

Ülevaade ravi- ja patsiendijuhenditest

Perearstide infopäev 15.06.2022

Marion Kalju, Partnersuhtluse osakond

Marion.kalju@haigekassa.ee

Uued ravijuhendid

RJNK-s kinnitatud alates veebruar 2022

1. Tubaka-või nikotiinitoodetest loobumise nõustamine
2. Epilepsia käsitus fertiilses eas naistel ja rasedatel
3. Transfusioonravi juhend (I osa). Äge verejooks ja transfusioonravi; patsiendi operatsioonile eelnev ambulatoorne ja perioperatiivne käsitus

Kinnitamisel:

1. Infektsioonikontrolli standardnõuded
2. Lamatiste käsitus - ennetamine ja ravi
3. Migreeni esmane diagnostika ja farmakoteraapia täiskasvanutel

Uued patsiendijuhendid

RJNK-s kinnitatud alates veebruar 2022

1. Tubaka-või nikotiinitoodetest loobumise nõustamine
2. Epilepsia käsitus fertiilses eas naistel ja rasedatel
3. Transfusioonravi juhend (I osa). Äge verejooks ja transfusioonravi; patsiendi operatsioonile eelnev ambulatoorne ja perioperatiivne käsitus

Tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamine

Juhendis tubaka- või nikotiinitoodetest loobumise nõustamise kolm etappi: lühisekkumine, laiendatud lühinõustamine ja meditsiiniline nõustamine.

- **Alates 12 eluaastast**
- **Sihtrühmad:**
 - Pere- ja eriarstid
 - hambaarstid
 - Õed (sh vaimse tervise õed, kooliõed)
 - Ämmaemandad
 - Psühholoogid
 - Füsio- ja tegevusterapeudid
 - Apteekrid
 - Sotsiaal- ja noorsootöötajad
 - Jt tervisevaldkonna spetsialistid, kes peavad oma ülesannetest lähtuvalt oskama anda esmast nõu tubakat või nikotiini sisaldavate toodete tarvitajatele loobumise võimaluste ja käsitluse kohta.
- **Soovitused:** tubaka- või nikotiinitoodete tarvitaja nõustamine; loobumise farmakoloogiline ravi; loobuja jälgimine
- **Ravi- ja patsiendijuhendid on küljendamisel**
- [Ravijuhendi link](#)
- [Patsiendijuhendi link](#)

Epilepsia käsitus fertiilses eas naistel ja rasedatel

Suunised epilepsia diagnoosiga fertiilses eas tüdruku või naise nõustamiseks, raviks ja jälgimiseks

- **Sihtrühmad:**

- Lasteneuroloogid
 - Neuroloogid
 - Naistearstid
 - Ämmaemandad
 - Perearstid
 - Pereõed
 - ... jt tervishoiutöötajad, kes puutuvad kokku epilepsia diagnoosiga fertiilses eas tüdruku või naise ravi või nõustamisega.
- **Soovituste loetelu:** nõustamine, epilepsiaravimid, rasestumisvastased vahendid, raseduse planeerimine, epilepsia pärandumine, foolhappe tarvitamine, planeerimata rasedus, epilepsia ravi ja ravimi kontsentratsiooni määramine veres raseduse ajal, epilepsia kulg ja tüsistused raseduse ajal, sünnitus ja imetamine.
 - Ravi- ja patsiendijuhend on **küljendamisel**
 - [Ravijuhendi link](#)
 - [Patsiendijuhendi link](#)

Transfusioonravi juhend (I osa). Äge verejooks ja transfusioonravi; patsiendi operatsioonile eelnev ambulatoorne ja perioperatiivne käsitus

Juhendiga soovitakse rõhutada preoperatiivse hindamise ning analüüside tegemise ja vajadusel patsiendi ravi korrigeerimise olulisust, et vähendada vereülekannet saavate patsientide arvu.

- **Sihtrühmad**
- Erakorralise meditsiini -
- Anestesioloogia ja intensiivravi-
- Kirurgia -
- Sisehaiguste-
- Sünnitusabi ja günekoloogia-
- Peremeditsiini arstid ja õed

Soovitused: Patsiendi käsitus enne operatsiooni, patsiendi informeerimine, hemostaasihäirega patsiendi ravi, ägeda verejooksuga patsiendi ravi, massiivse verejooksuga patsiendi ravi, patsiendi jälgimine haiglast lahkumise järgselt

- **Ravi- ja patsiendijuhend on küljendamisel**
- [Ravijuhendi link](#)
[Patsiendijuhendi link](#)

Trükised

Juuni lõpus edastame kõigile perearstidele järgmiste trükised (**ei ole vaja eraldi tellida**):

Patsiendijuhendid

- Ärevus ja sellega toimetulek.
- Vähem alkoholi. Kas ja kuidas?
- Alkoholi liigtarvitamine – mis see on ja kust saab abi.
- Lähedane joob. Mida teha?
- Vähem alkoholi. Kas ja kuidas?

Ravijuhendid

- Ärevushäire kahtlusega patsiendi käsitlemise algoritm (lühimaterjal)

Muude ravi-, patsiendi- ja tegevusjuhendite tasuta tellimine: trykised@haigekassa.ee



Ärevus ja sellega toimetulek
LOE, PROOVI, HARJUTA!

Eesti Haigekassa PATSIENDIJUHEND

Ärevus on kahe normaalse reaalsuse pingeline olukorras ja seda tunnet on enamik inimesi elu jooksul kogunud. Ülemäärast ärevust, mis on tugev ja sageli igipidev aitsetsemist nimetatakse ärevushäireks.

Ärevushäireid on erinevaid, täpse diagnoosi paneb arst põhjaliku küsitluse alusel. Ärevushäire raviks on olemas mitmeid tõhusaid ravivõtteid (ravimid, psühhoteeraapia), kuid ka inimene ise saab paraneamiseks palju kassa abida.

Ärevushäirega inimene kipub sageli võimalkku ohtu ülehindama ja enese suutlikkust alahindama. Ohtu tundeid, et ärevushäire etab lennendada see, kui inimene on teadlik ärevuse hebelistest ja psüühilistest sümptomistest. Häirivaid sümptomeid ja vaevusi on võimalik viihendada terviliku eluviisi ja eneseabiõtetega.

Eneseabiõtted ja -harjutused on ohutud, neid saab teha pinge ja ärevuse ännemisel. Võtted toimivad paremini, kui neid regulaar- selt harjutada ja kasutada.

Pöördu perearsti või -de poole, kui ärevuse sümptomid takistavad Sinu igapäevaelu, sealhulgas suhteid teiste inimestega!

¹ Terviliku tootumise, mis kofeiini taritamine (sh ohutu piirahetuse) kohta saad täpsemat infot veebilehel tolutamine.ee

² Alkoholi (sh mõõduka taritamine ja madala riski piiride) kohta saad täpsemat infot veebilehel alkooli.ee



tai Tervise Arengu Instituut

KAINEM JA TERVEM EESTI

Vähem alkoholi. Kas ja kuidas?

Eesti Haigekassa

Aitäh!

Marion.kalju@haigekassa.ee

TERVISEKASSA 