



KAINEM JA TERVEM EESTI

Betty-Maria Märk
14.08.2019

Programm “Kainem ja tervem Eesti” 2014 –2020

Peamised eesmärgid:

- Alkoholi liigtarvitamise varajane avastamise ja lühisekkumise (ALVAL) teenuse arendamine ja osutamine
- Alkoholitarvitamise häire ravi teenuste arendamine ja osutamine
- Alkoholitarvitamise häirega seotud teadlikkuse suurendamine ühiskonnas



Alkoholi liigtarvitamise varajane avastamine üldarstiabis tasandil

- ALVAL ehk alkoholi liigtarvitamise varajane avastamine ja lühisekkumine- teenus, mida osutavad pereõed ja perearstid.
- Hetkel on Eestis 786 perearstinimistut, millest ligikaudu 50% arsteõdesid on osalenud ALVALi koolitusel. Lisaks koolitused alkoholitarvitamise häire käsitlesest, nõustamisoskuste arendamisest, tulekul pereteraapia sissejuhatav koolitus , lähedasi kaasav nõustamine, supervisioonid teenuseosutajatele.
- Perioodil 07.2016- 06.2019 on **ALVALi teenust on osutatud perearsti/pereõe vastuvõtul 7100 inimesele**. Teenuseosutajate hulgas ka perearst- ja õde Põlvast ning Võru Arst OÜ.



Kui palju on palju?



PÄEVAS

<2

ALKOHOLI-
ÜHIKUT

Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.



PÄEVAS

<4

ALKOHOLI-
ÜHIKUT

Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

NÄDALAS

<8

ALKOHOLI-
ÜHIKUT

NÄDALAS

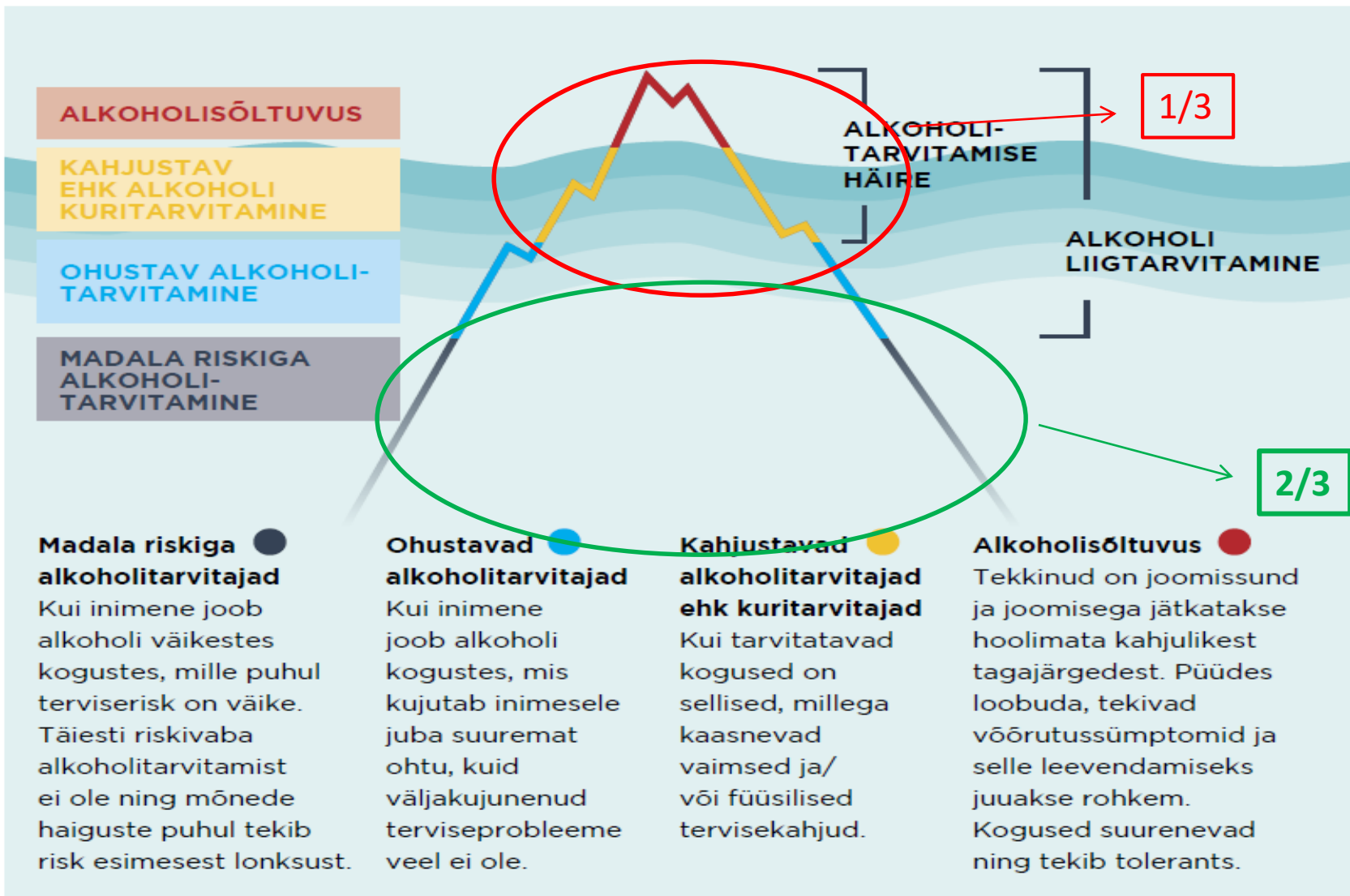
<16

ALKOHOLI-
ÜHIKUT

Alkoholiühikute hulk = kogus (liitrit) x kangus (%) x 0,789

1 alkoholiühik = 10 grammi absoluutset alkoholi

Joomata päevakogused ei ole mõistlik hiljem korraga ära juua.



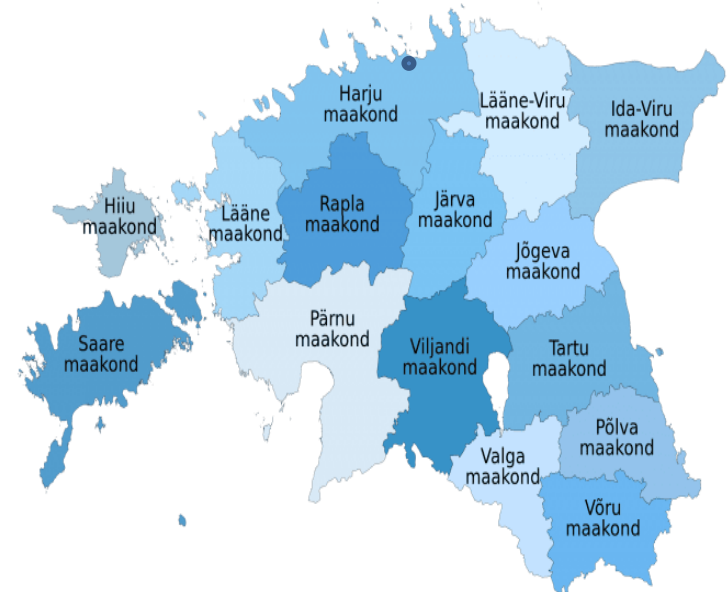
Alkoholitarvitamise häire ravi

- Ravi on peamiselt **ambulaatorne**, 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**. Ravile pöördunud 06.2019 seisuga **5052** inimest.



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 Tallinna
- Põhja-Eesti Regionaalhaigla ambulatoorne vastuvõtt Viimsis



Aitäh kuulamast!

Rohkem infot:

www.alkoinfo.ee

www.terviseinfo.ee/kte

kte@tai.ee

