

PEAASI.EE JA EESTI VAIMSE TERVISE JA HEAOLU KOALITSIOONI VATEK VAIMSE TERVISE ÜLESKUTSE

Viis teed Eesti inimeste vaimse tervise parandamiseks

Suitsiidinumbrites oleme viimasel kümnendil saavutanud platoo, millest me ilma selgete sammudeta allapoole tulla ei saa. Vaimse tervise raskused on eelkõige noorte seas tõusuteel ning senine vaimse tervise süsteemi korraldus ei võimalda neid piisavalt leevendada. Suitsiidid on ennetatavad surmad. Vaimse tervise raskusi saab ennetada või läbi varase sekkumise nende mõju elukvaliteedile vähendada. Kutsume üles neid asjaolusid teadvustama ning tegema julgeid, kiireid ja tulevikku vaatavaid otsuseid, et kasvatada Eesti inimeste vaimset vastupanuvõimet. Kutsume astuma hädavajalikke samme, et igal järgneval aastal oleks suitsiidiennetuspäeval vähem tühje toole reas.

Kohalikke kogukondi raputavad 200 korda aastas teated enesetappudest ning alaealiste suitsiidide poolt kõrgub Eesti koos Leeduga üle teiste Euroopa riikide. Proportsionaalselt hukkub Eestis enesetapu tagajärjel 2,5 korda rohkem teismelisi lapsi ja noori kui Euroopa Liidus keskmiselt. Tegu on surmade ja kahjudega, mida on paljudel juhtudel võimalik ära hoida.

Iga neljas inimene kogeb aasta jooksul vaimse tervise probleeme ning igal aastal jääb Eestis 200 000 inimest vajaliku vaimse tervise abita. Ravita haiguste tagajärjeks on lisaks inimlikele kannatustele, süvenev töö- ja õpivõime langus, surve sotsiaal- ja tervishoiusüsteemile.

Vaimse tervise probleemidel on selge materiaalne mõju, jättes iga-aastaselt Eesti majandusse kaitse-eelarve suuruse augu. OECD ja Euroopa Liidu hinnangul kaotab Eesti vaimse tervise probleemide tõttu iga aasta 2,8% SKT-st, 2021. aasta kuludes tähendab see pea miljardi euro suurust kulu. Sellest 320 miljonit on otsene kulu tervishoius ning 250 miljonit suurenenud kulu sotsiaaltoetustele. Täiendavad 300 miljonit kaotame iga aasta tööturul läbi vähenud produktiivsuse ja kaotatud elude.

Vaimse tervisega seotud põhjustel töölt puudumise kulu on suurem kui kõigi muud liiki haiguste puhul kokku. Eesti Haigekassa eelarvest kulub psühhiaatriliste haiguste raviks 6%. Samal ajal on leitud, et iga töökohal vaimsesse tervisesse investeeritud euro toob tagasi vähemalt 4.

Rahvusvahelistes uuringutes on välja toodud, et depressiooni ja ärevushäirete õigeaegse abi majanduslik kasutegur on 2,3–3,0, kui arvestada ainult majanduslikku ning 3,3–5,7, kui arvestada ka tervisega seonduvat kasu.

Riigi ülesanne on tagada elukaareülene ennetus ja edendustegevused, õigeaegne ja kvaliteetne abi. Oluline on vaimse tervise valdkonna arendamisel on lähtuda printsibiist vaimne tervis igas poliitikas, põimides vaimse tervise ja heaolu edendamise ka kaudselt seotud avaliku poliitika valdkondadesse.

Peaasi.ee ja Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon VATEK kutsuvad üles astuma tempokalt teele Eesti inimeste vaimse tervise heaks. Üleskutse sisusse on panustanud paljud valdkonna eksperdid ja koostatud on möödapääsmatutest sammudest koosnev plaan, mis aitab säästa meie inimeste tervist ja elusid. Kuid plaanist üksi on vähe, poliitika kujundajatel ja elluviijatel tuleb teha otsuseid ja astuda samme nende ettepanekute täitmiseks.

I TEE: INVESTEERINGUD VAIMSE TERVISE HÄIRETE ENNETUSSE

- Suur osa vaimse tervise probleemidest on ennetatavad.
- Ennetusse investeerimine säästab raha ja tugevdab meie inimesi ja peresid.

Meie soovitus:

Kiirem samm: Eestis on kasutusel mitmed tõendus- ja teaduspõhiseid vaimse tervise häireid ja riskikäitumist ennetavaid programme, mida on võimalik kiirelt laiendada. Selleks on vaja tagada või tõsta rahastamist programmidele nagu Imelised Aastad, Räägime Lastest, Hoolivad isad, VEPA, KiVa, Meie Maailm, Vaikuseminutid ja Hooliv Klass.

Pikem samm: Vaimse tervise probleemide ennetamine on riigis paljude osapoolte jagatud vastutus ja kasu. Seepärast on loomisel valdkonna ülest ennetust juhtiv valitsuskomisjon, kuhu kuuluvad justiitsminister, siseminister, haridus- ja teadusminister, kultuuriminister, sotsiaalkaitseminister ning tervise- ja tööminister. Koordineeritult tegutsedes on võimalik vähendada psüühikahäirete kujunemist, alkoholi ja narkootikumide tarvitamist, vägivalda ja riskikäitumist kogukondades. Selleks tuleb loodud valitsuskomisjonile eraldada piisav rahastus ehk luua valdkonnaülese ennetuse fond, millest rahastatakse täiendava ennetustöö kavandamist ja elluviimist, olemasolevate ennetusprogrammide tegevuse laiendamist ning uuringuid hindamaks ennetustöö mõju ja vajadusi. Näiteks puuduvad tõenduspõhised ennetustegevused teismeliste laste vanemluse toetamiseks ja lähisuhtevägivallaga seotud raskuste leevendamiseks

Kulu: 25 miljonit eurot aastas.

II TEE: INVESTEERINGUD VAIMSE TERVISE HÄIRETE VARAJASSE SEKKUMISSE

- Vaimse tervise esmaabi oskused aitavad lähedasi märgata ja pakkuda kiiresti esmast tuge
- Vaimse tervise raskustesse varajase sekkumise teenused peavad olema kättesaadavad juba enne meditsiinisüsteemi sattumist

Meie soovitus:

Kiirem samm: Vaimse tervise esmaabi oskused peaksid olema käsitletud samaväärsena füüsilise esmaabi oskustega ning arvestades vaimse tervise raskuste esinemissagedust isegi käepärasamad.

Enamik vaimse tervise häiretest kujuneb välja teismeeas, mistõttu on eriti oluline tagada arenevatele noortele vaimset tervist toetav keskkond. Kui last ümbritsevad inimesed oskavad märgata vaimse tervise probleemide tunnuseid ja pakkuda esmast tuge, siis on võimalik varakult kaasata spetsialistid, kes pakuvad vajalikku abi - olgu see kooli, KOVI või esmatasandi tervishoiu tasandil. Õpetajad peavad juba täna olema võimelised teostama esmaabi kui olukord seda nõuab, sama põhimõtte peaks kehtima ka vaimse tervise esmaabi andmisele - see vajadus kerkib õpetaja igapäevatoos palju regulaarsemalt kui tavapärase esmaabi järele.

Tagades kõikide haridus- ja noorsootöötajate oskuse pakkuda vaimse tervise esmaabi loome probleeme märkava ja toimetulekut toetava keskkonna, samaaegselt vähendame stigmatiseeritust, mis tuleb vaimse tervise probleemide ja nende sümptomite vääriritimõistmisest.

Kulu: 650 tuhat 3 aasta peale.

II TEE: INVESTEERINGUD VAIMSE TERVISE HÄIRETE VARAJASSE SEKKUMISSE

Kiirem samm: Madala sisenemislävega vaimse tervise teenuste arendamine, ühtlustamine ja rakendamise laiendamine (Orygen sekkumine Peaasi.ee-s, Perepesad, kogukonna psühholoogi teenus). Arendada tuleb tugiteenuseid suitsiidis lähedase kaotanud inimestele, peredele, kus kas vanem või laps võitleb vaimse tervise raskustega. Võimalikult varane sekkumine probleemidesse on kulutõhusam ning vähendab riski kooli-ja tööelust väljalangemiseks.

Pikem samm: Koolipsühholoogid, kes töötavad haridusasutustes, sh lasteaedades, kutsekoolides, peavad olema kõige kiiremaks, lähemaks ja kättesaadavamaks professionaalse vaimse tervise teenuse osutajateks lastele ja noortele. Koolipsühholoogide teenuse kättesaadavuse parandamine, teenuse ühtlustamine, et kasutusel oleksid teadus- ja tõenduspõhised sekkumised ning püsiv rahastus koolipsühholoogi kutse omandamiseks. Läbirääkimistel erialaliitudega tuleb kehtestada kooli tugispetsialistidele konkurentsivõimelised töötasu miinimummäärad ning tagada riigieelarves vastav rahastus sarnaselt muu kooli võtmepersonaliga.

Kulu: 25 mln aastas.

IV TEE: TÄIENDAV RAHASTUS PSÜHHIAATRILISTELE TEENUSTELE

- Kvaliteetne eriarstiabi aitab olulisel määral ennetada ümbritsevate inimeste psühhikahäirete kujunemist.

Meie soovitused:

Kiirem samm: Vaimse tervise spetsialistide puudus ja teenuste ebapiisav kättesaadavus on Eestis üldlevinud ning paljud inimesed jäävad seetõttu hätta. Paremad töötingimused ja kõrgemad palgad meelitavaid paljusid psühhiaatreid, kliinilisi psühhologe ja vaimse tervise õdesid haigekassa rahastatud keskustest tööle erasektorisse, mistõttu on osa abist muutumas kättesaadavaks vaid jõukamatele. Vaimses tervises, mis on üks peamisi elukvaliteedi faktoreid ja töövõimetus põhjustajaid, veab Eesti solidaarsusel põhinev tervishoiusüsteem inimesi alt. Vaimse tervise prioriteetsuse tõttu määrata lisarahastus Haigekassa hinnakirjale püsivalt riigieelarvest, et oleks võimalik konkureerida teenuste turuhinnaga. Praegu on enam rahastatud perearstikeskused ja kogukonna teenused, mis teeb raskemaks Haiglavõrgu arengukava haiglate teenuste ja teenuseosutajate töö piisava rahastamise ning vaimse tervise spetsialistide töö konkurentsivõimelise tasustamise.

Pikem samm: Raviteenuste haigekassa hinnakirja ülevaatamine ja kaasajastamine, patsientide häirete raskusastmete alusel hinnakirja täiendamine.

Pikem samm: Koostöös erinevate osapooltega luua pikaajaline plaan erinevate kõrgema etapi vaimse tervise teenuste osutamise täiendamiseks sh ravikodud, päevaravi jms.

Kulu: vajab täiendavat analüüsi.

III TEE: VAIMSE TERVISE TEENUSED ERAKORRALISE MEDITSIINI KESKUSTESSE JA PEREARSTIKESKUSTESSE

- Esmatasandi vaimse tervise teenuste ligipääsetavus aitab abi saada õigel ajal.

Meie soovitused:

Kiirem samm: Süstemaatiline psühhikahäirete ravijuhiste kasutamisele võtmine ning vastavad koolitused esmatasandi meditsiinis. Erakorralise meditsiini osakondade suitsidaalse seisundi ravijuhiste eestindamine ja kasutusele võtmine, seotud koolituste läbiviimine, eesliini töötajate superviseerimine ja toetamine.

Pikem samm: Perearsti keskuste vaimse tervise teenuste piisav rahastamine. Vajaliku abi tagamiseks peame piisava üleminekuajaga lisama vaimse tervise teenuste pakkumise esmatasandi tervisekeskuste põhiteenuste hulka.

Vaimse tervise õdede, kliiniliste psühholoogide, psühholoog-nõustajate liitmine tervisekeskuste meeskondadesse. See tähendab vaimse tervise õdede, kliiniliste psühholoogide ja psühholoog-nõustajate väljaõpet ning palgaraha, et tagada vastav spetsialist Eesti ligemale 70-le tervisekeskusele.

Kulu: 4 mln aastas

V TEE: EESTI INIMESTE VAIMSE TERVISE VAJADUSI TULEB SEIRATA JA SELLEST LÄHTUVALT VALDKONDA JUHTIDA

Meie soovitused:

Kiirem samm: Kinnitada vaimse tervise rohelise raamatust lähtuv tegevuskava koos jätkusuutliku rahastusega. Vaimse tervise valdkonna strateegiline juhtimine on viimastel aastatel saavutanud mitu olulist edusammu, sealhulgas on loodud Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakond, mis nüüd kannab vastutust valdkonna juhtimise eest ja peab korvama aastakümneid riiklikku paigalseisu. Kaotatud aastatega tekkinud puuduste lahendamiseks on vaja luua vaimse tervise tegevuskava, mis sisaldab ka kokkulepitud plaane investeringuteks. Selge juhtimine täna aitab ära hoida pikaajaliste struktuursete probleemide teket ja süvenemist.

Pikem samm: Eestis on seni on puudunud vaimse tervise raskuste levimuse, abi kättesaadavuse alased süsteemsed uuringud. Lähtuvalt Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu soovitustest teha teoks abi vajaduse, kättesaadavuse ja kvaliteedi regulaarne mõõtmine kui ka selleks tarvilike hindamisvahendite arendamine.

Pikem samm: Eesti on üks ainsaid riike Euroopas, mil puudub suitsiidienetuse tegevuskava. Tegevuskava on Sotsiaalministeeriumis koostamisel, kuid oluline on selle jõudmine riigieelarvesse.

Kulu: vajab täiendavat analüüsi.

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool, 2022.

OECD/European Union (2020). Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle. OECD Publishing, Paris, doi.org/10.1787/82129230-en.

OECD/European Union (2018). Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle. OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels, doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en.

Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. The Lancet Psychiatry, 3(5), 415–424. [doi.org/10.1016/s2215-0366\(16\)30024-4](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(16)30024-4).

Sotsiaalministeerium (2020). Vaimse tervise roheline raamat. Tallinn, <https://www.sm.ee/media/1345/download>

Euroopa Komisjon, 2014. Vaimse tervise edendamine töökohal, tervikkäsitluse rakendamise juhend.

Matrix, 2013. Economic analysis of workplace mental health promotion and mental disorder prevention programmes and of their potential contribution to EU health, social and economic policy objectives.