



# KAINEM JA TERVEM EESTI

## KES AITAKS ABIVAJAJAT?

Betty-Maria Märk  
23.10.2019

# Programm “Kainem ja tervem Eesti” 2014–2020

Peamised eesmärgid:

- Alkoholi liigtarvitamise varajase avastamise ja lühisekkumise (ALVAL) teenuse arendamine ja osutamine
- Alkoholitarvitamise häire raviteenuste arendamine ja osutamine
- Alkoholitarvitamise häirega seotud teadlikkuse suurendamine ühiskonnas



# Alkoholi liigtarvitamise varajane avastamine üldarstiabi tasandil



- ALVAL ehk alkoholi liigtarvitamise varajane avastamine ja lühisekkumine - teenus, mida osutavad pereõed ja perearstid.
- Hetkel on Eestis 786 perearstinimistut, millest ligikaudu 50% arste-õdesid on osalenud ALVALi koolitusel. Lisaks alkoholitarvitamise häire käsitlese, nõustamisoskuste arendamise ja lähedasi kaasava nõustamise koolitus ning pereteraapia sissejuhatav koolitus. Supervisioonid raviteenuse osutajatele.
- **ALVAL teenust** on osutatud perearsti/pereõe vastuvõtul **8167 inimesele.**

# Kust jookseb tervisele madala riski piir?

Alkoinfo.ee

MÕJU | MÕODUKUS | KAS VÄHENDADA? | KUIDAS VÄHENDADA? | LÄHEDASTELE | KUHU PÕÖRDUDA?

Alkoholitarvitamise riskipiirid EST

Soovita

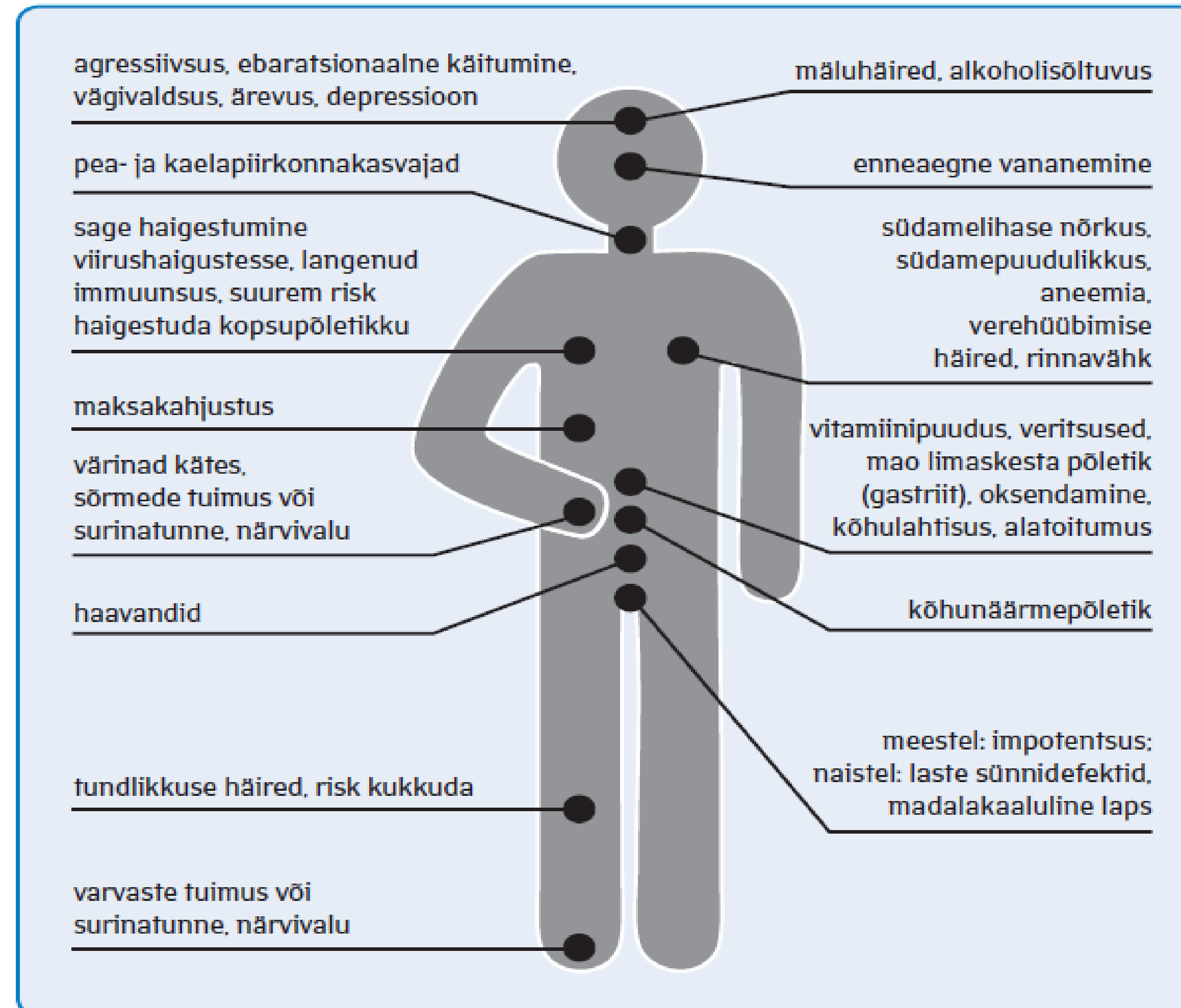
0:11 / 2:52

13:51  
20.02.2017

<http://alkoinfo.ee/et/moodukus/moodukuse-piires/moodukas-alkoholi-tarvitamine/>



# Motiveerimiseks seostatakse patsiendi alkoholitarvitamise vähendamist tema tervisenäitajatega



# Eneseabi



- Alkoinfo.ee
- AUDIT test
- “Selge” eneseabiprogramm al. 2020a

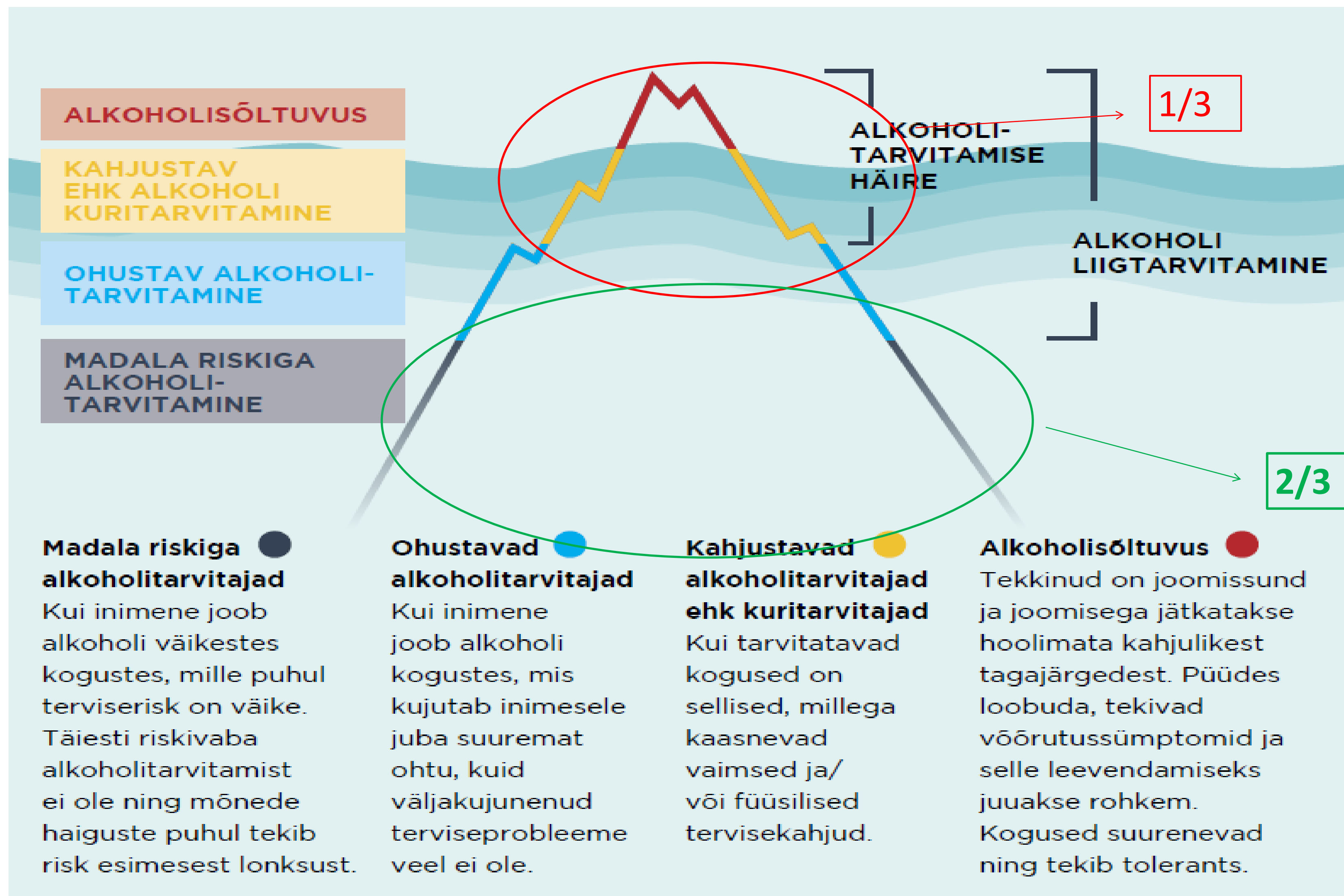
The screenshot shows the AUDIT TEST interface. On the left, there is a cartoon illustration of a man with a beard and glasses holding a clipboard. The clipboard text reads: "SAA TEADA, KAS PEAKSID OMA ALKOHOLI-TARVITAMISE PÄRAST MURETSEMA." Below the illustration is a red button with the text "LOE AUDIT TESTI KOHTA LÄHEMALT >".

At the top right of the interface, it says "TESTI ON TEINUD 74260 INIMEST" next to a red circular icon containing a book and a glass. Below this, the title "AUDIT TEST" is displayed in red, with "Küsimused 1 / 11" to its right.

The main question is "Kui sageli sa tarvitad alkoholi sisaldavaid jooke?". Below the question are five radio button options:

- Mitte kunagi
- Umbes kord kuus või harvem
- 2-4 korda kuus
- 2-3 korda nädalas
- 4 korda nädalas või enam

At the bottom, there is a red button with the text "VASTAN JA JÄRGMINE KÜSIMUS >".



# Alkoholitarvitamise häire

- ...hõlmab endas alkoholi kuritarvitamist ja alkoholisõltuvust.
- Alkoholitarvitamise häire kujuneb välja pika aja jooksul, ka ravi on **pikajaline protsess** (6-12 kuud). Tagasilangused on osa protsessist.
- Programmis “Kainem ja tervem Eesti” on **ravile pöördnud 5264 inimest.**





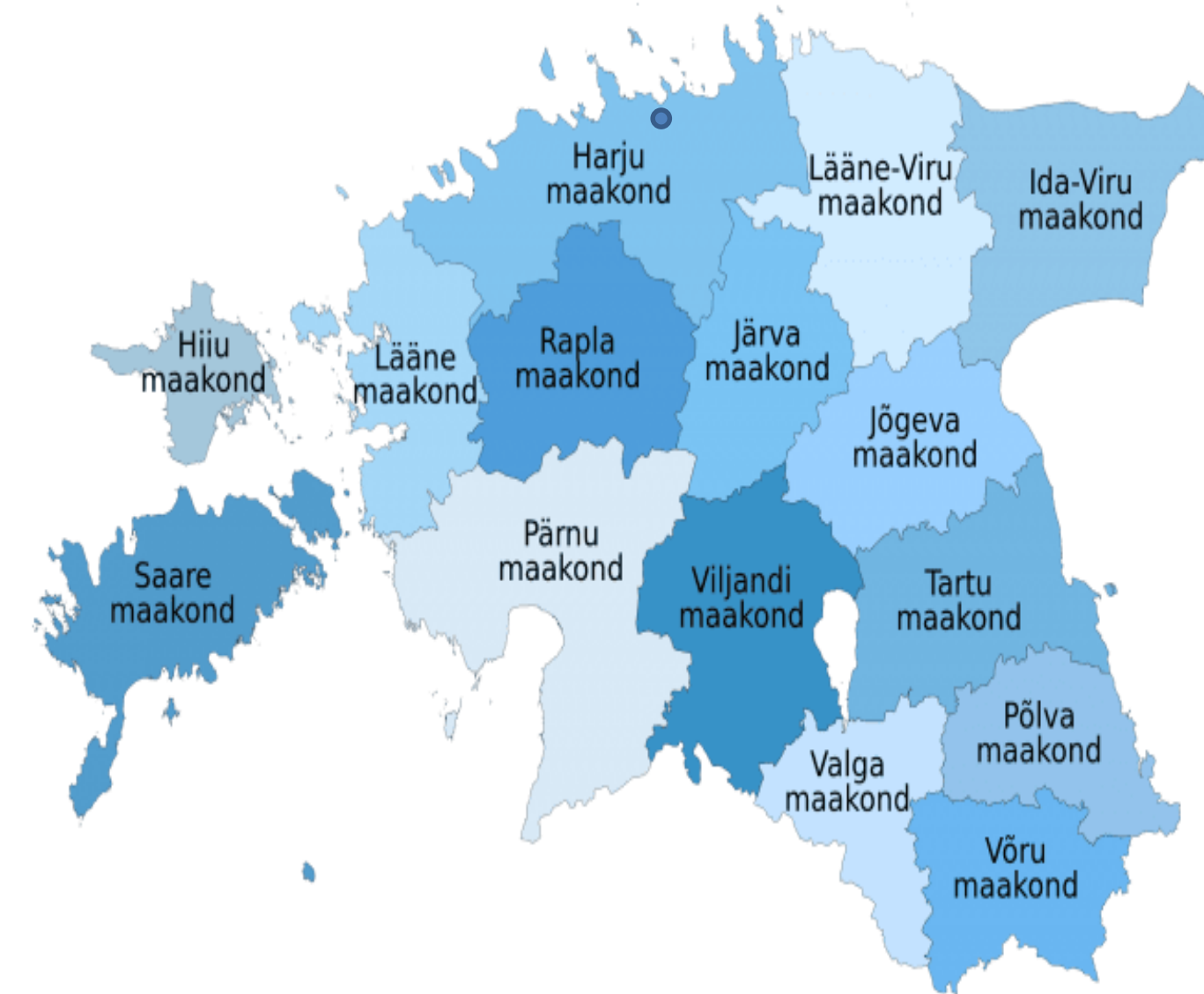
# Alkoholitarvitamise häire ravipõhimõtted



- Ravi on peamiselt **ambulatoorne**, sest patsient peab õppima oma häire/sõltuvusega ühiskonnas hakkama saama. Nõustamist pakutakse ka lähedastele.
- Ravimeeskonda, kus on oluline roll koostööl, kuuluvad vaimse tervise õde, (kliiniline) psühholoog, psühhiaater, sotsiaaltöötaja.
- Psühhosotsiaalseid sekkumisi võib pakkuda koos ravimitega, kuid **ainult ravimite kasutamine ilma psühhosotsiaalse sekkumiseta ei ole tulemuslik.**
- Ravi tulemuslikkuse seisukohalt on väga oluline **patsiendi enda motivatsioon.** Ravi on **vabatahtlik.**

# Raviteenuse osutajad

- Valga Haigla
- Lõuna-Eesti Haigla
- Tartu Ülikooli Kliinikum
- AJK Kliinik Tartus
- Viljandi Haigla
- Pärnu Haigla
- Viru Haigla Tapa Tervisekeskus
- Narva Haigla ambulatoorne kabinet
- Kuressaare Haigla
- Põhja-Eesti Regionaalhaigla Tallinnas
- Põhja-Eesti Regionaalhaigla ambulatoorne vastuvõtt Viimsis



# Väljakutsed valdkonna arengus

- Tööjõupuudus vaimse tervise valdkonnas - vaimse tervise õed, psühhiaatrid, (kliinilised) psühholoogid
- Perearstide- ja õdede suur koormus ja vahel ka vajalike oskuste/julguse puudumine kerge raskusastmega alkoholitarvitamise häirega tegelemiseks
- Teiste spetsialistide teadlikkuse tõstmine alkoholitarvitamise häire olemusest ja selle ravist
- Turvalise infoliikumise süsteemi arendamine spetsialistide vahel
- Sõltuvushäirete raviga tegelevate keskuste loomine

# Aitäh kuulamast!

Rohkem infot:

[www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)

[www.terviseinfo.ee/kte](http://www.terviseinfo.ee/kte)

[kte@tai.ee](mailto:kte@tai.ee)



# Alkoholitarvitamise häire



## F10.1 alkoholi kuritarvitamine

Tarvitamise viis, **mis kahjustab tervist**. Kahjustus võib olla somaatiline (nt. hepatiit, mis on tingitud ainete enesele manustamisest süstetena) või psüühiline (nt. suurest joomisest tingitud episoodilised depressiivsed häired)

## • F10.2 alkoholisõltuvus

Somaatiliste, käitumuslike ja kognitiivsete avalduste kompleks, mille korral aine või **ainete tarvitamine saavutab patsiendi käitumises prioriteedi käitumisavalduste suhtes, mis on kunagi olnud suurema väärtusega.**

Sõltuvussündroomi olulisim iseloomujoon on **tung** (sageli tugev, vastupandamatu) psühhoaktiivset ainet (mis võib, aga ei pruugi olla arsti poolt ordineeritud), alkoholi või tubakat tarvitada.

