



Tervise
Arengu
Instituut

Uimasti- tarvitamise häire ravi



2023. aasta
teabeleht

Uimastitarvitamise häire ravi hõlmab mitmeid lähenemisi/meetodeid, mis on suunatud eri sihtrühmadele ja millel on erinevad eesmärgid. Sõltuvushäire puhul ei tähenda ravi pelgalt meditsiinilist lähenemist või tablettide manustamist. Tõhusa ravi lahutamatu osa on alati ka psühhosotsiaalsed sekkumised. Ravi eesmärk võib olla kohe uimastite tarvitamisest loobuda, järk-järgult lõpetada, võõrutusnähtusid leevendada või sõltuvusega toimetulek olukorras,

kus täielikult loobuda ei ole võimalik. Uimastitarvitamise häire ravis ei ole universaalset lähenemist – see sõltub alati konkreetsest inimesest. Meetodite valikul lähtutakse patsiendi füüsilisest ja vaimsest tervisest, tarvitamise kestusest ja tarvitavatest uimastitest ning valmisolekust uimastitest loobuda. Arvestama peab ka abivajaja vanuse ja sooga, tema perekondliku ja sotsiaalse olukorra ning kultuuriliste eripäradega.

Täisealiste ravi- ja rehabilitatsiooni võimalused



Lühiajaline statsionaarne võõrutusravi on suunatud nii opioidide kui ka teiste narkootikumide tarvitajatele (k.a

kanepitarvitajad), et võõrutada patsient uimastitest. Võõrutusravi kestab keskmiselt 2–4 nädalat, millele järgneb pikaajaline statsionaarne sõltuvusravi, ambulatoorne järelravi või nõustamine. Ravile võivad pöörduda abivajajad kõikidest Eesti piirkondadest.



Pikaajalise statsionaarse sõltuvusravi

eesmärk on saavutada püsivad muutused psüühikas ja omandada uued käitumismustrid erinevate teraapiliste võtete ja spetsialistide nõustamise abil. Ravi tulemusel paranevad

inimese vaimne ja füüsiline tervis ning sotsiaalsed toimetulekuoskused, ta on võimeline elama igapäevaelu ja käima tööl. Patsiendid võivad ravile pöörduda kõikidest Eesti piirkondadest. Teenusele võib pöörduda ükskõik millises narkootilisest ainekujunenud häire korral ja seda pakutakse nii naistele kui ka meestele. Vajaduse korral eelneb rehabilitatsioonile kuni 4-nädalane võõrutusravi. Saadaval on kolm programmi: opioidisõltuvusega patsientidele kuni üheksa kuud, stimulantidest sõltuvuses olevatele patsientidele kuni neli kuud ja kannabinoidisõltuvuse korral keskmiselt üks kuu. Programmi kestus lepitakse iga kliendiga eraldi kokku vastavalt tema vajadustele ja tervises seisundile.



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

juhtumikorralduse põhimõttel ning see hõlmab ambulatoorseid sotsiaal-, psühholoogilist ja kogemusnõustamist. Teenus on suunatud nii tervevenetele sõltlastele kui ka nende lähedastele. Teenusele võib soovi korral pöörduda pärast sõltuvusravi lõppu. Viiakse läbi nii individuaalseid kui ka grupinõustamisi. Teenus on kättesaadav Tallinnas, Jõhvis, Narvas ja Viljandis, samuti vajadusel kaugvastuvõtuna (Skype jms).



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

Riiklikult rahastatud opioidisõltuvuse asendusravi teenuse osutamisel kasutati Eestis aastani 2021 ravimina vaid **metadooni**, aastal 2022 lisandus ka **buprenorfiin**. Erameditsiinis on võimalik tasu eest

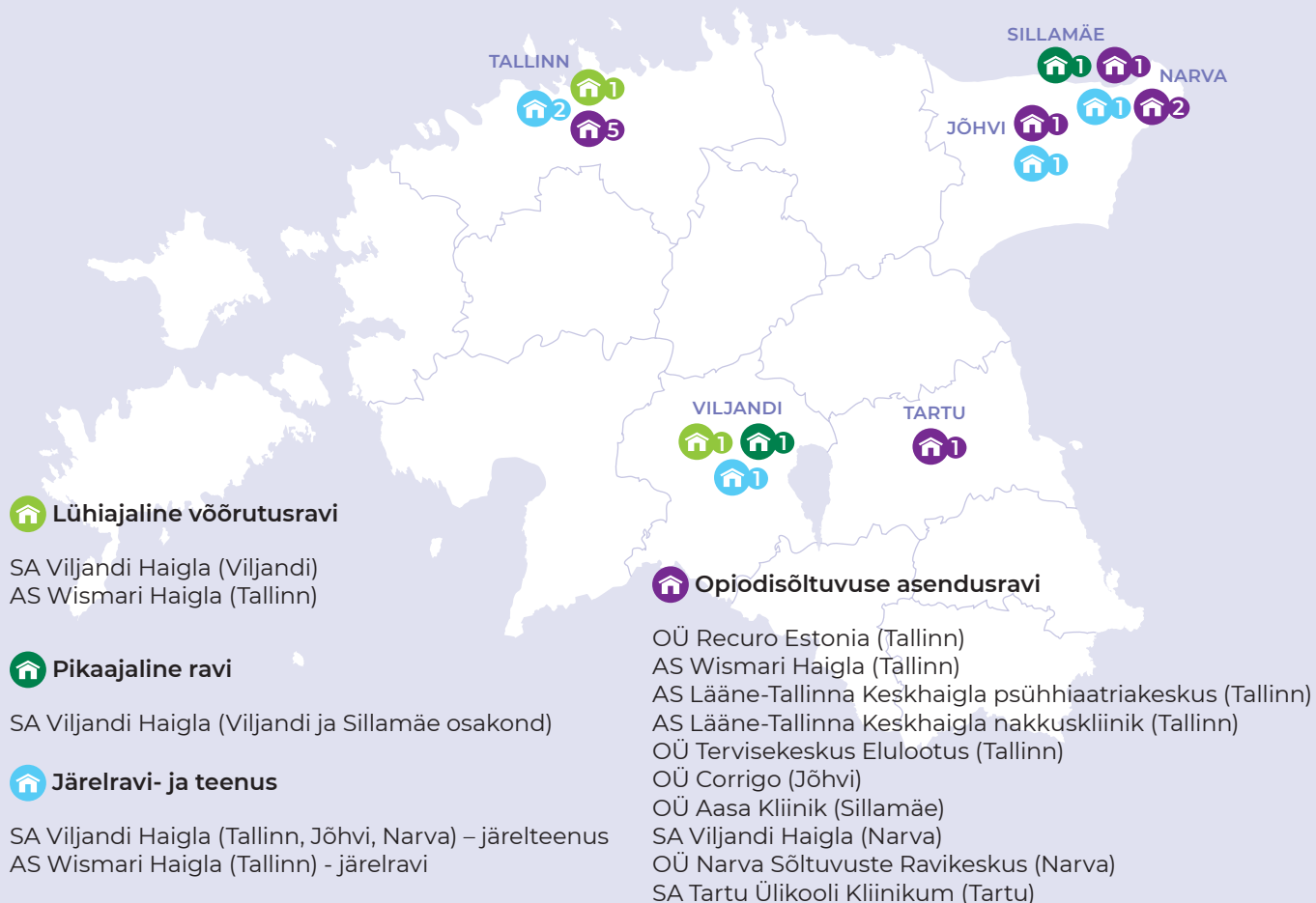
saada ravi nii metadooni kui ka teiste ravimitega.

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 probleemidega.

Uimastitarvitamise häire ravi võimalused täiskasvanutele



Lühisekkumistest rakendatakse Eestis nõustamisprogrammi „**Valik**“ kanepit või selle analooge tarvitavatele inimestele. Eelkõige on see mõeldud neile, kes tunnevad, et kanepi tarvitamine 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. 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. Nõustamisprogramm „Valik“ on riiklikult rahastatud ning kliendile tasuta.

Lisaks eelpool mainitud ravi- ja nõustamisteenustele on toetuse ning abi saamiseks võimalik pöörduda **psühholoogi, vaimse tervise õe või psühhiaatri poole**.

Ravikindlustusega inimeste ravikulud tasub Tervisekassa, patsiendil tuleb sellisel juhul tasuda vaid visiiditasu. Psühholoogi poole pöördumiseks on vajalik perearsti saatekiri; vaimse tervise õe ja psühhiaatri vastuvõtule pöördumiseks saatekirja vaja ei ole.

Eestis on uimastitarvitamise häire ravi 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 sõltuvushäire 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

Alaealiste sõltuvushäire ravi on tervishoiusüsteemile eraldi väljakutseks, sest nende ravile tuleb läheneda perekeskselt ja raviga samal ajal peab jätkuma lapse haridustee. Eestis käsitletakse alaealiste uimastite tarvitamist osana vaimse tervise probleemidest. Esimene koht, kuhu alaealise uimastitarvitamise probleemiga pöörduda võib, on regionaalsed **vaimse tervise keskused** või kabinetid, kus töötavad psühholoogid, vaimse tervise õed ja sotsiaaltöötajad ning tehakse koostööd psühhiaatritega.

Sõltuvusprobleemidega noorukitele pakub **lühiajalist statsionaarset võõrutusravi** SA Tallinna Lastehaigla. Võõrutusravi kestab keskmiselt 2–4 nädalat. Tallinna Lastehaiglas on sõltuvushäiretega laste ja noorukite üksuses statsionaarsel ravil viibivatele noorukitele ette nähtud ka õppe- ja kasvatustöö, et pakkuda noortele mõtestatud tegevust ja õpetada neile sotsiaalseid toimetulekuoskuseid. Lisaks pakutakse sõltuvusprobleemidega laste vanematele ja sarnaste probleemidega noorukitele regulaarset **grupi- ja pereteraapiat ning telefoninõustamist**.

Uimastite tarvitamisest tingitud sõltuvusprobleemidega noorukid saavad pöörduda ka SA Ida-Viru Kesksaigla Torujõe noortekodu poole. Teenus on üle-eestiline. Pakutakse erinevaid individuaal-

ja grupiteraapiaid 13–18-aastastele sõltuvus- ja käitumisprobleemidega noortele ja nende lähedastele. Ravimeeskonda kuuluvad psühhiaater, õde, vaimse tervise õde, psühholoog, sotsiaaltöötaja ja noorsootöötajad. Vajadusel saab nooruki suunata ambulatoorselt nõustamiselt ööpäevaringsele teenusele, kus saab jätkata ka haridusteed.

Abi otsimiseks võib pöörduda **kohalikku omavalitsusse**. Kohalikus omavalitsuses töötavatel sotsiaaltöötajatel ja/või **lastekaitsetöötajatel** on kõige rohkem infot piirkonnas toimivatest teenustest ja toetustest. Vajadusel saab lastekaitsetöötaja kasutada **sotsiaalkindlustusameti** poolt rakendatavaid meetmeid nooruki abistamiseks (nt multidimensionaalset pereteraapiat).

Kinnise lasteasutuse teenus (KLAT) pakub ajutist ööpäevaringset tuge ja turvalisust lapsele, kelle käitumine ohustab tõsiselt tema enda elu, tervist ja arengut või teiste isikute elu ja/ või tervist. Muu hulgas võib teenusele suunatud laps tarvitada uimasteid.

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 lastekaitsetöötaja.

Ülevaade uimastitarvitamise häire ravi patsientidest

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

Uuest registrist on alates 2020. aastast võimalik saada ülevaadet kalendriaastal uimastitarvitamise häire ravile pöördunute esmastest raviepisoodidest (aasta jooksul korduvad pöördumised ei ole analüüsi kaasatud). Edaspidi on võimalik registri põhjal lisaks esmastele raviepisoodidele teha kokkuvõtet ka pikemaajaliselt ravil viibivatest ja selle lõpetanud patsientidest.

2021. aastal registreeriti NARIS-es 485 esmast raviepisoodi (382 meest ja 103 naist). Peamiselt olid patsiendid vanuserühmas 30–39 aastat. Ravile pöörduja keskmine vanus oli 36 aastat (meestel 37, naistel 33 aastat). Keskmine aeg esmasest uimastite tarvitamisest kuni praegusele sõltuvusravile jõudmiseni oli 16 aastat (meestel 16,9, naistel 12,9 aastat). Enamik ravile pöördunutest oli Harju maakonnast (n = 277), millele järgnesid Ida-Virumaa (n = 138) ja Tartumaa (n = 14). Ravile pöördujatest 313 isikut oli ka eelnevalt saanud sõltuvusravi, 151-le oli see esmane kokkupuude.

Keskmine ravilepöörduja



Peamiseks tarvitatavaks uimastiks olid ravile pöördumisel opioidid (n = 315), millele järgnesid stimulandid (n = 107), kanep (n = 27), uinutid/rahustid (n = 25) ja kokaiin (n = 10). Peamiseks uimastite tarvitamise viisiks oli süstimine (n = 351), millele järgnesid suukaudne tarvitamine (n = 64) ja suitsetamine (n = 51). Enamikule patsientidest (n = 295) oli diagnoosiks opioidide tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired (F11), millele järgnes ainete segatarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired (F19) (n=135).

PEAMISED TARVITATAVAD UIMASTID RAVILE PÖÖRDUMISEL

1. opioidid
2. stimulandid
3. kanep
4. uinutid/rahustid
5. kokaiin