

KUST OMA TERVISEMURELE ABI SAAB?

Juhendmaterjal täiskasvanutele



TERVISEKASSA 

Kust oma tervisemurele abi saab?

Hea lugeja!

Juhend annab ülevaate, kuidas oma tervist hoida, milliseid koduseid ravivõtteid kasutada ja kuhu pöörduda, kui sind on tabanud tervisemure.



Kust oma tervisemurele abi saab?

- vajad abi kergemate tervisehädade ja väiksemate vigastuste korral
- vajad ravimeid ja infot ravimite kasutamise kohta
- vajad meditsiinitarvikuid või abivahendeid
- soovid kiirtesti terviseseisundi tuvastamiseks
- soovid nõu, kuidas oma tervist hoida

APTEEK

Kust oma tervisemurele abi saab?

- halb enesetunne, suur väsimus
- niinimetatud külmetushaigus:
VESINE NOHU
KURGUVALU
KÖHA
- lihase- ja liigesevalu
 - palavik
 - kerge kõhuvalu

KODUNE RAVI

➔ Kui kerged haigustunnused nädalaga ei kao või süvenevad, tuleks konsulteerida oma perearstiga.

Kust oma tervisemurele abi saab?

- vajad nõu lihtsamate terviseprobleemide korral
- soovid teada, kas ja kuhu oma tervisemurega pöörduda
- terviseprobleem tekib väljaspool perearsti tööaega
- viibid kodust eemal ega saa oma perearsti poole pöörduda
- vajad hädasti ravimiretsepti pikendamist nädalavahetusel või riigipühadel
- soovid teavitada haiguslehe vajadusest nädalavahetusel või riigipühadel

PEREARSTI NÕUANDETELEFON 1220

➔ Perearsti nõuandetelefonil 1220 annavad meditsiinitöötajad tervisealast nõu 24 tundi ööpäevas eesti ja vene keeles. Inglise keeles nõustatakse iga päev kell 15–17. Vaegkuuljad saavad nõu 1220.ee kodulehel oleva veebivestluse kaudu. Välismaalt helistades valige +372 634 6630. Helistades lühinumbrile 1220, tasub helistaja kõne eest oma telefonioperaatori kehtestatud tavatariifi alusel kuni 0,23 €/min.

Kust oma tervisemurele abi saab?

- **plaaniline tervisekontroll ja tervisetõendi väljastamine**
 - eluviisinõustamine
 - kroonilise haiguse jälgimine
- vereanalüüsid, uriiniproov või muud uuringud ja protseduurid
 - ravimiresepti pikendamine
- **töövõimetuslehe avamine ja sulgemine**
 - vaktsineerimine
- keskmise tugevusega ja/või pikalt kestnud valu
 - väiksem trauma, õnnetus või verejooks
- kergemate haiguste ägedad seisundid (külmetus, viirus, allergia, põletik)
- nahaprobleemid (nt paise, lööve, haavandid, herpes)
- tõsised meeleoluhäired, unehäired või sõltuvusprobleemid

PEREARSTIKESKUS

➔ Perearstikeskusest saad abi tervisemurele, mis ei vaja ülikiiret sekkumist ja pole eluohtlikud, aga mis ei allu kodustele ravivõtetele. Perearstikeskuses on tavaliselt Sinu esimene kontakt pereõde, kes hindab su ravivajadust ja otsustab, kas saab sind ise aidata või peaksid minema perearsti vastuvõtule.

Kust oma tervisemurele abi saab?

- tugev ja äkki tekkinud valu, mis ei allu ravimitele
- värske trauma, millega kaasneb vigastatud kehaosa tugev paistetus, kju muutus ja liikuvuse piiratus.
- haavad, äge põletus või söövitus
- loomahammustus
- võõrkeha hingamisteedes, seedetraktis või mujal
 - mürgistus
 - äge verejooks
 - insuldikahtlus
- äärmuslik nõrkus, jõuetus
 - uriinipeetus

- ravimitele allumatu ja püsivalt kõrge (üle 38,5 °C) palavik
- hingeldus, õhupuudus, raske astmahoog
- äge allergiline reaktsioon
- kuni 48 tundi kestnud südamerütmihäire või enam kui 48 tundi kestnud südamerütmihäired, millega kaasneb õhupuudus ja valu rinnus.
- tromboosikahtlus
- äge nahapõletik, millega kaasneb valu ja palavik
- psüühikahäired (nt äge psühhoos, enesetapukatse).

EMO

➔ Mine EMO-sse, kui tervisemure tekib ootamatult ja on väga tõsine ja kui kahtlustad, et sinu või su lähedase tervislik seisund võib põhjustada surma või püsiva tervisekahjustuse.

Kust oma tervisemurele abi saab?

- teadvusekaotus, tugevad hingamishäired või hingamise seiskus
- järsku tekkinud tugev nõrkus
- tugev ja ravimitele allumatu valu peas, rinnus või kõhus
- õhupuudus, hingamisraskused, kahvatus, väga kiire pulss
- esinevad südame rütmihäired, millega kaasneb teadvusehäire või oluline üldseisundi halvenemine

- tugev verejooks, mida ei ole suudetud peatada
- äge allergiline reaktsioon
- võõrkeha hingamisteedes, seedetraktis või mujal
- ootamatult tekkinud kõnehäire või halvatusnähud
- krambihoo, mis kestab minuteid ja abivajaja seisund ei taastu
- vigastused või trauma, mille tagajärjel ei saa liigutada

- äge mürgistus seisund

KIIRABI

➔ Helista hädaabinumbrile 112 ja kutsu viivitamatult kiirabi, kui kellegi elu on ohus.

Kust oma tervisemurele abi saab?

OLULINE INFO

Hädaabinumber **112**

Perearsti nõuandetelefon **1220**

1220 numbrile helistades kehtib alati kõneteenusenumbri tavatariif ja hind kujuneb vastavalt helistaja telefonioperaatorile

Mürgistuse info **16662**

Lastearst kuuleb **1599**

Tallinna Lastehaigla nõuaandetelefon, kus nõu annavad kogenud lastearstid, iga päev 8.00-22.00, kõneminuti hind 1 euro.

Terviseinfo

www.terviseportaal.ee



TERVISEKASSA 