

## Abivõimalused alkoholi liigtarvitajatele (Põlvamaa)

Ülemäärane alkoholi tarvitamine toob kaasa probleeme nii alkoholitarbijale endale kui ka tema perele ja lähedastele ning kogu ühiskonnale.

Alkoholiga liialdamine on tihti nii vägivalda kui õnnetusjuhtumite algpõhjuseks, mis põhjustab tervisekadu ning enneaegseid surmasid.

Kuigi paljudel juhtudel saab inimene oma liigtarvitamise vähendamiseks ise hakkama, peab spetsialist teatud olukordades teda motiveerima probleemiga tegelema ning aitama tal selleks erinevaid abivõimalusi leida.

### Perearst ja pereõde

Aitavad hinnata, kui suurt riski kujutab alkohol Sinu tervisele, teevad vastavaid teste ja analüüse ning annavad nõu, kuidas oma alkoholitartamist vähendada.

PS! Nõustamisteenus perearsti või pereõe juures on **tasuta** nii ravikindlustusega kui ka ravikindlustamata inimestele.

### Põlvamaal pakuvad nõustamisteenust järgnevad perearstid ja – õed:

Teenuse pakkuja	Kontakt
Anu Mõtsar	Tel. 799 4407; 799 5322  Põlva linn, Uus tn 2
Perearst Monika Hõim OÜ	Tel. 7925464  Põlva vald, Mooste alevik, Järveotsa tee 3

Kui sa oma perearstikeskust nimekirjas veel ei näe, võib see sinna peagi lisanduda, sest koolitused jätkuvad ning nõustavaid arste ja õdesid tuleb järjest juurde. Küsi julgelt oma perearstilt, kas tema või keegi tema personalist on juba koolitustel osalemas.

### Alkoholitarvitamise häire ravikeskused

Kui inimese alkoholitartamise harjumused mõjutavad negatiivselt tema elukvaliteeti, sealhulgas tervist, lähi- ja töösuhteid, võib tegemist olla alkoholitarvitamise häirega.

Tuleb arvestada, et tegemist on olukorraga, mida inimene ise ei suuda enam juhtida. Alkoholisõltuvuse korral võib vajalik olla meditsiiniline abi nii loobumisega kaasnevate võõrutusnähtudega toimetulekuks kui ka edaspidi kainenena püsimiseks.

- Teenust osutatakse visiiditasuta
- Teenus ei eelda saatekirja
- Teenusele saamine toimub eelregistreerimisega (vaata allolevat tabelit)
- Teenusele on võimalik pöörduda nii ravikindlustatud kui ka ravikindlustamata inimestel

Alkoholitarvitamise häire ravi teenus on Lõuna-Eestis kättesaadav järgnevates keskustes:

Teenuseosutaja	Address	Teenusele registreerumine	Telefon
<b>AJK Kliinik</b>	Vaksali 17A, Tartu	<a href="mailto:info@ajk-kliinik.ee">info@ajk-kliinik.ee</a>	57493960 E, T, K, N: 09.00-16.00 R: 09.00-14.00
<b>Lõuna-Eesti Haigla psühhiaatriaosakond</b>	Meegomäe küla, Võru maakond	<a href="mailto:registratuur@leh.ee">registratuur@leh.ee</a>	7868569 E, T, K, N, R: 08.00-17.00
<b>Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatriakliinik Sõltuvushäirete keskus</b>	Raja 31, Tartu Riia 167, Tartu	Vastuvõtule saab registreerida : <a href="https://epatsient.kliinikum.ee/login">https://epatsient.kliinikum.ee/login</a>	7319100 E, T, K, N, R: 07.30-18.00
<b>Valga Haigla</b>	Peetri tn 2, Valga	<a href="mailto:info@valgahaigla.ee">info@valgahaigla.ee</a>	766 5206 E, T, K, N, R: 08.30-16.00
<b>Viljandi Haigla psühhiaatriakliinik</b>	Pärna tee 3, Jämejala küla, Viljandimaa	<a href="mailto:alko@vmh.ee">alko@vmh.ee</a>	5866 5160 E, T, K, N, R: 08.00-16.00

### Loe alkoholi kohta lähemalt:

- [alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)
- [tarkvanem.ee](http://tarkvanem.ee)

### Patsiendijuhendid

- [Alkoholi liigtarvitamine – mis see on ja kust saab abi](#)
- [Vähem alkoholi. Kas ja kuidas?](#)
- [Lähedane joob. Mida teha?](#)

### Tugirühmad

- [Anonüümsed Alkohoolikud](#)
- [Al-Anon \(lähedaste tugirühm\)](#)
- [Alkohoolikute täiskasvanud lapsed](#)