

Kuidas käituda haigestumise korral?

Kergema haigestumise korral piisab tavaliselt kodusest ravist. Nõuandeid koduste ravivõtete kohta leiad veebist 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 vaksineerimiseks
- esitada soovi tervisetõendi saamiseks.

*1220 numbrile helistades kehtib kõneteenusenumbri tavatarif ja hind kujuneb vastavalt helistaja telefonioperaatorile (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 terviseseisundit, ravivajadust ja annab nõu kergemate terviseprobleemide korral. Arsti vastuvõtule pääsemise kiiruse määrab Sinu tervisemure tõsidus.



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 pereõelt või administraatorilt.



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



Kui perearst ei pea vajalikuks Sulle teatud analüüse 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 kahepoolselt viisakas ja lugupidav suhtlus.

