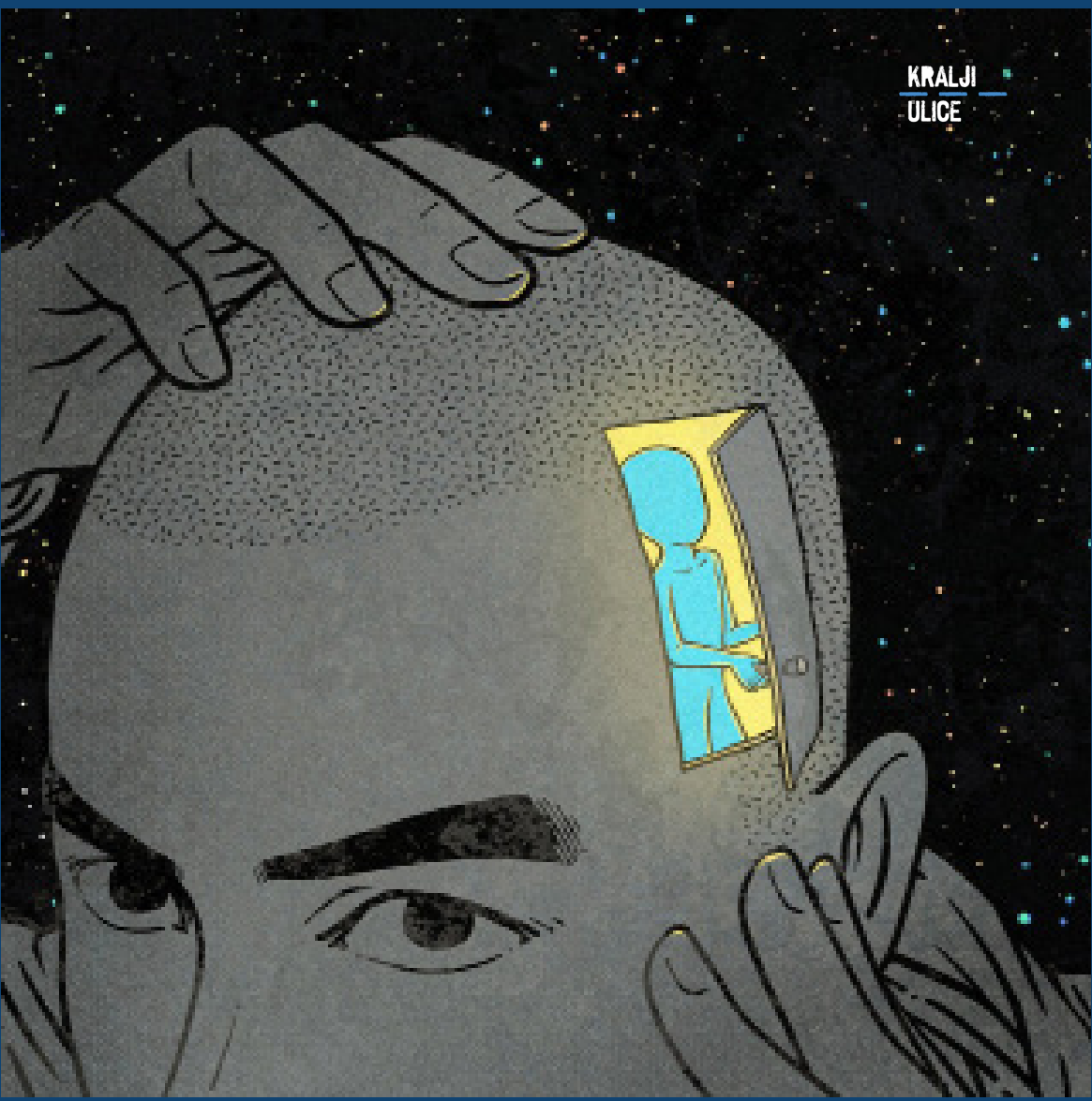


# SPOZNAJTE SVOJE MOŽNOSTI

Informacije o zdravljenju odvisnosti od opioidov

KRALJI  
ULICE



**BROŠURA, KI JE PRED VAMI,  
JE NAMENJENA TAKO OSEBAM,  
KI SO ODVISNE OD  
PREPOVEDANIH DROG,  
KOT TUDI TISTIM,  
KI JIM JE ZANJE MAR.**

**INFORMACIJE V TEJ BROŠURI SO  
NAMENJENE OZAVEŠČANJU  
O RAZPOLOŽLJIVIH  
TERAPEVTSKIH MOŽNOSTIH  
IN NISO ZDRAVNIŠKI NASVET.**

**VEDNO SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM  
O USTREZNIH MOŽNOSTIH  
ZDRAVLJENJA GLEDE NA  
SVOJE OKOLIŠČINE.**

Izdalo Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice,  
Pražakova 6, 1000 Ljubljana.  
Telefon: 059 022 503.  
E-naslov: info@kraljiulice.org.  
Strokovno pregledal:  
doc. dr. Andrej Kastelic, dr. med., spec. psih.,  
CZOPD, Grablovičeva ul. 48, Ljubljana.  
Uredil in oblikoval: Jean Nikolič.  
Ilustracije: CDD20. Lektorirala: Mojca Pipan.  
Leto 2024.

## ČE STE ODVISNI OD OPIOIDOV, NISTE SAMI.

Opioidi sodijo med pogosteje uporabljene prepovedane droge v Sloveniji.

Med opioide sodijo: heroin, opij, fentanil, metadon, buprenorfin, substitol, oksikodon, kodein, morfin, petidin, tramadol itn.

## OPIOIDI SO MOČNO ZASVOJLJIVI.



Opioidi spremenijo motivacijske in nagrajevalne procese v možganih ter tako povečajo tveganje za odvisnost, zaradi česar jih je izjemno težko prenehati jemati.

Ena izmed štirih oseb, ki uživajo heroin, bo postala redni uživalec.

## TVEGANJA, POVEZANA Z UPORABO OPIOIDOV.

Opioidi so najpogosteje zaznana droga v primerih nenamernih smrti zaradi predoziranja v Sloveniji, ki je glede na evropska poročila o drogah v samem vrhu po številu smrti zaradi drog na milijon prebivalcev.

Osebe, ki uživajo opioide, so v večji nevarnosti, da postanejo brezdomne, v primerjavi s tistimi, ki uporabljajo druge psihoaktivne snovi.



Nekaj več kot četrtnina vseh oseb, ki so v letu 2021 v Sloveniji prestajale kazen zapora, je imela težave s prepovedanimi drogami (Stanje na področju prepovedanih drog v Sloveniji 2022, NIJZ).

## ALI RAZMIŠLJATE O POMOČI ZA ODVISNOST OD OPIOIDOV?

**Ne glede na izbiro zdravljenja, za katero se odločite,  
so vaša osebna motivacija, vaš načrt in ustrezna  
podpora ključni za doseganje ciljev, ki si jih določite.**

## KAM PO MOČ?

### 1. Zdravljenje

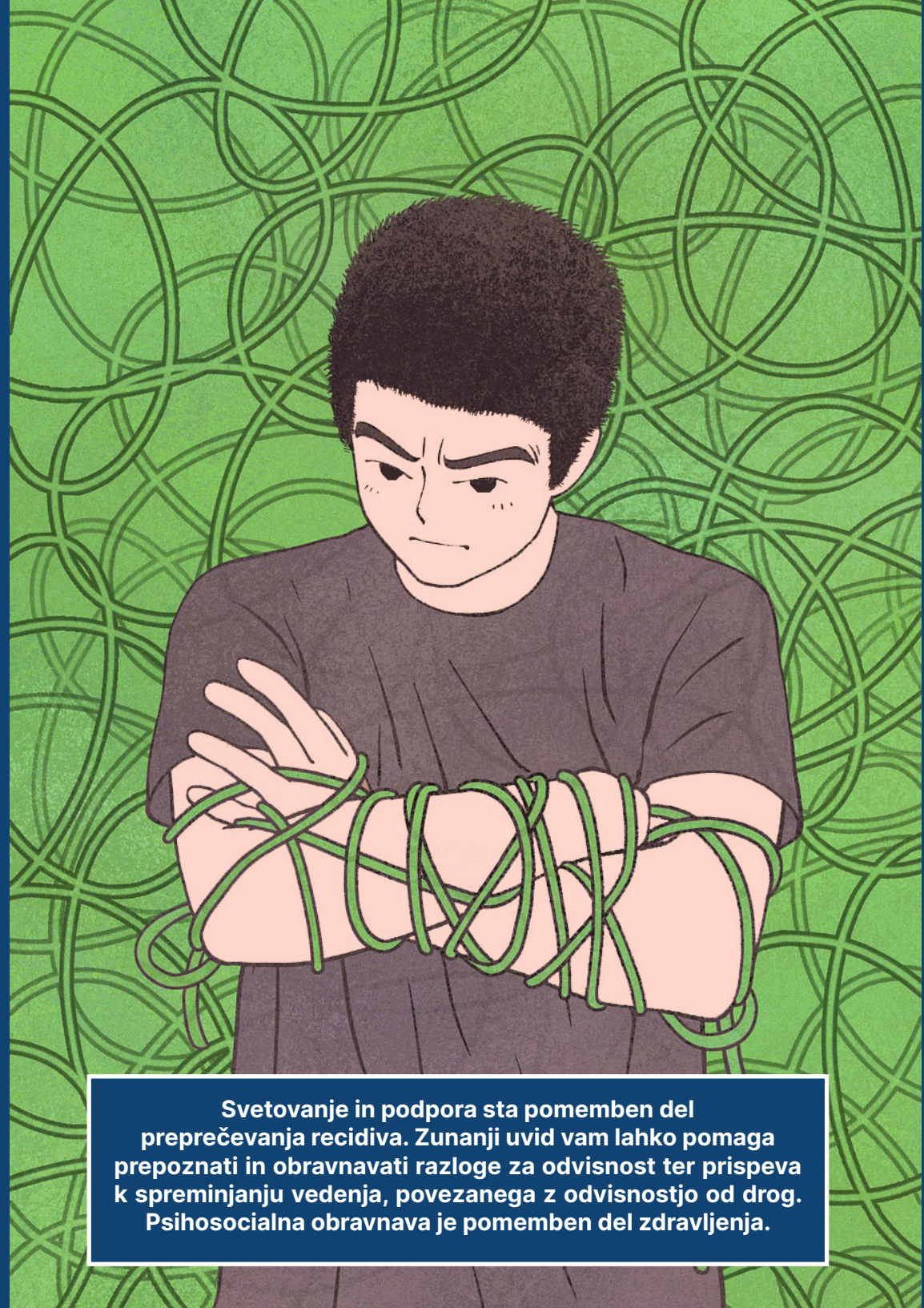
Če imate težave zaradi uporabe prepovedanih drog, se lahko obrnete na 21 centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog (CPZOPD) v Sloveniji, kjer se lahko vključite tudi v vzdrževalni substitucijski (v nadaljevanju nadomestni) program, in/ali na Center za zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog CZOPD, UPK Ljubljana, Grablovičeva ulica 48 (ambulantni programi in bolnišnično zdravljenje ter zdravstvena in psihosocialna rehabilitacija). Do seznama ustanov lahko dostopate s QR-kodo na zadnji strani (vir: NIJZ).

### 2. Zmanjševanje škode

Programi zmanjševanja škode na področju prepovedanih drog v okviru dnevnih centrov in terenskega dela izvajajo različne nizkopražne storitve za aktivne uporabnike prepovedanih drog. Ponujajo psihosocialno svetovanje, praktično pomoč in podporo pri vključevanju v vsakdanje življenje. Pri njih poteka zamenjava sterilnega pribora za manj tvegano uporabo drog, razdeljujejo pa tudi sanitetni material in kondome ter ob tem svetujejo o zmanjševanju tveganih vedenj, povezanih z uporabo prepovedanih drog in s spolnim vedenjem. Do seznama ustanov lahko dostopate s QR-kodo na zadnji strani (vir: NIJZ).

### 3. Socialna rehabilitacija

Obrnete se lahko tudi na programe na področju socialne rehabilitacije zasvojenih. Programi so namenjeni celostni obravnavi oseb, ki po procesu zdravljenja zasvojenosti ali samostojno vzpostavljeni abstinenci od drog potrebujejo pomoč pri ponovnem vključevanju v socialno okolje ter vzpostavljanju temeljev za trajno abstinenco in stabilno življenjsko orientacijo. Programi se odvijajo v dnevni centrih, terapevtskih skupnostih, komunah ali prostorih za svetovanje in informiranje. Do seznama ustanov lahko dostopate s QR-kodo na zadnji strani (vir: NIJZ).



Svetovanje in podpora sta pomemben del preprečevanja recidiva. Zunanji uvid vam lahko pomaga prepoznati in obravnavati razloge za odvisnost ter prispeva k spreminjanju vedenja, povezanega z odvisnostjo od drog. Psihosocialna obravnava je pomemben del zdravljenja.

## MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA

Obstaja več možnosti za izvajanje zdravljenja. Nekatere osebe bodo morale preizkusiti različne možnosti, preden bodo ugotovile, katera je najprimernejša za njih.

### 1. Vzdrževalni ambulantni nadomestni program

Zdravljenje poteka v centrih za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog (CPZOPD) s polnimi in delnimi blokatorji opioidnih receptorjev. Predpisana dnevna oziroma tedenska/mesečna terapija ima podobne ali enake lastnosti kot heroin in drugi opioidi. Ta blokira oziroma zmanjša željo po opioidih ter blaži odtegnitvene simptome, s čimer preprečuje krizo. Sekundarna preventiva pri odvisnih od prepovedanih drog vključuje preverjanje prisotnosti s krvjo prenosljivih bolezni, svetovanje v primeru ugotovljene okužbe, podporo pri zdravljenju odkritega hepatitisa C, cepljenje proti hepatitisu B, obveščanje o učinkih in posledicah zlorabe drog in varni uporabi psihoaktivnih snovi ter poučevanje ukrepov ob predoziranju. V centrih povedo tudi o drugih programih zdravljenja odvisnosti, ki so na voljo v slovenskem prostoru. Za vstop v nadomestni program morate imeti urejeno zdravstveno zavarovanje.

### 2. Bolnišnično zdravljenje

Največja verjetnost recidiva (ponovnega jemanja droge) obstaja v prvih tednih po vzpostavitvi abstinence. Podaljšano bolnišnično zdravljenje/rehabilitacija zmanjša možnost recidiva v tem visoko tveganem obdobju. Načrtuje se skupaj s pacientom, v dogovoru z njim pa je zaželeno tudi sodelovanje pomembnih bližnjih. Osnovni program obsega ambulantno obravnavo, in če je smiselno, pripravo za bolnišnično zdravljenje. Sledi sprejem v bolnišnico na tri- do šesttedensko stabilizacijo in osemtedensko podaljšano zdravljenje. Sledi lahko osemtedenski program zdravstvene in psihosocialne rehabilitacije. Po končanem bolnišničnem zdravljenju se priporoča vključitev v dnevni oddelek oziroma nadaljnjo ambulantno, individualno ali skupinsko obravnavo. Dolžina in vrsta zdravljenja se vedno prilagajata individualnim potrebam pacienta. Če bolnik na sprejem pride v stanju, ki je v nasprotju z os-

ebnim in/ali terapevtskim dogovorom, skupaj s terapevti ponovno pretehtajo terapevtske cilje in smiselnost sprejema. Za vstop v program je treba imeti urejeno zdravstveno zavarovanje.

### 3. Psihosocialna obravnava

Socialnozdravstveni programi se zavzemajo za preprečevanje tveganj v zvezi z uživanjem drog in drugimi zasvojenostmi, zmanjšanje socialne škode, ki jo povzroča uživanje drog, ter zmanjšanje števila zasvojenih. Odvijajo se v dnevni ambulantah, dnevni centrih, terapevtskih skupnostih, komunah, programih za svetovanje in informiranje, skupinah za samopomoč, centrih za reintegracijo itn. Zagotavljajo strukturirano okolje brez drog, v katerem se odpravljajo osnovni vzroki odvisnosti ter pomagajo pri ustvarjanju oziroma usvajanju življenjskega sloga brez odvisnosti. Zanesljiva psihosocialna podpora po odpustu je pomembna za dolgoročni uspeh.





## VZDRŽEVALNI NADOMESTNI PROGRAM ZDRAVLJENJA ODVISNOSTI OD OPIOIDOV

V vzdrževalnem nadomestnem programu se v zdravstvenih domovih pod zdravniškim nadzorom predpisujejo zdravila v centrih za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog (CPZOPD). Ta imajo nekatere podobne lastnosti, kot jih ima droga, od katere je oseba odvisna, a zaradi daljše razpolovne dobe osebo tudi stabilizirajo. Individualno ustrezen odmerek je tisti, ki ne le prepreči abstinenčno krizo, temveč tudi pomaga premagovati željo po drogi (odmerek je običajno enainpolkrat do dvakrat višji). Program vključuje psihosocialno podporo uporabnikom z motiviranjem za pozitivne spremembe v načinu njihovega življenja.

Nadomestno zdravljenje vam omogoči čas, da izboljšate svoje zdravje, si poiščete službo ali stanovanje ter najdete podporo, ki jo potrebujete, da lahko zaživite življenje brez psihoaktivnih snovi.

CPZOPD-ji si prizadevajo uveljaviti najnovejša spoznanja na področju zdravljenja odvisnosti od prepovedanih drog in pomembno prispevajo k razvoju celovitega obvladovanja problematike drog v Sloveniji.

### TRDA DROGA

Na Metelkovi me je nekoč skupina 16-letnic vprašala, če imam kaj droge. Odgovoril sem jim:

»Življenje je najtrša droga, kar tega se držite.«

David, KU #190



## DNEVNO ZDRAVLJENJE

Dnevno nadomestno zdravljenje z opiodi, ki vključuje zdravila, kot so metadon, buprenorfin in subtitol, lahko nadzoruje hrepenenje po drogi in simptome odtegnitve. Zdravila se pod zdravniškim nadzorom jemljejo enkrat dnevno.

Prednost vsakodnevnega zdravljenja je pogost stik z zdravstvenim osebjem.

Za nekatere ljudi ima vsakodnevno zdravljenje tudi slabosti:

- Lokacije klinik in/ali ure odmerjanja so lahko ovira za redno obiskovanje.
- Vsakodnevni opomnik o odvisnosti.
- Socialna stigmatizacija zaradi zdravljenja kronične bolezni.

»Nalokson za domov«

V 21 centrih za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog lahko prejmete tudi antidot nalokson za pomoč bližnjim pri predoziranju z opiodi. Nalokson v obliki pršila za nos je namenjen za takojšnjo uporabo kot nujno zdravljenje ob prevelikem odmerku opioida ali sumu nanj.



## TEDENSKO/MESEČNO ZDRAVLJENJE


Na voljo je prilagodljiva tedenska in mesečna dolgodelujoča oblika zdravljenja (depo), ki je bila razvita z namenom zagotavljanja enakih učinkov kot pri dnevnem zdravljenju. Odpravlja tudi nekatere slabosti, ki jih ima dnevno zdravljenje, kot sta stigma in vsakodnevno opominjanje na bolezen odvisnost.

Možne koristi zdravila v depo obliki za bolnike z odvisnostjo od opioidov:

- Olajša življenje.
- Ni potrebe po vsakodnevni oskrbi z zdravilom.
- Zmanjša stigo.
- Večja prilagodljivost pri delu ali študiju.
- Pod zdravniškim nadzorom se zagotavlja stalno doziranje pravilnega odmerka in zmanjša možnost zastrupitve.
- Večja varnost bolnika in okolice zaradi manjše možnosti napačne rabe in zlorabe zdravila.

Za nekatere ljudi ima dolgodelujoče zdravljenje omejitve:

- Redkejši stik z zdravstvenim osebjem, tj. manjši nadzor, ki ga nekateri morda potrebujejo v procesu zdravljenja odvisnosti.



»Nisem znala živeti brez heroina in kokaina, na koncu sem padla še v benzote in uspavala. Vsak poskus, da bi abstinirala, mi je spodletel, ne spomnim se, kolikokrat sem poskusila v vseh teh letih, ampak nikoli nisem dolgo ostala čista. Ni je stvari, ki je ne bi počela za drogo! Bolelo me je, da sem si delala take grde stvari, sovražila sem se, a tega nisem hotela čutiti, zato sem si odmerke višala, nikoli mi ni bilo dovolj. Zdaj mi je končno uspelo, čista sem kot solza. Najprej sem končala tri mesece in pol programa na DTO-ju in šest mesecev dnevne bolnice, ki jo nameravam še naprej obiskovati, dokler ne dobim službe. Nato sem z enim od sopacientov z detoksa obiskala Narcotics Anonymous. Že prej sem slišala za njih in občudovala sem punce, ki jim je uspelo abstinirati. Preden sem prišla na prvo srečanje, sem si mislila: 'Kaj bom jaz tam, tam so sami narkomani!' A sem že na prvem srečanju spremenila mišljenje, poleg mene so sedeli čisti ljudje!« Anonimna, KU #203

## KAM PO MOČ?

### **CENTRI ZA PREPREČEVANJE IN ZDRAVLJENJE ODVISNOSTI OD PREPOVEDANIH DROG (CPZOPD) IN CZOPD (BOLNIŠNIČNO ZDRAVLJENJE)**

Vzdrževalni substitucijski programi, ambulantna detoksikacija in psihosocialna obravnava (seznam: NIJZ).



### **SOCIALNOVARSTVENI PROGRAMI ZMANJŠEVANJA ŠKODE NA PODROČJU DROG IN BREZDOMSTVA**

V okviru dnevnih centrov in terenskega dela se izvajajo različne nizkopražne storitve za aktivne uporabnike prepovedanih drog (seznam: NIJZ).



### **SOCIALNOZDRAVSTVENI PROGRAMI NA PODROČJU SOCIALNE REHABILITACIJE IN REINTEGRACIJE ZASVOJENIH**

Programi so namenjeni celostni obravnavi oseb, ki po procesu zdravljenja zasvojenosti ali samostojno vzpostavljeni abstinenci od drog potrebujejo pomoč pri ponovnem vključevanju v socialno okolje ter vzpostavljanju temeljev za trajno abstinenco (seznam: NIJZ).



#### **Izjava o omejitvi odgovornosti:**

To gradivo ni namenjeno zagotavljanju dokončnega odgovora, katero zdravljenje je najboljšo za odvisnost od opioidov. Vendar pa vam priporočamo, da informacije, zbrane v tej brošuri, uporabite kot izhodiščno točko za pogovor s svojim zdravnikom.