



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

# Συμβουλές για επαγγελματίες υγείας που στελεχώνουν δομές αντιμετώπισης της εξάρτησης κατά την πανδημία του νέου ιού COVID-19

Λευκωσία, 2020



## Πρόλογος

Η Κύπρος, όπως και άλλες χώρες, αντιμετωπίζει πρόσφατα κρίση στον τομέα της υγείας λόγω της ραγδαίας εξάπλωσης του ιού COVID-19, που έχει εξελιχθεί σε πανδημία.

Τα άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, θεωρούνται ότι είναι ευπαθής ομάδα λόγω της ευάλωτότητας τους σε μολύνσεις. Η συχνή χρήση ψυχοδραστικών ουσιών μπορεί να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, να προκαλέσει αναπνευστικές επιπλοκές και κατά συνέπεια να καταστήσει τα άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, πιο ευάλωτα στον ιό COVID-19. Η προστασία αυτών των ατόμων από μολύνσεις και από τη δυσκολία πρόσβασης στο σύστημα υγείας καθίσταται σημαντική.

Η συμμόρφωση με τα κυβερνητικά διατάγματα που είναι σε ισχύ και αφορούν περιορισμούς στην κυκλοφορία επιβάλλει την αναδιοργάνωση της λειτουργίας των δομών υποστήριξης ουσιοεξαρτημένων ατόμων καθώς και την αλλαγή της καθημερινότητας μας.

Ως εκ τούτου προτείνονται , πιο κάτω σειρά μέτρων και καλών πρακτικών, κατά την πανδημία του ιού COVID-19, που βασίζονται στην καθημερινότητα των ουσιοεξαρτημένων ατόμων, τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας καθώς και την τρέχουσα εθνική και διεθνή επιστημονική συζήτηση για το θέμα. Στα πιο κάτω έχει ενσωματωθεί και η κλινική εμπειρία στο πεδίο των εξαρτήσεων.



## 1. Εισαγωγή

Η κατάσταση των ατόμων που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών γίνεται πιο περίπλοκη σε καιρούς πανδημίας και ειδικά σε περιόδους περιορισμού, που μπορεί να αποτελέσουν παράγοντες αύξησης του στρες και αγχωδών διαταραχών.

Μερικά άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, έχοντας να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες του περιορισμού και της τήρησης αποστάσεων, είναι πιθανόν να βρεθούν στο φάσμα της απόγνωσης, που χρειάζεται να ληφθεί υπόψη και να αντιμετωπιστεί.

Η αύξηση του στίγματος και η δυσκολία στην πρόσβαση στο σύστημα υγείας είναι μια πραγματικότητα που τείνει να αποτελέσει στρεσογόνο παράγοντα για τα άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.

Επιπρόσθετα, αυτά τα άτομα είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε πιο επικίνδυνες συμπεριφορές. Η συχνή χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών συσχετίζεται, επίσης, με σοβαρή νοσηρότητα και συμβάλει στην ανάπτυξη χρόνιων παθήσεων, όπως π.χ. αναπνευστικά νοσήματα, ηπατικά νοσήματα, καρδιαγγειακά νοσήματα, νευρολογικά νοσήματα, μολύνσεις κλπ. Η ύπαρξη σοβαρής χρόνιας παθολογίας θεωρείται ότι είναι επιπλέον επιβαρυντικός παράγοντας στην περίπτωση του ιού COVID-19.

Η συχνή χρήση ουσιών που καπνίζονται όπως το τσιγάρο, η κάνναβη, η κοκαΐνη, το κρακ κ.α., ή/και εισπνεόμενων ουσιών, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης μόλυνσης σε σοβαρή μορφή. Σε μερικές περιπτώσεις, αυτό το είδος χρήσης ευθύνεται για την ανάπτυξη βήχα, ο οποίος με τη σειρά του, ευνοεί τη μετάδοση του ιού COVID-19 στον περίγυρο του ατόμου, ακόμα και σε ασυμπτωματικές περιπτώσεις. Η κοινή χρήση τσιγάρου με καπνό ή κάνναβη, ενός ατμοποιητή ή άλλου προϊόντος για εισπνεόμενη χρήση ευνοεί την ανάπτυξη αναπνευστικών μολύνσεων. Επιπρόσθετα, ο περιορισμός μπορεί να αυξήσει την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα και στον τριτογενή καπνό.

Υπάρχει και η πιθανότητα μερικά άτομα που κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, στην προσπάθεια τους να αλληλοβοηθηθούν να μοιράζονται τα αποθέματα από ουσίες καθώς και υποκατάστατα τους που μπορεί να έχουν στην κατοχή τους.



## 2. Γενικές Συστάσεις για την Πρόληψη της Πανδημίας του ιού COVID-19

Στο παρόν στάδιο υπάρχουν διαθέσιμες πληροφορίες και συμβουλές πρόληψης για τον ιό COVID-19 στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας στο ακόλουθο σύνδεσμο ιστολογίου (link) <https://www.moh.gov.cy/>.

Οι επαγγελματίες υγείας σε δομές υποστήριξης/ απεξάρτησης/ αποτοξίνωσης/ χορήγησης υποκατάστατων θα πρέπει να τοποθετήσουν εμφανείς επιγραφές που να παρέχουν ξεκάθαρες συμβουλές μείωσης του κινδύνου εμφάνισης μόλυνσης από τον ιό COVID-19.

Για αυτό το σκοπό προτείνονται τα πιο κάτω μέτρα:

1. Εφαρμόστε αυστηρά μέτρα υγιεινής, όπως πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι ή με αντισηπτικό διάλυμα, μετά από κάθε επαφή με άλλα άτομα ή μετά από άγγιγμα νομισμάτων και χαρτονομισμάτων.
2. Χρησιμοποιείτε χαρτομάντηλα μιας χρήσης για καθαρισμό της μύτης, για βήχα, φτάρνισμα ή φτύσιμο, τα οποία πετάτε μετά από κάθε χρήση.
3. Προτιμάτε να βήχετε και να φτερνίζετε στην εσωτερική γωνία του αγκώνα σας, αντί στην παλάμη.
4. Μειώστε την επαφή με άλλα άτομα στο μέτρο του δυνατού.
5. Έχετε μαζί σας όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά σε περίπτωση διακίνησης στη δομή που εργάζεστε.



### 3. Συστάσεις για το χειρισμό και τη συμβουλευτική ατόμων που συμμετέχουν σε εξωτερικές δομές απεξάρτησης

Σε αυτή τη χρονική περίοδο, αναμένεται ότι το προσωπικό των υποστηρικτικών δομών θα βρεθεί κάτω από αυξημένη πίεση. Αναμένεται ότι θα υπάρχουν αιτήματα από θεραπευόμενους, πρώην και νυν, από νέους εξυπηρετούμενους καθώς και από άτομα που είχαν παραπεμφθεί σε άλλες δομές και πιθανόν να μην μπορούν να εξυπηρετηθούν από αυτές.

Για αυτό το σκοπό προτείνονται τα πιο κάτω μέτρα:

1. Όπου είναι δυνατόν, προτιμάτε τη διαχείριση περιστατικών εξ' αποστάσεως με τη χρήση τηλε-διάσκεψης. Το τηλέφωνο παραμένει μια αποτελεσματική λύση και μπορεί να συνοδεύεται με συμβουλευτική μέσω βιντεοκλήσης. Μ' αυτό τον τρόπο διευκολύνεται η επικοινωνία, σ' αυτή την περίοδο περιορισμού διακινήσεων και παράλληλα αποφεύγεται η πλήρης απομόνωση των θεραπευόμενων. Η παροχή συμβουλευτικής μέσω βιντεοκλήσης βοηθά στη διατήρηση των κοινωνικών δεσμών μαζί τους και μειώνει στο ελάχιστο την ανάγκη άσκοπης μετακίνησης τους.
2. Διατηρείστε τη δυνατότητα παροχής κατά πρόσωπο συμβουλευτικής για περιπτώσεις που απαιτείται η συνέχισή της, όπως για παράδειγμα σε επείγοντα περιστατικά που δεν μπορούν να αναβληθούν ή να εξυπηρετηθούν μέσω βιντεοκλήσης.
3. Προσφέρετε τη δυνατότητα συμβουλευτικής μέσω βιντεοκλήσης σε μεγαλύτερη συχνότητα από τις συνηθισμένες κατ' ιδίαν συναντήσεις συμβουλευτικής. Μπορείτε να προσφέρετε συμβουλευτική υποστήριξη και συνεδρίες πρόληψης υποτροπής μέσω βιντεοκλήσης.
4. Σε κάποιες περιπτώσεις, οι θεραπευόμενοι που εξυπηρετούνται από τη δομή, μπορεί να βιώνουν συμπτώματα στέρησης, λόγω δυσκολίας εξεύρεσης ή έλλειψης φαρμακευτικής αγωγής. Συνιστάται η παρακολούθησή τους, κατά προτίμηση μέσω τηλεφώνου. Ορισμένα συμπτώματα στέρησης μπορεί να μοιάζουν με σημάδια μόλυνσης από τον ιό COVID-19. Εντούτοις, ο επίμονος βήχας που συνοδεύεται με πυρετό και δυσκολία στην αναπνοή πιθανόν να αποτελεί ένδειξη μόλυνσης.
5. Συνιστάται η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού, σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας (<https://www.moh.gov.cy/>).
6. Ο περιορισμός αποτελεί μια στρεσογόνα κατάσταση για τους θεραπευόμενους που μπορεί να οδηγήσει σε δηλητηρίαση εξαιτίας κατάχρησης ή πολυχρησίας ουσιών. Αναμένεται ότι μερικοί εξυπηρετούμενοι, φοβούμενοι πιθανή έλλειψη φαρμάκων, θα αποθηκεύσουν ποσότητες εκ των προτέρων.



7. Σε περιπτώσεις όπου είναι δυνατόν, συνίσταται η έκδοση μακροχρόνιων ιατρικών συνταγών, με σκοπό την αποφυγή περιπτώων μετακινήσεων από τους θεραπευόμενους. Η παρακολούθηση τους είναι προτιμότερο να γίνεται τηλεφωνικά.
8. Οι ομαδικές συναντήσεις θα πρέπει να ανασταλούν μέχρι νεότερας και εναλλακτικά να διοργανώνονται τηλεδιασκέψεις με τη χρήση ψηφιακών πλατφόρμων. Με αυτή την επιλογή διατηρείται η κοινωνική σύνδεση με τους θεραπευόμενους και παράλληλα τους παρέχεται ουσιαστική υποστήριξη, υπό τις περιστάσεις.
9. Προτείνετε στους θεραπευόμενους ηλεκτρονικές εφαρμογές ή βίντεο στο διαδίκτυο για να παρακολουθήσουν και ενασχόληση με αθλήματα, χαλάρωση ή διαλογισμό, γιόγκα, ανάπτυξη ενσυνειδητότητας ή για ανάπτυξη ψυχολογικών στρατηγικών με σκοπό την πρόληψη υποτροπής.
10. Ενθαρρύνετε τους θεραπευόμενους για δραστηριότητες στο σπίτι με τα μέλη της οικογένειάς τους. Επίσης ενθαρρύνεται τους να ανακαλύψουν ξανά ευχάριστες δραστηριότητες, όπως η ακρόαση μουσικής, η ανάγνωση, η παρακολούθηση ταινιών, το μαγείρεμα κλπ.
11. Προωθήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μέσω της ισορροπημένης διατροφής και καλού ύπνου.
12. Ενθαρρύνετε τους θεραπευόμενους σας να διατηρήσουν επαφή με το οικογενειακό και κοινωνικό τους δίκτυο τηλεφωνικά ή μέσω κοινωνικών δικτύων, για να αντιμετωπίσουν όσο πιο ανώδυνα γίνεται τον περιορισμό.
13. Η δημιουργία μιας τηλεφωνικής υπηρεσίας ψυχολογικής υποστήριξης χωρίς χρέωση θα δώσει την ευκαιρία σε άτομα κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών να μοιραστούν τυχόν αρνητικά συναισθήματα και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια του περιορισμού.
14. Σε αυτή την περίοδο κρίσης συνίστανται ιδιαίτερα δραστηριότητες μείωσης της βλάβης, όπως η συμβουλευτική, η διανομή αποστειρωμένων βελονών και προφυλακτικών, η εξέταση για μεταδιδόμενα νοσήματα, καθώς και τα μέτρα πρόληψης της υπερδοσολογίας, όπως είναι η παροχή ναλοξόνης



#### 4. Συστάσεις σε επαγγελματίες υγείας που στελεχώνουν προγράμματα απεξάρτησης εσωτερικής διαμονής

Κατά την περίοδο που βρίσκονται σε ισχύ μέτρα αντιμετώπισης της έξαρσης του ιού COVID-19, είναι σημαντικό να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία τόσο του προσωπικού, όσο και των θεραπευόμενων που βρίσκονται σε προγράμματα απεξάρτησης εσωτερικής διαμονής.

Η πίεση που έχει να διαχειριστεί το προσωπικό των προγραμμάτων απεξάρτησης εσωτερικής διαμονής αναμένεται να είναι αυξημένη, καθώς αφενός υπάρχει η ανάγκη για συνέχιση της φροντίδας των θεραπευόμενων και του θεραπευτικού συνεχούς και αφετέρου υπάρχει η ανάγκη λήψης προστατευτικών μέτρων για να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες εξάπλωσης του ιού COVID-19 εντός του προγράμματος.

Για αυτό το σκοπό προτείνονται τα πιο κάτω μέτρα:

1. Λαμβάνετε όλα τα απαραίτητα μέτρα ατομικής υγιεινής, συμπεριλαμβανομένου και του τακτικού πλυσίματος των χεριών με νερό και σαπούνι.
2. Εξασφαλίστε τον απαραίτητο προστατευτικό εξοπλισμό (μάσκες, γάντια, απολυμαντικά και αντσηπτικά τζελ) για να διασφαλίζεται η ασφάλεια τόσο των επαγγελματιών υγείας κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους πρακτικής, όσο και των θεραπευόμενων.
3. Φροντίζεται οι χώροι του προγράμματος και ειδικά οι κοινόχρηστοι να αερίζονται και καθαρίζονται τακτικά.
4. Αποφύγετε στο μέτρο του δυνατού την κοινή χρήση εξοπλισμού είτε μεταξύ σας, είτε με τους θεραπευόμενους. Εάν αυτό δεν μπορεί να εφαρμοστεί, τότε ο κοινός εξοπλισμός θα πρέπει να αποστειρώνεται τακτικά.
5. Σε αυτή τη χρονική περίοδο δεν ενδείκνυται ο καθορισμός συναντήσεων για παραμονή θεραπευόμενων εντός της δομής.
6. Συνίσταται ο καθορισμός, εκ των προτέρων, χώρου απομόνωσης ύποπτων κρουσμάτων.
7. Σε περίπτωση εντοπισμού ύποπτου κρούσματος, όλοι οι χώροι του προγράμματος θα πρέπει να τύχουν απολύμανσης.
8. Η διεύθυνση του κάθε προγράμματος θα πρέπει να λάβει μέτρα ψυχολογικής στήριξης των επαγγελματιών υγείας, ούτε ώστε να μπορεί το προσωπικό να διαχειριστεί καλύτερα αυτή την στρεσογόνα περίοδο και να μειώσει τις πιθανότητες επαγγελματικής εξουθένωσης.



## 5. Συστάσεις σε επαγγελματίες υγείας που στελεχώνουν δομές θεραπείας υποκατάστασης

Κατά την περίοδο του περιορισμού διακινήσεων, είναι χρήσιμο να γίνουν προσαρμογές όσον αφορά τη συνταγογράφηση και χορήγηση υποκατάστατων, ούτως ώστε να εξασφαλιστεί η διατήρηση του θεραπευτικού συνεχούς και της παροχής φροντίδας στους εξυπηρετούμενους.

Η διακοπή της θεραπείας υποκατάστασης μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή άγχους για τους εξυπηρετούμενους και να τους θέσει σε κίνδυνο απόσυρσης ή δηλητηρίασης από υπερβολική δόση.

Για αυτό το σκοπό προτείνονται τα πιο κάτω μέτρα:

1. Συνίσταται η συνέχιση της χορήγησης υποκατάστατων κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.
2. Μειώστε την επαφή των θεραπευόμενων με την κοινότητα, προτρέποντας τους να αποφεύγουν άσκοπες διακινήσεις και να μείνουν στο σπίτι, όταν δεν υπάρχει αναγκαίος λόγος μετακίνησης.
3. Οι υπεύθυνοι των δομών υποκατάστασης θα πρέπει να ελέγξουν τα διαθέσιμα αποθέματα υποκατάστατων για να είναι σε θέση να τα διαχειριστούν αποτελεσματικά και να προβλέψουν πιθανές ελλείψεις αποθεμάτων.
4. Όπου μπορεί να εφαρμοστεί, συνίσταται να παρέχεται μεγαλύτερος αριθμός υποκατάστατων. Σε πιο σταθεροποιημένους εξυπηρετούμενους, εξετάστε το ενδεχόμενο χορήγησης υποκατάστατων που να καλύπτουν περισσότερες μέρες για χρήση στο σπίτι. Παράλληλα θα μπορούσε να εξεταστεί η πιθανότητα ηλεκτρονικής αποστολής των συνταγών σε φαρμακείο για εκτέλεσή τους.
5. Απαιτείται αυστηρότερη παρακολούθηση των θεραπευόμενων που έχουν ενταχθεί πρόσφατα στο πρόγραμμα υποκατάστασης. Η παράδοση υποκατάστατων στο σπίτι συνιστάται για νεοεισερχόμενους που έχουν ολοκληρώσει την αρχική περίοδο προσαρμογής.
6. Συνίσταται η συνταγογράφηση ναλοξόνης σε όλους τους εξυπηρετούμενους και τις οικογένειες τους, για να υπάρχει διαθέσιμη στο σπίτι, σαν ένα μέτρο αντιμετώπισης υπερδοσολογίας.
7. Σε περίπτωση που θεραπευόμενος λαμβάνει παράλληλα θεραπεία χλωροκίνης ή υδροχλωροκίνης για την αντιμετώπιση του ιού COVID-19, αυτό θα πρέπει να ληφθεί υπόψη στη χορήγηση υποκατάστατων.
8. Θα ήταν χρήσιμο εάν κατά τη διάρκεια της περιόδου περιορισμού διακινήσεων, το προσωπικό της δομής χορήγησης υποκατάστατων, διατηρεί τακτική επαφή μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης με τους θεραπευόμενους και παρέχει συμβουλευτική τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.





9. Η συνεργασία με προγράμματα μείωσης της βλάβης είναι χρήσιμη για να εξεταστεί η πιθανότητα κατ' οίκον παράδοσης υποκατάστατων σε εξυπηρετούμενους που δυσκολεύονται να μετακινηθούν, δεδομένων και των τρέχοντων περιορισμών διακίνησης.
10. Η πρόληψη της υποτροπής θα πρέπει να παραμένει προτεραιότητα για την αποφυγή υπερβολικής δόσης ή άλλων δηλητηριάσεων λόγω ασυνήθιστης κατανάλωσης, όπως η κατάχρηση μη ειδικών θεραπειών ή η παράλληλη λήψη ουσιών.
11. Οι επαγγελματίες όλων των ειδικοτήτων που στελεχώνουν τα προγράμματα θα πρέπει να προστατεύονται κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους. Η αύξηση της ευαισθητοποίησης έναντι του κινδύνου μόλυνσης και η παροχή του απαραίτητου προστατευτικού εξοπλισμού (μάσκες, γάντια, απολυμαντικά και αντισυπτικά τζελ) διασφαλίζουν την ασφάλεια των επαγγελματιών κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους πρακτικής.
12. Η ψυχολογική στήριξη των επαγγελματιών των διάφορων προγραμμάτων θα τους επιτρέψει να διαχειριστούν καλύτερα αυτή την στρεσογόνα περίοδο και να μειώσουν τις πιθανότητες επαγγελματικής εξουθένωσης. Συνίσταται ο καταμερισμός του προσωπικού σε ομάδες και η χρήση ενός συστήματος περιστροφικής εναλλαγής προσωπικού (rotation system).