



**METADOON-  
ASENDUS**  
**ravi**

# RAHASTATUD AASENDUS- METADOON- IVARI

Rahastatud HIV/AIDS ennetamise riikliku strateegia aastateks 2006–2015 vahenditest.

## METADOONASENDUSRAVI

Narkootikumide süstimine seab Sind ohtu nakatuda HI- või hepatiidiviirusega, haigestuda südamehaigustesse (nt endokardiit) või põdeda muid haigusi. Kuna narkootikumide süstimine on ebaseaduslik, võid sattuda vastuollu seadustega. Seda kõike tead kindlasti juba isegi, kuid Sa ei pruugi teada seda, et on olemas ravi, mis aitab Sul oma elu kontrolli alla saada.

Metadoonasendusravi aitab Sul lõpetada heroini või teiste opiaatide tarvitamise. Metadoon aitab vältida ärajäämanähte ning hoida sõltuvust kontrolli all. Kui Sa ei ole veel valmis narkootikumide tarvitamisest täielikult loobuma, siis metadoon aitab Sul lõpetada heroini kasutamise nii kauaks, kuni oled valmis täielikult lõpetama.

Metadoonasendusravi ei ole täiuslik, kuid see on tõhus viis lõpetada heroini tarvitamine.

### **Mis on metadoon?**

Metadoon on ravim, mis on keemiliselt sarnane morfiini, heroïini, fentanüüli ja kodeiiniga. Seda kasutatakse valuvaigistina ning heroïinisõltuvuse raviks.

### **Mis on metadoonasendusravi?**

Asendusravi korral viiakse inimene, kes sõltub opiaatidest, ebaseaduslike opiaatide tarbimiselt üle raviainele metadoon. Metadoonasendusravi korral tarvib heroïinisõltlane metadooni spetsialistide järelevalve all iga päev. Metadooni manustatakse suu kaudu, tavaliselt üks kord päevas.

### **Kuidas metadoonasendusravi toimib?**

Metadoon aitab heroïinisõltuvuse vastu kolmel viisil:

1. Metadoon ennetab heroïini tarvitamise katkestamisel tekkivaid ärajäämanähte. Metadoon aitab lõpetada heroïini tarvitamise ilma, et Su tervis halveneks.
2. Metadoon aitab üle saada nn heroïinivajadusest. Sa ei tunne enam vajadust saada iga päev uus doos heroïini.
3. Metadoon tõkestab/pidurdab heroïini toimet. Kui tarvivad heroïini metadoonasendusravi ajal, ei saavuta Sa nn pilves (heroïinijoobes) olekut nii kergesti.

Paljud arstid arvavad, et regulaarne heroïini kasutamine põhjustab inimese ajus pöördumatuid muutusi. Tulemuseks võib olla see, et heroïinisõltlane vajab metadooni iga päev, täpselt nii, nagu suhkruhaige vajab insuliini.

Metadoon on ravim, kuid see ei ravi inimest päris terveks. Mõne inimese puhul piisab lühiajalisest metadooni tarvitamisest, et oma sõltuvusega lõpparve teha, mõni aga vajab seda aastaid või isegi kogu elu.

### **Kas metadoonasendusravi toimib?**

Jah! Metadoonasendusravi on tõhus ravi heroïinisõltuvuse korral. Enamus sõltlasi, kes saavad metadoonasendusravi, on võimelised heroïini tarvitamise lõpetama. Abi saavad isegi need, kes ei ole võimelised heroïini tarvitamist kohe täielikult lõpetama. Seda seetõttu, et metadooni kasutamine aitab vähendada heroïini annuseid ning saavutada kontroll oma elu üle. See on esimene samm paremuse poole.

### **Kas metadoonil on kõrvaltoimeid?**

Igal ravimil, kaasa arvatud metadoonil, on kõrvaltoimeid. Metadooni peamised kõrvaltoimed on kõhukinnisus ja higistamine. Enamusel ravimi kasutajatest kaovad need nähud aga aja jooksul iseenesest.

### **Kas ma olen metadooni tarvitamise ajal n-ö pilves?**

Inimesed, kes tarvitavad metadoonasendusravi – kindlat annust iga päev – ei tunne nn pilves olekut. Kui Sa alles alustad metadooni tarvitamist, võid tunda end unisena või joobes nii kaua, kuni arst leiab just Sinule sobiva annuse. Hetkest, mil võtad kindla ja just Sulle sobiva annuse iga päev, ei teki enam joobes tunnet.

## METADOON JA HIV-NAKKUSE ENNETAMINE

Heroinisõltlastel, kes saavad metadoonasendusravi, on kuus korda väiksem oht nakatuda HI- või hepatiidiviirusega. Metadoonasendusravi aitab Sul kaitsta end HI-viiruse ja AIDSi eest!

### **Kuidas aitab metadoonasendusravi kaitsta HIV-nakkuse eest?**

HI-viiruse kaks peamist levikuteed:

- saastunud nõelte ja muu süstimisvarustuse jagamine (vesi, segamismõud jmt)
- kaitsmata seksuaalvahekord (ilma kondoomita) nakatunud inimesega.

Kui Sul on ärajäämanähud või vastupandamatu iha heroini järele, võid kergemini jagada süstimisvarustust või olla kaitsmata seksuaalvahekorras, sest vajadus heroini järele tundub olulisem kui iseenda või partneri kaitsmine HIV-nakkuse eest.

Metadoonasendusravi aitab heroinivajadusest vabaneda ning heroini ei tundu Sulle enam olulisem kui tervis. Kui Sul ei ole ärajäämanähte, on lihtsam oma käitumist läbi mõelda ning kaitsta ennast ja teisi HIV-nakkuse eest.

### **Mida peavad naised teadma metadoonist?**

Kui Sa tarvitad heroini või muid opiaate ning jääd rasedaks või plaanid rasedaks jääda, peaksid kindlasti nõu pidama arstiga. Metadoonasendusravi raseduse ajal on üks võimalus sünnitada terve laps. Metadoon on valikravim heroini ja opiaatsõltuvuse korral raseduse ajal.

Metadooni on raseduse ajal edukalt kasutatud mitmes Euroopa riigis, ka Eestis. Kui metadooni tarvitada arstide ettekirjutuste kohaselt, võimaldab see lootel turvaliselt areneda. Metadooni tarvitamine raseduse ajal aitab vältida raseduse katkemist ning enneaegset sünnitust.

Metadooni mõju lootele on palju uuritud ning leitud, et see ei põhjusta väärengut. Metadoonasendusravi kasutavate emade vastsündinutel võib paaril esimesel päeval esineda võõrutusnähtusid, kuid lapsi saab ohutult võõrutada.

### **Juhul kui Sa juba kasutad metadoonasendusravi, räägi kindlasti oma arstiga, sest:**

- Raseduse ajal peab metadooni annus olema piisav, et vältida võõrutusnähtude tekkimist.
- Kui Sa oled rase, muutub Sinu keha ainevahetus, mistõttu võib osutuda vajalikuks muuta metadooni annust. Võimalik, et annust on vaja suurendada või jagada doos mitmeks osaks ning võtta väiksemaid koguseid kaks või kolm korda päevas.

### **Mida peavad HIV-nakatunud inimesed teadma metadoonist?**

#### **Kas ma võin saada metadoonasendusravi kui olen HIV-positiivne?**

Metadoon on HIV-nakatunud inimestele ohutu. Uuringud on näidanud, et heroiniisõltlased, kes on nakatunud HIV-i ja saavad metadoonasendusravi, elavad kauem ja on tervemad, kui need, kes metadoonasendusravi ei saa.

Kui Sa oled nakatunud HI-viirusesse, on jätkuvalt oluline, et Sa ei jagaks süstlaid ja nõelu teistega ning et Sa ei oleks kaitsmata seksuaalvahekorras. Nii ei anna Sa nakkust edasi oma partneritele. Samuti kaitses sellega ennast – nii ei nakatu Sa uuesti teiste nakatunute HIV-ga ega muude nakkustega.

Metadoonasendusravi aitab Sul jääda oma otsuse juurde mitte jagada nõelu ning mitte olla kaitsmata seksuaalvahekorras.

#### **Kas metadoonil on koostoimeid antiretroviirusravimitega (mida antakse HIV-positiivsetele)?**

Metadooni ja antiretroviirusravimeid võib tarvitada samaaegselt. Mõnel juhul võib arst muuta Sinu antiretroviirusravimite annuseid, kui Sa tarvitad metadooni. Kuna igal ravimil on kõrvaltoimeid, tuleb metadooni tarvitamisest rääkida oma arstile. Samuti tuleb rääkida psühhiaatrile, et tarvitad antiretroviirusravimeid. Arst ja psühhiaater saavad pidada nõu, millised annused on sulle parimad. Mis tahes kõrvaltoimest, kaebusest ja sümptomist peaksid kindlasti rääkima oma arstile.

- Heroiini sõltuvus on haigus.
- Metadoon on ravim selle haiguse vastu.
- Metadoonasendusravi aitab Sul lõpetada heroini või teiste illegaalsete opiaatide tarvitamise.
- Metadoonasendusravi aitab Sul end kaitsta HI-viiruse eest.
- Metadoon on ohutu HIV-nakatunud inimestele.
- Metadoon on valikravim heroini ja opiaatsõltuvuse raviks raseduse ajal.

Metadoonasendusravile võetakse pikaajalises opiaat-sõltuvuses olevaid üle 18-aastaseid uimastisõltlasi. Ravi on patsiendile tasuta, vabatahtlik ja eeldab patsiendilt koostööd.

#### **Pakutavad teenused:**

- Psühholoogiline nõustamine
- Metadoonravi
- Kondoomide jagamine
- Infomaterjalide jagamine

Kui Sa oled huvitatud metadoonasendusravist, võta ühendust:

OÜ Corrigo	Jõhvi	Jaama 34 tel 33 70538	E-R	08.00-18.00
	Kiviõli	Keskpuiestee 36	L-P	09.00-13.00
			E-P	08.00-12.00
OÜ Narva Sõltuvuste Ravikeskus	Narva	Karja 6c tel 35 72848	E-R	10.00-20.00
			L-P	12.00-15.00
OÜ Aasa Kliinik	Sillamäe	Tškalovi 3, tel 39 25153	E, K, R	15.00-18.00
			T, N, L	09.30-12.30
OÜ Tervisekeskus Elulootus	Tallinn	Erika 5a tel 660 3636	E-R	10.00-17.00
			L-P	10.00-15.00
		Mardi 3	E-R	08.30-13.00
			L-P	09.00-12.00
AS WisMari Haigla	Tallinn	WisMari 15, Tel: 662 0763	E-R	08.00-18.00
Lääne-Tallinna Keskhaigla Sõltuvusravikeskus	Tallinn	Sõle 63, Tel: 666 5216	E-P	11.00-14.00





**Tervise Arengu Instituut**

National Institute for Health Development