



Tervise
Arengu
Instituut

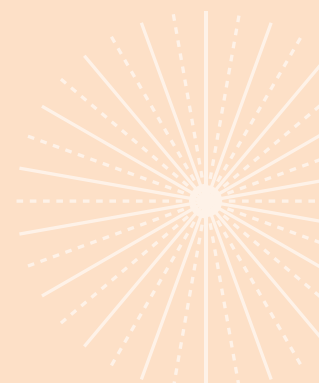
2023. aasta
teabeleht



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 uimastite tarvitamise ja sellega seotud riskikäitumisega kaasnevat kahjusid nii tarvitajale kui teda ümbritsevale kogukonnale (pere, lähedased jt) ning ühiskonnale laiemalt.



Uimastite tarvitamisega seotud kahjud

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

Kahjude vähendamise tegevused ja teenused

Tulenevalt tarvitamise viisist, keskkonnast ja tarvitavatest ainetest on kahjude vähendamise tegevused erinevad. Eristatakse tegevusi, mis on suunatud **uimasteid tarvitavatele inimestele, kellel on sotsiaalsed ja majanduslikud toimetulekuraskused**, ja tegevusi, mis on suunatud **uimastite tarvitamisega seotud kahjude vähendamisele peo- /meelelahutuskohtades**. Eestis on hetkel enamik kahjude vähendamise teenustest suunatud pikaajalistele uimastite tarvitajatele. Lähiaastatel on üha enam vaja tähelepanu pöörata meelelahutuskohtades ööelu turvalisemaks muutmise tegevustele.

2022. aasta lõpu seisuga oli Eesti erinevates piirkondades 35 kahjude vähendamise teenuse osutamise tegevuskohta, millest 18 olid **statsionaarsed keskused** (k.a kolm apteeki), 15 **väljatööl põhinevat üksust** ja kaks **eriotstarbelist bussi**. 2022 aastal alustati kahjude vähendamise teenuse pakkumist veel kahes apteegis, millest üks asub Tartus ja teine Rakveres. Enamik kahjude vähendamise teenuseid asub Harjumaal ja Ida-Virumaal, kuid teenuseid pakutakse ka Pärnus, Tartus ja Paines. Kahjude vähendamise bussid liiguvad Harjumaal, Ida-Virumaal, Tartus ja Pärnus (kokku 24 piirkonda). Need on kaubikutüüpi bussid, milles on spetsiaalne varustus ja nõustamisruum, kus pakutakse erinevaid tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid.

Kahjude vähendamise bussid on eelkõige mõeldud nendele uimasteid 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 narko.ee.

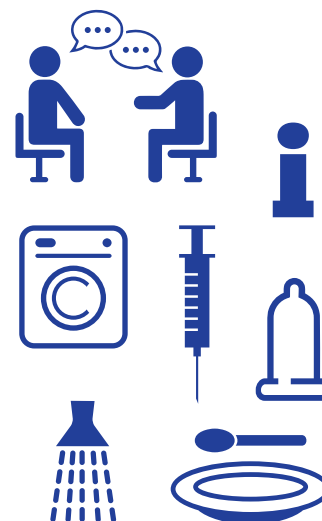
Kahjude vähendamise teenused on viimastel aastatel jõudsalt edasi arenenud nii teenusetüüpide (apteek, kahjude vähendamise bussid) kui ka pakutavate teenuste ja tarvikute osas. Teenuste loetellu on lisandunud kogemusnõustamine ja tervishoiuteenus, mille raames viiakse läbi nt HIV-testimist, nõustatakse naloksooni kasutamisel, osutatakse esmaabi ning suunatakse vajadusel tervishoiuasutusse. Tarvikutest on süstaldele/nõeltele ja desinfitseerimisvahenditele lisandunud, filtrid, kuumutamisanumad, foolium ja tarvitamistorukesed. **Kõik kahjude vähendamise ja nõustamisteenused on kliendile ja tema lähedastele tasuta.**



Tarvitamistorukesed

Keskustes pakutavate teenuste loetelu

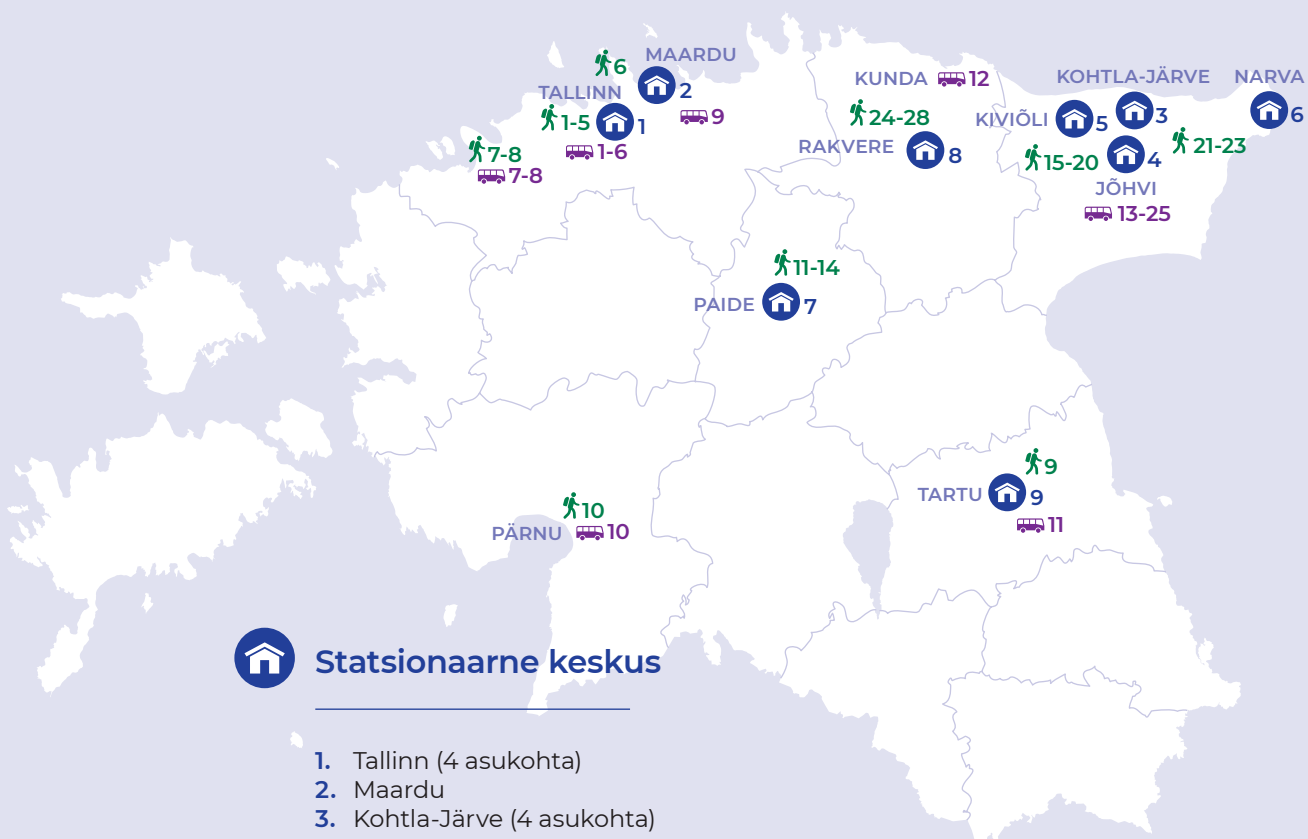
- **Ohutumaks tarvitamiseks vajalikud vahendid** (süstlad, nõelad, filtrid, kuumutusvanumad, desinfitseerimisvahendid, kuivad salvrätid, torukesed suitsetamiseks, foolium). Lisaks jagatakse vitamiini C, kondome, lubrikante ja rasedusteste.
- **Kasutatud süstalde kogumine**
- **Teave abisaamise võimaluste kohta**
- **Info naloksooni kasutamise ja nõustamise kohta** (vt eraldi teabeleht)
- **HIV-kiirtesti võimalus** ja nõustamine erinevatel terviseetemel
- **Kogemusnõustaja tugi** ehk võimalus suhelda inimesega, kes oskab oma kogemuse põhjal nõustada, kuidas tarvitamisega toime tulla
- **Psühholoogi nõustamine**
- **Vaimse tervise õe 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 ning toidu- ja riideabi**



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



Kahjude vähendamise teenuste asukohad Eestis, 2022



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 (2 asukohta)
9. Tartu (2 asukohta)

Väljatöö

Mobiilne

Tallinn	<ol style="list-style-type: none"> 1. Põhja-Tallinn 2. Lasnamäe 3. Mustamäe 4. Kristiine 5. Õismäe
Harjumaa	<ol style="list-style-type: none"> 6. Nõmme (Männiku) 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. Mäetaguse 23. Narva-Jõesuu 24. Narva 25. Olgina

Tallinn	<ol style="list-style-type: none"> 1. Põhja-Tallinn 2. Mustamäe 3. Kristiine 4. Õismäe
Harjumaa	<ol style="list-style-type: none"> 5. Lasnamäe 6. Viimsi 7. Keila 8. Paldiski
Tartumaa	<ol style="list-style-type: none"> 9. Tartu
Pärnumaa	<ol style="list-style-type: none"> 10. Pärnu
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 27. Aseri 28. Tamsalu

Kahjude vähendamise teenuse kasutamise statistika 2017–2022

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Teenuse kasutajaid kokku (kliendikoodiga)	5465	3738	3474	3523	3674	3675
Teenuse kasutamise kordade arv aastas	110 636	92 562	92 297	77 189	81 256	87 303
Kahjude vähendaja nõustamiste arv	43 896	42 232	44 992	38 335	38 077	43 081
Sotsiaaltöötaja nõustamiste arv	7794	8463	9420	8486	9332	9981
Psühholoogi nõustamiste arv	1210	1669	2587	2410	2267	2509
Tervisenõustamiste arv	5837	5398	5288	4505	4726	5121
Jagatud süstalde arv	1 997 158	1 680 531	1 629 477	1 529 814	1 612 130	1 647 628
Kogemusnõustamiste arv		5945	10 283	8 353	9567	12 043
Jagatud süstevesi (NaCl)		500	4568	9530	9674	9 650
Jagatud filtrite arv				63 147	60 136	51 745
Jagatud kuumutamisanumate arv				37 117	33 514	36 326
Jagatud torukeste arve						2 222

Allikas: TAI 2023

Rohkem infot kahjude vähendamise teenuse statistika kohta saab **TAI tervisestatistika andmebaasist**.

Programm SÜTIK – tugiisiku teenus uimasteid tarvitavale inimesele

Programm SÜTIK alustas Harjumaal tegevust 2018. aasta juunis osana uimasteid tarvitavatele inimestele mõeldud nõustamisteenustest. 2019. aastal laienes programm Ida-Virumaale, 2021. aasta alguses Lääne-Virumaale ning 2022. aasta lõpus ka Tartumaale. Programmiga liitudes määratakse uimasteid tarvitavale inimesele tugiisik, kes pakub **emotsionaalset tuge, aitab suhelda ametiasutustega ning leida sobivat nõustamis- või raviteenust**. Teenus aitab vähendada riskikäitumist ning parandab uimasteid 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 uimasteid tarvitavale inimesele karistuse asemel alternatiivseid lahendusi. Tugiisikud on Harjumaal ja Ida-Virumaal valmis politsei väljakutsetele reageerima 24 tundi ööpäevas, Lääne-Virumaal ja Tartumaal on tugiisik kättesaadav tööpäevadel. **2022. aasta lõpu seisuga on programmis SÜTIK 518 klienti.**



Turvalisem ööelu

Uimastitel on oluline koht meelelahutusüritustel ja ööelus. Inimesed otsivad sellest võimalust saada naudingut, lõõgastuda, aga ka selleks, et saada vaheldust argipäevast. **Kuna uimastite tarvitamist piirata on ööelus väga keeruline, siis pingutatakse selle nimel, et vähendada nende tarvitamisega kaasnevat kahjusid** (nt mürgistused, segatarvitamine, vedelikupuudus, enesekontrolli kaotamine, seksuaalvägivald), mis on sageli ennetatavad. 2022. aastal viis TAI ellu pilootprojekti, mille käigus aitasid ööelu kahjude vähendajad ehk ööhaldjad luua turvalisemat pidutsemise keskkonda neljas Tallinna meelelahutusasutuses, jälgides pidutsejate seisundit ning pakkudes vajadusel diskreetselt nõu ja abi. 2023. aasta suvel kaasatakse ööelu kahjude vähendajad mitmele Eesti muusikafestivalile.



NARKOOTIKUMID VALMISTAVAD MURET JA TEKITAVAD KÜSIMUSI?

TOETAME JA HOOLIME ÖÖPÄEV LÄBI



HELISTA:
1747
641 4110



KIRJUTA:
1747@NARKO.EE



VESTLE:
NARKO.EE

- Pakume narkootikume tarvitavatele inimestele ja nende lähedastele tuge.
- Jagame infot abivõimaluste kohta ja suuname abiteenustele.
- Iga mure on isiklik – oleme sinu jaoks olemas ja meie tugiliin on **anonüümne**.

* Lühinumbrile helistamisel kehtib telefonioperaatori tavahind, kirja ja narko.ee vestlusrakenduse kaudu pöördumine on TASUTA.



**Tervise
Arengu
Instituut**

TUGILIIN
NARKO.EE
 **1747**