



Narkomaaniaravi

Sõltuvusravi hõlmab mitmeid lähenemisi/meetodeid, mis on suunatud eri sihtrühmadele ja millel on erinevad eesmärgid. Sõltuvushaiguse puhul ei tähenda ravi pelgalt meditsiinilist lähenemist või tablettide manustamist. Tõhusa sõltuvusravi osa on lisaks meditsiinilisele ja vaimse tervise toele alati erinevad sotsiaalsed tugiteenused.

Ravi eesmärk võib olla kohe narkootikumide tarvitamisest loobuda, järk-järgult lõpetada, võõrutusnähtusid leevendada või sõltuvusega toimetulek olukorras, kus täielikult loobuda ei ole võimalik. **Uimastisõltuvuse ravis ei ole universaalset lähenemist – see sõltub alati konkreetsest isikust.** Meetodite valikul lähtutakse patsiendi füüsilisest ja vaimsest tervisest, tarvitamise kestusest ja tarvitatavatest narkootikumidest ning valmisolekust narkootikumidest loobuda. Arvestama peab ka abivajaja vanuse ja sooga, tema perekondliku ja sotsiaalse olukorraga ning kultuuriliste eripäradega.

Täisealiste ravi- ja rehabilitatsiooni võimalused

Opioidisõltuvuse asendusravi on narkomaaniaravis tõenduspõhine meetod. Sageli ei ole opioidide tarvitamisest võimalik kohe loobuda. Sellistel puhkudel on tõhusaks lähenemiseks asendusravi, kus opioidide gruppi kuuluva pikatoimelise ravimiga blokeeritakse võõrutusnähtud ja isikut toetatakse erinevate psühholoogiliste ja sotsiaalsete teenustega, et ta saaks pöörduda tagasi igapäevaellu.

Riiklikult rahastatud opioidisõltuvuse asendusravi teenuse osutamisel kasutatakse Eestis ravimina metadooni. Erameditsiinis on võimalik tasu eest saada ravi nii metadooni kui ka teiste ravimitega.

” Käin tööl, üürin korterit, ei käi vangla vahet, suhted lähedastega on paranenud... kõik on paremuse poole liikunud.

” Maksin võlad, näen normaalne välja, suhtlen perega.

” Mul on püsiv sissetulek, usk endasse ja tulevikku.

” Hakkasin elu vaatama teiste silmadega – hindan elu ja lähedasi inimesi.

Mõned väljavõtted opioidisõltuvuse asendusravi patsientide hinnangutest ravi mõjule (Ida-Virumaa, 2018).

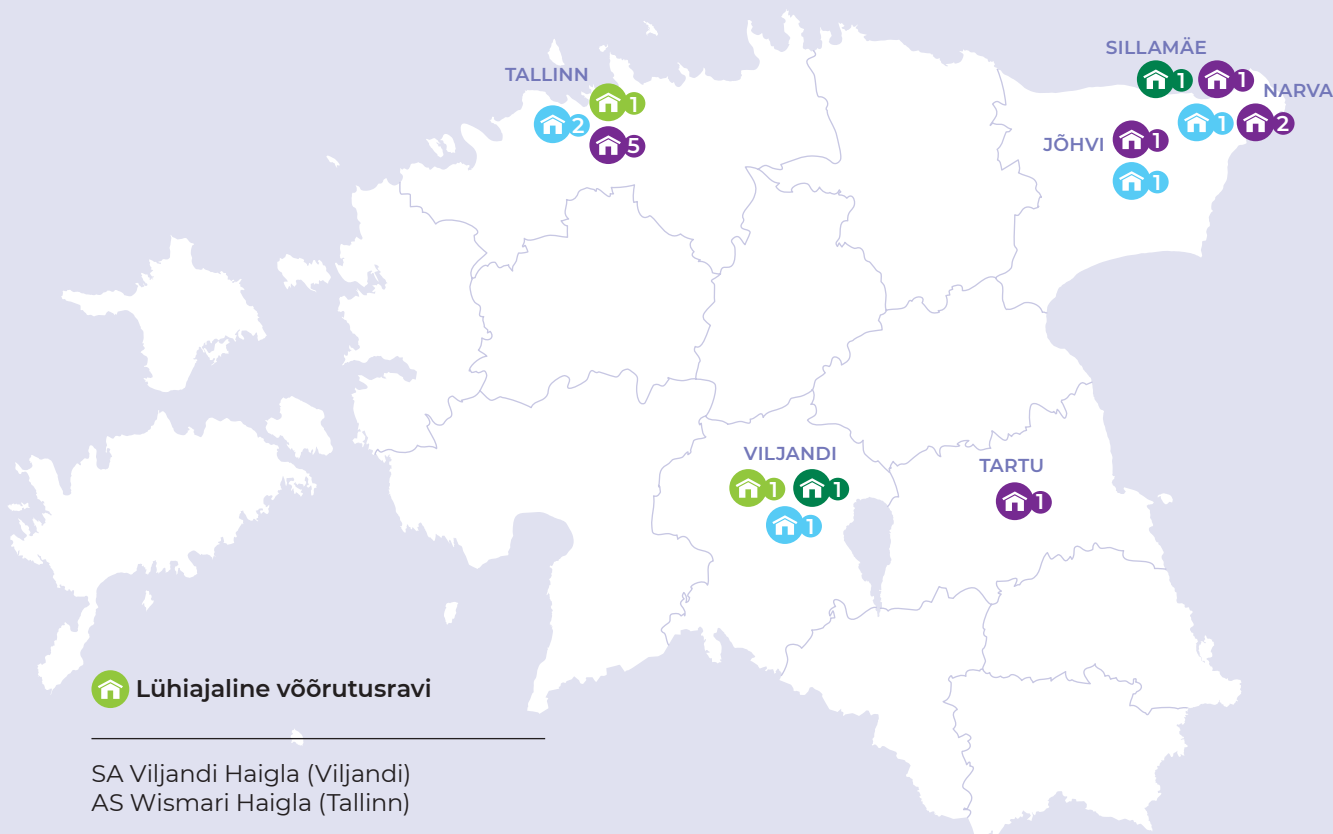
Opioidisõltuvuse asendusravis võib üldistavalt eristada kahte lähenemist:

- **võõrutusravi**, mida on võimalik läbi viia astmeliselt ning mille edenedes igapäevast ravimiannust järk-järgult vähendatakse, et inimene opioididest võõrutada;
- **säilitusravi**, mille eesmärk on patsiendi tervislikku seisundit stabiliseerida ning tema tervist ja psühhosotsiaalset seisundit parandada ravimiannuse pikaajalise regulaarse manustamise abil, kindla ravi lõpetamise tähtajata. Stabiilse ravimiannuse saavutamisel võib inimene ravil viibida pikema perioodi vältel (aastaid), mis ei tähenda, et ravi ei ole efektiivne.

Mõlema lähenemise puhul on oluline raviperioodi pikkus. Mida pikem on raviperiood, seda enam on võimalik tegeleda patsiendi psühholoogiliste ja sotsiaalsete (k.a tööturu) probleemidega.

Opioidisõltuvuse asendusravi on võimalik saada mitmes Eesti piirkonnas (kokku on Eestis 635 riiklikult rahastatavat ambulatoorse ravi kohta). SA Pärnu Haiglas on samuti arsti korraldusel võimalik saada opioidisõltuvuse asendusravi, kuid see ei ole riiklikult rahastatud raviprogrammi osa.

Narkomaaniaravi võimalused täiskasvanutele



Lühiajaline võõrutusravi

SA Viljandi Haigla (Viljandi)
AS Wismari Haigla (Tallinn)

Pikaajaline ravi

SA Viljandi Haigla (Viljandi ja Sillamäe osakond).

Järelravi- ja teenus

SA Viljandi Haigla (Tallinn, Viljandi, Jõhvi, Narva) – järelteenus
AS Wismari Haigla (Tallinn) – järelravi

Opioidisõltuvuse asendusravi

OÜ Recuro Estonia (Tallinn)
AS Wismari Haigla (Tallinn)
AS Lääne-Tallinna Keskhaigla psühhiaatriakeskus (Tallinn)
AS Lääne-Tallinna Keskhaigla nakkuskliinik (Tallinn)
OÜ Tervisekeskus Elulootus (Tallinn)
OÜ Corrigo (Jõhvi)
OÜ Aasa Kliinik (Sillamäe)
SA Viljandi Haigla (Narva)
OÜ Narva Sõltuvuste Ravikeskus (Narva)
SA Tartu Ülikooli Kliinikum (Tartu)



Lühiajaline statsionaarne võõrutusravi

on suunatud nii opioidide kui ka teiste narkootikumide tarvitajatele (k.a kanepitarvitajad), et võõrutada patsient narkootikumidest. Võõrutusravi kestab keskmiselt 2–4 nädalat, millele järgneb ambulatoorne järelravi või nõustamine. Ravile võivad pöörduda abivajajad kõikidest Eesti piirkondadest. Riiklikult rahastatud statsionaarse võõrutusravi voodikohti on Eestis kokku 30. Pärast lühiajalist võõrutusravi on võimalus jätkata pikaajalises programmis.

Võõrutusravi kestab keskmiselt **2-4** nädalat



Pikaajalise statsionaarse sõltuvusravi eesmärk on saavutada püsivad psüühikamuutused ja omandada uued käitumismallid

erinevate teraapiliste võtete ja spetsialistide nõustamise abil. Ravi tulemusel paranevad isiku psüühiline ja füüsiline tervis ning sotsiaalsed toimetulekuoskused, ta on võimeline elama igapäeva elu ja käima tööl. Patsiendid võivad teenusele pöörduda kõikidest Eesti piirkondadest. Teenus ei ole ainespetsiifiline ja seda pakutakse nii naistele kui ka meestele. Vajaduse korral eelneb rehabilitatsioonile kuni 4-nädalane võõrutusravi. Saadaval on kolm raviprogrammi: opioidisõltuvusega patsientidele kuni üheksa kuud, stimulantidest sõltuvuses olevatele patsientidele kuni neli kuud ja kannabinoidisõltuvuse korral keskmiselt üks kuu.

Programmi kestus lepatakse iga kliendiga eraldi kokku vastavalt tema vajadustele ja terviseseisundile. Riiklikult rahastatud statsionaarse sõltuvusravi voodikohti on Eestis 45.

3 erineva kestvusega raviprogrammi



Järelteenuse eesmärk on ennetada tagasilangust ja toetada kliendi sotsiaalset kohanemist. Teenust osutatakse juhtumikorralduse

põhimõttel ning see hõlmab ambulatoorset sotsiaal-, psühholoogilist ja kogemusnõustamist. Teenus on suunatud nii tervenevatele sõltlastele kui ka nende lähedastele. Teenusele võib soovi korral pöörduda pärast sõltuvusravi lõppu. On nii individuaalseid kui ka grupinõustamisi. Teenus on kättesaadav erinevates Eesti piirkondades (Tallinn, Jõhvi, Narva ja Viljandi, vajadusel kaugvastuvõtuna (Skype jms)).

Lühisekkumistest rakendatakse Eestis nõustamisprogrammi „Valik” kanepit või selle analooge tarvitavatele inimestele. Eelkõige on see mõeldud neile, kes tunnevad, et kanep mõjutab nende igapäeva elu, olgu selleks keeruliseks muutunud suhted lähedastega, keskendumisvõime vähenemine, raskused uinumisel või kanepi ostuks kuluva rahasumma pidev suurenemine. Programmi eesmärk on inimesi motiveerida ja toetada, et aidata algatada ja planeerida senise kanepitarvitamise vähendamist või sellest loobumist. Ühe kuni kuue nõustamissessiooni vältel suunavad nõustajad klienti tarvitamist vähendama või lõpetama.

Programmis saavad osaleda nii eesti kui ka vene keelt kõnelevad inimesed alates 17. eluaastast. Nõustamine toimub veebi kaudu üle Eesti või kontaktset Tallinnas.

„Valik” programm motiveerib ja toetab kanepi tarvitamist vähendama või sellest loobuma.

Lisaks eelpool mainitud ravi- ja tugiteenustele on toetuse ning abi saamiseks võimalik pöörduda **psühholoogi, vaimse tervise õe või psühhiaatri poole**. Ravikindlustusega inimeste ravikulud tasub haigekassa (tervisekassa), patsiendil tuleb sellisel juhul tasuda vaid visiiditasu. Psühholoogi poole pöördumiseks on vajalik perearsti saatekirja; vaimse tervise õe ja psühhiaatri vastuvõtule pöördumiseks saatekirja vaja ei ole.

Eestis on sõltuvusravi võimalik jätkata ja saada ka **arestimajades ja vanglates**. Arestimajas on võimalik jätkata vabaduses või vanglas juba eelnevalt alustatud opioidisõltuvuse asendusraviga. Vanglates toimub tavaliselt esmane võõrutusseisundi ravi mitteopioidsete ravimitega ning vajadusel ka metadooniga. Tartu vanglas on eraldi programm sõltuvusprobleemidega süüdimõistetutele, kes on sooritanud kuriteo sõltuvuse tõttu. Programmis analüüsitakse elus tehtud valikuid, õpitakse sotsiaalseid toimetulekuoskusi ja tegeletakse negatiivsete emotsioonidega.

Täpsem info kõikide teenuste kohta on saadaval veebilehel www.narko.ee



Alaealiste ravi- ja rehabilitatsiooni võimalused

Laste ja noorukite sõltuvusravi on tervishoiusüsteemile katsumuseks, sest alaealise ravile tuleb läheneda perekeskselt ja raviga samal ajal peab jätkuma lapse/noore haridustee. Esimene koht, kuhu alaealise narkootikumide tarvitamise probleemiga pöörduda, on regionaalsed vaimse tervise keskused või kabinetid, kus on võimalus saada vastavat nõustamist. Vaimse tervise keskustes töötavad psühhiaatrid, kliinilised psühholoogid, vaimse tervise õed ja sotsiaaltöötajad.



Sõltuvusprobleemidega noorukitele pakub **lühiajalist stacionaarset võõrutusravi SA Tallinna Lastehaigla**.

Võõrutusravi kestab keskmiselt 2–4 nädalat. Tallinna Lastehaiglas

on sõltuvushäiretega laste ja noorukite üksuses stacionaarsel ravil viibivatele noorukitele ette nähtud ka õppe- ja kasvatustöö, et pakkuda noortele mõtestatud tegevust ja õpetada neile sotsiaalseid toimetulekuoskuseid. Lisaks pakutakse

Ülevaade narkomaaniaravi patsientidest

2020. aasta alguses alustas tööd **isikustatud narkomaaniaraviregister (NARIS)**, mille eesmärk on parendada narkootikumide tarvitavatele inimestele mõeldud raviteenusid. NARIS kogub isikustatud andmeid narkootikumide tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäirete ravi kohta Eestis.

Uuest registrist on 2020. aasta kohta võimalik saada ülevaade kalendriaastal narkomaaniaravile pöördunute esmastest ravijuhtudest (aasta jooksul korduvad pöördumised ei ole analüüsi kaastatud). Edaspidi on võimalik registri põhjal lisaks esmastele ravijuhtudele teha kokkuvõtte ka pikemaajaliselt ravil viibivatest ja selle lõpetanud inimestest.

2020. aastal registreeriti NARIS-es 388 esmast ravijuhtu (303 meest ja 85 naist). Peamiselt olid tarvitajad vanusegrupis 35–39 aastat. Keskmine

Keskmine ravilepöörduja



32 a



36 a

sõltuvusprobleemidega laste vanematele ja sarnaste probleemidega noorukitele regulaarset grupi- ja pereteraapiat ning telefoninõustamist.

Tallinna Laste Turvakeskuses tegeletakse samuti käitumis- ja sõltuvusprobleemidega laste statsionaarse rehabilitatsiooniga. Teenus on mõeldud 10–17-aastastele lastele. Laps viibib teenusel ühe õppeaasta, mil lisaks psühholoogilisele ja sotsiaalsele nõustamisele toetatakse teda haridustee jätkamisel. Teenusele suunab Tallinna linnaosa lastekaitsetöötaja.

Sõltuvusprobleemidega noorukid saavad pöörduda ka **SA Ida-Viru Keskhaigla** noorukite raviosakonda. Teenus on üle-eestiline. Pakutakse erinevaid individuaal- ja grupiteraapiaid kuni 18-aastastele sõltuvus- ja käitumisprobleemidega noortele ja nende lähedastele. Ravimeeskonda kuuluvad psühhiaater, õde, vaimse tervise õde, psühholoog, sotsiaaltöötaja ja noorsootöötajad. Sihtrühma moodustavad noored, kellel on sõltuvusainete tarvitamine tekitanud käitumis- ja terviseprobleeme. Ambulatoorselt teenuselt saab nooruki suunata ööpäevaringsele teenusele **SA Ida-Viru Keskhaigla Torujõe noortekeskusesse**, kus saab jätkata ka haridusteed.

ravilepöörduja vanus oli 35 eluaastat (mehed 36, naised 32). Keskmine aeg esmasest narkootikumide tarvitamisest kuni praegusele narkomaaniaravile jõudmiseni oli 15,2 aastat. Enamik ravile pöördunute oli Harju maakonnast (n = 235), millele järgnesid Ida-Virumaa (n = 97) ja Tartumaa (n = 12). Ravilepöördujatest 228 isikut oli ka eelnevalt saanud narkomaaniaravi, 119-le oli see esmane kokkupuude narkomaaniaraviga.

PEAMISED TARVITATAVAD NARKOOTIKUMID RAVILE PÖÖRDUMISEL

1. Stimulandid
2. Kanep
3. Kokaiin
4. Uinutid/rahustid

Peamiseks tarvitatavaks narkootikumiks olid ravile pöördumisel opioidid (n = 234), millele järgnesid stimulandid (n = 97), kanep (n = 32), kokaiin (n = 16) ja uinutid/rahustid (n = 9). Peamiseks narkootikumi tarvitamise viisiks oli süstimine (n = 254), millele järgnesid suitsetamine (n = 57) ja suukaudne tarvitamine (n = 53). Enamikule patsientidest (n = 217) oli diagnoosiks opioidide tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired (F11), millele järgnes ainete segatarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäire (F19).