



Tervise
Arengu
Instituut

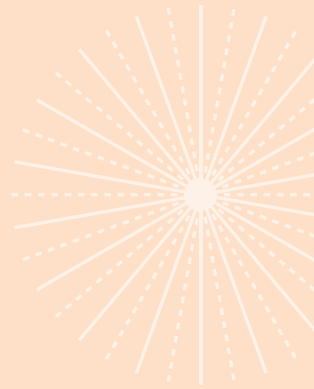


Kahjude vähendamine

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.

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.



Narkootikumide tarvitamisega seotud kahjud

- **Oht inimese füüsilisele ja vaimsele tervisele** (vere teel levivad nakkushaigused (nt HIV, viiruslikud hepatiidid), meeleoluhäired (nt ärevus, depressioon), psühhosidid, kognitiivsete võimete langus jt)
- **Kõrge traumade tekkimise tõenäosus** (autoõnnetused, tööõnnetused masinatega, kukkumised, vägivald jne)
- **Surma võimalus üledoosi või traumade tagajärjel**
- **Seadusega pahuksisse minek ja karistussüsteemi sattumise tõenäosus**
- **Majandusliku toimetuleku vähenemine** (narkootikumidele kuluv raha, erinevad trahvid, inimese töövõime langus, tööturult väljalangemine jne)
- **Sotsiaalsete ja peresuhete halvenemine** (tarvitamise varjamine, petmine, ükskõiksus kohustuste ja lubaduste osas jne)
- **Ühiskonna tervishoiu- ja sotsiaalkulude kasv** (kodutus, ravi- ja sotsiaalteenused)

Kahjude vähendamise tegevused

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 pikaajalistele narkootikumide tarvitajatele. Lähiaastatel on üha enam vaja tähelepanu pöörata meelelahutuskohtades ööelu turvalisemaks muutmise tegevustele.

2021. aasta lõpu seisuga oli Eesti erinevates piirkondades 42 kahjude vähendamise teenuse osutamise üksust, millest 16 olid statsionaarsed keskused (k.a üks apteek), 27 väljatööl põhinevat üksust ja kaks eriotstarbelist bussi. Kõige uuem keskus avati 2021. aasta lõpus Lääne-Virumaal Rakveres. Enamik kahjude vähendamise teenuseid asub Harjumaal ja Ida-Virumaal, kuid teenuseid pakutakse ka Tapal, Pärnus, Tartus ja Paines. Kahjude vähendamise bussid liiguvad Harjumaal, Ida-Virumaal, Lääne-Virumaal ja Pärnus (kokku 23 piirkonda). 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.

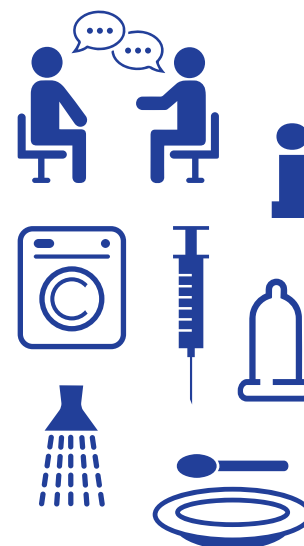
Kahjude vähendamise teenused on viimastel aastatel jõudsalt edasi arenenud nii teenusetüüpide (apteek, mobiilsed teenused) kui pakutavate teenuste ning tarvikute osas. Teenuste loetellu on lisandunud kogemusnõustamine ja vaimse tervise öe ambulatoorne teenus. Samuti pakutakse narkootikumide tarvitajatele üleriigiliselt interneti- ja telefoninõustamisi, kuhu võib pöörduda eri kanaleid pidi (telefon, Facebook, Viber, Telegram, WhatsApp, Chat). Tarvikutest on süstaldele/nõeltele ja desinfitseerimisvahenditele lisandunud süstevesi (NaCl), filtrid, kuumutamisanumad, foolium ja tarvitamistorukesed. **Kõik kahjude vähendamise ja nõustamisteenused on kliendile tasuta.**



Tarvitamistorukesed

Keskustes pakutavate teenuste loetelu

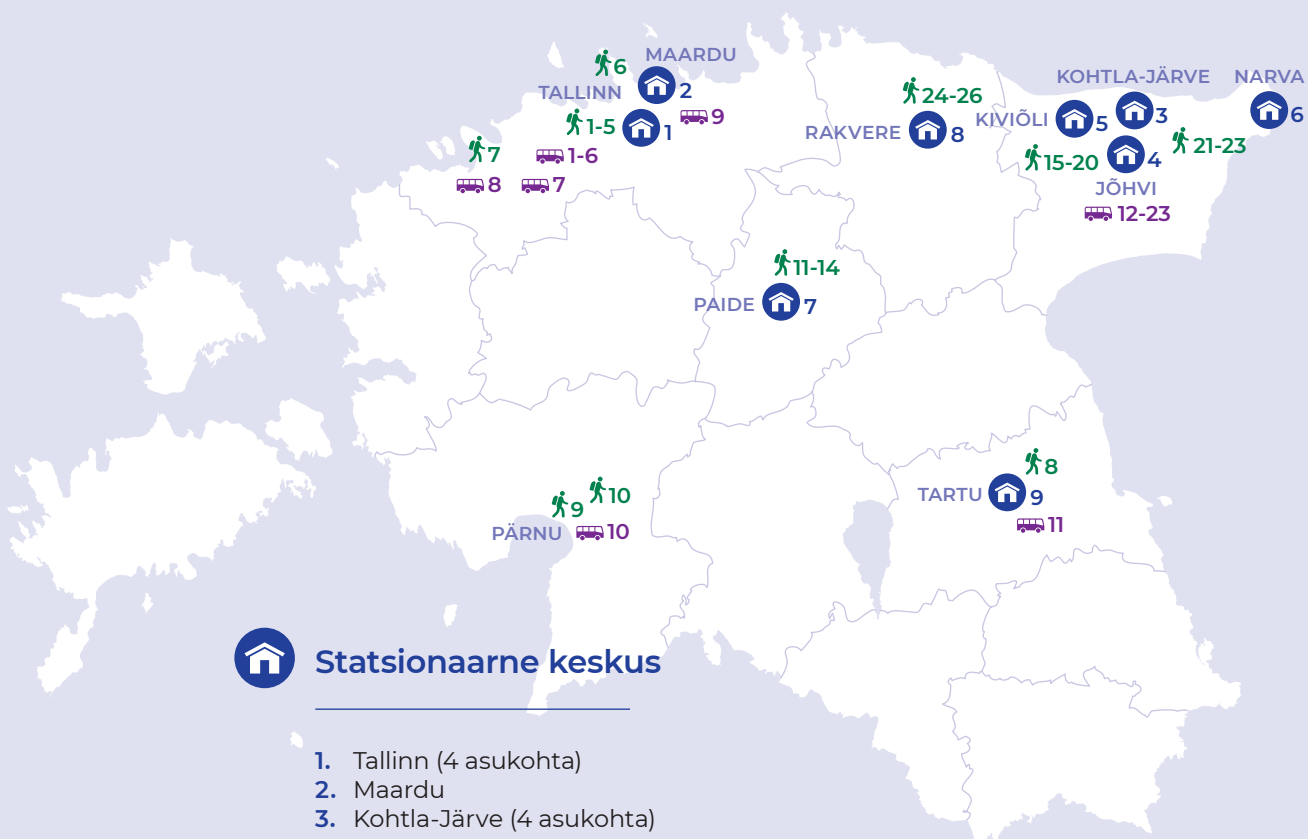
- **Ohutumaks süstimiseks vajalikud vahendid** (süstlad, nõelad, filtrid, kuumutus anumad, desinfitseerimisvahendid, kuivad salvrätid), lubrikandid ja kondoomid ning rasedustestid
- **Kasutatud süstalde kogumine**, et need ei jääks tänavale vedelema
- **Tervise teave** abisaamise võimaluste kohta
- **Info** naloksooni kasutamise ja nõustamise läbimise kohta
- **HIV-kiirtesti võimalus ja nõustamine** erinevatel terviseteevadel
- **Kogemusnõustaja tugi** ehk võimalus suhelda inimesega, kes oskab oma kogemuse põhjal anda nõu, kuidas tarvitamisega toime tulla
- **Psühholoogi nõustamine**
- **Vaimse tervise öe nõustamine**
- **Sotsiaaltöötaja tugi** (abi dokumentide vormistamisel, sotsiaaltoetuse taotlemisel, töövõimetuspensioni vormistamisel, töötukassa teenustele registreerumisel, võlanõuete ja muude finantsküsimuste lahendamisel, öömaja, varjupaiga ja sotsiaalmajutusüksustes koha taotlemisel ja päevakeskuste teenustele suunamisel)
- **Pesu pesemise ja duši võimalus, toiduabi**



Täpsem info kõikide teenuste kohta on saadaval veebilehel www.narko.ee



Kahjude vähendamise teenuste asukohad Eestis, 2021



Statsionaarne keskus

1. Tallinn (4 asukohta)
2. Maardu
3. Kohtla-Järve (4 asukohta)
4. Jõhvi
5. Kiviõli
6. Narva (2 asukohta)
7. Paide
8. Rakvere
9. Tartu

Väljatöö

Mobiilne

Tallinn	<ol style="list-style-type: none"> 1. Põhja-Tallinn 2. Lasnamäe 3. Mustamäe 4. Kristiine 5. Öismäe 6. Nõmme (Männiku)
Harjumaa	<ol style="list-style-type: none"> 7. Keila 8. Paldiski 9. Maardu
Pärnumaa	<ol style="list-style-type: none"> 10. Pärnu
Tartumaa	<ol style="list-style-type: none"> 11. Tartu
Lääne-Virumaa	<ol style="list-style-type: none"> 12. Kunda
Ida-Virumaa	<ol style="list-style-type: none"> 13. Aseri 14. Kiviõli 15. Püssi 16. Kohtla-Järve, Järve 17. Kohtla-Järve, Ahtme (Puru/ lidla) 18. Kohtla-Järve, Sompa 19. Kohtla-Järve, Oru 20. Jõhvi 21. Sillamäe 22. Narva-Jõesuu 23. Narva

Tallinn	<ol style="list-style-type: none"> 1. Põhja-Tallinn 2. Mustamäe 3. Kristiine 4. Öismäe 5. Lasnamäe
Harjumaa	<ol style="list-style-type: none"> 6. Viimsi 7. Paldiski
Tartumaa	<ol style="list-style-type: none"> 8. Tartu
Pärnumaa	<ol style="list-style-type: none"> 9. Pärnu 10. Sindi
Järvamaa	<ol style="list-style-type: none"> 11. Paide 12. Türi 13. Roosna-Alliku 14. Väätša
Ida-Virumaa	<ol style="list-style-type: none"> 15. Kiviõli 16. Kohtla-Järve, Oru 17. Kohtla-Järve, Sompa 18. Kohtla-Järve, Ahtme 19. Kohtla-Järve, Järve 20. Sillamäe 21. Vask-Narva 22. Mäetaguse 23. Narva
Lääne-Virumaa	<ol style="list-style-type: none"> 24. Rakvere 25. Tapa 26. Kunda

Vaatamata COVID-19 olukorrale on Eestis narkootikume tarvitavatele inimestele suunatud kahjude vähendamise teenused pidevalt avatud. 2020. aastal pandeemia algusperioodil kehtestatud eriolukorra ajal olid teenused lühiajaliselt kättesaadavad distantsilt, hiljem taastus tänu ohutusmeetmete kasutuselevõtule tavapärane elurütm. Eestis oli 2021. aastal ligi **3700 kahjude vähendamise teenuse kasutajat** ja **teenust**

külastati aastas üle 81 000 korra. 2021. aastal jagati kahjude vähendamise teenuste kaudu üle 1 600 000 süstla ja nõela. 2021. aastal tõusis jagatud süstalde arv võrreldes kahe eelneva aastaga. Kuni 2018. aastani oli keskuste külastajaid ja väljajagatud süstlaid rohkem, hilisem vähenemine tulenes andmebaaside mitteaktiivsetest klientidest puhastamisest ja narkoturu muutustest.

Kahjude vähendamise teenuse kasutamise statistika 2017-2021

	2017	2018	2019	2020	2021
Teenuse kasutajaid kokku (kliendikoodiga)	5465	3738	3474	3523	3674
Teenuse kasutamise kordade arv aastas	110 636	92 562	92 297	77 189	81 659
Kahjude vähendaja nõustamiste arv	43 896	42 232	44 992	38 335	38 077
Sotsiaaltöötaja nõustamiste arv	7794	8463	9420	8486	9332
Psühholoogi nõustamiste arv	1210	1669	2587	2410	2267
Tervisenõustamiste arv	5837	5398	5288	4505	4726
Jagatud süstalde arv	1 997 158	1 680 531	1 629 477	1 529 814	1 634 981
Kogemusnõustamiste arv		5945	10 283	8 353	9567
Jagatud süstevesi (NaCl)		500	4568	9530	9674
Jagatud filtrite arv				63 147	60 136
Jagatud kuumutamisanumate arv				37 117	78 791

Allikas: TAI 2022

Programm SÜTIK – tugiisiku teenus narkootikume tarvitavale inimesele

Programm SÜTIK alustas Harjumaal tegevust 2018. aasta juunis osana narkootikume tarvitavatele inimestele mõeldud nõustamisteenustest. 2019. aastal laienes programm Ida-Virumaale ja 2021. aasta alguses Lääne-Virumaale. Programmiga liitudes määratakse narkootikume tarvitavale inimesele tugiisik, kes pakub talle **emotsionaalset tuge**, aitab suhelda ametiasutustega ning leida sobivat nõustamis- või raviteenust. **Teenus aitab vähendada riskikäitumist ning parandab narkootikume tarvitavate inimeste iseseisvat toimetulekut, tervist, töövõimet ja elukvaliteeti.** Tugiisik ja klient jäävad koostööd tegema ühe aasta

jooksul alates teenuse algusest, kuid koostöö võib vajadusel jätkuda ka pärast seda.

Programmi elluvijad teevad koostööd Politsei- ja Piirivalveametiga, et pakkuda narkootikume tarvitavale inimesele karistuse asemel alternatiivseid lahendusi. Tugiisikud on Harjumaal ja Ida-Virumaal valmis politsei väljakutsetele reageerima 24 tundi ööpäevas, Lääne-Virumaal on tugiisik kättesaadav tööpäevadel. 2021. aasta lõpu seisuga on programmis SÜTIK ca 460 klienti.

