

# E-konsultatsioon psühhiaatri pilgu läbi

Natuke taustast:

- Psühhiaatriaga seotud 40 aastat
- Töö Võrus, meeskond: 5 vt õde: Anu, Annika, Katrin, Kätlin, Ilona, pereterapeut Kristi, registraator/assistent Marika ja Peeter
- Vean perearstide ja psühhiaatrite koostööprojekti Klaabu: koostöö perearstidega on arengu võti, psühhiaatria ja vaimne tervis on Tervisekassa prioriteet. Tervisekassa on projekti elluviimise promootor
- Klaabuga kaetud tänaseks 2/3 Eestist, laienemine Ida-Virumaale algab 09. juunil, edasi Tallinn ja Harjumaa
- Klaabu põhieesmärk: vaimse tervise probleemiga patsiendi võimalikult kiire sattumine abi andja juurde, eesmärk 28 päeva jooksul.
- Millised võimalused selleks on?
- E-konsultatsioon on abi kättesaadavuse parandamisel oluline tööriist, lisaks vt õdede tugi perearstidele, aktiivne suhtlus pereõde-vt õde, perearstide ja pereõdede jätkukoolitus, et tunda end vaimse tervise probleemidega patsientidega turvaliselt, lihtsamate juhtude ravi ise jätkata. Meie pakume vajaduse ilmnemisel seljatagust ja tuge

# E-konsultatsioon minu jaoks

- Oluline tööriist, võimaldab süveneda, analüüsida ja anda nõu perearstile
- Mulle kui perearstide koostööpartnerile annab võimaluse harjutada koos perearstidega ühist keelt ja kujundada ühiseid arusaamu psüühikahäiretega patsientidega tegelemisel
- Minu jaoks ei ole häid ega halbu saatekirju, on rohkem või vähem infot sisaldavad
- Mina ja mu koostööpartnerid perearstid alles õpime seda kirjakeelt ja areneme läbi e konsultatsioonide koos
- Iga e konsultatsiooni lõppu püüan lisada juhiseid, kuidas taoliste patsientide puhul edaspidi ise toime tulla
- Püüan suunata perearste olulist infot võimalikult autentsemalt esitada, nt patsiendi kaebused võiks olla kirjeldatud võimalikult nii nagu ta neid esitab, sama seisundi dünaamika kohta, kuidas see pt jaoks on toimunud

# E-konsultatsioonid täna

- Tänaseks olen teinud 152 e konsultatsiooni, arv on aastate lõikes kasvanud
- Täna on Võrumaal 7 pereearsti, kes ei ole teinud mulle ühtegi e konsultatsiooni saatekirja, see on ca 1/3 minu piirkonna perearstidest, kas nad ei tee kellelegi, pole teada. Saavad ise hakkama?
- Sagenenud on pöördumised teiste maakondade perearstidelt, peamiselt Valgamaa, Põlvamaa, Tartumaa
- Millised on peamised küsimused?
- Kõige sagedasemad on ravi alustamise või jätkamise küsimused depressiooni ja ärevushäirete korral.
- Millise ravimiga alustada, kas ja kui kiiresti annust tõsta, millal kombineerida ja millega
- Vanemaealiste, kognitiivse võimekuse vähenemisega seotud häirete ravi: dementse haige une-ärkveloleku reguleerimine, ohutud und soodustavad ravimid neil juhtudel
- Vähem sõltuvushäirete ja psühhootiliste häirete ravi ja ravi korraldusega seotud küsimusi.
- Info esitamise tase on üsna erinev

# Tulevik

- Hea ja oluline tööriist, vajalik innustamine, arendamine, et kasutataks rohkem
- Toimib nii nagu iga teine harjutamine: mida rohkem teha, seda vilunumkas saame, nii küsija kui vastaja. Ei ole olemas häid ega halbu, on vähema ja rohkema infoga küsijad.
- Ühine „psühhiaatriline keel” aitab patsienti paremini mõista ja seeläbi tõhusamalt aidata
- Ülesanne: kuidas saada seni veel psühhiaatri e konsultatsiooni suhtes skeptikud ühte paati?
- Vastajate kvaliteedi parandamine, ühtlustamine
- Hea on leida kindel koostööpartner psühhiaatriline ravimeeskond, kellega on tõhus töötada

Tervitused kaasautor Friidalt :) )

