



**E-KURSUS „UIMASTITARVITAMISEST TINGITUD HÄIRED (UTH)“  
ÕPPEKAVA JA KOOLITUSE TEEMAD**

**Teoreetilise iseseisva õppega e-kursuse teemad**

<b>Maht 29 ak/h</b>	<b>Õppe sisu</b>	<b>Õpiväljundid</b>	<b>Õppe vorm</b>
	<b>Ülevaade uimastite tarvitamisest</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uimastid (alkohol, tubakas ja nikotiin, narkootilised ained) ja nende definitsioonid</li><li>- Uimastitarvitamisega seotud probleemid ja olukord Eestis.</li><li>- Sõltuvus ja selle tekkemehhanism</li><li>- Uimastitega seotud RHK-10 diagnoosid</li><li>- Sõltuvusravi põhimõtted</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Osaleja teab levinumaid legaalseid ja illegaalseid uimasteid; mõistab uimastitarvitamise probleemi ja omab ülevaadet hetkeolukorrast; teab uimastite tarvitamise sõeltest.</li><li>- Oskab diagnoosida uimasti tarvitamise taset vastavalt RHK-10 kriteeriumitele.</li><li>- Saab aru sõltuvuse tekkemehhanismist ning sõltuvusravi põhimõtteid.</li></ul>	Iseseisva õppega e-kursus
	<b>Uimastitarvitamisest tingitud häired: olemus ja ravi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uimastite mõju erinevatele aju osadele</li><li>- Sõltuvuse tekkemehhanisme kirjeldavad teooriad</li><li>- Sõltuvuse ravi käsitlevad mudelid</li><li>- Patsientide nõustamine</li><li>- Motiveeriva intervjuerimise (MI) teoreetilisest taust ning rakendusvaldkonnad, MI vaimsus ja protsessid — patsiendikeskne nõustamistehnika (avatud küsimused, peegeldused, kokkuvõtted ja kinnitused), info jagamine patsiendile MI-le kohasel viisil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Osaleja teab uimastite mõju aju erinevatele osadele. Teab erinevaid sõltuvuse tekkemehhanisme ja sõltuvusravi kirjeldavaid teooriaid.</li><li>- Osaleja omab ülevaadet psühhosotsiaalsete sekkumiste eesmärkidest ja peamistest meetoditest uimastitarvitamisest tingitud häirete vähendamiseks. Osaleja teab motiveeriva intervjuerimise teoreetilist tausta; tunneb ära MI rakendamisevõimalusi enda töövaldkonnas; mõistab MI vaimsust ning protsesse; tunneb patsiendikeskseid nõustamistehnikaid; teab, kuidas jagada infot</li></ul>	Iseseisva õppega e-kursus

		<p>MI-le kohasel viisil; saab aru motivatsiooni, rakendab teadmisi praktikas nt jagades infot, viies läbi lühisekkumist jne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oskab etteantud juhtumi põhjal kasutada motiveeriva intervjuerimise põhimõtteid.</li> </ul>	
	<p><b>Uimastitarvitamisest tingitud häired: olemus ja ravi erinevate uimastite puhul (nikotiin, alkohol, kanep, opioidid, rahustid, stimulandid.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erinevad uimastite grupid, mõju psüühikale, organismile ja käitumisele</li> <li>- Ravimite tarvitamine erinevate uimastite sõltuvusravis</li> <li>- Ravijuhendid Eestis</li> <li>- Sagedasemad psüühilised mitmikdiagnoosid</li> <li>- Farmakoloogiline ravi sõltuvalt tarvitavatest uimastitest</li> <li>- Uimastitarvitamisest põhjustatud neuroloogilised ja somaatilised haigused</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osaleja mõistab erinevate uimastite tarvitamise mõju ja seoseid terviseseisundiga.</li> <li>- Teab erinevate uimastite mõju.</li> <li>- Tunneb ära põhi- või kaasuva haigusena uimastitarvitamisest tingitud psüühikahäired ja haigusseisundid teab uimastitarvitamisest tingitud häirete ravis kasutatavaid ravimeid, nende koosmõju teiste ravimitega ja kõrvalmõjusid.</li> <li>- Oskab juhtumi põhjal valida õige sekkumis- või ravimeetodi.</li> <li>- Oskab juhtumi põhjal kasutada MI tehnikaid erinevate uimastite lõikes.</li> </ul>	Iseseisva õppega e-kursus
	<p><b>Ravis osalevad spetsialistid ja nende rollid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meeskondlik printsiip uimastitarvitamisest tingitud häirete käsitluses ja ravi meeskonda kuuluvad spetsialistid</li> <li>- Haiguse kulgu ja ravi tulemuslikkust mõjutavad psühholoogilised aspektid, mõju lähedastele</li> <li>- Ravi põhimõtted ja peamised soovitused psühholoogi vaates</li> <li>- Uimastitarvitajatele suunatud teenused Eestis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osaleja mõistab meeskondliku printsiibi põhimõtet ja teab erinevate spetsialistide rolle.</li> <li>- Mõistab haiguse kulgu ja ravi tulemuslikkust psühholoogilisest seisundist lähtuvalt ja selle mõju lähedastele.</li> <li>- Tunneb ravi põhimõtteid ja soovitusi.</li> <li>- Teab uimastitarvitajatele suunatud teenuseid Eestis ja oskab suunata inimest õigele teenusele.</li> </ul>	Iseseisva õppega e-kursus

	<p><b>Noorukite uimastitarvitamise häire käsitluse moodulis on kajastatud järgmised teemad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Noorukiea arengukäsitlus</li> <li>- Noorukite uimastitarvitamise riski- ja kaitsetegurid</li> <li>- Nooruki uimastitarvitamisega seotud vaimse tervise häired</li> <li>- Noorukite uimastitarvitamise ennetuse põhimõtted</li> <li>- Noorukite uimastitarvitamise häire</li> <li>- Noorukitele suunatud uimastitarvitamise sõeltestid ja lühisekkumise põhimõtted</li> <li>- Koostöö lapsevanemate ja võrgustikupartneritega ning abivajava nooruki edasisuunamine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teab, millised on noorukieast tingitud arengulised muutused ja oskab seda nõustamisel arvestada.</li> <li>- Tunneb noorukite uimastitarvitamise riski- ja kaitsetegureid.</li> <li>- Teab, millised on uimastitarvitamisega seotud vaimse tervise häired.</li> <li>- Teab noorukite uimastitarvitamise ennetamise põhimõtteid.</li> <li>- Oskab ära tunda alaealiste uimastitarvitamise häiret.</li> <li>- Teab noorukitele suunatud uimastitarvitamise sõeltestide (SBIRT2, CRAFFT) ja kuidas viia läbi lühisekkumist.</li> <li>- Oskab teha koostööd lapsevanemate ja võrgustikupartneriga ning teab millal ja kuhu abivajav nooruk edasi suunata.</li> </ul>	<p>Iseseisva õppega e-kursus</p>
--	--	--	----------------------------------

### **Veebiseminaride ajakava:**

Kell 10.00-11-30 I sess

Kell 11.30-11.45 paus

Kell 11.45-13.15 II sess