

Narkomaania ravi ja rehabilitatsioon



Tervise
Arengu
Instituut

Uimastisõltuvus on krooniline haigus, mida on võimalik ravi ja tugiteenuste abil kontrolli all hoida. Sõltuvushaiguse puhul ei tähenda ravi pelgalt meditsiinilist lähenemist või tablettide manustamist. Tõhusa sõltuvusravi osa on lisaks meditsiinilisele ja vaimse tervise toele alati ka erinevad sotsiaalsed tugiteenused.

Sõltuvusravi hõlmab mitmeid erinevaid lähenemisi/meetodeid, mis on suunatud eri sihtrühmadele ja millel on erinevad eesmärgid. Ravi eesmärkideks 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, narkootikumide tarvitamise kestusest, tarvitavatest narkootikumidest ning valmisolekust narkootikumidest loobuda. Arvestama peab ka abivajaja vanuse ja sooga, tema perekondliku ja sotsiaalse olukorraga ning kultuuriliste erinevustega.

Täisealiste ravi- ja rehabilitatsiooni võimalused

Opioidisõltuvuse asendusravi on narkomaaniaravis levinud lähenemine. Sageli ei ole opioidide tarvitamisest võimalik kohe loobuda. Sellistel puhkudel on levinud lähenemiseks asendusravi, kus opioidide gruppi kuuluva pikatoimelise ravimiga blokeeritakse võõrutusnähtud ja isikut

toetatakse erinevate psühholoogiliste ja sotsiaalsete teenustega, et ta saaks pöörduda tagasi igapäevaelu.

Mõned väljavõtted opioidisõltuvuse asendusravi patsientide hinnangutest ravi mõjule.

„Tänu asendusravile leidsin töö, tulin pere juurde, sain oma kolm last tagasi, ma ei istu türmis, ei kauple, ei varasta, ei tarvita narkootikume.“

„Kõik hästi; elu on rõõpas.“

„Läksin tööle, perekond, kõik muutus paremuse poole; rohkem aega pühenduda lastele ja vanematele.“

(Tallinn 2018)



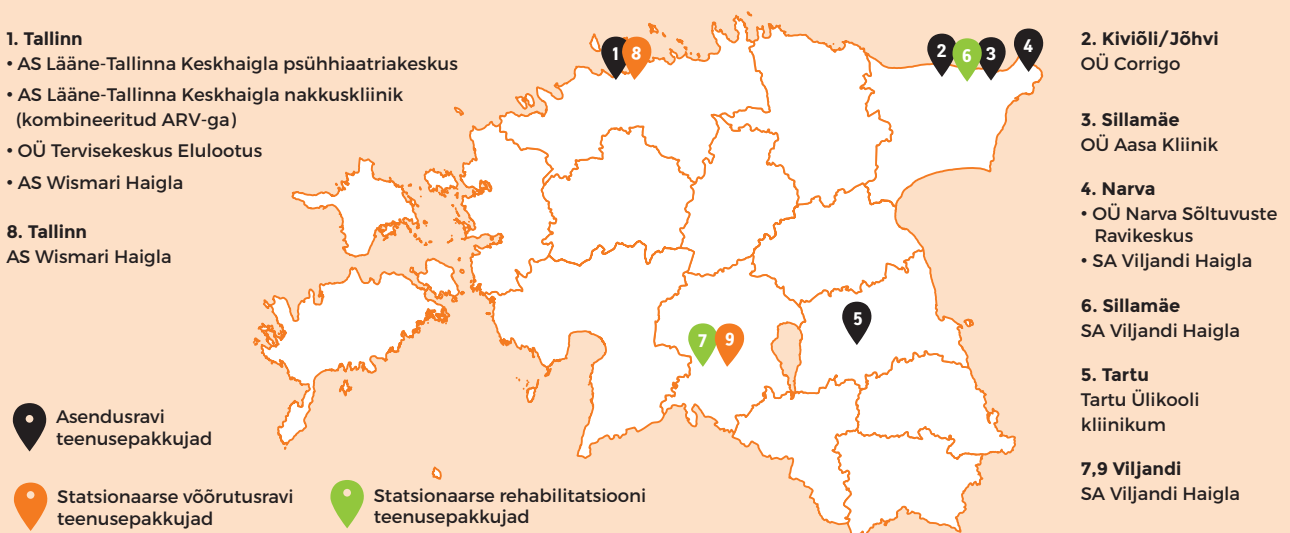
Riiklikult rahastatud raviteenuse osutamisel kasutatakse Eestis ravimina metadooni. Erameditsiinis saab tasu eest nii metadooni kui ka teisi ravimeid.

Opioidisõltuvuse asendusravis võib üldistavalt eristada kahte peamist lähenemist:

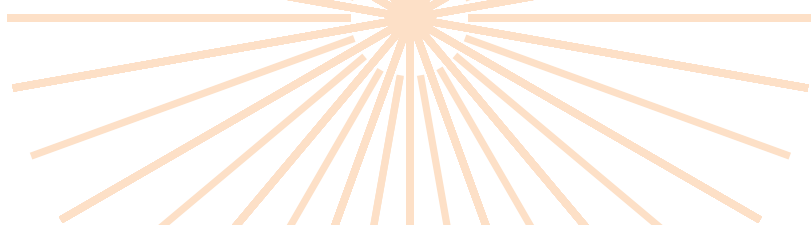
- **võõrutusravi**, mida on võimalik läbi viia astmeliselt ning mille edenedes igapäevast ravimiannust järk-järgult vähendatakse, et inimene opioididest võõrutada. Mida pikem on raviperiood, seda enam on võimalik tegeleda patsiendi psühholoogiliste ja sotsiaalsete (k.a tööturu) probleemidega;
- **säilitusravi**, mille eesmärk on patsiendi tervislikku seisundit stabiliseerida ning tema tervist ja psühhosotsiaalset seisundit parandada ravimiannuse pikaajalise regulaarse manustamise abil ilma kindla ravi lõpetamise tähtajata. Stabiilse ravimiannuse saavutamisel võib inimene ravil viibida pikema perioodi jooksul (aastaid), mis ei tähenda, et ravi ei ole efektiivne.

Opioidasendusravi on võimalik saada mitmes Eesti piirkonnas (joonis 1). SA Pärnu Haiglas on samuti arsti korraldusel võimalik saada opioidisõltuvuse asendusravi, kuid tege mist ei ole eraldi riiklikult rahastatud raviprogrammiga.

Eestis pakuvad erinevaid narkomaaniravi teenuseid täiskasvanutele järgmised asutused:



Joonis 1. Narkomaaniravi võimalused täiskasvanutele. Allikas: TAI 2020



Lühiajaline statsionaarne võõrutusravi on suunatud nii opiidide 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 kohti on Eestis kokku 30 ja ravikeskuste paiknevus on toodud joonisel 1. Pärast võõrutusravi on võimalus jätkata pikaajalises rehabilitatsiooniprogrammis.

Statsionaarse pikaajalise rehabilitatsiooni eesmärk on saavutada püsivad psüühikamuutused ja omandada uued käitumismallid erinevate teraapiliste võtete ja spetsialistide nõustamise abil. Rehabilitatsiooni tulemusel paranevad isiku psüühiline ja füüsiline tervis ning sotsiaalsed toimetulekuoskused, ta on võimeline elama igapäevaelu 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 rehabilitatsiooniprogrammi: opioidisõltuvusega patsientidele kuni üheksa kuud, stimulantidest sõltuvuses olevatele patsientidele kuni neli kuud ja kannabinoidisõltuvuse korral keskmiselt üks kuu. Riiklikult rahastatud statsionaarse rehabilitatsiooni kohti on Eestis 55.

Järelteenuse eesmärk on ennetada tagasilangust ja toetada kliendi sotsiaalset kohanemist. Teenust osutatakse juhtumikorralduse põhimõttel ning see hõlmab

ambulatoorset sotsiaalnõustamist, psühholoogilist nõustamist ja kogemusnõustamist. Teenus on suunatud nii tervenevatele sõltlastele kui ka nende lähedastele. Teenusele võib soovi korral pöörduda pärast statsionaarse rehabilitatsiooni lõppu. Nõustamised on nii individuaalsed kui ka grupipõhised. 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 neile, kes tunnevad, et kanep mõjutab nende igapäevaelu, 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 tarvitamisest 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. Teenus on üle-eestiline, vastuvõetud toimuvad nii kontaktset Tallinnas kui ka veebi vahendusel.

Eestis on sõltuvusravi võimalik jätkata ja saada ka **arestimajades** ja **vanglates**. Arestimajas on võimalik jätkata vabaduses või vanglas juba eelnevalt alustatud opioidisõltuvuse asendusravi. Vanglates toimub tavaliselt esmane võõrutusseisundi ravi mitteopioidsete ravimitega ning vajadusel ka metadooniga.

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

Alaealiste ravi- ja rehabilitatsiooni võimalused

Laste ja noorukite sõltuvusravi on tervishoiusüsteemile väljakutse, sest alaealise ravile tuleb läheneda perekeskselt ja lapsel/noorel peab raviga samal ajal jätkuma haridustee. Esmaseks kohaks, kuhu alaealiste 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 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 noorukitele mõtestatud tegevust ja õpetada neile sotsiaalseid toimetulekuoskuseid. Lisaks pakutakse 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 last hariduse jätkamisel. Teenusele suunab Tallinna linnaosa lastekaitsetöötaja.

Sõltuvusprobleemidega noorukid saavad pöörduda ka SA Ida-Viru Kesksaigla **noorukite raviosakonda**. Teenus on üle-eestiline. Pakutakse erinevaid individuaalseid ja grupiteraapiaid sõltuvus- ja käitumisprobleemidega kuni 18-aastastele noorukitele ja nende lähedastele. Ravimeeskonda kuuluvad psühhiaater, õde, vaimse tervise õde, psühholoog, sotsiaaltöötaja ja noorsootöötajad. Sihtrühma moodustavad noored, kellel on sõltuvusainete tarvitamise probleemid, mis on tekitanud omakorda käitumis- ja terviseprobleeme. Ambulatoorselt teenuselt saab nooruki suunata ööpäevaringsele teenusele Torujõe noortekeskusesse, kus kaasneb hariduse jätkamise võimalus.

Ülevaade narkomaaniaravi patsientidest

Kuni 2020. aastani oli Eestis isikustamata narkomaaniaravi andmekogu, millest tulenevalt puudus võimalus saada terviklikku ülevaadet narkomaaniaravi saavatest patsientidest. Patsientide hulgast ülevaate saamiseks tugineti ravikeskuste tegevusaruandlusele. Hinnanguliselt on viimastel aastatel olnud erinevat liiki narkomaaniaravil ligikaudu **1600 inimest** aastas. Täpsemalt on narkomaaniaravi saavate patsientide arvudest ja neile määratud ravist võimalik ülevaadet saada järgnevatel aastatel.

Edaspidi hakkab ülevaadete aluseks olema 2020. aasta alguses tööd alustanud isikustatud narkomaaniaraviregister, mida peetakse narkomaania esinemise analüüsimeetodiks, narkomaania leviku ennetamiseks ja ravi tõhususe hindamiseks, tervishoiuteenuste korraldamiseks, diagnostika ja ravi käsitlemise hindamiseks, tervisepoliitika väljatöötamiseks ning statistika ja teadusliku uurimistöö, sealhulgas epidemioloogiliste uuringute tegemiseks (<https://www.riigiteataja.ee/akt/12947070?leiaKehtiv=>).