, kes ei ole veel alustanud tubaka- või nikotiinotoodete tarvitamist.¹²³

¹¹⁶ Samas.

¹¹⁷ WHO Framework Convention on Tobacco Control Secretariat. (2022). *Finland: strengthened regulation on packaging, flavours and outdoor smoking*. Kasutatud 22.12.2022, <https://untobaccocontrol.org/impldb/finland-strengthened-regulation-on-packaging-flavours-and-outdoor-smoking/>.

¹¹⁸ Norway Helsedirektoratet. (2021). *Tobacco Control in Norway*, 25. veebruar. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.helsedirektoratet.no/english/tobacco-control-in-norway>.

¹¹⁹ UK Health Security Agency. (2020). *8 things to know about e-cigarettes*, 5. märts. Kasutatud 22.12.2022, <https://ukhsa.blog.gov.uk/2020/03/05/8-things-to-know-about-e-cigarettes/>.

¹²⁰ Samas.

¹²¹ Rough, E. (2022). *The regulation of e-cigarettes*, 12. jaanuar. Kasutatud 22.12.2022, <https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/CBP-8114/CBP-8114.pdf>.

¹²² Tobacco Control Laws. (2021). *Legislation by Country: England*, 3. detsember. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.tobaccocontrolaws.org/legislation/england/summary>.

¹²³ S, M., Hitchman, S. C., Angus, et al. (2021). *E-cigarette marketing in the UK: evidence from adult and youth surveys and policy compliance studies*. London: Cancer Research UK. Kasutatud 22.12.2022, https://www.storre.stir.ac.uk/bitstream/1893/32971/1/e-cigarette_marketing_in_the_uk_-_full_report_march_2021.pdf.

Suurbritannias mängivad tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobumisel suurt rolli e-sigaretid. Riigi tervishoiuasutused (näiteks National Health Service) on olnud e-sigaretide suhtes hästi meelestatud ning kirjeldanud nende kasutamist suitsetamisest loobumise eesmärgil.¹²⁴ Võrreldes 2014. aastaga on e-sigaretide tarvitajate hulk Suurbritannias kasvanud peaaegu 6% ja uuringutulemused näitavad, et üha rohkem kasutatakse neid kui vahendit tubakatoodete suitsetamise vähendamiseks või nendest täielikult loobumiseks.¹²⁵ Seda illustreerib fakt, et üle poolte sealsetest vastanutest, kes kasutavad e-sigaretti, nimetas selle kasutamise peapõhjuseks suitsetamisest loobumise soovi.¹²⁶

Suurbritannias ei ole kasutusel rangeid riiklikke meetmeid selleks, et takistada e-sigaretide või teiste nikotiinitoodete kasutamist, küll on aga vähenenud tubakatoodete tarvitamine.

5.3.3. Ameerika Ühendriigid

Ameerika Ühendriikides on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise ning müügi reguleerimiseks kasutatud osariikide tasandil erinevaid sekkumisi.

Riiklikul tasandil olid e-sigaretid kaua aega reguleerimata, mille tõttu rakendasid osariigid müügi- ja tarvitamispiiranguid iseseisvalt. Näiteks hakkasid nad e-sigareti tooteid reguleerima selliste sekkumismeetmetega nagu müügikeeld, maksustamine, litsentsimine, reklaampiiirangud (nt standardiseeritud pakendi kasutamine), tõhusam vanusekontroll ja kasutuspiirangud avalikus ruumis.¹²⁷

Ameerika Ühendriikide 2021. aasta e-sigareti toodete sekkumismeetmete mõju-uuringust¹²⁸ selgus, et osariikides, kus olid rakendatud kõik nimetatud piirangud, oli e-sigareti toodete esmane proovimine ja kasutamine elanikkonna seas vähem tõenäoline kui osariikides, kus piirangud puudusid või kehtis neist ainult mõni. Lisaks leiti, et 18–24-aastaste tarvitamisharjumusi mõjutab kõige tugevamalt e-sigareti toodete müümise litsentsimine ja 25–34-aastasi ka toodete kõrgem maksustamine.¹²⁹

Alates 2022. aastast kehtib Ameerika Ühendriikides riiklikul tasandil kõikide e-sigareti toodete ostmisele ja tarvitamisele 21 eluaasta vanusepiirang, 17 osariigis ei tohi neid tooteid tarvitada siseruumides (sh töökohtadel) ning 30 osariigis tõsteti nende hinda 10 senti ühe milliliitri vedeliku kohta.¹³⁰ Seega on Ameerika Ühendriigid rakendanud e-sigareti kasutamise piiramiseks karmimaid piiranguid, nagu seda on teinud Põhjamaad.

¹²⁴ UK National Health Service. (2022). *Using e-cigarettes to stop smoking*, 10. oktoober. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/using-e-cigarettes-to-stop-smoking/>.

¹²⁵ S, M., Hitchman, S. C., Angus, et al. (2021). *E-cigarette marketing in the UK: evidence from adult and youth surveys and policy compliance studies*. London: Cancer Research UK. Kasutatud 22.12.2022, https://www.storre.stir.ac.uk/bitstream/1893/32971/1/e-cigarette_marketing_in_the_uk_-_full_report_march_2021.pdf.

¹²⁶ Samas.

¹²⁷ Jun, J. ja Kim, J. K. (2020). Do state regulations on e-cigarettes have impacts on the e-cigarette prevalence? *Tobacco Control*, 30(2).

¹²⁸ Samas.

¹²⁹ Samas.

¹³⁰ Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *STATE System E-Cigarette Fact Sheet*, 30. september. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.cdc.gov/statesystem/factsheets/ecigarette/ECigarette.html>.

5.3.4. Lõuna-Korea

Veel mõni aasta tagasi oli Lõuna-Korea maailma kõige kiiremini arenev e-sigareti toodete turg. Seal on neid riiklikult reguleeritud juba 2008. aastast, mil need võrdsustati seaduses traditsiooniliste tubakatoodetega. Seega kehtivad e-sigareti toodetele samasugused piirangud nagu tavasigaretidele, muu hulgas on keelatud tarvitamine siseruumides, kehtivad kindlad vanusepiirangud ja avaliku reklaami keeld, keelatud on müümine interneti ja posti teel ning müügile kehtivad ka sellised piirangud nagu standardiseeritud pakend ja aktsiisid.¹³¹ Lisaks keelati 2019. aastal Lõuna-Korea sõjaväes e-sigareti vedelike omamine ja kasutamine tervislikel põhjustel.¹³²

Ehkki e-sigareti tooted on Lõuna-Koreas rangelt reguleeritud, on seal probleeme seaduse jõustamisega. Näiteks kasutavad e-sigareti firmad reklaamikeelule vaatamata turundustööriistadena interneti veebilehti ja isiklikke blogisid.¹³³ Samuti on olnud probleeme e-sigareti tootearenduse reguleerimisega.

Lõuna-Koreas on püsinud e-sigaretide tarvitamine vanuserühmas 10–19 eluaastat 1% juures ja tavasigaretide kasutus väheneb stabiilselt.¹³⁴ Vähenemine on tõenäoliselt tekkinud tugeva suitsuvaba poliitika rakendamise ning tubaka- ja nikotiinitoodete kõrgema maksustamise tulemusel.

5.3.5. Indoneesia

Indoneesial on võrreldes teiste nimetatud riikidega teistsugune kogemus, sest alternatiivseid nikotiinitooteid hakati seal reguleerima alles 2018. aastal.

Esimese sekkumismeetmena kasutati e-sigareti toodete kõrgemat maksustamist: e-sigareti toodete letihinnale määrati 57% aktsiis, mis oli suurem kui tavasigaretide aktsiis (keskmiselt 40%).¹³⁵ 2022. aastal uuriti meetme mõju inimeste tarvitamisharjumustele ja selgus, et alates 2018. aastast on e-sigaretide tarvitajate arv vähenenud, eelkõige madalama sissetulekuga inimeste seas.¹³⁶ Samal ajal suurenes aktsiisitõusu järel tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine risttarvitajate¹³⁷ seas, kes asendasid e-sigareti tooted tavasigaretidega. Uuringu autorid¹³⁸ mõönavad, et aktsiisitõusu üks negatiivne külg võis olla hiljuti suitsetamisest loobunute

¹³¹ Cho, H.-J., Dutra, L. M., Glantz, S. A. (2018). Differences in Adolescent E-cigarette and Cigarette Prevalence in Two Policy Environments: South Korea and the United States. *Nicotine & Tobacco research: official journal of the Society of Research on Nicotine and Tobacco* 20(8): 949–953.

¹³² Reuters. (2019). *South Korea bans liquid e-cigarettes on army bases*, 11. november. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.cnbc.com/2019/11/11/south-korea-bans-liquid-e-cigarettes-on-army-bases.html>.

¹³³ Cho, H.-J., Dutra, L. M., Glantz, S. A. (2018). Differences in Adolescent E-cigarette and Cigarette Prevalence in Two Policy Environments: South Korea and the United States. *Nicotine & Tobacco research: official journal of the Society of Research on Nicotine and Tobacco* 20(8): 949–953.

¹³⁴ Samas.

¹³⁵ Kowitt, S. D., Anshari, D., Orlan, E. N., Kim, K., Ranney, L. M., Goldstein, A. O. ja Byron, M. J. (2022). Impact of an e-cigarette tax on cigarette and e-cigarette use in a middle-income country: a study from Indonesia using a pre–post design. *BMJ Open*, 12(5).

¹³⁶ Samas.

¹³⁷ Inimesed, kes tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid koos.

¹³⁸ Kowitt, S. D., Anshari, D., Orlan, E. N., Kim, K., Ranney, L. M., Goldstein, A. O. ja Byron, M. J. (2022). Impact of an e-cigarette tax on cigarette and e-cigarette use in a middle-income country: a study from Indonesia using a pre–post design. *BMJ Open*, 12(5).

tagasipöördumine tavasigaretide juurde põhjusel, et e-vedeliku kallinemise tõttu ei soovinud nad e-sigaretti enam tarvitada.

Seega võib Indoneesia näitel toonitada sekkumismeetmete ja aktsiisipoliitika tervikliku rakendamise tähtsust. Tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise vähendamiseks tuleb rakendada sekkumismeetmeid, sealhulgas aktsiisitõusu, samal ajal, et vältida ühe toote asendamist teistega.

5.3.6. Välisriikide ülevaate kokkuvõte

Kokkuvõttes võib maailma riikide praktika ülevaate põhjal teha sekkumismeetmete tõhususe ja rakendamise kohta järgmised järeldused.

- Alternatiivsete nikotiinitorude (sh e-sigaretide) **regulatsioonid** on vajalikud tubaka- ja nikotiinitorude üldise tarvitamise vähendamiseks.
- Tubaka- ja nikotiinitorude reguleerimisel on oluline **terviklik lähenemine**. Alternatiivsete torude reguleerimisel tuleks mõelda ka tubakatorude tarvitamisele ja kooskõlastada õigusnorme. Eraldi reguleerimisel on suurem tõenäosus innustada risttarvitamist või üleminekut teisele tootele. Näiteks tuleks tõsta tubaka- ja nikotiinitorude aktsiise korraga, et vältida ühe toote muutumist tarvitajale soodsamaks.
- Ühte konkreetset ja edukat sekkumismeedet ei saa esile tuua, igas riigis on see erinev. Põhiliselt on meetmetena kasutatud aktsiisipoliitikat, standardiseeritud pakendeid, litsentsimist ja alternatiivsete torude määratlemist seaduses. Sekkumismeetmete puhul on oluline terviklikkus ja **üheaegne rakendamine**.
- Tubakapoliitika tuleb ellu viia **järjepidevalt**. Alternatiivsete nikotiinitorude (sh e-sigaretide) turg areneb kiiresti, mille tulemusel võivad õigusnormid aeguda. Seepärast on vaja tubaka- ja nikotiinitorude normistikku pidevalt ajakohastada ja täiendada.

5.4. Soovitavad sekkumised

Siinse uuringu tulemuste ja teiste riikide seniste praktikate põhjal on võimalik kirjeldada näiteid sekkumismeetmetest, mille rakendamist peaks Eestis kaaluma. Meetmete valikul keskenduti põhiliselt nende sisule ning võimalikule mõjule tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise vähendamisele ning neist loobumisele.

Sekkumis- ja ennetusmeetmete kirjeldamiseks koostatud tabel 4 (pikemalt lisas 5) annab ülevaate nii Eestis kui ka mujal maailmas kasutusel olevatest meetmetest tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise vähendamiseks ning neist loobumiseks. Tabelis on esitatud 31 sekkumismeedet. Põhjalikum tabel (lisas 5) sisaldab meetme täpset kirjeldust, selle või sarnase meetme rakendamise kohta ning kommentaare meetme võimaliku mõju kohta või ettepanekuid meetme arendamiseks ja rakendamiseks.

Tabel 4. Sekkumismeetmed

| Sekkumismeede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand |
|--|---|------------------------------|----------------------------|
| 1. Hinnapoliitika kujundamine | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne |
| 2. Müügipiirang: koht | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne |
| 3. Müügipiirang: aeg | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne |
| 4. Müügipiirang: sortiment | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Iga inimene, noored | Universaalne |
| 5. Müügipiirang: pakend | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Iga inimene, noored | Universaalne |
| 6. Müügipiirang: nikotiinita ja väiksema nikotiini-sisaldusega toodete keelamine | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne |
| 7. Järelevalve tõhustamine: vanuse kontrollimine | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Alaealised ja noored | Universaalne |
| 8. Järelevalve tõhustamine: tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamis-harjumused avalikus ruumis | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne |
| 9. Järelevalve tõhustamine: välismaalt ja internetist tellimise keelu teavitus | Alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne |
| 10. Teavituskampaania: nikotiinitoodete sõltuvust tekitava mõju | Meediakampaania | Iga inimene, noored | Universaalne |
| 11. Positiivsete eeskujude näiteks toomine sotsiaalmeedias | Meediakampaania | Iga inimene, noored | Universaalne, valikuline |
| 12. Tervislike eluviiside ja positiivsete hoiakute kujundamine | Meediakampaania | Iga inimene, noored | Universaalne |
| 13. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamise või loobumise kuu või nädal | Meediakampaania | Nikotiini-toodete tarvitajad | Universaalne ja valikuline |
| 14. Noorte projektid tervislike eluviiside edendamiseks | Koolikeskkonna parandamine | Õpilased | Valikuline |
| 15. Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise käsitlemine haridus- ja noorsoo-asutustes | Koolikeskkonna parandamine ning koolikeskkond ja -poliitika | Haridus- ja noorsoo-töötajad | Valikuline ja näidustatud |

| Sekkumismeede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand |
|---|--|---|-----------------------------|
| 16. Lapsevanemate vanemlike oskuste toetamine (nikotiini-toodetest rääkimisel) | Lapsevanemate vanemlike oskuste arendamine | Lapsevanemad | Universaalne ja näidustatud |
| 17. Pere- ja kooliarstide suurem teadlikkus patsiendi elustiilist | Lühisekkumine | Tervis-hoiu-töötajad ja nikotiinitoodete tarvitajad | Näidustatud |
| 18. Loobumisteenuste ja programmi kättesaadavuse suurendamine | Lühisekkumine | Nikotiinitoodete tarvitajad | Näidustatud |
| 19. Loobumiskavade loomine ja rakendamine | Lühisekkumine | Elanikkond | Näidustatud |
| 20. Haridusprogrammi loomine koolidele ja kogukondadele | Lühisekkumine, kooli-keskkonna parandamine | Õpilased | Valikuline |
| 21. Nikotiinitoodete loobumisprogramm noortele | Lühisekkumine | Noored | Näidustatud |
| 22. Nikotiiniprii klassi programm kooliõpilastele | Koolikeskkonna parandamine | Õpilased | Valikuline |
| 23. Nõustamis- ja tugiliinide rakendamine | Lühisekkumine | Iga inimene, noored | Näidustatud |
| 24. Tubaka- ja nikotiini-toodetest loobumise kättesaadavad rakendused¹³⁹ | Lühisekkumine | Iga inimene | Näidustatud |
| 25. Nikotiinitoodete kulu kalkulaator | Lühisekkumine | Nikotiinitoodete tarvitajad | Valikuline |
| 26. Hariduslik videomäng | Lühisekkumine | Õpilased | Valikuline |
| 27. Riiklikult kontrollitud veebilehtedel tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise nõustamine | Lühisekkumine | Noored | Näidustatud |
| 28. Enesehindamise tööriist tervislike eluviiside järgimiseks | Lühisekkumine | Haridusasutused ja õpilased | Universaalne ja valikuline |
| 29. Eluks vajalike oskuste õpetamine ja arendamine | Eluks vajalike oskuste arendamine | Iga inimene, õpilased | Universaalne |

¹³⁹ Rohkem näiteid toodetest loobumist toetavatest rakendustest ja nende mõjust: Sanchez, S., Kundu, A., Limanto, E., Selby, P., Baskerville, N.B. ja Chaiton, M. (2022). Smartphone Apps for Vaping Cessation: Quality Assessment and Content Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth* 10(3).

| Sekkumismeede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand |
|---|-----------------------|---------------------|----------------------------|
| 30. Sekkumis- ja ennetus-tegevus töökohtadel | Töökohapõhine ennetus | Tööealised elanikud | Universaalne ja valikuline |
| 31. Sekkumis- ja ennetus-tegevus Kaitseväes | Töökohapõhine ennetus | Kaitsevälased | Universaalne ja valikuline |

5.4.1. Riiklikul tasandil sekkumismeetmed

Riiklikul tasandil tuleks sekkumismeetme tüübina Eestis kasutada põhiliselt **alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamist**. Konkreetse sekkumismeetmena tuleks reguleerida müügipiiranguid, mis peaksid käima kaasas alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete tootearenduse ja kättesaadavusega. Tubakaseadusesse tuleks täpselt kirja panna alternatiivsete nikotiinitoodetega seotud määratlused ja nendega seotud konkreetsed müügipiirangud. Nende seas võiksid olla näiteks müügikohtade arvu piiramine ja välismaalt tellimise keelu rakendamine, aktsiisitõus, tubaka- ja nikotiinitoodete sortimendi reguleerimine ning järelevalve tõhustamine tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise üle avalikus ruumis.

1. Tubaka- ja nikotiinitoodete kättesaadavuse piiramine

Tubaka- ja nikotiinitoodete müügikohtade tegevust tuleks kontrollida tihedamini, sealhulgas seda, kas seal küsitakse ostjatelt vanust tõendavat dokumenti ja milliseid tooteid müüakse. Samuti aitaks toodete tarvitamise harjumusi vähendada diilerite ja nende täiskasvanute senisest tõhusam karistamine, kes vahendavad või müüvad tooteid õpilastele. Sekkumise eesmärk on mõjutada tarvitamiskeskonda ja muuta riskeeriv käitumine keerulisemaks.

Tubaka- ja nikotiinitoodete kättesaadavuse ning müügikohtade, sealhulgas diilerite tegevuse piiramine mõjutab just alaealisi: 55% õpilastest, kes on juhu- või mittetarvitajad, on arvamusel, et müügikohtade arvu vähendamine aitaks neil toodete tarvitamise harjumusi muuta. Samuti peab müügikohtade piiranguid tõhusaks sekkumismeetmeks 29% tarvitajatest õpilastest ja 21% elanikkonnast.

Eestis on tubaka- ja nikotiinitoodete tellimine ja ostmine välismaalt ning e-poodidest keelatud, kuid praktikas on see siiski võimalik. Sekkumismeetmena tuleks tõhustada kontrolli välismaalt ja e-poodidest tellitud kaubale, teha rohkem teavitustööd keelu olemasolu kohta ning tihendada koostööd naaberriikidega, et vähendada toodete piiriülese tellimise võimalusi. Lisaks tuleks keelata neid tooteid tutvustavad veebileheküljed ja e-poe välimusega veebisaidid, mis võivad oma loomuselt tarvitajat eksitada. Müügikohtade tõhusam kontroll ja reguleerimine vähendaksid tubaka- ja nikotiinitoodete kättesaadavust ning selle kaudu nende tarvitamise harjumust.

Tubaka- ja nikotiinitoodete hinnatõus oleks mõjus sekkumine 35% elanikkonna ja 29% õpilaste hinnangul, kes on regulaarsed tarvitajad, ning 51% selliste õpilaste arvates, kes on juhu- või mittetarvitajad. Alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete aktsiisitõus on tõhus viis, kuidas mõjutada tarbijakäitumist ning hoida tarvitamist stabiilsel tasemel või seda vähendada. Seejuures tuleb tõsta kõigi tubaka- ja nikotiinitoodete hinda korraga, et vältida tarvitaja üleminekut odavamale tootele. Alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete (nt e-sigareti)

hinnatõusu mõju on olnud toote tarvitamisele pigem hea, st hoidnud tarvitamise ühtlasel tasemel või seda natuke vähendanud. Sekkumismeede võiks kõige rohkem mõjuda juhutarvitajast noorele, kes kasutab tubaka- ja nikotiinitooteid meelelahutuslikul või seltskondlikul eesmärgil.

2. Tubaka- ja nikotiinitoodete sortimendi reguleerimine

Tugev sekkumismeede on alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete sortimendi reguleerimine ja piiramine eesmärgiga mõjutada tarvitamisharjumusi ja -keskkonda. Eelkõige tuleks keskenduda toodete maitsete ja maitsestajate keelu rakendamisele.

Eestis on e-sigarettide vedelike maitset alates 2019. aastast keelatud, kuid müügile on tulnud vedelike maitsestajad, mis on menüüvaldavalt noorte seas. Maitsete keelamine võiks vähendada võimalust, et noor inimene saab esimese tarvitamise tulemusel meeldiva kogemuse, ning muuta suitsetamise nii lõhna kui ka maitse poolest ebameeldivamaks. Sealhulgas tuleks keelata mentoolimaitsetelised tooted, mis on tubakamaitseteliste nikotiinitoodete populaarne alternatiiv.

Siinse uuringu tulemusel peab 20% regulaarselt tarvitavatest õpilastest mõjusaks sekkumismeetmeks just maitsestatud tubaka- ja nikotiinitoodete keeldu. Peale selle kasutavad paljud inimesed mentoolimaitsetelisi tooteid, sest need ei jäta külge ebameeldivat lõhna ja on maitsetult meeldivamad. Seega võiks sekkumismeede avaldada suurimat mõju tubaka- ja nikotiinitoodete noortele regulaarsetele ja juhutarvitajatele, samuti täiskasvanutele, kes eelistavad mentoolimaitsetega tooteid selleks, et maskeerida oma tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise harjumust.

Sortimendi reguleerimise kõrval tuleks ühe sekkumismeetmena standardida kõigi tubaka- ja nikotiinitoodete, sealhulgas nii tavasigarettide kui ka alternatiivsete toodete (nt nikotiinipadjad, ühekordsed e-sigaretid) pakendite välimus. Pakendite kujunduse ühtlustamine ja standardiseeritud pakendi kasutuselevõtt vähendab toodete atraktiivsust ning muudab need poes vähem silmatorkavamaks. Sekkumismeetme eesmärk on muuta tubaka- ja nikotiinitoodete müügikeskkonda.

Pakendiga seotud sekkumisel on pikaajaline eesmärk. Selle mõju võiks avalduda esmajoonel noorele tarvitajale, kes on tootjate reklaamitrikkide ja pakendite atraktiivsuse suhtes kõige haavatavam. Lisaks raskendaks standardiseeritud pakendi nõue tubaka- ja nikotiinitoodete ettevõtetele turul olemist vähemalt ajutiselt, sest neil tuleb teha lisaväljaminekuid pakendile ning müügiloa saamine muutub uute nõuete täitmise tõttu keeruliseks.

Teistes riikides tehtud uuringute alusel ei pruugi standardiseeritud pakendi kasutamine täiskasvanutest regulaarselt suitsetajate tarvitamisharjumusi mõjutada, teisalt on selle mõju alaealistele ja nende tulevastele tarvitamisharjumustele suuresti teadmata.

Meede võiks avaldada mõju põhiliselt noorele, kes ei ole veel tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitanud. Ühtne pakend vähendaks toodete veetlust noorte jaoks, mis võiks muuta ka nende esmatarvitamise kogemuse vähem meeldivaks.

3. Tubaka- ja nikotiinitorudete tarvitamise piirangud

Eesti tubakaseaduse järgi on tubakatorudete tarvitamine avalikus ruumis rangelt piiratud, et vähendada mittesuitsetajate kokkupuudet suitsetajatega ja tekitada ühiskonnas sotsiaalne norm, et suitsetada tohib ainult kindlates kohtades. Alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitorudete tarvitamise vähendamiseks tuleks tõhustada järelevalvet seaduse rakendamise üle avalikus ruumis. Nikotiinitorudetele, näiteks e-sigarettidele ja huuletubakale, peaks kehtima avalikus ruumis samad piirangud nagu traditsioonilistele tubakatorudetele.

Tubakaseaduse rakendamise kontrollimiseks tuleks korraldada meelelahutus- ja haridusasutustes rohkem politseireide ja kontrolloste. Oluline on kajastada järelevalvet nii traditsioonilises kui ka sotsiaalmeedias, et suurendada teadlikkust piirangutest ja nende rakendamisest. Sekkumise eesmärk on mõjutada hoiakuid ja käitumist ning muuta tarvitamiskeskond ehk riskeeriv käitumine inimese jaoks keerulisemaks.

Siinse uuringu tulemuste alusel mõtleks 14% õpilastest tubaka- ja nikotiinitorudetest loobumisele juhul, kui neid oleks avalikus kohas keerulisem tarvitada. Seda ütlesid ennekõike need, kes tarvitavad tooteid seltskondlikel või meelelahutuslikel põhjustel. 45% elanikkonna küsitlusele vastanud juhu- või mittetarvitajatest arvab, et tarvitamist pärsiks nii töö kui ka avalikes kohtades eeskirjad, kus oleksid sõnastatud tubaka- ja nikotiinitorudete tarvitamise piirangud. Sellega nõustuvad regulaarsed tarvitajad, kellest 17% peab eeskirju töö ja avalikus ruumis mõjusaks sekkumismeetmeks.

Peale selle häiriks ligikaudu 67% õpilastest ja 65% elanikkonnast see, kui nende läheduses tarvitataks sigaretti, ning 40% õpilastest ja 46% elanikkonnast häirib e-sigareti kasutamine. Seega tuleks tõhustada eeskirju ja suurendada järelevalvet tubaka- ja nikotiinitorudete tarvitamise üle avalikus ruumis, et vähendada passiivset suitsetamist ning muuta tarvitamisharjumus keerulisemaks.

4. Meedia- ja teavituskampaaniad

Sekkumismeetme tüübina on vaja teha riiklikke meediakampaaniaid ning eraldi teavituskampaaniaid tubaka- ja nikotiinitorudete sõltuvust tekitava mõju ja tarvitamisega kaasnevate terviseriskide kohta. Kampaaniate eesmärk on teavitada kõiki sihtrühmi sihiga edendada ühiskonnas nende toodete kahjulikkuse arutelu. Kampaaniad peaksid olema informatiivsed ja sisaldama täpseid fakte. Kampaaniate võimalus on teadvustada probleemi olemasolu, kutsuda üles tubaka- ja nikotiinitorudetest loobuma ning kasvatada tõenäosust, et inimene otsustab tarvitamisest loobuda või seda harjumust vähendada.

Siinsest uuringust selgus, et 39% õpilastest sooviks saada tubaka- ja nikotiinitorudete koostisest ja võimalikest terviseriskidest teadlikumaks, ning nad pakkusid selleks välja filmide näitamise koolis (28%) ja ennetuskampaaniate tutvustamise (17%). Samuti peab ennetuskampaaniaid ja teadlikkuse suurendamist vajalikuks see 24% elanikkonnast, kes igapäevaselt ei suitseta.

Uuringu tulemused näitavad, et 48% õpilaste arvates on e-sigaretid tervisele vähem ohtlikumad kui tavasigaretid, kuid valdav osa õpilastest (83%) on nõus väitega, et nikotiinipatjade tarvitamine on halb harjumus ja tekitab sõltuvust. Seepärast on noorte teadlikkuse suurendamine e-sigarettidest ja nende mõjust ääretult oluline. Lisaks peab

nikotiinivabu e-sigarettide väga kahjulikuks üksnes 20% ja nikotiiniga e-sigarettide 33% noortest. Sealjuures ollakse rohkem teadlikud huuletubaka ja sigarettide (eelkõige tavasigarettide) kahjulikkusest.

Niisiis, kuigi meediakampaaniate otsene mõju võib olla piiratud, ei tohi alahinnata nende mõjusust ühiskonnas. Kampaaniad võivad olla mõjusad ennekõike juhutarvitajate ja nende jaoks, kes ei ole veel hakanud tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitama. Selle uuringu jaoks tehtud küsitluse tulemuste alusel võiks kampaaniad mõjuda ka noorte teadlikkuse suurendamisele tubaka- ja nikotiinitoodete mõjust tervisele.

Nutikas oleks siduda kampaaniad kindla eesmärgiga, mis motiveerib inimesi tegutsema. See võib olla näiteks väljakutse tarvitada toodet kuu aja jooksul poole vähem. Uuringust ilmnes, et 33% elanikkonnast ja 29% õpilastest oleks nõus tubaka- ja nikotiinitoodetest loobuma juhul, kui neil toimub elus oluline muutus. Seepärast tuleks teavituskampaaniad viia ellu põhiliselt kuudel, mil ühiskonnas on enim täheldatud muutusi (uus töökoht, kõige rohkem laste sünded jne).

Noortele mõeldud kampaaniad tuleks ajastada koolivahetuse perioodidele, õppeaasta lõpule või algusele. Lisaks tuleks noortekampaaniates rakendada heade eeskujude ja reklaaminägudena suunamudijaid. Suurtes avalikes kampaaniates astuvad tihti üles kuulsad inimesed, kuid nad on sellised, kellega on noortel keeruline samastuda. Kui kaasata populaarsed suunamudijad, võivad need avaldada noortele senisest suuremat soodsat mõju.

Sekumise eesmärk on kasutada inimestele kättesaadavaid meediumeid ja kanaleid, et suurendada teadlikkust tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise mõjust ning innustada neid tarvitamist vähendama või sellest loobuma.

5.4.2. Koolikeskkonna parandamine ja eeskirjade tõhustamine

Noorte tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamiseks tuleb sekumismeetme tüübina parandada koolikeskkonda ning luua toetav koolikeskkond ning -poliitika tubaka- ja nikotiinitoodetega tegelemiseks. Ühe sekumisena tuleks senisest rohkem käsitleda toodete tarvitamist haridus- ja noorsooasutustes.

Üks mõjusaimaid viise on teha rohkem sellist teavitustööd, mis näitlikustab toodete kahjulikkuse ja mõju noore tervisele. Seda tuleks teha igas õppeastmes ja kõigis õppeasutustes, sealhulgas kõrg- ja kutsekoolides.

Sekumismeetme raames tuleks suurendada nii haridus- ja noorsooasutuste töötajate kui ka õpilaste teadlikkust tubaka- ja nikotiinitoodete mõjust ning sõltuvusest. Haridusasutuste personali tuleks senisest rohkem koolitada, et kasvatada teadlikkust uutest toodetest ning arendada oskusi, mis on vajalikud tubaka- ja nikotiinitoodetest rääkimisel (nt kuidas toimida noorega, kes juba tarvitab tooteid või on neist sõltuvuses, kuidas vähendada noorte üldist tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist).

Koolides on vaja rakendada täpseid eeskirju selle kohta, kuidas ennetada toodete tarvitamist ning märgata ja aidata sõltuvuses noori. Koolide eeskirjades tuleks panna rohkem rõhku tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise keelamisele, kindlate tegevuste leidmisele toodete

tarvitamise ennetamiseks ning võimalikele meetmetele, mis aitaksid noorel tarvitamisest loobuda.

Sekkumise eesmärk on suurendada teadlikkust tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamisest ning selle võimalikust mõjust tervisele ja keskkonnale, aga ka pakkuda õpilastele tervislikumaid alternatiive. Uuringust selgus, et 41% õpilastest, kes on juhu- või mittetarvitajad, arvavad, et õpilaste kaasamine rohkematesse huvitegevustesse võiks vähendada nende huvi nikotiinitorodete vastu. 35% elanikkonnast nõustub väitega, et noortele tuleks pakkuda rohkem huvitegevust, et neil oleks suitsetamisele alternatiive, ning sellega nõustus ka 14% õpilastest, kes on regulaarsed tarvitajad. Niisiis võiks formaalsete teavituskampaaniate korraldamise ja eeskirjade kehtestamise kõrval suurendada koolides huvitegevuse võimalusi.

5.4.3. Lühisekkumised

Sekkumismeetme tüübina on väga hea mõjuga sellised lühisekkumised nagu koolitusprogrammid, individuaalnõustamine ning veebilehed ja programmid tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamise vähendamiseks. Ühe meetmena tuleb koos koolitatud nõustajatega luua tarvitamisest loobumist toetavad programmid ja arendada neid.

Veel tuleb hakata osutama tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamise vähendamist ning neist loobumist toetavaid teenuseid, sealhulgas avada tugiinfoliinid. Praegustest nõustamisteenustest tuleks elanikke rohkem teavitada, et kasvatada tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitajate teadlikkust nendest teenustest ning kättesaadavatest loobumisvõimalustest.

Oluline on teenuseid arendada ning pidevalt uute toodete müügile tulekuga seoses uuendada. Teenused tuleks teha inimestele kättesaadavamaks nii koolis, töökohal kui ka kogukonna tasandil.

Paljudel noortel on sõltuvus juba välja kujunenud – võib-olla isegi endale teadmata – ning neile peavad olema loobumist toetavad teenused ja programmid mugavalt kättesaadavad.

Haridusasutuses võiks kasutusele võtta nikotiiniprii klassi programmi õpilastele, et klassiruumides toetada üksteist nikotiinitorodete tarvitamise vähendamisel. Programm peaks suurendama noorte teadlikkust toodetest ja nende mõjust tervisele ning selle eesmärk on toetada noori tarvitamise vähendamisel ja sellest loobumisel.

Sellest uuringust selgus, et 14% õpilastest oleks motiveeritud hoidma enda liigset sõltuvust ja toodete tarvitamist kontrolli all juhul, kui sõbrad või lähedased survestaksid neid või teeksid loobumisprotsessis kaasa. Seepärast võiks loobumisprogrammide koostamisel (eelkõige noortele) silmas pidada sotsiaalse suhtluse suurendamist ja üksteise toetamist loobumisprotsessi vältel.

Lühisekkumised on mõjusamad siis, kui need on igal ajal kättesaadavad, sealhulgas inimestele sobivas keskkonnas. Üks võimalus on luua veebileht, kus küsimustikule vastaja saab personaliseeritud loobumiskava. Veebilehtedel kättesaadavad personaliseeritud loobumiskavad on põhiliselt kasulikud neile tarvitajatele, kes ei soovi või ei julge nõustaja poole pöörduda, näiteks alaealistele. Samuti sõltub nõustaja juurde pääsemine vabade aegade olemasolust, kuid internetis on loobumiskavad kohe kättesaadavad ja aitavad loobumiskavatsuse korral seda protsessi juhtida. Sekkumise eesmärk on toetada inimest

tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumisel tema isikuomadustest ning igapäevaharjumustest tulenevate tegurite abil.

Sekkumismeetmena on mõjusad veel loobumist toetavad mobiilirakendused, mille nimekiri võiks olla kättesaadav sellistel veebilehtedel nagu tubakainfo.ee, narko.ee ja peaasi.ee. Rakenduste eesmärk on toetada toodetest loobumist igapäevaselt kättesaadavate vahenditega, millele on juurdepääs ööpäev ringi. Mobiilirakenduste puhul tuleb tagada, et luuakse interaktiivne ja sisukas teenus, sest vastasel juhul on tegu suure raha- ja ajakuluga, millest ei ole ühiskonnal kasu. Selliste mobiilirakenduste loomise ja rakendamise kohta ühiskonnas on vaja teha rohkem mõju-uuringuid.

5.4.4. Lapsevanemate vanemlike oskuste arendamine

Sekkumismeetme tüübina on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamisel osutunud tõhusaks lapsevanemate vanemlike oskuste ning noorte eluks vajalike oskuste arendamine. Nende sekkumiste eesmärk on anda noorele inimesele nii koolist kui ka kodust kaasa võimalikult rikkalik pagas enda vaimse tervise hoolekandeks ning suhtlemis- ja enesekehtestamise oskuste arendamiseks.

Vanemlike oskuste toetamise eesmärk on anda lapsevanematele käitumisjuhiseid ja -nippe, kuidas tulla lapsega toime keerukas olukorras, näiteks toetada oskusi tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitava noorega tegelemiseks ning tarvitamisest rääkimisel. Meetme raames tuleb suurendada lapsevanemate teadlikkust tubaka- ja nikotiinitoodetest, nende tarvitamisest ja võimalikest ohtudest ning mõjust noorte tervisele.

Lapsevanemate jaoks tuleks info kättesaadavust parandada ja luua eraldi teabematerjal või koolitus, pidades silmas just vanema rolli noore elus. Teabematerjal või koolitus peaks sisaldama praktilisi õpetusi ja näpunäiteid selle kohta, kuidas toime tulla tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitava või sõltuvuses oleva noorega. Samuti peaksid lapsevanemad tegelema enda tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisega ning selle mõjuga oma lapsele.

Sekkumise eesmärk on suurendada lapsevanemate teadlikkust uutest toodetest ning nende ohtudest, lisaks luua noorele kodus toetav keskkond, mis võiks ennetada või vähendada tema tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist.

5.4.5. Noortele eluks vajalike oskuste õpetamine

Ühe sekkumismeetmena tuleks noortele õpetada selliseid eluks vajalikke oskusi nagu stressiga toimetulek, suhtlemis- ja enesekehtestamise oskused ning vaimse tervise hoolekanne. Sekkumismeetme raames tuleks kooliõppes suurendada arutelu vaimse tervise üle ja lisada eluks vajalike oskuste arendamise seminarid või programmid koolide hariduskavasse, näiteks inimeseõpetuse tundidesse. Ühtlasi tuleb koostada haridus- ja noorsooasutustele teabelehed, et noortel oleks ligipääs infole ja praktilistele näpunäidetele.

Eluks vajalike oskuste õpetamist saab vaadelda ühe võimalusena, kuidas harida noori olulistel teemadel ja valmistada neid ette täiskasvanueaks. Stressiga toimetuleku teadmised ja enesekehtestamise nipid aitavad noortel vähendada või ennetada tubaka- ja nikotiinitoodete

tarvitamist ning selle algust, mis tuleneb liiga suurtest pingetest koolis, vaimse tervise probleemidest või sõprade ja tuttavate pealetükkivusest seltskonnas.

Sekkumise eesmärk on õpetada lastele juba noores eas, kuidas tulla toime stressi ja pingetega ning arendada nende suhtlemis- ja enesekehtestamise oskusi, mis on vajalikud ka täiskasvanueas, kui nad asuvad tööle ja peavad puutuma kokku igapäeva elu katsumustega.

5.4.6. Töökohapõhised sekkumised

Inimesed veedavad suure osa oma päevast tööl, mistõttu on sekkumismeetme tüübina mõjusad töökohapõhised meetmed. Töökohtadel tuleks senisest rohkem käsitleda tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamist, sealhulgas rääkida nende mõjust tervisele ning suurendada teadlikkust toodete koostisosadest ja kahjulikkusest. Selleks saab näiteks koostada infovoldikuid ja pakkuda kollektiivile ühiskoolitusi.

Üks viis vähendada töökohal tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamist on piirata seda töökeskkonnas, näiteks siseruumides, või keelata suitsetamine tööajal ja lubada seda ainult pauside ajal. Töökohtadel tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamisega tegelemist saab vaadelda ühe võimalusena muuta sotsiaalset suhtumist nende tarvitamisesse ning sellega seotud normidesse. Näiteks saavad tööandjad loobuda suitsuruumidest ning suunata töötajad tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamiseks õue, mis teeb harjumuse senisest ebamugavamaks.

Olulise meetmena võiks mõelda sporditoetuse laiendamisele tervisetootuseks, mille raames on töötajal võimalik kasutada kindlat summat oma üldise tervise parandamiseks, kui ta näiteks soovib võtta osa tubaka- ja nikotiinitorude loobumise programmist, mis on tema jaoks liiga kulukas. Nii saab tööandja pakkuda töötajale senisest rohkem toetust tervise arendamiseks. Veel tuleb töökohtadel rääkida vaimsest tervisest, sealhulgas läbipõlemisest, stressist, lisapingetest ja väsimusest, et aidata vähendada tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamist pingete tõttu.

Sekkumise eesmärk on suunata töökohtadel rohkem tähelepanu tubaka- ja nikotiinitorude tarvitajatele ning muuta töötajate uskumusi, käitumist ja töökeskkonda toetavamaks, et vähendada nende toodete tarvitamist või loobuda sellest.

5.4.7. Kõige tähtsam otsustajatele

Kokkuvõttes võiks Eestis rakendada tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise vähendamiseks järgmisi sekkumismeetmeid.

- Sekkumismeetmete tüübina on mõjusad **alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine, noorte koolikeskkonna parandamine, lapsevanemate vanemlike oskuste ning noorte eluks vajalike oskuste arendamine, meediakampaaniad, lühisekkumised ning töökohapõhine ennetus.**
- Tubakaseadust ja teisi õigusnorme tuleks uuendada, lisades **alternatiivsete nikotiinitorude määratlused** ning nende tarvitamisest tulenevad erisused.
- Alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamise vähendamiseks tuleks kehtestada **müügipiirangud**, mis suudavad käia kaasas toodete arenduse ja

kättesaadavusega, muu hulgas tuleks piirata e-sigarettide valikut, näiteks keelata maitsestajad.

- Tuleks **standardiseerida tubaka- ja nikotiinitorodete pakendite välimus**, sealhulgas nii tavasigarettide kui ka alternatiivsete toodete (nt nikotiinipadjad, ühekordsed e-sigarettid) puhul. Meede võiks avaldada eelkõige mõju noorele, kes ei ole tooteid veel tarvitanud. Meede vähendab toodete atraktiivsust, mis võiks muuta noore esmatarvitamise kogemuse vähem meeldivaks.
- Tubaka- ja nikotiinitorodete **müügikohti tuleks kontrollida tihedamini**, sealhulgas teha ulatuslikumat järelevalvet ostja dokumendi kontrollimise ja sortimendi üle. Lisaks tuleks karistada diilereid ja täiskasvanuid, kes müüvad või vahendavad neid tooteid alaealistele.
- Tuleks **rakendada välismaalt ja e-poodidest tubaka- ja nikotiinitorodete ostu keeld** ning keelust tuleb elanikke teavitada. Samuti on vaja tihendada koostööd naaberriikidega, et vältida toodete piiriülest ostmist.
- **Avalikus ruumis suitsetamise keeldu tuleb tõhusamalt rakendada ka alternatiivsetele tubaka- ja nikotiinitorodetele**, näiteks e-sigarettidele.
- Korraldada tuleb **avalikke teavituskampaniaid**, mis keskenduvad tubaka- ja nikotiinitorodete koostisosadele, tarvitamisega seotud ning võimalikule sõltuvusele. Kampaniad peaksid olema informatiivsed ja sisaldama täpseid fakte. Noortele mõeldud kampaniatesse tuleks kaasata populaarseid suunamudijaid ja viia kampaniad sotsiaalmeediasse.
- Sekkumismeetme tüübina on tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamise vähendamisel osutunud tõhusaks **lapsevanemate vanemlike oskuste ning noorte eluks vajalike oskuste arendamine**. Sekkumiste eesmärk on anda noorele nii koolist kui ka kodust kaasa võimalikult korralik pagas enda vaimse tervise hoolekandeks ning suhtlemis- ja enesekehtestamise oskuste arendamiseks. Eesmärk on õpetada lastele juba noores eas, kuidas tulla toime stressi ja pingetega, ning arendada nende suhtlemis- ja enesekehtestamise oskusi, mis on vajalikud ka täiskasvanueas, kui noored asuvad tööle ning puutuvad kokku igapäeva elu katsumustega.
- Tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamise vähendamiseks tuleb **hariduses ja noorsootöös luua uusi kampaniaid, eeskirju ja programme**. Tähtis on kasvatada kõikidel õppeastmetel, sealhulgas kõrg- ja kutsekoolides õppijate teadlikkust. Suurendada tuleb noorte huvitegevuse võimalusi ja rakendada selliseid programme nagu nikotiiniprii klassiruum.
- Tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamisega tuleb tegeleda ka **töökohtadel, töötades välja uusi kampaniaid, eeskirju, programme ja tervisetootusi**. Lisaks tuleb töökohtadel rääkida vaimsest tervisest, sealhulgas läbipõlemisest, stressist, lisapingetest ja väsimusest, et aidata vähendada tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamist pingete tõttu.
- Elanikke tuleb tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamisest **loobumise programmide**st teavitada ning neid tuleb tõhusamalt rakendada. Suurendada tuleb loobumisteenuste kättesaadavust.

Luu tuleb tubaka- ja nikotiinitoodete **tarvitamisest loobumist toetavaid veebilehti või rakendusi**, mis annavad võimaluse loobuda toodetest just sihtrühmale sobivas keskkonnas ning sobival ajal. Välja tuleks töötada näiteks interaktiivsed ja personaliseeritud loobumiskavad, mis aitavad inimesel oma loobumisprotsessi ise juhtida ja toetada. Sekkumise eesmärk on toetada inimest tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumisel tema isikuomadustest ja igapäevaharjumustest tulenevate tegurite abil. Loobumist toetavate mobiilirakenduste loomine ja rakendamine ühiskonnas vajab rohkem mõju-uuringuid.

KOKKUVÕTE

Uuringus anti ülevaade sellest, milliseid tubaka- ja nikotiinitooteid, kui palju ja miks Eestis tarvitatakse, kust neid saadakse ning millised on tarvitamisega seotud hoiakud ja uskumused. Peale selle kirjeldati ja analüüsiti tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajate profiili ning seda, millised tegevused võiksid ennetada või vähendada nende tarvitamist. Uuringu eesmärkide täitmiseks toetuti varasematele teadusuuringutele, tehti intervjuusid tarvitajate ja valdkonna ekspertidega ning korraldati küsitlus nii kogu elanikkonna kui ka õpilaste seas.

Selgus, et Eestis on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine levinud ning peamiselt tarvitatakse sigarette või e-sigarette. Selle uuringu andmetel tarvitab mõnda toodet iga päev või peaaegu iga päev 23% elanikest (16–64-aastased) ja 7% õpilastest (11–18-aastased). Õpilased tarvitavad iga päev kõige rohkem e-sigarette ja elanikkond kokku sigarette. Nikotiinipatju tarvitab iga päev 2% nii elanikkonnast kui ka õpilastest. Kuumutatavat tubakat tarvitab 1% elanikkonnast ja alla 1% õpilastest. Eestis tarvitatakse ka vesipiipu, kuid ebaregulaarselt: igakuiselt tarvitab vesipiipu 2% nii elanikkonnast kui ka õpilastest.

Tubaka- ja nikotiinitoodete valikul lähtub maitsest 57% elanikkonnast ja 67% õpilastest. Toote maitse on kõige tähtsam õpilastele vanuserühmas 14–15 eluaastat ja täiskasvanutele vanuserühmas 30–44 eluaastat. Kui elanikkonna eelistatuim maitse on mentool (39%), siis õpilased eelistavad magusa maitsega tooteid (69%). Linnapiirkonnas elavad noored peavad toote maitset tähtsamaks kui maapiirkondade noored ning see erinevus võib tulla sellest, et linnades on müügikohtade tootevalik suurem. Maitsestamata tooteid tarvitab kõige rohkem uuringus osalenute vanim rühm ehk 45–64-aastased elanikud, kes ostavad valdavalt traditsioonilisemaid ja maitsestamata tooteid.

Müügile tulevate uute tubaka- ja nikotiinitoodete põhiline infoallikas on elanikkonna jaoks sõbrad (44%), internet (38%), müügikohad (32%) ja (sotsiaal-)meedia ning õpilaste jaoks enamasti sõbrad (78%), sotsiaalmeedia (42%) ja internet (41%). Sõpradelt saab toodete kohta infot eelkõige 16–44-aastane ja müügikohast 30–44-aastane elanik ning toodete müüja uudiskirjast 14–15-aastane noor. Meediast ja internetist saavad mehed pigem rohkem infot kui naised. Rahvuse alusel joonistus välja erinevus, et Eesti kodakondsusega inimesed saavad uute toodete kohta rohkem infot sõpradelt ja meediast kui Vene kodakondsusega inimesed.

Tubaka- ja nikotiinitoote valikul lähtub kättesaadavusest 17% elanikkonnast ja 14% õpilastest ning seda aspekti peavad olulisemaks just maapiirkondade noored. Hinnast lähtub 61% elanikkonnast ja ligikaudu pool õpilastest. Elanikkonna seas on toote valikul hind tähtis peaaesjalikult meeste jaoks. Vastaja sissetuleku suurus ei ole hinnast lähtumisega seotud.

Õpilased hangivad tooteid peamiselt sõpradelt (61%), diilerilt (38%) või kelleltki teiselt (43%). Tähelepanuväärseks võib pidada asjaolu, et ligikaudu kolmandik 14–15-aastastest õpilastest ostab tooteid ise kioskist, tanklast või tavaliselt tarbekauplusest ehkki tubakaseaduse järgi on

ebaseaduslik müüa alaealistele tubaka- ja nikotiinitooteid. Lisaks on selles vanuses noortel suurema tõenäosusega isiklik diiler.

Uuringus osalenud 16–64-aastased on kõige esimese tubaka- ja nikotiinitootena tarvitanud ülekaalukalt sigaretti. Elanikkonna seas esimesena sigaretti tarvitanutest proovisid ligikaudu pooled järgmisena vesipiipu ja neile järgneb kolmandik vastajatest, kes tarvitas e-sigaretti. Neist elanikest, kes olid esimesena proovinud e-sigaretti, proovisid teise tootena enamasti sigaretti või nikotiinivaba e-sigaretti.

Nagu kogu elanikkond nii tarvitasid ka õpilased esimese tootena sigaretti, aga sellega peaaegu sama levinud on esimesena e-sigareti proovimine ja märkimisväärselt vähem tarvitavad nad esimesena nikotiinipatju. Õpilased, kes on tarvitamist alustanud e-sigaretist, jätkasid teise tootena tõenäolisemalt nikotiinivaba e-sigareti ja tavasigaretiga.

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajatest on mitut toodet tarvitanud ligikaudu 40% elanikkonnast ja 68% õpilastest. Kahte toodet on tarvitanud 20% neid tooteid tarvitavatest elanikest ja 33% õpilastest ning vähemalt kolme toodet on tarvitanud 11% elanikkonnast ja 19% õpilastest. 16–64-aastastest mitut toodet tarvitavatest elanikest eelistab 34% sigarette, 29% e-sigarette ja 15% nikotiinipatju.

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine sõltub demograafilistest erinevustest. Tavasigaretide tarvitajad on pigem vanemas eas, e-sigarette ja nikotiinipatju tarvitavad eelkõige nooremad. Naiste seas on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajaid vähem, näiteks ei ole ligikaudu 48% naistest neid tooteid kunagi proovinud (mehed: 30%). Enim tarvitavad mehed sigarette ja nikotiinipatju. Iga päev tarvitab tubaka- ja nikotiinitooteid (ennekõike sigarette) pigem madalama haridustasemega elanikkond. Juhutarvitajaid on enim noorte, kuni 34-aastaste seas.

Uuringus loodi tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajate profiilid eesmärgiga kirjeldada tooteid tarvitavaid tüüpilisi inimesi. Tarvitamise analüüsis on oluline selgitada välja, mis tooteid, mis olukorras ja mis põhjustel inimene tarvitab.

Tulemustest selgub, et põhiosa elanikkonnast ja õpilastest tarvitab tubaka- ja nikotiinitooteid kas sõpradega või üksinda olles. 11–18-aastastest õpilastest tarvitab ligikaudu 73% tooteid valdavalt sõpradega koos olles, elanikkonnast 49%. Näiteks tekib huvi toodete tarvitamise vastu kõige sagedamini seltskondlikel koosviibimistel, kus see on ühine tegevus, ent umbes pooled õpilased tarvitavad tooteid ka üksinda. Kui nii elanikkonna kui ka õpilaste küsitlusele vastanud on tubaka- ja nikotiinitoodet esimest korda proovinud põhiliselt uudishimust ja seltskonna mõjul, siis õpilased hindasid esmakogemuse põhjuseks vähem (17%) soovi teistega sarnaneda (elanikkond: 29%).

Tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitatakse mitmel põhjusel. Ligikaudu 60% elanikkonna seast vastanutest teeb seda harjumuse, 44% sõltuvuse, 32% naudingu, 23% rahustava mõju ja 16% seltskonna põhjusel. Vähemal määral tarvitatakse tooteid uudishimust, igavuse peletamiseks ja keskendumisvõime parandamiseks. Uuringu ajal tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitavatest õpilastest tegi seda harjumusest ainult 23%, seevastu 44% õpilastest peab tarvitamist naudingut pakkuvaks ja 35% rahustavaks, 36% teeb seda seltskonna tõttu ja 34% peab üheks peapõhjuseks sõltuvust.

Ekstravertsed inimesed tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid seltskondlikul põhjusel ja huvist, neurootilise isikuomadustega inimesed aga tihtipeale enda rahustamise eesmärgil. Need, kellele on tähtis toote kangus, eelistavad rohkem nikotiinipatju ja e-sigaretti. Õpilased tarvitavad e-sigaretti kõige rohkem seltskonna ja naudingu eesmärgil, kuid nikotiinipatju pigem harjumusest.

Vanemad ja enda tervisega rahulolematud sigarettide tarvitajad suitsetavad põhiliselt harjumuse ja sõltuvuse tõttu. Lisaks on õpilaste seas rohkem juhutarvitajaid, kes tarvitavad seltskondlikul eesmärgil. Leiti veel seos, et õpilased, kellele meeldib koolis käia vähem, tarvitavad rohkem tubaka- ja nikotiinitooteid. Samuti joonistub andmestikust välja, et suitsetajad tarvitavad tavasigaretti võrreldes teiste toodetega vähem koolis või kodus viibides ning avalikus ruumis tarvitavad nad ülekaalukalt nikotiinipatju, mida saab teha diskreetselt.

Uuringu tulemusel peavad inimesed kõige kahjulikumateks tubaka- ja nikotiinitoodeteks sigarette ja huuletubakat. E-sigaretti peab mingil määral kahjulikuks 90% õpilastest ja 86% elanikkonnast. Samas on õpilaste seas märksa suurem osakaal neid, kes leiavad, et e-sigaretid on tervisele vähem ohtlikud kui sigaretid. Kõige ohutumaks tooteks peavad õpilased vesipiipu. Närimis-, nuusk- ja kuumutatava tubaka kahjulikkuse kohta puudub õpilastel seisukoht.

Ligikaudu pooled elanikest ja õpilastest arvavad, et e-sigaretid on tervisele ohutumad kui tavasigaretid. Üldiselt levib arvamus, et e-sigaretid ning teised tubaka- ja nikotiinitooted on tervisele ohutumad kui sigaretid. Peale selle on osa õpilasi veendunud, et nikotiinivaba e-sigareti tarvitaja tõmbab sisse üksnes veeauru.

Intervjuudest selgus, et uuringus osalejad arvavad, et kuna alternatiivsete nikotiinitoodete (nt e-sigaretid) pikaajalise tarvitamise mõju kohta ei ole piisavalt uuringuid ja ehkki e-sigarettidel võib olla tervisele kahjulik mõju, siis nad ei tea, kuidas see mõju võib avalduda.

Enamasti suhtuvad inimesed tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisele neutraalselt: 66% Eesti elanikkonnast ja 53% õpilastest usub, et sõprade suhtumine nende tarvitamisele on just selline. 59% tarvitajatest vastas, et nende töökaaslased ei pööra tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisele tähelepanu või on nad selle suhtes neutraalselt meelestatud (44%).

Inimestelt küsiti ka selle kohta, mis võiks nende meelest aidata kaasa tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamisele. Üldise suunana saab esile tuua, et mida sagedamini inimene tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitab, seda vähem ta usub nende tarvitamise vähendamisele kaasaaitavate tegevuste toimimisse. Näiteks õpilastest juhu- ja mittetarvitajate (41%) arvates mõjutab vaba aja veetmise võimaluste suurendamine tarvitamist vähendama, samal ajal kui õpilastest regulaarsed tarvitajad (14%) ei ole selles nii veendunud. Erand on müügikohtade arvu piiramine, millesse usuvad rohkem need, kes tarvitavad tooteid sagedamini.

Ühtlasi peavad õpilased edukamaks tarvitamise vähendamise viisiks maitsestatud toodete müügi keeldu. Mitte- ja juhutarvitajatest õpilased leiavad, et teavitust mõjub: vähendamisele aitaks nende meelest kaasa info andmine toodete koostise kahjuliku mõju kohta organismile (39%), koolides filmide ja videote näitamine (28%) ning ennetuskampaaniad (17%).

Enne tubaka- ja nikotiinitoodete esmast tarvitamist on inimesed puutunud nende tarvitamisega tihti kokku kodus, mille tagajärjel suureneb uudishimu ning tõenäosus toodet proovida.

Erinevalt elanikkonnast on õpilaste jaoks olnud tubaka- ja nikotiinitoote esmane tarvitamiskogemus enamasti meeldiv ning see innustab neid tarvitamist jätkama. Põhjus võib olla selles, et nad tarvitavad esimesena toodet, mille maitse on meeldiv ja mille sissehingatava nikotiini kogus on väiksem. Õpilaste küsitlusest ilmnes, et kolmandik lapsevanematest keelab ja takistab oma lastel tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitada, kuid enamik (60%) vanematest ei ole teadlik, et tema laps tarvitab neid tooteid. Umbes kümnendik lapsevanematest ei keela oma tarvitajast lapsel tooteid kasutada.

Nagu Eestis nii on ka teistes OECD riikides kõige levinum tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise viis suitsetamine ning suurim on suitsetajate osakaal Tšiilis, Kreekas ja Lätis. Poolas tarvitab peaaegu neljandik 13–15-aastastest koolinoortest e-sigaretti. Kõige vähem suitsetajaid on seevastu Uus-Meremaal ja Austraalias, kus on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisele seatud ka väga ranged piirangud.

Selliste suitsuvabade toodete nagu nikotiinipatjade ja kuumutajate tarvitamine on levinud eelkõige Põhja-Euroopa noorte seas. Soomes on see kõige levinum kutsehariduskeskustes, kus neid tooteid tarvitab ligikaudu 15% õpilastest, sealhulgas 20% poistest ja 7% tüdrukutest. Soomes tehtud uuringu põhjal tarvitavad e-sigarette kõige suurema tõenäosusega need noored, kes tarvitavad ka tavasigarette, alkoholi või energijooke ja on halva õppeedukusega.

Siinses uuringus käsitleti võimalike sekkumismeetmetena nii ennetuspõhiseid kui ka -väliseid sekkumisi. Meetmeid analüüsid ja hinnates lähtuti meetme tüübi tõhususest ja eelduslikust mõjust nii inimesele kui ka teda ümbritsevale keskkonnale.

Sekkumis- ja ennetusmeetmete rakendamiseks on vaja saada ülevaade peamistest kaitse- ja riskiteguritest. Neile tuginedes tuleb viia sekkumisi ellu mitmesugustes keskkondades ja eri tasanditel, et ennetada tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist, lükata edasi nende esmast proovimist, vähendada nende tarvitamist ning toetada neist loobumist.

Sekkumine on suurema soodsa mõjuga juhul, kui seda rakendatakse inimese eluetappide vahel, sealhulgas iseseisva elu alustamise ajal. Näiteks võib noor olla haavatavam siis, kui ta suundub koolist ülikooli või tööle. Seega tuleks nendel eluetappidel pakkuda noortele ka rohkem tuge.

Sekkumismeetme loomisel võib ühtlasi võtta arvesse põhjuseid, miks tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobutakse. Elanikkonna küsitlusele vastanute hinnangul on nad valmis loobuma ennekõike tervislikel põhjustel (39%) ja olulise elumuutusega seoses (35%), samuti toote kallinemise tõttu (26%), sõltuvuse kontrolli all hoidmise eesmärgil (20%) ja teadmise korral, et tarvitamine kahjustab lähedaste tervist (19%). Seejuures motiveeriks mehi loobuma rohkem tervise halvenemine, tervishoiutöötaja soovitus ja toodete kallinemine, ent naisi oluline elumuutus, näiteks lapse sünd.

Õpilaste sagedasim ajend loobuda tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest on liigse sõltuvuse tajumine ning raskus hoida tarvitamist kontrolli all (51%). Õpilasi mõjutaks rohkem ka välised tegurid, nagu lähedaste ja sõprade õhutamise (26%), tarvitamisest loobunud inimeste head kogemused (21%), toodete kallinemine (16%) ning tarvitamise piiramine avalikus kohas (16%).

Siinse uuringu tulemuste ja teiste riikide senise praktika põhjal on võimalik kirjeldada näiteid sekkumismeetmetest, mille rakendamist peaks Eestis kaaluma. Sekkumis- ja ennetusmeetmete kirjeldus on tabelis lisas 5. Meetmete tüüpideks on mõjusad alkoholi- ja tubakapoliitika tugevdamine, noorte koolikeskkonna parandamine, lapsevanemate vanemlike oskuste ja noorte eluks vajalike oskuste arendamine, meediakampaaniad, töökohapõhine ennetus ning sellised lühisekkumised nagu veebirakendused.

Teiste riikide näitel tuleks tubaka- ja nikotiinitoodete riiklikul reguleerimisel rakendada terviklikku lähenemist ning kooskõlastada eri toodete õigusnormid. Toodete eraldi reguleerimisel on suurem tõenäosus innustada risttarvitamist või üleminekut teisele tootele. Veel on tähtis kehtestada tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamiseks piiranguid, mis suudavad käia kaasas toodete arenduse ja kättesaadavusega.

Sekkumis- ja ennetusmeetmete mõju tulemused on varieeruvad ning sõltuvad iga meetme eesmärkidest ja sihtrühmast.

Lisa 1. Õpilaste (11–18 eluaastat) küsitluse ankeet

K1

Sinu vanus*

K2

Sinu sugu*

- Poiss
 - Tüdruk
-

K3

Mis maakonnas Sa elad?*

- Harju maakond
- Hiiu maakond
- Ida-Viru maakond
- Jõgeva maakond
- Järva maakond
- Lääne maakond
- Lääne-Viru maakond
- Põlva maakond
- Pärnu maakond
- Rapla maakond
- Saare maakond
- Tartu maakond
- Valga maakond

Viljandi maakond

Võru maakond

K4

Mis asulas Sa elad?*

Maakonnakeskus

Muu linn

Alevik

Küla

K5

Mis rahvusest Sa oled?*

Eestlane

Venelane

Muu, täpsusta::*

K6

Mitmendas klassis Sa õpid?*

5

6

7

8

9

10

11

12

Muu, täpsusta::*

K7

Kui suur on Sinu taskuraha kuus?*

Ei anta taskuraha

- Kuni 5 eurot
 - 6–10 eurot
 - 11–20 eurot
 - 21–30 eurot
 - 31–40 eurot
 - 41–50 eurot
 - Üle 50 eurot
-

K8

Palun vasta sellele küsimusele, mõeldes oma pere ja kodu all kohta, kus elad pidevalt või enamiku ajast, ja märgi ära inimesed, kes elavad selles kodus koos Sinuga.*

- Ema
 - Isa
 - Võõrasema / isa elukaaslane
 - Võõrasisa / ema elukaaslane
 - Ma elan hooldusperes / lastekodus
 - Mõni muu inimene, nt vennad, õed
 - Vanaema, vanaisa
 - Muu, täpsusta:: _____*
-

K9

Kui suur on Sinu perekond?*

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 või rohkem
-

K10

Mis Sa arvad, millise hinnangu annaks Sinu õpetaja Sinu koolis hakkamasaamisele võrreldes klassikaaslastega?*

Väga hea Hea Keskmine Alla keskmise Ei oska öelda

K12

Mis on Sinu arvamus praegusel ajal kooli kohta? Kuivõrd Sulle meeldib koolis käia?*

Meeldib väga Meeldib mõningal määral Eriti ei meeldi Ei meeldi üldse Ei oska öelda

K13

Milliseid aineid ja kui sageli oled tarvitanud viimase 3 kuu jooksul?

| | Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanu d | Ei ole tarvitanu d 3 kuu jooksul | Igakuise lt | Iganädalas elt | Igapäevase lt või peaaegu iga päev |
|---|--|---|--------------------------|---------------------------|---|
| Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Alkohoolsed joogid (õlu, vein, viin, jne) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kanep (marihuaana, savu, joint, hašiš, hašišiõli, jne.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kokaiin (koka, triip, koks, lumi, jne) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Amfetamiinitüüpi stimulandid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| (amfetamiin, ecstasy, speed, metamfetamiin, jne) | | | | | |
| Toksilised sissehingatavad ained (bensiin, liim, lahusti, aerosoolid, jne) | () | () | () | () | () |
| Rahustid / uinutid (diasepaam, rohüpnool, rivotril, xanax, jne) | () | () | () | () | () |
| Hallutsinogeenid (LSD, seened, kaktused, meskaliin, ketamiin, PCP, jne) | () | () | () | () | () |
| Opioidid (heroiin, morfiin, metadoon, fentanüül, kodeiin, jne) | () | () | () | () | () |
| Energiajoogid | () | () | () | () | () |

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanud")

K14

Kui sageli Sul on olnud võimalus seltskonnas või üksi olles tubaka- ja nikotiinitooted proovida, kuid sa ei ole seda teinud?*

() Ei ole olnud võimalust

- () 1 kord
 () 2-4 korda
 () 5 või rohkem korda

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K15

Milliseid tooteid ja kui sageli oled tarvitanud viimase 3 kuu jooksul?*

| | Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanud | Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul | Igakuiselt | Iganädalaselt | Igapäevase lt või peaaegu iga päev |
|--|---|--|-------------------|----------------------|---|
| Sigaretid, sigarid, sigarillod | () | () | () | () | () |
| E-sigaretid <u>nikotiiniga</u> (veip, sh SWITCH, HEXA) | () | () | () | () | () |
| E-sigaretid <u>nikotiinita</u> | () | () | () | () | () |
| Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas | () | () | () | () | () |
| Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad) | () | () | () | () | () |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS | () | () | () | () | () |
| Nuusktubakas ehk snuff | () | () | () | () | () |
| Närimistubakas | () | () | () | () | () |
| Vesipiip | () | () | () | () | () |

Page entry logic: This page will show when: Frequency count is greater than or equal to "2"

K16

Kui tarvitad mitmeid tubaka- ja nikotiinitooteid, siis milliseid neist eelistad? Märki oma esimene eelistus.*

- () Sigaretid, sigarid, sigarillod
- () E-sigaretid nikotiiniga (veip, sh SWITCH, HEXA)
- () E-sigaretid nikotiinita
- () Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas
- () Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad)
- () Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS
- () Nuusktubakas ehk snuff
- () Närimistubakas
- () Vesipiip

Page entry logic: This page will show when: Frequency count is greater than or equal to "2"

K17

Kui oled proovinud erinevaid tubaka- ja nikotiinitooteid, siis mis järjekorras Sa oled neid tarvitanud? Järjesta nii, et number üks on toode, mida proovisid kõige esimesena.*

_____ Sigaretid, sigarid, sigarillod

_____ E-sigaretid nikotiiniga (veip, sh SWITCH, HEXA)

- _____ E-sigaretid nikotiinita
 - _____ Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas
 - _____ Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad)
 - _____ Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS
 - _____ Nuusktubakas ehk snuff
 - _____ Närimistubakas
 - _____ Vesipiip
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K18

Kui vana Sa olid, kui tubaka- ja nikotiinitoodet esimest korda tarvitasid?*

- 11 või noorem
 - 12
 - 13
 - 14
 - 15
 - 16
 - 17
 - 18
 - Ei mäleta
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K20

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Mis põhjusel Sa proovisid esimest korda tubaka- ja nikotiinitoodet? Vali kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Huvi ja uudishimu pärast – tahtsin proovida
- Lootsin, et sellega kaasneb naudingutunne või lõbu

- Tarvitama kutsus reklaam (sh sotsiaalmeedias)
- Seltskonnas pakuti võimalust proovida
- Kõik teised tegid - soovisin teistega sarnaneda
- Arvasin, et see rahustab mind
- Arvasin, et see parandab mu keskendumisvõimet
- Igavuse peletamiseks
- Muu, täpsusta: _____*
- Ei mäleta

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiselt", "Iganädalasel", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K21

Milline oli Sinu esmakordne tubaka- ja nikotiinitoote tarvitamise kogemus?*

- () Väga positiivne () Pigem positiivne () Ei positiivne ega negatiivne () Pigem negatiivne () Väga negatiivne () Ei mäleta

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalasel", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K22

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Mis põhjusel Sa oled viimasel 3 kuul tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitanud? Vali kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Uudishimu (uued maitset jne)
- Lihtsalt meeldib, saan sellest naudingut
- Tarvitama kutsus reklaam (sh sotsiaalmeedias)
- Sõltuvus
- Harjumus, rutiin
- Seltskondlik tegevus
- See rahustab mind
- See aitab keskenduda
- Igavuse peletamiseks

- Sest selle tarvitamine on vähem tähelepandav (ei jää lõhna külge, ei panda tähele tarvitamist)
- Et proovida selle abil suitsetamisest loobuda
- Et säästa tervist (võrreldes tavalise sigaretiga / tubakatoodetega)
- Rohkem aktsepteeritud kaasinimeste poolt
- Muu, täpsusta: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K23

Mis olukorras Sa tarvitad tavaliselt / kõige rohkem tubaka- ja nikotiinitooteid? Vali kõik sobivad variandid.*

- Üksi
- Seltskonnas
- Alkoholi tarbides
- Koolis
- Puhke- ja vabaajal kodus
- Puhke- ja vabaajal avalikus ruumis
- Siseruumides
- Väljas / õues

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K24

Kas Sa tead oma tarbitava tubaka- ja nikotiinitoote nikotiini sisaldust?*

- Jah
- Ei

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K25

Kui kanget tubaka- ja nikotiinitoodet Sa tarvitad?*

- Võimalikult kanget
 - Võimalikult lahjat
 - Varieerub
 - Ei ole oluline
 - Ei oska öelda
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K26

Kas oled hakanud aja jooksul tarvitama kangemat ehk suurema nikotiinisaldusega toodet?*

- Jah
 - Ei – kangus ei ole muutunud
 - Kangus varieerub
 - Pigem on kangus vähenenud
 - Ei oska öelda
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Sigaretid, sigarid, sigarillod " is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K27

Mitu sigaretti keskmiselt päevas suitsed?*

- 1-4 sigaretti
 - 5-9 sigaretti
 - 10-19 sigaretti
 - 20 või rohkem sigaretti
-

Page entry logic: This page will show when: (Question "E-sigaretid nikotiiniga (veip, sh SWITCH, HEXA)" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev") OR Question "E-sigaretid nikotiinita" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K28

Mitu ml e-vedelikku keskmiselt päevas kulutad?*

- Kuni 5 ml
- 6-10 ml
- Üle 10 ml
- Muu, täpsusta:: _____*
-

Page entry logic: This page will show when: (Question "Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev") OR Question "Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad)" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K29

Mitu padjakest keskmiselt päevas tarbid?*

- 1-4 patja
- 5-9 patja
- 10-19 patja
- 20 või rohkem patja
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K30

Mitu kuumutatavat tubaka pulka keskmiselt päevas tarbid?*

- 1-4 tubakapulka
- 5-9 tubakapulka
- 10-19 tubakapulka
- 20 või rohkem tubakapulka
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K31

Kust saad infot uute alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete kohta? Vali kõik sobivad variandid.*

- Sõpradelt
- Vanematelt
- Müügikohtadest

- Meediast
- Sotsiaalmeediast
- Internetist
- Müüja uudiskirjast
- Pakendi pealt (QR kood vm)
- Muu, täpsustage:: _____

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K32

Kui lihtne on Sul hankida tubaka- ja nikotiinitooteid (veip, nikotiinipadi, suits)?*

- Väga kerge
- Küllaltki kerge
- Küllaltki raske
- Väga raske

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K33

Kust Sa hangid tubaka- ja nikotiinitooteid? Vali kõik sobivad variandid.*

- Eestis nikotiinitoodetele spetsialiseerunud poest
- Eestis kioskist, tanklast või tavalisest poest
- Eesti e-poest
- Väljastpoolt Eestit e-poest
- Mul on oma diiler
- Sõbra käest
- Vanemad annavad
- Võtan kodust
- Keegi teine ostab mulle
- Mujalt, täpsusta:: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K34

Validation: Max. answers = 2 (if answered)

Millest lähtud tubaka- ja nikotiinitoodete valikul? Vali kuni kaks kõige olulisemat.*

Hind

Maitse

Kangus

Kättesaadavus

Muu: täpsusta: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K35

Kui oluline on Sinu jaoks erinevate maitsete / lõhnade olemasolu tubaka- ja nikotiinitoodetel?*

Väga oluline Oluline Pigem ei ole oluline Ei ole üldse oluline

Page entry logic: This page will show when: #34 Question "Kui oluline on Sinu jaoks erinevate maitsete / lõhnade olemasolu tubaka- ja nikotiinitoodetel?" is one of the following answers ("Väga oluline", "Oluline")

K36

Millise maitsega tubaka- ja nikotiinitooteid eelistad?*

Mentooli maitsega

Tubaka maitsega

Magusa maitsega (puuviljad, kommid, magustoit)

Muu maitsega

Ei kasuta maitsestatud variante

Ei ole eelistusi

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K37

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Milline alltoodud sekkumistest / tegevustest võiks Sinu tubaka- ja nikotiinitoodete tarbimisharjumusi vähendada? Vali kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Tubaka- ja nikotiinitoodete hinna tõus
- Keeld maitsestatud toodetele
- Vähem müügikohti
- Ennetuskampaaniad (televisioonis, paberil, internetis ja sotsiaalmeedias, reklaamitahvlitel, koolis vms)
- Pakendus (hoiatavad sõnumid ja pildid pakenditel)
- Rohkem huvitavaid vaba aja veetmise võimalusi
- Lihtne võimalus saada nõu täiskasvanult
- Põhjalik info erinevate tubaka- ja nikotiinitoodete kahjulikkusest
- Näited (sh filmid, videod) erinevate tubaka- ja nikotiinitoodete kahjulikkusest
- Ükski ei mõjutaks
- Muu, täpsusta:: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K38

Milline peaks olema tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamist vähendava või neist loobumist üles kutsuva kampaania toon, et mõjutada Sinu tarbimisharjumusi? Vali kõik sobivad variandid.*

- Süüdistav
- Provokatiivne
- Süütunnet tekitav
- Informeeriv, fakte sisaldav
- Naljakas
- Muu, täpsusta:: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K39

Kas Sa oled kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?*

- Jah
 - Ei
-

Page entry logic: This page will show when: (Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev") AND #38 Question "**Kas Sa oled kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("Jah")

K40

Mitu korda oled proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?*

- Ei ole proovinud
 - 1 korra
 - 2-4 korda
 - 5 või rohkem korda
-

Page entry logic: This page will show when: ((Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev") AND #38 Question "**Kas Sa oled kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("Jah")) AND #39 Question "**Mitu korda oled proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("1 korra", "2-4 korda", "5 või rohkem korda"))

K41

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobutakse erinevalt. Palun ütle, milliseid võimalusi oled loobumiseks kasutanud?
Vali kõik sobivad variandid.*

- Suitsetamisvastased plaastrid või närimiskumm
 - Professionaalse nõustaja tasuta teenus nn nõustamiskabinetis
 - Tasuline nõustamisteenus
 - E-sigaretid või muud alternatiivsed tooted
 - Vähendasin tarvitamist kuni täieliku loobumiseni
 - Jätsin päeva pealt maha
 - Midagi muud, täpsusta: _____*
-

Page entry logic: This page will show when: ((Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, nÄrimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("IganÄdalaselt", "IgapÄevaselt või peaaegu iga pÄev") AND #38 Question "**Kas Sa oled kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("Jah")) AND #39 Question "**Mitu korda oled proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("1 korra", "2-4 korda", "5 või rohkem korda"))

K42

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobutakse erinevatel põhjustel. Mis on motiveerinud Sind loobuma? Vali kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Oluline muutus elus
- LÄhedase (tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitava) inimese terviserike
- Tubaka- ja nikotiinitoodete kallinemine
- Puutusin kokku teiste suitsetamisest loobunud inimeste positiivsete kogemustega
- Vanemate, sõprade, koolikaaslaste tugevam loobumisele õhutamise surve
- Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine on ühiskonnas või koolikeskkonnas senisest taunitavam
- Liigne sõltuvus ja raskus tarvitamist kontrolli all hoida
- Avalikus kohas tarvitamine on keerulisem ja võimaluste hulk piiratum
- Mõjus ennetuskampaania tubaka- ja nikotiinitoodete kahjulikkusest
- Muu mõjuv põhjus, tÄpsusta: _____*

Page entry logic: This page will show when: (Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, nÄrimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("IganÄdalaselt", "IgapÄevaselt või peaaegu iga pÄev") AND #38 Question "**Kas Sa oled kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("Ei"))

K43

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobutakse erinevatel põhjustel. Mis motiveeriks Sind loobuma? Vali kuni kolm kõige sobivat varianti.*

- Tervise halvenemine seoses tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisega
- Arsti vm tervisettaja soovitus
- Oluline muutus elus
- LÄhedase (tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitava) inimese terviserike
- Tubaka- ja nikotiinitoodete kallinemine

- Kui puutuksin kokku teiste suitsetamisest loobunud inimeste positiivsete kogemustega
- Lähedaste, sõprade, koolikaaslaste tugevam loobumisele õhutamise surve
- Nikotiinitorudete tarvitamine on ühiskonnas või koolikeskkonnas senisest taunitavam
- Liigne sõltuvus ja raskus tarvitamist kontrolli all hoida
- Kui avalikus kohas tarvitamine oleks keerulisem ja võimaluste hulk piiratum
- Mõjus ennetuskampaania tubaka- ja nikotiinitorudete kahjulikkusest
- Muu mõjuv põhjus, täpsusta: _____*

K44

Palun hindada tubaka- ja nikotiinitorudete võimalikku kahjulikku mõju tarvitaja tervisele:*

| | Mõju tervisele puudub | Natuke kahjulik | Kahjulik | Väga kahjulik | Ei oska öelda |
|---|------------------------------|------------------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| Sigaretid, sigarid, sigarillod | () | () | () | () | () |
| Nikotiiniga e-sigaretid (veip, sh SWITCH, HEXA) | () | () | () | () | () |
| Nikotiinita e-sigaretid | () | () | () | () | () |
| Tubakaga snus ehk põsk -või huuletubakas | () | () | () | () | () |
| Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad) | () | () | () | () | () |
| Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB) | () | () | () | () | () |

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Nuusktubakas ehk snuff | () | () | () | () | () |
| Närimistubakas | () | () | () | () | () |
| Vesipiip | () | () | () | () | () |

K45

Kes Sinu suhtlusringis tarvitab tubaka- ja nikotiinitooteid? Vali kõik sobivad variandid.*

- Vanemad
- Õed-vennad
- Sõbrad
- Koolikaaslased
- Töökaaslased
- Keegi ei tarvita

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooteid (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K46

Kuidas suhtuvad Sinu sõbrad Sinu tubaka-või nikotiinitoode tarvitamisele?*

- Nad ei tea, et ma tarvitan tubaka-või nikotiinitooteid
- Need keelavad/takistavad mul tubaka-või nikotiinitoode tarvitamist
- Nad on selle suhtes neutraalsed
- Nad ei pööra sellele tähelepanu
- Nad on ise pakkunud alternatiivset tubaka- ja nikotiinitoode, mis on tervisele vähem kahjulik
- Nad julgustavad mind tarvitama tubaka- või nikotiinitoodeid
- Muu, täpsustada: _____*

Page entry logic: This page will show when: (AND Question "Tubaka- ja nikotiinitoodeid (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev"))

K47

Kuidas suhtuvad Sinu õpingukaaslased Sinu tubaka- või nikotiinitorude tarvitamisse?*

- Nad ei tea, et ma tarvitan tubaka-või nikotiinitorudeid
- Need keelavad/takistavad mul tubaka-või nikotiinitorude tarvitamist
- Nad on selle suhtes neutraalsed
- Nad ei pööra sellele tähelepanu
- Nad on ise pakkunud alternatiivset tubaka- ja nikotiinitorudet, mis on tervisele vähem kahjulik
- Nad julgustavad mind tarvitama tubaka-või nikotiinitorudeid
- Muu, täpsusta: _____*

Page entry logic: This page will show when: (#1 Question "**Sinu vanus**" is less than "18" AND Question "Tubaka- ja nikotiinitorud (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev"))

K48

Kuidas suhtuvad Sinu vanemad Sinu tubaka- või nikotiinitorude tarvitamisse?*

- Nad ei tea, et ma tarvitan tubaka-või nikotiinitorudeid
- Nad julgustavad mind tarvitama tubaka-või nikotiinitorudeid
- Need keelavad/takistavad mul tubaka-või nikotiinitorude tarvitamist
- Nad on selle suhtes neutraalsed
- Nad ei pööra sellele tähelepanu
- Nad on ise pakkunud alternatiivset tubaka- ja nikotiinitorudet, mis on tervisele vähem kahjulik
- Muu, täpsusta: _____*

K49

Palun hinda, kui võrd see olukord...*

| | Häiriks väga | Pigem häiriks | Pigem ei häiriks | Üldse ei häiriks | Ei oska öelda |
|---|--------------|---------------|------------------|------------------|---------------|
| et Sinu lähedal suitsetatakse tavalist sigaretti, Sind häiriks? | () | () | () | () | () |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| et Sinu lähedal tehakse e-sigaretti (veibitakse), Sind häiriks? | () | () | () | () | () |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|

K50

Kas oled nõus, et ...*

| | Täiesti nõus | Pigem nõus | Pigem ei ole nõus | Ei ole üldse nõus | Ei oska öelda |
|---|--------------|------------|-------------------|-------------------|---------------|
| mittesuitsetaja ei tohiks puutuda kokku sigareti- või e-sigareti suitsuga siseruumides? | () | () | () | () | () |
| e-sigaretid on tervisele vähem ohtlikud kui sigaretid? | () | () | () | () | () |
| nikotiinipatjade tarvitamine on halb harjumus ja tekitab sõltuvust? | () | () | () | () | () |

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanud", "Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiselt")

K51

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Mida tuleks Sinu hinnangul rohkem teha, et Eesti inimesed tarbiks vähem tubaka- ja nikotiinitooteid, et sel moel terviseriske ennetada? Vali kuni kolm kõige sobivamat varianti.*

Tõsta tubaka ja- nikotiinitoodete hinda

Keelata maitsestatud tooted

Piirata müügikohtade arvu

Ennetuskampaaniaid (televisioonis, paberil, internetis ja sotsiaalmeedias, reklaamitahvlitel, koolis)

Pakendada teisiti (veel rohkem hoiatavaid sõnumeid ja pilte)

Pakkuda noortele rohkem tegevusi/alternatiive: sportimisvõimalusi, üritusi vms

Anda rohkem infot erinevate tubaka- ja nikotiinitoodete kahjulikkusest

Tuua rohkem näiteid (sh filmid, videod) erinevate tubaka- ja nikotiinitoodete kahjulikkusest

Muu, täpsusta:: _____*

K52

Kuidas Sa veedad vaba aega?*

Veedan palju aega internetis

Veedan palju aega sotsiaalmeedias

Mängin arvutimänge

Teen aktiivselt individuaalsporti

Teen aktiivselt meeskonnasporti

Tegelen hobiga, nt joonistan, laulan, kirjutan, mängin mõnda pilli

Loen raamatuid, lisaks kohustuslik kirjandus

Käin teatris, kinos, kontsertidel

Vaatan sarju ja saateid

Jalutan ajaviiteks sõpradega ostukeskustes, tänavatel, parkides jm kohtades

Käin sõpradega õhtuti väljas (peol, baaris, kohvikus)

Veedan aega looduses

Muu, täpsusta:: _____*

K53

Kui rahul oled suhetega vanematega?*

() Väga rahul () Pigem rahul () Pigem ei ole rahul () Üldse ei ole rahul () Ei oska öelda

K54

Mitu lähedast inimest Sul on, kellele Sa saad loota tõsiste isiklike probleemide korral?*

() Mitte ühtegi

- 1–2 inimest
 3–5 inimest
 Üle 5 inimese

K55

Kui tihti on Sul viimase 2 nädala jooksul esinenud järgmisi probleeme?*

| | Üldse mitte | Mõnel päeval | Rohkem kui poolltel päevadel | Peaaegu iga päev | Ei oska öelda |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Tundsid, et miski ei huvita Sind ega paku Sulle rõõmu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tundsid rusutuse, masenduse või lootusetuse tunnet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tundsid, et oled ärritunud, pahur või vihane? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

K56

Kuidas Sa hindad oma tervist käesoleval ajal?*

- Väga hea Hea Rahuldav Halb Väga halb

(K57) - K58

Ma olen sageli närviline, tunnen hirmu ja ärevust ning muretsen, et midagi võib halvasti minna.*

See väide on:

- 3 Täiesti vale -2 Enamasti vale -1 Pigem vale kui õige 0 Ei õige ega vale; neutraalne
 1 Pigem õige kui vale 2 Enamasti õige 3 Täiesti õige

K59

Mulle meeldivad inimesed; ma olen sõbralik ja avatud ka võõrastega suheldes.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K60

Mul on elav kujutlusvõime. Mulle meeldib fantaseerida ning oma mõtetel vabalt rännata lasta.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K61

Ma usaldan inimesi ja usun, et nad on enamasti ausad ning heade kavatsustega.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K62

Ma olen pigem tõsine kui rõõmsameelne inimene. Ülevoolavat rõõmu olen ma tundnud harva.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K63

Pooldan traditsioonilisi väärtusi. Mind peetakse pigem umbusklikuks teiste kultuuride ja inimrühmade väärtushinnangute suhtes.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K64

Ma tegutsen sageli kiirustades, mõtlemata oma tegude või otsuste tagajärgedele.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K65

Mulle meeldib, kui ma saan tutvuda ja suhelda paljude inimestega. Ma naudin seltskonda - mida rohkem inimesi, seda parem.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K66

Ma hindan kõrgelt kauneid kunste ja ilu. Muusika, luule ja kunst tekitavad minus sügavaid elamusi ja huvitavad mind tõeliselt.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K67

Ma olen järjekindel inimene ning armastan korda ja puhtust. Ma tahan, et iga asi oleks oma õigel kohal.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K68

Ma ei otsi põnevust ega seiklusi. Mulle ei meeldi riskida.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K69

Mind ei huvita abstraktsed ja teoreetilised ideed. Praktilise rakendusega ideed on minu arvates aja raiskamine.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K70

Ma lükkan sageli keerulisi või ebameeldivaid tegevusi edasi ning jätan alustatud asju pooleli. Mul on raske end kokku võtta, et teha seda, mida peaks.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K71

Ma olen usaldusväärne inimene, kes peab tähtsaks seadusi ja kõlbelisi põhimõtteid. Ma pean oma lubadusi ning teen tööd hoolikalt ja põhjalikult.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K72

Ma tunnen end teiste juuresolekul vabalt. Enamasti ei lase ma end häirida tögamisest ega piinlikest olukordadest.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K73

Ma olen kangekaelne inimene, kes satub sageli vaidlustesse. Ma näitan välja, kui ma olen vihane, või kui keegi mulle ei meeldi.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K74

Ma olen aktiivne ja mulle meeldib kogu aeg tegutseda. Ma tunnen sageli, et olen energiast pakatamas.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K75

Mulle meeldib proovida erinevaid tegevusi, käia erinevates kohtades, proovida aeg-ajalt midagi harjumatu ja võõrapärast. Ma armastan uudsust ja vaheldust.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K76

Ma tean kindlalt, mida tahan saavutada ja teen selle nimel kõvasti tööd.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K77

Ma tunnen harva lootusetust; mul pole kalduvust end asjatult süüdistada. Ma olen endaga ja oma eluga üldiselt rahul.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K78

Ma eelistan jääda tagaplaanile. Sageli lasen ma teistel rääkida või otsustada enda eest.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K79

Minu tunded ei ole mulle olulised; enamasti ei pööra ma neile tähelepanu.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K80

Ma ei taha tegelda teiste inimeste probleemidega. Mind peetakse isekaks ja omakasupüüdlikuks.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K81

Mul on raske kiusatustele vastu panna ning oma tahtmisi ja tundeid vaos hoida. Ma teen asju, mida hiljem kahetsen.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K82

Ma ei taha olla tähelepanu keskpunktis. Mulle ei meeldi endast ega oma saavutustest rääkida.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K83

Ma olen tasakaalukas inimene, keda on raske endast välja viia või vihale ajada.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K84

Ma usun, et aususega ei jõua elus kuigi kaugemale. Vajadusel püüan ma teisi enda huvides ära kasutada.*

See väide on:

- 3 Täiesti vale vale; neutraalne -2 Enamasti vale -1 Pigem vale kui õige 0 Ei õige ega
 1 Pigem õige kui vale 2 Enamasti õige 3 Täiesti õige
-

K85

Ma tunnen end tihti abitu ja otsustusvõimetuna, eriti keerulistes olukordades. Ma kaotan kergesti pea, kui tunnen, et ei saa hakkama.*

See väide on:

- 3 Täiesti vale vale; neutraalne -2 Enamasti vale -1 Pigem vale kui õige 0 Ei õige ega
 1 Pigem õige kui vale 2 Enamasti õige 3 Täiesti õige
-

K86

Ma usun, et iga inimene väärib lugupidamist. Ma tunnen kaasa inimestele, kel on elus vähem õnne kui minul.*

See väide on:

- 3 Täiesti vale vale; neutraalne -2 Enamasti vale -1 Pigem vale kui õige 0 Ei õige ega
 1 Pigem õige kui vale 2 Enamasti õige 3 Täiesti õige
-

K87

Ma tunnen sageli, et pole millegi tegemiseks piisavalt asjatundlik. Oma tegevuses ei ole ma kuigi efektiivne ega saavuta piisavalt palju.*

See väide on:

- 3 Täiesti vale vale; neutraalne -2 Enamasti vale -1 Pigem vale kui õige 0 Ei õige ega
 1 Pigem õige kui vale 2 Enamasti õige 3 Täiesti õige
-

Täname!

Lisa 2. Elanikkonna (16–64 eluaastat) küsitluse ankeet

K1

Teie vanus*

Vanuse grupeerimine

Vanusegrupid*

16-24

25-34

35-49

50-64

K2

Teie sugu*

Mees

Naine

K3

Mis maakonnas Te elate?*

Harju maakond

Hiiu maakond

Ida-Viru maakond

Jõgeva maakond

Järva maakond

Lääne maakond

Lääne-Viru maakond

Põlva maakond

Pärnu maakond

Rapla maakond

Saare maakond

Tartu maakond

- Valga maakond
 - Viljandi maakond
 - Võru maakond
-

K4

Mis asulas Te elate?*

- Maakonnakeskus
 - Muu linn
 - Alevik
 - Küla
-

K5

Mis rahvusest Te olete?*

- Eestlane
 - Venelane
 - Muu, täpsustage:: _____*
-

K6

Milline on Teie haridus (kõrgeim lõpetatud haridustase)?*

- Algharidus (kuni 6 klassi)
 - Põhiharidus
 - Põhiharidus koos kutseharidusega
 - Kesk- või gümnaasiumi haridus
 - Keskeri- või kutsekeskharidus
 - Rakenduslik- või kutsekõrgharidus
 - Kõrgharidus (bakalaureus)
 - Kraadiõpe (magister, doktor/kandidaat)
-

K7

Kui suur oli viimase 12 kuu jooksul Teie pere keskmine ühe kuu sissetulek (kõigist allikatest saadud sissetulek ilma maksudeta) ühe pereliikme kohta?*

- Vähem kui 300 eurot
 - 300–599 eurot
 - 600–799 eurot
 - 800–999 eurot
 - 1000–1199 eurot
 - 1200–1399 eurot
 - 1400–1600 eurot
 - Rohkem kui 1600 eurot
 - Ei soovi vastata
-

K9

Mitu inimest kuulub Teie leibkonda?*

- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 või rohkem
-

K10

Milline kirjeldus vastab kõige paremini Teie praegusele olukorrale? Palun märkige ainult üks põhiline.*

- Töötan töövõtjana (palgatöö)
 - Töötan eraettevõtjana (k.a. FIE)
 - Töötu, otsin aktiivselt tööd
 - Töötu, kuid ei otsi aktiivselt tööd
 - Õpilane või üliõpilane (õppimine on põhitegevus)
 - Ajateenija või asendusteenistuses
 - Kodune, hoolitsen laste või kellegi teise eest
 - Kodune, püsivalt töövõimetu
 - Mittetöötav pensionär
-

Page entry logic: This page will show when: #10 Question "**Milline kirjeldus vastab kõige paremini Teie praegusele olukorrale? Palun märkige ainult üks põhiline.**" is one of the following answers ("Töötan töövõtjana (palgatöö)", "Töötan eraettevõtjana (k.a. FIE)")

K11

Kui Te töötate, siis kellena Te töötate?*

- Seadusandja, kõrgem ametnik, juht (valitsusametnik, direktor, juhataja jt)
- Tippspetsialist (insener, arst, programmeerija, õpetaja, teadlane, loominguline töötaja jt)
- Keskastme spetsialist, tehnik (tehnik, inspektor, medõde, maakler, sotsiaaltöötaja jt)
- Ametnik, klienditeenindaja (sekretär, teller, administraator jt)
- Teenindus-, müügitöötaja (giid, kokk, kassapidaja, lapsehoidja, müüja, majahoidja jt)
- Põllumajanduse, kalanduse, metsanduse, jahinduse oskustöölaine (talunik, loomakasvataja, kalur jt)
- Oskus-, käsitöölaine (kaevur, puusepp, elektrik, trükitöölaine, kangur, õmbleja, käsitöölaine jt)
- Seadme-, masinaoperaator (operaator, koostaja, bussijuht, kraanajuht jt)
- Lihttöölaine (valvur, koristaja, välimüüja, põllumajandustöölaine, transporditöölaine jt)
- Kutseline sõjaväelane
- Muu, täpsustage:: _____*

Page entry logic: This page will show when: #10 Question "**Milline kirjeldus vastab kõige paremini Teie praegusele olukorrale? Palun märkige ainult üks põhiline.**" is one of the following answers ("Töötan töövõtjana (palgatöö)", "Töötan eraettevõtjana (k.a. FIE)")

K12

Kui rahul Te olete oma tööga?*

- Meeldib väga
- Meeldib mõningal määral
- Eriti ei meeldi
- Ei meeldi üldse
- Ei oska öelda

K13

Milliseid aineid ja kui sageli olete tarvitanud viimase 3 kuu jooksul?

| | Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanu d | Ei ole tarvitanu d 3 kuu jooksul | Igakuise lt | Iganädalas elt | Igapäevase lt või peaaegu iga päev |
|--|--|---|------------------------|---------------------------|---|
| Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne) | () | () | () | () | () |
| Alkohoolsed joogid (õlu, vein, viin, jne) | () | () | () | () | () |
| Kanep (marihuaana, savu, joint, hašiš, hašišiõli, jne.) | () | () | () | () | () |
| Kokaiin (koka, triip, koks, lumi, jne) | () | () | () | () | () |
| Amfetamiinitüü pi stimulandid (amfetamiin, ecstasy, speed, metamfetamiin jne) | () | () | () | () | () |
| Toksilised sissehingatava d ained (bensiin, liim, lahusti, aerosoolid, jne) | () | () | () | () | () |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rahustid / uinutid (diasepaam, rohüpnool, rivotril, xanax, jne) | () | () | () | () | () |
| Hallutsinogeenid (LSD, seened, kaktused, meskaliin, ketamiin, PCP, jne) | () | () | () | () | () |
| Opioidid (heroiin, morfiin, metadoon, fentanüül, kodeiin, jne) | () | () | () | () | () |
| Energiajooigid | () | () | () | () | () |

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuise", "Iganädalase", "Igapäevase või peaaegu iga päev")

K15

Milliseid tooteid ja kui sageli olete tarvitanud viimase 3 kuu jooksul?*

| | Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanud | Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul | Igakuise lt | Iganädalase lt | Igapäevase lt või peaaegu iga päev |
|--------------------------------|--|---------------------------------|-------------|----------------|------------------------------------|
| Sigaretid, sigarid, sigarillod | () | () | () | () | () |

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| E-sigaretid <u>nikotiiniga</u> (veip, sh SWITCH, HEXA) | () | () | () | () | () |
| E-sigaretid <u>nikotiinita</u> | () | () | () | () | () |
| Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas | () | () | () | () | () |
| Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadja d) | () | () | () | () | () |
| Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS | () | () | () | () | () |
| Nuusktubakas ehk snuff | () | () | () | () | () |
| Närimistubaka s | () | () | () | () | () |
| Vesipiip | () | () | () | () | () |

Page entry logic: This page will show when: Frequency count is greater than or equal to "2"

K16

Kui tarvitate mitmeid tubaka- ja nikotiinitooteid, siis milliseid neist eelistate? Märkige oma esimene eelistus.*

- () Sigaretid, sigarid, sigarillod
- () E-sigaretid nikotiiniga (veip, sh SWITCH, HEXA)
- () E-sigaretid nikotiinita

- Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas
 - Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad)
 - Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS
 - Nuusktubakas ehk snuff
 - Närimistubakas
 - Vesipiip
-

Page entry logic: This page will show when: Frequency count is greater than or equal to "2"

K17

Kui olete proovinud erinevaid tubaka- ja nikotiinitooteid, siis mis järjekorras Te olete neid tarvitanud? Järjestage nii, et number üks on toode, mida proovisite kõige esimesena.*

- _____ Sigaretid, sigarid, sigarillod
 - _____ E-sigaretid nikotiiniga (veip, sh SWITCH, HEXA)
 - _____ E-sigaretid nikotiinita
 - _____ Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas
 - _____ Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad)
 - _____ Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS
 - _____ Nuusktubakas ehk snuff
 - _____ Närimistubakas
 - _____ Vesipiip
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitoodeid (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiseks", "Iganädalaseks", "Igapäevaseks või peaaegu iga päev")

K18

Kui vana Te olite, kui tubaka- ja nikotiinitoodeid esimest korda tarvitasite?*

- 11 või noorem
- 12-15
- 16-17
- 18 või vanem
- Ei mäleta

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiseks", "Iganädalaseks", "Igapäevaseks või peaaegu iga päev")

K19

Kui olete kunagi varem tarvitanud või tarvitate praegu tubaka- ja nikotiinitooteid, siis kui kaua Te neid tarvitasite / olete tarvitanud?*

- Vähem kui 6 kuud
- 6 kuud-1 aasta
- 1-5 aastat
- 5-10 aastat
- 10-20 aastat
- Üle 20 aasta

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiseks", "Iganädalaseks", "Igapäevaseks või peaaegu iga päev")

K20

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Mis põhjusel Te proovisite esimest korda tubaka- ja nikotiinitoodeid? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Huvi ja uudishimu pärast – tahtsin proovida
- Lootsin, et sellega kaasneb naudingutunne või lõbu
- Tarvitama kutsus reklaam (sh sotsiaalmeedias)
- Seltskonnas pakuti võimalust proovida
- Kõik teised tegid - soovisin teistega sarnaneda
- Arvasin, et see rahustab mind
- Arvasin, et see parandab mu keskendumisvõimet
- Igavuse peletamiseks
- Muu, täpsustage: _____*
- Ei mäleta

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K21

Milline oli Teie esmakordne tubaka- ja nikotiinitoote tarvitamise kogemus?*

() Väga positiivne () Pigem positiivne () Ei positiivne ega negatiivne () Pigem negatiivne
() Väga negatiivne () Ei mäleta

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K22

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Mis põhjusel Te olete viimasel 3 kuul tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitanud? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Uudishimu (uued maitset jne)
- Lihtsalt meeldib, saan sellest naudingut
- Tarvitama kutsus reklaam (sh sotsiaalmeedias)
- Sõltuvus
- Harjumus, rutiin
- Seltskondlik tegevus
- See rahustab mind
- See aitab keskenduda
- Igavuse peletamiseks
- Sest selle tarvitamine on vähem tähelepandav (ei jää lõhna külge, ei panda tähele tarvitamist)
- Et proovida selle abil suitsetamisest loobuda
- Et säästa tervist (võrreldes tavalise sigaretiga / tubakatoodega)
- Rohkem aktsepteeritud kaasinimeste poolt
- Muu, täpsustage: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K23

Mis olukorras Te tarvitate tavaliselt / kõige rohkem tubaka- ja nikotiinitooteid? Valige kõik sobivad variandid.*

- Üksi
 - Seltskonnas
 - Alkoholi tarbides
 - Töö ajal
 - Puhke- ja vabaajal kodus
 - Puhke- ja vabaajal avalikus ruumis
 - Siseruumides
 - Väljas / õues
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalasel", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K24

Kas Te teate oma tarbitava tubaka- ja nikotiinitoote nikotiini sisaldust?*

- Jah
 - Ei
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalasel", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K25

Kui kanget tubaka- ja nikotiinitoodeid Te tarvitate?*

- Võimalikult kanget
 - Võimalikult lahjat
 - Varieerub
 - Ei ole oluline
 - Ei oska öelda
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalasel", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K26

Kas olete hakanud aja jooksul tarvitama kangemat ehk suurema nikotiinisaldusega toodet?*

- Jah
 - Ei – kangus ei ole muutunud
 - Kangus varieerub
 - Pigem on kangus vähenenud
 - Ei oska öelda
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Sigaretid, sigarid, sigarillod " is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K27

Mitu sigaretti keskmiselt päevas suitsetate viimase 30 päeva jooksul?*

- 1-4 sigaretti
 - 5-9 sigaretti
 - 10-19 sigaretti
 - 20 või rohkem sigaretti
-

Page entry logic: This page will show when: (Question "E-sigaretid nikotiiniga (veip, sh SWITCH, HEXA)" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev") OR Question "E-sigaretid nikotiinita" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev"))

K28

Mitu ml e-vedelikku keskmiselt päevas tarbite viimase 30 päeva jooksul?*

- Kuni 5 ml
 - 6-10 ml
 - Üle 10 ml
 - Muu, täpsustage:: _____*
-

Page entry logic: This page will show when: (Question "Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev") OR Question "Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad)" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev"))

K29

Mitu padjakest keskmiselt päevas tarbite viimase 30 päeva jooksul?*

- 1-4 patja
 - 5-9 patja
 - 10-19 patja
 - 20 või rohkem patja
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS" is one of the following answers ("Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K30

Mitu kuumutatavat tubaka pulka keskmiselt päevas tarbite viimase 30 päeva jooksul?*

- 1-4 tubakapulka
 - 5-9 tubakapulka
 - 10-19 tubakapulka
 - 20 või rohkem tubakapulka
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K31

Kust saate infot uute alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitoodete kohta? Valige kõik sobivad variandid.*

- Sõpradelt
 - Vanematelt
 - Müügikohtadest
 - Meediast
 - Sotsiaalmeediast
 - Internetist
 - Müüja uudiskirjast
 - Pakendi pealt (QR kood vm)
 - Muu, täpsustage: _____*
-

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K33

Kust Te hangite tubaka- ja nikotiinitooteid? Valige kõik sobivad variandid.*

- Eestis nikotiinitoodetele spetsialiseerunud poest
- Eestis kioskist, tanklast või tavalisest poest
- Eesti e-poest
- Euroopa Liidu müügikohast
- Euroopa Liidu e-poest
- Väljaspool Euroopa Liitu müügikohast
- Väljaspool Euroopa Liitu e-poest
- Tax-free poest
- Mul on oma diiler
- Sõbra käest
- Mujalt, täpsustage:: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K34

Validation: Max. answers = 2 (if answered)

Millest lähtute tubaka- ja nikotiinitoodete valikul? Valige kuni kaks kõige olulisemat.*

- Hind
- Maitse
- Kangus
- Kättesaadavus
- Muu, täpsustage:: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K35

Kui oluline on Teie jaoks erinevate maitsete/lõhnade olemasolu tubaka- ja nikotiinitoodetel?*

- () Väga oluline () Oluline () Pigem ei ole oluline () Ei ole üldse oluline

Page entry logic: This page will show when: #35 Question "**Kui oluline on Teie jaoks erinevate maitsete/lõhnade olemasolu tubaka- ja nikotiinitoodeitel?**" is one of the following answers ("Väga oluline", "Oluline")

K36

Millise maitsega tubaka- ja nikotiinitooteid eelistate?*

- Mentooli maitsega
- Tubaka maitsega
- Magusa maitsega (puuviljad, kommid, magustoit)
- Muu maitsega
- Ei kasuta maitsestatud variante
- Ei ole eelistusi

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitoodeid (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K37

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Milline alltoodud sekkumistest/tegevustest võiks Teie tubaka- ja nikotiinitoodeid tarbimisharjumusi vähendada? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Tubaka- ja nikotiinitoodeid hinna tõus
- Tarvitamist pärssivad eeskirjad (tööl, avalikes kohtades)
- Keeld maitsestatud toodetele
- Vähem müügikohti
- Ennetuskampaaniad (televisioonis, paberil, internetis ja sotsiaalmeedias, reklaamitahvlitel, koolis, tööl vms)
- Pakendus (hoiatavad sõnumid ja pildid toote pakenditel)
- Põhjalik info erinevate tubaka- ja nikotiinitoodeid kahjulikkusest
- Näited (sh filmid, videod) erinevate tubaka- ja nikotiinitoodeid kahjulikkusest
- Ükski ei mõjutaks
- Muu, täpsustage: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K38

Milline peaks olema tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamist vähendava või neist loobumist üles kutsuva kampaania toon, et mõjutada Teie tarbimisharjumusi? Valige kõik sobivad variandid.*

Süüdistav

Provokatiivne

Süütunnet tekitav

Informeeriv, fakte sisaldav

Naljakas

Muu, täpsustage:: _____*

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K39

Kas Te olete kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?*

Jah

Ei

Page entry logic: This page will show when: (Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev") AND #39 Question "**Kas Te olete kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("Jah"))

K40

Mitu korda olete proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?*

Ei ole proovinud

1 korra

2-4 korda

5 või rohkem korda

Page entry logic: This page will show when: ((Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt

või peaaegu iga päev") AND #39 Question "**Kas Te olete kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("Jah") AND #40 Question "**Mitu korda olete proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("1 korra", "2-4 korda", "5 või rohkem korda"))

K41

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobutakse erinevalt. Palun öelge, milliseid võimalusi olete Teie loobumiseks kasutanud? Valige kõik sobivad variandid.*

- Suitsetamisvastased plaastrid või närimiskumm
- Professionaalse nõustaja tasuta teenus nn nõustamiskabinetis
- Tasuline nõustamisteenus
- E-sigaretid või muud alternatiivsed tooted
- Vähendasin tarvitamist kuni täieliku loobumiseni
- Jätsin päeva pealt maha
- Midagi muud, täpsustage:: _____*

Page entry logic: This page will show when: ((Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev") AND #39 Question "**Kas Te olete kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("Jah") AND #40 Question "**Mitu korda olete proovinud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("1 korra", "2-4 korda", "5 või rohkem korda"))

K42

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobutakse erinevatel põhjustel. Mis on motiveerinud Teid loobuma? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Tervise halvenemine seoses tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisega
- Arsti vm tervisetöötaja soovitus
- Oluline muutus elus (nt elukaaslane, lapse sünd vms)
- Lähedase (tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitava) inimese terviserike
- Tubaka- ja nikotiinitoodete kallinemine
- Teadmine, et see kahjustab lähedaste tervist
- Teadmine, et minu tarvitamine muudab mu laste suhtumist tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisse positiivsemaks
- Puutusin kokku teiste tarvitamisest loobunud inimeste positiivsete kogemustega
- Lähedaste, sõprade, kolleegide, koolikaaslaste tugevam loobumisele õhutamise surve

- Nikotiinitoodete tarvitamine on ühiskonnas senisest taunitavam
- Liigne sõltuvus ja raskus tarvitamist kontrolli all hoida
- Avalikus kohas tarvitamine on keerulisem ja võimaluste hulk piiratum
- Professionaalse loobumisalase nõustamisteenuse võimalus
- Mõjus tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest terviseprobleemide ennetuskampania
- Muu mõjuv põhjus, täpsustage: _____ *

Page entry logic: This page will show when: (Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev") AND #39 Question "**Kas Te olete kunagi mõelnud tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobuda?**" is one of the following answers ("Ei"))

K43

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest loobutakse erinevatel põhjustel. Mis motiveeriks Teid loobuma? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Tervise halvenemine seoses tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisega
- Arsti vm tervisetöötaja soovitus
- Oluline muutus elus (nt elukaaslane, lapse sünd vms)
- Lähedase (tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitava) inimese terviserike
- Tubaka- ja nikotiinitoodete kallinemine
- Teadmine, et see kahjustab lähedaste tervist
- Teadmine, et minu tarvitamine muudab mu laste suhtumist tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisse positiivsemaks
- Puutuksin kokku teiste tarvitamisest loobunud inimeste positiivsete kogemustega
- Lähedaste, sõprade, kolleegide, koolikaaslaste tugevam loobumisele õhutamise surve
- Nikotiinitoodete tarvitamine on ühiskonnas senisest taunitavam
- Liigne sõltuvus ja raskus tarvitamist kontrolli all hoida
- Avalikus kohas tarvitamine on keerulisem ja võimaluste hulk piiratum
- Professionaalse loobumisalase nõustamisteenuse võimalus
- Mõjus tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisest terviseprobleemide ennetuskampania
- Muu mõjuv põhjus, täpsustage: _____ *

K44

Palun hinnake tubaka- ja nikotiinitoodete võimalikku kahjulikku mõju tarvitaja tervisele:*

| | Mõju tervisele puudub | Natuke kahjulik | Kahjulik | Väga kahjulik | Ei oska öelda |
|---|------------------------------|------------------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| Sigaretid, sigarid, sigarillod | () | () | () | () | () |
| Nikotiiniga e-sigaretid (veip, sh SWITCH, HEXA) | () | () | () | () | () |
| Nikotiinita e-sigaretid | () | () | () | () | () |
| Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas | () | () | () | () | () |
| Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad) | () | () | () | () | () |
| Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB) | () | () | () | () | () |
| Nuusktubakas ehk snuff | () | () | () | () | () |
| Närimistubakas | () | () | () | () | () |
| Vesipiip | () | () | () | () | () |

K45

Kes Teie suhtlusringis tarvitab tubaka- ja nikotiinitooteid? Valige kõik sobivad variandid.*

- Vanemad
- Õed-vennad
- Sõbrad
- Koolikaaslased
- Töökaaslased
- Keegi ei tarvita

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev")

K46

Kuidas suhtuvad Teie sõbrad Teie tubaka-või nikotiinitoodete tarvitamisele?*

- Nad ei tea, et ma tarvitan tubaka-või nikotiinitooteid
- Nad keelavad/takistavad mul tubaka-või nikotiinitoodete tarvitamist
- Nad on selle suhtes neutraalsed
- Nad ei pööra sellele tähelepanu
- Nad on ise pakkunud alternatiivset tubaka- ja nikotiinitoodeid, mis on tervisele vähem kahjulik
- Nad julgustavad mind tarvitama tubaka-või nikotiinitooteid
- Muu, täpsustage:: _____*

Page entry logic: This page will show when: (#10 Question "**Milline kirjeldus vastab kõige paremini Teie praegusele olukorrale? Palun märkige ainult üks põhiline.**" is one of the following answers ("Töötan töövõtjana (palgatöö)", "Töötan eraettevõtjana (k.a. FIE)", "Õpilane või üliõpilane (õppimine on põhitegevus)") AND Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev"))

K47

Kuidas suhtuvad Teie töökaaslased/õpingukaaslased Teie tubaka-või nikotiinitoodete tarvitamisele?*

- Nad ei tea, et ma tarvitan tubaka-või nikotiinitooteid
- Need keelavad/takistavad mul tubaka-või nikotiinitoodete tarvitamist
- Nad on selle suhtes neutraalsed
- Nad ei pööra sellele tähelepanu
- Nad on ise pakkunud alternatiivset tubaka- ja nikotiinitoodeid, mis on tervisele vähem kahjulik

Nad julgustavad mind tarvitama tubaka-või nikotiinitooteid

Muu, täpsustage:: _____ *

Page entry logic: This page will show when: (#1 Question "**Teie vanus**" is less than "18" AND Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Igakuiselt", "Iganädalaselt", "Igapäevaselt või peaaegu iga päev"))

K48

Kuidas suhtuvad Teie vanemad Teie tubaka- või nikotiinitoodete tarvitamise?*

Nad ei tea, et ma tarvitan tubaka-või nikotiinitooteid

Nad julgustavad mind tarvitama tubaka-või nikotiinitooteid

Need keelavad / takistavad mul tubaka-või nikotiinitoodete tarvitamist

Nad on selle suhtes neutraalsed

Nad ei pööra sellele tähelepanu

Nad on ise pakkunud alternatiivset tubaka- ja nikotiinitoodeid, mis on tervisele vähem kahjulik

Muu, täpsustage:: _____ *

K49

Palun hinnake, kuid võrd see olukord...*

| | Häiriks väga | Pigem häiriks | Pigem ei häiriks | Üldse ei häiriks | Ei oska öelda |
|---|--------------|---------------|------------------|------------------|---------------|
| et Teie lähedal suitsetatakse tavalist sigaretti, Teid häiriks? | () | () | () | () | () |
| et Teie lähedal tehakse e-sigaretti (veibitakse), Teid häiriks? | () | () | () | () | () |

K50

Kas olete nõus, et ...*

| | Täiesti nõus | Pigem nõus | Pigem ei ole nõus | Ei ole üldse nõus | Ei oska öelda |
|---|---------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| mittesuitsetaja ei tohiks puutuda kokku sigareti- või e-sigareti suitsuga siseruumides? | () | () | () | () | () |
| E-sigaretid on tervisele vähem ohtlikud kui sigaretid? | () | () | () | () | () |
| nikotiinipatjade tarvitamine on halb harjumus ja tekitab sõltuvust? | () | () | () | () | () |

Page entry logic: This page will show when: Question "Tubaka- ja nikotiinitooted (sigaretid, närimis-, mokatubakas, sigarid, jne)" is one of the following answers ("Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanud", "Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul", "Igakuiselt")

K51

Validation: Max. answers = 3 (if answered)

Mida tuleks Teie hinnangul rohkem teha, et Eesti inimesed tarbiksid vähem tubaka- ja nikotiinitooteid, et sel moel terviseriske ennetada? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.*

- Tõsta nikotiinitoodete hinda
- Rakendada tarvitamist pärssivaid eeskirju (tööl, avalikes kohtades)
- Keelata maitsestatud tooted
- Piirata müügikohtade arvu
- Ennetuskampaaniaid (televisioonis, paberil, internetis ja sotsiaalmeedias, reklaamitahvlitel, koolis, tööl vms)
- Pakendada teisiti (veel rohkem hoiatavaid sõnumeid ja pilte)
- Pakkuda tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise nõustamisteenust internetis
- Pakkuda noortele rohkem tegevusi/alternatiive: sportimisvõimalusi, üritusi vms
- Anda rohkem infot erinevate tubaka- ja nikotiinitoodete kahjulikkusest

Tuua rohkem näiteid (sh filmid, videod) erinevate tubaka- ja nikotiinitudete kahjulikkusest

Muu, täpsustage:: _____*

K53

Kui rahul olete suhetega perekonnas?*

Väga rahul Pigem rahul Pigem ei ole rahul Üldse ei ole rahul Ei oska öelda

K54

Mitu lähedast inimest Teil on, kellele Te saate loota tõsiste isiklike probleemide korral?*

- Mitte ühtegi
 1–2 inimest
 3–5 inimest
 Üle 5 inimese

K55

Kui tihti on teil viimase 2 nädala jooksul esinenud järgmisi probleeme?*

| | Üldse mitte | Mõnel päeval | Rohkem kui pooltel päevadel | Peaaegu iga päev | Ei oska öelda |
|---|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Tundsite, et miski ei huvita Teid ega paku Teile rõõmu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tundsite rusutuse, masenduse või lootusetuse tunnet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tundsite, et olete ärritunud, | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | | |
|------------------|-----|--|--|--|--|--|
| pahur vihane? | või | | | | | |
|------------------|-----|--|--|--|--|--|

K56

Kuidas Te hindate oma tervist käesoleval ajal?*

- () Väga hea () Hea () Rahuldav () Halb () Väga halb

(K57) - K58

Ma olen sageli närviline, tunnen hirmu ja ärevust ning muretsen, et midagi võib halvasti minna.*

See väide on:

- () -3 Täiesti vale () -2 Enamasti vale () -1 Pigem vale kui õige () 0 Ei õige ega
vale; neutraalne () 1 Pigem õige kui vale () 2 Enamasti õige () 3 Täiesti õige

K59

Mulle meeldivad inimesed; ma olen sõbralik ja avatud ka võõrastega suheldes.*

See väide on:

- () -3 Täiesti vale () -2 Enamasti vale () -1 Pigem vale kui õige () 0 Ei õige ega
vale; neutraalne () 1 Pigem õige kui vale () 2 Enamasti õige () 3 Täiesti õige

K60

Mul on elav kujutlusvõime. Mulle meeldib fantaseerida ning oma mõtetel vabalt rännata lasta.*

See väide on:

- () -3 Täiesti vale () -2 Enamasti vale () -1 Pigem vale kui õige () 0 Ei õige ega
vale; neutraalne () 1 Pigem õige kui vale () 2 Enamasti õige () 3 Täiesti õige

K61

Ma usaldan inimesi ja usun, et nad on enamasti ausad ning heade kavatsustega.*

See väide on:

- () -3 Täiesti vale () -2 Enamasti vale () -1 Pigem vale kui õige () 0 Ei õige ega
vale; neutraalne () 1 Pigem õige kui vale () 2 Enamasti õige () 3 Täiesti õige

K62

Ma olen pigem tõsine kui rõõmsameelne inimene. Ülevoolavat rõõmu olen ma tundnud harva.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K63

Pooldan traditsioonilisi väärtusi. Mind peetakse pigem umbusklikuks teiste kultuuride ja inimrühmade väärtushinnangute suhtes.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K64

Ma tegutsen sageli kiirustades, mõtlemata oma tegude või otsuste tagajärgedele.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K65

Mulle meeldib, kui ma saan tutvuda ja suhelda paljude inimestega. Ma naudin seltskonda - mida rohkem inimesi, seda parem.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K66

Ma hindan kõrgelt kauneid kunste ja ilu. Muusika, luule ja kunst tekitavad minus sügavaid elamusi ja huvitavad mind tõeliselt.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K67

Ma olen järjekindel inimene ning armastan korda ja puhtust. Ma tahan, et iga asi oleks oma õigel kohal.*

See väide on:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K68

Ma ei otsi põnevust ega seiklusi. Mulle ei meeldi riskida.*

See väide on:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K69

Mind ei huvita abstraktsed ja teoreetilised ideed. Praktilise rakenduseta ideed on minu arvates aja raiskamine.*

See väide on:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K70

Ma lükkan sageli keerulisi või ebameeldivaid tegevusi edasi ning jätan alustatud asju pooleli. Mul on raske end kokku võtta, et teha seda, mida peaks.*

See väide on:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K71

Ma olen usaldusväärne inimene, kes peab tähtsaks seadusi ja kõlbelisi põhimõtteid. Ma pean oma lubadusi ning teen tööd hoolikalt ja põhjalikult.*

See väide on:

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K72

Ma tunnen end teiste juuresolekul vabalt. Enamasti ei lase ma end häirida tögamisest ega piinlikest olukordadest.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K73

Ma olen kangekaelne inimene, kes satub sageli vaidlustesse. Ma näitan välja, kui ma olen vihane, või kui keegi mulle ei meeldi.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K74

Ma olen aktiivne ja mulle meeldib kogu aeg tegutseda. Ma tunnen sageli, et olen energiast pakatamas.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K75

Mulle meeldib proovida erinevaid tegevusi, käia erinevates kohtades, proovida aeg-ajalt midagi harjumatu ja võõrapärast. Ma armastan uudsust ja vaheldust.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K76

Ma tean kindlalt, mida tahan saavutada ja teen selle nimel kõvasti tööd.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K77

Ma tunnen harva lootusetust; mul pole kalduvust end asjatult süüdistada. Ma olen endaga ja oma eluga üldiselt rahul.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K78

Ma eelistan jääda tagaplaanile. Sageli lasen ma teistel rääkida või otsustada enda eest.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K79

Minu tunded ei ole mulle olulised; enamasti ei pööra ma neile tähelepanu.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K80

Ma ei taha tegelda teiste inimeste probleemidega. Mind peetakse isekaks ja omakasupüüdlikuks.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K81

Mul on raske kiusatustele vastu panna ning oma tahtmisi ja tundeid vaos hoida. Ma teen asju, mida hiljem kahetsen.*

See väide on:

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
|--|---|---|---|
-

K82

Ma ei taha olla tähelepanu keskpunktis. Mulle ei meeldi endast ega oma saavutustest rääkida.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K83

Ma olen tasakaalukas inimene, keda on raske endast välja viia või vihale ajada.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K84

Ma usun, et aususega ei jõua elus kuigi kaugemale. Vajadusel püüan ma teisi enda huvides ära kasutada.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K85

Ma tunnen end tihti abitu ja otsustusvõimetuna, eriti keerulistes olukordades. Ma kaotan kergesti pea, kui tunnen, et ei saa hakkama.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K86

Ma usun, et iga inimene väärib lugupidamist. Ma tunnen kaasa inimestele, kel on elus vähem õnne kui minul.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

K87

Ma tunnen sageli, et pole millegi tegemiseks piisavalt asjatundlik. Oma tegevuses ei ole ma kuigi efektiivne ega saavuta piisavalt palju.*

See väide on:

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> -3 Täiesti vale vale; neutraalne | <input type="checkbox"/> -2 Enamasti vale | <input type="checkbox"/> -1 Pigem vale kui õige | <input type="checkbox"/> 0 Ei õige ega |
| | <input type="checkbox"/> 1 Pigem õige kui vale | <input type="checkbox"/> 2 Enamasti õige | <input type="checkbox"/> 3 Täiesti õige |
-

E-mail

Kui olete valmis osalema samateemalises intervjuus tulevikus, palun jätke enda meiliaadress.

Täname!

Lisa 3. Kvantitatiivsed profiilid

1. Tarvitavad tooted

Põhineb küsimusel: **Milliseid tooteid ja kui sageli olete tarvitanud viimase 3 kuu jooksul?**

| | Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanud | Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul | Iga-kuiselt | Iga-nädalaselt | Iga-päevaselt või peaaegu iga päev |
|--|---|--|--------------------|-----------------------|---|
| Sigaretid, sigarid, sigarillod | () | () | () | () | () |
| E-sigaretid <u>nikotiiniga</u> (veip, sh SWITCH, HEXA) | () | () | () | () | () |
| E-sigaretid <u>nikotiinita</u> | () | () | () | () | () |
| Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas | () | () | () | () | () |
| Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad) | () | () | () | () | () |
| Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS | () | () | () | () | () |
| Nuusktubakas ehk snuff | () | () | () | () | () |
| Närimistubakas | () | () | () | () | () |

| | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Vesipiip | () | () | () | () | () |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|

Analüüsis 1 (kasutab): Iganädalaselt, Igapäevaselt või peaaegu iga päev; analüüsis 0 (ei kasuta): Ei ole mitte kunagi elu jooksul tarvitanud, Ei ole tarvitanud 3 kuu jooksul, Igakuiselt

| | Rühm 1 | Rühm 2 |
|--|--------------------|----------------------------------|
| Sigaretid, sigarid, sigarillod | 0,27 | 0,38 |
| E-sigaretid <u>nikotiiniga</u> (veip, sh SWITCH, HEXA) | 0,11 | 0,68 |
| E-sigaretid <u>nikotiinita</u> | 0,01 | 0,40 |
| Tubakaga snus ehk põsk- või huuletubakas | 0,00 | 0,36 |
| Tubakavaba ehk nikotiiniga snus (nikotiinipadjad) | 0,02 | 0,45 |
| Kuumutatav tubakas, kuumutaja (HnB), IQOS | 0,01 | 0,13 |
| Nuusktubakas ehk snuff | 0,00 | 0,09 |
| Närimistubakas | 0,00 | 0,05 |
| Vesipiip | 0,00 | 0,08 |
| % | 88,5% | 11,5% |
| | Sigaretid eelkõige | Paljud tooted, eriti e-sigaretid |

2. Tarvitamise iseloom

Põhineb kahel küsimusel: **Mis põhjusel Te olete viimasel 3 kuul tubaka- ja nikotiinitooteid tarvitanud? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.**

- Uudishimu (uued maitset jne)
- Lihtsalt meeldib, saan sellest naudingut
- Tarvitama kutsus reklaam (sh sotsiaalmeedias)
- Sõltuvus
- Harjumus, rutiin
- Seltskondlik tegevus
- See rahustab mind
- See aitab keskenduda
- Igavuse peletamiseks
- Sest selle tarvitamine on vähem tähelepanuväärne (ei jää lõhna külge, ei panda tähele tarvitamist)

- Et proovida selle abil suitsetamisest loobuda
- Et säästa tervist (võrreldes tavalise sigaretiga / tubakatoodetega)
- Rohkem aktsepteeritud kaasinimeste poolt

Mis olukorras Te tarvitate tavaliselt / kõige rohkem tubaka- ja nikotiinivõtteid? Valige kõik sobivad variandid.

- Üksi
- Seltskonnas
- Alkoholi tarbides
- Töö ajal
- Puhke- ja vabaajal kodus
- Puhke- ja vabaajal avalikus ruumis
- Siseruumides
- Väljas / õues

| | Rühm 1 | Rühm 2 | Rühm 3 |
|--|--------|--------|--------|
| Uudishimu (uued maitsed jne) | 0,34 | 0,10 | 0,11 |
| Lihtsalt meeldib, saan sellest naudingut | 0,31 | 0,33 | 0,47 |
| Tarvitama kutsus reklaam (sh sotsiaalmeedias) | 0,02 | 0,01 | 0,01 |
| Sõltuvus | 0,09 | 0,50 | 0,59 |
| Harjumus, rutiin | 0,25 | 0,56 | 0,59 |
| Seltskondlik tegevus | 0,65 | 0,08 | 0,15 |
| See rahustab mind | 0,14 | 0,27 | 0,41 |
| See aitab keskenduda | 0,04 | 0,08 | 0,16 |
| Igavuse peletamiseks | 0,13 | 0,11 | 0,08 |
| Sest selle tarvitamine on vähem tähelepanuväärne | 0,03 | 0,05 | 0,08 |
| Et proovida selle abil suitsetamisest loobuda | 0,04 | 0,00 | 0,03 |
| Et säästa tervist | 0,04 | 0,02 | 0,02 |
| Rohkem aktsepteeritud kaasinimeste poolt | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| Üksi | 0,07 | 0,65 | 0,99 |
| Seltskonnas | 0,85 | 0,37 | 0,94 |

| | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|---|
| Alkoholi tarbides | 0,43 | 0,34 | 0,73 |
| Töö ajal | 0,19 | 0,15 | 0,72 |
| Puhke- ja vabaajal kodus | 0,02 | 0,38 | 0,99 |
| Puhke- ja vabaajal avalikus ruumis | 0,04 | 0,03 | 0,65 |
| Siseruumides | 0,09 | 0,07 | 0,56 |
| Väljas / õues | 0,36 | 0,25 | 0,93 |
| % | 21,0% | 64,3% | 14,7% |
| | Meelelahutuslikult ja juhuslikult | Omaette sõltlased | Igal pool ja erinevatel põhjustel |

3. Vähendamine

Põhineb küsimusel: **Milline alltoodud sekkumistest/tegevustest võiks Teie tubaka- ja nikotiinitorude tarbimisharjumusi vähendada? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.**

- Tubaka- ja nikotiinitorude hinna tõus
- Tarvitamist pärssivad eeskirjad (tööl, avalikes kohtades)¹⁴⁰*
- Keeld maitsestatud toodetele
- Vähem müügikohti
- Ennetuskampaaniad (televisioonis, paberil, internetis ja sotsiaalmeedias, reklaamitahvlitel, koolis, tööl vms)
- Pakendus (hoiatavad sõnumid ja pildid toote pakenditel)
- Põhjalik info erinevate tubaka- ja nikotiinitorude kahjulikkusest
- Näited (sh filmid, videod) erinevate tubaka- ja nikotiinitorude kahjulikkusest

| | Rühm 1 | Rühm 2 | Rühm 3 |
|---------------------------------------|--------|--------|--------|
| Tubaka- ja nikotiinitorude hinna tõus | 0,63 | 0,16 | 0,23 |
| Keeld maitsestatud toodetele | 0,24 | 0,02 | 0,07 |
| Vähem müügikohti | 0,57 | 0,00 | 0,06 |
| Ennetuskampaaniad | 0,02 | 0,00 | 0,57 |
| Pakendus | 0,04 | 0,01 | 0,11 |

¹⁴⁰ Siin ja edaspidi: kursiivis esitatud variandid ei kuulu mudelisse.

| | | | |
|--|---|----------------------|--|
| Põhjalik info erinevate tubaka- ja nikotiinitorodete kahjulikkusest | 0,06 | 0,01 | 0,58 |
| Näited (sh filmid, videod) erinevate tubaka- ja nikotiinitorodete kahjulikkusest | 0,09 | 0,00 | 0,40 |
| % | 35,6% | 54,2% | 10,2% |
| | Vähendaks hinnatõus ja vähem müügikohti | Neile ei mõju midagi | Ennetuskampaaniad, info ja näited kahjulikkuse kohta |

4. Loobumine (loobuda proovintel)

Põhineb küsimusel: **Tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamisest loobutakse erinevatel põhjustel. Mis on motiveerinud Teid loobuma? Valige kuni kolm kõige paremini sobivat varianti.**

- Tervise halvenemine seoses tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamisega
- Arsti vm tervisetõõtaja soovitus
- Oluline muutus elus (nt elukaaslane, lapse sünd vms)
- Lähedase (tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitava) inimese terviserike
- Tubaka- ja nikotiinitorodete kallinemine
- Teadmine, et see kahjustab lähedaste tervist
- Teadmine, et minu tarvitamine muudab mu laste suhtumist tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamisse positiivsemaks
- Puutusin kokku teiste tarvitamisest loobunud inimeste positiivsete kogemustega
- Lähedaste, sõprade, kolleegide, koolikaaslaste tugevam loobumisele õhutamise surve
- Nikotiinitorodete tarvitamine on ühiskonnas senisest taunitavam
- Liigne sõltuvus ja raskus tarvitamist kontrolli all hoida
- Avalikus kohas tarvitamine on keerulisem ja võimaluste hulk piiratum
- Professionaalse loobumisealase nõustamisteenuse võimalus
- Mõjus tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamisest terviseprobleemide ennetuskampaania

| | Rühm 1 | Rühm 2 |
|--|--------|--------|
| Lähedase (tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitava) inimese terviserike | 7,47% | 6,32% |
| Tubaka- ja nikotiinitorodete kallinemine | 37,11% | 13,78% |
| Puutusin kokku teiste tarvitamisest loobunud inimeste positiivsete kogemustega | 6,75% | 8,33% |
| Lähedaste, sõprade, kolleegide, koolikaaslaste tugevam loobumisele õhutamise surve | 0,01% | 17,28% |
| Nikotiinitorodete tarvitamine on ühiskonnas senisest taunitavam | 5,32% | 6,58% |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| Liigne sõltuvus ja raskus tarvitamist kontrolli all hoida | 0,01% | 43,92% |
| Avalikus kohas tarvitamine on keerulisem ja võimaluste hulk piiratum | 11,17% | 4,82% |
| Mõjus tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamisest terviseprobleemide ennetuskampaania | 5,45% | 0,00% |
| % | 44,2% | 55,8% |
| | Hinnatõus, natuke ka avalike võimaluste piiramine | Sõltuvus, natuke ka kaaslaste surve |

5. Informatsioon toodete kohta

Põhineb küsimusel: **Kust saate infot uute alternatiivsete tubaka- ja nikotiinitorude kohta? Valige kõik sobivad variandid.**

- Sõpradelt
- Vanematelt
- Müügikohtadest
- Meediast
- Sotsiaalmeediast
- Internetist
- Müüja uudiskirjast
- Pakendi pealt (QR kood vm)

| | Rühm 1 | Rühm 2 |
|----------------------------|--|--------------------------------|
| Sõpradelt | 0,54 | 0,48 |
| Vanematelt | 0,00 | 0,05 |
| Müügikohtadest | 0,27 | 0,29 |
| Meediast | 0,11 | 0,47 |
| Sotsiaalmeediast | 0,12 | 0,68 |
| Internetist | 0,23 | 0,76 |
| Müüja uudiskirjast | 0,06 | 0,05 |
| Pakendi pealt (QR kood vm) | 0,07 | 0,04 |
| % | 71,6% | 28,4% |
| | Sõpradelt, internetist ja müügikohtadest | Internetist, sotsiaalmeediast, |

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| | | aga ka meediat ja/või sõpradelt |
|--|--|------------------------------------|

6. Ostukoht

Põhineb küsimusel: **Kust Te hangite tubaka- ja nikotiinitooteid? Valige kõik sobivad variandid.***

- Eestis nikotiinitoodetele spetsialiseerunud poest
- Eestis kioskist, tanklast või tavalisest poest
- Eesti e-poest
- Euroopa Liidu müügikohast
- Euroopa Liidu e-poest
- Väljaspool Euroopa Liitu müügikohast
- Väljaspool Euroopa Liitu e-poest
- Tax-free poest
- Mul on oma diiler
- Sõbra käest

| | Rühm 1 | Rühm 2 |
|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| Eestis nikotiinitoodetele spetsialiseerunud poest | 0,25 | 0,36 |
| Eestis kioskist, tanklast või tavalisest poest | 1,00 | 0,22 |
| Eesti e-poest | 0,01 | 0,07 |
| Euroopa Liidu e-poest | 0,01 | 0,11 |
| Mul on oma diiler | 0,00 | 0,26 |
| Sõbra käest | 0,00 | 0,41 |
| Euroopa Liidu müügikohast | 0,01 | 0,08 |
| Väljaspool Euroopa Liitu müügikohast | 0,00 | 0,07 |
| Väljaspool Euroopa Liitu e-poest | 0,00 | 0,03 |
| Tax-free poest | 0,02 | 0,03 |
| % | 50,8% | 49,2% |
| | Eesti kioskist ja spetsiaalsest poest | Sõbralt, diilerit ja mujalt |

7. Toote nikotiini sisaldus

Põhineb kolmel küsimusel.

Kas Te teate oma tarbitava tubaka- ja nikotiinitoote nikotiini sisaldust?

- Jah
- Ei

Kui kanget tubaka- ja nikotiinitoodet Te tarvitate?

- Võimalikult kanget
- Võimalikult lahjat
- Varieerub
- Ei ole oluline
- Ei oska öelda

Kas olete hakanud aja jooksul tarvitama kangemat ehk suurema nikotiinisaldusega toodet?

- Jah
- Ei – kangus ei ole muutunud
- Kangus varieerub
- Pigem on kangus vähenenud
- Ei oska öelda

| | Rühm 1 | Rühm 2 | Rühm 3 |
|---|--------------------------------------|--|------------------|
| Jah, tean nikotiini sisaldust | 0,59 | 0,62 | 0,67 |
| Võimalikult kanget | 0,00 | 0,47 | 0,00 |
| Võimalikult lahjat | 1,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kangus varieerub | 0,00 | 0,00 | 1,00 |
| Kangus ei ole oluline | 0,00 | 0,23 | 0,00 |
| Ei oska kangust öelda | 0,00 | 0,30 | 0,00 |
| Kangus on suurenenud | 0,04 | 0,26 | 0,09 |
| Kangus ei ole muutunud | 0,61 | 0,44 | 0,49 |
| Kangus varieerub | 0,04 | 0,09 | 0,28 |
| Pigem on kangus vähenenud | 0,32 | 0,09 | 0,11 |
| Ei oska öelda, kas on hakanud aja jooksul tarvitama kangemat toodet | 0,01 | 0,12 | 0,03 |
| % | 32,2% | 30,2% | 37,6% |
| | Võimalikult lahja ja pigem vähenenud | Võimalikult kange, ei ole muutunud või on kangemaks läinud | Kangus varieerub |

8. Toote valikukriteeriumid

Põhineb küsimusel: **Millest lähtute tubaka- ja nikotiinitoodete valikul? Valige kuni kaks kõige olulisemat.**

- Hind
- Maitse
- Kangus
- Kättesaadavus

| | Rühm 1 | Rühm 2 |
|---------------|----------------|-----------------------------|
| Hind | 3,00 | 0,68 |
| Maitse | 1,00 | 0,00 |
| Kangus | 0,19 | 0,46 |
| Kättesaadavus | 0,07 | 0,30 |
| % | 59,0% | 41,0% |
| | Hind ja maitse | Hind, kangus, kättesaadavus |

Lisa 4. Kvalitatiivsed profiilid

| | |
|--|--|
| <p>Taust</p> <p><u>Nimi:</u> Martin</p> <p><u>Sugu:</u> mees</p> <p><u>Vanus:</u> 30</p> <p><u>Elukoht:</u> Tallinn</p> <p><u>Haridus:</u> magistrikraad</p> <p><u>Tegevus:</u> töötab ehitusinsenerina</p> <p><u>Kellega koos elab:</u> elab üksi</p> <p><u>Peretaust:</u> vanemad ei suitsetanud, kuid lähedased sugulased suitsetasid palju ka laste juuresolekul</p> <p><u>Ümbritsevate tarbimine ja suhtumine:</u> Martini head sõbrad ja ülikoolikaaslased tarvitavad samuti tubaka- ja nikotiinitooteid. Ülikooliajal oli neil kombeks loengute vahel ühiselt suitsu tegemas käia ning juttu ajada. Just suitsunurgas kujunesid välja sõprussuhted, mis on tähtsad siiani</p> | <p>Praegune tarvitamine</p> <p><u>Mida:</u> nikotiinipadjad</p> <p><u>Mis olukorras:</u> nikotiinipadjad on tema jaoks lõõgastumisvahend, mida ta nüüdseks tarvitab pigem üksinda olles, näiteks õhtuti sarja vaatamise ajal, tihti ka pärast trenni ja autoga sõites. Tööpäeva jooksul Martin nikotiinitooteid ei tarvita, sest ta ei taha, et tema töökaaslased sellest teaksid, samuti aitab tööpäeva jooksul mittetarvitamine hoida sõltuvuse kontrolli all. Ta leiab, et nikotiinipadjad töötavad stimulantina ja nendega saab kiiresti nikotiinilaksu kätte.</p> <p>Martin alustas nikotiinitoodete kasutamist ülikoolis, varastes 20ndates. Ta tarvitas esialgu sigarette, kuid ajapikku loobus nendest ning nüüd tarvitab ta nikotiinipatju. Ta hoiab tarvitamist teadlikult kontrolli all, kuid naudib protsessi. Martin ostab nikotiinipatju kodu kõrvalt tanklast ja ühe karbi hind on muutuvalt 5...5,9 €. Nikotiinipatjadele kuluv raha teda ei häiri, sest erialane töö tagab talle hea sissetuleku. Tarvitamist ei lõpetaks ta ka juhul, kui karp maksaks 10 €. Üldjuhul tarvitab ta klassikalisi nikotiinipatju, kuid vahel harva meeldib talle katsetada ka mõne teise tootega</p> |
| <p>Esimene kogemus</p> <p>Martin tarvitas tavasigarette esimest korda 16-aastaselt. Sellest korrast tal selget mälestust pole ja harjumust sellest ei tekkinud</p> | <p>Suhtumine tarvitamisse</p> <p>Martin arvab, et nikotiinipatjade tarvitamine mõjub ta tervisele paremini kui varasem suitsetamine. Ühtlasi eelistab ta nikotiinipatju sigaretile viimase ebameeldiva lõhna ja maitse tõttu (talle meeldib nikotiinipatjade mentoolimaitse). Vahel valdab teda mure igemete tervise pärast, kuid kuna ta tarvitab pigem väikeses/mõõdukas koguses, leiab ta, et mõju on väike</p> |
| <p>Isikuomadused, iseloom</p> <p>Martin on järjepidev ja sihikindel, mida tõestavad tema aastaid kestnud spordiharrastus ning edukad ülikooliõpingud. Tööl on ta kohusetundlik ja ambitsioonikas kolleeg. Tema jaoks on oluline iseseisvus, aja ja elu planeerimine, kontroll oma elu üle ja stabiilsus. Kuigi Martinile meeldib alगतada tegevusi sõpradega ja teistele</p> | <p>Loobumise soov</p> <p>Martin arvab, et jätab nikotiinipatjade tarvitamise ühel päeval maha, kuid mitte veel praegu. Ta ei näe, et nende tarvitamine oleks tema elu jaoks kuidagi vajalik, kuid ta naudib selle tulemusel tekkivat lõõgastustunnet. Nikotiinipadjad on tema jaoks õhtune hobi ja ta peab seda võrdväärseks tassiga kohvi joomisega. Ta usub, et suudab tarvitamisest soovi korral kergesti loobuda. Samuti tõdeb Martin, et ühel päeval loobudes säästab ta raha ja tervist</p> |

| | |
|---|---|
| <p>tundub ta ekstraverdina, meeldib talle vahel veeta aega ka üksinda</p> | |
| <p>Väärtused, huvid, eesmärgid</p> <p>Martinile pakub naudingut üksinda spordi tegemine. Ta treenib viiel-kuuel päeval nädalas, käies jooksma või jõusaalis. Sõpradega koos võib teda suvehooajal leida golfi või kettagolfi rajalt. Tema elu on organiseeritud ja ta seab endale tulevikuks realistlikke eesmärgi, näiteks soovib ta lähiaastatel soetada endale kodu, lisaks tegeleb ta aktiivselt enesearendusega. Teda huvitab maailmas toimuv, mille tõttu loeb ta iga päev uudiseid ning populaarteadust ja ilukirjandust. Eelistab musta kohvi ja espressot ning klassikalist muusikat. Üks tema lemmikfilme on „Eternal sunshine of the spotless mind“</p> | <p>Mis ärritab? Hirmud, mured</p> <p>Martini elus pole palju probleeme, kuid vahel muretseb ta enda majandusliku olukorra pärast. Viimased paar aastat on jätnud tema vaimsele tervisele jälje, sest pandeemia tõttu pole ta saanud veeta piisavalt aega lähedastega</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Taust</p> <p><u>Nimi:</u> Sofia</p> <p><u>Sugu:</u> naine</p> <p><u>Vanus:</u> 31</p> <p><u>Elukoht:</u> Narva</p> <p><u>Haridus:</u> kesk- või kutseharidus</p> <p><u>Tegevus:</u> klienditeenindus</p> <p><u>Kellega koos elab:</u> elukaaslase ja lapsega</p> <p><u>Peretaust:</u> ema on kogu aeg suitsetanud</p> <p><u>Ümbritsevate tarbimine ja suhtumine:</u> elukaaslane tarvitab kuumutatavat tubakat ja ei ole selle vastu, kui ka Sofia seda teeb. Kuna tal on alati kiire, siis ta suhtleb väljaspool oma lähedaste ringi üsna vähe inimestega ja ei tähelda halba suhtumist tema suitsetamisse</p> | <p>Praegune tarvitamine</p> <p><u>Mida:</u> sigaretid ja ühekordsed e-sigaretid</p> <p><u>Mis olukorras:</u> seostab tarvitamist stressi, väsimuse ja närvipingega. Pingelises olukorras tarvitab rohkem. Suitsetamine sümboliseerib tema jaoks puhkehetke ja lõdvestab. Kõige olulisemad on Sofia jaoks tööpäeva alguse ja lõpu sigaretid, sest nendega käib kaasas suurim pingelangus. Talle meeldib suitsetada teistega koos, kuid ta teeb seda ka üksi. Noorena oli tarvitamise seltskondlik aspekt kõige tähtsam. Vähem teeb ta suitsu argielust eemaldudes, st mujale sõites ja puhates.</p> <p>Sofia alustas suitsetamist 16–17-aastasena ning teda üllatas ema reaktsioon, kes ütles talle ainult seda, et suitsetaja peab ise endale ka paki ostma. Ta tunneb, et see valmistas talle pettumust ja ajendas edasi tarvitama. Ta pidas pikema pausi raseduse ajal. Tööle naastes tuli tagasi esmalt e-sigaretite tarvitamise ja siis ka suitsetamise harjumus. Sofia suitsetab vähem siis, kui peab millegagi aktiivselt tegelema, näiteks kuskile sõitma. Sellises olukorras ei teki tal vajadust midagi tarbida.</p> <p>Sofia eelistab suitsetada küll tavasigarette, aga töö laadi tõttu ta ei saa seda töökohas teha, kuna see jätab lõhna külge. Lahendusena on ta leidnud e-sigaretid, mis ei jäta ebameeldivat lõhna. Toodete hind ja maitseomadused ei mängi tema jaoks rolli: ta</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| | <p>ostab alati oma lemmikuid, väikse nikotiinisaldusega peenikesi LD-sigarette ja mentoolimaitsega e-sigaretti. Mõlemast on tal tekkinud sõltuvus ja talle meeldib nende maitse</p> |
| <p>Esimene kogemus</p> <p>Esimest korda proovis Sofia tooteid 14-aastasena, kui ostis sõbrannadega paki suitsu ja nad koos suitsetasid. Kuna kogemus ei olnud ebameeldiv, hakkas ta ka edasi mingil määral suitsetama. Toote valis selle järgi, mida teised ostsid</p> | <p>Suhtumine tarvitamisse</p> <p>Kuigi Sofia on terviseohtudest teadlik, ületab suitsetamisest saadav kasu ehk stressileevendus tema jaoks kahju, mida toob suitsetamine kaasa. Suitsetamine on tema arvates tõenäoliselt kahjulikum kui e-sigareti tarvitamine, ent ta eelistaks ikkagi teha tavauitsu, sest sellel on harjumuspärane maitse ja e-sigaretiga on lihtsam liialdada. Oma kogemusest emaga on tema jaoks tähtsaks kujunenud ka see, et peaks olema rohkem kontrolli, mis piirab laste seas tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamist. Ta usub, et juba tema ema teistsugune reaktsioon oleks olnud abiks tema suitsetamise katkestamisel. Sofia mõistab, et tarvitamine on kahjulik, ja loodab, et suudab ennetada oma lapse tarvitama asumist</p> |
| <p>Isikuomadused, iseloom</p> <p>Sofia on avatud, aktiivne ja abivalmis. Suhtlemine on ühelt poolt üks huvitavamaid osi tema tööst, kuid teiselt poolt ka kõige väsitavam. Ehkki ta on seltsiv, on ta inimeste suhtes umbusaldav: usaldus tuleb välja teenida. Talle meeldib uusi asju õppida ja teha midagi teiste heaks. Töö ja vastutus lapse eest on teinud temast kohusetundliku inimese, kes hindab seda, et tööl ja peres oleks kõik korras. Ta ei võta ette asju, mida ta ei lõpeta. Peab ennast rahulikuks ja tasakaalukaks, aga kipub muretsema</p> | <p>Loobumise soov</p> <p>Sofia ei kavatses lähiajal mingil juhul suitsetamisest loobuda ja toob selle ettekäändeks stressi. Pikemas plaanis on tal aga kindlasti plaanis loobuda, ta lihtsalt ootab selleks õiget aega, kui lapsega on vähem muret ja töö ei ole nii stressirikas. Ta on proovinud tarvitamist maha jätta ka varem, kuid ilma motivatsioonita ei saa seda teha. Mahajätmist proovinuna arvab ta, et ei aita ükski ravim, plaastrid ega muu taoline. Loodab loobuda enne, kui tuleb suur ehmatuse, st mõni raske haigus. Toote hind ei ole tema jaoks väga tähtis, sest selle väljaminekuga on ta üldjoontes harjunud</p> |
| <p>Väärtused, huvid, eesmärgid</p> <p>Sofia teeb pigem lühiajalisi plaane ja tema suurim väärtus on head suhted lähikondsetega. Ta armastab veeta aega oma lapsega ja pühendab tema kasvatamisele palju aega. Lapse ja elukaaslasega meeldib talle koos looduses liikuda ning telkida. Üksinda naudib ta lugemist ja käsitöö tegemist. Vabal nädalavahetusel meeldib talle käia koos elukaaslasega kinos või ööklubis. Kuigi Sofia ei sea endale väga palju eesmärgi, proovib ta ette võetud asjad võimalikult hästi ära teha. Ta unistab ühel</p> | <p>Mis ärritab? Hirmud, mured</p> <p>Kuna Sofia sugulastel on olnud tõsiseid terviserikkeid, siis ta kardab kõige rohkem nii enda kui ka lähedaste tervise pärast. Tema elu on stressirohke ja ta muretseb oma lapse tuleviku pärast. Tema jaoks on hirmutav ka ükskõikne suhtumine laste suitsetamisse, mis seostub tema enda kartusega oma lapse suhtes</p> |

| | |
|---|--|
| päeval ülikooli astumisest, kuid ei ole selle suunas kindlaid samme veel teinud | |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <p>Taust</p> <p><u>Nimi:</u> Karl</p> <p><u>Sugu:</u> mees</p> <p><u>Vanus:</u> 23</p> <p><u>Elukoht:</u> Tartu</p> <p><u>Haridus:</u> keskkharidus</p> <p><u>Tegevus:</u> üliõpilane / osaaajaline töö</p> <p><u>Kellega koos elab:</u> elukaaslasega</p> <p><u>Peretaust:</u> vanemad ei ole tarvitanud</p> <p><u>Ümbritsevate tarbimine ja suhtumine:</u> tema perele tarvitamine väga ei meeldi. Elukaaslane ja teised sõbrad seda aga pahaks ei pane, sest osa neist tarvitab tubaka- ja nikotiinitooteid ka ise. Need, kes ei tarvita, on tema tarvitamise suhtes pigem ükskõiksed</p> | <p>Praegune tarvitamine</p> <p><u>Mida:</u> nikotiinipadjad</p> <p><u>Mis olukorras:</u> Karl tarvitab iga päev sõltuvalt meeleolust ja enesetundest. Ta ei arva, et tarvitab otseselt stressi või ärevuse pärast, aga kogus kasvab nendes olukordades. Kuna nikotiinipatju saab tarvitada suhteliselt märkamatuks, saab neid kasutada igal pool. Tema lähisugulastele tarvitamine ei meeldi, mistõttu ta üritab hoiduda nende ees tarvitamisest. Alkoholi tarbides kasvab ka tarbitavate nikotiinipadjade kogus ja mida vähem ta tarvitamist piirab, seda suuremaks läheb kogus. Seltskonnas tarvitab ta vahetevahel ka muid tooteid, näiteks vesipiipu ja e-sigaretti. Tooteid ostab tanklast või eripoest. Pärast esimest proovimist hakkas tarvitatav kogus ajapikku kasvama ja suitsetamine jäi külge. Kuna suitsetamine tundus Karlile pikas plaanis tervist kahjustav ning seda ei saa haisu tõttu teha varjatult ja igas olukorras, siis avastas ta enda jaoks nikotiinipadjad, millega sai nikotiinivajadust edasi rahuldada</p> |
| <p>Esimene kogemus</p> <p>Karli esimene kokkupuude tubaka- ja nikotiinitoodega oli sigaret 13-aastasena põhikoolis sõpradega.</p> | <p>Suhtumine tarvitamisse</p> <p>Karl suhtub suitsetamisse ja sellega seotud tervisehäiretesse kerge ärevusega. Oli aeg, mil suitsetamine seostus tema jaoks tervist kahjustava tegevusega ja süümepiinad ajendasid teda proovima alternatiivseid tooteid, mille juurde ta ongi pidama jäänud</p> |
| <p>Isikuomadused, iseloom</p> <p>Karlile meeldib enamjaolt üksi olla, kuid ta on avatud ka sõpradega aja veetmisele. Õppimise kõrvalt käib ta võimaluste piires tööl, ent nende kahe tegevuse ühildamine on kohati tülikas ja ühele suurema tähtsuse omistamine tekitab suuri puudujääke teises. Kui Karl ei pea parasjagu just kooli- või tööasjadega tegelema, siis tõenäoliselt leiab ta arvutiekraani tagant Netflixi vaatamas, arvutimänge mängimas või foorumeid ja uudiseid sirvimas.</p> | <p>Loobumise soov</p> <p>Loobumise soov käib Karlil aeg-ajalt peast läbi. Iga kord, kui mõte uuesti pähe tuleb, üritab ta tarvitamist maha jätta ja lühiajaliselt ka suudab seda. Ta on suutnud teha mõne kuu pikkuseid pause, aga siis hakkab jälle tarvitama. Ta usub, et kui ta isegi suudaks ühe toote tarbimise täielikult lõpetada, siis asendaks seda muu toode, ilmselt tavalisigaret. Et ta teadvustab endale sõltuvust nikotiinitoodest, tekitab mõte loobumisest temas stressi</p> |

| | |
|--|---|
| Hommikuti ärkab ta suhteliselt vara, sest tal on kujunenud välja selline päevarutiin | |
| Väärtused, huvid, eesmärgid Karl hindab kõrgelt hästi veedetud aega ja usub, et saab positiivseid emotsioone eelkõige oma hobidest. Talle pakub naudingut see, kui ta saab midagi tehtud. Kui ta saab näiteks mõne kohustuse kaelast, siis valmistab see talle rõõmu. Ta leiab, et tulevikus on oluline erialane töö ja karjääri tegemine, aga praegu teeb ta tööd lihtsalt äraelamiseks | Mis ärritab? Hirmud, mured Karlis tekitab stressi olukord, kus ta peab teiste pärast muretsema. Teda häirib, kui tema lähedastel tekivad terviseprobleemid. Ta elab küll päev korraga, aga samal ajal tekitab teadmatus tuleviku suhtes temas ärevust. Lühiajaliselt tekitab temas stressi ka raske või mahuka ülesande täitmine. Näiteks on nii mõne projektiga, milles tal napib kogemust ja mistõttu peab ta õppima töö käigus palju uusi asju. Tagantjärele mõeldes saab ta samas aru, et on üle muretsenud |

| | |
|---|--|
| Taust <u>Nimi:</u> Liisa-Maria <u>Sugu:</u> naine <u>Vanus:</u> 21 <u>Elukoht:</u> Jõgeva <u>Haridus:</u> keskkharidus <u>Tegevus:</u> õpib tervishoiukõrgkoolis õeks <u>Kellega koos elab:</u> üksinda, on just vanemate juurest ära kolinud <u>Peretaust:</u> mõlemad vanemad suitsetavad <u>Ümbritsevate tarbimine ja suhtumine:</u> sõbrad ei mõista tarvitamist hukka. Vanematele see harjumus otseselt ei meeldi, kuid kuna nad tarvitavad ka ise nikotiinitooteid, siis ei saa nad seda tugevalt hukka mõista | Praegune tarvitamine Liisa-Maria tarvitab iga päev nikotiinipatju ja HEXA kapselsüsteemiga e-sigaretti, maitsetest eelistab ta mentooli. Ta on täheldanud, et stressirohkes olukorras, näiteks kooliasjadega tegeledes või autoga sõites, tarvitab ta rohkem. Mõnevõrra rohkem tarvitab ta ka pidudel ja tihti tarvitab ta lihtsalt vaba aja sisustamiseks. Ta on nikotiinitooteid tarvitanud regulaarselt juba neli aastat. Algusjärgus kasutas ta tavasigarette, kuid ta leidis kiiresti enda jaoks nikotiinipadjad ja e-sigareti. Liisa-Maria ostab tooteid kooli ja kodu tanklast, vahel harva eripoest. Vahepeal proovis ta raha säästmiseks segada e-sigareti vedelikke ise kokku, kuid pärast seda, kui välismaalt komponentide tellimist rohkem kontrollima hakati, pole ta seda enam teinud |
| Esimene kogemus Esimest korda proovis Liisa-Maria 15-aastaselt tavasigarette pärast kooli koos sõpradega. Suitsetamine ise teda ei võlunud, kuid sõprade surve ja kuulumistunde tõttu otsustas ta seda proovida | Suhtumine tarvitamisse Ta teab, et tuleb aeg, mil ta otsustab tarvitamisest loobuda, kuid see pole veel käes. Ta on kindel, et alternatiivsed tubaka- ja nikotiinitooted on vähem kahjulikud kui tavasigaretid. Vahel muretseb ta enda igemete pärast, kuid proovib sellele mõtlemist vältida. Samuti on ta otsustanud, et loobuks tarvitamisest kohe, kui jääks lapseootele |
| Isikuomadused, iseloom | Loobumise soov |

| | |
|---|---|
| <p>Liisa-Maria üritab olla seltsiv ning veeta aega koos sõprade ja perekonnaga, kuid suurema osa oma päevast on ta sukeldunud sotsiaalmeediasse. Talle läheb korda lähedaste arvamus ja ta annab endast parima, et suhted lähedastega oleksid head. Ta on südames heatahtlik ja see väljendub ka tema erialavalikus: ta südamesoov on inimesi aidata. Tal on raske motiveerida ennast asju tähtjaks ära tegema, tavaliselt lükkab ta tähtaja natukene edasi. Kui noorena oli tema jaoks oluline teiste arvamus, siis ajaga on enesehinnang ja enesekehtestamise oskus arenenud. Trotslik loomus ja ükskõiksus ühiskondlike standardite vastu iseloomustab teda endiselt</p> | <p>Kuigi Liisa-Maria on loobumisele vahetevahel mõelnud, ei ole see tema jaoks aktuaalne. Paaril korral on tema tarbimises olnud pikem paus, ent päris mahajätmiseks pole ta leidnud piisavalt motivatsiooni. Siiski on ta enda jaoks otsustanud, et loobub tarvitamisest kohe raseduse või mõne haiguse korral</p> |
| <p>Väärtused, huvid, eesmärgid</p> <p>Ta on pühendunud õendusõpingutele ja soovib saavutada ülikoolis häid tulemusi. Loeb erialast kirjandust. Ta soovib ühel päeval asuda erialasele tööle ning tahab, et ta elu oleks seiklusrohke, aga ta oleks samal ajal ümbritsetud perekonna ja koduloomadega. Liisa-Maria lemmiktegevus on juua sõbrannadega Reval Cafe kohvikus piimaga kohvi. Tema lemmikraamat on Christel Petitcollini „Ma mõtlen liiga palju – kuidas rahustada meeli“</p> | <p>Mis ärritab? Hirmud, mured</p> <p>Liisa-Mariat vaevab mõningane ärevus ja tudengile omane mure, kuidas tulla toime majandusliku olukorraga. Lisaks valdab teda kerge kahtlus, kas õpitav eriala võimaldab tal elada tulevikus soovitud elu</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Taust</p> <p><u>Nimi:</u> Laura</p> <p><u>Sugu:</u> naine</p> <p><u>Vanus:</u> 22</p> <p><u>Elukoht:</u> Tallinn</p> <p><u>Haridus:</u> kesk- ja kutseharidus</p> <p><u>Tegevus:</u> töötab disainivaldkonnas</p> <p><u>Kellega koos elab:</u> elukaaslasega</p> <p><u>Peretaust:</u> vanemad ei tarvita ja on väga negatiivselt meelestatud, kuid nad ei tea, kui palju ta tarvitab</p> | <p>Praegune tarvitamine</p> <p><u>Mida:</u> ühekordsed e-sigaretid. Teisi tooteid ja mõnuained on paar korda proovinud</p> <p><u>Mis olukorras:</u> tarvitab eelkõige seltskonnas ja peol ning jälgib, et ei tarvitaks õhtu jooksul liiga palju. Kui aga sõbrad tarvitavad rohkem, kipub ka tema rohkem tarvitama. E-sigareti tarvitamine seostub tema jaoks naudinguga, lisaks seostuvad sellega noored, sõbrad ja seltskonda kuulumine. Maitse on Laura jaoks samuti oluline. Ta ei ole regulaarselt tarvitanud. Varem tarvitas juhuslikult sigarette, nüüd aga e-sigarette, mida ostab tanklast</p> |
|--|---|

| | |
|---|---|
| <p><u>Ümbritsevate tarbimine ja suhtumine:</u> üle poole tuttavatest tarvitavad ja suhtuvad tema tarvitamisse seega pigem neutraalselt</p> | |
| <p>Esimene kogemus</p> <p>Proovis 12-aastaselt sõbrannaga sigaretti ja paki ostis neile võõras täiskasvanu. Kogemus ei olnud hea ega halb</p> | <p>Suhtumine tarvitamisse</p> <p>Usub, et e-sigaretid kahjustavad tõenäoliselt kopsu, aga täpselt ei tea. Tarvitaks teist toodet, kui see oleks tervislikum</p> |
| <p>Isikuomadused, iseloom</p> <p>Ta on avatud ja uudishimulik, peolembeline, pigem sotsiaalne ja heatahtlik. Ta on ka mõõdukalt sihikindel ja kohusetundlik, kaldudes natuke introvertsusele ja neurootilisusele.</p> <p>Teiste arvamus on tema jaoks tähtis, aga ta oskab vajaduse korral ei öelda</p> | <p>Loobumise soov</p> <p>Ta tunneb, et tal ei ole sõltuvust, sest ta võib vabalt mitu kuud mitte tarvitada. Seetõttu ei tunne ta, et tal oleks tingimata midagi maha jätta. Ta usub, et terviseprobleem või väga halb kogemus paneks ta täielikult tarvitamisest loobuma</p> |
| <p>Väärtused, huvid, eesmärgid</p> <p>Laura on ettevõtlik ja peab nii riiete kui ka teiste toodete puhul oluliseks taaskasutust. Hindab ennast pigem tervislikuks, tähtsustab tervislikku toitumist ja und, teeb mitu korda nädalas trenni, käib jalutamas, veedab aega sõprade ja perega. Eelistab <i>latte</i>-kohvi</p> | <p>Mis ärritab? Hirmud, mured</p> <p>Laurat ärritavad jagelemised elukaaslase, sõprade ja lähedastega. Stressorid ei ärgita teda aga otseselt rohkem nikotiinitooteid tarbima, vaid pigem pärsivad seda, sest tal kaob huvi teistega suhelda. Laura mure on tema enesehinnang, mis muutub kiiresti. Teda teevad ärevaks igasugused vestlused välimuse teemal</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Taust</p> <p><u>Nimi:</u> Annabel</p> <p><u>Sugu:</u> naine</p> <p><u>Vanus:</u> 16</p> <p><u>Elukoht:</u> Tallinn</p> <p><u>Haridus:</u> põhiharidus</p> <p><u>Tegevus:</u> õpib gümnaasiumis</p> <p><u>Kellega koos elab:</u> emaga</p> <p><u>Peretaust:</u> Annabeli lapsepõlves suitsetas isa tavasigarette, kuid loobus neist paar aastat tagasi</p> <p><u>Ümbritsevate tarbimine ja suhtumine:</u> ema suhtub tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisse</p> | <p>Praegune tarvitamine</p> <p><u>Mida:</u> väikse nikotiinisaldusega maitsestatud e-sigaretid</p> <p><u>Mis olukorras:</u> Annabel tarvitab e-sigaretit tavaliselt koosviibimisel sõpradega, näiteks nädalavahetuse pidudel või vahel harva pärast koolipäeva sõpradega aega veetes. Üksinda ei ole ta kunagi tarbinud. Annabel tarvitab sõprade tooteid ja ei ole endale kunagi ise nikotiinitoodeid ostnud. Talle meeldivad väikse nikotiinisalduse ja magusa maitsega tooted, mida tarvitades ei pea muretsema halva enesetunde pärast. Samuti meeldib talle, et e-sigaret ei jäta riinetele ebameeldivat lõhna, tänu sellele on tarvitamist kergem varjata</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>neutraalselt. Suurem osa sõpradest tarvitab tooteid koosviimistel, kuid nad ei mõista hukka neid, kes ei soovi tarvitada</p> | |
| <p>Esimene kogemus</p> <p>Esimest korda proovis Annabel 14-aastaselt klassiõelt saadud sigaretti. Proovimise ajal hakkas tal väga halb, mistõttu ei olnud tal pool aastat soovi tubaka- ja nikotiinitooteid uuesti proovida</p> | <p>Suhtumine tarvitamise</p> <p>Kuna Annabel ei tarvita nikotiinitooteid iga päev, ei muretse ta üleliia palju tarvitamisega kaasnevate ohtude pärast. Ta on kindlal veendumusel, et e-sigaret on tervislikum kui tavasigaretid, sest neid kasutades ei hingata endale sisse põlevaid kemikaale. Talle tundub põnev ja täiskasvanulik tooteid tarvitada ning ta unistab täisealisena oma e-sigareti ostmisest, et kanda seda endaga pidudel kaasas. Siiski on ta veendumusel, et tarvitab tooteid tulevikus vaid seltskondlikel üritustel</p> |
| <p>Isikuomadused, iseloom</p> <p>Annabel on uudishimulik ja maailmast huvituv noor naine. Ta on seltskondlik ja talle läheb korda, mida teised temast arvavad. Sotsiaalsetes olukordades esineb tal mõõdukalt ärevust, mida ta oskab sõprade eest edukalt peita. Keerulistest olukordades loodab Annabel saada tuge emalt ja vanemalt õelt. Ta on oma sõpruskonna liider ning tänu heale enesekehtestamise oskusele on ta nooremana korduvalt loobunud tubaka- ja nikotiinitoode proovimise võimalusest</p> | <p>Mahajätmise soov</p> <p>Ta ei näe põhjust tarvitamisest täielikult loobuda, sest teeb seda harva ja eelistab nikotiinivabu alternatiive, mis ei mõju tema enesetundele nii halvasti nagu nikotiiniga tooted</p> |
| <p>Väärtused, huvid, eesmärgid</p> <p>Annabeli eesmärk on lõpetada gümnaasium edukalt ja seejärel minna õppima ülikooli meditsiini või psühholoogiat. Vabal ajal meeldib talle veeta aega sõpradega, jalutada, vaadata filme ja lugeda raamatuid. Tema lemmikraamat on Veronica Rothi „Lahkulööja“. Enne gümnaasiumit käis Annabel tantsutrennis, kuid nüüd ei ole tal selleks enam aega</p> | <p>Mis ärritab? Hirmud, mured</p> <p>Tema põhiline stressiallikas on kool. Kuigi põhikoolis oli ta alati hea õpilane, on gümnaasiumiga kaasnev pingeline ja keeruline inimsuhted mõjunud tema vaimsele tervisele halvasti. Talle valmistab hirmu ebakindlus tuleviku suhtes</p> |

Lisa 5. Sekkumised

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaaris ja tähelepanekud |
|--|--|-------------|-------------------|---|--|---|
| 1. Hinna- poliitika kujundamine | Alkoholi- ja tubaka- poliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> Soodus- kampaaniate keelamine Alternatiivsete toodete aktsiisi tõstmine <p>Sekkumise eesmärk on mõjutada inimese keskkonda ja muuta riskeeriv käitumine raske- maks. Sekkumisel võiks olla pikaaja- line mõju, sest see muudab toodete (järjepideva) tarvi- tamise kallimaks</p> | <p>Sooduskampaaniate (hinnaga mängimine, „Osta üks, saad teise tasuta“ jm) tegemine toodetele on keelatud nii Euroopa Liidus (EL), sh Eestis, kui ka Ameerika Ühendriikides. EL-is on e-sigarettidele kampaaniate tegemine keelatud alates 2014. a.</p> <p>Kuni 2013. a-ni oli e-sigarettide müümine Eestis terviklikult keelatud. Nikotiinipadjad on eraldi reguleeritud EL-i järgmis- tes liikmesriikides: Belgia, Hispaania, Holland, Itaalia, Leedu, Poola, Portugal, Prantsusmaa, Rootsi, Rumeenia, Saksamaa, Taani ja Tšehhi. Nikotiinipadjade müük on eraldi reguleeritud ka Islandil. Muudes</p> | <p>Ameerika Ühendriikides tehtud uuringute alusel on toodete hinnatõus vähendanud tarvitamist. Hinnanguliselt vähendab 10% hinnatõus üldist tarvitamist 3–5%.¹⁴² Samuti reageerivad hinnatõusule noored kaks-kolm korda tõenäolisemalt kui täiskasvanud.¹⁴³ Hinnatõus mõjutab ka loobumiskatseid. Madalama sissetulekuga elanikkond võib hinnatõusule reageerida tubaka- ja toodetest loobumise katsete suurema arvuga või tarvitamise vähendamisega.¹⁴⁴ Vaatamata sellele ei pruugi hinnatõusu tulemusel loobumise soov või tarvitamise vähendamine olla jätkusuutlik. Alternatiivsete toodete (nt e-sigareti) hinnatõusu</p> |

¹⁴² Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Economic Trends in Tobacco*, 26. juuli. Kasutatud 24.12.2022, https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/economics/econ_facts/index.htm.

¹⁴³ Samas.

¹⁴⁴ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|-------------------------------|---|-------------|-------------------|--|--|---|
| | | | | | riikides ei ole neid reguleeritud mitte tubaka-, vaid toiduseadusega, näiteks tavasuitsude müümise piirangud neile ei rakendu ¹⁴¹ | mõju tarvitamisele on olnud pigem soodne, st hoidnud tarvitamise ühtlasel tasemel või seda natuke vähendanud |
| 2. Müügi-piirang: koht | Alkoholi- ja tubaka-poliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> Müüa ainult kohtades, mille müüjad on toodetest, nende koostisainetest ja mõjust teadlikud Eraldi litsents nikotiinitoodete müügi jaoks Tubaka ja nikotiini- ja toodete müük eraldi müügi-kohtades | <p>Eestis müüvad tubakatooteid vaid ettevõtted, kellel on selleks tubakamüügiluba, mis tuleb taotleda kohalikult omavalitsuselt.</p> <p>Tubakamüügiluba kehtib paljudes riikides, kuid loa saamise tingimused piirduvad müümisest teavitamise ja teatud väikeste nõuete täitmisega.¹⁴⁵ Näiteks ei tohi tubakatooteid müüa haiglate ja koolide läheduses. Osas riikides, nt Ungaris, müüakse tubakatooteid al 2013. a vaid riigimonopoli poodides, kuhu on alaealistel keelatud siseneda¹⁴⁶</p> | <p>Müüa tubaka- ja nikotiinitooteid eraldi tubakapoodides, mitte tarbekauplustes ja tanklates. Eraldi loodud tubakapoodide otsene mõju on teadmata. Nende olemasolu korral on tõenäoline, et vähenevad eelkõige tubaka- ja nikotiinitoodete juhuostud. Noorte seas mängiks kättesaadavuse piiramine suurt rolli.</p> <p>Sekkumise eesmärk on mõjutada inimese keskkonda ja muuta toodete kättesaadavus raskemaks. Sekkumine tegeleb normikujundamisega ja mõjutab inimese ostuharjumusi</p> |

¹⁴¹ U.S. Food and Drug Administration. (2022). *Requirements for Products Made with Non-Tobacco Nicotine Take Effect April 14*, 13. aprill. Kasutatud 12.12.2022, <https://www.fda.gov/tobacco-products/ctp-newsroom/requirements-products-made-non-tobacco-nicotine-take-effect-april-14>.

¹⁴⁵ Tubakaseadus (04.01.2021). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.riigiteataja.ee/akt/TubS>.

¹⁴⁶ Budapest Private. (2022). *Where can I get cigarettes and where can I smoke?* Kasutatud 12.12.2022, <https://www.ungarn-individuell.hu/where-can-i-get-cigarettes-and-where-can-i-smoke/?lang=en>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaaris ja tähelepanekud |
|------------------------------------|---|---------------------|-------------------|---|---|--|
| 3. Müügi-piirang: aeg | Alkoholi- ja tubaka-poliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne | Müüa tooteid vaid piiratud aegadel nagu alkoholi | Teadmata | Piirata või vähendada nikotiini-toodete tarvitamist ööelu nautimise ajal. Sekkumine võiks mõju avaldada eelkõige juhutarvitajatele |
| 4. Müügi-piirang: sortiment | Alkoholi- ja tubaka-poliitika tugevdamine | Iga inimene, noored | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> Nikotiinipatjade ja e-sigarettide maitsete (sh mentool) keelu jätkamine E-sigarettide vedelike maitsetajate keelamine <p>Sekkumise eesmärk on müüdava sortimendi piiramine, mis mõjutab tarvitamiskeskonda, eriti maitsega</p> | <p>Eestis on a 2019. a keelatud e-sigarettide vedelike maitset, sh pärast keeldu müügile tulnud vedelike maitsetajad.¹⁴⁷</p> <p>Soomes, Ungaris, Hollandis ja Leedus kehtib üleriigiline toodete maitsete keeld.¹⁴⁸ Lisaks keelustatakse Hollandis alates 1. juulist 2023 maitsestatud e-sigarettide ja e-täitevedelike tootmine.¹⁴⁹ Ameerika Ühendriikide paljudes osariikides ja linnades on e-sigarettide vedelike maitset keelatud, sh keelustati California</p> | Maitsestatud e-sigarettide müügi piiramisel on täheldatud toodete tarvitamise vähenemist ligikaudu 20% vanuserühmas 16–25 a. ¹⁵¹ Vanemas eas suitsetajate seas ei ole maitsete keelamise tulemusel tarvitamine vähenenud. 2015. a Ameerika Ühendriikides Texasas tehtud uuringu tulemustest selgus, et 66% maitsega e-sigarette tarvitavatest keskkooli-õpilastest, 93% tarvitajatest vanuserühmas 18–24 a ja 74% tarvitajatest vanuserühmas 25–29 a loobuks tarvitamisest juhul, |

¹⁴⁷ Klementi, J. (2022). *Riik plaanib sügiseks korjata turult e-sigarettide vedeliku maitsetajad*, 29. juuni. Kasutatud 24.12.2022, <https://www.err.ee/1608642955/riik-plaanib-sygiseks-korjata-turult-e-sigarettide-vedeliku-maitsetajad>.

¹⁴⁸ Physicians for a smoke-free Canada. (2022). *Restrictions on e-cigarette flavours*. Kasutatud 26.12.2022, <https://smoke-free.ca/SUAP/2021/e-cigarette-flavour%20restrictions.pdf>.

¹⁴⁹ Netherlands Enterprise Agency. (2022). *Ban on flavoured e-cigarettes*. <https://business.gov.nl/amendment/ban-flavoured-e-cigarettes/>.

¹⁵¹ Institute of Global Tobacco Control. (2020). *State of evidence: Flavored Tobacco ban or restrictions*. Kasutatud 22.12.2022, https://www.drugsandalcohol.ie/32662/1/state_of_the_evidence_-_flavor_ban_or_restriction.pdf.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---------------------------------|---|---------------------|-------------------|---|--|--|
| | | | | toodete tarvitajate jaoks | osariigis e-sigarettide vedelike maitseid 2022. a novembris. ¹⁵⁰ | kui toode ei oleks maitsestatud. ¹⁵² Sekkumine tegeleb normi kujundamisega ja võiks eelkõige mõju avaldada noortele, kes tarvitavad maitsega tooteid |
| 5. Müügi-piirang: pakend | Alkoholi- ja tubaka-poliitika tugevdamine | Iga inimene, noored | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> Kõikide nikotiinotoodete, sh nii tavasigarettide kui ka alternatiivide (nikotiinipadjad, ühekordsed e-sigaretid jm) pakendite välimuse standardiseerimine Nikotiinipatjade karpide välimuse ja | <p>Alates EL-i 2001. a direktiivi jõustumisest peavad kõik toodete müüjad lisama pakendile info suitsetamise kahjuliku mõju (sh sõltuvus, terviseriskid) kohta.¹⁵³</p> <p>Standardiseeritud pakendeid kasutavad paljud riigid. Esimesena võttis need kasutusele Austraalia 2012. a¹⁵⁴ ja Ühendkuningriigis on need kasutusel al_2017. a maist.</p> | Standardiseeritud pakendite kasutuselevõtt Norras ei avaldanud pikaajalist mõju meeste huuletubaka tarvitamisele. ¹⁵⁷ Austraalia tubakapoliitika rakendamise ülevaate põhjal ei ole võimalik standardiseeritud pakendite kasutegureid hinnata näiteks alaealistele ja nende |

¹⁵⁰ McDonald, J. (2022). *Vape Bans: E-cigarette Restrictions in the U.S and Worldwide*, 21. detsember. Kasutatud 26.12.2022, <https://vaping360.com/learn/countries-where-vaping-is-banned-illegal/>.

¹⁵² Samas.

¹⁵³ European Commission Directorate-General for Health and Consumers. (2009). *Tobacco Control in the EU*. Kasutatud 22.12.2022, https://ec.europa.eu/health/archive/ph_information/documents/tobacco_control_en.pdf.

¹⁵⁴ Public Health England. (2016). *Health matters: Tobacco standard packs*, 15. september. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.gov.uk/government/publications/health-matters-tobacco-standard-packs/health-matters-tobacco-standard-packs>.

¹⁵⁷ Halkjelsvik, T., Gasparrini, A. ja Vedøy, T. F. (2022). The short-term impact of standardised packaging on smoking and snus use in Norway. *Nicotine and Tobacco Research* 24(2): 220-226.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--------------------------|----------------------|-------------|-------------------|---|---|--|
| | | | | <p>kujunduse atraktiivsuse vähendamine</p> <p>Sekkumise eesmärk on mõjutada toodete müügi keskkonda, muutes tooted ostjale vähem atraktiivseks. Mõju võiks avaldada eelkõige noorele tarvitajale, kes on reklaamitrikkide suhtes haavatavam</p> | <p>Norras on al 2018. a juulist standardiseeritud sigarettide, isekeeratava tubaka ja huuletubaka pakendid. Suitsetatava toote pakendi esiküljest peab vähemalt 30% olema kaetud terviseohtu rõhutava tekstiga ning tagaküljest vähemalt 40% kaetud pilti ja teksti hõlmava, terviseohtu rõhutava tekstiga. Suitsuvabade toodete pakendile peab olema lisatud 30% ulatuses pakendi kõige nähtavamale küljele tervisehoiatus teksti kujul.¹⁵⁵ Lisaks ei tohi pakendil olla tootja logo, sümboloid, kujutisi, värve ega kujunduselemente. Kõik pakendid peavad olema kindlas toonis (Pantone 448 C) ja brändi nimi peab olema lisatud standardse kirjastiiliga¹⁵⁶</p> | <p>tubakatarvitamise tulevastele harjumustele.¹⁵⁸</p> <p>Standardiseeritud pakendite nõudmine raskendab ajutiselt tubakaettevõtete turul olemist, nõuab neilt lisaväljaminekuid ja muudab müügihoa saamise keerukamaks. Toodete standardiseeritud pakendi kasutamine vähendaks toodete veetlust noorte seas</p> |
| 6. Müügi-piirang: | Alkoholi- ja tubaka- | Iga inimene | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> Nikotiinita või | Esimene väiksema nikotiinisisaldusega tubakatoodete müüki | Ameerika Ühendriikides asendasid tubakatootjad märked <i>light</i> ja |

¹⁵⁵ Tobacco Control Laws. (2022). *Legislation in Norway*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.tobaccocontrolaws.org/legislation/norway/summary>.

¹⁵⁶ Norway Helsedirektoratet. (2021). *Tobacco Control in Norway*, 25. veebruar. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.helsedirektoratet.no/english/tobacco-control-in-norway>.

¹⁵⁸ Australian Government Department of Health. (2016). *Post-Implementation Review Tobacco Plain Packaging*. Kasutatud 22.12.2022, <https://oia.pmc.gov.au/sites/default/files/posts/2016/02/Tobacco-Plain-Packaging-PIR.pdf>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|--------------------------|----------|-------------------|--|---|---|
| nikotiinita ja väiksema nikotiini-sisaldusega toodete keelamine | poliitika tugevdamine | | | <p>väiksema nikotiini-sisaldusega e-sigarettide müümise keelamine</p> <ul style="list-style-type: none"> Nikotiinipatjade karpidelt kangust tähistavate sõnaliste tähiste (ingl <i>strong, light</i> jt) eemaldamine, alles jäetakse ainult kanguse mōōdik <p>Sekkumise eesmärk on muuta tarbijakäitumist ja inimese uskumusi ning hoiakuid seoses toodete tarvitamisega. Eeldatav mõju on suurim sagedaste</p> | <p>reguleeriv direktiiv võeti EL-is vastu 2001. a, keelates tubaka- ja nikotiinitoodetel ingliskeelsed terminid <i>light, mild</i> ja <i>low-tar</i>, nõudes tootjapoolseid hoiatusi ning koostisainete täielikku nimekirja pakenditel.¹⁵⁹ EL-is on e-sigarettide nikotiinisaldusele seatud ülempiir 20 mg/ml.¹⁶⁰</p> <p>Sarnase eesmärgiga tubaka- ja nikotiinitoodete müüki piirav õigusakt kehtestati Ameerika Ühendriikides 2010. a, keelates suitsupakkidel märked <i>light</i> ja <i>mild</i>¹⁶¹</p> | <p><i>mild</i> värvisüsteemiga, nt tubaka-bränd <i>Marlboro Ultra-light</i> asendati märgistusega <i>Silver</i> ('hall'). Keelustamise järel tehtud mõju-uuringust selgus, et 92% suitsetajatest suutis enda harjumuspäraseid tooted endiselt tuvastada ja 68% nimetada tarvitatava toote pakendi tooni.¹⁶²</p> <p>Lahjemate toodete keelamise puhul tuleb arvestada ohuga, et tarvitajad, kes muidu eelistavad lahjasid tooteid, asendavad need kangematega</p> |

¹⁵⁹ European Commission. (2009). *Tobacco Control in the EU*. Kasutatud 22.12.2022, https://ec.europa.eu/health/archive/ph_information/documents/tobacco_control_en.pdf.

¹⁶⁰ Tubakaseadus (04.01.2021). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.riigiteataja.ee/akt/TubS>.

¹⁶¹ U.S Food and Drug Administration. (2010). *Use of "Light," "Mild," "Low," or Similar Descriptors in the Label, Labeling, or Advertising of Tobacco Products*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.fda.gov/media/78927/download>.

¹⁶² Connolly, G. N. ja Alpert, H. R. (2013). Has the tobacco industry evaded the FDA's ban on 'Light' cigarette descriptors? *Tobacco Control* 23(2): 140–145.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|--|-----------------------|-------------------|--|--|---|
| | | | | ja regulaarselt tarvitajate seas | | |
| 7. Järelevalve tõhus-tamine: vanuse kontrolli-mine | Alkoholi- ja tubaka- poliitika tugevdamine | Alaealise d ja noored | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> ID-kaardi küsi-mine ja inimese tegeliku vanuse tuvastamine toode-te ostmisel Pakiautomaatides kasutatavate isikutuvastus-vahendite tõhusta-mine, et alaealised ei saaks e-poest tellitud tubaka- ja nikotiini-toodetega¹⁶³ pakke kätte ega kasutaks mõne täiskasvanu ID-kaarti | <p>EL-i liikmesriikides on tubaka- ja nikotiinitoodete ostmise ja tarvi-tamise vanusepiirang erinev. Kõikjal peale Austria ja Belgia¹⁶⁴ on ostmise vanusepiirang 18 eluaastat. Bulgaarias, Eestis, Leedus, Lätis, Maltal ja Saksamaal võib tooteid tarvitada al 18. eluaastast.¹⁶⁵ Muudes liikmesriikides vanusepiirangut pole.</p> <p>Ameerika Ühendriikides on tubaka- ja nikotiinitoodete ost-mise ja tarvitamise vanuse-piirang 21 eluaastat¹⁶⁶</p> | <p>Meetme eesmärk on piirata toodete kättesaadavust alaealiste seas. Meede töötab vaid juhul, kui ostuprotsessi vältel kontrollitakse ostja dokumenti. Samuti on tähtis kontrollida, et inimene, kes ostu sooritab, on seesama, kes on dokumendil, et vältida dokumen-tide väärkasutust (nt olukorras, kus alaealisele on enda doku-mendi andnud täisealine sõber, tuttav või lähisugulane).</p> <p>Sekkumise eesmärk on mõjutada toodete müügikeskkonda ja muuta riskeeriv käitumine keeruli-semaks. Sekkumisel on pikaajaline mõju eelkõige sage-dastele ja regulaarselt tooteid tarvitavatele noortele</p> |

¹⁶³ Eestis on tubaka- ja nikotiinitoodete müük e-poodides keelatud alates 2022. a, kuid siiani on võimalik tellida neid teatud välismaa veebilehtedelt pakiautomaatidesse.

¹⁶⁴ Belgias ja Austrias võivad tubaka- ja nikotiinitooteid osta noored alates 16. eluaastast.

¹⁶⁵ European Union Agency for Fundamental Rights. (2018). *Purchasing and consuming Tobacco*, 24. aprill. Kasutatud 22.12.2022, <https://fra.europa.eu/en/publication/2017/mapping-minimum-age-requirements-concerning-rights-child-eu/purchasing-and-consuming-tobacco>.

¹⁶⁶ U.S Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *STATE System Minimum Legal Sales Age (MLSA) Laws for Tobacco Products Fact Sheet*, 25. oktoober. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.cdc.gov/statesystem/factsheets/mlsa/Minimum-Legal-Sales-Age.html>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|---|-------------|-------------------|---|---|---|
| 8. Järelevalve tõhus-tamine: tubaka- ja nikotiini-toodete tarvitamis-harjumused avalikus ruumis | Alkoholi- ja tubaka-poliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> Avalikus ruumis Tubaka- ja nikotiinitoodete (eelkõige e-sigareti¹⁶⁷) tarvitamise piiramine ja suurenenud teavitustöö piirangute teemal. Näiteks ühissõidukipeatustes, haridusasutuste siseruumides ja territooriumil ning asutuste üldkasutatavates ruumides ei tohi suitsetada Rohkem tehakse politsei-reide, kontrolloste ja pistelisi kontrolle meelelahutus- ja | <p>Eestis on tubakaseaduse §-de 29 ja 30 alusel keelatud suitsetada siseruumides ja avalikus ruumis, sh haridusasutuste hoonetes ja nende ümbruses.¹⁶⁸</p> <p>Avalikes hoonetes on suitsetada keelatud ka Ameerika Ühendriikides, Austraalias, Irimaal, Kanadas, Mehhikos, Suurbritannias, Türgis, Urugais ja Uus-Meremaal.¹⁶⁹ Austraalia on keelustanud suitsetamise spordi- ja mänguväljakutel ning bussi-peatustes.¹⁷⁰ Randades on suitsetamine keelatud Austraalias, Ameerika Ühendriikides, Suurbritannias, Poolas ja Itaalias ning selle eesmärk on vältida suitsukonide liiva sisse viskamist, kergendada</p> | <p>Piirab mittedsuitsetajate kokkupuudet suitsetajatega ja vähendab passiivset suitsetamist. Pikemas plaanis tekitab ühiskonnas sotsiaalse normi, et suitsetada saab vaid kindlalt määratud kohtades, mitte igal pool.</p> <p>Suitsuvabade keskkondade loomine vähendab kokkupuudet tubakasuitsuga ning sellel on soodne mõju inimeste tervisele, samuti vähendab see suitsetamist keskmiselt 3,4%.¹⁷⁶</p> <p>Eestis on tubakaseaduse alusel keelatud suitsetada ühissõiduki ootekojas, reisijate ootesaalis ja reisiterminalis. Täpsustamata on aga jäänud, kas ootekoda hõlmab ainult siseruumi või ka ühissõidukite ootepaviljone. Soovitame seadust täpsustada, keelates</p> |

¹⁶⁷ Suitsetamine avalikes kohtades ja siseruumides on Eestis keelatud, kuid e-sigarettide populaarsuse kasvades on hakatud neid kasutama ka keelatud kohtades.

¹⁶⁸ Tubakaseadus (04.01.2021). *Riigi Teataja I*. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.riigiteataja.ee/akt/TubS>.

¹⁶⁹ Sotsiaalministeerium. 2014. *Tubakapoliitika roheline raamat*. Tallinn: Sotsiaalministeerium.

¹⁷⁰ Samas.

¹⁷⁶ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|----------------|------|----------|-------------------|---|---|---|
| | | | | haridusasutustes. Neid kontrolle tuleb kajastada nii traditsioonilises kui ka sotsiaalmeedias, et suurendada teadlikkust keeldudest | <p>ranna korrashoidu ning vältida keskkonnareostust.¹⁷¹</p> <p>Kanadas ja Ameerika Ühendriikides on keelatud suitsetada kortermajade ees: sõltuvalt osariigist ja kohalikust omavalitsusest on suitsukeeluala 3–7 meetrit uksest. Eesti tubakapoliitika rohelise raamatu tööühm on pakkunud ukseesise kaitsevööndi alaks 5 meetrit.¹⁷²</p> <p>Ungaris on keelatud suitsetada ühissõiduki¹⁷³ ja Taanis rongipeatustes¹⁷⁴. Soomes on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine keelatud õues korraldatavatel avalikel üritustel¹⁷⁵</p> | <p>suitsuga toodete tarvitamise ka õues asuvates ootepaviljonides.</p> <p>Sekkumise eesmärk on mõjutada inimeste hoiakuid ja käitumist ning toodete müügi- ja tarvitamise keskkonda, st muuta riskeeriv käitumine keerulisemaks. Politsei suurendatud kontrollil võiks olla eelkõige lühiajaline mõju tarbimiskäitumisele. Eeldatav mõju võiks olla suurim nende seas, kes tarvitavad tooteid meelelahutuslikul või juhuslikul põhjusel, ja regulaarselt tarvitajate seas</p> |

¹⁷¹ Samas.

¹⁷² Samas.

¹⁷³ World Health Organization. (2014). *Tobacco control in practice: the story of Hungary*. Kasutatud 22.12.2022, https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/263333/Tobacco-control-in-practice-Article-8-Protection-from-exposure-to-tobacco-smoke-the-story-of-Hungary.pdf.

¹⁷⁴ The Local DK. (2014). *Roaming and smoking among 1st July changes*, 30. juuni. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.thelocal.dk/20140630/cheaper-roaming-no-smoking-illegal-shooting-july-1-changes/>.

¹⁷⁵ Valvira Finland. (2022). *Smokefree areas*, 8. juuni. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.valvira.fi/web/en/tobacco/-tupakointikiellot-ja-rajoitukset->.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|--|-------------|-------------------|--|--|--|
| 9. Järelevalve tõhus-tamine: välismaalt ja internetist tellimise keelu teavitus | Alkoholi- ja tubaka- poliitika tugevdamine | Iga inimene | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> Tarvitaja teavitamine, et tubaka- ja nikotiini- toodete tellimine välismaalt on keelatud. Selleks ei piisa infost Maksu- ja Tolliameti veebi- lehel ning toodete sortimenti tutvus- tavates e-poodides, vaid tuleks teha suuremat teavitustööd Tihedam koos- töö naaberriikide- ga, et vähendada välismaalt tubaka- ja nikotiinitoodete tellimise võimalusi | <p>Välismaalt toodete tellimine ja ostmine on Eestis keelatud, kuid teatud e-poodidest on see siiski võimalik. Eesti e-poodides on toodete müük keelatud al 1. juulist 2022.</p> <p>Näiteks Soomes on samuti välis- maalt tubaka- ja nikotiinitoodete tellimine ja ostmine keelatud¹⁷⁷, samuti nende ostmine internetist, telefoni ja meili teel¹⁷⁸.</p> <p>EL-is on keelatud e-poest toodete tellimine, kuid osa Eesti toodete e-poode pakub võimalust tooted veebis broneerida. Samuti on alternatiivsete toodete poodidel e-poe välimusega veebilehed, mis oma tüübilt võivad tarbijat eksitada</p> | <p>Reeglid ei väljendu alati praktikas. Eesti inimesed tellivad jätkuvalt toodetega seotud kaupa e- poodidest. Osalt on see ilmselt tingitud teadmatuses, mida on võimalik suurendada tarbijate teavitamisega (see peaks hõlma- ma sõnumit, et välismaalt tubaka- ja nikotiinitoodete tellimine on keelatud). Probleemi on võimalik lahendada ka välismaalt tellitud pakkide suurema kontrolliga.</p> <p>Lisaks tuleks keelata tubaka- ja nikotiinitooteid tutvustavad veebilehed või kuvada n-ö e-poodi sisenemisel aken, mis annab kasutajale teada, et internetist on keelatud tooteid tellida. Kõik EL-i liikmesriigid peaks tubaka- ja nikotiinitooteid müüvate e- poodide kontrollimiseks rakendama põhjalikumat järelevalvet, et vähendada toodete piiriülest tellimist</p> |

¹⁷⁷ Tulli Finland. (2022). *Ordering tobacco products, electronic cigarettes, nicotine liquids and herbal products for smoking online*. Kasutatud 22.12.2022 <https://tulli.fi/en/private-persons/ordering-goods-online/ordering-tobacco-products-online>.

¹⁷⁸ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|------------------|---------------------|-------------------|---|---|--|
| 10. Teavituskampaania: nikotiini-toodete sõltuvust tekitava mõju | Meedia-kampaania | Iga inimene, noored | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> Süsteematilised kampaaniad toodete tarvitamise vähendamiseks ja loobumisest Süsteematilised kampaaniad toodete mõju kohta tervisele, sõltuvuse ja selle teemal, kuidas sõltuvust ära tunda. Paljud noored ei pruugi oma sõltuvusest teadlikud olla | <p>Eestis on Tervise Arengu Instituut (TAI) teinud kampaaniaid, et teavitada inimesi tubaka- ja nikotiinitoodete negatiivsest mõjust ning koostisainetest. Näiteks 2015. a kampaania „Ela tubakata“ visuaalidel oli näha sigaretti ja sellest väljaulatuvaid kahjulikke aineid, mida toode sisaldab.¹⁷⁹</p> <p>2023. a jaanuaris alustab TAI nikotiinist loobumise kampaaniat „Mulle aitab“, mis on suunatud nikotiinitarvitajatele vanuses 18–45 a. Kampaania jaoks on loodud Facebooki grupp „Nikotiinivaba“, samuti kampaaniaklipp, mida näidatakse televisioonis ja sotsiaalmeedias eesti ja vene keeles, lisaks kasutatakse välimeedias ja internetis plakateid¹⁸⁰</p> | <p>Kampaaniate võimalus on teadvustada inimestele probleemi olemasolu, kutsuda neid üles tarvitamisest loobuma ja suurendada tõenäosust, et inimene otsustab toote tarvitamisest loobuda või harjumust vähendada. Kampaaniate soodne mõju avaldub ka noortele, kes on mõelnud toodete tarvitamisele ja otsustavad loobuda tarvitamise alustamisest.</p> <p>Teavituskampaaniate eesmärk võiks olla teavitustöö kõikide sihtrühmade seas, aga ka valikuline teavitustöö, mille sihtrühm on (haavatavad) noored. Sekkuvaid ja ennetavaid teavituskampaaniaid noorte seas peaks siduma haridusasutustega, sh kõrg- ja kutsekoolidega</p> |

¹⁷⁹ Tervise Arengu Instituut. (2015). *Elu tubakata*. Kasutatud 22.12.2022, https://www.tubakainfo.ee/mis-on-sigaretis/attachment/4-1-mis-on-sigaretis_est/.

¹⁸⁰ Tervise Arengu Instituut. (2022). *Nikotiinist loobumise kampaania 'Mulle aitab!'*, 19. detsember. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.tai.ee/et/uudised/nikotiinist-loobumise-kampaania-mulle-aitab>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|------------------|---------------------|--------------------------|--|---|---|
| 11. Positiivsete eeskujude näiteks toomine sotsiaalmeedias | Meedia-kampaania | Iga inimene, noored | Universaalne, valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Sotsiaal- ja traditsioonilise meedia kampaaniad, kus tutvustatakse häid eeskujusid, kes on teinud elus positiivseid muutusi tervislike eluviiside kasuks Kasutatakse sotsiaalmeediat (YouTube, TikTok), et suurendada eeskätt noorte teadlikust toodete tarvitamisega seotud kahjulikkusest Koondatakse populaarsed suunamudijad ühiskampaaniaks, et innustada noori | „ Sigarexit “ on 2020. a Eestis loodud kampaania, millega kutsutakse inimesi üles loobuma tubaka- ja nikotiiniproduktidest. ¹⁸¹ Kampaania algab iga aasta alguses ning sihtrühm on inimesed, kes on loobumisotsuse juba vastu võtnud, vajades lisamotivatsiooni ja toetust eesmärgi täitmisel. ¹⁸² Kampaania ajal jagatakse loobujatele kasulikke nõuandeid ja tuge loobumisprotsessi edukaks läbimiseks. Kampaanianäod on olnud populaarsed Eesti meelelahutustegelased, nt Jüri Pootsmann ja Robert Rool | Siiani on olnud probleem selles, et sotsiaalmeedia platvormidel pigem edendatakse tubaka- ja nikotiiniproduktide tarvitamist. Samas keelas 2019. a Instagram suunamudijatel videotes suitsetada ja e-sigaretti tarvitada, sh neid tooteid reklaamida. ¹⁸³ Lisaks sotsiaalmeedia platvormide üldistele reeglitele saab noori mõjutada, tuues suunamudijaid eeskujuks. Suurtes kampaaniates osalevad tihti kuulsad inimesed, kuid sellised, kellega noored ei suuda alati samastuda. Kui kaasata populaarsed suunamudijad, võivad nad avaldada noortele suuremat positiivset mõju. „Sigarexiti“ kampaaniad on olnud edukad. 2022. a kampaania pani toodetest loobumisele mõtlema 32% kampaaniat märganud |

¹⁸¹ Tervise Arengu Instituut. (2021). *SIGAREXIT – kuidas väljuda nikotiinisõltuvusest?* 27. detsember. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.tai.ee/et/uudised/sigarexit-kuidas-valjuda-nikotiinisoltuvusest>.

¹⁸² Tervise Arengu Instituut. (2021). *Sigarexit 2021*, 4. jaanuar. Kasutatud 22.12.2022, <https://tai.ee/et/uudised/sigarexit-2021>.

¹⁸³ Cavale, S. (2019). *Instagram bans influencers from promoting vaping products*, 19. detsember. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.reuters.com/article/us-instagram-vaping-idUSKBN1YN15B>.

| Sekumismeede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|------------------|---------------------|-------------------|---|---|---|
| | | | | tegema tervislikumaid valikuid. Sekkumise eesmärk on kasutada inimestele kättesaadavaid meedumeid ja populaarseid kanaleid, et kasvatada teadlikkust toodete tarvitamise mõjust ja innustada neid tarvitamisest loobuma | | inimestest, sealjuures selgub järeluuringuist, et jõuti sihtrühmani (18–44 a mehed). ¹⁸⁴ 2020. a kampaania tulemusel loobus toodetest 3% ja 2022. a kokku 7% tarvitajatest ¹⁸⁵ |
| 12. Tervislike eluviiside ja positiivsete hoiakute kujundamine | Meedia-kampaania | Iga inimene, noored | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> • Positiivsete hoiakute ja tervisliku eluviisi toetamine ühiskonna eri tasanditel (riiklik, kogukondlik, haridus, töösektor jne) • Koolide | <p>Eri riikides on loodud veebilehti ja kampaaniaid, et suurendada ühiskonna teadlikkust. Eestis tegeleb sellega peamiselt TAI.</p> <p>Inglismaal on loonud National Health Service (NHS) veebilehe Better Health tunnusega „Let’s do this“, jagades seal teavet tervislikuma elustiili, sh</p> | <p>Rahvatervise hoidmisele keskendunud kampaaniad peavad toimuma regulaarselt ja olema suunatud tervisliku elustiili eri aspektidele.</p> <p>Kampaania „Better Health“ on ainulaadne, sest levitatav info keskendub inimese tervisele kui tervikule: fookuses on nii kaalu langetus kui ka alkoholi- ning</p> |

¹⁸⁴ Postimees. (2022). TAI kampaania Sigarexit oli tubakast loobunute arvu osas aastate edukaim, 14. märts. Kasutatud 22.12.2022, <https://tervis.postimees.ee/7476234/tai-kampaania-sigarexit-oli-tubakast-loobunute-arvu-osas-aastate-edukaim>.

¹⁸⁵ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|------------------|------------------------------|----------------------------|---|---|--|
| | | | | <p>hariduskavasse lõimida sellekohased põhimõtted ja kampaaniad</p> <p>Sekkumise eesmärk on kujundada tervislike eluviiside suhtes positiivseid hoiakuid, mis võiksid vähendada riskitegevust seoses toodete tarvitamisega. Sekkumise mõju võiks näha kõikides sihtrühmades</p> | <p>kaalulangetamise, suitsetamisest loobumise, aktiivse eluviisi ja alkoholarvitamise vähendamise kohta.¹⁸⁶ Suitsetamisest loobumise info on alalehel „Quit smoking“, kus antakse infot toetavate abivahendite kohta¹⁸⁷, jagatakse tugipersonali kontakte ja nõustamisteenuste infot, samuti teavet keha füsioloogiliste muutuste kohta pärast suitsetamisest loobumist¹⁸⁸</p> | <p>tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamine.</p> <p>Püsivad ja pikaajalised rahvatervise edendamise kampaaniad avaldavad inimestele pikaajalist mõju ning edastatavate sõnumite tähtsust ei tohiks alahinnata</p> |
| 13. Tubaka- ja nikotiini-toodete tarvitamise vähendamise või loobumise | Meedia-kampaania | Nikotiini-toodete tarvitajad | Universaalne ja valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Kampaania, et vähendada toodete tarvitamist ühiskonnas. Sarnane idee nagu alkoholarvitamise | „Stoptober“ on 2012. a Ühendkuningriigis algatatud kampaania, mille raames kutsutakse inimesi suitsetamisest loobuma | Alates kampaania algusest on Ühendkuningriigis proovitud suitsetamisest loobuda rohkem kui 2 miljonil korral. Kampaania järel-uuringust selgub, et 2012. a oktoobris tehti tavalisest 80% rohkem loobumiskatseid |

¹⁸⁶ UK National Health Service. (2022). *Quit Smoking*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/>.

¹⁸⁷ UK National Health Service. (2022). *Stop Smoking Treatments*, 25. veebruar. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.nhs.uk/conditions/stop-smoking-treatments/>.

¹⁸⁸ UK National Health Service. (2022). *Quit Smoking*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|----------------|------|----------|-------------------|---|---|---|
| kuu või nädal | | | | <p>kampaaniad¹⁸⁹ „Joome poole vähem“ ja „Võta vett vahele“</p> <ul style="list-style-type: none"> Kampaania eesmärk võib olla ka tubaka- ja nikotiinitorudest loobumine või rehkendus, et tarvitatakse poole vähem <p>Sekkumise eesmärk on mõjutada uskumusi, hoiakuid ja käitumismustreid seoses toodete</p> | <p>oktoobrikuus.¹⁹⁰ Lähtutakse kolmest printsiibist.</p> <ol style="list-style-type: none"> Suitsetamisest loobuda on kergem ühiselt, st kampaania keskendub sotsiaalse toe suurendamisele. Loobujale seatakse realistlikud ja mõõdetavad eesmärgid kindla aja (28 päeva) raames. Inimeste motivatsiooni hoitakse kampaania vältel mobiilirakenduste, personaalsete loobumisplaanide ja tugiprogrammi abil, mille eesmärk on tagada jätkusuutlik loobumisprotsess¹⁹¹ | <p>(350 000 katset).¹⁹² Aastatel 2013–2017 märgati trendi, et oktoobris prooviti teistest kuudest sagedamini loobuda tubaka- ja nikotiinitorude kasutamisest.¹⁹³ 2019. a oli pärast neli nädalat kestnud kampaaniat suitsetamisest loobunud 5% ja 2020. a 4% suitsetajatest. Lisaks selgus järeluuringu, et 2019. a hakkas 53% ja 2020. a 63% loobujatest pärast kampaania lõppu uuesti suitsetama.¹⁹⁴</p> <p>Sarnase kampaania kasutuselevõtt Eestis suurendaks inimeste toodetest loobumise tõenäosust ja motiveeriks neid toodetest loobuma. Rahvatervise vaatepunktist puuduvad seda tüüpi</p> |

¹⁸⁹ Veel ei ole tehtud mõju-uuringuid nende kampaaniate tulemuslikkuse kohta, kuid võib eeldada, et inimesed on kampaaniast teadlikud.

¹⁹⁰ UK Department of Health and Social Care. (2022). *Stoptober launches to give smokers the confidence to quit*, 24. september. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.gov.uk/government/news/stoptober-launches-to-give-smokers-the-confidence-to-quit>.

¹⁹¹ UK Department of Health and Social Care. (2022). *Stoptober launches to give smokers the confidence to quit*, 24. september. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.gov.uk/government/news/stoptober-launches-to-give-smokers-the-confidence-to-quit>.

¹⁹² Brown, J., Kotz, D., Michie, S., Stapleton, J., Walmsley, M. ja West, R. (2014). How effective and cost-effective was the national mass media smoking cessation campaign ‘Stoptober’? *Drug and Alcohol Dependence* 135: 52–58.

¹⁹³ Koshy, G. (2022). *How effective has Stoptober been in helping smokers to quit*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.thriveagency.uk/insights/how-effective-has-stoptober-been-in-helping-smokers-to-quit/>.

¹⁹⁴ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|-----------------------------|----------|-------------------|---|---|---|
| | | | | <p>tarvitamisega. Kampania võiks mõjutada ka sotsialiseerijate (nt lapsevanemad, õpetajad, töökaaslased) hoiakuid, et muuta inimeste harjumusi</p> | | <p>kampaniatel negatiivsed mõjud. Lisaks on kampaniatel informatiivne kasutegur: inimesi teavitatakse probleemist, ühiskonnas tekitatakse arutelu ja koondatakse tähelepanu.</p> <p>Sekkumisel võib olla lühiajaline mõju: toodete tarvitajad võivad sel ajavahemikul tarvitamist vähendada või tarvitamisest loobuda, kuid järjepideval kampanial on ka pikaajaline mõju inimeste hoiakute kujunemisele</p> |
| 14. Noorte projektid tervislike eluviiside edendamiseks | Kooli-keskkonna parandamine | Õpilased | Valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Noorte võimlus luua koolides projekte ja programme, mille eesmärk on edendada tervislike eluviise, nt tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamist Noorte suurem osalus toodete tarvitamisega | 2011. a korraldasid Pirita Majandusgümnaasiumi noored koostöös Pirita Linnaosa Valitsusega koolis suitsetamisest loobumise nädala, mille jooksul käisid koolis teadmisi jagamas eksperdid, korraldati fotovõistlus, suurendati õpilaste teadlikkust tubaka- ja nikotiinitoodetest | <p>Tervislike eluviiside edendamise projektide soodne mõju väljendub noorte valikuvabaduses ise otsustada, milliseid tervise teemasid nad peavad kõige olulisemaks, milliseid esinejaid soovivad kuulata ja milliseid tegevusi korraldada. Sellist tüüpi projektid annavad võimaluse teha suuremat teavitustööd ja koostööd institutsioonide, õpilasesinduste ja noorteorganisatsioonidega.</p> <p>Projektide elluviimise oht võib väljenduda noorte soovis levitada valeinfot, kuid seda saab vältida,</p> |

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaarisid ja tähelepanekud |
|--|---|--|------------------------------|--|---|--|
| | | | | seotud kampaania-tes ja projektides | ning aidati leida suitsetamisele asendustegevusi ¹⁹⁵ | <p>määrates projektile juhendaja ka koolist või organisatsioonist, ning tema ülesanne on vastutada, et edastatav info vastab tõele ja teadmist jagavad inimesed on eksperdid. Oluline on projektide jätkusuutlik rakendamine haridus- ja noorsootöös.</p> <p>Sekkumise eesmärk on suurendada noorte seas nikotiini tarvitamisega seotud teadlikkust ja anda neile võimalus ise oma riskikäitumisega seotud oskusi arendada ning motiveerida teisi tegema sama. Annab lisatuge ka kogukonnas tubaka- ja nikotiiniproduktide loobujale</p> |
| 15. Tubaka- ja nikotiini- toodete tarvitamise käsitlemine haridus- ja | Koolikesk- konna paran- damine ning | Haridus- ja noorsoo- töötajad | Valikuline ja näidustatud | <ul style="list-style-type: none"> Suurendada haridus- ja noorsoosutustes nii töötajate kui ka õpilaste teadlikkust | TAI on koolidele loonud juhend- materjalid „E-sigarettide tarvita- | Botvini eluoskuste õppeprogram- mi veebilehe alusel võib program- mis osalemine vähendada kuni 12 a noorte tubakatarvitamist 87%, alkoholitavitamist 60% ja kanepitarvitamist 75% võrreldes |

¹⁹⁵ Tatter, K. (2011). *Pirita noored nikotiini vastu*, 11. jaanuar. Kasutatud 22.12.2022, <https://maaleht.delfi.ee/artikkel/43904731/pirita-noored-nikotiini-vastu>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|-------------------|------------------------------|----------|-------------------|---|--|---|
| noorsoo-asutustes | koolikesk-kond ja -poliitika | | | <p>tubaka- ja nikotiini-toodete mõjust ja sõltuvusest</p> <ul style="list-style-type: none"> Koostada haridusasutustele täpsed eeskirjad selle kohta, kuidas ennetada toodete tarvitamist ja aidata sõltuvuses noori Suurem teavitustöö (sh kampaania) toodete tarvitamise ja mõju teemal Igas haridus- ja noorsooasutuses peab olema info | <p>mise pidurdamine ja ennetamine koolis¹⁹⁶ ning „Uimastienne-tuse õpetajaraamat põhikooli-le“¹⁹⁷, mis on kättesaadaval kõikidele soovijatele.</p> <p>Botvini eluoskuste õpe (ingl <i>Botvin LifeSkills Training</i>) on koolidele mõeldud uimasti-ennetusprogramm, mille ees-märk on vähendada noorte seas mõjuainete, sh tubaka- ja niko-tiinitoodete tarvitamist ja vägi-valda. Noored õpivad riskikäitu-mist vältima, sest programmi vältel omandavad nad üldisi sotsiaalseid oskusi, enesejuhti-mise ja -regulatsiooniga seotud oskusi ning oskuse öelda ei¹⁹⁸</p> | <p>kontrollrühmaga, kes programmis ei osalenud. Programm kesken-dub peale mõnuainete ka riskikäi-tumisele. Näiteks vähenes osalenud noorte verbaalse vägi-valla kasutamine 42% ja füüsilise vägivalla kasutamine 30%.¹⁹⁹ Programmi soodne mõju avaldub ka kangete uimastite tarvitamisele, opioidide väärkasutusele ja HIV-i riski-käitumisele.</p> <p>Uimastienne-tuse õpetajaraama-tusse põhikoolile tuleks lisada teavet alternatiivsete toodete tarvitamise ja sellest kaasnevate terviseriskide mõju kohta. Samas pole juhendmaterjalide loomine piisav, sest haridus- ja noorsooasutuste töötajatele</p> |

¹⁹⁶ Tervise Arengu Instituut. (2022). *E-sigarettide tarvitamise pidurdamine ja ennetamine koolis*. Kasutatud 21.12.2022, https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-12/E-sigarettide_tarvitamise_pidurdamine_ja_ennetamine_koolis.pdf.

¹⁹⁷ Kull, M., Saat, H., Kiive, E. ja Põiklik, E. (2015). *Uimastienne-tuse õpetajaraamat põhikoolile*. Kasutatud 22.12.2022, https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590_Uimastienne-tuse_opetajaraamat.pdf

¹⁹⁸ Terviseinfo. (2011). *Näited ennetusprogrammidest ja headest praktikatest*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastienne-tus/uimastienne-tusjuhend/lisad/01>.

¹⁹⁹ Princeton Health Press. (2020). *Evidence-Based Prevention Programmes*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.lifeskillstraining.com/wp-content/uploads/2019/09/NHP-2020-Catalog.pdf>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|--|--------------|-----------------------------|---|--|---|
| | | | | vaimse tervise ning sõltuvuse kohta Sekkumise eesmärk on suurendada inimeste teadlikkust toodete tarvitamisest ja võimalikust mõjust nende tervisele ning keskkonnale ja õpetada noori riskikäitumist vältima | | tuleks rääkida toodete tarvitamisest kooliõpilaste seas rohkem ning neid tuleks koolitada, kuidas rääkida noortega nende toodete tarvitamisest |
| 16. Lapsevanemate vanemlike oskuste toetamine (nikotiini-toodetest rääkimisel) | Lapsevanemate vanemlike oskuste arendamine | Lapsevanemad | Universaalne ja näidustatud | <ul style="list-style-type: none"> Suurendada lapsevanemate teadlikkust noorte tubaka- ja nikotiini-toodete tarvitamisest, sh mõjust ja ohtudest, ning toetada nende oskusi tarvitava noorega rääkimiseks Info kätte- | Tarkvanem.ee on TAI veebileht, kust saab vanuserühma järgi infot ja nõuandeid selle kohta, kuidas rääkida lapsega toodete tarvitamisest. Kuigi veebilehel on ka enesetest, mis peaks andma lapsevanematele soovitusi selle kohta kuidas rääkida lastega tubaka- ja nikotiini-toodetest, siis praegu | Vanemlusprogrammis „Imelised aastad“ osales Eestis 2019. a 1189 lapsevanemat, kellest lõpetas selle edukalt 988 inimest. ²⁰⁴ Osalenutest 96,3% soovitaks programmis osalemist sõpradele või sugulastele. ²⁰⁵ Lapsevanemaks olemine on oskus, mida saab õppida. Ei tohi |

²⁰⁴ Trummal, A. (2020). *Vanemlusprogrammi 'Imelised aastad' 2019. aasta tulemused*. Kasutatud 22.12.2022, https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/158823369340_Vanemlusprogrammi_Imelised_aastad_2019_a_tulemused.pdf.

²⁰⁵ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|----------------|------|----------|-------------------|---|---|--|
| | | | | <p>saadavuse parandamine ja just lapsevanematele selliste materjalide loomine, kus pakutakse praktilisi näpunäiteid, kuidas tegeleda tooteid tarvitava või sõltuvuses noorega</p> <ul style="list-style-type: none"> Suurendada lapsevanemate teadlikkust nende enda tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamisharjumustest ning selle mõjust nende noorele lapsele | <p>testib see pigem lapsevanema teadmisi neist toodetest.²⁰⁰</p> <p>Vanemlusprogramm „Imelised aastad“ on Eesti oludele kohaldatud Ameerika Ühendriikide programm, mille korraldaja on TAI. Programmi eesmärk on parandada lapsevanemate oskusi laste kasvatamise teemadel. Programmist saavad vanemad käitumisjuhised, kuidas tulla toime keerukates olukordades. Programm kestab neli kuud.²⁰¹</p> <p>Talk About Vaping on Ameerika Ühendriikide Kopsuühingu loodud veebileht, kust lapsevanemad saavad õpetusi, kuidas rääkida noortega e-sigareti tarvitamisest.²⁰² Seal on vanematele praktilised nõuanded, teabelehed ja</p> | <p>pidada loomulikuks, et lapsevanemad teavad, kuidas läheneda tundlikele teemadele ning rääkida lastega tubaka- ja nikotiinitorude tarvitamisest. Vanematele infomaterjalide loomine ja koolituste korraldamine aitab suunata laste käitumist ning toetada vanemaid.</p> <p>Näiteks võiks tarkvanem.ee veebilehele lisada praktiliste soovitusete rubriigi, kuidas rääkida lastega tubaka- ja nikotiinitorudega seotud teemadest. Veebilehe kohta tuleks teha rohkem teavitustööd, et lapsevanemad leiaksid vajaliku info üles.</p> <p>Sekkumise eesmärk on suurendada tarvitava noore sotsialiseerija teadlikkust toodetest ja nende ohtudest. Eesmärk on luua noorele kodus toetav keskkond, et</p> |

²⁰⁰ Tervise Arengu Instituut. (2022). *Tark vanem*. Kasutatud 22.12.2022, <https://tarkvanem.ee/tubakas/10-12-a-laps/>.

²⁰¹ Samas.

²⁰² American Lung Association. (2022). *Talk About Vaping*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/talk-about-vaping/conversation-guide#before-you-talk>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|----------------|--|-------------------|--|---|--|
| | | | | | põhjalik juhend toodete arutelu kohta noorega ²⁰³ | ennetada ja vähendada tema toodete tarvitamist |
| 17. Pere- ja kooliarstide suurem teadlikkus patsiendi elustiilist | Lühi-sekkumine | Tervis-hoiu-töötajad ja nikotiini-toodete tarvitajad | Näidustatud | <ul style="list-style-type: none"> Pere- ja kooliarstidele luua vahendid, kuidas toetada tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajaid loobumisel ja tarvitamise vähendamisel Materjalid peaksid olema pere- ja kooliarstide kabinettides ning andma infot toodete tarvitamise vähendamise kohta Tooteid tarvivate lapsevanemate teadlikkuse suurendamine toodete mõju teemal nende lastele | <p>Rakendatakse pidevalt vastavalt vajadusele. Tuleks muuta süsteemaatilisemaks. Perearsti vastuvõtusüsteemi võiks tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise kohta koguda infot meditsiiniõde, kes saaks vajaduse korral pakkuda ka infot nendest loobumiseks või tarvitamise vähendamiseks.</p> <p>NB! Kindlasti tuleb tagada alaealiste patsientide privaatsus ja konfidentsiaalsus. Noori tuleb innustada pere- ja kooliarste usaldama</p> | <p>Perearstil võiks olla ülevaatlikum arusaam patsiendi elustiilist, sh toodete tarvitamisest. Selle jaoks peaksid nad senisest aktiivsemalt uurima patsientidelt nende tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise harjumuste kohta ning jagama loobumisevõimaluste teavet. Muu hulgas võiksid kooliarstid olla õpilastele toeks tervislike elustiilide harrastamisel.</p> <p>Sekkumine võib väikse kuluga anda lisandväärtust, kuid on pigem toetav meede. Inimesed usaldavad oma tervishoiutöötajaid ja külastavad neid sageli.</p> <p>Sekkumise eesmärk on suurendada tervishoiutöötajate teadlikkust tubaka- ja nikotiinitoodetest ning nende sõltuvusest ja pakkuda tarvitajatele tuge</p> |

²⁰³ Trummal, A. (2020). *Vanemlusprogrammi 'Imelised aastad' 2019. aasta tulemused*. Kasutatud 22.12.2022, https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/158823369340_Vanemlusprogrammi_Imelised_aastad_2019_a_tulemused.pdf.

| Sekumismeede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|----------------|-------------------------------------|-------------------|--|--|---|
| 18. Loobumisteenusete ja programmi kättesaadavuse suurendamine | Lühi-sekkumine | Nikotiini- toodete tarvitajad | Näidustatud | <ul style="list-style-type: none"> Loobumiste toetavate programme loomine ja arendamine koos koolitatud nõustajatega Tubaka- ja nikotiinitoodete vähendamist ja loobumiste toetavate teenuste, sh tugiinfoliinide loomine Individuaalne ja grupiteraapia psühholoogiga <p>Sekumise eesmärk on suurendada haavatavas olukorras olevatele</p> | Eestis on olemas tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise nõustamisteenus, selle kohta on info Tubakainfo veebilehel. Nõustaja juurde tuleb aeg broneerida haigla registreerimistelefonil või e-kirjaga. Teenus on patsiendile tasuta ja kestab 12 kuud, mille jooksul toimub patsiendiga viis-kuus seansi, esimene toimub alati nõustaja kabinetis. Esimesel kohtumisel koostatakse üheskoos personaalne loobumisplaan. Järgnevad konsultatsioonid kestavad 15 minutit ning nende vältel hinnatakse patsiendi edusamme ja tagasilööke ning vajaduse korral muudetakse loobumisplaani. ²⁰⁶ | 2009. a raporti „Suitsetamisest loobumise nõustamisteenuse hindamine“ tulemustest selgub, et aastail 2007–2008 kasutas Eestis suitsetamisest loobumise nõustamisteenust kokku 2024 inimest keskmise vanusega 41 a. ²¹⁰ Kabinetti külastanud inimestest oli kaks kuud pärast esmast külastust suitsetamisest loobunud 29,2% suitsetajatest ja 12 kuu järel 10,2% loobumisteenusel osalenutest. ²¹¹ |

²⁰⁶ Tervise Arengu Instituut. (2015). *Tubakast ja nikotiinist loobumise nõustamine*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.tubakainfo.ee/loobu-suitsetamisest/noustamiskabinetid/>.

²¹⁰ Paat, K. ja Aaviksoo, A. (2009). *Suitsetamisest loobumise nõustamisteenuse hindamine*. Kasutatud 22.12.2022, https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/132084144576_Suitsetamisest_loobumise_noustamisteenuse_hindamine_EST.pdf.

²¹¹ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|---------------|------------|-------------------|---|---|---|
| | | | | <p>noortele ja täiskasvanutele kättesaadavaid teenuseid ja programme, et tegeleda tubaka- ja nikotiinitoodetest tuleneva sõltuvusega ning pakkuda neile toetust.</p> <p>Sekkumine võiks mõjutada noore hoiakuid ja käitumismustreid</p> | <p>Lisaks riiklikult rahastatud teenusele pakuvad tubakast loobumise tasuta teenust apteegid ja erakliinikud. Näiteks Apotheke nõustamisteenus maksab 30 € ja kestab 30 minutit.²⁰⁷ Erakliinikul Confido on suitsetamisest loobumise nõustamise teenus hinnaga 25 €. ²⁰⁸ Lisaks pakub Confido suitsetamisest loobumise raviprogrammi grupiteraapia põhimõttel, aktiivne võõrutusravi kestab kuni kaks kuud.²⁰⁹ Raviprogrammi hind on 400 €</p> | <p>loobumist toetavad teenused ja programmid.</p> <p>Tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumise programmide kättesaadavuse suurendamiseks tuleks töökohtadel muuta seni kehtiv sporditoetus tervisetootuseks. Selle eesmärk on rahastada tööandjate poolt sportimisvõimaluste kõrval ka teisi tervisevaldkonnaga seotud tegevusi, mille hulka võiks kuuluda toodetest loobumise nõustamise teenuste kasutamine</p> |
| 19. Loobumiskavade loomine ja rakendamine | Lühisekkumine | Elanikkond | Näidustatud | <ul style="list-style-type: none"> Luua veebileht või rakendus, kus inimesed saavad personaliseerida enda loobumisplaani. | <p>„Build my quit plan“ on Ameerika Ühendriikides kasutusel olev veebileht²¹², kus on tarvitajal võimalik täita küsimustik oma tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise harjumuste kohta. Selle alusel koostatakse talle automaatselt personaalne</p> | <p>Veebilehtedel või mobiilirakendustes kättesaadavad personaliseeritud loobumisplaaniid on eelkõige kasulikud neile tarvitajatele, kes ei soovi või ei julge nõustaja poole pöörduda (nt alaealised). Samuti sõltub nõustaja juurde pääsemine vabade aegade</p> |

²⁰⁷ Apotheke. Tubakast loobumise nõustamise teenus. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.apotheke.ee/teenused/tubakast-loobumine>.

²⁰⁸ Confido. Sõltuvusnõustajad. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.confido.ee/soltuvusravi/raviprogrammid/suitsetamisest-loobumise-noustamine/>.

²⁰⁹ Confido. Raviprogrammid. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.confido.ee/soltuvusravi/psuhholoogid/grupiteraapiad/suitsetamisest-loobumine/>.

²¹² U.S. Department of Health and Services. (2022). *Smoke Free Teen*. Kasutatud 22.12.2022, <https://teen.smokefree.gov/quit-plan>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaarisid ja tähelepanekud |
|----------------|------|----------|-------------------|---|--|--|
| | | | | <p>Sekkumise eesmärk on toetada inimest tema isikuomadustest ja igapäevastest harjumustest tulenevate tegurite abil tubaka- ja nikotiinist toodetest loobumisel</p> | <p>loobumisplaan ja antakse nõu võimalike loobumisstrateegiatega kohta. Personaalse kava loomisel küsitakse tarvitamisharjumuste, loobumise eesmärkide ja motivatsiooni kohta. Automaatselt loodud kava on põhjalik ja annab nippe, kuidas oma eluks vajalikke oskusi arendada ning vältida riskikäitumist.</p> <p>Eestis on tubakainfo.ee veebilehel olemas loobumisplaan, mis annab üldised juhised, kuidas tulla esimesel neljal nikotiinivabal päeval toime.²¹³ Loobumisplaani sihtrühm on kõik tubaka- ja nikotiinist toodetest loobuda soovivad inimesed. Loobumisplaan ei ole personaliseeritud ega põhine inimese isikuomadustel ja harjumustel</p> | <p>olemasolust, kuid internetis on loobumisplaanid inimesele kohe kättesaadavad ja aitavad loobumiskavatsuse korral loobumisprotsessi juhtida. See sobib ka eelkõige olukordades, kus inimesel ei ole aega keset tööpäeva nõustaja vastuvõttudel käia.</p> <p>TAI veebilehel olev universaalne loobumisplaan annab küll häid nippe loobumisprotsessi alustamiseks, kuid vajaks personaalsemat lähenemist, st võimalust luua loobumisplaani inimese tarvitamisharjumuste ja isikuomaduste alusel. Võimaluse korral võiks loobumisplaanid siduda mobiilirakendusega, et inimesel oleks oma edusammudest kogu aeg ülevaade.</p> <p>Loobumisplaanide tõhususe suurendamiseks võiks pakkuda loobujale ka n-ö hübriidvormi: loobumisteekonna alguses ja teatud aja järel toimuksid</p> |

²¹³ Tervise Arengu Instituut. (2015). *Loobumisplaan*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.tubakainfo.ee/loobu-suitsetamisest/loobumisplaan/>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|---|----------|-------------------|---|---|---|
| | | | | | | kohtumised koolitatud nõustajaga, et arutada võimalikke tagasilööke ja vahepeal toimunut. Oluline on anda inimestele võimalus korraldada kohtumised internetis |
| 20. Haridus-programmi loomine koolidele ja kogukondadele | Lühi-sekkumine, kooli-keskkonna parandamine | Õpilased | Valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Haridusprogrammi loomine ja elluviimine, keskendudes tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamisele ja sellest loobumisele Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise ning sõltuvuse info leviku suurendamine haridusasutustes Toetada noorte | „ INDEPTH “ on Ameerika Ühendriikide Kopsuühingu loodud interaktiivne haridusprogramm koolidele ja kogukondadele. ²¹⁴ Selle keskmes on tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise vähendamine ja sellest loobumine. Programmis on neli 50-minutilist treeningusessiooni, mille vältel haritakse noori tubaka- ja nikotiinisõltuvuse ning nendest toodetest loobumise teemadel. Eesmärk on harida haavatavas olukorras noori nikotiinisõltuvuse teemal ja leida nende tarvitamisele tervislikke alternatiive. | <p>Pärast „INDEPTHI“ programmi lõpetamist oli 60% selles osalenud õpilastest valmis tubaka- ja nikotiinitoodetest loobuma.²¹⁷ Programmi järel toetatakse osalejaid nende nikotiinivabaks jäämisel ja vajaduse korral suunatakse neid edasi teistesse loobumisprogrammidesse.</p> <p>Haridusprogrammidel on pikaajaline mõju, kui rakendada neid jätkusuutlikult koolitõesse, sh teha koolitusi igas õppeastmes</p> |

²¹⁴ American Lung Association. (2022). *INDEPTH: An Alternative to Suspension or Citation*, 17. november. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/indepth>.

²¹⁷ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|----------------|------|----------|-------------------|--|--|--------------------------------|
| | | | | oskusi maandada riskikäitumist ja aidata neil tehaervislikke valikuid e-sigareti tarvitamise vähendamiseks | „CATCH My Breath“ on e-sigarettide tarvitamise ennetusprogramm koolidele ja kogukondadele Ameerika Ühendriikides. Programmil on neli vanuserühmaspetsiifilist versiooni 5.–12. kl õpilastele. Liituvad koolid saavad ligipääsu veebiplatvormile, mis sisaldab interaktiivseid loenguid, teabelehti ja rühmatööde projekte. Näiteks antakse õpetajatele detailsed juhendid e-sigarettide tarvitamisest rääkimiseks ning tundide ja rühmatööde ettevalmistamiseks. ²¹⁵ Õpetajad peavad klassides neli 35–40-minutilist loengut, mille raames teevad õpilased rühmatöid ning saavad teadmisi e-sigarettide tarvitamisega kaasnevate ohtude ja mõju kohta, sh tubakatööstuse turunduse teemal. ²¹⁶ Lisaks õpetatakse eluks vajalikke oskusi, nt enesekehtestamise oskusega | |

²¹⁵ CATCH My Breath. (2022). *A nicotine vaping prevention programme*. Kasutatud 22.12.2022, <https://letsgo.catch.org/bundles/catch-my-breath-international>.

²¹⁶ American Lung Association. (2022). *INDEPTH: An Alternative to Suspension or Citation*, 17. november. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/indepth>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|----------------|----------|-------------------|--|---|---|
| | | | | | seotud nippe, kuidas keelduda toodete pakkumisest | |
| 21. Nikotiini-toodete loobumis-programm noortele | Lühi-sekkumine | Noored | Näidustatud | <ul style="list-style-type: none"> Tubaka- ja nikotiinitoode-te loobumisprog-rammi loomine ja rakendamine Tervishoiutöö-tajate koolitamine tubaka- ja nikotiini-toodete sõltuvu-sega tegelemiseks Programm on kättesaadav nii veebis kui ka kohapeal, et toetada inimese teekonda nikotiini-toodete tarvitamise vähendamisel või neist loobumisel | <p>„N-O-T: Not On Tobacco“ on Ameerika Ühendriikides kasutu-sel olev tubaka- ja nikotiini-toodete loobumisprogramm, mis on eelkõige mõeldud 14–19 a noortele.²¹⁸ Sekkumise eesmärk on pakkuda nikotiinitoode-test loobujale suuremat tuge ja keskkonda loobumise järjepidevusel.</p> <p>Programmi raames toimub kümme 50-minutilist sessiooni väikestes rühmades (6–10 inimest).²¹⁹ Kasutatakse kognitiiv-käitumusliku lähene-mise printsiipe ja julgustatakse muutma käitumismustreid. Kümne sessiooni jooksul arutletakse järgmistel teemadel:</p> <p>1. loobumise põhjused;</p> | „N-O-T: Not On Tobacco“ programmis osales 1998.–2003. a 6140 noort ning programmi lõpuks oli tubaka- ja nikotiini-toodetest loobunud neist 15% ²²¹ |

²¹⁸ American Lung Association. (2022). *N-O-T: Not On Tobacco—Proven Teen Smoking and Vaping Cessation Program*, 17. november. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/not-on-tobacco>.

²¹⁹ Samas.

²²¹ Horn, K., Dino, G., Kalsekar, I. ja Mody, R. (2005). The Impact of Not on Tobacco on Teen Smoking Cessation: End-of-Program Evaluation Results, 1998 to 2003. *Journal of Adolescent Research*, 20(6), 640–661.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|-----------------------------|----------|-------------------|---|--|---|
| | | | | | 2. tarvitamise põhjused; 3. nikotiinisõltuvus; 4. e-sigareti tarvitamise mõju; 5. loobumise füüsilised, vaimsed ja sotsiaalsed kasutegurid; 6. nikotiinist loobumine; 7. takistuste ületamine; 8. stressiga toimetulek; 9. tubakatootjate müüdid; 10. järjepidevus loobumisel ²²⁰ | |
| 22. Nikotiiniprii klassi programm kooliõpilastele | Kooli-keskkonna parandamine | Õpilased | Valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Klassi õpilased toetavad üksteist tubaka- ja nikotiinitorvete tarvitamise vähendamiseks Programmi eesmärk on suurendada noorte teadlikkust | Programmi „Suitsuprii klass“, korraldab Eestis alates 2002. aastast TAI 4.–12. kl õpilastele. ²²² Programmi eesmärk oli ennetada või edasi lükata tubaka- ja nikotiinitorvete tarvitamise alustamist laste ja noorte seas, motiveerida tarvitajatest õpilasi torvetest loobuma või tarvitamist vähendada ja | „Suitsuprii klassi“ vahetut mõju Eestis ei ole väga palju uuritud, küll aga oli võistlus õpilaste seas populaarne ja edukas. Näiteks 2016. a alustas programmi 14 000 õpilast, kellest jõudis edukalt lõpuni ligikaudu 12 000. ²²⁶ Hollandis tehtud mõju-uuringu tulemustest selgus, et „Suitsuprii klassi“ programmi lõppedes oli osalenud õpilaste |

²²⁰ American Lung Association. (2022). *N-O-T: Not On Tobacco—Proven Teen Smoking and Vaping Cessation Program*, 17. november. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/not-on-tobacco>.

²²² Pärnapuu, P. (2017). 'Suitsuprii klassi' korraldamise veeretamine koolide olule tapab kogu projekti, 13. oktoober. Kasutatud 22.12.2022, <https://opleht.ee/2017/10/suitsuprii-klassi-korraldamise-veeretamine-koolide-olule-tapab-kogu-projekti/>.

²²⁶ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|----------------|------|----------|-------------------|---|---|---|
| | | | | <p>toodete tarvitamisest ja võimaluse korral toetada toodete vähendamist ja neist loobumist</p> | <p>toetada õpilaste tubakavabadust kui eluviisi.²²³ Programm oli klasside ja koolide vahelise võistluse formaadis, kus kõikide suitsupriiks jäänud klasside vahel loositi välja rahalised preemiad klassiürituste korraldamiseks.²²⁴ Võistlus toimus usalduse ja aususe põhimõttel kuue kuu jooksul, mil klassikaaslased toetasid üksteise tubakavabaks jäämist.</p> <p>Sarnased programmid on olnud kasutusel Soomes, Saksamaal ja Hollandis²²⁵</p> | <p>seas tunduvalt vähem uusi suitsetajaid.²²⁷ Sealjuures ei olnud õpilaste hoiakud suitsetamise suhtes muutunud.²²⁸ Soomes tehtud mõju-uuringutel on olnud sarnased tulemused. Programmi vahetul mõjul vähenes igapäevase tubakatooteid tarvitavate noorte hulk, kuid aasta möödudes ei nähtud statistilist erinevust.²²⁹</p> <p>Seega võib pidada programmi mõju lühiajaliseks, sest suitsetavate noorte hulka õnnestus vähendada, kuid pikaajalise mõju saavutamiseks oleks vaja teha järjepidevat ja süstemaatilist tööd kõikide kooliaastate jooksul</p> |

²²³ Terviseinfo. (2014). Konkurs 'Suitsuprii klass', 15. september. Kasutatud 22.12.2022, <https://web.archive.org/web/20141012210819/http://www.terviseinfo.ee/konkursid/suitsuprii-klassi-voistlus>.

²²⁴ Samas.

²²⁵ Liiv, K. (2012). *Toetagem õpilasi jääma tubakavabaks – 10 aastat Suitsuprii Klassi võistlusest*, 29. november. Kasutatud 22.12.2022, <https://web.archive.org/web/20141018184441/http://www.terviseinfo.ee/et/blogi/644-toetagem-opilasi-jaama-tubakavabaks-10-aastat-suitsuprii-klassi-voistlust>.

²²⁷ Samas.

²²⁸ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2017). *Be Smart – Don't Start – a competition of school classes to remain smoke free for six months*, 18. oktoober. Kasutatud 22.12.2022, https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/be-smart---don't-start-smokefree-competition_en.

²²⁹ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|----------------|---------------------|-------------------|---|---|--|
| 23. Nõustamis- ja tugiliinide rakedamine | Lühi-sekkumine | Iga inimene, noored | Näidustatud | <p>Tasuta ja anonüümne nõustamis- ja tugiliin (sõnumiteel) e-sigaretist loobumiseks ning eelmiste loobumiskogemuste jagamise platvorm</p> <ul style="list-style-type: none"> Noortele tasuta ja anonüümselt kättesaadava tugija nõustamisliini loomine Toetava (veebi-)keskkonna loomine noortele, kes soovivad vähendada oma tubaka- ja nikotiini- toodete tarvitamist | <p>Programm „This is Quitting“ on loodud 13–24 a noortele, et hoida tubaka- ja nikotiinitoode- test, eelkõige e-sigaretist, loobumise protsessi vältel nende motivatsiooni.²³⁰ Programmi eesmärk on luua tarvitajast noorele toetav kogukond ja anda soovitusi tootest loobumiseks. Programm on tekstisõnumite põhine: noored saavad ööpäev ringi saata üksteisele toetavaid sõnu- meid ning jagada ja nippe loobu- misprotsessi vältel kogemusi.</p> <p>„Smokefree TXT for Teens“ on Ameerika Ühendriikide Riikliku Vähiinstituudi loodud programm 13–17 a noortele, et toetada nende tubaka- ja nikotiini- toodete tarvitamisest loobu- mist.²³¹ 6–8 nädala vältel saavad</p> | <p>Programmi „This is Quitting“ eestvedajate sõnul on kaks kolmandikku sellega liitunudest loobunud e-sigareti suitsetami- sest kahe nädala jooksul peale liitumist ja programmist on abi saanud üle 900 000 inimese.²³² Siiski ei ole tehtud erapooletuid uuringuid selle nõustamis- ja tugiliini rakendamise tulemuste kohta.</p> <p>Sekkumise eesmärk on muuta inimese hoiakuid ja käitumis- mustreid. Lühiajaline eesmärk on toetada noort loobumisel ja tarvitamise vähendamisel ning pikaajaline eesmärk on hoida noori tarvitamisest eemal</p> |

²³⁰ The Truth. (2022). This is Quitting. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.thetruth.com/article/this-is-quitting>.

²³¹ U.S. Department of Health and Services. (2022). *Smoke Free Teen*. Kasutatud 22.12.2022, <https://teen.smokefree.gov/become-smokefree/smokefreeteen-signup>.

²³² Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|----------------|-------------|-------------------|---|--|--|
| | | | | | nad igapäevaselt loobumist toetavaid sõnumeid | |
| 24. Tubaka- ja nikotiini-toodetest loobumise kättesaadavad rakendused²³³ | Lühi-sekkumine | Iga inimene | Näidustatud | <p>Rakendused, programmid ja veebilahendused tubaka- ja nikotiini-toodete tarvitamise vähendamiseks sellest ning loobumiseks</p> <p>Sekkumise eesmärk on toetada inimese teekonda toodete tarvitamise vähendamisel ja loobumisel neile igapäevaselt kättesaadavate vahendite abil</p> | <p>„QuitStart“ on mobiilirakendus, mis toetab tubaka- ja nikotiini-toodetest loobumist nippide, inspiratsiooni ja väljakutsetega.²³⁴ Rakenduses on võimalik personaliseerida selle sisu, täites põhjaliku küsimustiku enda toodete tarbimise harjumuste ja riskikäitumise kohta. Loobumisprotsessi vältel premeeritakse noort saavutuste puhul. Rakendus on mänguline.</p> <p>„NHS Quit Smoking“ on Inglismaal kasutusel olev rakendus, mis aitab inimesel jälgida enda tubaka- ja nikotiini-toodete loobumise protsessi, arvutada loobumisel säästetud raha ning saada igapäevast tuge suitsetamisest loobumisel²³⁵</p> | <p>Toodetest loobumist toetavate kättesaadavate mobiilirakenduste kasutamisel tuleb tagada, et loouakse interaktiivne ja sisukas teenus. Vastasel juhul on tegu suure raha- ja ajakuluga, millel ei ole ühiskondlikku kasutegurit. Toodetest loobumist toetavate mobiilirakenduste loomine vajab rohkem mõju-uuringuid.</p> <p>Toodetest loobumise platvormid võiksid olla kättesaadavad sellistel Eesti veebilehtedel nagu narko.ee, peaasi.ee ja enesetunne.ee</p> |

²³³ Rohkem näiteid toodetest loobumist toetavatest rakendustest ja nende mõjust: Sanchez, S., Kundu, A., Limanto, E., Selby, P., Baskerville, N.B. ja Chaiton, M. (2022). Smartphone Apps for Vaping Cessation: Quality Assessment and Content Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth* 10(3).

²³⁴ U.S. Department of Health and Services. (2022). *Smoke Free Teen*. Kasutatud 22.12.2022, <https://teen.smokefree.gov/become-smokefree/quitstart-app>.

²³⁵ UK National Health Service. (2022). *Quit Smoking*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|----------------|------------------------------|-------------------|--|--|---|
| 25. Nikotiini-toodete kulu kalkulaator | Lühi-sekkumine | Nikotiini-toodete tarvitajad | Valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Inimesel on võimalus arvutada välja enda toodete tarvitamise kulu nädalas, aastas ja 10 aasta jooksul Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise näitlikustamine inimesele: mida oleks kulutatud raha eest võimalik saada? | „NHS Quit Smoking“ on Suurbritannias kasutusel olev rakendus, mis aitab inimesel jälgida enda tubaka- ja nikotiini toodete loobumise protsessi ja saada igapäevast tuge suitsetamisest loobumisel. ²³⁶ Rakenduses saab ka arvutada loobumisel säästetud raha, mis aitab kasutajal aktiivselt teha paremaid materiaalseid valikuid | „NHS Quit Smokingu“ teenuste kogustatistika näitab, et 54,8% küsimustiku täitnud inimestest jättis suitsetamise programmi vältel maha, kuid siiski ei saa pidada loobumisstatistikat täiesti õigeks, vaid pigem üldiseks suunanäitajaks. ²³⁷ Andmed ei laiene eraldi kalkulaatori kasutamisele ega selle mõjule inimeste loobumiskavatsustele. Sekkumise eesmärk on suurendada teadlikkust sellest, kui rahaliselt kahjulik on toote tarvitamine. |
| 26. Hariduslik videomäng | Lühi-sekkumine | Õpilased | Valikuline | Videomäng kui noorte kasutatav populaarne meedium, et suurendada nende teadmisi nikotiini-toodete tarvitamisest ja vähendada | „SmokeSCREEN“ on Ameerika Ühendriikides loodud videomäng 10–16 a noortele ning selle eesmärk on muuta tubaka- ja nikotiinitoodete, eelkõige e-sigarettidega, seotud uskumusi. ²³⁸ Videomängu mängimise ajal käsitletakse katsumusi, | Programmil on olnud positiivne mõju noorte e-sigaretite tarvitamisest tulenevatele teadmistele ja hoiakutele ja see on suurendanud noorte riskitaju toodete tarvitamise kohta. ²⁴⁰ |

²³⁶ Samas.

²³⁷ UK National Health Service. (2022). *Statistics on NHS Stop Smoking Services in England – April 2021 to March 2022*, 24. november. Kasutatud 22.12.2022, <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/statistics-on-nhs-stop-smoking-services-in-england/april-2021-to-march-2022>.

²³⁸ Play2Prevent. (2022). *SmokeSCREEN: a smoking and vaping prevention videogame*. Kasutatud 22.12.2022, <https://www.smokescreengame.org>.

²⁴⁰ Samas.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|----------------|----------|-------------------|--|---|---|
| | | | | nende riskikäitumist | millega puutuvad noored nikotiiniga seotud toodete tarvitamisel kokku, parandatakse nende riskitaju ja enesekehtestamise oskusi. ²³⁹ Mäng kestab kuni 3 tundi ja on mängitav kõikides meediumites, sh telefonis ja arvutis | Sekkumise eesmärk on kasutada noorte teadlikkuse suurendamiseks nende seas populaarseid meediumeid, sh videomängu |
| 27. Riiklikult kontrollitud veebilehtedel tubaka- ja nikotiiniga toodetest loobumise nõustamine | Lühi-sekkumine | Noored | Näidustatud | <ul style="list-style-type: none"> Veebilehtedele lisada peatükk tubaka- ja nikotiiniga toodete mõjust ning võimalustest tarvitamisest loobumiseks ja vähendamiseks Info kättesaadavuse suurendamine veebilehtedel, mis tegelevad vaimse tervise | Eestis leiab vaimse tervisega seotud infot, nõustamisteenuseid ja eneseteste veebilehelt peaasi.ee . Sõltuvusega seotud alapeatüki all on peamine info tubaka- ja nikotiiniga toodete veebilehtede kohta Eestis ²⁴¹ | Soovitame luua veebilehtedele peaasi.ee , tubakainfo.ee , narko.ee , ja enesetunne.ee eraldi alapeatüki tubaka- ja nikotiiniga toodete tarvitamise ning sõltuvuse kohta. Lisada tuleks Eestis olevate nõustamisteenuste, programmide ja enesetestide info, mis annaks tarvitajatele lisavõimaluse saada tubaka- ja nikotiiniga toodete tarvitamise vähendamisel või loobumisel tuge. |

²³⁹ Samas.

²⁴¹ Peaasi. (2022). *Sõltuvuste ja sõltuvushäirete abi*. Kasutatud 22.12.2022, <https://peaasi.ee/soltuvuste-ja-soltuvushairete-abi/>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|----------------|-----------------------------|----------------------------|--|-------------------------------|--|
| | | | | | | Sekkumise eesmärk on suurendada noortele kättesaadavat infot toodete koostisosade, mõju ja sõltuvuse kohta |
| 28. Enesehindamise tööriist tervislike eluviiside järgimiseks | Lühi-sekkumine | Haridusasutused ja õpilased | Universaalne ja valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Luu enesehindamise tööriist haridus- ja noorsootöö asutustele, et nad saaksid hinnata enda tegevust noorte tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise ennetamisel ning takistamisel Luu õpilastele enesehindamise tööriist, millega nad saavad hinnata enda mõnuainete tarvitamist, riskikäitumist ja sotsiaalseid oskusi Saada vahetut | Teadadolevalt pole rakendatud | Luu koolidele ning teistele noortega töötavatele asutustele enesehindamise tööriist (nt tabelina), mille alusel saab asutus hinnata, kas ta on teinud kõik võimaliku, et takistada ja ennetada noorte toodete tarvitamist. Lisaks luua küsimustik-tööriist, mille abil saab noor hinnata enda tervislike eluviiside järgimist, sh mõnuainete tarvitamist, ja riskikäitumise mustreid. Peaasi.ee veebilehel olevat vaimse tervise testi ²⁴² tuleks täiendada küsimustega alternatiivsete toodete kohta. Samuti võiks meede olla mõeldud haridus- ja noorsootöö asutustele ning (kooli) tervishoiutöötajatele, kes võiksid olla kursis enesehindamise tööriistade ja neid rakendada. Töö- |

²⁴² Peaasi. (2022). *Testi oma vaimset tervist*. Kasutatud 29.12.2022, <https://peaasi.ee/testi-oma-vaimset-tervist/>.

| Sekumismeede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|-----------------------------------|-----------------------|-------------------|---|--|---|
| | | | | tagasisidet ja soovitusi edasiseks tegevuseks, et vähendada tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamist | | riist võiks olla kättesaadav veebilehtedel peaasi.ee, narko.ee ja tubakainfo.ee |
| 29. Eluks vajalike oskuste õpetamine ja arendamine | Eluks vajalike oskuste arendamine | Iga inimene, õpilased | Universaalne | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kooliõppes suurendada vaimse tervise arutelu, sh arendada suhtlemisoskust ja stressiga toimetulekut ▪ Lisada eluks vajalike oskuste seminarid kooliprogrammi või inimeseõpetuse õppekavasse ▪ Luua interaktiivne materjal (nt loetelu tegevustest ja toimingutest), mida saaks inimene kasutada stressiolukorras, | Eestis on 2021. a loodud materjalikogumik „Eluks valmis“, mis käsitleb eluks vajalike oskuste arendamiseks praktilisi teemasid (sh enesejuhtimine, rahatarkus ja tasakaalustatud eluviis). ²⁴³ Kogumikus on praktilisi soovitusi ja materjale nii õpetajatele tunnis kasutamiseks kui ka õpilasele iseseisvalt uurimiseks | Eluks vajalike oskuste õpetamine on üks võimalus harida noori sellistel teemadel nagu stressitaluvus ja enesekehtestamine, et ennetada või vähendada nende tubaka- ja nikotiinitorodete tarvitamist, mis tuleneb vaimse tervise probleemidest või sõprade ja tuttavate pealetükkivusest. Eluks vajalikke oskusi saaks arendada eraldi ainekursusel või näiteks inimeseõpetuse kursusel. Õpikusse võiks lisada ka vaimset tervist, suhtlemist ja sõltuvusi puudutavaid teemasid. Samuti võib neid valdkondi käsitleda inimeseõpetuse tundides. |

²⁴³ Hanson, E. M. (2022). *Eluks valmis*, 24. veebruar. Kasutatud 22.12.2022, <https://e-koolikott.ee/en/oppematerjal/30847-Eluks-valmis>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|--|------------------------|-------------------|----------------------------|---|--|---|
| | | | | kus ta tunneb vajadust tarvitada | | Sekkumise eesmärk on muuta uskumusi ja hoiakuid universaalsel tasandil ning õpetada juba nooremas eas inimestele, kuidas tulla toime stressiga ja arendada suhtlusoskust |
| 30. Sekkumis- ja ennetustegevus töökohtadel | Töökoha-põhine ennetus | Töölised elanikud | Universaalne ja valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Nikotiini-toodete tarvitamisega tegelemine töökohtadel, sh juhendmaterjalide ja infovoldikute loomine Toodete tarvitamise piiramine töökohtadel (nt siseruumides) Pakkuda tööl inimestele rohkem võimalusi, kuidas tulla toime stressi, pingete ja läbipõlemisega, samuti | <p>TAI pakub tööandjatele tervise-edenduse tasuta nõustamist, koolitusi ja seminare ning kogub töökohtade terviseedenduse häid praktikaid, annab neile välja juhendmaterjale ning on loonud veebilehe terviseinfo.ee, kus on kättesaadav kogu tööandjale vajalik info.²⁴⁴</p> <p>Näiteks on loodud töökohtadele juhendmaterjal „Tubaka- ja nikotiinivaba töökoht“ ning töölehed, mis aitavad tööandjal hinnata enda töökoha ja töötajate tervislikku olukorda.²⁴⁵ Juhendmaterjalis seletatakse, miks on töökohal vajalik tubaka- ja nikotiinitoodete ennetus, ning</p> | <p>Töökohtadel tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamisega tegelemist saab vaadelda ühe võimalusena muuta sotsiaalset suhtumist suitsetamise ja suitsetamisega seotud normidesse.</p> <p>Näiteks on töökohtadel võimalik loobuda suitsuruumidest ja suunata töötajad suitsetama õue. Samuti saab tööandja toetada töötajaid, laiendades sporditoetuse tervisetootuseks, mille raames on võimalik ette nähtud summat kasutada näiteks suitsetamisest loobumise programmides osalemiseks.</p> |

²⁴⁴ Tervise Arengu Instituut. (2022). *Tervise edendamine töökohal*. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/tervise-edendamine-tookohal>.

²⁴⁵ Tervise Arengu Instituut. (2022). *Tubaka- ja nikotiinivaba töökoht*. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.tai.ee/et/valjaanded/tubaka-ja-nikotiinivaba-tookoht>.

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|---|-------------------------|----------------|----------------------------|---|---|--|
| | | | | <p>käsitleda vaimse tervise probleeme</p> <ul style="list-style-type: none"> Pakkuda tööandjatele võimalust keelata töötajatel suitsetada tööajal (lubada seda ainult pauside ajal) Laiendada sporditoetus tervisetootuseks | <p>lisatud on konkreetsed soovitusel, kuidas toodete tarvitamist vähendada ja mida peaks tegema tervislikku ja suitsuvaba kontori heaks²⁴⁶</p> | <p>Sekkumise eesmärk on suunata rohkem tähelepanu töökohtadel tarvitavatele toodetele ning muuta töötajate uskumisi ja käitumist töökohal</p> |
| 31. Sekkumis- ja ennetustegevus Kaitseväes | Töökoha- põhine ennetus | Kaitsevaelased | Universaalne ja valikuline | <ul style="list-style-type: none"> Tubaka- ja nikotiinotoodete tarvitamisega tegelemine Kaitseväes, sh kampaaniate korraldamine ja infovoldikute loomine Tervislike elu- | <p>Ameerika Ühendriikides on toodete tarvitamise vähendamise tegeletud al 2006. a. Näiteks on alates 2016. a keelatud tubakatooteid tarvitada väljaspool selleks ettenähtud alasid, sh ei tohi mereväelased kasutada e-sigarette.²⁴⁷</p> | <p>Peale Kaitseväes toodete tarvitamise piirangute rakendamise tuleks kaitsevaelastele pakkuda nõustamisteenust, millega aidatakse sõltuvusest vabaneda. Samuti võiks Kaitseväe arstidele ja psühholoogidele toimuda sõltuvusest vabanemise koolitus.</p> <p>Sekkumise eesmärk on muuta ajateenija hoiakuid ja uskumusi seoses toodete tarvitamise ja tervislike eluviisidega ning</p> |

²⁴⁶ Samas.

²⁴⁷ Truth Initiative. (2018). *Tobacco Use in Military*, 12. juuni. Kasutatud 22.12.2022, <https://truthinitiative.org/research-resources/targeted-communities/tobacco-use-military>

| Sekkumis-meede | Tüüp | Sihtrühm | Ennetustöö tasand | Sisu | Kus on rakendatud? | Kommentaariid ja tähelepanekud |
|----------------|------|----------|-------------------|--|--|---|
| | | | | viiside toetamine kohustusliku ajateenistuse ajal <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tubaka- ja niko-tiinitoodete tarvitamise ja müügi piiramine Kaitseväe alal ▪ Pakkuda nõustamisteenust neile tarvitavatele kaitseväelastele, kes soovivad sellest loobuda või seda vähendada | Lisaks on hakatud arendama tubakast loobumise programme. On kehtestatud õigusnorme, et vähendada suitsetamise ja toodete halba mõju sõdurite tervisele ning parandada nende valmisolekut võimalike rünnakute korral ²⁴⁸ | edendada tervislike eluviiside järgimist ajateenistuse jooksul. Sekkumisel võiks olla lühiajaline mõju noore ajateenija toodete tarvitamise harjumustele ja pikaajalisem mõju Kaitseväe kultuurinormide muutmisel |

²⁴⁸ Samas.