



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Lühike juhend

Teadlik nõusolek vaimse tervise
probleemide raviks

12-2025



Kokkuvõte

- Teavitatud nõusolek raviks on **põhiline inimõigus**.
- Te peaksite saama **selget teavet** soovitatava ravi kohta, sealhulgas võimalike eeliste, riskide ja muude kättesaadavate võimaluste kohta.
- See teave peaks olema esitatud **teile arusaadaval** viisil, võttes arvesse teie vanust, kogemusi, võimeid ja hetke vaimset seisundit.
- Nõusoleku andmine peaks olema **teie valik ja vaba igasugusest sundimisest** – keegi ei tohiks teid survestada ega sundida tegema midagi, mida te ei soovi.
- Teil on alati õigus **oma meelt muuta** ja nõusolek igal ajal tagasi võtta.
- Eriolukorras ei pruugi teil olla võimet teha otsuseid kohapeal. Et tagada teile sellises olukorras nõuetekohane toetus, on kasulik **väljendada oma soovid ja eelistused eelnevalt**.
- Ka lastel ja noortel on õigus anda teadlik nõusolek. Neid tuleks toetada, et nad saaksid võimalikult palju **osaleda** oma ravi puudutavate **otsuste tegemises**.

Vastutusest loobumine: Käesolev dokument on tõlgitud inglise keelest masintõlke tarkvara abil; seetõttu ei ole tõlke täpsus garanteeritud.

Sissejuhatus

Käesolev lühijuhend on mõeldud abistama inimesi, kes otsivad või saavad ravi vaimse tervise probleemide puhul, ning nende lähedasi, et nad mõistaksid informeeritud nõusoleku tähtsust ravi puhul. Selle eesmärk on anda teile teadmised ja enesekindlus, et osaleda aktiivselt otsuste tegemises oma vaimse tervise haldamise kohta.

Käesolev juhend on mõeldud peamiselt üle 18-aastastele täiskasvanutele, kes ei ole kohtuotsuse alusel kohustatud haiglas viibima või ravi saama. Kui olete noor või täiskasvanu, kes viibib haiglas või on eestkostja või sundravi all, võite ja peaksite ikkagi aktiivselt osalema otsuste tegemises. Siiski on sellekohased seadused riigiti erinevad.

Sunduse kasutamine kriisiolukordades või ennetava meetmena on väga problemaatiline¹ ja selle üle peetakse praegu Euroopas tuliseid arutelusid². ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioon (UN CRPD) seab väga kõrged standardid, nõudes vaimse tervise hoolduses kõigi sundravide ja sunduse lõpetamist. Me tunnustame, et praegu ei vasta ükski Euroopa riik täielikult nendele standarditele. Käesolev juhend on koostatud seda reaalsust silmas pidades.

Käesolev juhend on seitsmes osa Mental Health Europe lühijuhendite sarjast. Eelmised väljaanded käsitlesid psühhiaatrilise diagnoosi, isikliku taastumise vaimse tervise valdkonnas, psühhiaatriliste ravimite, sundi ja piirangute lõpetamise vaimse tervise teenuste valdkonnas, noorte vaimse tervise ja sihipärase eakaaslaste toetuse teemasid vaimse tervise teenuste valdkonnas.

¹Vaata Mental Health Europe Sort Guide to Ending Coercion and Restraint in mental Health Services (Euroopa vaimse tervise foorumi juhend sundi ja piirangute kaotamiseks vaimse tervise teenuste valdkonnas): <https://www.mentalhealtheurope.org/library/short-guide-to-ending-coercion-and-restraint-in-mental-health-services/>

². Vaata Euroopa puuetega inimeste foorumi juhendit sundi lõpetamiseks vaimse tervise valdkonnas: <https://www.edf-feph.org/stopping-coercion-in-mental-health/>

Mental Health Europe Oviedo tagasivõtmine: <https://www.mentalhealtheurope.org/what-we-do/human-rights/withdraw-oviedo/>

Mida tähendab informeeritud nõusolek ravile?

Teavitatud nõusolek tähendab, et enamikus olukordades peavad tervishoiutöötajad enne hindamise, uurimise, ravi või hoolduse läbiviimist saada teie loa.

Tervishoiutöötajad võivad soovitada teile teatud vaimse tervise ravi, kuid nad ei saa teid seaduslikult ravida, kui te sellega ei nõustu.

Nõusolek peab olema antud vabatahtlikult, ilma tervishoiutöötajate, perekonna või sõprade poolt avaldatava surve, sundimise või ebakohase mõjutamiseta. Nõusolekut loetakse „teadlikuks”, kui see põhineb selgel arusaamal faktidest, samuti kavandatava ravi mõjust ja võimalikest tagajärgedest.

Mõnes riigis võib teise isiku lubada anda nõusolekut eestkostetava täiskasvanu nimel või võib lapsevanem või eestkostja anda nõusoleku lapse nimel. Isegi kui see juhtub, **ei** tähenda see, et teie enda arvamust tuleks eirata. Teil on endiselt õigus jagada oma soove, eelistusi ja arvamusi pakutava ravi kohta.

Mõnel juhul võite ka vaidlustada teise isiku otsuse anda teie nimel nõusolek. Võib olla olemas viivitamatu õiguskaitsevahend, mille abil kohus saab otsuse läbi vaadata, võttes arvesse teie soove ja eelistusi.

Teavitatud nõusoleku taotlemise ja saamise põhimõte on eriti oluline vaimse tervise valdkonnas, sest paljudes kohtades allutatakse vaimse tervise probleemidega inimesi siiani sundi ja kontrolli vormidele, mis rikuvad nende inimõigusi.³

Mida tähendab mõiste „otsustusvõime”?

Arstid peaksid alati eeldama, et täiskasvanud patsiendid on võimelised tegema otsuseid oma ravi ja hoolduse kohta. Kui on põhjust arvata, et isikul võib puududa teovõime, peavad nad järgima asjaomase riigi seaduses sätestatud korda.

Isiku suutmatust teha otsuseid võib tuvastada ainult seoses konkreetse otsusega ja konkreetsel ajal pärast seadusega ettenähtud hindamist. Vaimse tervise probleem ei tähenda automaatselt, et isikul puudub suutlikkus anda nõusolek raviks. Isikul, kellel puudub suutlikkus teha üks otsus konkreetsel ajal, võib siiski olla suutlikkus teha teine otsus või sama otsus teisel ajal. Seega on suutlikkuse otsused nii otsusekohased kui ka ajakohased.

³ MHE tervitab ÜRO eriraportööri murrangulist raportit vaimse tervise kohta:
<https://www.mentalhealtheurope.org/groundbreakingreport/>

Võime tõendamiseks peaks isik olema võimeline:

- Mõistma, mis on kavandatav ravi, selle eesmärk ja olemus ning miks seda soovitatakse.
- Mõistma selle eeliseid, riske ja alternatiive.
- Mõistma kavandatava ravi mittesaamise tagajärgi.
- Säilitama asjakohast teavet ja kaaluma otsuse tegemiseks plusse ja miinuseid.
- Teavitada oma otsusest kas iseseisvalt või asjakohase toetuse, vahendite või teiste abi abil.

Millist teavet ma otsuse tegemiseks vajan ja kust ma seda saan?

Kui arst või psühhiaater pakub välja ravikuuri, võib see hõlmata ravimite väljakirjutamist. Sellisel juhul tuleks teile teatada, et kuigi ravimid võivad kriisiolukorras mõnikord kasulikud olla, võib nende pikaajaline kasu olla piiratud ja neil võib olla ka potentsiaalne kahjulik mõju. Teile tuleks anda teavet ka ravimite alternatiivide kohta, nagu teiste inimeste toetus ja selts, nõustamine või psühhoteeraapia, juurdepääs turvalisele keskkonnale asutuses või puhkuse võtmine stressirohketest olukordadest teie valitud keskkonnas.

Kui kaalutakse ravimite kasutamist, peaks arst selgitama:

- Miks ta soovib just seda konkreetset ravimit.
- Milleks ravim on mõeldud.
- Millised on võimalikud soovimatud või „kõrvaltoimed”, mida võite kogeda.
- Kui kaua te peaksite ravimit võtma.
- Millal ja kuidas arutatakse teiega ravimi toimet, et kontrollida, kas see aitab.
- Mida peaksite tegema, kui teil tekivad ebameeldivad või murettekitavad kõrvaltoimed.
- Millised on võimalikud pikaajalised mõjud ja millist tuge saate, kui otsustate ravimi võtmise lõpetada.
- Millised on muud ravivõimalused.

Idealis peaksid need vestlused toimuma **ühise otsustamise** vaimus, kus teie ja teie tervishoiutöötaja teete koostööd.⁴ Kui sellist arutelu ei toimu või kui midagi on

⁴Ühine otsuste tegemine NHS England: <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making/>

ebaselge, on lubatud küsimusi küsida. Teil on õigus oma ravi mõista. Kui teil on ikka veel küsimusi, on palju teisi teabeallikaid, kuhu võite pöörduda.

Üks oluline allikas on ravimi infoleht. Paljud inimesed viskavad selle ära, kuid see sisaldab üksikasju, mida ravimiettevõtted on seadusega kohustatud esitama, sealhulgas teavet võimalike riskide ja kõrvaltoimete kohta. Samuti võite ravimi kättesaamisel paluda apteekrilt selgitusi või täpsustusi.

Eriti oluline on küsida küsimusi ravimi võtmise lõpetamise kohta. Kui keha ja aju on ravimiga harjunud, võib selle äkiline lõpetamine mõnikord põhjustada väga ebameeldivaid kõrvaltoimeid. Need võivad hõlmata võõrutusnähte või algsete sümptomite taastekkimist, mõnikord isegi tugevamalt. Selle üle mõeldes võib abiks olla teiste sama ravimit võtnud inimeste kogemuste kuulamine. Üks näide selliste kogemuste jagamise allikast on [Medicating Normal](#).

Mida tähendab minu nõusolek?

Kui nõustute ravimite võtmise või muu raviviisi alustamisega, kehtib teie nõusolek ainult selle konkreetse otsuse ja selle ajavahemiku kohta.

Kui teid hinnatakse teatud hetkel teovõimeuks, peaksite teie või teie valitud esindaja ikkagi saama vastused oma küsimustele ja olema võimalikult palju kaasatud kõikidesse raviotsustesse.

Kui soovite vaidlustada otsuse, et teil puudub otsustusvõime, võite vajada advokaadi abi, kes aitab teil orienteeruda teie riigi õigusraamistikus. Paljudes riikides on organisatsioone, mis pakuvad tasuta õigusnõustamist ja abi vaimse tervise alaste õigusaktide küsimustes, sealhulgas mõned Mental Health Europe liikmed.

Mis juhtub, kui ma muudan meelt?

Teil on alati õigus meelt muuta ja oma nõusolek tagasi võtta, isegi kui teie arst ei ole teie otsusega nõus. Niikaua, kui teid ei ole õiguslikult hinnatud teovõimeuks, on teil õigus teha oma ravi kohta valikuid, isegi kui teie arst peab neid valikuid ebamõistlikeks. Hea arst austab teie otsust ja toetab teid, arutades teiega teisi võimalikke valikuid.

Kuidas on lood nõustamise või psühhoteraapiaga?

Teavitatud nõusolek kehtib kõikide raviliikide puhul, sealhulgas nõustamine ja psühhoteraapia. Teie arst vajab teie nõusolekut, et suunata teid teise teenuse juurde, ja kui olete seal, peate ka ise nõustuma enne ravi alustamist.

Küsimused, millele võiksite vastust saada, on sarnased nendega, mida küsiksite ravimite kohta, sealhulgas:

- Miks selline ravi võib aidata teil oma stressi hallata või vähendada.
- Mida ravi hõlmab ja kuidas seansid välja näevad.
- Millised on ravi eeldatavad eelised.
- Kas on võimalikke miinuseid või väljakutseid.
- Kui kaua ravi eeldatavasti kestab.
- Millal ja kuidas ravi tulemuslikkust koos teiega üle vaadatakse, et näha, kas see aitab.

Oluline on ka see, kuidas te suhtute ravi pakkuvasse isikusse. Esmamuljed on olulised, kuid need ei ole kõik. Kasulik varajane märk on see, kas terapeut on valmis teie küsimusi avatult ja ausalt arutama.

Nõustamine ja psühhoteraapia võivad hõlmata teie elu ebamugavaid või stressirohkeid aspekte. Kui turvaliselt te tunnete end neid kogemusi terapeudiga või teraapiagrupiga jagades, selgub sageli aja jooksul. Seetõttu tuleks nõusolekut alati pidada ajutiseks ja teie otsus ravi jätkamise kohta sõltub sellest, kui kindlalt te tunnete end loodud suhtes või suhetes.

Kuidas saan teada anda oma seisukoha selle kohta, mida teha hädaolukorras?

Valmisolek on võtmetähtsusega. Kui olete varem kogenud vaimse tervise kriisi, mille käigus te ei suutnud ise otsuseid teha, siis võite juba mõista, mis aitas ja mis tundus teie taastumisele kahjulik. Kui mitte, siis võite ikkagi astuda samme, et tagada oma seisukohtade teadaolevus, kui peaksite kunagi sellisesse olukorda sattuma.

Euroopa riikidel on erinevad õigussüsteemid selliste küsimuste käsitlemiseks, kuid paljudes neist saate oma soovid eelnevalt otsusena kirja panna. See võib hõlmata ravi, mida te **ei** soovi saada, või oma eelistuste väljendamist selle kohta, kuidas te soovite, et teid raviks. Mõnel juhul võite ka määrata usaldusväärse isiku, näiteks sugulase või sõbra, kes teeb tulevikus teie nimel otsuseid.

Sellised võimalused on olemas järgmistes Euroopa riikides:

Austria, Belgia, Horvaatia, Tšehhi, Taani, Soome, Prantsusmaa, Saksamaa, Ungari, Iirimaa, Leedu, Malta, Portugal, Rumeenia, Hispaania, Rootsi⁵ ja Ühendkuningriik.

Kas ma saan abi teadliku nõusoleku andmise otsuste tegemisel?

Esimene tase toetuse saamiseks otsuse tegemisel, kas anda või tühistada informeeritud nõusolek, peaks tulema teie arstilt. Kui soovite kasutada muid toetusvorme, näiteks õigusabi, et vaidlustada teie soovide vastased raviotsused, võib see olla võimalik järgmiste Euroopa riikide seaduste alusel: Austria, Belgia, Tšehhi, Prantsusmaa, Saksamaa, Ungari, Iirimaa, Itaalia, Läti, Leedu, Portugal, Hispaania, Rootsi ja Ühendkuningriik.

Mis juhtub, kui ma olen alla 18-aastane?

Seadused erinevad riigiti, kuid tavaliselt peab alaealise ravi jaoks nõusoleku andma vanem, eestkostja või *vanema õigustega* isik.

See ei tähenda, et alaealsed peaksid olema otsustusprotsessist välja jäetud.

Teadliku nõusoleku küsimine on nii terapeutiliselt soovitatav kui ka inimõigus.

Osalemine protsessis peaks olema vanusele vastav, teave peaks olema kohandatud noore arusaamisvõimele. Kui perekonna dünaamika nõuab täiendavat tuge, võib sõltumatu koolitatud advokaat aidata tagada, et alaealise arvamus võetakse kuulda.

Kas on olukordi, kus minu nõusolekut ei ole vaja?

Hädaolukorras, kus teie elu võib olla otseses ohus, ei pruugita teilt nõusolekut küsida. Sellisel juhul keskenduvad meditsiinitöötajad teie elu päästmisele. Kui otsene oht on möödas ja te olete võimeline otsuseid tegema, peaks teilt küsima informeeritud nõusolekut edasiseks raviks.

Mõnel juhul, kui teid peetakse ohtlikuks endale või teistele, võib kohus teid paigutada psühhiaatriaiglasse või -osakonda. See ei anna aga automaatselt õigust teid ilma teie nõusolekuta ravida. Teilt peaks ikkagi küsima informeeritud nõusolekut, välja arvatud juhul, kui kohus on juba teie konkreetse ravi kohta otsuse teinud.

⁵ Euroopa puuetega inimeste foorum, 2024. „Euroopa inimõiguste aruanne, 8. number – Õigusvõime: isiklik valik ja kontroll”. Kättesaadav aadressil: <https://www.edf-feph.org/publications/human-rights-report-2024-legal-capacity/> Mind UK aprill 2023 . <https://www.mind.org.uk/information-support/legal-rights/mental-capacity-act-2005/advance-decisions>

Nende materjalide kasutamisel tuleb viidata allikale. Neid materjale ei tohi muuta ega kohandada ilma Mental Health Europe'i selgesõnalise kirjaliku loata.

© Mental Health Europe (detsember 2025)



**Kaasrahanud
Euroopa Liit**

Siiski on väljendatud seisukohad ja arvamused ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Komisjoni CERV programmi seisukohti. Euroopa Liit ega toetust andev asutus ei vastuta nende eest.