

Järveotsa Perearstikeskuse positiivsed kogemused riskipatsiendi ravijuhtimise projektist

Diana Ingerainen

8.12.2020



Perearsti
nõuandetelefon

1220



Kirabi 11:

Raviplaan

Patsient

NIMI: A. L.

ISIKUKOOD:

VANUS: 70

TELEFON:

AADRESS:

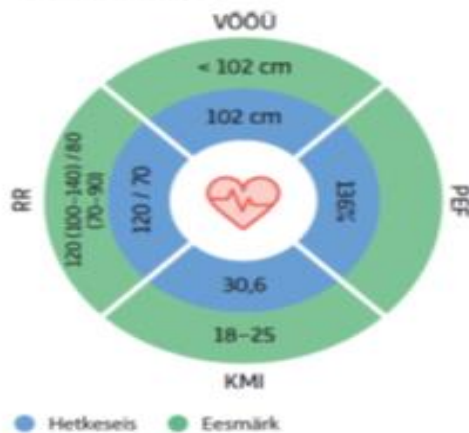
LÄHEDANE:

TELEFON:

Vimane perearsti või pereõe viit:

JÄRGMINE KONSULTAASIOON:

Tervisenäitajad



NÕUANNE JA TEGEVUSKAVA

Elustiili- ja tootumiselased nõuanded

- Tegeleda liikumisega iga päev või vähemalt neljal korral nädalas vähemalt 30 minutit korraga.
- Hoida vererõhku normiväärtuse piirides: alla 135/85 mm Hg.
- Hoida veresuhkruväärtused normi piires.
- Proovida saavutada normaalne kehakaal.
- Alkoholi tarvitada alla kaheksa õhku nädalas.
- Vältida stressi, puhata (vaata lisaks www.peaasi.ee).
- Sööa rohkelt puuvilju, juurvilju, marju, sööa kiudainerohket toitu (800 g päevas).
- Sööa vähem loomseid ja rohkem taimseid rasvu.
- Võtta regulaarselt väljakirjutatud ravimeid.

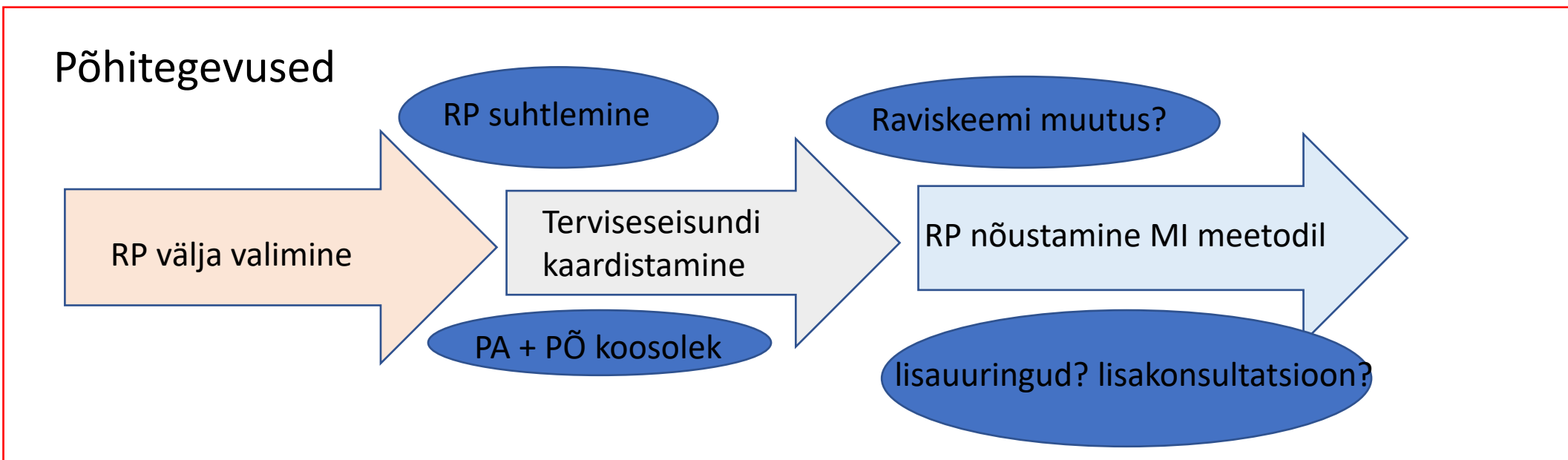
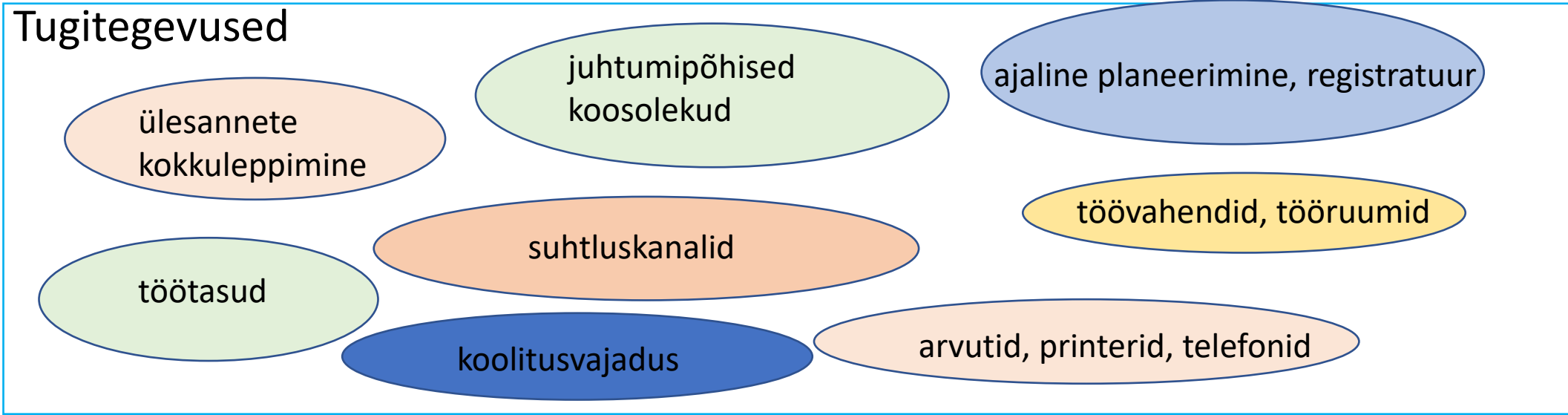
Ravimid

Toimeaine

Kogus

Cardace 2,5 mg Vererõhu alandamiseks	Ramipril 2,5 mg	Üks tablett kaks korda päevas
Atorvastatin Teva Kolesteroolitaseme alandamiseks	Atorvastatin 20 mg	Üks tablett üks kord päevas
Amlocard 5 mg Vererõhu alandamiseks	Amlodipin 5 mg	Üks tablett üks kord päevas
Bloxazoc 50 Infarkti ärahoidmiseks	Metoprolol 50 mg	Üks tablett üks kord päevas
Symbicort Turbuhaler Hingamise parandamiseks	Formoterool 4,5 µg + budesonid 160 µg üks annus	Kaks annust kaks korda päevas

Riskipatsiendi (RP) ravijuhtimise projekti väärtusahel

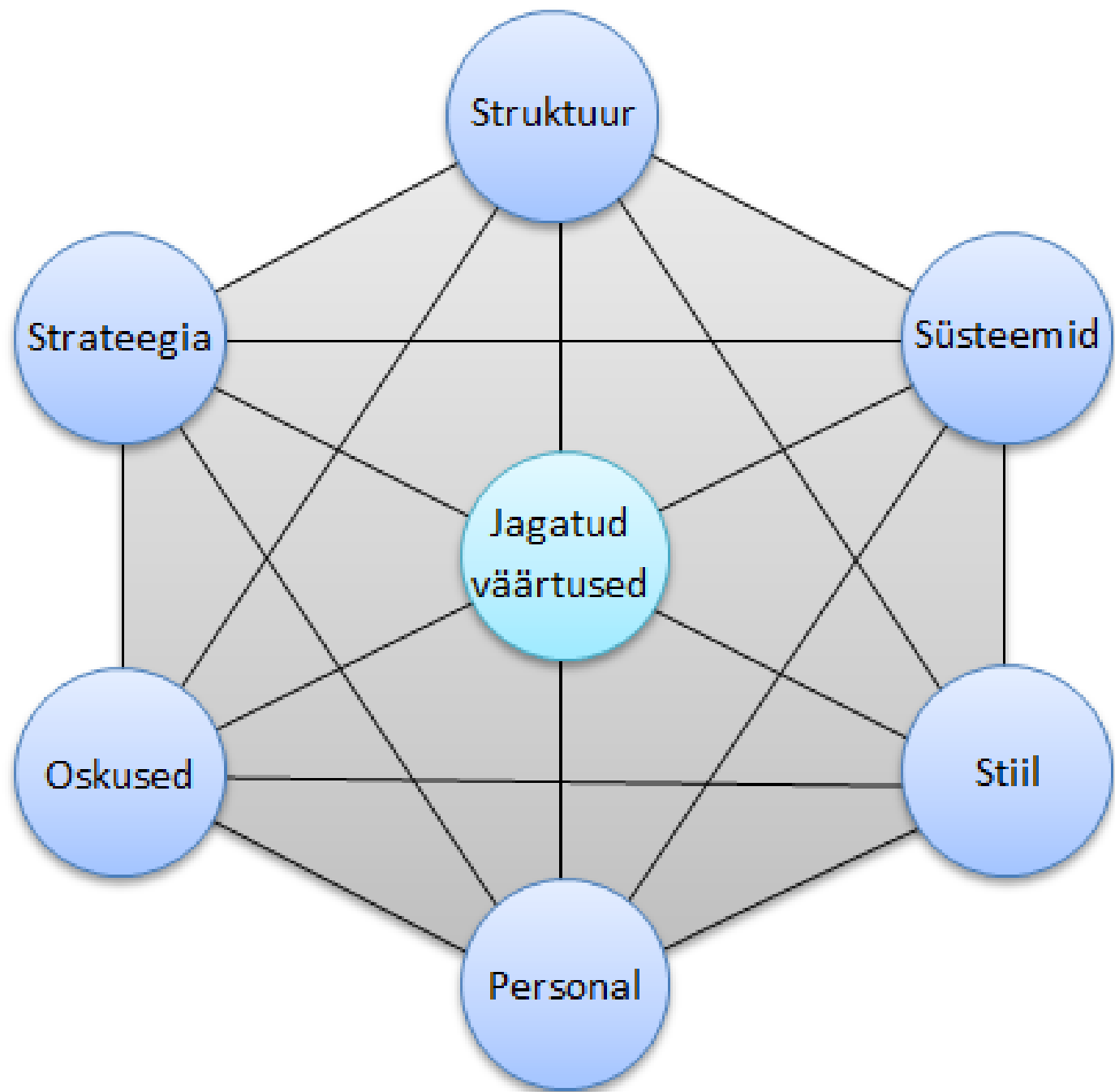


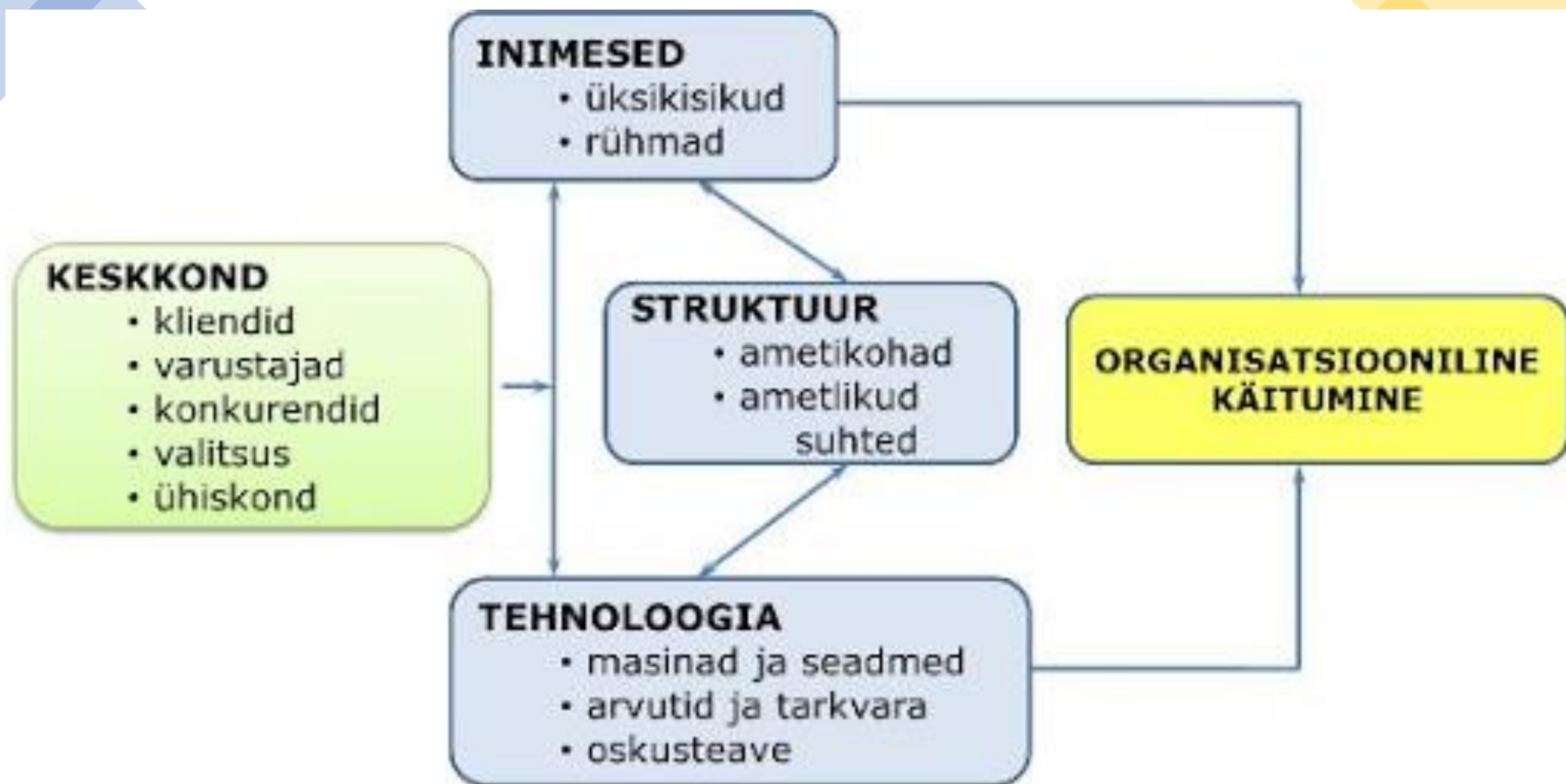
Mõtesta oma perearstikeskus 😊





Tervena elatud aastate mõjutegurid





Väärtused

Koostöö

Empaatia

Paindlikkus/agiilsus

Professionaalsus



- Sõbralikkus
avatud kehahoiak,
silmside
näoilme on osavõtlik ja lahke
-

- Väärtustame suhtluspartnerit:
 - Aktiivne kuulamine
 - Peegeldamine
 - Aus, aga empaatiline tagasiside
- Pädevus:
 - ÕÕÕ (õigeid asju, õigel ajal, õigetele inimestele)
- Agiilsus
 - Arvestada KOGU aeg sise- ja väliskeskonna muutuseid

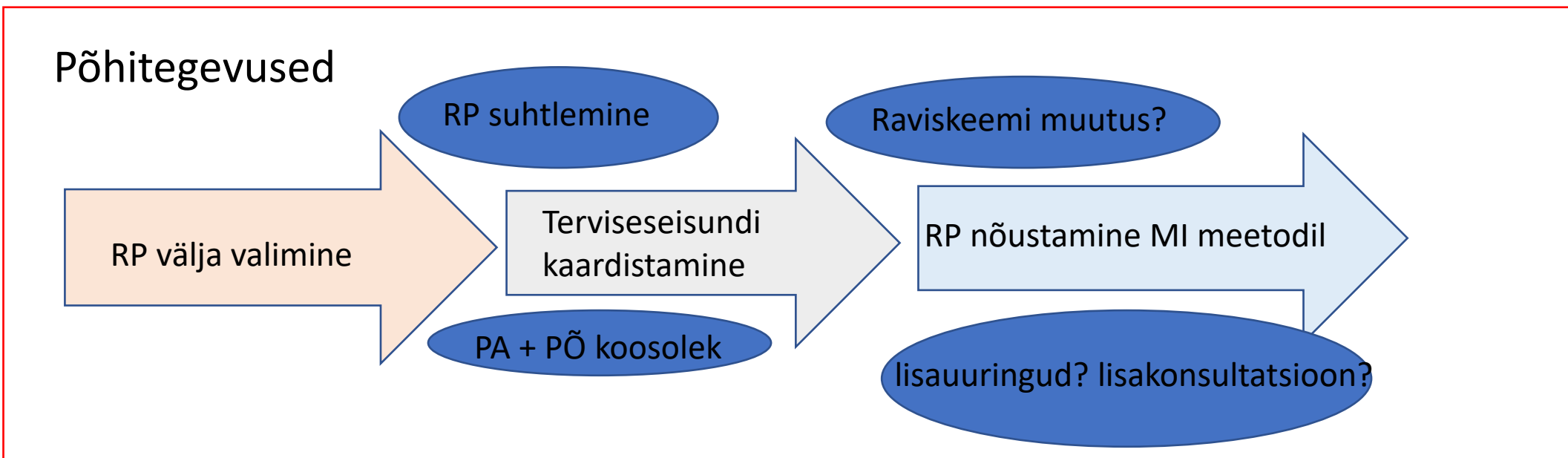
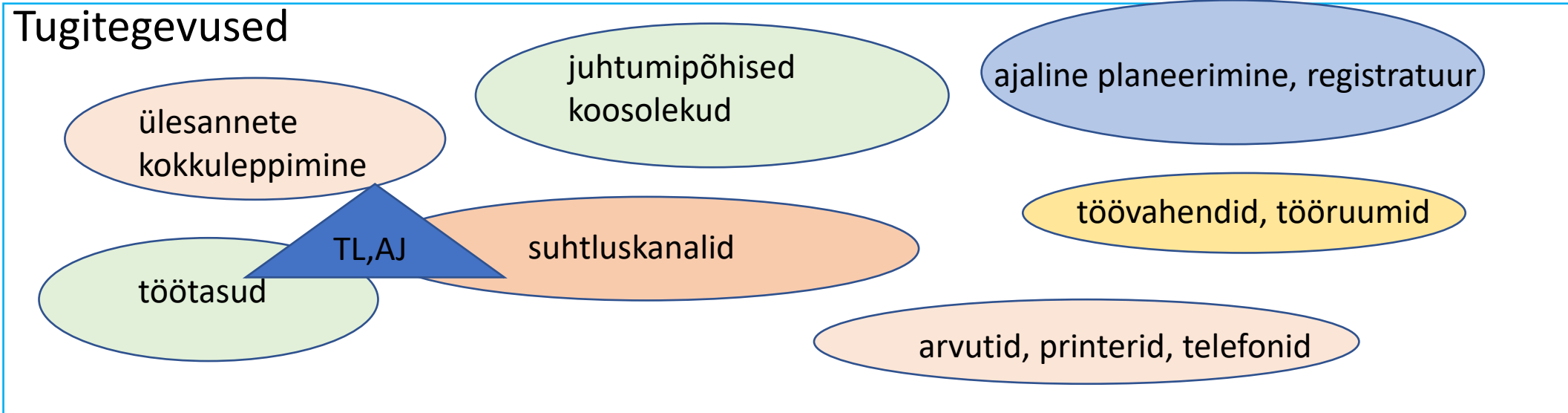




Juhtimine?

- Eestvedamine
- Protsesside juhtimine
- „talentide jaht“, arengu planeerimine
- Tagasisidestamine

Riskipatsiendi (RP) ravijuhtimise projekti väärtusahel



Meiega oled tervem 😊

Disainime tervisetekonda
proaktiivse partnerina 😊

