

# Infotund 26.10.23

Elle-Mall Sadrak

# ESMATASANDI KRIISIKONVERENTS 3.11.2023

3.11.2023 toimub Tallinna Lauluväljakul **esimene Esmatasandile**, eelkõige perearstikeskustele suunatud **kriisikonverents**, mida korraldab **Terviseamet**, suures **koostöös EPSiga** - eesmärgiks anda võimalikult praktilist infot, mis puudutab kõiksugusteks kriisideks ettevalmistumist perearstikeskuste vaates.

Lektorid ja teemad on hoolega valitud

**Koolitus on tasuta**, 500 inimest saab osaleda kohapeal, teised saavad kuulata veebis

Koolitus on mõeldud nii **Perearstidele, Pereõdedele kui teistele perearstikeskuse töötajatele**

Homme (27.10.23) viimane päev registreerida kohapeal osalemiseks

<https://www.med24.ee/koolituskalender/peremeditsiini-kriisikonverents>

# RAVIJUHTIMINE - MAAILMAPANGA PROJEKT

**5.12.23 kell 11.00-12.30 VÕI 14.30-16.00 toimub BAASKOOLITUS**

Täiendav info ja registreerimine [ravijuhtimine@tervisekassa.ee](mailto:ravijuhtimine@tervisekassa.ee)

<https://tervisekassa.ee/partnerile/raviasutusele/perearstile/riskipohine-ravijuhtimine>

|   |       |       |
|---|-------|-------|
| Riskipatsiendile raviplaani koostamine                  | 5092A | 25,73 |
| Riskipatsiendi järelvisiit koos raviplaani ülevaatusega | 5095A | 15,05 |

(46) Tervisekassa tasub koodidega 5092A ja 5095A tähistatud teenuste eest kinnitatud nimistuga töötavale perearstile juhul, kui tema või temaga koos töötavad tervishoiutöötajad on läbinud Tervisekassa riskipõhise ravijuhtimise koolituse.

(47) Tervisekassa võtab koodiga 5095A tähistatud teenuse eest tasu maksmise kohustuse üle kuni kolmel korral aastas ühe patsiendi kohta.

# Alkoholitarvitamise häire ennetus ja nõustamine

| Tervishoiuteenuse nimetus  | Kood | Piirhind eurodes |
|--|------|------------------|
| AUDIT test koos tagasisidestamisega (10 minutit)   | 3127 | 16,08            |
| Alkoholitarvitamise häire ennetus ja lühinõustamine (15 minutit)                         | 3122 | 17,26            |
| Alkoholitarvitamise häire ennetus ja laiendatud nõustamine (50 minutit)                  | 3123 | 33,98            |
| AUDIT test koos tagasisidestamisega kaugvastuvõtuna (10 minutit)                         | 3234 | 16,08            |
| AUDIT test koos tagasisidestamisega videovastuvõtuna (10 minutit)                        | 3235 | 16,08            |
| Alkoholitarvitamise häire ennetus ja lühinõustamine kaugvastuvõtuna (15 minutit)         | 3236 | 17,26            |
| Alkoholitarvitamise häire ennetus ja lühinõustamine videovastuvõtuna (15 minutit)        | 3237 | 17,26            |
| Alkoholitarvitamise häire ennetus ja laiendatud nõustamine kaugvastuvõtuna (50 minutit)  | 3238 | 33,98            |
| Alkoholitarvitamise häire ennetus ja laiendatud nõustamine videovastuvõtuna (50 minutit) | 3239 | 33,98            |



## Gripi ja gripitaoliste ägedate viirusnakkuste esinemine Eestis 2023/2024 hooajal

|           |               | Rutiinne epidemioloogiline seire |       | Gripitaoliste haigusjuhtude intensiivseire (ILI) (sentinelseire) | Viroloogiline seire (laboratoorselt kinnitatud) |
|-----------|---------------|----------------------------------|-------|--|---|
| Nädal     | Periood       | ÜHVN                             | Gripp | ILI  | Laboratoorselt kinnitatud gripp                 |
| 40. nädal | 2.-8.10.2023  | 1793                             | 4     | 199  | 1 A   |
| 41. nädal | 9.-15.10.2023 | 2233                             | 2     | 140  | 1 B   |

DIAGNOOSIMINE - KIIRTEST 66542

VAKTSINEERIMINE - 3089

(7) Koodiga 3089 tähistatud tervishoiuteenust rakendatakse:

- 1) vähemalt 60-aastasele isikule;
- 2) kuni 7-aastasele (k.a) lapsele;
- 3) terviseseisundi tõttu kõrge riskiga 8–19-aastasele (k.a) isikule;
- 4) rasedale.

# GRIPI RAVI

TAMIFLU - Oseltamiviir 75mg

NÄIDUSTUS:

- Alates 1 eluaastast
- Gripile iseloomulikud sümptomid
- Ravi algus kahe(2) päeva jooksul pärast esimeste haigusnähtude ilmnemist

ANNUSTAMINE

Täiskasvanud ja noorukid (13-aastased ja vanemad);  
Üle 40kg kaaluvad lapsed - Oseltamiviiri soovitatav  
suukaudne annus **75 mg 2 korda ööpäevas 5 päeva**

| Kehakaal           | Soovitatav annus 5 päevaks |
|--------------------|----------------------------|
| 10 kg kuni 15 kg   | 30 mg kaks korda ööpäevas  |
| > 15 kg kuni 23 kg | 45 mg kaks korda ööpäevas  |
| > 23 kg kuni 40 kg | 60 mg kaks korda ööpäevas  |
| > 40 kg            | 75 mg kaks korda ööpäevas  |

# GRIPI PROFÜLAKTIKA

Kokkupuutejärgne gripi profülaktika **täiskasvanutel ning 13-aastastel ja vanematel** noorukitel pärast kokkupuudet gripi kliinilise diagnoosiga gripihaigega gripipuhangu ajal.

## ANNUSTAMINE

Täiskasvanud, Noorukid (13+), lapsed kaaluga rohkem kui 40kg - 75 mg oseltamiviiri 1 kord ööpäevas 10 päeva.

# Juhendid

## Kuidas käituda haigestumise korral?

Kergema haigestumise korral piisab tavaliselt kodusest ravist. Nõuandeid koduste ravivõtete kohta leiad veebist [tervisekassa.ee/kodune-ravi](http://tervisekassa.ee/kodune-ravi). Nõu võid alati küsida ka apteekrilt.

Tervisemurega pöördu oma perearstikeskusesse või helista perearsti nõuandelefonile **1220\***, kust saad kiiret nõu ja vajalikud suunised edasiseks raviks.

Enne pöördumist tutvu võimalusel oma perearstikeskuse kodulehega. Sageli on kodulehe kaudu võimalik

- saata oma terviseprobleemi kirjeldus
- tellida kordusretsepti
- alustada ja lõpetada haigus- ja hoolduslehte
- esitada soovi vaktsineerimiseks
- esitada soovi tervisetõendi saamiseks.

\*1220 numbrile helistades kehtib kõneteenusenumbri tavatariff ja hind kujuneb vastavalt helistaja telefonoperaatorile (Elisa, Tele2, Telia jt).

## Suhtlus perearstikeskusega



Kui perearstikeskus saab Sinu pöördumise kätte kodulehe kaudu, saad murele kõige mugavamalt vastuse ja vajadusel suunatakse Sind vastuvõtule.



Enamasti on perearstikeskuses Sinu esmane kontakt pereõde, kes hindab Su tervises seisundit, ravivajadust ja annab nõu kergemate terviseprobleemide korral. Arsti vastuvõtule pääsemise kiiruse määrab Sinu tervisemure tõsisus.



Kui perearstiga on vastuvõtuaeg kokku lepitud, siis tule vastuvõtule õigeaks ajaks.



Enne vastuvõttu mõtle oma tervisemure korralikult läbi ja pane tähtsamad asjad kirja. Nii saad vastuvõtu ajal kõik vajaliku läbi arutada ja vastuvõtt jääb planeeritud aja sisse.



Kui Sul on rohkem kui üks tervisemure, siis võib nende lahendamine kauem aega võtta. Seetõttu võib olla vajalik mitme järjestikuse vastuvõtuaja broneerimine – küsi selle kohta telefonis pereõlt või administraatorilt.



Kui Sa ei saa vastuvõtule tulla, siis teata sellest perearstikeskusele aegsasti.



Kui perearst ei pea vajalikuks Sulle teatud analüüsi või uuringuid teha, siis palun usalda tema otsust.



Usalda oma pereõde ja perearsti ning pea kinni Sulle antud ravijuhistest.



Ole hea ja suhtle oma pereõde ja perearstiga nende tööajal, seejuures on oluline kahepoolset viisakat ja lugupidavat suhtlust.



# Tasuta psühhiaatria koolitused

- 1) Täiendusõppeprogramm MVCM.TK.270 „**Orgaanilised, psühhootilised ja unehäired**“ (maht 1 EAP ehk umbes 26 tundi iseseisvat tööd).  
Teemad: 1) Vanemaealiste psüühikahäired - deliirium, dementsus ja teised sagedasemad orgaanilised häired; 2) Psühhootilised häired. Mania sündroom; 3) Unehäired; 4) Hospitaliseerimise näidustused või „millistel juhtudel küsida konsultatsiooni“.

Link registreerumiseks: [https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id\\_ay\\_toimumine=70516&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0](https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id_ay_toimumine=70516&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0)

- 1) Täiendusõppeprogramm MVCM.TK.271 „**Sõltuvus-, söömis- ja ärevushäired**“ (maht 1 EAP ehk umbes 26 tundi iseseisvat tööd).  
Teemad: 1) Sõltuvusprobleemid. Alkoholitartvitamise häire. Sõltuvus bensodiasepiinidest. Sõltuvus legaalsetest opiaatidest; 2) Ärevushäirete käsitlus; 3) Söömishäired; 4) Kaksikdiagnoosidega patsiendid (sõltuvus + muu).

Link registreerumiseks: [https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id\\_ay\\_toimumine=70517&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0](https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id_ay_toimumine=70517&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0)

- 1) Täiendusõppeprogramm MVCM.TK.272 „**Meeleoluhäired koos suitsidaalsuse käsitlusega**“ (maht 1 EAP ehk umbes 26 tundi iseseisvat tööd).  
Teemad: 1) Meeleoluhäired; 2) Isiksushäired; 3) Somatoformsed häired; 4) Suitsidaalsuse käsitlus; 5) Patsiendi suunamine psühhoterapiasse.

Link registreerumiseks: [https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id\\_ay\\_toimumine=70521&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0](https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id_ay_toimumine=70521&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0)

- 1) Täiendusõppeprogramm MVCM.TK.295 „**Stresshäired**“ (maht 0,5 EAP ehk umbes 13 tundi iseseisvat tööd).  
Teemad: Stresshäired: kohanemishäire, äge stressreaktsioon ja posttraumaatiline stresshäire.

Link registreerumiseks: [https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id\\_ay\\_toimumine=70522&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0](https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id_ay_toimumine=70522&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0)

- 1) Täiendusõppeprogramm MVCM.TK.296 „**Lastepsühhiaatria perearstidele**“ (maht 1 EAP ehk umbes 26 tundi iseseisvat tööd).  
Teemad: 1) Lapse arengulugu; 2) Psühholoogilise arengu häired lastel ja noortel; 3) Lapse ja nooruki emotsionaalse seisundi häired; 4) E-konsultatsioon, hospitaliseerimise näidustused, edasi suunamise näidustused.

Link registreerumiseks: [https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id\\_ay\\_toimumine=70523&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0](https://www.is.ut.ee/pls/ois/!tere.tulemast?leht=OK.AR.ID&id_ay_toimumine=70523&sisestamine=10,1,12,1&sessioon=0)