



# **Alkoholisõltuvus on haigus, mille raviks tuleks jõud ühendada**

*Eesti TEH võrgustiku aastakonverents 2015*

Jane Alop, MA MPH

TAI, Programm “Kainem ja tervem Eesti”

## Alkoholism – müüdid ja tegelikkus

- Tegemist on aju kroonilise haigusega
- 44% 15–16-aastastest noortest on 20+ korda elu jooksul alkoholi tarvitanud
- Eestis oli 2014. aastal 4,7% inimesi, kes tarvitasid IGA PÄEV alkoholi (*Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring*)
- Eestit iseloomustab Euroopa Liidu kõrgeim alkoholi liig- ja kuritarvitamise levimus miljoni elaniku kohta
- Vale on arvata, et Eestis on tegemist ravikindlustamata isikutega

## Alkoholitarvitajate osakaal tarvitamise harjumuste järgi

Eesti Statistikaameti andmetel on Eestis 2014. aastal inimesi vanuses 15+ ca **1 107 000** inimest



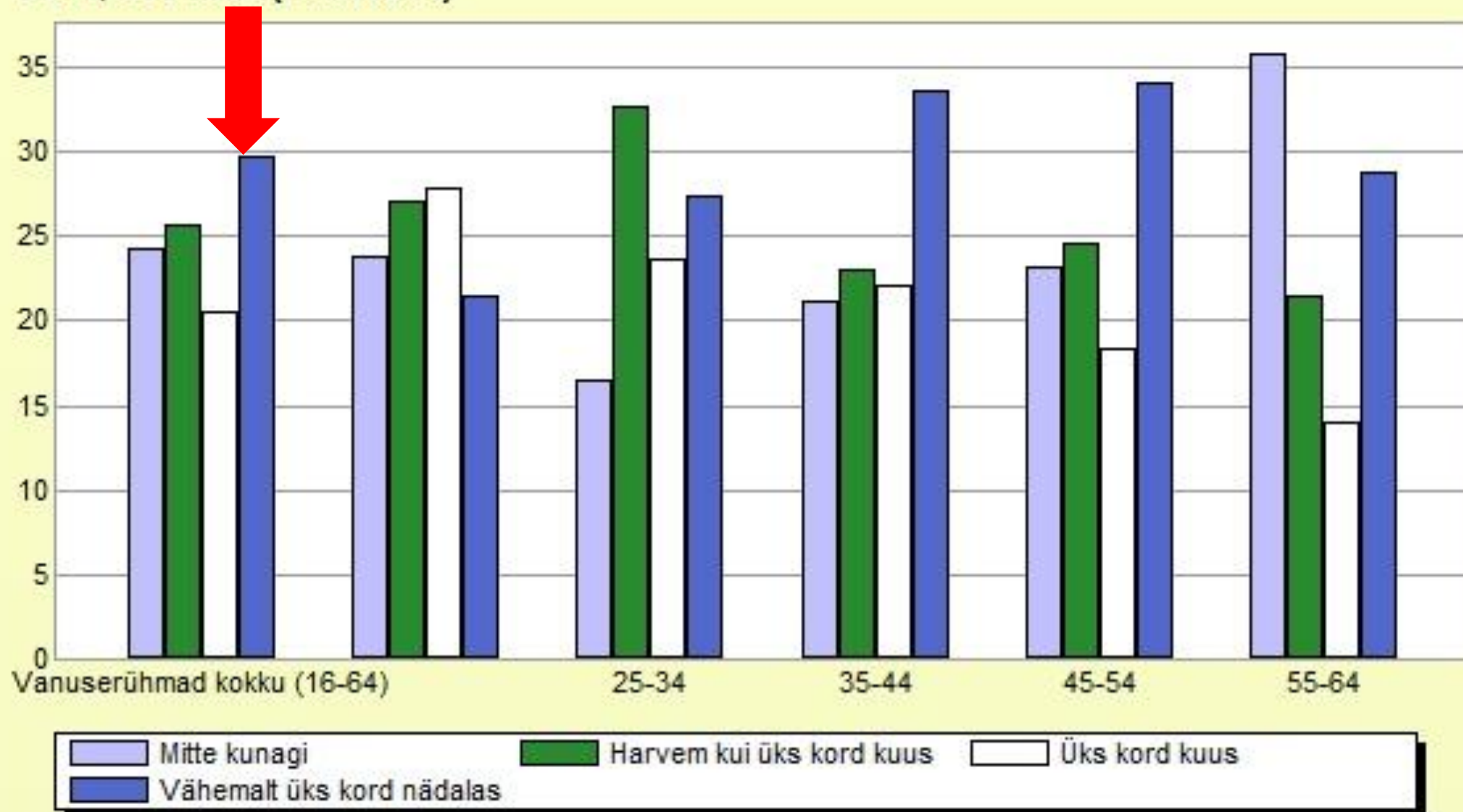
Allikas:

J. Rehm 2012, Alcohol consumption, alcohol dependence and attributable burden of disease in Europe.

# “binge drinking” MEHED



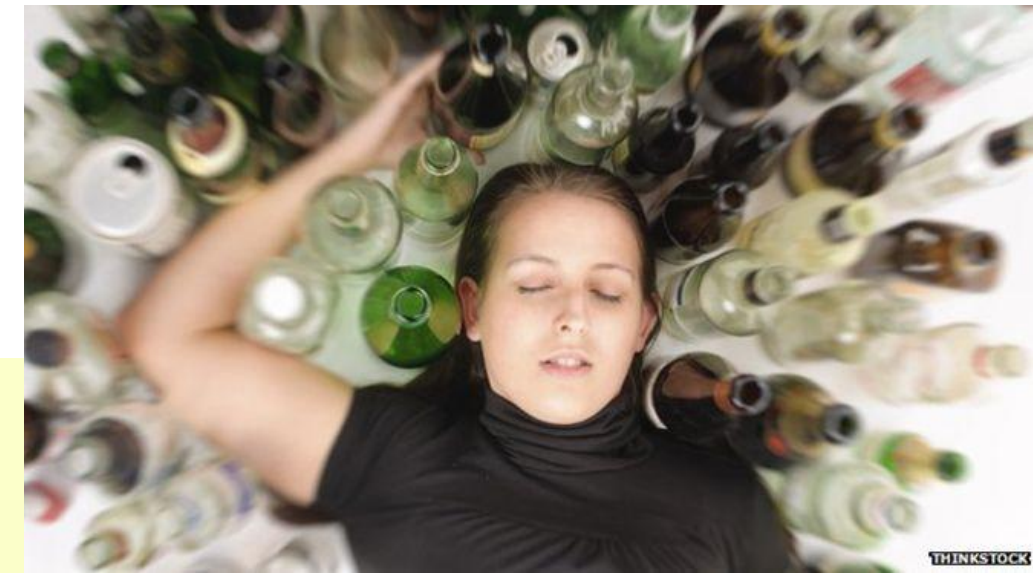
Korraga vähemalt kuue alkoholiannuse tarvitamine  
--- Sagedus, Vanuserühm.  
2014, Mehed. (Protsent)



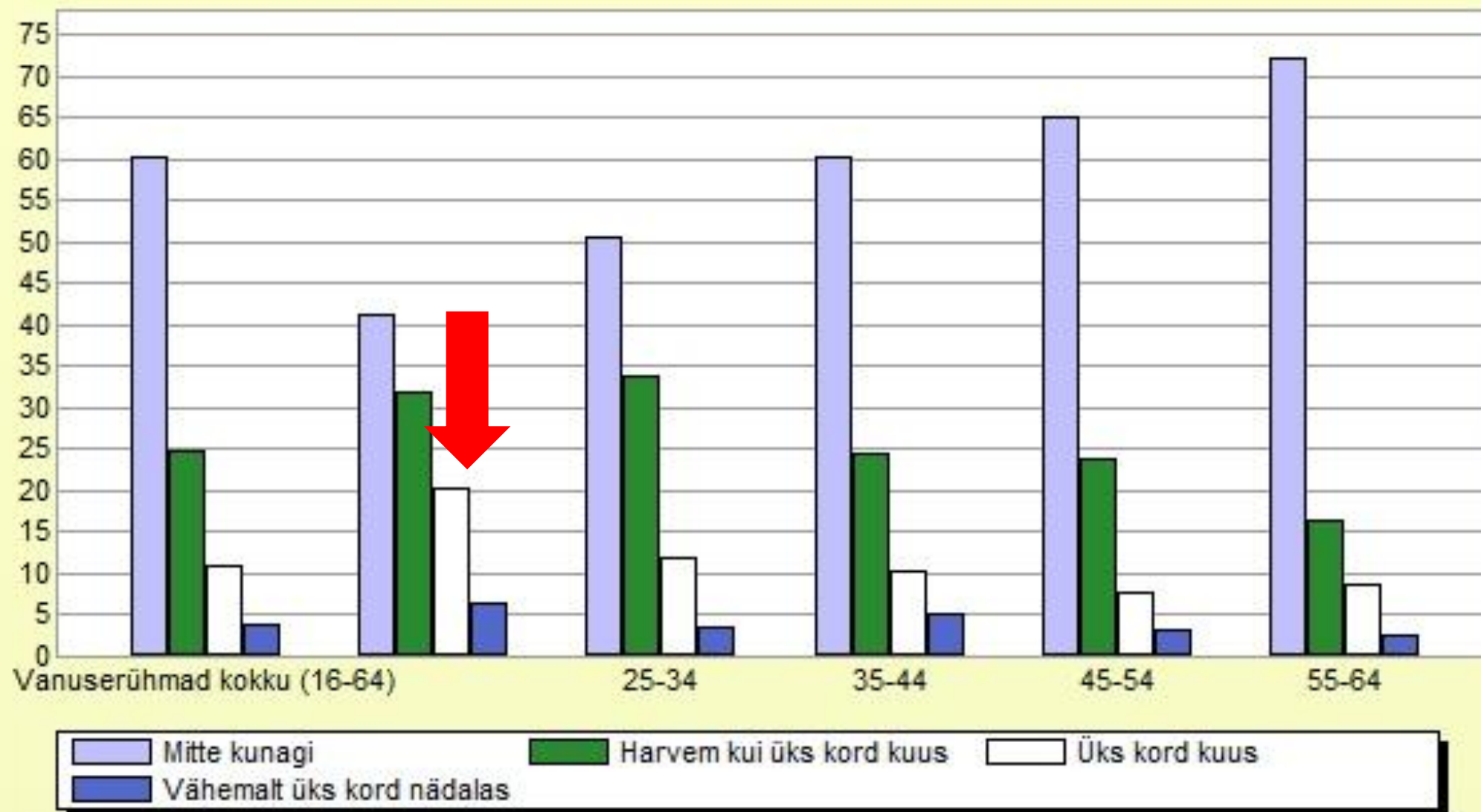
© Tervise Arengu Instituut

Allikas: Tervise Arengu Instituut, Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring

# “binge drinking” NAISED



Korraga vähemalt kuue alkoholiannuse tarvitamine  
--- Sagedus, Vanuserühm.  
2014, Naised. (Protsent)



© Tervise Arengu Instituut

Allikas: Tervise Arengu Instituut, Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring



# **Euroopa Strukturfondi poolt rahastatud programm “Kainem ja tervem Eesti” 2014–2020**

## **Programmi eesmärgid**

- Alkoholi liigtarvitamise varajase avastamise ja nõustamise teenuse arendamine ja osutamine
- Alkoholisõltuvuse ravi teenuse arendamine ja osutamine
- Teadlikkust suurendavad tegevused



Toetuse andmise tingimused programmile “Kainem ja tervem Eesti”

# 1. Alkoholi liigtarvitamise varajase avastamise ja nõustamise teenuse arendamine ja osutamine

- **AUDIT-C ja AUDIT metoodika juurutamine** üldarstiabis alkoholi liigtarvitamise varajaseks avastamiseks
- **Lühisekkumise meetodi juurutamine** üldarstiabis
- **Pereõdede ja perearstide koolitamine** lühisekkumise läbiviimiseks
- **Peremeditsiini ja eriarstiabi koostöö** alkoholitartvitamise häirega patsientide kliinilise käsitluse parandamiseks

# AUDIT (AUDIT-C)

1. Kui sageli Te tarvitate alkoholi sisaldavaid jooke?

- 0 Mitte kunagi
- 1 Umbes kord kuus või harvem
- 2 2-4 korda kuus
- 3 2-3 korda nädalas
- 4 4 korda nädalas või sagedamini

*Mõeldud on ka vähese alkoholisisaldusega jooke nagu siider, lahja õlu.*

2. Mitu annust Te tavaliselt korraga alkoholi joote?

- 0 1-2 annust
- 1 3-4 annust
- 2 5-6 annust
- 3 7-9 annust
- 4 10 või rohkem

1 annus on näiteks:

*½ pudelit (250 ml) 5-5,3% õlut või*

*1 pokaal (120 ml) 12% veini või*

*1 pits (40 ml) 40% kanget alkoholi*

---

3. Kui sageli olete joonud korraga 6 või enam annust?

- 0 Mitte kordagi
- 1 Harvem kui kord kuus
- 2 Kord kuus
- 3 Kord nädalas
- 4 Iga päev või peaaegu iga päev

*Kui küsimuste nr 2 ja 3 punktisumma on 0, võite jätkata küsimustega nr 9 ja 10.*

4. Kui sageli on Teil viimase aasta jooksul juhtunud nii, et kui Te tarvitasite alkoholi, ei suutnud Te alkoholi tarvitamist enam peatada?

- 0 Mitte kordagi
  - 1 Harvem kui kord kuus
  - 2 Kord kuus
  - 3 Kord nädalas
  - 4 Iga päev või peaaegu iga päev
-



## Lühisekkumise meetod

Eesmärk on alkoholi liigtarvitamise **probleemi märgata** ja arukalt juhtida patsiendi tähelepanu sellega tegelemise vajadusele ja võimalustele.

Lühisekkumise käigus ollakse **mõistev, toetav ja julgustav**:

- Patsiendile antakse tagasiside tema tervisliku seisundi kohta, mis suure tõenäosusega on põhjustatud alkoholi liigtarvitamisest
- Rõhutatakse patsiendi enda vastutust oma tervisliku seisundi ja selle muutmise eest
- Antakse selged juhtnöörid tervislikumaks käitumiseks
- Hinnatakse alternatiive ja valitakse koos patsiendile sobivaim viis käitumise muutmiseks

Toetuse andmise tingimused programmile “Kainem ja tervem Eesti”

## 2. Alkoholisõltuvuseravi teenuse arendamine ja osutamine

- arendada välja kaasaegne **alkoholisõltuvuseravi ja taastusabi süsteem**
- tagada koolituste, juhiste, võrgustikutöö ja kompetentse personali olemasolu teenuste osutamiseks








## Alkoholisõltuvus RHK-10

Sõltuvust võib kindlalt diagnoosida juhul, kui mingil ajahetkel eelneva aasta jooksul on esinenud kolm või enam järgmist sümptomit:

- tugev tung või sundmõte tarvitada ainet
- võimetus kontrollida aine tarvitamisel käitumist, tarvitamise kestust ja aine hulka
- aine tarvitamise lõpetamisel või vähendamisel tekkiv võõrutusseisund
- tolerantsuse teke
- vaba aja veetmise teiste võimaluste ja huvide progresseeruv taandumine aine tarvitamise ees
- aine tarvitamise jätkamine vaatamata ilmsetele kahjustavatele tagajärgedele






## Psühhiaatri poole ambulatoorselt pöördunud **MEHED**



|   |  |         |
|---|--|---------|
|  | ....Alkoholparanoid (F10.51)               | 0,32 %  |
|  | ....Võõrutusdeliirium alkoholist (F10.4)   | 0,42 %  |
|  | ....Alkoholhallutsinatoorne häire (F10.52) | 1,48 %  |
|  | ....Võõrutusseisund alkoholist (F10.3)     | 38,46 % |
|  | ....Alkoholsõltuvus (F10.2)                | 59,33 % |

## Psühhiaatri poole ambulatoorselt pöördunud **NAISED**



|   |  |         |
|---|--|---------|
|  | ....Alkoholparanoid (F10.51)               | 0,32 %  |
|  | ....Võõrutusdeliirium alkoholist (F10.4)   | 0,42 %  |
|  | ....Alkoholhallutsinatoorne häire (F10.52) | 1,48 %  |
|  | ....Võõrutusseisund alkoholist (F10.3)     | 38,46 % |
|  | ....Alkoholsõltuvus (F10.2)                | 59,33 % |



# “Teenused on, aga ravi ei ole”

**Alkoholi kuritarvitamise ja sõltuvuse ravilõhe  
mediaan on 92%,  
mis tähendab, et  
ravi saab vaid 8% patsientidest**  
*Eestis on see 6% statistika andmete alusel*

Kohn et al. Bull World Health Organ 2004;82(11)



Toetuse andmise tingimused programmile “Kainem ja tervem Eesti”

## 2. Alkoholisõltuvuseravi teenuse arendamine ja osutamine

- **Ravijuhendi koostamine** – Alkoholi tarvitamise häirega patsientide käsitus
- **Patsiendijuhendi koostamine** ravisooostumuse suurendamiseks ja patsiendi lähedaste teavitamiseks
- Riigihanke kaudu **terviklahendusi pakkuvate teenuseosutajate** otsimine ja lepingute sõlmimine





## Ravijuhendi peamised soovitused

- patsiendi **motivatsiooni** ja ravisoostumuse pidev hindamine ja hoidmine
- patsiendiga **aktiivse kontakti** hoidmine
- patsiendile **sobilike ravieesmärkide** püstitamine
  - ✓ Kainus
  - ✓ Alkoholitarnitamine sageduse ja koguste vähendamine
- erinevad teenused remissiooni tagamiseks
- relapsi korral patsiendi motiveerimine **pöörduma tagasi ravile**
- võimalusel ja patsiendi nõusolekul patsiendi **lähedaste kaasamine** ja vajadusel kaassõitlastele teenuste pakkumine
- Patsiendi “jälgimine” ja **toetamine 1–3 aasta jooksul** peale aktiivravi lõppu



## Ravijuhendi peamised soovitused perearstile

- Hinda patsiendi **alkoholitarvitamise harjumusi** AUDIT (AUDIT-C) testiga
- Alkoholi ohustava ja kuritarvitamise korral kasuta **lühisekkumise meetodit**
- Alkoholisõltuvuse ravi alusta **madalama intensiivsusega sekkumistest**
  - ✓ vaimse tervise õe nõustamine,
  - ✓ psühholoogi nõustamine,
  - ✓ grupiteraapiad
  - ✓ AA grupp
  - ✓ eneseabi meetodid (nt veebipõhine, [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee) )

## **Ravijuhendi peamised soovitused perearstile**

### ➤ **Vajadusel lisa**

- ✓ võõrutusravi
- ✓ farmakoterapia
- ✓ psühhoteraapia
- ✓ sotsiaalne nõustamine

### ➤ **Soovitud ravitulemuse puudumisel ja/ või**

- ✓ kaksikdiagnoosiga patsiendid
- ✓ tüsistunud ravijuhtumid
- ✓ segakasutajad

suuna patsient edasi psühhiaatrilisse eriarstiabisse

## **Ravijuhendi peamised soovitused** **eriarstiabi teenuse osutajale**

### ➤ **Üldjuhul ambulatoorne ravi**

- ✓ erineva intensiivsusega psühhosotsiaalsed sekkumised
- ✓ farmakoloogiline ravi
- ✓ lähedaste kaasamine patsiendi nõusolekul

### ➤ **Vajadusel ambulatoorne või statsionaarne**

- ✓ katkestusravi
- ✓ võõrutusravi

## Uuring 2015 suvi: tervishoiuteenuste osutajad, alkoholisõltlased, patsiendid

### ➤ Keegi ei taha seda probleemi tunnistada

- ✓ Alkoholi liigtarvitamise varajane avastamine, ühiskonnas stigmatiseerimise vähendamine

### ✓ Patsient pole motiveeritud ravi alustama, madal eneseusk

- ✓ Lühisekkumine, kaassõltlaste nõustamine, erinevad teenuste pakkujad

### ✓ Perearstil/pereõel puuduvad oskused selle haigusega patsientidega tegelemiseks

- ✓ Programmi raames pakutavad erinevad koolitused

### ✓ Perearstidel puudub aeg alkoholisõltuvusega patsientidega tegelemiseks

- ✓ Nõustajateks on pereõde, vaimse tervise õde, psühholoog

Toetuse andmise tingimused programmile “Kainem ja tervem Eesti”

### 3. Teadlikust suurendavad tegevused

**Vähendada stigmatiseerimist** ja suurendada teadlikust alkoholi liigtarvitajate ja alkoholisõltlastega kokkupuutuvate, erinevate valdkondade esindajate seas, et nende kaudu motiveerida liigtarvitajaid pöörduma abi järele.





Toetuse andmise tingimused programmile “Kainem ja tervem Eesti”

## **Teadlikust suurendavad tegevused**

- uuring tervishoiutöötajate ja patsientide hoiakutest seoses alkoholi liigtarvitamisega ja takistustest ravile pöördumisel – suvi 2015
- juhendmaterjalid ja koolitused
  - ✓ tervishoiutöötajatele
  - ✓ sotsiaaltöötajatele
  - ✓ lastekaitse spetsialistidele
  - ✓ töötukassa spetsialistidele
  - ✓ etc
- teavituskampaaniad ja konverentsid kitsamale ja laiemale auditooriumile
- veebipõhine teavitus





***Parem ´oita kui oiata!***  
***Lõuna - Eesti vanasõna***

Alkoholi kuritarvitamise ja alkoholsõltuvuse  
ennetustegevus, **sõelumine ja lühisekkumine**  
**üldarstiabis** on teaduslikult tõestatud  
efektiivseim meetod, vähendamaks üksikisikule  
ja ühiskonnale tekkivat kahju alkoholi  
liigtarvitamisest

***Parem hilja kui mitte kunagi!***  
***Lõuna-Eesti vanasõna***

**Erinevatest omavahel integreeritud psühhosotsiaalistest sekkumistest koosnev alkoholisõltuvuseravi on teaduslikult tõestatud kuluefektiivne meetod, vähendamaks alkoholi kuritarvitamisest tekkivaid kahjusid ühiskonnale ja üksikisikutele.**



**Kainem ja tervem Eesti -  
õnnelikum elu meile  
kõigile**

**Täna kuulamast!  
[jane.alop@tai.ee](mailto:jane.alop@tai.ee)**