

# Kahjude vähendamine



Tervise  
Arengu  
Instituut

Kahjude vähendamise (*harm reduction*) lähenemise peamine mõte on muuta riskikäitumine ohutumaks. Olemuselt on kahjude vähendamine ka näiteks kiivri kandmine rattasõidul, turvavöö kasutamine ja turvapadja olemasolu autosõidul. Nende tegevuste eesmärk ei ole hoida ära tegevust ennast ega ka võimalikku õnnetusjuhtumit, vaid vähendada võimaliku õnnetusjuhtumi tagajärgede tõsidust.

Narkootikumide tarvitamine võib põhjustada mitmeid terviseprobleeme, füüsilisi ja vaimseid traumasid ning äärmisel juhul ka inimese surma. **Uimastipoliitikas** tuntakse kahjude vähendamise all tegevusi ja tegevuste kogumeid, mille eesmärk on vähendada narkootikumide tarvitamise ja sellega seotud riskikäitumisega kaasnevaid kahjusid nii tarvitajale kui teda ümbritsevale kogukonnale (pere, lähedased jt) ning ühiskonnale laiemalt. Kahjude vähendamise tegevused on mõeldud uimasteid tarvitavatele inimestele, **kes ei soovi või ei ole võimelised lõpetama narkootikumide tarvitamist**.

Tulenevalt tarvitamise viisist, keskkonnast ja tarvitavatest ainetest on kahjude vähendamise tegevused erinevad. Eristatakse tegevusi, mis on suunatud narkootikumide tarvitavatele inimestele, kellel on sotsiaalsed ja majanduslikud toimetulekuraskused, ja tegevusi, mis on suunatud narkootikumide tarvitamisega seotud kahjude vähendamisele peo-/meelelahutuskohtades. Eestis on hetkel enamik kahjude vähendamise teenustest suunatud pikemaajalistele narkootikumide tarvitajatele.

2019. aasta lõpu seisuga oli Eesti erinevates piirkondades 35 kahjude vähendamise teenuse osutamise kohta, millest 14 olid statsionaarsed keskused (k.a üks apteek), 19 väljatööl põhinevat ja kaks eriotstarbelist bussi. Enamik kahjude vähendamise teenuseid asub Harjumaal ja Ida-Virumaal, kuid teenuseid pakutakse ka Tapal, Pärnus, Tartus ja Paides (joonis 1). Kahjude vähendamise bussid liiguvad peamiselt Harjumaal ja Ida-Virumaal, kuid graafiku alusel teenindavad ka teisi piirkondi.

Need on kaubikutüüpi bussid, milles on spetsiaalne varustus ja nõustamisruum (pakutakse erinevaid tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid).

Mobiilne teenus on eelkõige mõeldud nendele narkootikumide tarvitavatele inimestele, kellel mingil põhjusel puudub juurdepääs kahjude vähendamise keskusele ja teistele abiteenustele või kes mingil põhjusel ei saa kahjude vähendamise keskusesse minna. Kahjude vähendamise bussi liikumisgraafik Harjumaal, Pärnus, Tartus ja Ida-Virumaal on leitav veebilehelt [www.narko.ee](http://www.narko.ee).

Apteegiteenus avati 2019. aastal Tartus, teenusega pakutakse lühinõustamist, steriilseid süstitisvahendeid, kondoomi, infomaterjale ja võimalust anda ära kasutatud süstlad.

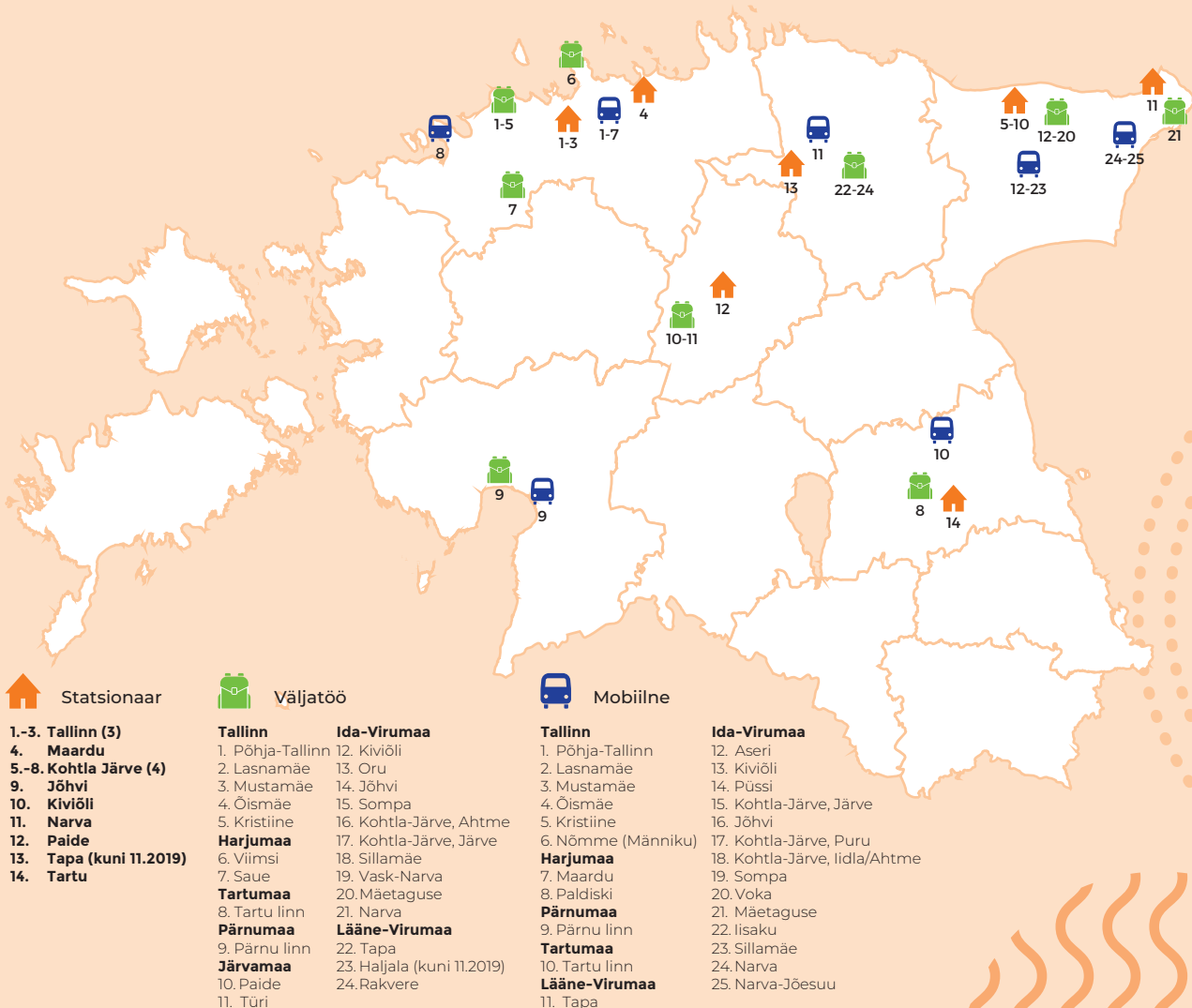
Alates 2020. aastast on Harjumaal kahes asukohas avatud tervishoiuteenus, millega pakutakse erinevate narkootikumide tarvitajatele vaimse tervise öe ambulatoorset teenust, tehakse naloksooni kasutamise koolitusi ja HIV-testimist ning väljastatakse naloksooni ja süstevett. Samuti pakutakse üleriigiliselt interneti- ja telefoninõustamisi, kuhu võib pöörduda mitmeid kanaleid pidi (telefon, Facebook, Viber, Telegram, WhatsApp, Chat).



## Keskustes pakutavate teenuste loetelu

- Ohutumaks süstimiseks vajalikud vahendid (süstlad, nõelad, filtrid, kuumutus anumad, desinfitseerimisvahendid, kuivad salvrätid), lubrikandid ja kondoomid ning rasedustestid
- Kasutatud süstalde kogumine, et need ei jääks tänavale vedelema
- Tervise teemaline teave (sh kirjalikud teabematerjalid) ja info abisaamise võimaluste (ravi ja sotsiaalteenused) ning teiste teenuste kohta
- Info ja nõustamine naloksooni kasutamise kohta (vt eraldi teabeleht)
- HIV-kiirtesti võimalus ja nõustamine erinevatel tervise teemadel
- Kogemusnõustaja tugi ehk võimalus suhelda inimesega, kes oskab oma kogemuse põhjal anda nõu, kuidas sõltuvusega toime tulla
- Psühholoogi vastuvõtud
- Vaimse tervise õe nõustamine
- Sotsiaaltöötaja tugi (abi dokumentide vormistamisel, sotsiaaltoetuse taotlemisel, töövõimetuspensioni vormistamisel, töötukassa teenustele registreerumisel, völanõuete ja muude finantsküsimuste lahendamisel, öömaja, varjupaiga ja sotsiaalmajutusüksustes koha taotlemisel ja päevakeskuste teenustele suunamisel)
- Pesu pesemise võimalus, duši võimalus ja toiduabi

Täpsem info kõikide teenust kohta on saadaval [www.narko.ee](http://www.narko.ee)



Joonis 1. Kahjude vähendamise teenuste paiknevus Eestis, 2019

Eestis oli 2019. aastal ligi 3500 kahjude vähendamise teenuse kasutajat ja teenust külastati aastas üle 90 000 korra. 2019. aastal jagati kahjude vähendamise teenuste kaudu ligi 1 700 000 süstalt ja nõela. Kuni 2018. aastani oli keskuse külastajaid ja väljajagatud süstlaid

rohkem, hilisem vähenemine tulenes andmebaaside puhastamisest ja narkoturu muutustest. Kahjude vähendamise teenuste ja nende osana pakutavate nõustamisteenuste kasutamisest annab ülevaate tabel 1.

**Tabel 1.** Kahjude vähendamise teenuse kasutamise statistika 2016–2019

	2016	2017	2018	2019
Teenuse kasutajaid kokku (kliendikoodiga)	5608	5465	3738	3474
Teenuse kasutamise kordade arv aastas	132 325	110 636	92 562	92 297
Kahjude vähendaja nõustamiste arv	47 417	43 896	42 232	44 992
Sotsiaaltöötaja nõustamiste arv	7734	7794	8463	9420
Psühholoogi nõustamiste arv	1494	1210	1669	2587
Tervisenõustamine	6199	5837	5398	5288
Kogemusnõustamiste arv*			5945	10 283
Jagatud süstalde arv	2 070 169	1 997 158	1 680 531	1 629 477

\*teenus alates 2018

## Programm SÜTIK - tugiisiku teenus narkootikumide tarvitajale

Programm SÜTIK alustas Eestis tegevust 2018. aasta juunis osana narkootikumide tarvitavatele inimestele mõeldud kahjude vähendamise teenustest. Programmis määratakse narkootikumide tarvitavale inimesele tugiisik, kes teda pidevalt toetab ja abiteenusteni suunab. Teenus aitab vähendada riskikäitumist ning parandab sõltuvusprobleemidega inimeste iseseisvat toimetulekut, tervist, töövõimet ja elukvaliteeti.

Programmi rakendajad teevad pidevat koostööd Politsei- ja Piirivalveametiga, kuna üks eesmärk on narkootikumide tarvitajate karistamise asemel aidata neil oma käitumist muuta ja probleeme lahendada.

Politsei vaatevälja sattunud inimene, kes on narkootikumide tarvitamise tõttu rikkunud avalikku korda ja kes on toimetatud kas kainestusmajja või politseijaoskonda, suunatakse võimalusel tugiisikuteenusele.

Harjumaal ja Ida-Virumaal on tugiisikud valmis väljakutsetele reageerima 24 tundi ööpäevas. Tugiisik ja klient jäävad koostööd tegema ühe aasta jooksul alates teenuse algusest, kuid koostöö võib vajadusel jätkuda ka pärast seda. 2019. aastal alustas SÜTIKu programm ka Ida-Virumaal ning 2020. aasta lõpus Lääne-Virumaal.

