

Журнал Кассы здоровья 2023

TERVISEST

**Новые
ВОЗМОЖНОСТИ
лечения
в 2023 году**

**Э-услуги
помогают
и врачам и
пациентам**

**Как поменять
семейного
врача?**

**Когда
алкоголь
управляет
жизнью**



Деятель года
Кассы здоровья
**ЯАРИКА
ЯРВИСТЕ**

TERVISEKASSA 

ГОД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИЗЫВАЕТ:

ДАВАЙТЕ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ!



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ К ПАГУБНЫМ
ПОСЛЕДСТВИЯМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ
ВЛИЯНИЕ НА РАБОТУ
СЕРДЦА, МОЗГА И ВСЕГО ОРГАНИЗМА



УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРИНОСИТ
ПОЛЬЗУ ВСЕМ



ЛЮБОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЕ
ОТСУТСТВИЕ, И ЧЕМ ОН ВЫШЕ,
ТЕМ ЛУЧШЕ



ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ И СОКРАЩЕНИЕ
СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ ВСЕМ

LIIKUMISAASTA 2023

ПОДРОБНЕЕ: LIIKUMISAASTA.EE

ИСТОЧНИК: РЕКОМЕНДАЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



стр. 22



стр. 32



стр. 50



стр. 85



стр. 97



TERVISEEST

2023

Бесплатное издание

Издатель:

Касса здоровья Эстонии

Редакция:

Отдел по связям с общественностью и продвижению здоровья Кассы Здоровья

Редакция:

Хели Лехтсаар-Карма

Верстка:

Мадис Киви

Типография:

Joon OÜ

Информация:

press@tervisekassa.ee

Заказ:

trykised@tervisekassa.ee

Дорогой читатель! 5

Шаги развития Кассы здоровья 7

Райн Лаане: наша работа посвящена людям 13

На пути к Кассе здоровья 16

Какие изменения происходят в финансировании системы здравоохранения? 18

Новые возможности лечения в 2023 году 22

Какое будущее ждет нашу систему семейной медицины? 29

Если нужно сменить семейного врача 32

Долговременная форма COVID-19 может быть развита у половины зараженных... 36

Как школьная медсестра помогает сохранить здоровье учеников? 40

Плановое лечение за границей - зачем, для кого и как оно проводится? 43

С помощью искусственного оплодотворения в Эстонии ежегодно рождается полная школа детей 47

Когда алкоголь начинает контролировать твою жизнь..... 50

Мужчина в нашей стране обычно считает, что он здоров как бык. 56

Как улучшить свое душевное здоровье? 60

Позволим ли мы полиомиелиту и коклюшу вернуться?..... 62

Зубной врач: здоровье зубов жителей Эстонии страдает прежде всего из-за небрежности и плохой гигиены 66

Все больше детей в Эстонии имеют лишний вес 71

Молодежь и сексуальное здоровье - где спросить совета? 74

Участие в скрининговом обследовании может спасти жизнь 78

Мы даем импульс системе здравоохранения, ориентированной на человека 82

Как электронные услуги системы здравоохранения помогают врачу и пациенту? ... 85

Поисковик времени приема поможет вам быстрее попасть на прием к врачу 91

Проверьте свои лечебные счета на сайте digilugu.ee 94

Ярика уверена, что во многом человек сам хозяин своей судьбы 97

За кулисами: чем занимается доверенный врач? 102

Общественные мероприятия Кассы здоровья в 2022 году. 104

Всегда актуальная служба подкаст-вещания Кассы здоровья 106



Дорогой читатель!

Вы держите в руках пятый выпуск журнала TervisEST. В этом журнале мы поделимся с вами обзором деятельности Кассы здоровья, а также проанализируем использование наших общих средств медицинского страхования, медицинских услуг и новых возможностей лечения. Кроме этого, мы хотим повысить осведомленность людей о здоровье и проинформировать читателей о том, как лучше заботиться о своем здоровье и вести более здоровый образ жизни. Я надеюсь, что каждый найдет наш журнал интересным и заслуживающим прочтения!

Наверное, многие заметили, что теперь наше новое название - Касса здоровья. Это не просто новый набор слов, за этим стоят ежедневные усилия наших коллег по укреплению здоровья жителей Эстонии. О том, в каком направлении движется Касса здоровья, Вы можете прочитать во вступительной статье журнала.

Мы живем в сложное время, когда на фоне череды кризисов все чаще поднимается тема необходимости внесения изменений в работу системы здравоохранения. Вот почему мы представляем в журнале возможные будущие сценарии финансирования системы здравоохранения. Мы также поговорим о том, как мы именно можем сделать медицинскую помощь семейных врачей более доступной, как поддержать пациентов и врачей с помощью различных новых дигитальных решений и улучшить здоровье людей и их путь лечения.

К сожалению, никуда не исчезли Covid-19 и другие серьезные инфекционные заболевания, от которых нас по-прежнему защищает вакцинация. В журнале мы даем обзор того, как развивается ситуация с коронавирусом, а также опровергаем ложные мнения, связанные с вакцинацией, в результате которой люди подвергают серьезной опасности свое здоровье.

В трудные времена все больше и больше внимания требуют про-

блемы психического здоровья и различные зависимости. Именно поэтому в журнале мы делимся простыми приемами для укрепления вашего психического здоровья и даем советы, как распознать алкогольную зависимость и избавиться от нее.

В Кассе здоровья работают толковые специалисты, о повседневной работе которых мало что известно широкой публике, но которые являются незаменимыми экспертами. Они делают все, чтобы предложить людям наилучшую медицинскую защиту и возможности для поддержания их здоровья. Одним из таких преданных своему делу специалистов является наш руководитель отдела развития Яарика Ярвисте. Она занимается обеспечением того, чтобы система здравоохранения работала рука об руку с технологическими инновациями.

Важно помнить, что здоровье – это наш невозобновляемый ресурс, а его поддержание – лучшая инвестиция, которую может сделать человек. Сеть системы здравоохранения обеспечивает людей необходимой медицинской помощью, но никакое чудодейственное лекарство или врач не могут гарантировать нам хорошее здоровье, если наше поведение в отношении здоровья не поддерживает его. Свой вклад в предотвращение серьезных заболеваний нужно делать вклад уже заранее - вести более здоровый образ жизни, делать прививки, участвовать в скрининговых обследованиях и проходить контрольные медицинские осмотры. Займитесь здоровьем уже сейчас, ради долгой полноценной жизни!



Вивика Тамра

Главный специалист отдела по связям с общественностью Кассы здоровья



Шаги развития Кассы здоровья

Больничная касса Эстонии теперь стала Кассой здоровья. Однако изменения произошли не только в названии учреждения, но и в наших задачах – они стали более развернутыми и охватывают больше сфер деятельности, чем прежде.



Евелин Тринк
*руководитель отдела по
связям с общественностью
Кассы Здоровья*

Председатель Правления Райн Лаане и члены Правления Майви Парв, Пилле Банхард и Карл-Хенрик Петерсон расскажут о новых направлениях деятельности Кассы здоровья.

Какой организацией является Касса здоровья?

Райн: У Кассы здоровья много разных задач, но в нашем очередном плане развития мы определили три направления или пути развития. Во-первых, важен путь к здоровью, который включает в себя укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Его создание необходимо для того, чтобы жители Эстонии могли быть более здоровыми, в том числе и в сфере психического здоровья. Во-вторых, это путь лечения. Будь человек молод или стар - у всех нас могут возникнуть проблемы со здоровьем. Касса здоровья финансирует услуги по лечению и другие меди-

цинские услуги, поэтому наша работа заключается в том, чтобы люди чувствовали себя в безопасности и были уверены в том, что медицинские работники могут помочь в случае проблем со здоровьем. В-третьих, дигитальный путь: сегодня все организации в большей или меньшей степени являются ИТ-организациями. В наш век ничто не работает без технологий.

В последнее время все чаще говорят об элементарной медицинской грамотности людей. Что это такое и образованием кого мы хотим заниматься?

Майви: Мы стараемся помочь людям таким образом, чтобы они сами хотели, умели и делали что-то реальное для сохранения своего здоровья. Люди нуждаются в информации о том, как можно сохранить свое здоровье и здоровье своих близких

*Члены Правления Кассы здоровья
Карл-Хенрик Петерсон, Майви Парве,
Райн Лаане и Пилле Банхард*

Фото: Мартин Кирикал



По словам Карла-Хенрика Петерсона, члена правления Кассы Здоровья, возможность сдачи анализов планируется приблизить как можно ближе к месту жительства человека.



Председатель Правления Кассы Здоровья Райн Лаане утверждает, что в сотрудничестве с партнерами жителям Эстонии могут быть гарантированы более качественные услуги лечения и возможности профилактики заболеваний.

и предотвратить болезни. Один из наших последних хороших примеров повышения грамотности в вопросах здоровья связан с маем 2022 года, когда мы начали еще одну кампанию скрининговых обследований на рак груди и впервые привлекли местных специалистов по продвижению охраны здоровья. В каждом уезде Эстонии работает специалист по продвижению здоровья, который, среди прочего, следит за тем, чтобы местные жители имели доступ к медицинской информации. Прошлой весной мы подписали договора со специалистами по продвижению здоровья во всех уездах, чтобы они помогли увеличить число участников в скрининговых обследованиях на рак в своем уезде. Мы также разослали СМС с напоминаниями женщинам, входившим в целевую группу скрининга, где приглашали их пройти скрининговое обследование в маммографическом автобусе рядом с местом их жительства. Информационная кампания и сотрудничество со специалистами по продвижению здоровья принесли пользу, поскольку только в мае 2022 года охват скрининговых обследо-

ваний на рак груди увеличился на четыре процентных пункта по сравнению с 2021 годом, а охват скрининговыми обследованиями на рак груди теперь на несколько процентных пунктов выше, чем в предыдущие годы. Мы обязательно будем расширять свою деятельность и при поддержке медицинской информированности населения фокусировать внимание на необходимости вакцинации, консультировании людей с табачной и алкогольной зависимостью, более широком внедрении услуг школьного здравоохранения, на проектах продвижения здоровья, направленных на молодежь и т. д.

Уже несколько лет мы занимаемся и темой мужского здоровья и в связи с этим запланированы новые скрининговые обследования. Расскажите о них подробнее.

Майви: В сотрудничестве с Союзом урологов Эстонии мы готовим скрининговые обследования на рак простаты. Мы планируем начать с группы мужчин в возрасте 50–70 лет, которым мы предлагаем возможность пройти

тест на ПСА (анализ крови на простат-специфический антиген, который помогает выявить рак простаты на ранней стадии) у семейного врача. Мужчин, у которых результат анализа крови показывает высокий уровень ПСА, направляют к урологу. Уролог проводит собеседование, оценивает риски и направляет мужчин с более высоким показателем риска на МРТ.

В 2023 году мы начнем пилотный проект по скрининговым обследованиям на рак простаты, сначала в Таллинне и Тарту. Мы работаем над тем, чтобы в дальнейшем мы могли внедрить скрининговые обследования на рак простаты по всей Эстонии.

Одним из новых скрининговых обследований является и скрининговое обследование на рак легких. Его подготовка началась в 2021 году и скрининговые обследования начались в апреле 2022 года в Тартумаа. На сегодняшний день 73 из 93 семейных врачей из данного региона присоединились к проекту скрининга и успешно привлекли к нему своих пациентов. Основываясь на этом проекте, можно сказать, что

успех скрининговых обследований обеспечен тогда, когда обследование начинается на первичном уровне с семейной медсестрой и семейным врачом. Одним из факторов успеха является также осознание людьми необходимости скрининговых обследований для сохранения их здоровья. Мы обязательно продолжим разрабатывать и внедрять новые скрининговые обследования, ведь каждый случай, когда рак будет обнаружен на ранней стадии, может спасти жизнь.

Мы работаем над тем, чтобы путь лечения пациента, пролегающий между различными медицинскими учреждениями и сотрудниками был, хорошо организованным и слаженным. Важной частью пути лечения является сдача анализов, и именно здесь

мы планируем внедрять инновации. Какие именно?

Карл-Хенрик: Мы планируем максимально приблизить возможность сдачи анализов к месту жительства человека. В настоящее время человек обычно сдает анализы в том же медицинском учреждении, где работает его лечащий врач. Например, если пациент из Пярну находится под наблюдением в Северо-Эстонской региональной больнице, ему нужно ехать в Таллинн на сдачу анализов. Мы работаем над тем, чтобы в будущем это будет возможно сделать в том медицинском учреждении, которое наиболее удобно для посещения человеком и обладающем необходимыми возможностями. Мы надеемся, что в 2024 году это станет возможным.

Исторически Больничная касса Эстонии была организацией медицинского страхования. Теперь мы движемся в новом направлении и у нас появились новые обязанности. Какие именно?

Райн: У Кассы здоровья появилось много новых сфер ответственности и связанных с ними видов деятельности. С 1 января 2023 года мы переняли у Департамента здоровья обязанности по организации работы лекарственного склада, в котором выдаются вакцины и больничные лекарственные препараты. Самим складом мы не занимаемся напрямую - складские услуги оказывает частная компания, выигравшая государственный тендер. Но с 1 января 2023 года мы занимаемся организацией, комму-



Пилле Банхард, член правления Кассы Здоровья, признает, что модель финансирования здравоохранения нуждается в изменении.



По словам члена правления Кассы Здоровья Майви Парв, людям нужно помогать, чтобы они хотели, знали и делали что-то для поддержания своего здоровья.

никацией и развитием услуг данного лекарственного склада. С 2023 года мы также управляем всей службой вакцинации. Это означает, что складирование, логистика, организация, отчетность и аудит находятся теперь в руках одного учреждения - Кассы здоровья.

Мы также все больше занимаемся и профилактической деятельностью. Мы готовы к тому, что Институт развития здоровья (TAI) будет постепенно передавать нам разные обязанности по организации десяти услуг по укреплению здоровья и его профилактике. Например, 1 января 2023 года мы занимаемся услугами по профилактике злоупотребления алкоголем, разработанными Институтом развития здоровья. Это яркий пример того, почему мы являемся Кассой здоровья – мы занимаемся профилактикой и продвижением здоровья и делаем это вместе с партнерами, потому что именно в сотрудничестве заключается секрет успеха.

Фонд страхования ущерба от вакцин, начавший работу 1 мая 2022 года, также находится в ведении Кассы здоровья. Как прошел запуск работы фонда?

Пилле: Это дало нам возможность заняться созданием новой услуги с нуля. Времени было мало – с января по конец апреля прошлого года – но мы вместе с партнерами справились, и 1 мая 2022 года была запущена система страхования вакцинаций. К концу 2022 года люди подали в Кассу здоровья 1254 правильно заполненных заявления о возмещении ущерба от вакцин, из которых 39 были удовлетворены. Исходя из этого, можно сказать, что было довольно много и «пробных заявлений» — человек думал, что он подаст заявку и посмотрит, пройдет она или нет. Во-вторых, хочу выделить оформление медицинской документации. Нам часто приходится не принимать заявления, потому что соответствующая медицинская документация оказалась неполная – например, когда жалобы пациентов не внесены в инфосистему.

Касса здоровья также участвует в развитии персональной

медицины. Какова здесь роль именно Кассы здоровья?

Карл-Хенрик: Наша миссия — донести знания, полученные в результате научных исследований, до людей в виде разнообразных полезных персонализированных медицинских услуг. Персональная медицина базируется на имеющихся научных данных и объемы обрабатываемых данных очень велики. Поэтому очень важно, как именно перемещаются данные, чтобы можно было реализовать ту или иную услугу. Мы на шаг ближе к созданию новых технологических решений, в том числе позволяющих использовать генетические образцы от доноров генов. В результате в ближайшем будущем могут появиться две новые услуги. Во-первых, те люди, чьи генетические образцы показывают маркеры, указывающие на более высокий риск рака, могут быть приглашены на скрининговые обследования рака груди раньше обычного расписания. Еще одно направление – фармакогенетика, которая помогает врачу в его работе. Например, если известно, что тот или иной лекарственный препарат не действует на конкретного человека или для достижения эффекта необходимо увеличить количество препарата, то из инфосистемы должно быть отправлено соответствующее сообщение на рабочий стол дигитального приложения лечащего врача.

Проверка счетов за медицинские услуги также связана с дигитальным миром, поскольку здесь мы все больше и больше используем машинное обучение для проверки. Какие разработки ожидаются в этой области?

Пилле: Наша система мониторинга уже достаточно хорошо дигитализирована, но мы хотим еще больше автоматизировать мониторинг. Хочу подчеркнуть, что Касса здоровья — это не строгий надзорный орган, а партнер, который помогает оказателям медицинских услуг упростить и сделать документацию более качественной.

Например, когда несколько лет назад мы внедрили новый дигиталь-

ный канал для передачи лечебных счетов, жизнь наших партнеров стала намного проще. В качестве нововведения к концу 2022 года была подготовлена инфотехнологическая услуга, с помощью которой партнеры могут получить информацию о том, какие условия распространяются на применение той или иной медицинской услуги в перечне медицинских услуг, компенсируемых Кассой здоровья. Кроме того, врачи теперь могут проверить предельные цены медицинских услуг в своей инфосистеме. Это облегчает жизнь нашим партнерам и одновременно снижает количество ошибок в медицинской документации.

Все сферы деятельности - инновации, укрепление здоровья и лечение - требуют финансирования. Действительно ли у Кассы здоровья закончатся деньги к 2030 году, как прогнозирует Центр мониторинга развития?

Пилле: Урмас Суле (многолетний руководитель Пярнуской больницы – прим. ред.) сказал, что здравоохранение – это не статья расходов в государственном бюджете, а инвестиция. Я согласна с этим. В предыдущие годы при подготовке государственного бюджета Касса здоровья ставила очень большие цели. Государство видит нашу организацию как важную инвестицию, то есть наши растущие резервы наполняют и государственный бюджет. Недавно мы подготовили четырехлетний финансовый прогноз для Кассы здоровья. В 2023 году итоговая годовая прибыль бюджета еще будет положительной, но в следующем году и далее мы уже в большом спаде, а в 2025–2026 годах резервы достигнут почти нуля.

Бюджет Кассы здоровья вырос до 2,2 миллиардов евро за последние 20 лет. Объем бюджета медицинских услуг в 2023 году составит 1,65 миллиарда долларов. Последние два с половиной года эпидемии коронавируса показали, как быстро необходимо принимать новые решения и принимать решения о финансировании. Прибытие военных беженцев из Украины также создало потребность в быстрых решениях и дополнитель-

ных финансовых средствах. Но когда дело доходит до ресурсов, это не просто вопрос денег — с точки зрения оказателя медицинских услуг не менее актуальным является вопрос нехватки кадров.

Подводя итог составленного прогноза, мы можем сказать, что наша модель финансирования больше не может оставаться прежней. Например, от финансирования на основании лечебного случая в медицинской службе врачей-специалистов и от подушевого финансирования работы семейных врачей мы переходим к различным новым комбинациям.

Каковы дальнейшие планы Кассы здоровья?

Райн: Укрепление здоровья и профилактика заболеваний, возможно, являются самым низкокзатратным способом использования финансовых средств здравоохранения. Еще одно ключевое слово – сотрудничество, потому что только в сотрудничестве с партнерами мы можем гарантировать жителям Эстонии более качественные профилактические услуги, медицинскую помощь семейных врачей и специализированную медицинскую помощь.

Майви: В долгосрочной перспективе нам необходимо удерживать в центре внимания темы здоровья. Повышение осведомленности взрослых о своем здоровье очень важно, для этого нужно, например, чаще, чем раньше, обращаться за консультациями в медицинские учреждения. Во-вторых, из здорового ребенка вырастает здоровый взрослый. Для этого нужны осведомленные о теме здоровья родители, которые смогут направлять ребенка, но важен и собственный вклад ребенка, и мы должны больше использовать возможности школьной медицинской службы. Важна и профилактика здоровья: вакцинация, скрининговые обследования, персональная медицина. В более краткосрочной перспективе - то есть в 2023 году - можно назвать два ключевых слова для нашей деятельности: дети и молодежь, а также психическое здоровье.



Райн Лаане

определяет направления развития Кассы Здоровья и информирует общественность о нашей деятельности.



Майви Парв

занимается развитием медицинских услуг и общением с партнерами. В сфере ответственности Майви — повышение осведомленности людей для того, чтобы они могли сами поддерживать здоровье и предотвращать болезни.



Пилле Банхард

как финансовый руководитель отвечает за использованием средств Кассы здоровья. Пилле также занимается сферой обслуживания клиентов, аудиторскими проверками и медицинским страхованием.



Карл-Хенрик Петерсон

занимается развитием дигитального сектора Кассы Здоровья. Карл-Хенрик отвечает за то, чтобы жизнь всех сторон системы здравоохранения становилась удобнее, например, на прием к врачу можно быстро записаться через электронную услугу.



Глава Кассы здоровья Райн Лаане признает, что хорошие результаты в системе здравоохранения стали возможными благодаря инновациям и хорошей командной работе.

Фото: Мартин Кирикал

Райн Лаане: наша работа посвящена людям

Осенью прошлого года, ровно в полночь 16 октября, исполнилось пять лет работе на посту Председателя правления Кассы здоровья Райна Лаане. И в этот же момент начался отсчет его нового рабочего срока. Мы расспросим Рейна, как прошел его первый служебный срок и какие новые цели ждут выполнения в следующие пять лет.



Вивика Тамра
*Главный специалист отдела
по связям с общественностью
Кассы здоровья*

Как бы вы подытожили свой первый срок, каковы были самые большие успехи и проблемы?

На первой встрече я говорил сотрудникам о свободе и ответственности. В то время пара этих слов в одном предложении было довольно незнакомым сочетанием. Теперь это стало частью рабочей культуры в нашей организации, мы берем на себя смелость принимать решения и знаем, что конечный результат зависит от каждого из нас.

Конечно, много усилий было посвящено тому, как мы можем помочь жителям Эстонии как в решении проблем со здоровьем, так и в поддержке здоровья. В нашей рабочей культуре мы ставим людей на

первое место, и я могу подтвердить, что наша деятельность направлена на поддержку людей и сохранение их здоровья. Важной частью этого направления деятельности стало преобразование Больничной кассы в Кассу здоровья и на этом пути были трудности. Конечно, привыкание к новому требует времени. У слова есть сила. А у названия со словом «здоровье» — еще больше. Была проделана большая работа, при помощи различных профилактических мероприятий мы напомнили людям, что его здоровье всегда начинается прежде всего с его сохранения.

Мы также избавились от имиджа «единственной истинной инстанции» и получили все большее признание



*По словам Председателя
Правления Кассы
Здоровья, улучшилась
репутация организации,
а также ее надежность.*

*Фото: Тайро Луттмер /
Postimees / Scanpix*

за сотрудничество и поддержку. Наш имидж изменился до неузнаваемости. Действия в условиях кризиса особенно ярко показали, что при хорошем сотрудничестве возможно все, и нам это удалось. Это вызвало доверие и подняло наш авторитет.

Мы стали примером для других. Как в поддержании здорового образа жизни, отношении к работе и деятельности, уважительном поведении, так и в чувстве юмора и самокритике. У того, кто работает, у того случаются проблемы. Мы не застреваем на поиске виновных, мы учимся на опыте таких ситуаций.

За последние пять лет хорошие результаты в сфере здравоохранения стали возможными благодаря инновациям и продуктивной командной работе. На

данный момент мы сосредоточились на создании комплексного пути лечения пациента, увеличили дигитальные возможности здравоохранения и начали внедрять ориентированное на клиентов управление, основанное на оказании правильно организованных услуг.

Совет единогласно поддержал продление твоего срока на посту главы Кассы здоровья. Это стало для тебя неожиданностью?

”

В нашей рабочей культуре мы сфокусировались на потребностях человека

Я искренне благодарен Совету за доверенную мне ответственность. В Кассе здоровья было запущено несколько важных инноваций, необходимых для того,

чтобы решения проблем со здоровьем и профилактика заболеваний стали еще доступными для людей, чем раньше. Я рад, что могу продол-

жить инициативы, запущенные в жизнь с нашей отличной командой. Ожидается, что серьезные изменения будут внедряться не менее десяти лет, поэтому, возможно, мы сможем увидеть результаты нашей совместной работы в конце моего второго срока.

Каковы основные цели ты ставишь для себя в качестве главы Кассы здоровья на ближайшие пять лет?

Некоторое время назад Совет Кассы здоровья утвердил новый план ее развития на ближайшие годы, в котором есть три ключевых слова: путь здоровья, путь лечения и путь цифровых технологий. Над этими задачами мы сейчас и работаем.

Мы боремся за передовые направления и постоянно развиваемся. В системе здравоохранения обязательно должны быть увеличены

потенциал дигитальных технологий, доля дигитальных услуг и автоматизации. Только так можно бороться с проблемными местами в здравоохранении - такими как нехватка и перегруженность медицинских работников.

Мы также должны сфокусироваться на том, чтобы процесс лечения пациентов был не фрагментарным, а цельным и комплексным, он также должен сопровождаться от начала до конца. На пути лечения пациента его должны сопровождать специалисты, которые занимаются организацией цельного процесса, а не руководят только его отдельными этапами.

Цели деятельности Касса здоровья обращены к жителям Эстонии и нашим партнерам. Мы призываем людей вести более здоровый образ жизни и помогаем им в случае проблем со здоровьем. И здесь мы не можем обойти тему поддержания своего здоровья, с этим в силах справиться каждый из нас. В сотрудничестве с Институтом развития здоровья, Департаментом здоровья и другими важными партнерами мы делаем все, чтобы укреплять здоровье жителей Эстонии, чтобы обеспечить им долгие годы здоровой жизни и вместе быть примером и поддержкой как сейчас, так и в будущем.

У Кассы здоровья большие планы, ведь на нас тоже возлагаются большие ожидания. Работы стало намного больше, но хороших результатов нужно добиваться с прежним количеством сотрудников. Здесь на помощь приходят разумное планирование, инновации и управление через организацию услуг.

Достаточно ли этого?

Специалисты, работающие в сфере здравоохранения, уже сыграли важную роль в период нескольких кризисов и сделали все возможное, чтобы справиться со сложными задачами, но это неизбежно также повлияло и на состояние их самих. Чтобы еще лучше помогать жителям Эстонии, мы также должны поддерживать баланс и между своей рабочей жизнью и здоровьем.

В режиме постоянного поступления новых заданий сохранять равновесие становится все труднее, и только энергии и энтузиазма здесь уже не хватает. Здесь можно привести такой пример - если вы уже умеете жонглировать парой мячей, то вам предстоит придумать какой-нибудь более искусный трюк, чтобы подбросить шесть мячей в воздух и поймать их в полете. И тут велик риск, что все-таки рано или поздно ты не справишься.

Как лично на тебя повлияла должность руководителя Кассы здоровья?

Должен признаться, что в ходе работы в Кассе здоровья, помимо большого опыта, я также приобрел

несколько седых волос на голове, но я считаю, что немного седых волос только украшают человека. В качестве бонуса я также похудел на пять килограммов за пять лет.

Как сторонник здорового образа жизни, я и сам стараюсь быть примером. Я люблю спорт и с удовольствием участвую в корпоративных спартакиадах и других спортивных соревнованиях вместе с коллегами. Чтобы сохранить свое душевное здоровье, помимо физических упражнений, я также стараюсь сохранять позитивный настрой и хотя бы по выходным нахожу время, чтобы снять на некоторое время костюм руководителя и больше посвятить себя своей семье и самому себе.

Надежная и заслуживающая доверие организация



Танель Кийк

бывший министр здравоохранения и труда

Фото: Scanpix

Райн Лаане возглавлял преданную своей работе команду Кассы здоровья более пяти лет. За это время мы увидели, что хорошие результаты в системе здравоохранения достигаются благодаря инновациям и командной работе. Помимо решения долгосрочных проблем в стране, в последние годы система здравоохранения также столкнулась с несколькими глобальными кризисами. Под руководством Райна Лаане Касса здоровья стала солидным и надежным партнером как для Правительства Республики и медицинских учреждений, так и для жителей Эстонии.

На пути к Кассе здоровья



Тайси Кыйв
*главный специалист отдела
по продвижению здоровья
Кассы Здоровья*

Со временем Больничная касса Эстонии сильно изменилась как организация. Многие из нас, возможно, еще помнят, как в 1991 году было создано 22 независимых больничных кассы и началось подписание договоров с оказателями медицинских услуг. В 1994 году произошло слияние независимых больничных касс и создание центральной больничной кассы. Через пять лет вступил в силу закон, согласно которому налог на медицинское страхование взимался в составе социального налога. В 2001 году была создана знакомая всем нам публично-правовая организация Больничная касса Эстонии, которая с 2004 года действует в четырех регионах: в Таллинне, Тарту, Йыхви и Пярну.

Принципы работы системы здравоохранения с течением времени практически не изменились, но было добавлено много нового. Доступность медицинской помощи и улучшение здоровья населения занимают центральное место в задачах системы, также расширились масштабы распространения информации, способствующей укреплению здоровья, и увеличилось оповещение населения о возможностях, пред-

лагаемых системой здравоохранения, и о правах пациентов.

Для чего нам нужна Касса здоровья?

Возможно, вы уже слышали название Касса здоровья. У одних оно вызывает положительные чувства, у других — противоположные. Зачем менять то, что уже привычно и безопасно для людей? Ведь Больничная касса предназначена для людей, нуждающихся в медицинской помощи, так почему же выбрано новое название - Касса здоровья? Конечно, это оправданные вопросы. К настоящему времени достаточно прочно утвердилось понимание необходимости и важной роли сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Мы также постепенно двигаемся в этом направлении, занимаясь услугами и инфокампаниями по поддержке здоровья, все это помогает промотивировать людей к активной профилактике болезней, которая должна иметь место еще до того, как они возникнут. Конечно, мы не изменим мир, сменив только наше название, но слово все же обладает большой силой.

Мы поняли, что в какой-то момент начало возникать сильное противоречие для создания кампаний по

укреплению здоровья под эгидой Больничной кассы Эстонии, потому что, например, люди, приглашенные на скрининговые обследования, изначально здоровы. Мы приняли осознанное и смелое решение создать для Кассы здоровья собственный бренд и использовать новое имя для всех информационных сообщений о сохранении здоровья. Также необходимо пояснить, что все наши кампании, в которых мы использовали название и логотип Кассы здоровья, являются обычной частью нашей работы и не требуют дополнительных затрат. Если бы изменение названия не планировалось, то была бы проведена та же кампания с теми же затратами, только с логотипом Больничной кассы.

Мы начали преобразования внутри организации

Мы начали преобразование в Кассу здоровья с внутренних процессов нашей организации. В настоящее время большая часть нашей команды использует адрес электронной почты Кассы здоровья, средства массовой информации говорят о нас как о Кассе здоровья, и все наши новые материалы публикуются под именем Кассы здоровья. Мы также видим успехи и



Тайси Кыйв работает в Кассе здоровья с 2014 года. Она подтверждает, что такой сплоченности и стремления работать на результат, как она испытала в Кассе здоровья за последние пять лет, она никогда не видела ранее.

Фото: Мартин Кирикал

в нашем брендинге работодателя - представители молодого поколения все чаще хотят поступить на работу в Кассу здоровья, ранее такой тенденции не было.

Конечно, нам еще предстоит пройти долгий путь, но мы быстро приближаемся к нашей цели - помочь людям лучше заботиться о своем здоровье и делать осознанный выбор. Достижению этой цели помогают разнообразные мероприятия - такие как государственные скрининговые обследования, проекты по укреплению здоровья, общегосударственные информационные кампании и сотрудничество с различными профессиональными сообществами врачей-специалистов. Мы повышаем осведомленность с самого базового уровня, чтобы вырастить поколение, заботящееся о своем здоровье и ценящее его.

Кроме того, многие проекты и услуги Института развития здоровья (TAI) были и будут переданы в Кассу здоровья. «От Института развития здоровья нам была перепоручена как услуга по профилактике чрезмерного употребления алкоголя, так и услуга по профилактике употребления табака. В ближайшем будущем будут добавлены и новые профилактические программы. Это яркий пример того, почему мы являемся Кассой здоровья - мы занимаемся профилактикой заболеваний и укреплением здоровья, и мы делаем это вместе с нашими партнерами, потому что в сотрудничестве есть сила», - прокомментировал Председатель Правления Кассы здоровья Райн Лаане, инициатор изменения названия организации.

«Мы понимаем, что смена названия вызвала некоторое замешатель-

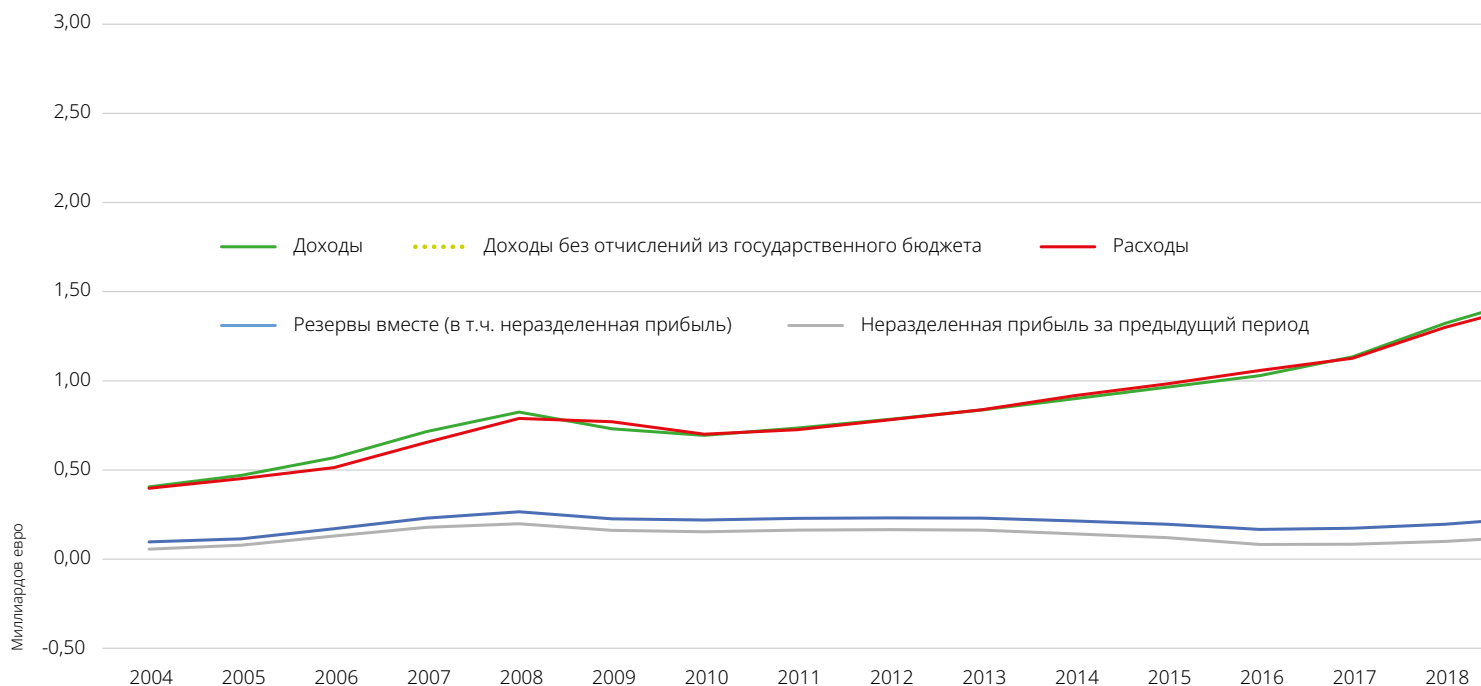
ство у людей, но мы считаем, что это фундаментальное и необходимое изменение в системе здравоохранения Эстонии. Изменение названия связано с целью подчеркнуть конечный результат нашей деятельности - сохранение и восстановление здоровья. Касса здоровья не является пассивным плательщиком счетов за лечение, а сама активно создает базу для оказания и предоставления медицинских услуг и их оплате благодаря созданной целостной, ориентированной на человека системе, в которой важны и конечные результаты для здоровья человека», - сказал Райн Лаане. Действительно, не стоит заикливаться только на процессе смены имени, ведь не будем забывать, что все привычное и безопасное не обязательно позволяет развиваться и двигаться вперед. Мы не боимся изменений и становимся лучше!

Какие изменения происходят в финансировании системы здравоохранения?

К сожалению, действующая сейчас модель финансирования здравоохранения больше не может предложить медицинское страхование для всех, с ней трудно обеспечить достаточное количество медицинских работников, сокращать очереди на лечение или финансировать все новые необходимые лекарства и медицинские услуги. Рассмотрим подробно, что происходит с бюджетом Кассы здоровья и какие возможности у нас есть для надежного и устойчивого финансирования здравоохранения.



Игорь Ляпин
 Главный специалист отдела
 по связям с общественностью
 Кассы Здоровья



С 2004 года бюджет Кассы здоровья увеличился в четыре раза, с 0,5 миллиарда евро до 2,2 миллиарда евро в 2023 году. Вместе с доходами увеличились расходы на медицинские услуги и расширились сферы ответственности, которые должна финансировать Касса здоровья.

В последнее время часто поднимается тема потребность в дополнительном финансировании системы здравоохранения. В то же время финансовый результат деятельности Кассы здоровья как главного источника финансирования системы здравоохранения Эстонии в последние годы был положительным, а годовые бюджеты планируются с профицитом, потому что таким было желание государства. В связи с ежегодным ростом и положительными результатами бюджета Кассы здоровья люди по понятным причинам ожидают, что данные дополнительные средства должны помочь сократить очереди на лечение и сделать новые услуги или лекарства более доступными, но зачастую это не так. Может возникнуть вопрос, как в действительности обстоят дела с бюджетом Кассы здоровья и финансированием здравоохранения – у нас теперь больше денег или же их не хватает? Давайте рассмотрим, как организовано финансирование Кассы здоровья и как распределяются средства.

Касса здоровья является частью баланса государственного бюджета

По словам Пилле Банхард, члена Правления Кассы здоровья, бюджет Кассы здоровья является частью государственного бюджета, поэтому все вопросы, касающиеся финансирования, включая прогнозы доходов и расходов, строго регламентированы Законом о государственном бюджете. «Это означает, что Касса здоровья должна действовать в заданных рамках и не может влиять на объемы финансирования здравоохранения. В последние годы государство ожидало от Кассы здоровья, что к концу года бюджет должен быть в плюсе, иначе это повлияет на баланс государственного бюджета», — пояснила Банхард.

Хотя бюджет Кассы здоровья сейчас положительный, используемых средств все же недостаточно для покрытия всех медицинских потребностей населения Эстонии. «Работая в рамках действующей сейчас системы финансирования мы удовлетворяем около 95 процентов потребностей в лечении, но огра-

ничения, установленные в нашем бюджете, не позволяют нам увеличить этот показатель. 5 процентов оптимальной потребности остаются необеспеченными. С одной стороны, это цена положительного финансового результата нашего бюджета, а с другой стороны, это показывает, что действующей модели финансирования все-таки недостаточно для удовлетворения всех потребностей», — добавила Банхард. Для пациентов это проявляется, например, в нехватке медицинских работников, длинных очередях на лечение и высоких долях обязательного самофинансирования. Касса здоровья должна постоянно сокращать договоры о финансировании лечения, чтобы цельная система могла функционировать дальше.

Откуда поступают деньги в Кассу здоровья и на что они расходуются?

В 2023 году общий бюджет Кассы здоровья планируется на уровне 2,2 миллиарда евро. Большую часть доходов Кассы здоровья составляют налоги работников (в 2023 году они составят почти 82 процента доходов

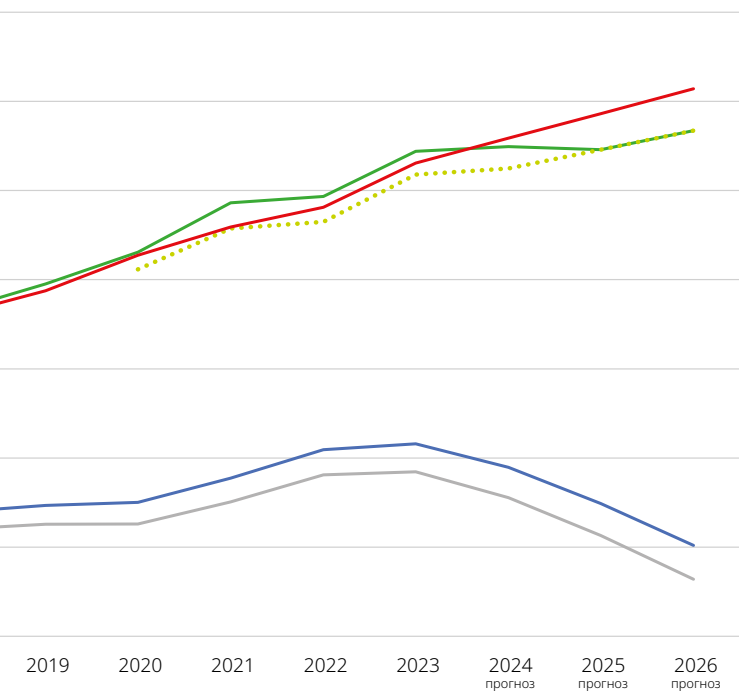


Фото: Shutterstock

Медицинское страхование в 2022 году



Государственной медицинской страховкой было обеспечено

1,3 миллиона человек



Общая сумма расходов на систему здравоохранения составила

1,9 миллиарда евро



Государственной медицинской страховкой доволен

71% жителей Эстонии



65% жителей Эстонии

были удовлетворены организацией медицинского обслуживания

бюджета, или 1,8 миллиарда евро), которые работодатель платит в качестве социального налога за каждого работающего. Это показывает, что налогоплательщик в Эстонии также является основным источником финансирования в нашей системе здравоохранения. Еще одним важным источником дохода является специальная доплата, выделяемая из государственного бюджета за неработающих пенсионеров по старости с целью расширения доходной базы системы медицинского страхования.

В бюджете на 2023 год доля суммы поддержки деятельности составляет примерно 11 процентов, т.е. 0,25 миллиарда евро. На 2020–2024 годы в государственном бюджете также предусмотрены дополнительные ассигнования или дополнительные средства для покрытия уменьшающихся налоговых поступлений, которые прогнозировались в начале кризиса из-за эпидемии коронавируса.

Касса здоровья направляет большую часть бюджетных денег на медицинские услуги (76 процентов), лекарства (10 процентов) и компенсации по нетрудоспособности (10 процентов).

«С помощью средств медицинского страхования мы оплачиваем как неотложные расходы, так и новые возможности лечения. Мы также покрываем расходы, связанные с повышением стоимости услуг, что позволяет медицинским учреждениям внедрять новые технологии и платить зарплату медработникам. Кроме того, мы направляем все больше и больше денег на укрепление здоровья (почти 5 миллионов евро), чтобы повысить грамотность нашего населения в вопросах здоровья и предотвратить расходы на лечение болезней, которые так дорого обходятся всем нам», — пояснила Банхард использование финансовых средств бюджета.

Если сбор налогов хороший, а деньги, запланированные на систему здравоохранения, использовались меньше, чем планировалось, то

в таком случае возникает положительный результат бюджета Кассы здоровья или прибыль. Эти дополнительные прибыли могут быть использованы для покрытия расходов на здравоохранение в те годы, когда налоговые поступления окажутся ниже, чем планировалось, или когда использование заложенных в бюджет расходов на здравоохранение окажется выше запланированного.

Что произойдет, если из-за кризиса или других обстоятельств системе здравоохранения потребу-

ется больше денег, чем планировалось?

По словам Банхард, для этих целей будут выделены средства из резервов Кассы здоровья, объем которых на начало 2023 года составил почти 580 миллионов евро. «С помощью резервов можно сни-

зить риски, связанные с экономическим спадом, покрыть негативные результаты бюджета и обеспечить постоянную доступность медицинской помощи для наших застрахованных», — пояснила Банхард. В то же время объем резервов характеризуется тем, что, если по какой-либо причине доходы кассы не поступят, резервы кассы покроют только трехмесячные обязательства, а после этого деньги закончатся.

Требуется смена направления деятельности

Финансирование системы здравоохранения в Эстонии достигло сейчас такой ситуации, когда такой баланс, когда половина общества платит за медицинское обслуживание, а все общество потребляет, больше не работает в долгосрочной перспективе. Сбор налогов в последние годы действительно был лучше, чем прогнозировалось, и Касса здоровья накопила небольшой резерв, но продолжение такой модели деятельности нецелесообразно. «Если нынешняя ситуация сохранится, мы протянем только несколько лет, но дальше будет очень сложно. При существующей системе финанси-



Налогоплательщик в Эстонии является основным источником финансирования в нашей системе здравоохранения.

вании можно покрыть финансовый дефицит в сфере здравоохранения из резервов на 1-2,5 года, но если мы не изменим систему, возможности в будущем относительно скудны», - сказала Банхард. При продолжении использования той же системы финансирования наши очереди на лечение не сократятся, а наоборот, удлинятся. Поэтому необходимо разрабатывать новые решения и менять всю систему.

В конце 2022 года под руководством Министерства социальных дел был начат анализ возможностей обеспечения устойчивости системы финансирования здравоохранения. Политический анализ «Предыдущие исследования и обновленные сценарии финансирования системы здравоохранения Эстонии» будет завершен в марте этого года, и в нем примут участие эксперты Кассы здоровья и Министерства финансов. В отчете моделируются доходы Кассы здоровья и баланс бюджета при различных сценариях финансирования. В прошлом уже обсуждалось несколько сценариев - таких как расширение налоговой базы, дополнительное государственное финансирование медицинского обслуживания детей, перенаправление акцизов на алкоголь и табака на покрытие расходов на здравоохранение или исключение компенсаций по нетрудоспособности из бюджета Кассы здоровья. В отчете также рассматривается предоставление всем жителям Эстонии и влияние такой системы как на расходы, так и на доходы.

Один из сценариев финансирования, проанализированный в отчете — возможное усиление роли сектора частного медицинского страхования. «Частное страхование в Эстонии можно рассматривать как дополнительное медицинское страхование, которое можно было бы покрыть за счет растущей доли самофинансирования людей в условиях, когда солидарная система медицинского страхования больше не может обеспечить достаточную финансовую защиту или не покрывает расходы на некоторые медицинские услуги (например, зуб-



По словам члена Правления Кассы здоровья Пилле Банхард, финансирование системы здравоохранения в Эстонии достигло такой ситуации, когда ранее принятый за основу баланс, в котором половина общества платит, а все общество потребляет, к сожалению больше не работает в долгосрочной перспективе.

Фото: Мартин Кирикал

ное лечение для взрослых). В целом можно сказать, что факторами, препятствующими внедрению частного страхования, являются отсутствие частных оказателей услуг, обширное государственное медицинское страхование, а также отсутствие у людей опыта использования страховых продуктов», — отметила Банхард.

Кроме этого, в отчете анализируется сбор денег на личный накопительный медицинский счет человека. «В этом сценарии у людей будет отдельный медицинский счет в дополнение к их медицинской страховке, где они могут накапливать деньги с налоговыми льготами. Одной из целей внедрения личных накопительных медицинских счетов будет повышение собственной ответственности человека за свое поведение в отношении здоровья, а также это может помочь справиться с давлением роста затрат из-за демографических факторов общества. При этом в анализах подчеркивалось, что

важной предпосылкой для введения медицинских накопительных счетов является подходящая структура демографии страны, то есть большая доля молодых и работающих людей в составе населения», — подчеркнула Банхард.

Мы видим, что система здравоохранения Эстонии может обеспечить лечение мирового класса, но для обеспечения ее устойчивости страна должна вносить значительный вклад в развитие здравоохранения, укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Только здоровый человек может в полной мере способствовать развитию Эстонии - учиться, работать и защищать нашу страну. Здравоохранение — это не расходы, а инвестиции в наших людей, и наша общая цель в будущем — найти способы наиболее эффективным образом инвестировать в здоровье жителей нашей страны, поддерживая солидарное медицинское страхование.

Новые ВОЗМОЖНОСТИ лечения в 2023 году

С 2023 года Кассы Здоровья начала финансирование многих новых медицинских услуг, льготных лекарств и медицинских вспомогательных средств. Всего на финансирование медицинских услуг выделено 1,64 миллиарда евро, что более чем на 242 миллиона евро больше, чем годом ранее. Эксперты в своей области из Кассы здоровья представляют обзор новых возможностей лечения.



Основные изменения в системе медицинского страхования в 2023 году



+300 млн €

Объем общего бюджета 2023 года Кассы Здоровья составляет 2,2 миллиарда евро. Это на 300 миллионов евро больше, чем планировалось в прошлом году.



+16 млн €

На финансирование первичной медицинской службы выделено более 221 миллионов евро, что на 16 миллионов больше, чем в прошлом году.



+242 млн €

Медицинские услуги финансируются на общую сумму 1,65 миллиардов евро. Общая сумма расходов была более чем на 242 миллиона евро больше, чем в прошлом году.



+19 млн €

Касса здоровья компенсирует использование 163 новых медицинских вспомогательных средств. В общей сложности бюджет на медицинские вспомогательные средства увеличится более чем на 19 миллионов евро.



+114 млн €

Касса здоровья инвестирует 114 миллионов евро в повышение заработной платы медицинских работников.



+0,5 млн €

На компенсацию расходов на лекарства Касса здоровья выделяет 182,5 миллиона евро, что на полмиллиона больше, чем годом ранее.



+90 млн €

Специализированная медицинская помощь финансируется на общую сумму 1 миллиард евро. Это на 90 миллионов евро больше, чем в прошлом году.



+6,4 млн €

Всего Касса здоровья инвестирует в профилактику заболеваний и укрепление здоровья около 28 миллионов евро, что на 6,4 миллиона евро больше, чем в прошлом году.

Первичный уровень медицинской службы в 2022 году



Касса Здоровья профинансировала медицинские услуги семейных врачей на общую сумму

205 000 000 €



Всего в прошлом году семейные врачи и медсестры провели

8 700 000
приемов



В среднем один человек посещал семейного врача или медсестру

7,7 раз



Приемом семейного врача или семейной медсестры остались довольны

83%

всех жителей
Эстонии

Служба первичной медицинской помощи получила для развития и улучшения почти 8 миллионов евро



Лаура Йоханна Туйск
*руководитель услуги
службы семейных врачей
Кассы здоровья*

С 2023 года в перечень медицинских услуг первичной медицинской помощи было добавлено несколько услуг, с помощью которых мы хотим повысить качество медицинских услуг, сделать медицинскую помощь более доступной и предоставить лучшие варианты лечения. В этом году на модернизацию и расширение медицинской службы семейных врачей и других услуг первичного уровня будет потрачено около 8 миллионов евро.

Мы увеличили доступность стоматологической помощи для пациентов с повышенной потребностью в лечении. Например, в этом году мы возмещаем пациентам, нуждающимся в эндопротезировании тазобедренного или коленного сустава, предоперационную стоматологическую помощь по более высокой льготной ставке. Это необходимо для того, чтобы улучшить состояние полости рта пациента перед операцией, и предоперационное лечение зубов с воспалением является важным условием для избегания осложнений.

Стоматологическая помощь в этом году также станет доступнее и для жителей учреждений по уходу, состояние полости рта которых может оценить медсестра на месте в учреждении по уходу. Для этого используется сканер ротовой полости и видео консультация стоматолога. Данная инно-

вация позволяет оценить потребности в стоматологической помощи людей, проживающих в домах общего и специального ухода, на месте в учреждении по уходу и, при необходимости, направить пациента на лечение к стоматологу. Кроме того, в этом году были модернизированы цены на некоторые ортодонтические услуги.

Услуги по профилактике и лечению расстройств, связанных с употреблением алкоголя, оказываемые в службе специализированной медицинской помощи, семейной медицинской помощи и школьной медицины также перешли под финансирование Кассы здоровья. Ранее они финансировались из средств Европейского Социального Фонда согласно программе, управляемой Институтом развития здоровья. В сфере первичной медицинской службы мы также добавили в перечень медицинских услуг новые услуги по профилактике расстройств, связанных с

употреблением алкоголя, и связанные с этим консультационные услуги, такие как тест AUDIT (тест на чрезмерное употребление алкоголя) с обратной связью по результатам теста (10 минут), краткое консультирование (15 минут) и расширенное консультирование (50 минут).

В области услуг с электронными консультациями появилось несколько нововведений. Электронная

консультация между врачами разных специальностей, которая ранее использовалась только в рамках испытательного проекта, теперь включена в перечень медицинских услуг в качестве регулярной услуги. Это позволяет врачам разных специальностей проводить электронные консультации друг с другом через Информационную систему здравоохранения, благодаря чему лечение пациента проходит более слаженно, а контроль за состоянием здоровья – более комплексно. В этом году мы продолжим тестировать услугу электронной консультации для офтальмологов, при этом мы отслеживаем, нужно ли что-то улучшить, чтобы все офтальмологи могли быть в роли



Увеличилась доступность стоматологической помощи для пациентов с повышенной потребностью в лечении.

консультанта в ходе электронных консультаций, а также выступать и роли врача, запрашивающего электронную консультацию по поводу проблем со здоровьем своего пациента. Мы также продолжим развитие электронной консультации в специальности ортодонтия. В этом году Касса здоровья планирует начать расширять возможности электронных консультаций еще на несколько услуг, включая, например, услуги по медсестринскому уходу. Мы приступаем к рассмотрению договоров об электронных консультациях, в которые профессиональные ассоциации врачей-специалистов пожелали внести дополнения.

Касса здоровья обновила цены на существующие услуги первичной медицинской службы, так как общие расходы и расходы на обучение, включенные в них, увеличились. Например, мы увеличили базовую плату семейным врачам. Данные выплаты помогают покрыть расходы на оказание услуги (содержание кабинета, расходные материалы). Кроме того, повысились предельные цены на дополнительные выплаты второй семейной медсестре, на услуги школьного здравоохранения и услуги по общему уходу вне дома. Также мы повысили предельные цены на консультации по отказу от табака или никотиновых продуктов.

Если раньше семейному врачу, начинающему работать с регистром, Касса здоровья платила подушную плату в соответствии с размером регистра, то в 2023 году для подушной платы есть предел до 1200 застрахованных. Это изменение поможет гарантировать, что команде семейного врача, начинающего работу с регистром, будет выплачиваться подушевая плата для регистра до 1200 пациентов до тех пор, пока размер регистра не достигнет в реальности 1200 человек, максимальный срок выплаты такой подушевой платы составляет 12 месяцев. Таким образом, мы хотим сделать более привлекательным начало работы для семейных врачей и привлечь больше семейных врачей, начинающих работу в регистрах.

В новом году улучшатся возможности лечения у врачей-специалистов



Кадри Попиленков
главный специалист
отдела медицинских
услуг Кассы здоровья

Обновив в начале этого года перечень медицинских услуг, Касса здоровья добавила несколько десятков новых медицинских услуг в области специализированной медицинской помощи, необходимых для лечения пациентов и улучшения качества жизни.

Были улучшены возможности лечения в сфере лечебного питания, лечении рака, проктологии, кардиологии, а также гинекологии и урологии. Чтобы покрыть рост цен в 2022 году, в этом году мы создали для оказателей медицинских услуг возможности компенсации общих расходов в большем объеме и на это было выделены дополнительные 20 миллионов евро.

Важным новшеством стало и то, что Касса здоровья начала финансирование пероральных препаратов нутритивной терапии для пациентов с наследственными заболеваниями обмена веществ, врожденной или приобретенной желудочно-кишечной недостаточностью и воспалительными заболеваниями кишечника. Кроме этих новых услуг были добавлены консультации и услуги консилиума, которые важны для назначения нутритивной терапии, контроля ее эффективности и прекращения лечения.

В области лечения рака мы начали финансирование нового анализа экспрессии генов тканей при раке груди. Данный клинический анализ позволяет определить, понадобится ли пациентке химиотерапия после хирургического лечения опухоли или можно обойтись без нее. Таким образом данный анализ помогает избежать побочных эффектов, возникающих в результате ненужной химиотерапии, и снизить затраты здравоохранения на химиотерапию.

Медицинская помощь врачей-специалистов в 2022 году



Касса Здоровья профинансировала медицинские услуги врачей-специалистов на общую сумму

937 500 000 €



Медицинскими услугами врачей-специалистов воспользовалось

777 500
пациентов



В медицинских учреждениях было проведено

143 000
операций



88%
пациентов остались довольны последним визитом к врачу-специалисту

В сфере кардиологии теперь финансируется использование нового устройства, изолирующего церебральные артерии. Такое устройство используется в процедуре внутрисосудистой установки сердечного клапана и предотвращает попадание тромбов в церебральные артерии во время процедуры, тем самым предотвращая инфаркт головного мозга. Использование данного устройства повышает безопасность процедур, связанных с клапанами, и улучшает результаты такого лечения.

В специальности проктология, то есть в лечении заболеваний заднего прохода и прямой кишки, мы добавили устройства для электрической модуляции пояснично-крестцовых нервов и услуги по их установке, которые позволяют улучшить качество жизни людей с недержанием кала.

В области гинекологии и урологии началось финансирование использования полиакриламидного гидрогеля для улучшения возможностей лечения женщин с хроническим стрессовым недержанием мочи (непроизвольное выделение мочи при физической нагрузке).

Также изменены условия применения некоторых медицинских услуг для лечения детей. С этого года мы оплачиваем койко-дни для человека, ухаживающего за ребенком с диагнозом первичный диабет до достижения ребенком 16-летнего возраста (ранее мы оплачивали такие койко-дни до достижения ребенком 10-летнего возраста). Такое обновление позволяет обеспечить необходимую поддержку детям в возрасте 10-15 лет, которым был первично поставлен диагноз диабет и которые находятся в больнице, так как ребенок этого возраста все еще нуждается в посторонней помощи, чтобы научиться вводить инсулин,

подсчитывать пищевые углеводы, измерять и контролировать уровень сахара в крови. Кроме того, все необходимые базовые знания о болезни должен получить и человек, ухаживающий за ребенком.

Кроме того, мы расширили возможности выписывания направлений на обследования личности и обследования когнитивных функций. До сих пор только психиатр, невролог или врач по восстановительному лечению могли направить детей на эти обследования. С этого года направления на обследования для детей до 19 лет может выписывать и педиатр. Это помогает сократить количество нецелесообразных обращений к врачам-специалистам, ускорить выявление проблем развития детей и вовремя оказывать им помощь в интересах дальнейшего развития и психического здоровья детей.

В этом году Касса здоровья переняла на себя обязанности по организации услуг по профилактике и лечению связанных с алкоголем

расстройств в специализированных медицинских центрах. Изменение включает в себя услуги по лечению расстройств, связанных с употреблением алкоголя - в том числе добавление консультационных услуг для пациентов и близких в случае расстройств, связанных с употреблением

алкоголя, в перечень медицинских услуг. Также теперь финансируется услуга ведения пациентов, целью которой является оказание человеку помощи такими методами, которые основываются на их индивидуальных потребностях.

Влияние изменений перечня медицинских услуг, вступивших в силу в январе 2023 года, на бюджет специализированной медицинской помощи составляет 46 миллионов евро.

Касса Здоровья постоянно пополняет список льготных лекарств



Мари Рейман
руководитель услуги Кассы здоровья по компенсации лекарств в исключительном порядке

Начиная с 1 января этого года Касса здоровья начала финансирование ряда новых рецептурных лекарств и лекарств, используемых в больницах, среди других обновлений в списке льготных лекарств расширились возможности лечения различных видов рака.

Кроме того, у врачей появилась возможность использовать уже включенные в список лекарства по новым показаниям, а значит лечить большее число пациентов. Благодаря обновлениям расширяются, например, возможности нутритивной терапии и лечения рака различной локализации (предстательной железы, молочной железы, легких, пищевода и толстой кишки и меланомы), диабета, сердечной недостаточности, заболеваний почек, а также синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Одним из важных этапов повышения доступности лекарств можно считать расширение списка показаний для выписывания льготных лекарств, предназначенных для лечения нарушений внимания и гиперактивности. Это важно для тех, чье заболевание было диагностировано после достижения 19-летнего возраста, поскольку с 1 января льготы Кассы здоровья на лекарства от синдрома дефицита внимания и гиперактивности начали распространяться и на данную группу пациентов.

Другое важное изменение - расширение возможностей лечения рака предстательной железы. В список льготных лекарств Кассы здоровья теперь добавлен препарат для лечения рака предстательной железы, содержащий апалутамид, который снижает пролиферацию опухолевых клеток и способствует их отмиранию.



Касса здоровья теперь финансирует и медицинские услуги для лечения расстройств, связанных с употреблением алкоголя

Данное обновление влияет на лечение более ста пациентов с раком простаты в год.

Также были расширены условия выписывания льготных рецептов для уже входящих в льготных список препаратов, предназначенных для лечения рака предстательной железы, которые содержат действующее вещество абиратерон. Очень важно, чтобы мужчины вовремя попадали к врачу и начинали лечение. Об этом свидетельствует тот факт, что в последние годы в Эстонии около 2000 мужчин ежегодно принимают различные лекарства от рака простаты. Эти препараты помогают как процессу продления жизни мужчин, так и улучшению их качества жизни.

Изменения в списке больничных лекарств фокусируются и на женском здоровье. Мы добавили в список лекарств, финансируемых Кассой здоровья, препарат для лечения трижды негативной опухоли груди, действующее вещество которого называется атезолизумаб. Трижды негативный рак груди - это агрессивная и редкая форма рака груди, которая трудно поддается лечению. Варианты лечения, предлагаемые пациентам, до сих пор были ограничены, но начиная с этого года атезолизумабом можно лечить около 16 пациентов в год.

В начале года противораковые препараты, содержащие ниволумаб и пембролизумаб, также стали доступны для более широкой целевой группы пациентов. Ниволумаб используется для лечения рака пищевода, а пембролизумаб — колоректального рака.

Позитивные изменения появились и в области возможностей лечения меланомы - в качестве новой лекарственной услуги в список медицинских услуг теперь добавлена комбинированная иммунотерапия ипилимумабом и ниволумабом, которая затрагивает лечение почти 25 пациентов с меланомой в год.

Важным новшеством стало и то, что Касса здоровья начнет финансировать пероральные препараты нутритивной терапии для пациентов с наследственными заболеваниями обмена веществ,

врожденной или приобретенной желудочно-кишечной недостаточностью и воспалительными заболеваниями кишечника. В случае наследственных заболеваний обмена веществ препараты для лечебного питания теперь компенсируются по 100% льготной ставке, так как такие пациенты нуждаются в пожизненном лечении. В случае других показаний скидка составляет 75%. Льготная ставка для пациентов, находящихся на лечении в стационарах, составляет 100%, так как обычно в больницу поступают пациенты с более серьезными проблемами со здоровьем.

Принципы и понимание лечения заболеваний со временем меняются, а использование лекарственных форм становится проще. Поэтому Касса здоровья уже несколько лет работает над переводом биологических лекарств из больниц в аптечную сеть и над упрощением условий выписывания данных лекарственных препаратов. Цель таких изменений — сделать более удобным доступ пациентов к данным лекарствам. В этом году мы продолжим переводить в аптечную сеть препараты, которые можно принимать самостоятельно.

Стоимость всех вступающих в силу вышеуказанных изменений списка льготных лекарств составляет около 11 миллионов евро, она может увеличиться в связи с изменениями, происходящими в течение года. В 2023 году бюджет лекарств Кассы здоровья составляет около 210 миллионов евро, к которым добавляются расходы на больничные лекарства на сумму более 80 миллионов евро.



Важным новшеством стало и то, что Касса здоровья начала финансировать пероральные препараты нутритивной терапии

Расходы на компенсацию лекарств в 2022 году



Касса Здоровья компенсировала людям расходы на льготные лекарства на общую сумму

274 000 000
евро



Касса Здоровья оплатила

885 800
застрахованным
9 500 000
льготных рецептов
на общую сумму

167 000 000
евро.



154 455
человек получило
дополнительную
компенсацию за
льготные лекарства
на общую сумму

8 800 000
евро.

Медицинские вспомогательные средства в 2022 году



Перечень льготных
медицинских
вспомогательных
средств включает в
себя

2109

медицинских
вспомогательных
средств



Касса Здоровья
скомпенсировала
медицинские
вспомогательные
средства

93 650

застрахованным на
общую сумму

15 900 000

евро

Касса здоровья ком- пенсировала использо- вание 163 новых меди- цинских вспомога- тельных средств



Кярт Велесте

*руководитель услуги
организации компенсации
медицинских вспомога-
тельных средств Кассы здоровья*

С начала этого года вступил в силу обновленный перечень льготных медицинских вспомогательных средств, к которому были добавлены 163 новых вспомогательных средства, финансируемых Кассой Здоровья, которыми пациенты смогут пользоваться дома или самостоятельно или с помощью своих близких.

С добавлением новых медицинских вспомогательных средств мы расширили выбор компенсируемых средств для пациентов с различными хроническими заболеваниями - такими как диабет, дисфункция мочевыводящих путей, апноэ во сне, лимфедема и венозная недостаточность. Также добавлены новые варианты лечения для пациентов, нуждающихся в ортезах и ортопедических стельках.

Важным обновлением является и то, что Касса здоровья начала возмещать расходы на инсулиновую помповую терапию для молодых людей с диабетом I типа в возрасте до 26 лет. Очень важно, чтобы молодые люди могли продолжать лечение с инсулиновой помпой, которое они начали в детстве, даже после того, как им исполнится 19 лет. Мы также поддерживаем тех людей в возрасте от 19 до 25 лет, которые используют системы мониторинга уровня глюкозы, но при этом у человека сложилась ситуация, когда самих по себе таких систем недостаточно для контроля уровня сахара в крови. Это означает, что уровень глюкозы в крови у них слишком высок или находится за пределами диапазона, установленного для лечения. Теперь Касса компенсирует молодым людям в возрасте 19-25 лет,

больным сахарным диабетом I типа, расходы на расходные инфузионные вспомогательные средства, необходимые для помповой терапии при диабете, т.е. инфузионные устройства, резервуары, наборы для непрерывного мониторинга глюкозы и датчики глюкозы. Также мы создали возможность приобрести со скидкой инсулиновую помпу, если с момента покупки предыдущего аппарата прошло не менее четырех лет.

Если до сих пор право выписывания для пациентов системы мониторинга глюкозы (т.е. трансмиттеры и датчики) имели только эндокринологи и педиатры, то с 2023 года Касса здоровья расширила права выписывания этих средств - теперь это смогут делать и врачи внутренних болезней. Расширение прав назначения лечения является очень важным обновлением, поскольку в некоторых регионах и медицинских учреждениях именно врачи внутренних болезней занимаются лечением и консультированием взрослых пациентов с сахарным диабетом I типа.

С этого года Касса здоровья финансирует новое медицинское средство для лечения ран, которое ускоряет заживление ран и уменьшает боль. Это автоматизированное устройство, основанное на электрической стимуляции, которое помогает пациентам при возникновении у них трудноизлечимых язв, которые, несмотря на лечение, не зажили в течение шести месяцев. Если пациентам для лечения обычно требуется одно такое медицинское средство, то в случае повторного лечения мы теперь можем компенсировать до двух средств.

Чтобы покрыть возросшие потребности пациентов, с начала нового года мы увеличили финансирование расходов на приобретение пакетов для мочи. Пациенты с уростомой смогут приобретать со скидкой до 50 пакетов вместо прежних 18, а пациенты с нарушением мочеиспускания — до 90 пакетов вместо 60.

Все эти изменения потребовали 1,8 миллиона евро из бюджета Кассы Здоровья. Всего согласно бюджету 2023 года Касса Здоровья профинансирует закупки медицинских вспомогательных средств на общую сумму 19,2 миллионов евро.



**Касса здоровья ком-
пенсировала расходы
на инсулиновую
помповую терапию
для молодых людей
с диабетом I типа в
возрасте до 26 лет.**



Трийну-Мари Отс, руководитель Центра семейной медицины Лаагри, считает повышение осведомленности людей о своем здоровье очень важным шагом
Фото: Юлия-Мария Линна

Какое будущее ждет нашу систему семейной медицины?



Трийну-Мари Отс
руководитель Центра семейной медицины Лаагри

Имея за плечами 25-летний опыт работы, я могу с уверенностью сказать, что для пациентов, врачей и нашего общества лучше всего подходит эффективная система семейной медицины. Вопрос просто в том, как мы сможем обеспечить, чтобы служба семейной медицины действительно работала везде с учетом имеющихся у нас в настоящее время ресурсов и чтобы для всех были четко ясны ожидания от предоставляемых услуг.

Хороший центр семейной медицины справляется с теми пробле-

мами здоровья пациентов, которыми раньше занимался врач-специалист. Хорошо функционирующие поддерживающие инфосистемы и электронные консультации теперь позволяют семейному врачу быстро консультироваться с различными специалистами и находить решения для различных проблем со здоровьем. Первичная медицинская служба работает хорошо, мы постоянно наблюдаем за пациентами с хроническими заболеваниями и планомерно

двигаемся к общей цели – больше здоровых лет жизни у населения.

Все это звучит красиво и даже как клише, но почему же тогда и пациенты, и семейные врачи считают, что помощь семейных врачей уже не так доступна и качественна, как мы ожидаем?

Пациенты считают, что связаться с семейным врачом становится все труднее. Многие жалуются, что больше не видят своего семейного врача, а в случае проблем со здоровьем с пациентом с ними работают

замещающие врачи или семейные медсестры. До семейного врача трудно дозвониться, длинные очереди и в ожидании приема. В итоге коллектив Центра семейной медицины чувствует, что они постоянно «тушат пожары» и что много времени тратится на удовлетворение желаний пациентов, а не их действительных нужд. В стране сейчас нехватка врачей и, к сожалению, новых медсестер и врачей не добавляется, а уже работающие медработники перегружены работой. Вот в таких условиях нам приходится работать - кажется, что каждый из нас старается изо всех сил, но когда все кусочки пазла сложить вместе, общая картина не удовлетворяет никого.

Какова наша общая цель?

Мы, конечно, можем четко сформулировать большие и благородные цели, например, прожить больше лет в добром здравии, но чего мы хотим на самом деле? Точно так же, как определение здоровья довольно многозначно, так же многогранно и определение здравоохранения — каждый видит его со своей точки зрения. Мы всегда должны помнить, что наши возможности и финансирование здравоохранения ограничено, как и наши человеческие трудовые ресурсы (число работающих врачей). Поэтому мы должны договориться, чтобы мы имели в виду одно и то же, когда говорим о здравоохранении. При использовании фразы «медицинская помощь, основанная на потребностях», восприятие необходимости пациентами и врачами может сильно различаться. Для пациентов критерием оценки своей потребности является боль, сопровождающие ее тревога, дискомфорт и страх, что, возможно, за этим стоит что-то серьезное, требующее срочного вмешательства. Медики, в свою очередь, оценивают вмешательство, основанное на потребностях, как ситуацию, когда состояние здоровья требует (неотложного) вмешательства, иначе продолжительность жизни или качество жизни человека снизятся. Нередко бывает так, что если врач оценивает жалобу или состояние здоровья больного так,

что данная ситуация не нуждается в срочном разрешении, то, по мнению больного, картина ситуации совсем другая и его обращение вполне обосновано и необходимо. Определение необходимой для пациента услуги сложно, но я думаю, что все согласны с тем, что человек должен получать нужную помощь в нужное время и в нужном месте.

Моя жизнь и здоровье в моих руках

Повышение осведомленности людей о здоровье очень важно. Важно понимать, что сам человек является инвестором в собственное здоровье. Я конечно вижу, что в то время, когда каждая отрасль пытается завоевать свою нишу, такой слоган может не найти широкой аудитории, но на самом деле это вопрос жизни и смерти. Все понимают, что когда произошел несчастный случай и человек получил серьезную травму, получение помощи — это в прямом смысле вопрос жизни и смерти. Но на самом деле точно то же происходит и при нарушении здоровья как невозобновимого ресурса, только фактор времени немного другой. Наверное, нет ни одного взрослого человека в мире, который бы не слышал, что курение вредно, а достаточный сон и физические упражнения полезны для здоровья. Всем известно, что избыток сладкой и жирной пищи вреден, но если у человека уже развился из-за этого атеросклероз, повышенное давление и поражение органов, даже очень хорошо работающая система здравоохранения не может обратить эти изменения вспять. Кто должен обучать пациентов на тему очевидной связи между образом жизни и здоровьем? Этим постоянно занимались все врачи в меру своих возможностей и особенно большую роль играет команда первичной медицинской помощи. При этом консультиро-

вание, как правило, не носит систематического характера, и человек, пришедший к врачу с болью в спине, не готов слушать лекцию на тему «как важна физическая активность», даже если в глубине души понимает, что ежедневная гимнастика предотвратила бы боль в спине. Люди склонны верить анализам и приборам, хотя на самом деле каждое обследование имеет конкретные показания. Здесь тоже стоит довериться врачам.

Важную роль играет осведомленный пациент

Мы знаем из учебника по науке о человеке для пятого класса, что самым важным фактором, влияющим на здоровье, является образ жизни, за ним следуют окружающая среда и наследственность, а доля системы здравоохранения составляет всего десять процентов. В разделении ответственности сейчас ситуация обратная. Образно говоря, это означает, что мы знаем, что образ жизни важен, но мы не связываем ухудшение нашего здоровья с нашим неправильным образом жизни, а в случае возникновения проблем хотим быстрых и конкретных решений от системы здравоохранения.



Информированный пациент должен быть активным участником своего плана сохранения здоровья с детства.

Информированный и осведомленный о теме здоровья пациент должен быть активным участником своего плана сохранения здоровья с детства, такой план должен быть составлен еще до начала болезни. Конечно, для этого пациенту нужна помощь семейного врача, но необходимо создать и удобную дигитальную поддержку. Кроме того, пациент должен иметь поддержку дома и со стороны общества. Знание того, как оставаться здоровым, приходит из дома и семьи. Как лечить простуду и сбить температуру, с какими проблемами со здоровьем обязательно нужно обратиться к врачу и что можно сделать самостоятельно до посещения врача.

В настоящее время дети и их семьи находятся под частым медицинским наблюдением в течение первых лет жизни ребенка, мамы и папы проинструктированы и знают, как защитить ребенка от опасностей, как сохранить его здоровье и как ему помочь в случае болезни при помощи имеющихся дома средств. По сути, у детей есть план охраны здоровья, но в основном он действует только до школы, а в некоторых случаях даже до ее окончания, потому что школьные медсестры становятся все более важными партнерами на пути сохранения здоровья молодых людей. И в дальнейшем у молодого человека нет плана охраны здоровья на будущую жизнь. На его пути сохранения здоровья его больше нет никакого руководства, и то, как он относится к своему здоровью, зависит от его прежде обретенного багажа осведомленности о здоровье. Мы часто видим здесь две крайности: пациент возвращается в систему здравоохранения как человек среднего возраста с заболеваниями, развившимися из-за привычек, наносящих вред его здоровью, или же как человек с очень плохой осведомленностью в вопросах сохранения своего здоровья, который обращается к врачу сразу же по причине каждой небольшой простуды и царапины.

Дигитальный и пожизненный план охраны здоровья

Чтобы связать состояние здоровья и образ жизни, нам также нужен хорошо функционирующий вспомогательный ИТ-компонент - план охраны здоровья. Это дигитальный путь наблюдения за состоянием здоровья, информация о котором поступает в первую очередь с рабочих столов семейного врача и семейной медсестры, и его подготовка начинается в сотрудничестве с родителями, когда ребенок рождается. Цель создания этого плана — не допустить «исчезновения» пациента на двадцать лет, то есть план охраны здоровья должен быть пересмотрен для группы людей во взрослом возрасте. Для этого должен состояться визит к врачу, в ходе которого оценивается состояние здоровья взрослого, вклю-

чая картирование рисков для здоровья и опасного образа жизни, а также устанавливаются цели, которым надо придерживаться всю жизнь. В беседе с пациентом мы подчеркиваем, что он сам берет на себя ответственность за свою жизнь и здоровье. План охраны здоровья является пожизненным, и каждый, кто участвует в оценке или улучшении состояния здоровья человека, может внести свой вклад – будь то школа, органы вооруженных сил, акушерки, медицинская помощь врачей-специалистов и служба гигиены труда.

Если случится, что человек поступает в систему здравоохранения с определенным заболеванием, в инфосистему будет добавлена важная информация, касающаяся связи с планом охраны здоровья - когда именно состоится следующий визит и какими будут задачи самого пациента. Для того чтобы система работала как действительно ориентированное на человека здравоохранение, в плане охраны здоровья пациента должно быть указано, когда должны быть сданы следующие анализы. Далее пациент может увидеть в системе результаты анализов и составленные согласно им научно обоснованные рекомендации по улучшению здоровья. Такая организация системы позволяет избежать весьма трудоемкой работы семейных медицинских сестер, передав ее современным информационным технологиям. Человек может ввести свои вопросы о здоровье через систему план охраны здоровья, что обеспечивает человеку легкий доступ к системе здравоохранения.

Семейная медсестра является первым контактным лицом на первичном уровне медицинского обслуживания

Непосредственный контакт между врачом и пациентом очень важен. Я понимаю, что человек чувствует себя увереннее и ему лучше и безопаснее посещать одного врача, но этому врачу тоже нужен отдых, у него есть дети и он должен ходить на квалификационные курсы. Столь же безопасным и привычным может быть подход, основанный на системе

работы своего Центра семейной медицины, который не возлагает ответственность за всех пациентов из регистра только на одного семейного врача, его здоровье и силы. Во многих центрах для помощи доступны семейные врачи, не имеющие регистры, такие врачи работают точно на той же основе и с теми же знаниями, что и семейные врачи с регистрами, что позволяет разделить ответственность и, почему бы и нет, определенную дополнительную компетенцию по различным темам. В то же время семейная медсестра по-прежнему является первым контактным лицом по вопросам здоровья в команде специалистов первичной медицинской помощи. Семейная медсестра консультирует, вызывает на прием и, при необходимости, направляет к семейному врачу, медсестре психиатрического кабинета, физиотерапевту, социальному работнику или другому специалисту.

Подводя итог, можно сказать, что первичный уровень медицинской службы работает хорошо, и мы можем справляться, но только если врачи и медсестры могут выполнять работу, которой нас учили годами. Наш партнер должен быть информированным пациентом, который доверяет своей команде первичной медицинской помощи и он должен понимать, что вместо повторных анализов на уровень холестерина и витамина D и компьютерных обследований всего тела полезно время от времени пересмотреть и свой образ жизни. Для хорошей работы системы важно, чтобы к нашей команде присоединились акушерки, физиотерапевты и специалисты по психическому здоровью. Необходимо эффективное сотрудничество и с другими сферами: социальной сферой, школьным здравоохранением, фармацевтами, логопедами, учреждениями по уходу, службой скорой помощи, специалистами охраны труда, врачами-специалистами. Развитию сотрудничеству очень помогают инновационные решения и инфосистемы поддержки, которые способствуют оказанию помощи, ориентированной на человека, на протяжении всего жизненного цикла.

Если нужно сменить семейного врача

В системе здравоохранения первым контактом человека, имеющего проблемы со здоровьем, является его семейный врач. К сожалению, нехватка семейных врачей является общегосударственной проблемой, для которой нет быстрых решений. Все больше людей сталкивается с вопросом - что делать, если возникнет необходимость в смене семейного врача?



Маарика Лиивамяэ
главный специалист отдела
по работе с партнерами
Кассы Здоровья

Потребность в новом семейном враче чаще всего возникает из-за того, что работающий до сих пор врач уходит на пенсию. Сегодня мы находимся в ситуации, когда несколько сотен семейных врачей находятся в пенсионном возрасте и вскоре могут закончить свою работу. В среднем в течение года на пенсию выходит двадцать семейных врачей, но в ближайшем будущем это число может резко возрасти.

Потребность в новом семейном враче также может возникнуть, когда место работы семейного врача меняется и он больше не находится так близко к месту проживания человека. Чаще всего это происходит в крупных городах, потому что врачи предпочитают работать в более современных медицинских центрах, где они могут предложить своим пациентам более качественные услуги с более многочисленной командой специалистов.

Доступность услуг семейного врача должна быть гарантирована людям в любом случае. С 1 июля 2022 года Касса здоровья переняла у Департамента Здоровья обязанности по организации службы семейных врачей. Если семейный врач прекращает работу со своим регистром, задача Кассы здоровья состоит в том, чтобы организовать конкурс на поиск нового семейного врача для данного регистра.

Если в ходе конкурса все же не удастся найти нового семейного врача, для данного регистра ищется врач на временную замену, который поможет решить проблемы со здоровьем пациентов. Всего в Эстонии 783 регистра семейных врачей, в 64 из них работают замещающие врачи.



У каждого застрахованного человека есть право на семейного врача, и право на его смену

К сожалению, количество молодых семейных врачей растет недостаточно быстро, чтобы заменить всех врачей, увольняющихся с работы. Если конкурс, организованный для поиска нового семейного врача, потерпит неудачу и замещающего врача также не удастся найти, то людям в порядке исключения назначается семейный врач в другом ближайшем регионе.

Людей из регистра как можно быстрее информируют об изменениях в работе семейного врача. Обычно людей информируют через интернет-сайт центра семейного врача или на месте в кабинете врача. В случае неотложных и чрезвычайных ситуаций Касса здоровья также информирует людей,

включенных в регистр, по электронной почте, зарегистрированной на государственном портале eesti.ee и с помощью СМС-сообщений. К сожалению, оповещение могут не заметить те, кто редко бывает в центре семейного врача, не пользуется дигитальными информационными каналами или чьи контактные данные давно не обновлялись на государственном портале eesti.ee.

Как найти нового семейного врача самостоятельно?

Каждый застрахованный человек имеет право на семейного врача, а также имеет право на смену семейного врача. При выборе семейного врача важны доступность услуги, близость к дому, а также сотрудничество между пациентом и семейным врачом.

Причины поиска нового семейного врача могут быть самые разные. Люди меняют семейного врача, например, из-за смены места жительства, а иногда и потому, что не удовлетворены качеством или доступностью услуг своего семейного врача.

Сменить врача и зарегистрироваться в регистре другого семейного врача несложно, если в регистре предпочитаемого семейного врача есть свободные места. На стр. 33 приведены три простых шага, чтобы сменить семейного врача.

Как обеспечить доступность семейной медицины в будущем?

В случае проблем со здоровьем человеку должны быть гарантированы услуги семейного врача рядом с домом как сейчас, так и в будущем. Целью Кассы здоровья является обеспечение работы сети сотрудничающих семейных врачей и медсестер, ее поддержка и организация системы замещающих врачей.

В настоящее время основной задачей для нашей системы здравоохранения является то, чтобы человек мог обратиться к семейному врачу быстрее, чем обычно. Для этого в начале года Касса здоровья в 2022 году запустила услугу колл-центра для центров семейных врачей, которая делает общение с семейным вра-

1.

Найдите семейного врача, в регистре которого есть свободные места

На интернет-сайте Кассы здоровья перечислены все семейные врачи со свободными местами в регистрах и районы их обслуживания. Чтобы найти семейного врача рядом с домом, укажите в меню окошка поиска желаемое местоположение. Стоит отметить, что много свободных мест в регистре зарезервировано для еще нерожденных детей, которые после рождения должны автоматически регистрироваться у того же семейного врача, что и их родители. Именно поэтому стоит самостоятельно обратиться в выбранный центр семейного врача и спросить о наличии свободных мест в регистре.

2.

Отправьте заполненное заявление выбранному семейному врачу.

Заявление можно заполнить в кабинете семейного врача, отправить по электронной почте или заказным письмом. Бланк заявления можно найти на интернет-странице Кассы здоровья.

3.

Семейный врач проинформирует вас о регистрации в своем регистре или об отказе в регистрации в течение семи рабочих дней начиная с дня подачи заявления о регистрации.

Семейный врач может отказать во включении человека в свой регистр, если его регистр уже заполнен или если, согласно Регистру народонаселения, место жительства человека не находится в зоне обслуживания этого семейного врача. Если член семьи уже входит в регистр, семейный врач может добавить его в свой регистр, независимо от превышения ограничения по размеру регистра.

чом или медсестрой более доступным и удобным.

При поддержке Кассы здоровья в Эстонии было создано около 60 Центров здоровья, необходимых для улучшения доступности службы семейных врачей в каждом регионе. В таких центрах создаются и более современные условия работы, которые так нужны и для врачей, и для пациентов. Центры здоровья имеют более широкий спектр медицинских услуг, так как помимо семейного врача и семейной медсестры в центрах работают также физиотерапевты и акушерки, а также предлагаются услуги медсестринской помощи. В соответствии с местными потребностями там могут работать и другие специалисты - например, психологи и логопеды. Семейные врачи, работающие в Центрах здоровья, считают, что формат таких центров гораздо лучше мотивирует к привлечению молодых врачей, потому что там работает большая команда врачей, достаточно вспомогательного персонала, а также создана современная рабочая среда.

В качестве дополнительного решения в системе семейной медицины была запущена т.н. инкубационная программа, которая помогает обеспечить непрерывность услуг семейного врача. Программа позволяет семейному врачу, заканчивающему работу с регистром за пределами Таллинна и Тарту, постепенно и без проблем передать свой регистр новому семейному врачу. Программа инкубационного периода — это отличная возможность для семейного врача постепенно передать свой регистр, а для нового семейного врача - спокойно войти в режим работы на новом месте. Этот список также дает

пациентам возможность заранее познакомиться с новым врачом.

Касса Здоровья уже третий год занимается программой наставничества, в ходе которой врачи, участвующие в программе, получают наставника, который помогает им, освоиться на новом месте или получить отзывы о прежней работе и освоить новые знания.

Самая большая проблема сейчас с доступом к медицинскому обслуживанию в удаленных регионах. Чтобы мотивировать большее число молодых семейных врачей работать в удаленных регионах, государство в 2022 году увеличило в три раза стартовое пособие врачам, выезжающим на работу в удаленные регионы. Стартовое пособие для семейных врачей составляет 45 000 евро.

Но одной только финансовой поддержки недостаточно. Семейный врач, переезжающий в удаленный регион, также нуждается в современной инфраструктуре, важны возможности работы для его супруги/супруга и места в детских садах и школах для детей и т. д. Вот почему Касса здоровья сотрудничает с медицинскими ординаторами и студентами, чтобы заранее составить план пути будущих врачей. Ознакомлением с регистрами разных регионов ординаторы отделе-

Вы можете узнать
имя своего
семейного врача на
государственном
портале eesti.ee или
по информационному
телефону Кассы
здоровья 669 6630.

ния семейной медицины занимаются уже в начале своей резидентуры. Мы изучаем, в каких регионах будущие семейные врачи хотели бы работать, чтобы поддержать их в процессе выбора и начать прокладывать для них путь на раннем этапе. Цель состоит в том, чтобы в сотрудничестве с местными органами власти предложить будущим семейным врачам дополнительные благоприятные условия работы в каждом регионе.

Таким образом, обеспечение доступности услуг семейной медицины является не только задачей системы здравоохранения, но и региональной политической проблемой. Важно обеспечить врачам хорошие условия жизни и работы по всей Эстонии как сегодня, так и в будущем.

Инкубационная программа помогает заканчивающему работу семейному врачу плавно передать свой регистр пациентов новому семейному врачу

Фото: Shutterstock



Проблемы со здоровьем?

Консультационная служба
семейных врачей

1220

или +372 6346 630

(при звонках из Эстонии и из-за границы)
консультирует по всем вопросам здоровья.



Информация о цене звонка на 1220

При звонке на стационарный телефон + 372 634 6630 (из Эстонии и из-за границы), абонент оплачивает звонок на основании тарифа своего телефонного оператора. При звонке со стационарного или мобильного номера на короткий номер 1220 звонящий оплачивает звонок по стандартному тарифу звонков на короткие номера, установленному их телефонным оператором (до 0,30€/мин).

Долговременная форма COVID-19 может быть развита у половины зараженных

Рут Калда, профессор семейной медицины Тартуского Университета и член Научно-консультативного Совета, рассказывает о том, как важно помнить о мерах, помогающих нам избежать тяжелых последствий инфекции COVID-19.



Игорь Ляпин
главный специалист отдела
по связям с общественностью
Кассы здоровья

Согласно данным Кассы здоровья в Эстонии насчитывается более 700 000 взрослых, у которых давно прошел срок действия ранее сделанной вакцинации, поэтому они в значительной степени совершенно не защищены от вируса. Это значит, что иммунитет многих людей нуждается в обновлении?

Различные крупномасштабные исследования, проведенные в Англии, США и Израиле, показали, что иммунитет против вируса начинает постепенно снижаться уже через 1-2 месяца после вакцинации. А это значит, что примерно через шесть месяцев вакцина может уже не обеспечивать достаточную защиту от тяжелого заболевания. Степень снижения иммунитета зависит от нескольких важных факторов. Например, интенсивность снижения иммунитета может быть выше у тех, чья иммунная система ослаблена серьезными сопутствующими забо-

леваниями или лечением, а также у пожилых людей. В то же время исследования показали, что после получения бустерной дозы вакцины количество антител у человека снова значительно возрастает.

Согласно мониторинговому исследованию, изучающему состояние здоровья после вакцины, у тех людей, которые получили две дополнительные бустерные дозы, уровень антител в крови был в два раза выше, чем у тех, кто получил только одну бустерную дозу. Кроме того, как международные, так и исследования в Эстонии показали, что самый высокий уровень антител обнаруживается у тех, кто перенес заболевание и был вакцинирован.

Пропорционально больше всего в больницах тех людей, которым не была проведена

вакцинация. Особенно это заметно среди людей старше 80 лет, которые в силу своего возраста относятся к группе риска. Не вакцинированные люди также составляют самую большую группу госпитализированных пациентов в возрасте 60-79 лет. Те, кто был вакцинирован двумя бустерными дозами или кто получил одну дозу вакцины после болезни, гораздо реже нуждаются в госпитализации. Защитный эффект второй дозы вакцины особенно проявляется у людей старше 60 лет.

”

Самый высокий уровень антител обнаруживается у тех, кто перенес заболевание и был вакцинирован.

Мы можем теперь уверенно подтвердить, что обновление иммунитета очень необходимо, особенно для тех групп риска, которые еще не получили бустерную дозу. Также для тех, у кого прошло более шести месяцев после бустерной дозы. Об этом обязательно

следует помнить пожилым людям и независимо от возраста - людям с ослабленной иммунной системой из-за хронических заболеваний или приема иммунодепрессантов. У нас есть вакцины, разработанные против циркулирующего в настоящее время штамма Омикрон.

Коронавирус, к сожалению, нигде не исчез. Согласно мониторинговому исследованию, распространенность коронавирусной инфекции остается на стабильно высоком уровне. Какова была ситуация во второй половине 2022 года?

По-прежнему по крайней мере один из 30 взрослых были источником инфекции. Большинство людей имеют маловыраженные или умеренные симптомы инфекции. Кроме этого, многие из этих людей продолжают свою повседневную деятельность, а это значит, что в каждом автобусе, вагоне поезда, магазине или среди близких может оказаться зараженный человек, который может передать инфекцию другим. У нас больше не принято носить маски, чтобы защитить себя и прежде всего других. Однако, инфекция, к сожалению, при такой благоприятной для вируса ситуации может легко передаваться более слабым людям и тем, кто более подвержен риску тяжелого течения заболевания. Поэтому лучшей защитой от возможного заражения и госпитализации является продолжение вакцинации.

Люди, которые тяжело переносят коронавирус, имеют значительно более высокий риск развития новых заболеваний. Развиться могут, например, диабет II типа, хронические заболевания нижних дыхательных путей, хронические заболевания печени, а также проблемы с психическим здоровьем и другие психические расстройства.

На период с осени по весну приходится пик вирусных инфекционных заболеваний - помимо коронавируса распространяются и другие вирусы верхних дыхательных путей, которые не менее опасны для людей с ослабленной иммунной системой. Будет



По словам доктора Рут Калда самую лучшую защиту от COVID-19 обеспечивает вакцина.

Фото: Scanpix / Лаури Кульпосо

лучше для всех нас, если никто из тех, у кого только что начался насморк, кашель или появились какие-то другие симптомы, указывающие на заболевания верхних дыхательных путей, не занимался бы сознательным заражением других. Таким образом, вы убережете от инфекции и всех тех, у кого более слабый иммунитет.

С сентября 2021 г. по февраль 2022 г. 98,5% пациентов, обратившихся к врачам с симптомами длительного заболевания COVID-19, не были вакцинированы против коронавируса до того, как заболели. Это значит, что непривитые люди по-прежнему подвержены большому риску длительного течения COVID инфекции?

Проблемы со здоровьем, вызванные коронавирусом, для многих людей не заканчиваются в тот момент,

когда тест на коронавирус становится отрицательным. Затяжной COVID может быть диагностирован, когда симптомы сохраняются в течение как минимум двух месяцев подряд после болезни или когда появляются новые симптомы, которые нельзя объяснить ничем, кроме COVID-19.

Симптомы, связанные с длительным течением COVID, чаще всего связаны с респираторным дистрессом, когнитивными расстройствами и расстройствами настроения, а также усталостью и различными видами болей во всем теле.

Хотя вакцинированные люди также могут заболеть коронавирусной инфекцией и у них может развиваться так называемое длительное течение COVID, риск развития такой формы инфекции COVID выше у тех, кто более тяжело переносит COVID. Здесь важно помнить, что вакци-

нация значительно снижает риск развития тяжелой формы COVID и госпитализации.

Исследование¹, проведенное в Швейцарии также подтверждает, что у вакцинированных людей, у которых развилась инфекция, вызванная Омикрон-штаммом вируса, риск развития долговременного COVID в следующие шесть месяцев ниже, чем у непривитых людей, которые переболели исходным штаммом из Уханя.

Что мы знаем сейчас о длительной форме COVID, и как она влияет на состояние здоровья?

Здесь мы имеем дело с состоянием, заслуживающим отдельного наблюдения, в 2021 году ему также был присвоен специальный диагностический код. По оценкам различных исследований и прогнозов, это состояние может возникнуть у группы пациентов в объеме от одной трети до половины тех, кто заразился COVID-19. Исследования, охватывающие длительный период, показывают, что многие люди все еще имеют симптомы спустя 12 месяцев.

По данным института IHME (Institute of Health Metrics and Evaluation), только в Европе в 2020–2021 годах было зарегистрировано около 17 миллионов случаев длительного COVID-19 и еще восемь миллионов случаев - в 2022 году, когда в основном

распространялся штамм омикрон. Затяжной формой COVID болеют не только пожилые люди, в основном заболевают люди трудоспособного возраста, могут заболеть и дети, но, к счастью, реже.

Длительная форма COVID инфекции наносит значительный ущерб как здоровью самого человека, так и всей системе здравоохранения, а также экономике страны, поскольку вызывает нетрудоспособность человека. Сегодня мы довольно хорошо знаем, как предотвратить и лечить коронавирусную инфекцию, но мы все еще мало знаем о лучшем способе лечения длительной формы COVID.

Каково, на ваш взгляд, будет развитие ситуации с COVID-19 в будущем?

В отношении коронавируса мы должны продолжать внимательно отслеживать ситуацию, а это означает кроме прочего и сознательную бдительность для каждого из нас. В настоящее время в Эстонии по-прежнему распространяется в основном субштамм Омикрон 5, тогда как мы знаем, что субштамм ХВВ1.5, который еще более заразен, чем Омикрон 5, сейчас набирает обороты в Америке и некоторых странах Европы. В то же время этот субштамм не вызывал тяжелого течения болезни и такой же высокой смертности, как Омикрон 5, конечно, если человек был вакци-

нирован и/или ранее неоднократно болел этим заболеванием. Лучше всего защищены те, кто был привит вакциной, адаптированной к штаммам омикрон.

Недавно опубликованное исследование показывает, что у пожилых людей, получивших бустерную дозу бивалентной вакцины, риск госпитализации на 75% ниже, чем у тех, кто не получил бустерную дозу вакцины.

Предсказывать будущее – неблагодарная работа. То, что коронавирусом сейчас очень широко распространяется в Китае, также может создать возможность для появления его новых штаммов. Трудно поверить, что ХВВ1 — это последний штамм коронавируса, с которым нам придется столкнуться. Похоже, это стало нормальной частью нашего нового современного мира - сейчас появляются новые варианты штаммов вирусов, которые время от времени вызывают рост заболеваемости. В то же время очень хотелось бы надеяться, что тяжелое течение болезни, связанное со штаммом Дельта, больше не повторится. Однако нам необходимо продолжать выявлять и изучать новые варианты по мере их появления, так как это поможет нам подготовить систему здравоохранения к потенциальной перегрузке. В такой ситуации всегда лучше быть вооруженным знаниями.

¹ www.medrxiv.org/content/10.1101/2022.09.25.22280333v1



Фотом: Shutterstock

С ВАКЦИНОЙ НАДЕЖНЕЕ!

*Вакцина как ремень безопасности:
если придется столкнуться с коронавирусом,
последствия будут гораздо легче.*

TERVISEKASSA 

Подробнее на vaksineeri.ee

Как школьная медсестра помогает сохранить здоровье учеников?

Именно в детстве и в школьном возрасте закладывается основа для хорошего здоровья. Так же, как у каждого человека есть семейный врач, каждый ученик также должен иметь доступ к школьной медсестре. Давайте рассмотрим, как школьная медсестра помогает сохранить здоровье учащихся?



Вивика Тамра
*главный специалист отдела
по связям с общественностью
Кассы Здоровья*

Задачи школьной медсестры делятся на четыре группы: профилактика заболеваний, укрепление здоровья, проверка состояния здоровья и оказание первой помощи. Однако каждая из этих сфер содержит большое количество заданий, которые в совокупности составляют будни школьной медсестры.

Светлана Шевченко, школьная медсестра Немецкой Гимназии в Таллинне, призналась, что в процессе организации своей работы она должна много заниматься планированием, однако всегда нужно быть готовым и к неожиданным. «Такие

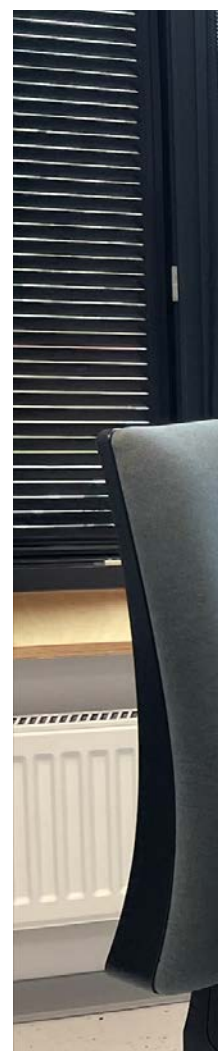
дни, когда ничего не происходит, довольно редки, они, как правило, на школьных каникулах, — с улыбкой говорит школьная медсестра, — но в целом все равно бывает, что каждый день ко мне в кабинет приходит ребенок со своими заботами. Иногда нужно просто выслушать и дать совет, но, согласно своим рабочим обязанностям, я должна быть готова и оказать первую помощь».

Оценка функционального состояния и первая помощь

Школьная медсестра – это первый человек, к которому следует обра-

титься, если ребенок почувствовал себя плохо в течение учебного дня. Иногда причиной недомогания может быть вирусное заболевание, сопровождающееся повышенной температурой или кашлем и насморком. Ученики также обращаются к медсестре с головными болями или болями в животе.

Если ребенок заболел или был травмирован в школе, задача школьной медсестры будет в оказании ему первой помощи. «В школе происходит много разных травм. Падения, столкновения друг с другом, несчастные случаи, связанные со спортив-





По словам школьной медсестры Таллиннской Немецкой Гимназии Светланы Шевченко у школьников все больше проблем с психическим здоровьем.

Фото: Частное собрание

ными занятиями. Наша задача – сначала определить тяжесть травмы. В случае легкой травмы школьная медсестра может справиться самостоятельно, например, при легких травмах-сотрясениях мозга. Однако для учеников с более серьезной травмой мы вызываем скорую помощь или отвозим пострадавшего в травмпункт», — пояснила Шевченко. «Отдельную группу составляют ученики с хроническим заболеванием, состояние которых может резко ухудшиться. Например, возникает аллергия или эпилептический припадок, или что-то происходит с уровнем сахара в крови у ребенка с сахарным

диабетом — и тогда школьная медсестра оказывает первую помощь», — описывает различные ситуации школьная медсестра.

Школьная медсестра не занимается диагностикой и лечением заболеваний, но прием некоторых лекарств все же входит в ее обязанности. Здесь, по словам медсестры, правила описаны очень точно. «Мы можем предоставить некоторые безрецептурные лекарства, такие как обезболивающие и жаропонижающие», — перечислила Шевченко. Но у школьной медсестры есть определенная утвержденная процедура даже на

этот случай. «Прежде всего я звоню родителям ученика и прошу их согласия на выдачу ребенку лекарства. Если я не получу согласие, лекарство не будет выдано. Дети, страдающие хроническими заболеваниями, сами приносят мне свои рецептурные лекарства, и в случае необходимости смогут получить помощь в кабинете школьной медсестры. Это также заранее согласовывается с родителями».

Проверка здоровья помогает выявлять риски для здоровья

Школьные медсестры проводят медицинские осмотры учащихся 1, 3,

7 и 10 классов. «Цель осмотра — оценить развитие школьника и выяснить возможные риски для здоровья», — подтвердила школьная медсестра Шевченко.

Во время проверки здоровья школьная медсестра измеряет и взвешивает детей, проверяет зрение, осанку и состояние кожи. «Большая часть времени уходит на беседу, во время которой мы выявляем риски для здоровья. Мы спрашиваем о гигиене полости рта студента и практикуем методы чистки зубов. Нам также нужно говорить о сексуальном здоровье с учениками гимназических классов. Если из разговора выяснится что-то, что привлечет внимание школьной медсестры, необходимо решить, можно ли будет справиться с проблемой путем изменения поведения в отношении здоровья или необходимо направить учащегося к семейному врачу или специалисту».

Согласно данным Института развития здоровья, в Эстонии наиболее частые риски для здоровья школьников связаны с нездоровым питанием, избыточным весом и низкой физической активностью. Хорошая новость заключается в том, что среди школьников снизилось потребление алкоголя и курение. Тем не менее, психическое здоровье молодежи вызывает озабоченность.

Хотя проблемы детей в течение многих лет практически не менялись, в последние годы внимание медсестер привлекла одна тенденция. «Проблем с психическим здоровьем становится все больше. В нашей школе мы уделили этому особое внимание и в октябре мы проведем большой общешкольный опрос, в ходе которого мы постараемся составить общую картину того, насколько детей справляются с такими проблемами. Мы обязательно поговорим о возможностях получения помощи», — поделилась своими планами на будущее школьная медсестра Шевченко.

Вакцинации согласно утвержденному плану

В задачи школьной медсестры также входит вакцинация учащихся 12, 13 и 15–17 лет в соответствии с госу-

дарственным календарем прививок, например, против кори, свинки, краснухи и коклюша. Застрахованные в Эстонии девочки также могут пройти вакцинацию против ВПЧ, что необходимо для предотвращения рака шейки матки.

Организация вакцинации занимает много времени у школьного медицинского работника. «На основании календаря прививок я составляю списки школьников, которые относятся к той или иной возрастной группе вакцинаций. Раздаю информационные листы, где точно написано какая именно вакцина будет сделана, против чего, когда делается прививка. Мы рассылаем информационные листы через учащихся их родителям, которые подписывают их в знак согласия. Без разрешения родителя ученика вакцинировать не будут», — подтвердила школьная медсестра Шевченко. Когда школьная медсестра имеет четкое представление о том, скольким учащимся необходимо сделать прививку, она вместе с учителями составляет расписание, рассылает напоминания через э-школу или по электронной почте и назначает новый прием, если учащийся заболел в день вакцинации.

Больше здоровых детей благодаря школьным медсестрам

Проблемы со здоровьем, которые обостряются во взрослом возрасте, часто начинаются в школьном возрасте. Таким образом, школьная медсестра оказывает важное влияние на здоровье учащихся и в настоящем, и в будущем.

Школьная медсестра также выступает в качестве учителя, обучающего детей вопросам здоровья. Например, школьная медсестра Светлана Шевченко организует занятия по медицинскому просвещению, которые дают практические навыки. В ходе занятий вместе с учениками отрабатываются массаж сердца и другие приемы оказания первой помощи. Школьные медсестры беседуют с учениками старших классов о вопросах сексуального здоровья. Школьные медсестры также могут

консультировать учащихся по отказу от табака.

Школьные медсестры также играют важную роль в обеспечении того, чтобы различные стороны — сам ученик и его семья, учителя, специалист по поддержке (психолог, логопед и т. д.) и социальный работник — все вместе сотрудничали во имя здоровья и благополучия ребенка.

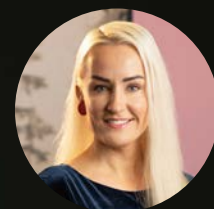
Хотя распространением базовых знаний о здоровье занимаются в школе, семья по-прежнему играет ключевую роль в формировании здоровых привычек ребенка. По словам школьной медсестры Шевченко, сотрудничество с родителями становится все лучше и лучше. «Мы ходим на родительские собрания, чтобы обсудить вопросы здоровья детей, а также говорим о роли школьной медсестры. Все это способствовало взаимному доверию и сотрудничеству. Школьная медсестра — это не просто подчиненный врача где-то в кабинете, раздающий лекарства или делающий уколы. Медсестра — это медицинский работник, который знает особенности поведения учащихся в отношении здоровья, а также обладает навыками профилактики заболеваний и укрепления здоровья школьной семьи», — рассказала школьная медсестра.

С осени 2022 года система результативной зарплаты Кассы Здоровья и выплаты на ее основе дополнительных бонусов также стали распространяться на школьных медсестер, чтобы дать импульс активной деятельности школьных медсестер за счет поощрения более систематической организации школьного здравоохранения. Все это для того, чтобы во взрослую жизнь вступало все больше заботящихся о своем здоровье и здоровых молодых людей.

Плановое лечение за границей - зачем, для кого и как оно проводится?

Несмотря на то, что многие пациенты проходят лечение в Эстонии, в Кассу здоровья также поступает много запросов на выезд за границу для планового лечения. Яна Уртсон, специалист отдела специализированной медицинской помощи Кассы здоровья, рассказывает, на основании чего пациенты могут иногда получить лечение в другой стране.

Евелин Тринк
руководитель отдела по
связям с общественностью
Кассы Здоровья



Почему Касса здоровья предлагает людям, имеющим медицинскую страховку, возможность выехать на плановое лечение за границу, хотя у нас и в Эстонии достаточно больниц?

Если необходимое лечение пациента (еще) невозможно провести в Эстонии, решением проблемы может быть лечение в иностранном государстве. Для того, чтобы Касса здоровья возместила расходы на лечение, необходимо ходатайствовать о предварительном разрешении на выезд на лечение в иностранном государстве. Основная причина, по которой иногда больные не могут лечиться в Эстонии – это немногочисленность населения в нашей стране. В случае некоторых заболеваний в стране может быть не развита достаточная компетенция специалистов или же развитие и поддержание должного уровня компетентности обходится очень дорого. Предоставление лечения, требующего специальной подготовки, а также приобретение и обслуживание медицинского оборудования нецелесообразно при небольшом количестве пациентов. И все же в список медицинских услуг Кассы Здоровья ежегодно добавляются различные новые медицинские услуги, а возможности оказания помощи пациентам в Эстонии постоянно увеличиваются.

Сегодня у человека очень легко может создаться иллюзия, что все можно вылечить. Людям сложно ориентироваться в этой информации, а самостоятельно искать лечение в чужой стране — не всегда лучшая практика. Главной опорой пациента должен быть его лечащий врач в Эстонии. Врач занимается назначением пациенту подходящего и необходимого лечения, будь человек в Эстонии или за границей. В случае лечения за границей Касса здоровья должна уточнить, нуждается ли пациент в лечении в другой стране или он сам предпочитает лечение в другой стране. В последнем случае паци-



В случае лечения за границей Касса здоровья должна уточнить, нуждается ли пациент в лечении в другой стране или он сам предпочитает лечение в другой стране.

ент часто предпочитает лечиться за границей, хотя лечение его болезни возможно и в Эстонии. В этом случае применяется другой механизм компенсации, предусмотренный Кассой здоровья - он основан на Директиве ЕС о свободном перемещении пациентов. В случае планового лечения за границей с предварительным разрешением речь все же идет именно о необходимости лечения больного в чужой стране.

На каком основании принимается решение о том, может ли человек получить предварительное разрешение на выезд за границу для планового лечения?

Условия и критерии получения планового лечения за рубежом изложены в Законе о медицинском страховании. Одним из основных документов для принятия решения о финансировании кассы является протокол медицинского консилиума врачей, в котором дается оценка соответствия запрашиваемой медицинской услуги условиям, установленным законом. Иногда также необходимо дополнительно оценить состояние здоровья пациента или получить экспертное заключение в более крупной региональной больнице. В ходе процедуры рассмотрения заявления будет выяснено, можно ли лечить пациента в Эстонии, и показана ли ему запрашиваемая медицинская услуга по медицинским показаниям. Не менее

важна оценка того, имеет ли запрашиваемая медицинская услуга доказанную медицинскую эффективность. Это означает, что это должен быть всемирно признанный метод лечения, эффективность которого доказана клиническими испытаниями, результаты которых опубликованы в научной литературе. Также необходимо оценить, какова цель запрошенной меди-



цинской услуги и в какой степени запрошенное лечение поддерживает ее. При подаче заявления следует учитывать, что с годами в Эстонии внедряются все новые и новые методы лечения, и то, что медицина здесь не позволяла много лет назад, может сегодня стать возможным.

Насколько сложно выехать за границу на плановое лечение?

На самом деле, данный процесс несложен, если человек знает, зачем, куда и когда нужно обращаться. Для получения предварительного разрешения необходимы заявление пациента или его законного представителя и протокол врачебного консилиума от лечащего врача. Сложности возникают, если не была проделана предварительная работа или же ее начинают только тогда, когда уже подано заявление или у пациента уже куплены билеты на самолет для того, чтобы отправится на лечение. По правилам предварительное разрешение должно быть получено до обращения за лечением.

Плановое лечение в другой стране не так уж сильно отличается от лечения в Эстонии, поскольку в обоих случаях рассматриваются разные варианты лечения: в какой больнице есть наилучшие варианты, а также когда именно необходимо лечение. Врач и пациент должны предварительно обсудить необходимость планового лечения за рубежом. Если станет ясно, что так или иначе лечить пациента в Эстонии невозможно, мы вместе будем искать возможности лечения за границей.

При выборе медицинского учреждения, расположенного в другой стране, необходимо учитывать различные аспекты. Человек должен быть уверен, что выбранное медицинское

учреждение обладает той компетенцией, которую он ищет.

Необходимо ли получить согласие иностранного медицинского учреждения на лечение пациента до подачи заявления на получение предварительного разрешения?

Да, необходимо согласовать случай конкретного пациента с выбранным медицинским учреждением, потому что лечебное учреждение должно быть готово принять этого пациента. Письменное согласие иностранного медицинского учреждения необходимо, поскольку у нас неоднократно были случаи, когда Касса выдавала предварительное разрешение и гарантию оплаты лечения в другой стране, а затем оказывалось, что выбранное медицинское учреждение не желает принять больного на лечение. Причины отказа были разные. В таком случае процедура рассмотрения поданного заявления завершается и человек должен начинать все сначала – а это не разумное использование времени. Также необходимо определить примерное время, когда иностранное государство будет готово оказать необходимую медицинскую помощь. Бывают случаи, когда медицинское учреждение, указанное в качестве первого выбора, не может принять пациента из-за больших очередей на лечение, и поэтому необходимо искать другое медицинское учреждение.

Также к запрашиваемому согласию зарубежной больницы на предоставление лечения должно быть приложено его приблизительное ценовое предложение, чтобы избежать возможных споров относительно медицинских услуг,

предоставленных позже в лечебном счете. Бывают ситуации, когда в счете за лечение предьявляются услуги, необходимость которых сомнительна или они не подпадают под условия гарантии оплаты, выданной в свое время Кассой здоровья. Также не всегда оправдано повторное проведение определенных обследований или процедур в

”

По поводу примерно 90% запросов на лечение за границей выносится положительное решение и Касса здоровья покрывает расходы на лечение.



иностранным государстве, если они уже были проведены в Эстонии и их результаты могут быть использованы для принятия решения о лечении. Этим долгих споров не было бы, если бы мы заранее знали, за что и сколько нам нужно будет платить — работа по выяснению может и должна быть проведена на раннем этапе. Больницам не составит труда сделать ценовое предложение – цены на медицинские услуги известны. Конечно, точную сумму установить нельзя, всегда могут быть ситуации, когда нужно что-то добавить. Тем не менее, должна быть возможность составить и предоставить нам общую оценку стоимости предлагаемой медицинской услуги.

Поэтому, когда уже известны ответы на вопросы почему, где и когда нужна медицинская услуга за рубежом, больному необходимо заполнить заявление о предварительном разрешении на плановое лечение за рубежом, и лечащий врач должен заполнить протокол врачебного консилиума, подписать его и переслать в Кассу здоровья.

Могут ли заявления на лечение за границей при необходимости также рассматриваться и в срочном порядке?

Чем точнее и правильнее заполнены документы, тем быстрее проходит процедура рассмотрения заявления. Если информация, необходимая для выдачи предварительного разрешения, отсутствует, нам приходится рассылать дополнительные запросы до тех пор, пока необходимая информация не будет собрана. Получение нами изначально хорошо собранной информации особенно важна, когда речь идет о случае, когда больной срочно нуждается в лечении в другой стране по состоянию здоровья. Заявление будет рассмотрено в срочном порядке, если лечение необходимо предоставить в течение считанных часов или дней. Подтверждение об этом посылает в Кассу здоровья врач пациента в Эстонии. Предварительным условием для процедуры срочного рассмотрения заявления является правильно заполненное заявление

на предварительное разрешение на плановое лечение за рубежом и правильно составленный протокол консилиума.

Ускоренное оформление предварительного разрешения на плановое лечение за рубежом не оправдано, если состояние здоровья не требует экстренного вмешательства, время операции или консультации уже забронировано в зарубежном медицинском учреждении, проездные билеты оформлены, но заявление не было представлено заранее в течение достаточного времени.

Процесс, связанный с предварительным разрешением на плановое лечение за границей, подробно описан на интернет-странице «Медицинская помощь в зарубежных странах», где также есть ответы в разделе часто задаваемых вопросов. Если что-то осталось неясным, всегда можно отправить электронное письмо или позвонить в Кассу здоровья.

В каких случаях предварительное разрешение не выдается?

Предварительное разрешение не выдается, если не были соблюдены юридические критерии. Это самые трудоемкие и длительные процедуры. Во время процедуры может выясниться, что запрашиваемое лечение или обследование пациенту не показаны. Бывают ситуации, когда пациент годами не посещал своего врача для осмотра и даже не говорил ему, что хочет лечиться в другой стране. В таком случае требование Кассы здоровья представить протокол консилиума становится для врача неожиданностью, и он должен дополнительно оценить состояние здоровья пациента, так как лечащему врачу необходимо знать текущее состояние здоровья пациента для составления протокола консилиума.

Если врачи решат, что лечение в другой стране не требуется, им следует доверять. Аргумент пациента о том, что он сам желает этого, недостаточен для выдачи предварительного разрешения. Иногда запрошенный метод лечения все еще находится на стадии исследований и испытаний

или является экспериментальным лечением, польза которого неизвестна или недостаточно исследована и доказана для здоровья пациента. И в этом случае процедура рассмотрения занимает больше времени, потому что приходится работать с научной литературой и консультироваться со специалистами, чтобы понять, может ли выбранное лечение помочь человеку. В случае отрицательного решения мы всегда объясняем, почему Касса здоровья не может финансировать запрашиваемое лечение. Если возможно, мы добавляем к решению, какие есть другие варианты. К счастью, отказов не так много, мы удовлетворяем почти 90 процентов запросов. В случае отказа основной причиной является доступность запрошенного вида лечения или альтернативного лечения в Эстонии. Может случиться так, что то или иное заболевание лечат по-разному в разных странах, но это не достаточный аргумент, чтобы просить лечения в чужой стране. Отрицательные решения принимаются и по тем заявлениям, в которых запрашиваются медицинские услуги, доступные всем пациентам в Эстонии в качестве платных медицинских услуг, услуги, которые не квалифицируются как медицинские услуги или если человек желает получить медицинские услуги быстрее, чем это позволяет очередь на лечение в Эстонии.

Какие расходы должен нести сам застрахованный в случае планового лечения за рубежом?

Точно также как и в Эстонии, Касса здоровья оплачивает за границей только медицинские расходы. Услуги проживания, транспорта и переводы документов не являются медицинскими расходами и не могут быть оплачены Кассой здоровья. Есть исключения в отношении транспорта, например, если состояние здоровья пациента тяжелое, можно воспользоваться медицинским транспортом, за который пациент не должен платить. Необходимость в медицинском воздушном транспорте согласовывается между иностранным и эстонским медицинским учреждением.

С помощью искусственного оплодотворения в Эстонии ежегодно рождается полная школа детей

Экстракорпоральное оплодотворение является наиболее часто используемым методом лечения бесплодия в мире. На сегодняшний день с его помощью в мире родилось более десяти миллионов детей. В Эстонии в 2021 году, по данным информационной системы данных по беременности, в результате различных методов лечения бесплодия на свет появилось 783 ребенка, что составляет 6% от всех живорожденных.



Сандер Райямяэ
специалист отдела по связям с
общественностью Кассы здоровья

Практически во всех развитых странах на протяжении десятилетий наблюдается тенденция к тому, что средний возраст женщины, рожающей первого ребенка, становится все выше и выше по мере роста благосостояния и образования страны. Эстония и здесь не является исключением. Но, как известно, фертильность зависит от потенциала репродуктивных клеток и органов как женщины, так и мужчины, и со временем он уменьшается. «Различные сопутствующие заболевания, которые могут повлиять на фертильность человека, все чаще возникают в пожилом возрасте. Кроме того, известно, что фертильность женщин начинает снижаться в возрасте около 30 лет из-за изменения качества яйцеклеток, особенно быстро, начиная примерно с 35-летнего возраста. Такие особенности организма не меняются

на протяжении веков», — сказала Кай Халдре, гинеколог центра лечения бесплодия Женской клиники Восточно-Таллиннской центральной больницы и член правления Эстонского Общества лечения бесплодия и эмбриологи.

Касса здоровья частично финансирует экстракорпоральное оплодотворение (IVF - in vitro fertilization) с 1999 г., а с 2008 г. женщина получает компенсацию за неограниченное количество циклов экстракорпорального оплодотворения до 40 лет. В 2019 году было добавлено финансирование процедуры внутриматочного оплодотворения и поддержка замораживания половых клеток по медицинским показаниям. Наряду с расширением выбора финансируемых услуг увеличилось и количество получателей услуг лечения беспло-

дия, и количество циклов ЭКО в год в настоящее время составляет около 3000. В прошлом году Касса здоровья профинансировала услуги по IVF для 1873 пациентов на общую сумму три миллиона евро.

«Касса здоровья прекращает поддержку лечения бесплодия, когда женщине исполняется 41 год. Такое ограничение оправдано тем, что шансы на зачатие и живорождение после достижения этого возраста крайне низки. Неразумно обвинять молодых женщин в том, что детородный возраст сильно сдвинулся, но необходимо понять, каковы социальные механизмы общественной жизни, вызывающие эти изменения. Пока нигде в мире не удалось точно установить причины этой тенденции, ведь на индивидуальном уровне фертильность, а также чувствительность



к внешним повреждающим факторам могут быть самыми разными», — сказала доктор Халдре.

По ее словам, данные о лечении бесплодия в Эстонии собираются недостаточно корректно, поэтому нет возможности для систематического анализа. «Это, в свою очередь, создает ситуацию, когда любые заявления о тенденциях не могут быть точными, потому что мы не можем уверенно сказать, находится ли проблема бесплодия в нарастающей тенденции, или все больше людей обращается за помощью к врачам, потому что тема лечения бесплодия стала менее стигматизирована в обществе и лечение более доступны. Также неизвестно, какую долю имеет репродуктивный туризм», — добавила доктор Халдре, по мнению которой каждый из вышеупомянутых факторов может внести свой вклад

в улучшение статистики лечения бесплодия.

Проблемы с экстракорпоральным оплодотворением в Эстонии

Количество циклов лечения бесплодия само по себе не отражает количество женщин, получивших лечение от бесплодия, — в Эстонии нет статистических данных такого типа. Позиция специалистов заключается в том, что при хорошей доступности лечения количество циклов лечения бесплодия составляет около 3000 на миллион жителей, и Эстония находится на этом уровне. В Эстонии работает шесть клиник по лечению бесплодия, три из которых являются частными клиниками, а остальные три работают в государственной медицинской системе.

По словам Халдре, экстракорпоральное оплодотворение в Эстонии

финансируется в достаточных объемах, доступ к этой услуге также хороший, а законодательство в целом благоприятствует использованию услуг по экстракорпоральному оплодотворению. С другой стороны, данные в Эстонии собираются в недостаточном объеме и поэтому нет ответов на многие важные вопросы. По словам Халдре и большинства его коллег, необходимо создать национальный регистр по лечению бесплодия и доноров половых клеток, аналогичный другим медицинским регистрам.

Наличие надежных баз данных является естественной и неотъемлемой частью лечения бесплодия и моральным обязательством. «В январе 2022 года Европейское общество репродукции человека и эмбриологии (ESHRE), ведущая организация в этой области, выступило с важным призывом, указав, что Европе нужны

По словам доктора Кай Халдре, члена правления Эстонского общества лечения бесплодия и эмбриологии, доступность лечения бесплодия в Эстонии хорошая.

Фото: Яана Тоомик

регистры технологий вспомогательной репродуктивной медицины для защиты прав родителей, доноров половых клеток и будущих детей. Позиция данной международной организации заключается в том, что единый сбор данных о лечении бесплодия в странах должен быть обязательным и он должен быть описан в директиве Европейского Союза, регламентирующей соответствующую сферу. Это позволит оценить тенденции и мотивы медицинской миграции между странами», — сказала доктор Халдре. Она добавила, что Закон об искусственном оплодотворении и защите эмбрионов действует практически без изменений с 1997 года. «Это показывает, что закон работает хорошо, но сейчас наступило время для новой дискуссии с участием специалистов по этике. Этого требуют некоторые вопросы в

связи с тем, что изменились обстоятельства и появились новые научные сведения. После этого можно будет внести соответствующие изменения и в закон».

С другой стороны, специалисты по этике также могли бы быть более вовлечены в практическую сферу данной специальности, по словам доктора Халдре, это создало бы новый опыт и повысило уровень информированности для всех сторон. «Возможно, это будет началом того, что в будущем у нас будут более четко сформулированные регулятивные акты и законы, а общество сможет лучше разбираться в стигматизированной сфере лечения бесплодия. Ежедневное и прямое сотрудничество отделений по лечению бесплодия с больничными комитетами по этике распространено во многих странах, к сожалению, в Эстонии эта традиция отсутствует», — добавила она.

Можно ли сохранить свою фертильность?

Доктор Халдре считает, что тема осведомленности о фертильности должна быть обязательной уже на уроках науки о человеке в начальной школе. «Точно так же, как мы в течение 30 лет выступали за то, чтобы в школах всех учащихся обучали использованию противозачаточных средств, профилактике венерических заболеваний и поддержанию здоровых интимных и сексуальных отношений в школе. Все эти темы, включая осведомленность о фертильности, взаимосвязаны и должны обсуждаться в школах. Ученики интересуются темой репродукции человека и сексуальности, а здоровый и безопасный выбор могут сделать в будущем только те люди, которые обладают соответствующими знаниями», — сказала она.

Эстония следует тенденции развитых стран в отношении увеличения числа людей с лишним весом. По словам доктора Халдре, это новая эпидемия во многих странах, кото-

рая прямо и негативно влияет как на женскую, так и на мужскую фертильность, гормональный баланс, течение беременности и будущее здоровье ребенка. «В целом мое мнение такое, что начинать подготовку к экстракорпоральному оплодотворению женщине с индексом массы тела более 30 не имеет смысла. Это связано с тем, что лекарства не действуют или качество половых клеток у таких женщин настолько низкое, что дорогостоящее лечение не показано. Наша медицинская сфера — одна из тех, где драматическое влияние избыточного веса на клетки тела может быть объективно и микроскопически подтверждено в лаборатории», — пояснила Кай Халдре. По ее словам, уже эволюционно в организме заложено таким образом, что лишний вес, как и недостаток веса, мешает человеку размножаться, потому что риск для здоровья потомства слишком велик. «Другими словами, если вес тела не возвращается к нормальному уровню, лечение бесплодия зачастую бесполезно. И, возможно, это даже неэтично».

С другой стороны, также известно, что у мужчин из стран Запада количество и концентрация мужских сперматозоидов в семенной жидкости начали снижаться с 1970-х годов, а спустя десятилетия аналогичная тенденция наблюдается даже и в других немного более богатых развивающихся странах. Хотя эпидемия ожирения началась примерно

в то же время, по словам доктора Халдре, загрязнение окружающей среды также могло повлиять на фертильность. «Сейчас в мире ведутся исследования по этой теме. Беспокойство вызывает биологические химикаты, выбрасываемые в окружающую среду, которые

могут воздействовать на людей в будущих поколениях. Много ли здесь может сделать сам человек? Скорее, нет. Но при этом каждый может критически оценить, что он ест и пьет, наносит на свое тело и какие химические вещества использует дома или в сельском хозяйстве», — сказала она.



Большое влияние на фертильность человека оказывает его вес.

Когда алкоголь начинает контролировать твою жизнь

60 000 жителей Эстонии, т.е. четыре населения города Раквере - это число мужчин- и женщин-алкоголиков нашей страны, в жизни которых правит алкоголь.



Хели Лехтсаар-Карма
журналист

Путь к состоянию зависимости обычно долг и, к сожалению, часто приятен для человека, ведь алкоголь помогает веселее проводить время в компании или заглушать тревоги, вызванные жизненными трудностями. Когда все же стоит начинать беспокоиться о своем чрезмерном употреблении алкоголя или такой же проблеме у близкого человека и действовать, чтобы не допустить, чтобы потребление превратилось в зависимость?

Где проходит эта грань?

На интернет-сайте alkoinfo.ee, которым занимается Институт развития здоровья, сказано, что не существует абсолютно безопасного или одинаково подходящего для всех умеренного уровня потребления алкоголя, но ученые на основе исследований установили количественные пределы для здорового взрослого человека. При употреблении алкоголя в больше

чем данный предел объемах риск для здоровья начинает увеличиваться в геометрической прогрессии (см. рисунок).

Если у человека есть опасения, что его потребление алкоголя выходит за пределы разумного и что у него может не хватить силы воли и знаний для самостоятельного решения проблемы, он может найти помощь из нескольких источников. Один из вариантов — начать с центра семейного врача.

Пирет Хальенд, семейная медсестра, работающая в медицинском учреждении *Võru Arst*, уже более 15 лет консультирует пациентов с расстройствами, связанными с употреблением алкоголя, и тех, кто хочет бросить курить. Ее опыт показывает, что стоит заниматься одной проблемой за раз - это значит, что не стоит браться одновременно за изменения режима питания, отказ от курения и

снижение или прекращение употребления алкоголя.

Как люди, страдающие алкогольной зависимостью, попадают на консультации семейной медсестры? По словам Пирет Хальенд, злоупотребление алкоголем часто выявляется во время планового визита, когда человек приходит пожаловаться на какую-то проблему со здоровьем. «Например, молодой человек за два месяца набрал десять килограммов и на мой вопрос, что он ест, что так быстро поправился, ответил: «Да я не ем, я пью пиво каждый день!», - вспомнила одного своего пациента Хальенд. Есть также пациенты, которые записываются на консультацию именно для того, чтобы взять под контроль потребление алкоголя, потому что они решили наконец внести изменения в свою жизнь. Семейная медсестра Хальенд подчеркнула, что если у человека есть желание что-то изменить в своем образе жизни, он



должен быстро получить совет и поддержку, пока энтузиазм и мотивация не закончились. «Конечно, информацию можно найти и прочитать в интернете, но в этом случае у вас должно быть достаточно силы воли, чтобы справиться с изменением своего образа жизни в одиночку», — объяснила Хальенд важность поддержки в такой ситуации.

Прежде всего, на приеме у семейного врача или медсестры выясняется, насколько серьезную опасность представляет алкоголь для здоровья конкретного человека. Это делается с помощью теста на употребление алкоголя и оценку риска (AUDIT-тест). Затем врач или медсестра предложат способы уменьшить или прекратить употребление алкоголя. Многие семейные врачи и медсестры также проходят специальную подготовку для более основательного консультирования пациентов, а это означает, что в некоторых центрах семейной

медицины можно посетить как первоначальный 50-минутный сеанс консультирования, так и получить последующие 15-минутные короткие консультации для оценки прогресса и пересмотра со специалистом возможных неудач изменения образа жизни и введения корректив в план лечения.

Чтобы человек преуспел в достижении своей цели, будь то сокращение или прекращение потребления алкоголя, он сам должен понимать, что ответственность лежит в его собственных руках. «Никто другой не может совершить изменения внутри человека, специалисты и близкие могут только поддержать», — подчеркнула Пирет Хальенд.

Любовь не лечит зависимость

Семейная медицина может помочь людям, у которых еще не развилась алкогольная зависимость. Однако лечение зависимости – это длитель-

”

Зависимость — это болезнь, которая не исчезнет сама по себе. Сам человек должен прийти к осознанию того, что настал момент остановиться.

*Консультант по зависимостям
Кайя Хейнсалу*



Консультант по зависимостям Кайя Хейнсалу подчеркивает, что зависимый от алкоголя никогда не станет умеренным потребителем, поэтому лечение должно начинаться с цели прекращения употребления алкоголя, а не уменьшения количества выпитого.

Фото: Юлия-Мария Линна

ный процесс, которым в основном занимаются психиатры и консультанты по зависимостям. Как распознать алкогольную зависимость и где проходит грань между излишним употреблением алкоголя и зависимостью?

Консультант по зависимостям Кайя Хейнсалу объяснила, что сильно пьющий может бросить пить, если сам примет решение об этом, но алкозависимый человек - уже нет. «Человек, злоупотребляющий алкоголем, может пить даже больше, чем зависимый, но если он решит снизить потребление алкоголя самостоятельно или под руководством специалиста, он сможет это сделать. Однако зависимого алкоголь сопровождает всегда. Он может менять работу, друзей, место жительства, переходить из очень плохих отношений в личной жизни в очень хорошие, но алкогольная зависимость всегда сопровождает его, и он уже не может сократить употребление алкоголя, несмотря на свое желание», - рассказала Кайя Хейнсалу.

Кроме того, по ее словам, стоит помнить, что любовь не лечит зависимость. «Я встречала людей с зависимостью, которые думают, что если бы они могли найти прекрасного партнера, который бы понимал, поддерживал и любил их, они бы бросили пить. Но зависимость - это болезнь,

которая не проходит сама по себе. Сам человек должен прийти к осознанию того, что настал момент остановиться», - заявила Хейнсалу. Акцент делается на прекращении употребления алкоголя, а не на уменьшении его количества, потому что зависимый никогда не станет умеренным потребителем. Роль близких также очень важна как в начале лечения зависимости, так и в дальнейшем. «Члены семьи не должны подыгрывать зависимому, скрывать его пьянство или сглаживать его последствия», - подчеркнула Хейнсалу.

Когда же наступает переломный момент - т. е. когда зависимый почувствует, что пришло время свести окончательные счета с алкоголем? «Это происходит, когда страдания от пьянства перевешивают выгоду от него. Под выгодой я подразумеваю возможность чувствовать себя с помощью алкоголя хорошо прямо здесь и сейчас и не думать о будущих проблемах - будь то работа, семья или здоровье», - рассказала Кайя Хейнсалу.

Зависимые, принявшие решение отказаться от алкоголя, ведут себя по-разному. Некоторые люди думают, что они могут избавиться от алкоголя силой воли и само-

стоятельно, и, судя по опыту Кайя Хейнсалу, некоторые действительно могут. Другие ищут быстрые пути — например, кодирование или инъекции, но надежды на постоянный результат от быстрых исправлений нет. Третьи обращаются за помощью к специалистам: психиатрам и консультантам по опыту и зависимости. «Мы исходим из понимания того, что зависимость — это болезнь и ответственность должен взять на себя сам пациент. Специалист может поддержать и помочь, но не существует чудодейственного лекарства, которое быстро вылечит зависимого», — подчеркнула Кайя Хейнсалу, добавив, что достижение и сохранение трезвости — важнейшая цель программы лечения алкоголика.

”
Нет чудодейственного лекарства, которое может быстро вылечить зависимого.

Выздоровление начинается, когда человек перестает употреблять алкоголь. «Стоит помнить, что даже очень небольшое количество алкоголя вызывает у зависимого новую сильную тягу к нему, и поэтому в первые месяцы лечения мы углубленно занимаемся вопросом борьбы с желанием выпить снова. Мы учим техникам и навыкам справляться с ситуацией и напоминаем, что даже одна рюмочка - слишком много для

зависимого. Поэтому в первые 3–6 месяцев мы рекомендуем избегать мест и ситуаций, где есть риск употребления алкоголя. Также стоит знать, что в начале лечения человеку становится намного сложнее справляться со своими эмоциями, потому что он уже не притупляет их алкоголем. Среди других методов здесь помогает групповая терапия, человек чувствует, что он не один», — описала путь зависимого к выздоровлению Кайя Хейнсалу. Лечение обычно длится 6-12 месяцев, в зависимости от состояния здоровья человека и сопутствующих проблем.

К сожалению, никто не может гарантировать, что на пути к исцелению не будет сложных препятствий и отступлений. По опыту Кайи Хейнсалу, зависимые могут расслабиться в тот момент, когда лечение начинает приносить успехи, они чувствуют себя лучше и их уверенность в себе возрастает. «Человек может впасть в эйфорию, что теперь все хорошо, он может контролировать свое потребление алкоголя. И выпивает рюмку. Некоторым достаточно одной рюмки, чтобы войти в месячный запой», — описала риски Хейнсалу.

Но как справляться в компании, где употребляют алкоголь и более или менее насильно предлагают его тем, кому пить нельзя? Кайя Хейнсалу объяснила, что это зависит от компании, а также от уверенности в себе человека, желающего бросить пить. «Человек не должен оправдываться из-за отказа от употребления алкоголя. Однако когда окружающие донимают просьбами выпить, на вопрос «Почему ты не пьешь?» можно ответить вопросом «Почему ты пьешь?». Люди любят говорить о себе», — дала совет Кайя Хейнсалу, как отвлечь внимание от себя. Ведь цель — остаться верным своему решению жить трезво и впредь и здесь нужно четко понимать, что ключ к успеху лежит внутри самого себя.

ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНЬ?

Границы низкого риска для здоровья для взрослого здорового человека



**До 7 единиц
алкоголя в
неделю**

В среднем 1
единица алкоголя
в день



**До 14 единиц
алкоголя в
неделю**

В среднем 2
единицы алкоголя
в день



Недельное количество не следует потреблять за один раз или в течение выходных.

В неделе должно быть не менее трех безалкогольных дней.

500 мл
5,2% пива



2,1 единицы

120 мл
12% вина



1,1 единицы

500 мл
4,5% сидр



1,8 единицы

40 мл
40%
крепкого
алкоголя



1,3 единицы

Если вы хотите узнать больше о том, как алкоголь влияет на ваше здоровье, поговорите со своим семейным врачом или медсестрой.

Источник: alkoinfo.ee

Потребление алкоголя, к сожалению, часто считается нормой

Своим опытом алкоголизма и избавления от алкогольной зависимости с нами поделилась 37-летняя женщина, предприниматель в сфере дизайна.

Как Вы стали алкоголиком?

Я употребляла алкоголь, чтобы побороть страх в социальных ситуациях, справиться с переполняющими меня эмоциями и тревогой, чтобы ненадолго отключиться и отдохнуть. Через какое-то время это стало для меня повседневным занятием. Бокал красного вина превратился в бутылку, затем в две, и, наконец, за ними стал следовать джин с тоником. Теперь я знаю, что алкоголь был моим средством справиться с расстройством дефицита внимания и гиперактивности.

Что послужило спусковым крючком для осознания того, что алкоголь контролирует Вашу жизнь, и Вы не можете больше продолжать жить так, как раньше?

У меня сейчас второй период трезвости. В первый раз я захотела покончить с алкоголем, когда случилось ужасное происшествие, которое, наконец, открыло мне глаза. Я увидела со стороны, как ужасно я к себе отношусь и как мало себя ценю. Я совершила радикальный поворот в своей жизни и была трезвой в течение двух лет. Но я медленно вернула алкоголь в свою жизнь. Я считала, что теперь контролирую свой прием алкоголя, пока прошлым летом не

пришла на прием к психотерапевту. И оттуда меня перенаправили на лечение от алкоголизма.

Что было для Вас самым трудным на пути отказа от алкоголя? Оказалось ли прохождение ли какого-то этапа легче, чем Вы ожидали?

Самым трудным было отношение окружающих. Моя трезвость воспринимается как какое-то нарушение нормы, какое-то преходящее кратковременное помешательство. Употребление алкоголя – это нормально. Я даже сталкивалась с мнением, что человек, который не пьет, не заслуживает доверия. Ведь ему есть что скрывать и поэтому он не хочет напиваться.

Легче не пить и верить во что-то другое. Благодаря терапии я поняла, что алкоголь для меня стал религией. Я относилась к алкоголю как верующий в бога. Это помогло мне понять, что мне нужно найти другую веру, и тогда мне не будет нужен алкоголь.

Если бы Вам пришлось дать какие-то рекомендации из своего опыта человеку с зависимостью от алкоголя, с чего бы Вы посоветовали ему начать в пути отказа от нынешнего образа жизни?

Самое главное – быть честным с собой и другими. С самого начала не скрывать, что я алкоголик, и делиться этой информацией со своими друзьями и семьей. Разговор об этом также помог мне лучше понять и принять мою ситуацию. Вторым важным советом я назвала то самое принятие. Алкоголик не может бороться с алкоголем, потому что алкоголь все равно победит. Но алкоголик может принять ситуацию и выйти из замкнутого круга. Такой образ мышления мне очень помог. Вместо гнева я чувствую смирение и благоговение.

Помогали ли Вам близкие и члены семьи избавиться от зависимости и каким образом?

Мне повезло, потому что вокруг меня было много людей, которые очень поддерживают меня. Они оставались рядом со мной даже в те моменты, когда я «слетаю с катушек», эмоции зашкаливают, а привычное решение — выпить одну рюмку — использовать нельзя. Из солидарности они были трезвыми со мной на вечеринках в первые месяцы трезвости и помогли мне увидеть, что в жизни так много прекрасных вещей, которые я упускаю, напиваясь в ванне или на какой-нибудь вечеринке.

Где можно получить помощь?

- На сайте www.alkoinfo.ee.
- Руководство для пациентов “Злоупотребление алкоголем: что это такое и где можно получить помощь”.
- У семейного врача и медсестры.
- В специальных центрах лечения расстройств, связанных с употреблением алкоголя, которые работают в психиатрических центрах крупных больниц Эстонии и некоторых больницах небольших городов. Контакты центров лечения: www.alkoinfo.ee.
- У оказателей услуг по психиатрической помощи, которые не работают в центрах лечения расстройств, связанных с употреблением алкоголя.
- В сообществе Анонимных Алкоголиков.

Финансирование профилактики и лечения от Кассы здоровья

- С 2023 года Касса здоровья начала финансировать профилактику, консультирование и лечение расстройств, связанных с употреблением алкоголя. В этом году на услуги, предлагаемые в области специализированной медицинской помощи, семейной медицины и школьного здравоохранения, выделено около пяти миллионов евро.



selge,

если бегство
от рутины
превращается
в рутину

Программа, которая поможет вам
selge.alkoinfo.ee





Лишний вес является широко распространенной проблемой у мужчин среднего возраста

Фото: Shutterstock

Мужчина в нашей стране обычно считает, что он здоров как бык

Недавнее исследование состояния здоровья мужчин в Эстонии показало, что, хотя более половины мужчин в возрасте 40–49 лет оценивают свое здоровье как хорошее, на самом деле, к сожалению, ситуация гораздо печальнее. Более половины мужчин имели высокое кровяное давление, почти половина имели избыточный вес и почти у трех четвертей исследуемых уровень холестерина оказался выше нормы.



Хели Лехтсаар-Карма
журналист

Один из руководителей проекта исследования мужского здоровья, врач-андролог Клиники Тартуского Университета доктор Маргус Пунаб отметил, что у большого числа мужчин, оценивших свое здоровье как отличное, были обнаружены значительные риски для здоровья, которые могут серьезно угрожать их здоровью в ближайшие годы. «Большинство выявленных рисков для здоровья еще не вызвали у самого человека конкретных недомоганий», — пояснил Пунаб. Например, высокое кровяное давление является одним из таких заболеваний, которое может и не сопровождаться воспринимаемыми человеком недомоганиями. Однако чем выше артериальное давление, тем быстрее наступают необратимые повреждения сердца и сосудов. «Повышенное кровяное давление повреждает кровеносные сосуды и является основной причиной сердечного приступа, сердечной и почечной недостаточности и инсульта», — отметил доктор Пунаб.

Высокое кровяное давление (выше 140/90 мм рт. ст.) было обнаружено у 55 процентов исследуемых мужчин. Только менее трети из них заявили, что врач ранее диагностировал у них высокое кровяное давление, что говорит о том, что по крайней мере

половина мужчин не знают о своем повышенном кровяном давлении. Однако только четверть мужчин, которые знали о своем высоком кровяном давлении, занимались его контролем на момент начала исследования. Учитывая, что высокое кровяное давление часто не вызывает симптомов, а мужчины не склонны обращаться к врачу, как мы все-таки можем обнаружить это заболевание? Маргус Пунаб: «Убежден, что на современном этапе общественного развития и эпидемиологической ситуации наиболее эффективным решением будет программа профилактической диспансеризации мужчин, при которой диспансеризация с картированием наиболее важных рисков для здоровья проводится в определенном возрасте и/или через определенный период времени для мужчины определяется группа риска».

Живот нависает над ремнем

Избыточный вес – еще одна серьезная проблема, с которой сталкиваются мужчины среднего возраста. Клиническое исследование показало, что каждый четвертый исследуемый мужчина страдал ожирением и почти половина имела лишний вес. Четверть участников исследования имели нормальный вес. Доля мужчин

с ожирением увеличивалась с возрастом и это состояние имело прямую связь практически со всеми показателями плохого здоровья. У них было более высокое кровяное давление, более низкий уровень тестостерона и более плохие показатели функций печени и психического здоровья. Они также чаще принимали обезболивающие и чаще имели эректильную дисфункцию.

Доктор Маргус Пунаб порекомендовал следующие контрольные показатели - для мужчин старше 40 лет индекс массы тела должен быть ниже 27, также следует следить за окружностью талии, так как жир, откладывающийся в области талии, оказывает самое больше негативное влияние на здоровье.

Проблемы со здоровьем в спальне

Трое из десяти мужчин были недовольны своей сексуальной жизнью. По данным исследования, у каждого шестого мужчины было возможное заболевание простаты, нарушения мочеиспускания и снижение уровня тестостерона. Нарушения эякуляции и эректильная дисфункция встречались у каждого пятого мужчины, а потеря сексуального интереса – у каждого седьмого мужчины.

По словам доктора Пунаба, тенденция к снижению эректильной функции начинается в возрасте 40 лет, при этом факторы риска эректильной дисфункции и сердечных заболеваний существенно совпадают. «Исследования показали, что эректильная дисфункция проявляется за несколько лет до появления серьезных сердечно-сосудистых заболеваний. Как сам мужчина, так и его лечащая бригада должны использовать эректильную дисфункцию в качестве раннего маркера повышенного риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Сексуальные расстройства можно успешно лечить», — добавил доктор.

Главная рекомендация доктора Пунаба для мужчин звучит просто: при проблемах со здоровьем следует как можно быстрее обращаться за помощью. «Медицинская система на



Мужской врач Маргус Пунаб напоминает всем мужчинам, что ни его родители, ни его партнерша, а только сами они несут ответственность за свое здоровье.

Фото: Эвелин Луми

Как сохранить свое здоровье?

Разнообразное питание: ешьте больше ягод, фруктов и овощей, включая бобовые (не менее 500 г в день), рыбу и цельно зерновые продукты, а также орехи и семечки. Употребляйте меньше сладких молочных продуктов, свинины и говядины, сладких и соленых закусок, а также сладких прохладительных напитков и соков.

Двигайтесь не менее 150 минут в неделю в темпе, при котором частота сердечных сокращений и дыхание учащаются, но при этом вы можете свободно общаться. Выполняйте упражнения для укрепления мышц не менее двух раз в неделю.

Потребление соли следует контролировать, суточное количество съеденной соли не должно превышать 6 граммов.

Избегайте употребления веществ, вызывающих привыкание - как обычных сигарет, так и альтернативных табачных изделий.

Не злоупотребляйте алкоголем.

Высыпайтесь.

Научитесь справляться со стрессом и позитивно относиться к жизни.

Старайтесь создавать и поддерживать хорошие отношения (в т.ч. и партнерские).

Позаботьтесь о своем душевном здоровье.

сегодняшний день развилась до такой степени, что практически для всех проблем со здоровьем есть решения или же возможности их облегчения. Чем быстрее будет решена проблема, тем меньший ущерб здоровью и быстрее и успешнее будет завершено лечение. Поскольку уже развившиеся заболевания трудно обратить вспять, то в дополнение к вышеперечисленным мерам, гораздо больше внимания следует уделять профилактическим подходам к здоровью. И, конечно же, важен образ жизни во всех его нюансах», — подчеркнул доктор Пунаб.

Такое же отношение к своему здоровью прослеживается во всем мире

Результаты исследования показали, что до 50 лет мужчины намного реже обращаются за медицинской помощью, чем женщины, и попадают в медицинскую систему уже с развившимися заболеваниями, требующими серьезного и дорогостоящего лечения. Маргус Пунаб пояснил, что мужская психология и воспитание и вытекающие из этого особенности поведения в отношении здоровья одинаковы во всем мире. «Кроме того, в других странах ожидаемая продолжительность жизни мужчин также ниже, чем это могло бы быть основано на биологических половых различиях. Помимо вышеперечисленного, в Эстонии существует еще одна проблема. Даже если мы обнаружили риски для здоровья, во многих случаях медицинская система не занимается активной консультацией людей. Очень часто человек годами знает, например, об очень высоком уровне холестерина, но так и не получает назна-

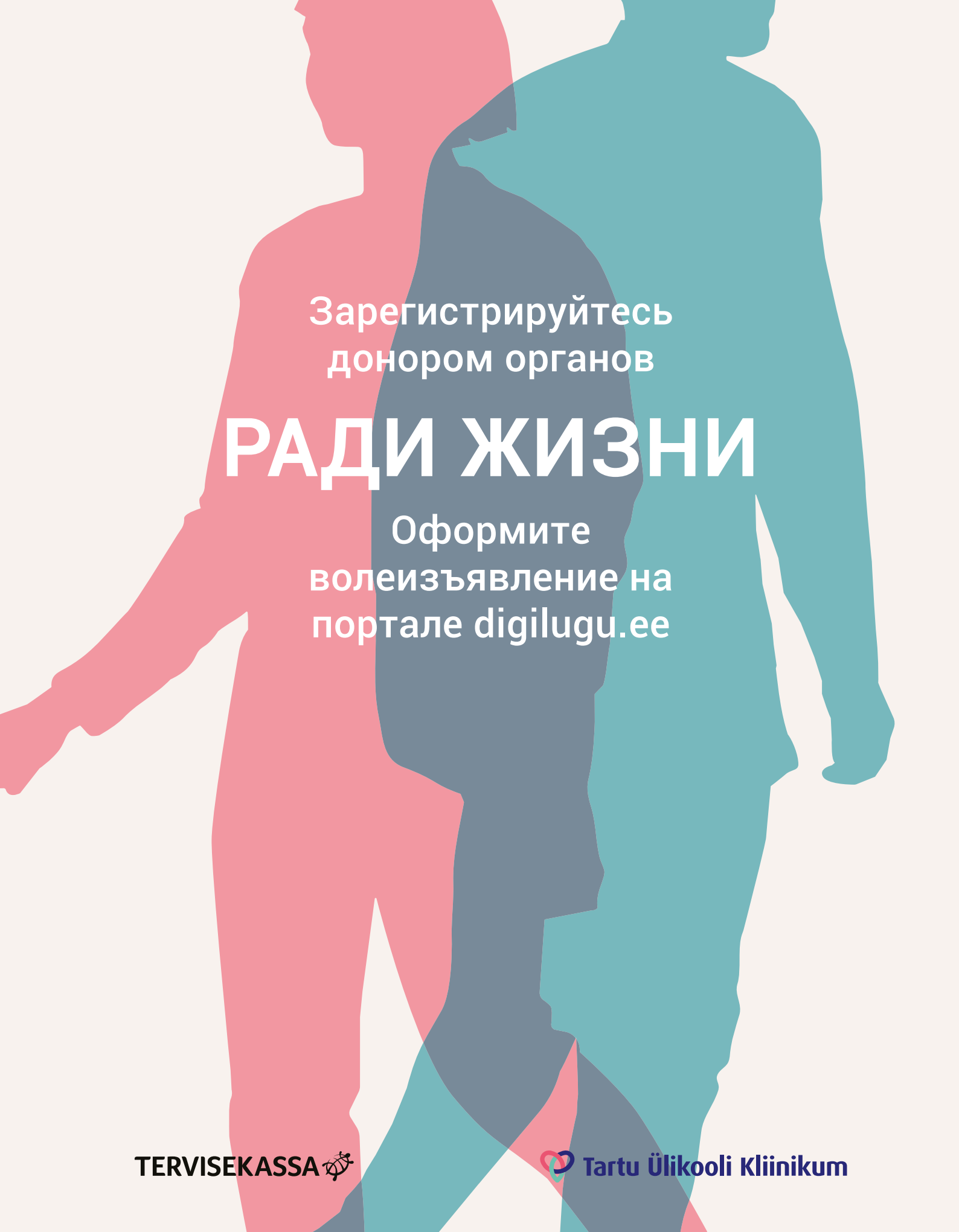
чения активного лечения. Часто лечением начинают заниматься только тогда, когда известный фактор риска уже привел к развитию серьезной проблемы со здоровьем, например, когда у человека случился первый сердечный приступ», — привел пример доктор Пунаб, добавив, что уровень понимания темы предотвращения проблем у нас все еще находится в стадии разработки и далек от должного.

Однако есть и хорошая новость: молодые мужчины все же более серьезно относятся к своему здоровью. Маргус Пунаб: «Основываясь на клиническом опыте, могу сказать, что молодое поколение более прагматично относится к своему здоровью. Я замечаю у них меньше отрицания проблем, молодые люди с проблемами со здоровьем обращаются к врачу быстрее, а проблемы решаются более прагматично. Распространенность факторов риска для здоровья, связанных с образом жизни, особенно чрезмерного употребления алкоголя и курения, у молодого поколения также значительно ниже, чем у предыдущих поколений в период того же возраста». При этом врач добавил, что, поскольку младшие возрастные группы систематически не изучались, это впечатление все же может быть ошибочным, так как оно сформировано в основном на основании тех, кто уже попал на прием к врачу.



Исследования показали, что эректильная дисфункция проявляется за несколько лет до появления серьезных сердечно-сосудистых заболеваний.

В клиническом исследовании, проведенном в 2019–2020 годах, одной частью которого было заполнение анкет, приняло участие 3 195 мужчин в возрасте 40–49 лет. Опрос организовала мужская клиника Клиники Тартуского Университета в сотрудничестве с Кассой Здоровья и Институтом Развития Здоровья.



Зарегистрируйтесь
донором органов

РАДИ ЖИЗНИ

Оформите
волеизъявление на
портале digilugu.ee

Как улучшить свое душевное здоровье?

Каждый из нас может сам сделать многое для сохранения своего душевного здоровья. Пять “витаминов” психического здоровья помогают поддерживать ваш баланс: физическая активность, отдых, здоровый режим питания, хорошие отношения и переживание приятных эмоций. Мы делимся несколькими простыми советами о том, как улучшить свое душевное здоровье с помощью таких “витаминов”.

ДВИЖЕНИЕ

Витамин движения очень важен для поддержания сбалансированного психического здоровья. В поиске подходящих возможностей и времени для занятий физической активностью мы можем сделать очень многое сами!

Слушай

Слушайте свое тело! Что ему нужно утром? Какой вид движения ему действительно подходит? Какие движения делают его счастливым? Какие из них придают ему энергию?

Замечай

Если вы устали или чувствуете, что голова больше не работает, выйдите на прогулку или сделайте десять отжиманий. Обратите внимание, как вы себя чувствуете после этого? Стало ли лучше?

Делись

Подумайте вместе с другом о видах тренировок, которые вы никогда не пробовали, но давно хотели бы. Возьмитесь за них вместе. Йога для лица, прогулка по болотным тропам, зимнее купание - возможностей масса!

Действуй

Повесьте листок с новым заданием на холодильник! Теперь каждый раз, когда вы ищете, что бы перекусить, вы должны сначала сделать 20 приседаний!



ОТДЫХ

Витамин отдыха очень важен для поддержания баланса. Мы сами можем сделать многое для того, чтобы хорошо выспаться и отдохнуть!

Слушай

Отдохните и закройте глаза. Услышите далекие и близкие звуки. Слышите ли звуки внутри себя?

Замечай

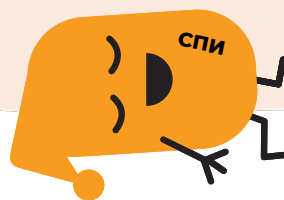
Обратите внимание на свои первые действия после пробуждения. Могли бы вы сделать что-то по-другому?

Делись

Если у вас нарушен ритм сна, договоритесь с другом, что вы ложитесь спать в одно и то же время вечером и будите друг друга утром коротким видео- или телефонным звонком. Вместе легче!

Действуй

Примите вечерний душ с мыслью, что вы очищаете себя от всего, что вызывало стресс в течение дня, или стираете водой все мысли, которые не хотите думать. Так гораздо спокойнее ложиться спать.



ПИТАНИЕ

Витамин правильного питания очень важен для поддержания баланса. Мы сами можем сделать многое для того, чтобы сбалансированно питаться!



Слушай

Прогуляйтесь с другом в течение десяти минут и по очереди говорите о еде.

Как лучше понять, что нужно вашему организму прямо сейчас? Это более легкий или более плотный обед или же просто освежающая вода? Как можно больше наслаждаться едой и не отвлекаться во время еды?

Замечай

Каждый раз, когда вы хотите перекусить, выпейте стакан воды. Подумайте, может быть, на самом деле вы испытываете жажду?

Делись

Расскажите другу о самой впечатляющей еде, которую вы когда-либо ели!

Действуй

Составьте для себя сбалансированное меню на предстоящую неделю: подумайте о продуктах, которые приносят вам радость, энергию и удовольствие. Такое предварительное планирование помогает сэкономить и время, и деньги.

ОТНОШЕНИЯ

Витамин отношений очень важен для поддержания гармонии. Мы можем многое сделать сами для создания поддерживающих вас отношений!

Слушай

Пообщайтесь не менее десяти минут с кем-то, с кем вы обычно общаетесь мало.

Замечай

«Если ты заметишь, что я нахожусь в большом стрессе, я бы хотел, чтобы ты поддержал меня, сделав/сказав...»

Делись

По очереди поблагодарите друг друга. Назовите пять особенностей своего друга, родителя, партнера, за которые вы восхищаетесь ими.

Действуй

Свяжитесь с другом по видеосвязи во время обеда или пообщайтесь с ним по телефону во время обеденной прогулки.



ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ

Витамин приятных эмоций очень важен для поддержания баланса. Мы сами можем многое сделать, чтобы испытать приятные эмоции!

Слушай

Спросите у своего близкого человека, как он приносит приятные эмоции в свой день? Вам есть чему у него поучиться или, наоборот, вы сами можете вдохновить его?

Замечай

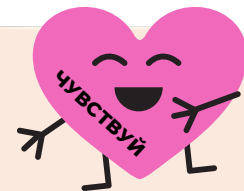
Найдите в сегодняшних ежедневных новостях что-то, что поднимет ваше настроение и развеяет вас, и поделитесь этой новостью с близким человеком.

Делись

Давно ли вы читали хорошую книгу, смотрели хороший фильм или наткнулись на хорошую песню? Составьте с друзьями список «витаминов» хорошего настроения из книг, фильмов и песен, которые хорошо подошли вам.

Действуй

Подумайте об одном деле, в котором вы сегодня не добились успеха, и по крайней мере о двух делах, которые сегодня удались. Неудачи — естественная часть жизни, но иногда их легче преодолеть, если вместо этого думать о хороших вещах.



Позволим ли мы полиомиелиту и коклюшу вернуться?

В течение последних десяти лет охват вакцинации детей от опасных инфекционных заболеваний в Эстонии постоянно снижается. Таким образом, мы достигли ситуации, когда нам угрожает реальная опасность возвращения тяжелых инфекционных заболеваний.



Хели Лехтсаар-Карма
журналист

Главный специалист отдела эпидемиологии инфекционных болезней Ирина Филиппова из Департамента здоровья заявила, что государственные границы никак не ограничивают распространение инфекционных заболеваний. «В современном глобализованном мире инфекция может распространяться из любой части мира в другую в течение дня. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения в последние годы в Европе повысился уровень распространения заболеваний, которые предотвращаются вакцинацией. Такого высокого уровня заболеваемости не наблюдалось десятилетиями. Например, в 2022 году в Европе было зарегистрировано 232 случая дифтерии, один из которых закончился летальным исходом, годом ранее была вспышка полиомиелита в Таджикистане, а в 2018 году непривитый ребенок умер от коклюша в Латвии. В 2017–2019 гг. в Европе была вспышка кори, заболело более 200 тысяч человек», - привела

Филиппова примеры из статистики других стран. Но и Эстония не осталась в стороне - вспомним, например, вспышку кори на Сааремаа в 2018 году. В 21 веке нас не обошли стороной ни краснуха, ни эпидемический паротит.

Вакцинация безопаснее, чем заболевание

Ирина Филиппова объяснила, что задача иммунной системы — распознать, запоминать и быстро начинать борьбу с болезнетворными микроорганизмами, с которыми организм человека может контактировать в течение своей жизни. «Вакцинация, безусловно, является менее обременительным и более безопасным способом достижения иммунитета, чем заражение инфекционным заболеванием. Невозможно предсказать, насколько тяжело будет протекать заболевание и какие могут быть последствия. Иммунные клетки, приобретенные с помощью вакцины, распознают возбудителя забо-

левания и в большинстве случаев предотвращают заражение людей этим заболеванием», — рассказала Филиппова.

Однако устойчиво циркулирует миф о том, что вакцинация ослабляет иммунную систему. На самом деле все наоборот – вакцинация активизирует и тренирует иммунную систему, позволяя защитить организм от возбудителей инфекции, с которыми мы раньше не сталкивались. «Вакцины не могут вызвать заболевание, потому что они содержат ослабленные или убитые возбудители или их частицы», — объяснила Филиппова.

Дезинформация влияет на решения людей

Ирина Филиппова заявила, что в интернете и в средствах массовой информации распространяется много противоречивой информации о вакцинации. «Противники вакцин наносят большой вред, активно распространяя дезинформацию через



По словам главного специалиста отдела эпидемиологии инфекционных болезней Департамента здоровья Ирины Филипповой, вакцинация, безусловно, является менее обременительным и наиболее безопасным способом достижения необходимого иммунитета, чем заражение инфекционным заболеванием.

Фото: Юлия-Мария Линна

различные каналы СМИ. Система здравоохранения Эстонии построена на доказательной медицине и науке, которая достаточно доказала эффективность и безопасность современных вакцин. При принятии решения о вакцинации вашего ребенка следует полагаться только на информацию из официальных источников информации (например, <https://ta.vaktsineeri.ee>) и при необходимости обращаться за консультацией к специалисту - прежде всего к своему семейному врачу или медсестре или к лечащему врачу. Со специфическими вопросами также можно обратиться за консультацией к врачам-инфекционистам, Департаменту здоровья или Департаменту лекарств», — порекомендовала Филиппова.

Почему необходимо делать прививки от инфекционных заболеваний именно в грудном и детском возрасте? Ирина Филиппова пояснила, что цель такой вакцинации – выработать оптимальный иммунный

ответ. «Уровень содержания антител, полученных от матери, снижается у младенца в течение нескольких месяцев, поэтому важно вовремя начать вакцинацию ребенка согласно календарю прививок. Следует помнить, что некоторые инфекционные заболевания особенно опасны для младенцев и детей раннего возраста, например, ротавирусный энтерит (вирусная кишечная инфекция) может очень тяжело переноситься грудным ребенком. Для данной возрастной группы особенно опасен коклюш, где больше всего смертей среди малышей до трех месяцев», — заявила Филиппова.

Скоро дети, родители которых отказались от вакцинации, станут взрослыми. Это позволит им принимать решения о собственных вакцинах, но можно ли делать вак-

цинации, пропущенные в детстве, и во взрослом возрасте? Ирина Филиппова: «Если в детстве человек не был привит от коклюша, полиомиелита, кори, эпидемического паротита, краснухи, гепатита В и ВПЧ, во

взрослом возрасте вакцинация от этих заболеваний возможна, но уже за свой счет. План иммунизации предусматривает бесплатную вакцинацию взрослых от дифтерии и столбняка». Также следует учитывать, что вак-

цины могут отличаться от детских вакцин и их эффективность может быть ниже, и график вакцинации также может быть другим. Взрослых, как правило, не вакцинируют от *Haemophilus influenzae* типа b, а также не проводят вакцинации ротавирусной и противотуберкулезной вакцинами, поскольку они показаны детям.

232
случая дифтерии
были зарегистрированы в Европе в
прошлом году.

Почему мы боимся вакцинаций?

МИФ

Вакцины небезопасны, а их побочные эффекты опасны для жизни.

РЕАЛЬНОСТЬ Вакцины – это биологические лекарственные препараты. Использование лекарств никогда не бывает полностью безопасным, поэтому необходимо взвесить соотношение пользы и возможного риска. Польза вакцин заключается в предотвращении инфекционных заболеваний и их осложнений, в том числе летальных исходов. Возможный риск - побочные эффекты, вызванные вакциной. В основном они легкие и быстро проходят. Серьезные побочные эффекты возникают очень редко. При вакцинации побочный эффект считается частым, если он возникает более чем у одного процента привитых.

МИФ

Вакцины содержат опасные вещества.

РЕАЛЬНОСТЬ Вакцины состоят из действующих веществ и вспомогательных веществ. Действующие вещества представляют собой убитые или ослабленные бактерии или вирусы или частицы их белков. Действующие вещества обеспечивают развитие иммунитета в организме человека. Вспомогательные вещества усиливают действие вакцины и обеспечивают сохранение свойств вакцины и ее стабильность. Одним из таких вспомогательных веществ является сорбит, это натуральный компонент фруктов, таких как яблоки и груши.

МИФ

Одновременное введение нескольких вакцин или использование многокомпонентных вакцин вредно для человека.

РЕАЛЬНОСТЬ Разные вакцины можно вводить одновременно, но в разные области тела, потому что дендритные клетки, активированные содержащимся в вакцине вирусом или бактериями, попадают из разных мест инъекции в лимфатические узлы в разных частях тела, т.е. развитие иммунного ответа начинается в разных лимфатических узлах.

МИФ

Вакцины неэффективны.

РЕАЛЬНОСТЬ В Эстонии многие инфекционные заболевания, такие как полиомиелит, исчезли благодаря тому, что в течение длительного времени у нас был высокий охват вакцинацией. Также остановлено распространение ряда ранее широко распространенных инфекционных заболеваний - таких как корь (несколько случаев в год), краснуха (последнее зарегистрированное заболевание в 2014 г.) и дифтерия (последнее зарегистрированное заболевание в 2001 г.). Заболеваемость гепатитом В, гнойным менингитом и эпидемическим паротитом значительно снизилась.

Важно помнить!

До того, как вакцинация получила широкое распространение, инфекционные заболевания были основной причиной смерти детей раннего возраста.

В Эстонии детей вакцинируют против 13 инфекционных заболеваний, которые можно предотвратить с помощью вакцинации, на основании плана иммунизации: Гепатит В, дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит, гнойный менингит (*Haemophilus influenzae* тип b), краснуха, корь, эпидемический паротит, ротавирус, туберкулез, ВПЧ и грипп.

В 2010 году 95–96 % двухлетних детей в Эстонии были привиты от первых девяти болезней из вышеперечисленных, а в 2021 году – чуть менее 90 %. Всемирная организация здравоохранения рекомендует 95-процентный охват вакцинацией против большинства этих заболеваний.

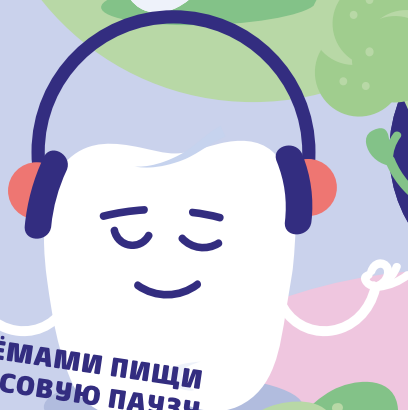
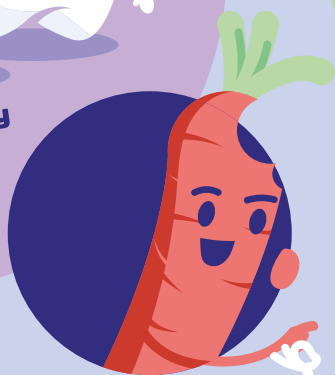
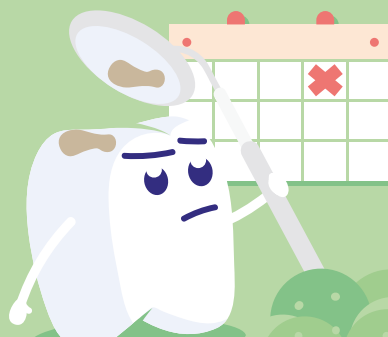
Источник: Департамент здоровья, <https://ta.vaktsineeri.ee/et/statistika>.

Зубам нужна забота



ПЕЙ ВОДУ

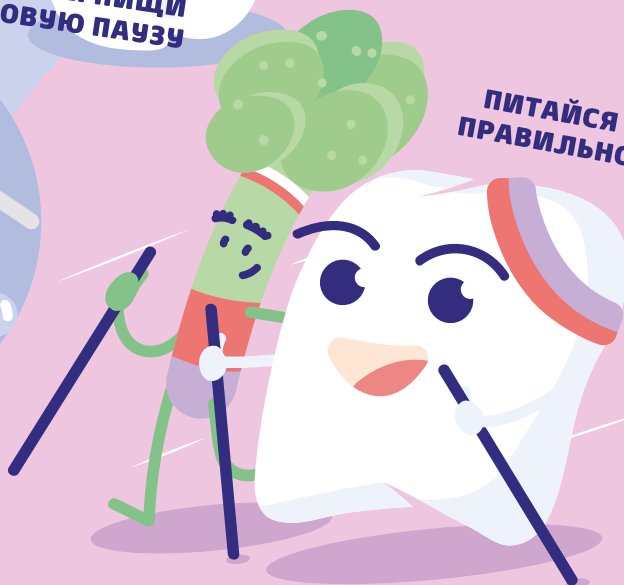
ПОСЕЩАЙ ЗУБНОГО ВРАЧА
РАЗ В ГОД



ДЕЛАЙ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ
КАК МИНИМУМ 3-ЧАСОВУЮ ПАУЗУ



ЧИСТИ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ДЕНЬ
НЕ МЕНЕЕ ДВУХ МИНУТ



ПИТАЙСЯ
ПРАВИЛЬНО

suukool

TERVISEKASSA

Подробнее на сайте
WWW.SUUKOOL.EE

Зубной врач: здоровье зубов жителей Эстонии страдает прежде всего из-за небрежности и плохой гигиены

Кто из нас не хотел бы иметь красивую улыбку и здоровые зубы? К сожалению, проведенное исследование состояния полости рта как взрослых, так и детей в Эстонии показывает, что состояние их зубов оставляет желать лучшего. Почему здоровье полости рта у нашего населения такое плохое?



Аве Юриоо
специалист отдела
продвижения здоровья
Кассы здоровья

Согласно исследованию состояния полости рта среди взрослых, опубликованному в 2022 году, почти половина из 35–44 летних людей имеют проблемы с зубами. Зубы или лечились (например, поставлены пломбы), зубы были сломаны или полностью отсутствовали. Целых три четверти людей, принявших участие в исследовании, нуждаются в стоматологическом лечении, включая протезирование или замене протезов.

Здоровье детских зубов тоже в не очень хорошем состоянии. В 2018 году было проведено исследование с участием 1313 детей, которое показало, что более половины шестилетних детей имеют кариес, требующий немедленного лечения. Среди 12-летних детей только 32% имели здоровые зубы.

По словам доктора Марью Синиярв, одного из руководителей исследования здоровья полости рта взрослых, результаты ясно показывают, что у нас в стране есть проблемы с должным уровнем ухода за полостью рта, и люди обращаются к стоматологу только тогда, когда проблемы в полости рта уже возникли.

Плохая гигиена ротовой полости

Неудивительно, что зубы людей будут в плохом состоянии, если их недостаточно чистить. Лишь почти 65% чистят зубы и утром, и вечером, а чуть больше половины опрошенных признались, что иногда вообще не чистят зубы из-за усталости. Регулярная чистка межзубных промежутков также очень важна, но четверть 35–44-летних опрошенных не используют, например, межзубную щетку или зубную нить для очистки межзубных промежутков.

Согласно результатам исследования, дети чистят зубы немного лучше — почти две трети 3-, 6- и 12-летних детей чистят зубы два раза в день самостоятельно или с помощью родителей.

Плохому здоровью полости рта также способствуют неправильный образ жизни и нездоровые привычки в еде, которые напрямую связаны

с риском развития кариеса. «Все, что вы едите и пьете, делает первую остановку в ротовой полости. В результате постоянных перекусов во рту дольше остается кислая среда и больше вероятность образования кариеса. Газированные или содержащие сахар напитки также наносят вред тканям зубов, поэтому утолять жажду нужно всегда водой», — советует доктор Синиярв.

Существует также связь между курением и здоровьем полости рта — более половины регулярно курящих опрошенных считают состояние своей полости рта очень плохим или довольно плохим.

Исследование показало, что гигиена полости рта ухудшается с возрастом. Чуть более половины людей старше 65 лет чистят зубы два раза в день. Часто это связано с ухудшением общего самочувствия или использованием зубных протезов, но протезированная полость рта также нуждается в регулярном уходе.

Почему дети не доходят до зубного врача?

Для контрольного осмотра зубов и полости рта рекомендуется посещать зубного врача хотя бы раз в год. В то время как около 70% обследованных детей посещали стоматолога один-два раза в год, около 30% взрослых опрошенных приходили на профилактический осмотр один раз в год. Почти четверть опрошенных не посещали стоматолога в течение последних двух лет.

Почти 40% участников исследования считают, что им не нужно посещать стоматолога. Другие причины заключались в том, что лечение слишком дорогое или недостаточно доступное. Существует также страх перед стоматологическими процедурами.

Более трети людей, участвовавших в исследовании, оценивают свое здоровье полости рта как плохое, и почти 40% также чувствуют стыд из-за проблем с полостью рта. Отсутствующие или сломанные зубы, цвет зубов и неприятный запах изо рта являются

Зубное лечение в 2022 году



Касса здоровья выплатила

72 000 000

евро за стоматологические услуги



362 372

взрослых воспользовались компенсацией за зубное лечение на общую сумму 19 миллионов евро.



158 360

детей в возрасте от 3 до 19 лет посетили зубного врача и получили услуги на общую сумму 33 миллиона евро.



83%

жителей остались довольны своим последним визитом к зубному врачу

часто встречающимися проблемами, которых люди стесняются. Тем не менее, все эти проблемы в значительной степени можно предотвратить с помощью хорошей гигиены полости рта и регулярных осмотров.

К зубному врачу обращаются скорее в случае возникновения конкретной проблемы, а не с профилактической целью. «К сожалению, к этому моменту здоровье полости рта бывает совсем запущено из-за вредных привычек или отсутствия денег, и к стоматологу обычно обращаются только тогда, когда болит зуб, во рту появляется воспаление или, что еще хуже, наступило необратимое поражение здоровья полости рта. Например, запущенный кариес может необратимо повредить зубной нерв, и под корнем зуба может возникнуть воспаление. То же самое происходит и с деснами, если поверхность зуба не очищается и развивается хроническое воспаление десен», — сказала доктор Синиярв.

Плохое здоровье полости рта = плохое здоровье

По словам стоматологов, плохой уход за полостью рта и его последствия являются очень тревожными показателями сегодняшнего дня. Основными проблемами являются плохой уход за полостью рта, плохая или неправильная техника чистки зубов, употребление сладких напитков и постоянные перекусы между приемами пищи.

«Люди не понимают, что плохое здоровье полости рта напрямую влияет на здоровье в целом как у ребенка, так и у взрослого. Если в зубе есть дырка и появилось воспаление во рту, микробы попадают в наш кровоток и могут напрямую повредить нашей сердечно-сосудистой системе, а также они могут передвигаться вниз по глотке и вызывать проблемы

в дыхательной и пищеварительной системах», — пояснила доктор Синиярв. По словам стоматолога, плохое состояние полости рта связано с развитием или обострением ряда хронических заболеваний.

Хорошее здоровье полости рта начинается с хорошего примера

Если плохое состояние зубов отмечается уже у взрослых, неудивительно, что здоровье полости рта детей в Эстонии также ниже среднего европейского уровня. Тенденцию плохого здоровья полости рта можно переломить, если вырастет новое поколение, способное правильно заботиться о своем здоровье полости рта с раннего возраста. Состояние рта ребенка – это зеркало привычек семьи, а причиной пораженных зубов чаще всего является недоделанная работа родителей. Люди не привыкли заниматься профилактикой проблем со здоровьем, и поэтому им приходится лечить последствия плохих привычек в отношении своего здоровья.

Мы можем улучшить состояние здоровья полости рта у нашего населения, повышая осведомленность о здоровье полости рта и проводя систематическую профилактическую работу. Касса здоровья в сотрудничестве с Эстонской ассоциацией стоматологов уже много лет занимается профилактической работой по уходу за полостью рта, чтобы новое поколение молодых людей росло со здоровыми зубами. На сайте Suukool.ee можно найти советы по уходу за зубами, предназначенные как для детей, так и для взрослых.

С помощью Кассы здоровья застрахованные лица могут бесплатно пользоваться различными компенсациями за зубное лечение - в том числе бесплатным лечением зубов у договорных партнеров Кассы здоровья для лиц в возрасте до 19 лет.



Доктор Марьо Синиярв утверждает, что плохое здоровье полости рта напрямую влияет на здоровье в целом как у детей, так и у взрослых.

Фото: Андрес Теннус



У Suukool появилось свое приложение для чистки зубов!



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

В приложении Suukool можно:

- * Создать уникального пользователя для каждого члена семьи
- * Научиться правильной технике чистки
- * Следить за календарем чистки зубов
- * Учиться у Зубных Троллей, как правильно заботиться о здоровье зубов
- * Получать напоминания о необходимости почистить зубы, обратиться к стоматологу и заменить зубную щетку



suukool

TERVISEKASSA

**Vaata lisa:
WWW.SUUKOOL.EE**

Вернем дворовым играм
популярность, а детям —

ЛЮБОВЬ К ДВИЖЕНИЮ!

LIIGUN.EE





Фото: Shutterstock

Все больше детей в Эстонии имеют лишний вес

Если бы старинная поговорка “толстый ребенок - красивый ребенок” была правдой, с каждым годом все больше и больше семей Эстонии могли бы быть счастливы, потому что у них растут красивые дети. На самом деле радоваться нечему, ведь лишний вес человека прокладывает путь ко многим его проблемам со здоровьем.

Хели Лехтсаар-Карма
Журналист



Исследование Института развития здоровья (TAI) показывает, что число детей с лишним весом в Эстонии неуклонно растет. Например, по результатам проведенного в 2018–2019 годах в Эстонии исследования по мониторингу роста учащихся, почти пятая часть учащихся первых и четвертых классов имели избыточный вес, а 11 процентов страдали ожирением. Количество учеников с нормальным весом с возрастом уменьшалось, а количество студентов с избыточным весом и ожирением увеличивалось.

У такой тенденции несколько причин: дети мало двигаются, сложившиеся семейные привычки в еде часто

далеки от здоровых, а также играет роль тот факт, что у детей мало времени на сон, поскольку увлечение смарт-устройствами не позволяет им заснуть в нужное время. Педиатр и заведующая педиатрической клиникой Таллиннской детской больницы Реэт Раукас заявила, что по сравнению ситуацией несколько десятилетий назад, дети меньше двигаются. Изменился образ жизни семей, и родители повсюду возят своих детей на машине: в детский сад, школу, тренировку и на дачу. «Это означает, что нормальной физической активности в течение дня нет. Если вы обычно выходите на улицу для активного



Причин лишнего веса у детей может быть несколько - недостаток движения, нездоровый режим питания и недостаток сна

Фото: Shutterstock

временипрепровождения на час в день, вам не нужно непременно посещать спортзал», — заявила Раукас.

Вес сто килограмм в 11 лет

Недостаток физической активности запускает порочный круг: вес тела увеличивается, а это означает, что двигаться становится труднее. Все больше и больше людей склонны проводить время со смарт-устройствами, потому что им нужно как-то заполнить свой день. Но вес все растет и растет... Результаты вышеупомянутого исследования Института развития здоровья раскрывают поразительные данные о самом тяжелом весе детей — среди школьников Эстонии весной 2019 года было 10–11-летних девочек, вес которых достигал 97 кг, а окружность талии превышала 100 сантиметров. Максимальный вес 11-летних мальчиков составлял сто килограммов, а окружность их талии – 121 сантиметр.

Излишний вес тела приводит к риску развития сердечно-сосудистых заболеваний, а ожирение печени

теперь также диагностируется у детей младшего школьного возраста. «Избыточный вес также нарушает гормональный баланс, а это означает, что во взрослом возрасте у вас могут возникнуть проблемы с рождением детей», — отметила доктор Раукас.

Ребенок – зеркало привычек в своем доме

Избыточный вес ребенка нельзя объяснить генетикой или какой-либо другой причиной, не зависящей от нас. «Иногда говорят, что все в нашей семье были толстыми, уже моя бабушка была толстой, мама тоже — значит это у нас в генах. Но это не так. Ситуация на самом деле такова, что на протяжении поколений люди в семье неправильно питались и мало занимались спортом», — объяснила Рэзт Раукас. Она добавила, что у некоторых людей метаболизм действительно медленнее, чем у других, но это означает, что вам нужно уделять особое внимание тому, что вы едите.

Доктор Раукас заметила, что мамы очень хорошо следуют рекоменда-

циям по кормлению до окончания первого года жизни ребенка. Потом ребенок переключается на обычную еду семьи, и тогда ситуация может выйти из-под контроля, ведь не все на семейном столе - например, гамбургер - подходит для меню малыша. Также становится все больше семей, которые не потребляют, например, молочные продукты или мясо. «Избирательный рацион семей влияет на здоровье их детей! Молочные продукты, а также мясо, рыбу и яйца нужно обязательно есть в раннем возрасте, поскольку животный белок важен для роста. Также не следует давать маленьким детям вместо молока аналоги молока, например, соевое молоко. Если ребенок не хочет пить молоко, предлагайте ему кефир, неароматизированный йогурт, сыр — вариантов много», — подчеркнула Рэзт Раукас. Еще один важный дефицит в питании детей касается овощей. «Если детям не нравятся овощи, нужно придумать, как сделать их привлекательными. Ведь все дети едят макароны, поэтому в макароны

можно по-разному добавлять овощи, чтобы ребенок не понимал, что он ест с макаронами цветную капусту или морковь», — привела пример Раукас, добавив, что если мы можем наладить правильное питание в раннем детстве, ребенку будет легче сохранить ему верность в дальнейшем.

Мы знаем, что день должен начинаться с завтрака - дошкольники обычно едят в детском саду, но слишком многие школьники часто пропускают завтрак. Согласно исследованию поведения школьников Эстонии в 2017-2018 гг., только 60% детей в возрасте 11, 13 и 15 лет завтракали в учебные дни. Кроме этого Рээт Раукас заметила, что семьи начинают отвыкать от совместного обеденного стола. Вместо этого все берут что-то из холодильника и едят либо перед телевизором, либо в своей комнате. «Однако в таком случае мы так и не знаем, что и сколько на самом деле едят дети», — объяснила Раукас.

Педиатр Рээт Раукас подтверждает, что здоровье ребенка зависит от образа жизни всей семьи – как от привычек в питании и физической активности, так и от внимания к заботам и радостям друг друга.

Фото: Юлия-Мария Линна



Как мы можем поддержать здоровье детей?

1. Питание

В основу полноценного рациона можно положить принципы пищевой пирамиды: наибольшую долю основных групп продуктов питания должны составлять фрукты, овощи и зерновые продукты, к которым добавляются молочные продукты, мясо-рыба-яйца. Доля сладостей и сахара должна быть самая маленькая.

День начинается с завтрака и в течение дня нужно питаться регулярно.

2. Движение

Человек должен быть физически активным не менее 60 минут в день, это время активности можно разделить на более мелкие части. Упражнения для укрепления мышц и костей высокой интенсивности следует выполнять не менее трех раз в неделю.

3. Сон

Нужно ложиться спать в одно и то же время каждую ночь. Маленькому ребенку требуется не менее 11-13 часов сна в сутки (включая дневной сон), а школьнику – 9-9,5 часа.

4. Дигитальный мир

Чем младше ребенок, тем меньше времени он должен проводить перед экранами электронных устройств.

5. Психическое здоровье

Слушайте своего ребенка и будьте рядом с ним!

Источники: Рээт Раукас, tarkvanem.ee/ru, рекомендации по питанию и физическим упражнениям в Эстонии (ТАИ)

Молодежь и сексуальное здоровье – где спросить совета?

Многие молодые люди чувствуют себя неуютно или неловко, когда нужно обсуждать сексуальное здоровье. Причина в слове «секс», которое создает прямую связь с половым актом. Испытывая смущение, они боятся обратиться к родителям, но при этом проблема остается нерешенной и здесь советчиками часто становятся сверстники. Однако рекомендации “друга-эксперта” могут иметь печальные последствия. Как мы можем поддержать молодых людей и куда их следует направлять при возникновении вопросов о сексуальном здоровье?



Аве Юриоо
специалист отдела
продвижения здоровья
Кассы здоровья

«Часто молодым людям неудобно разговаривать с родителями на темы, связанные с сексуальностью. Кроме того, родитель может быть не готов к обсуждению этих тем, а это, в свою очередь, может создать из темы сексуальности что-то ненормальное и усугубить неуверенность молодого человека», — говорит Майри Каха, гинеколог и молодежный консультант Клиники сексуального здоровья. По словам Майри, важно, чтобы молодой человек получил решение своих проблем в безопасной для него обстановке, в подходящем ему темпе и приемлемым для него способом.

Консультирование, подходящее для молодежи

Молодые люди всегда могут обратиться в молодежные консультационные центры, где для них создана безопасная обстановка, а специалисты в своей области помогают найти решения их проблем. Консультации для молодежи предназначены

для людей обоего пола до 26 лет включительно.

Приемы ведут врачи и акушерки, которые проходят специальную подготовку для работы с молодежью. «Если вы не слишком много думаете о социальных и психологических проблемах молодого пациента на обычном приеме, то при консультировании молодых людей вы должны учитывать данные проблемы и помогать находить решения и для немедицинских проблем», — пояснила доктор Каха.

У молодых людей много разных причин для волнений, а специалистам также приходится отвечать на вопросы, которые могут не относиться к области их специальности. «Можно сказать, что работа молодежного консультанта, независимо от того, занимается ли этим врач, акушерка или медсестра - также является просветительской работой. На приеме мы обучаем и консультируем молодых людей, и можно пред-

положить, что они в дальнейшем поделятся этой информацией со своими сверстниками. Кроме того, образовательная сторона консультирования помогает молодому человеку в дальнейшем лучше анализировать свое поведение в отношении здоровья в будущем и принимать правильные решения».

Что чаще всего волнует молодых людей?

Времена меняются, но причины обращения в молодежный консультационный центр остаются прежними. Очень большое количество обращений связано с желанием проверить себя на наличие венерических заболеваний. Девушки обычно приходят с желанием получить информацию о менструальном цикле и различных противозачаточных средствах, чтобы сделать оптимальный для себя выбор. «Молодежь стала более осведомленной, и теперь причиной отказа от гормо-

ПРО ЭТО



На эти темы
спроси совет у нас.
Анонимно. Бесплатно.



seksuaaltervis.ee

TERVISEKASSA 



*Майри Каха, гинеколог
Клиники сексуального
здоровья, помогает молодым
людям решить проблемы
с сексуальным здоровьем в
консультационном центре.*

Фото: Юлия-Мария Линна

нальных контрацептивов является не столько услышанный где-то миф, сколько сознательный выбор и желание использовать негормональные противозачаточные средства», — пояснила гинеколог.

И девушки, и юноши также обращаются к нам с вопросами, касающимися изменений в развитии организма: молодые люди хотят убедиться, что все в порядке. По словам молодежного консультанта, поводом для обращений время от времени является также созданный СМИ образ того, как человек должен выглядеть и как себя вести.

Основные посетители клиники сексуального здоровья – молодые люди старше 20 лет. «Многие люди обращаются и в 26-летнем возрасте, даже если они недавно обращались к врачу и у них нет проблем со здоровьем. У них возникает ощущение, что время молодежного консультирования вот-вот закончится, и после этого уже нельзя будет обращаться к врачу бесплатно», — сказала доктор Каха.

Обычно для получения консультации обращаются в основном девушки, но с годами также увеличилось и количество обращений молодых мужчин, что свидетель-

ствует о том, что они все больше и больше заботятся о своем здоровье. «Если они начинают заботиться о своем здоровье в молодом возрасте, можно ожидать, что в будущем мужчина также возьмет на себя ответственность за свое здоровье и сексуальное поведение во взрослом возрасте», — сказала молодежный консультант.

Молодые люди, которым неловко спрашивать совета по вопросам сексуального здоровья или у которых нет возможности или необходимости сразу идти на прием, могут получить помощь в онлайн-среде seksuaaltervis.ee. Информацию по многим темам, основанную на доказательной медицине, можно найти в рубриках данного интернет-сайта. Также это хорошая возможность и для взрослого получить информацию, чтобы поделиться ею со своим ребенком или направить его непосредственно к надежному источнику информации.

Анонимное онлайн-консультирование

Если молодой человек не сможет найти на сайте ответ на свой вопрос, он всегда может попросить совета бесплатно и анонимно через

онлайн-среду. Ответ на его личный вопрос будет дан не позднее, чем в течение 72 часов. «На странице seksuaaltervis.ee открывается всплывающее окно в разделе «Спросить совета», где любой желающий может написать свой вопрос. В дополнение к вопросу важно ввести правильный адрес электронной почты, чтобы ответ дошел до спрашивающего. Модератор онлайн-консультации прочитает вопрос и направит его для ответа специалисту в соответствующей области. Когда ответ составлен и введен, модератор просматривает ответ, утверждает его, и система генерирует уникальную ссылку с ответом, которая пересылается на электронный почтовый ящик человека, задавшего вопрос», — пояснила организацию онлайн-консультаций Керли Ханнус, руководитель проекта seksuaaltervis.ee.

На вопросы молодежи в интернете отвечают около 30 специалистов - таких как гинекологи и врачи-андрологи, акушерки, психологи, социальные работники, сексологи и врачи общей практики. Чтобы уметь правильно оказывать консультационные услуги, ориентированные на молодежь, на протяжении многих лет все специалисты в своей обла-

сти участвуют в тренингах, организованных Эстонской ассоциацией сексуального здоровья.

Поколение, умеющее заботиться о своем здоровье

По сравнению с прошлым молодые люди стали гораздо более осведомленными и обращаются за советом и контролем немедля и без страха. Молодежный консультант отметила, что принятие решений, связанных с сексуальным здоровьем, все чаще становится частью отношений пары, они смелее делятся друг с другом своими проблемами и вместе ищут решения.

Они смелее обращаются в молодежные консультационные центры за советом и помощью, потому что к ним уже возникло доверие в целевой группе. Молодым людям не нужно беспокоиться и стыдиться своих вопросов или причины своего обращения. Они знают, что на них не будут ругаться, критиковать или осуждать.

«В жизни бывает всякое, и из-за недостатка жизненного опыта молодые люди более склонны к рискованному поведению. Приятно отметить, что молодежь все реже проявляет невежество, стоящее за рискованным поведением, а также неспособность связать причины и следствия», — сказала доктор Каха.

- Молодежная консультация предназначена для молодых людей обоего пола в возрасте до 26 лет.
- Консультационные центры и кабинеты для молодежи расположены по всей Эстонии и их услуги бесплатны и для незастрахованных молодых людей.

Дополнительная информация:
seksuaaltervis.ee.

TERVISEKASSA



Собираешься следующим летом в поездку?

Но у жизни могут быть свои планы.

Приглашаются на обследование и незастрахованные женщины!

В 2023 году на бесплатное обследование на рак молочной железы приглашаются женщины, родившиеся в 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973 году.

sõeluuring.ee

Жизнь впереди

Скрининговые обследования в 2022 году



Скрининг на рак груди посетило

64%

из приглашенных, т.е. 54 406 женщин



Скрининг на рак шейки матки посетило

49%

из приглашенных, т.е. 35 785 женщин



Скрининг на рак толстой кишки посетило

54%

из приглашенных, т.е. 43 621 женщин и мужчин

Данные Кассы здоровья по состоянию на 01.03.2023

Контакты медицинских учреждений, проводящих скрининговые обследования рака груди и шейки матки, а также расписание передвижения маммографических автобусов можно найти на сайте www.soeluuuring.ee.

Чтобы принять участие в скрининговом обследовании на рак толстой кишки, следует связаться со своим семейным врачом или медсестрой.

Участие в скрининговом обследовании может спасти жизнь

Профилактика заболеваний и их своевременное обнаружение помогает продлить здоровый период жизни, уменьшить нагрузки, связанные с болезнью, и снизить преждевременную смертность. Несмотря на то, что скрининговые обследования на рак помогают выявить предраковые изменения и опухоли на ранних стадиях, в Эстонии уровень участия все еще остается на недостаточном уровне.



Аве Юриоо

специалист отдела продвижения здоровья Кассы здоровья

Участие в скрининговых обследованиях дает человеку душевное спокойствие по поводу своего здоровья, потому что 40 процентов случаев рака груди, 60 процентов рака толстой кишки и до 80 процентов случаев рака шейки матки можно предотвратить в случае участия в регулярных контрольных осмотрах. Скрининговое обследование занимает пару десятков минут и может спасти жизнь, но, к сожалению, многие не находят времени для прохождения обследований.

Статистика также показывает, что у нас есть большие региональные различия внутри страны. «Женщины в Северной и Южной Эстонии ходят на скрининговые обследования чаще, но при этом через Эстонию как будто проходит «черный пояс» – женщины, живущие в Западной, Центральной и Северо-Восточной Эстонии, посещают обследования реже, а низкий уровень охвата русскоязычного населения вызывает особую озабоченность», — заявила эпидемиолог Института развития здоровья и старший научный сотрудник отдела биостатистики и эпидемиологии и глав-

ный врач женской клиники Ляэне-Таллиннской центральной больницы Пирет Веэрус.

Если раньше в Эстонии участие в скрининге на рак шейки матки и толстой кишки составляло менее 50%, а 55% приглашенных участвовали в скрининге на рак груди, то, глядя на прошлогодние цифры, можно заметить увеличение числа участников в каждом из видов скрининговых обследований. «Был заметный рост участия в скрининге рака груди, который увеличился на шесть процентных пунктов по сравнению с 2021 годом и достиг 64 процентов. 54 процента приглашенных приняли участие в скрининге рака толстой кишки. В области скрининговых обследований рака шейки матки мы также преодолели 50-процентную отметку», — сказала Герда Палтс, главный специалист отдела по продвижению здоровья Кассы здоровья. Она добавила, что, согласно первичным данным, в прошлом году 49 процентов приглашенных женщин участвовали в скрининге на рак шейки матки, но в ближайшие месяцы станет ясно, сколько женщин воспользовались

вариантом домашнего тестирования на ВПЧ.

Самый низкий уровень участия был в Ида-Вирумаа, и это касалось скрининга для всех локализаций рака. Наиболее активное участие в скрининге рака груди было на Сааремаа (75 процентов) и Вильяндимаа (72 процента). Скрининговые обследования на рак толстой кишки больше других посещали мужчины и женщины из Вырумаа (65 процентов), а также Тартумаа (64 процента).

Люди обращаются к врачу чаще всего уже тогда, когда появляются симптомы

Участие в скрининговых обследованиях должно быть нормальной частью поведения человека в отношении своего здоровья и каждый из нас должен понимать, как важно брать на себя ответственность за свое здоровье. Анализ Кассы здоровья показал, что те люди, которые в целом посещают врача реже, не участвуют и в скрининговых обследованиях. По-человечески понятно, что если со здоровьем вроде все в порядке и жалоб нет, то может показаться, что идти на обследование незачем. На самом деле к скрининговым обследованиям нужно относиться в точности наоборот – это самый простой способ предотвратить очень серьезное заболевание.

Среди разных видов онкологических заболеваний в Эстонии самая печальная ситуация сейчас создалась с раком шейки матки, и, согласно данным Европейской информационной системы мониторинга рака, Эстония находится на высоких местах в Европе как по заболеваемости, так и по смертности из-за данной болезни.

«Участие в скрининговых обследованиях связано с уровнем осведомленности людей об охране своего здоровья. Из научных исследований, проведенных в Эстонии, мы знаем, что, например, в скрининге на рак шейки матки меньше других участвуют неэстонцы и женщины с начальным или средним образованием. Меньший интерес к скринингам также показывают женщины, которые не работают, имеют более

TERVISEKASSA



**Собираешься когда-нибудь прыгнуть с парашютом?
Но у жизни могут быть свои планы.**

Приглашаются на обследование и **незастрахованные женщины!**

В 2023 году на бесплатное обследование на рак шейки матки приглашаются женщины, родившиеся в 1958, 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988, 1993 году.

soeluuring.ee

Жизнь впереди

высокий индекс массы тела и курят. Кроме того, меньше участвует и незамужние женщины», — сказала доктор Веэрус. По ее словам, к сожалению, к врачу обращаются только при появлении симптомов: кровотечения из влагалища, плохо пахнущих выделений, обильных и длительных менструаций, кровотечений после половых контактов, а в запущенных случаях - и болей. «К сожалению, как правило, симптомы появляются только тогда, когда рак уже относительно далеко развился, поэтому своевременное участие в скрининговом контрольном обследовании имеет решающее значение», — объяснила врач.

Тийт Сууройя, главный хирург и старший врач Онкологического центра Северо-Эстонской региональной больницы, сказал, что почти 20-25 процентов первых случаев обнаружения рака толстой кишки случаются тогда, когда рак уже развился в отдаленные метастазы. В этой ситуации часто встречаются пациенты, которые не ощущали особых изменений в самочувствии или же появившиеся изменения не показались им достаточно серьезными для обращения к врачу. По словам врача, к сожалению, на скрининг не приходят те люди, которые относятся к группе повышенного риска: те, у кого низкая осведомленность о здоровье, нездоровый образ жизни или те, кто плохо питается, мало занимается спортом и имеет лишний вес. То есть именно та группа населения, которая больше всего нуждается в скрининговых проверках.

Скрининговое обследование на рак толстой кишки – это тест, который уже много лет можно проводить самостоятельно на дому. Государство сделало тестирование еще более доступным и простым для людей. В дополнение к тому, что расширился и круг оказателей услуг по скринингу на рак шейки матки и скрининговые обследования теперь можно пройти и в центрах первичной медицинской помощи, Касса здоровья и Институт развития здравоохранения в прошлом году провели пилотный проект, в рамках которого женщины смогли пройти тест на ВПЧ дома.

Согласно первичным данным, в 2022 году в рамках общегосударственного скрининга на рак шейки матки было проведено 5325 домашних теста на ВПЧ. В октябре также стартовал проект в Ида-Вирумаа, где женщины целевой группы также могли получить в аптеке набор для проведения теста на ВПЧ на дому. В аптеках Ида-Вирумаа было роздано 589 наборов для домашнего тестирования, из которых 343 тестовых проб женщины отправили в лабораторию.

В настоящее время государственная программа скрининговых обследований включает три вида скрининговых обследований: скрининг рака шейки матки, груди и толстой кишки. Вскоре мы будем готовы запу-

стить пилотный проект по скринингу рака легких и рака предстательной железы.



Посещение скрининговых обследований занимает пару десятков минут, но дает душевное спокойствие на долгие годы.

Пилотный проект по скринингу рака легких был запущен в апреле 2022 года в Тартуском уезде, и в нем участвовали центры семейной медицины этого уезда и их пациенты. К проекту присоединились 73 из 93 семейных врачей из Тартумаа. В сотрудничестве с Союзом урологов Эстонии готовится пилотный проект по

скрининговому обследованию на рак предстательной железы, который планируется начать в Таллинне и Тарту, целевой группой скрининга являются мужчины в возрасте 50-70 лет.

Вклад каждого имеет большое значение

Для повышения осведомленности людей о здоровье важно, чтобы наше общество помогало распространять эту важную информацию, и сотрудничество играет здесь важную роль. Несколько лет назад Касса здоровья начала сотрудничать с аптеками для распространения информации о скрининге. Приложение аптечной информационной компьютерной системы теперь уведомляет фармацевта о том, что лицо, покупающее лекарство или другой товар в аптеке, принадлежит к контрольной группе скрининга. Таким образом, фармацевт может напомнить покупателю о необходимости участия в скрининге и поделиться дополнительной информацией.

В прошлом году в информационной кампании Кассы здоровья по скринингу рака груди приняли участие и крупнейшие эстонские розничные сети, они смогли повысить осведомленность людей о своем здоровье и распространили приглашения на скрининг как среди своих сотрудников, так и среди клиентов. По словам Герды Палтс, одной из причин неучастия в скрининге является необходимость отпрашиваться с работы,



Главный врач женской клиники Ляэне-Таллиннской центральной больницы доктор Пирет Веэрус утверждает, что на уровень участия в скрининге влияет осведомленность людей о своем здоровье.

Фото: Эйко Кинк / Äripäev / Scanpix

что не всегда возможно. «Поддержка со стороны работодателя и мотивирующие напоминания помогают создать для женщины последний важный стимул к принятию решения о посещении скринингового обследования. Мы хотим, чтобы как можно больше организаций брали на себя социальную ответственность и поощряли участие своих сотрудников в скрининге», — сказала Палтс.

В прошлом году Касса здоровья также начала сотрудничество с окружающими специалистами по продвижению здоровья, которые занимаются информационно-разъяснительной работой, которая важна для повышения участия в скрининговых обследованиях на рак в своем регионе. Впервые Касса здоровья начала рассылать СМС-оповещения о скрининге рака груди, которые информируют женщин целевой группы о прибытии маммографического автобуса в регион их проживания. Первичный анализ данных показал, что женщины, принимавшие участие в скрининге два года назад, более активно реагировали на СМС-приглашение, чем женщины, приглашенные на скрининг впервые. Это показывает, что непрерывная работа по оповещению и контакт с целевой группой очень важны для мотивации участия в обследованиях.

«Мы хотим и дальше повышать осведомленность о здоровье с помощью небольших сообществ на местах и повышать роль первичной медицинской помощи в профилактических мероприятиях. С помощью последовательной информационно-разъяснительной стратегии мы хотим изменить модель поведения в отношении скрининговых обследований, они должны стать обычной частью нашей жизни, как использование ремня безопасности. Садясь в машину, мы автоматически пристегиваем ремни безопасности, даже не задумываясь об этом. В будущем посещение скрининговых обследований должно стать таким же само собой разумеющимся, как пристегивание ремня безопасности», — добавила Палтс.

Посещение скрининговых обследований занимает совсем немного времени, но дает уверенность на долгие годы. Вот почему мы призываем людей сделать себе подарок и пройти обследование!

TERVISEKASSA



**Собираешься когда-нибудь
завести собаку?**
Но у жизни могут быть свои планы.

Приглашаются
на обследование и
незастрахованные
мужчины и
женщины!

В 2023 году на бесплатное обследование на рак толстой кишки приглашаются мужчины и женщины, родившиеся в 1955, 1957, 1959, 1961, 1963 году.

soeluring.ee

Жизнь впереди

Мы даем импульс системе здравоохранения, ориентированной на человека

Основой ориентированной на человека системы здравоохранения является целостный непрерывный процесс лечения пациента, который помогает улучшить качество жизни людей и опыт лечения. Для этого нам необходимо придать начальный импульс дальнейшему развитию организационных процессов в лечении, необходимого для улучшения поддержки пациента. Как мы это делаем?



Майви Парв
Член Правления Кассы Здоровья

Согласно определению Всемирной организации система здравоохранения, ориентированная на человека – это подход, при котором взаимодействие между медицинским работником и человеком обеспечивает активное участие человека в собственном лечении и уходе. В Эстонии понятие здравоохранения, ориентированного на человека, еще точно не определено. В Кассе здоровья мы рассматриваем ориентированное на человека здравоохранение как подход, при котором путь лечения для человека организуется Кассой здоровья.

Зачем нам вообще нужно говорить о целостном пути лечения? До сих пор основное внимание уделялось финансированию новых функциональных и эффективных медицинских услуг, что, конечно, является одной из важнейших задач Кассы здоровья. Но само по себе финансирование новых медицинских услуг еще не гарантирует, что люди получат нужные услуги в нужное время

для решения своих проблем со здоровьем. Медицинские работники сосредоточены на качестве своей работы, но при этом меньше думают о том, какие именно следующие этапы пути лечения ожидают пациента и как он их достигнет. Также можно отметить, что одному медицинскому работнику сложно что-то сделать в этой сфере в условиях, когда нет единых действующих договоров во всей системе здравоохранения.

Все стороны выигрывают от целостного пути лечения

Именно здесь вступает в игру разработка путей лечения, что в первую очередь важно для пациента, но в то же время оно помогает и медицинским работникам, а также специалистам, работающим вне системы здравоохранения. При разработке путей лечения также необходимо думать о том, как можно снизить административную нагрузку, как было бы целесообразно изменить организацию

труда (например, некоторые задачи передать от врача к медсестре, а от медсестры - к координатору) и каковы роли сторон в решении проблем со здоровьем пациента. От этого выигрывает и система здравоохранения, так как улучшатся результаты лечения и снизятся затраты, так что при лучшем соблюдении режима лечения человек не будет так часто попадать в больницу с одним и тем же заболеванием.

Целью Кассы Здоровья является создание возможностей для формирования новых путей лечения. С этой целью мы начали с картирования и разработки различных путей лечения. Мы отдаем приоритет тем направлениям, где предстоит долгий и сложный путь лечения, где очевидно необходимость изменений в какой-либо специальности, а также там, где велико влияние на систему здравоохранения.

В настоящее время существует несколько проектов, финансируемых

Кассой здоровья, которые направлены на разработку путей лечения: модель управления процесса лечения для пациентов из группы риска, проект интеграции местных медицинских и социальных услуг РАИК, проект управления путями лечения инсульта и эндопротезирования, а также проекты модели дистанционных медицинских услуг. Мы также начали проект пути лечения психических расстройств при определенных психиатрических заболеваниях. Некоторые проекты нацелены на весь путь лечения, а некоторые — на более узкий участок данного пути лечения. В этом году, основываясь на накопленном опыте, мы планируем составить стандарт для разработки путей лечения, чтобы согласовать их общие принципы и позволить другим сторонам нести ответственность за разработку путей лечения в будущем. Вместе мы сможем развиваться быстрее!

Все разработанные до сих пор проекты были успешными

Цель внедрения проектов пути лечения — расширить сферу их применения в случае успеха, поэтому каждый проект должен заканчиваться оценкой его эффективности. На основании этого мы примем решение о продолжении проекта. В прошлом году был завершен проект пути лечения инсульта, и по его результатам мы можем сказать, что годовой уровень смертности снизился в группе пациентов, было проведено вмешательство. Показатели, отражающие интеграцию пути лечения, также улучшились, например, увеличилось участие в мероприятиях восстановительного лечения среди пациентов, перенесших инсульт. Отсутствие доступа к восстановительному лечению было одной из основных проблем, поднятых союзом врачей-специалистов перед проектом.

Один из новейших проектов путей лечения, над которым мы работаем, — это путь лечения человека, нуждающегося в эндопротезировании. Эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов — одна из самых частых плановых операций в

Эстонии, к которым выстраиваются длинные очереди. К сожалению, некоторые операции также откладываются из-за того, что во время ожидания пациенту не были проведены необходимые анализы или другие проблемы со здоровьем остались нерешенными. От четкого разделения ролей специалистов, обмена информацией и сотрудничества зависит, насколько слаженно будет проходить путь пациента и каков будет результат лечения. В рамках проекта по эндопротезированию мы разработали стандарт пути лечения, это важно для того, чтобы были четко описаны роли медицинских работников и услуги, в которых обязательно нуждается пациент. В настоящее время мы тестируем стандарт с оплатой на основе прохождения пути лечения, и первые результаты ожидаются в конце 2024 года.

Хорошим примером является разработка пути лечения пациента, страдающего раком легких, которая началась в прошлом году, и в ней участвует как учреждения частного сектора, так и государство. В сотрудничестве с Министерством социальных дел и медицинскими компаниями MSD, AstraZeneca, Roche и кластером Connected Health мы картируем текущий путь лечения пациента с раком легких, его проблемные области и потребности в развитии. Так мы сможем разработать инновационные решения, отвечающие потребностям пациентов на разных стадиях развития рака.

Слаженная коммуникация между разными сторонами — ключ к успеху

Исходя из проблемных мест, выявленных в проектах пути лечения, Касса здоровья приступила к разработке нового ИТ-приложения - центрального „рабочего стола“ управления процессом лечения, который позволяет собрать всю лечащую команду - от врачей до специалистов по поддержке и социальных работ-

ников - в одном информационном пространстве. Важно, чтобы каждый член команды, участвующий в процессе лечения (включая самого пациента), имел доступ к актуальной информации и на ее основе мог выполнять свою работу еще лучше.

Неотъемлемой частью разработки путей лечения также является измерение итоговых показателей здоровья и опыта обслуживания (PROM/PREM) на основе оценок пациентов, которые мы можем использовать в процессах разработки путей лечения. PREM и PROM предоставляют медицинскому персоналу более полную информацию, чем просто ответ анализа или обследования, и помогают понять влияние лечения на качество жизни их пациентов в целом.

Финансирование услуг также должно способствовать достижению желаемых целей. Поэтому используется оплата на основе целого пути лечения, что означает, что один путь

лечения имеет одну определенную цену, т.е. мы подключаем и объединяем все услуги, связанные с путем лечения пациента: подготовка к лечению, само лечение, выздоровление от болезни, лечение сопутствующих заболеваний и осложнений. Это обеспечивает гибкость в

работе медицинского учреждения для предоставления услуг, в которых нуждается пациент в связи с его состоянием, и помогает интегрировать в процесс лечения инновационные услуги - такие как удаленный мониторинг состояния. В более широком смысле разработка путей лечения помогает обеспечить более устойчивую систему здравоохранения, поскольку целостные и ориентированные на человека подходы оптимизируют рабочие процессы и затраты на лечение, а также определяют более четкую роль каждого медицинского работника в лечении пациентов.



От разработки путей лечения выигрывают и пациенты, и медицинские работники.



Bpm
63

CLUSTER FRACTURE

+	+	+
+	+	+
+	+	+
+	+	+

System out P347 P340. | | | 126

AGE 46

WHT 73 Kg

37.2 C

- F2
- F4
- F1
- F8
- F-
- F9
- F7
- Fr

DC.9. 63
Heart Rate 163 Bpm

SCANNING

MAIN SCREEN
ROTATION-BALANCE-SPEED

OXYGENATION Fixed Lock

Как электронные услуги системы здравоохранения помогают врачу и пациенту?

Электронные услуги системы здравоохранения — это различные инфотехнологические решения, которые объединяют лечащую команду и помогают медицинскому работнику в его повседневной работе с пациентами. В настоящее время в Эстонии разрабатывается несколько новых решений, которые так или иначе гармонизируют рабочие процессы и организацию работы медицинских работников. С их помощью пациент сможет получать медицинскую помощь быстрее, чем раньше.



Сандер Раймяэ
специалист отдела по связям с
общественностью Кассы здоровья



*Благодаря
Предварительному
визиту человек сможет
связаться с Центром
семейной медицины в
круглосуточном режиме.*

Фото: Shutterstock

Предварительный визит помогает быстрее решить проблемы со здоровьем

Работа, проделанная в данной сфере последние годы, начинает приносить первые плоды, и к настоящему времени собрано достаточно данных об удаленных медицинских услугах, на основе которых можно принимать дальнейшие решения и начинать разработки. Одной из них является удаленная услуга под названием Предварительный визит (Eelvisiit), который доводит информацию о проблеме со здоровьем до нужного специалиста в нужное время. Предварительный визит - это новая услуга, получившая начало благодаря

конкурсу показательных проектов удаленных услуг.

В течение долгого времени в центрах семейной медицины большой проблемой было то, что на приемы к семейному врачу приходит довольно много пациентов, с проблемами которых на самом деле может справиться семейная медсестра или даже сам пациент. Центры семейной медицины часто перегружены, люди вынуждены ждать в очередях, и пациенты точно не знают, когда смогут попасть на прием к врачу. Предварительный визит — одна из первых удаленных медицинских услуг, которая используется уже больше года и помогает решить эту проблему. Предварительный визит дополняет обычный рабочий процесс центров семейной медицины, делая

прием более структурированным и предоставляя пациенту удобную возможность сообщить о своих проблемах со здоровьем в центр семейной медицины 24 часа в сутки.

С января этого года за дальнейшее развитие Предварительного визита отвечает Perearsti Tugituneste OÜ. Цель развития состоит в том, чтобы расширить возможности первичной медицинской службы и помочь семейным врачам успешно справляться с изменяющимися условиями. “Здесь уместно вспомнить о ситуации несколько лет назад, когда семейные медсестры проводили прием, и при этом постоянно звонил телефон, а в конце дня кто-то приходил непосредственно в кабинет с какими-либо неотложными проблемами. На данный момент мы видим, что никто не хочет

возвращаться к старой системе», — сказала Хейди Айт, руководитель организации Pereausti Tugiteenused OÜ, занимающейся всеми услугами Предварительных визитов, по словам которой решение используется в настоящее время в десяти центрах семейных врачей, объединяющих более двадцати регистров. Сейчас мы занимаемся обучением специалистов еще неохваченных центров семейных врачей, которые будут постепенно интегрироваться в систему услуг Предварительного визита. В 2023 году планируется познакомить с услугой новых заинтересованных специалистов и помочь им с ее внедрением. Это подтверждает и тот факт, что с 1 июля этого года изменится первичная модель финансирования услуг первичной медицинской службы со стороны Кассы здоровья – центры семейной медицины получают поддержку в использовании дигитальных решений.

Предварительный визит начинается с того, что пациент описывает свою проблему со здоровьем либо на сайте центра семейной медицины, либо по телефону. В последнем случае ассистент центра семейных врачей вводит информацию, полученную от пациента, в систему Предварительный визит. Затем пациент получает «билет» на медицинский прием (tervisepilet) в зависимости от срочности его потребности в помощи. Билет на прием перемещается на дигитальный рабочий стол медицинского аналитика или семейной медсестры, где, в соответствии с приоритетом и содержанием билета, он направляется соответствующему специалисту - семейному врачу или медсестре. В качестве первой обратной связи на свое обращение, сделанное как по телефону, так и онлайн, пациент получает уведомление, в какое время с ним свяжутся.

При создании билета на прием человек должен относительно подробно описать, что именно у него болит и каковы симптомы. Врачу, который начнет искать решение проблемы человека, это сразу же дает качественную и стандартизированную информацию, на основе которой можно принимать решения о дальнейшем пути лечения. «Более крупные центры семейной медицины имеют дежурных врачей и медсестер, которые принимают всех пациентов с экстренными обращениями в тот же день. Это позволяет врачам работать в спокойном и спланированном темпе, ведь график приемов составляется на несколько недель вперед», — пояснила Хейди Айт.

Пациентам приходится объяснять принципы работы каждого инновационного решения, и, по словам Айт, для этого требуется много усилий. Однако она подтверждает, что благодаря Предварительному визиту большин-



Хейди Айт, руководитель Pereausti Tugiteenused OÜ, подтверждает, что благодаря решению Предварительный визит способность центров семейных врачей обслуживать пациентов значительно увеличилась.

Фото: Юлия-Мария Линна

ство проблем можно решить в течение двух-трех часов, а кроме этого, ни одно обращение не остается без внимания из-за того, что человек не смог дозвониться до семейного врача по телефону и устал ожидать в очереди. «Мы фиксируем все обращения в системе и работаем с ними в порядке приоритетной очереди. Опираясь на статистику, мы можем подтвердить, что с помощью новой услуги центров семейной медицины возможности в сфере обслуживания пациентов значительно улучшились», - добавила Айт. По состоянию на январь этого года через услугу Предварительный визит было совершено более 40 000 визитов к врачу - человек описал свою проблему, получил билет на прием и с ним связались в среднем в течение двух-трех часов. «Это означает, что человек забронировал время приема, получил первичную консультацию или ему продлили рецепт», — привела примеры Айт.

Отзывы, полученные от семейных врачей и медсестер, были в целом положительные, поскольку пациенты стали спокойнее, ведь теперь они смогли не торопясь продумать свои проблемы до визита и корректно их описать. Однако самый большой успех в нашей инновации мы видим в том, как удовлетворены службой сами сотрудники медицинских учреждений, поскольку организация их рабочих процессов значительно улучшилась. «Рабочий график на каждый день теперь хорошо планируется, к проблемам со здоровьем и приемам подходят систематически, а распределение работы стало гибким и удобным. В связи с этим сама работа специалиста на приеме стало более качественной, ведь человек уже заранее описывает свою проблему, и врач может сразу начинать свою работу по оказанию помощи, как только пациент входит к нему в кабинет или когда с ним свяжутся по телефону», — сказала Хейди Айт.

По словам Айт, люди, которые привыкли пользоваться компьютером, очень довольны тем, что могут использовать услугу самообслуживания Предварительный визит. С другой стороны, есть часть кли-

ентов, которым не нравится такое решение, потому что они привыкли звонить врачу напрямую или не имеют возможности воспользоваться цифровой услугой самообслуживания. «В дополнение к подобным Предварительному визиту новым ИТ-решениям, в 2022 году для центров семейной медицины стало обязательным присоединение к колл-центру, что является большим изменением для некоторых пациентов. Вот почему мы считаем, что оповещение населения имеет решающее значение для удаленных услуг».

Самым большим препятствием для использования Предварительного визита до сих пор был должный уровень информирования пациентов, и здесь ведущие проекта Предварительный визит вносят свой вклад в сотрудничестве с Кассой здоровья. «Многие пациенты предполагают, что они все же должны иметь возможность позвонить своему семейному врачу и что врач должен принять их в тот же день. Однако в действительности запись на прием должна проходить либо в услуге самообслуживания, либо на сайте цифровой регистратуре, что освобождает для медсестер и врачей большую рабочую времени. Поскольку сейчас в центрах семейной медицины существует большая нехватка рабочей силы, мы должны использовать наши ресурсы максимально разумно, и выше описанный инновационный подход также позволяет это», — добавила Хейди Айт.

Возможности системы поддержки принятия решений в здравоохранении Эстонии

Два года назад Касса здоровья добавила на цифральные рабочие столы семейных врачей Эстонии инновационный инструмент, который собирает данные о здоровье пациента, дает врачу рекомендации для постановки диагноза, а также инструкции о том, какие анализы или обследования следует проводиться в

отношении пациентов с учетом полученных данных о состоянии здоровья. Рекомендации услуги поддержки принятия решений основаны на международных признанных руководствах по лечению, а также включают руководства по лечению, разработанные в Эстонии.

Вышеупомянутая система поддержки принятия решений была придумана и использовалась только для семейных врачей, однако в этом году было решено создать отдельное решение и для врачей-специалистов. «В своей повседневной работе врач контактирует с несколькими пациентами, симптомы которых не всегда сразу четко указывают на определенный диагноз. В этом случае врач должен искать информацию из нескольких источников и на ее основе подбирать правильный диагноз и лечение пациента. В этом году будет внедрена система поддержки принятия решений, которая поможет организовывать полученную информацию и предложит врачам Эстонии доступ к новейшей научной литературе, а также позволит им искать актуальную информацию среди международных руководств по лечению», — сказала Карин Киндь, руководитель проектов отдела развития Кассы здоровья.

По ее словам, решения для поддержки принятия решений потенциально очень сильно влияют как на повышение качества лечения, так и на обеспечение безопасности пациентов, что является основной причиной внедрения таких инноваций. Это также подтверждается несколькими исследованиями, свидетельствующими о явном влиянии на результаты лечения. «Например, эта система позволила сократить количество повторных госпитализаций, инцидентов, связанных с безопасностью пациентов, и смертность. Кроме того, благодаря своевременному направлению на лечение и отмене ненужных обследований улучшилось и качество лечения», — отметила Киндь.

Она считает, что в дополнение к системе для поддержки принятия решений в будущем потребуются модуль медицинской аналитики, охватывающий работу всех специа-

листов центра семейного врача или больницы, это позволит семейному врачу анализировать клинические данные всех пациентов в его регистре. «Это позволяет выявить нуждающихся, которым больше всего помогло бы вмешательство врача. Другими словами, так мы сможем помочь людям, которые больше всего нуждаются в медицинской помощи», — пояснила Карин Кындь.

Дигитальный рабочий стол управления здоровьем позволяет организовывать данные о здоровье

В начале 2022 года Касса здоровья запустила новый проект – разработку системы управления здоровьем, который является одним из важнейших мероприятий по переходу к информационной системе здравоохранения нового поколения. Это инструмент для управления медицинскими данными, который вместе с разрабатываемым в настоящее время Порталом здоровья обеспечивает новый способ сотрудничества между медицинскими работниками и пациентами.

Этот рабочий инструмент в первую очередь будет полезен для всех специалистов, которым необходим доступ к различным данным о состоянии здоровья при работе с пациентом. Он избавит специалистов от необходимости тратить время на поиски в списках эпикризов, быстро и эффективно отображая данные из инфосистемы здравоохранения, отдавая приоритет наиболее важным. «Кроме того, мы также переосмысливаем принципы документирования данных и создаем возможность вводить данные в структурированном виде и обмениваться ими с другими специалистами», — сказал Патрик Пихельгас, руководитель сферы создания продуктов отдела развития Кассы здоровья. По его словам, новое решение обеспечивает непрерывность процесса лечения пациентов и освобождает рабочее время медицинских работников для работы с пациентом.



Карин Кындь, руководитель проектов отдела развития Кассы здоровья, подтверждает, что системы для поддержки принятия решений помогают врачам во время приема быстрее и качественнее принимать решения о лечении.

Фото: Мартин Кирикал

По словам Пихельгаса, они хотят создать единую информационную среду и платформу для сотрудничества медицинских работников, работающих по всей Эстонии, включая врачей, медсестер, стоматологов, фармацевтов, физиотерапевтов, социальных работников, экспертов, психологов и многих других. «Новое решение построено на уже известной платформе просмотра данных, к которой мы добавим необходимые функции, важность которых выявлена в результате анализа плана медицинского обслуживания, функции портала врачей, который скоро прекратит свое существование, а также всевозможные дигитальные решения,

упрощающие работу специалистов как государственного, так и частного секторов», — добавил он.

Рабочий стол с управлением здоровья постепенно будет внедряться в рабочие процессы медицинских работников, также к нему планируется добавить десятки различных модулей, которые создадут целостное представление о человеке и его данных. Это позволяет медицинскому работнику действовать более эффективно, чем раньше, уделяя больше внимания помощи пациенту. «Наличие правильно структурированных данных о здоровье позволит самому человеку гораздо больше, чем раньше, влиять на информацию,

отображаемую о нем в информационной системе здравоохранения через будущий портал здоровья. Это создает совершенно новый способ сотрудничества между пациентами и медицинскими работниками», — сказал Пихельгас.

Схема приема лекарств помогает обеспечить безопасность пациента

От нового приложения для управления здоровьем медицинские работники больше всего с нетерпением ждут появления на рабочем столе модуля схемы приема лекарств, кото-

рый предоставляет врачам и пациентам унифицированный и четкий обзор лекарств, которые пациент должен принимать. В нем также перечислены наиболее важные безрецептурные лекарства и пищевые добавки.

«В настоящее время во всех решениях специалисты опираются только на Центр рецептов, где в связи с изменением лечения может быть несколько рецептов с одним и тем же действующим веществом, потому что при смене препарата предыдущий рецепт остается в списке. Это вызывает у человека большое замешательство и зачастую он не понимает,

какое именно лекарство ему на самом деле следует принимать», — пояснил Пихельгас.

По его словам, исходя из предыдущего опыта, известно, что в такой ситуации полагаются на слова пациента, но многие пациенты сами не знают, как называются препараты. В целом это приводит к непреднамеренным ошибкам в лечении, избыточному и недостаточному назначению лекарств, конфликтам между, например, врачами и фармацевтами, если последние не осмеливаются продавать какое-либо лекарство во имя безопасности пациента. «Многие специалисты пытались избежать путаницы, расписывая для себя ожидаемую схему лечения пациента отдельно, но поддерживать ее в актуальном состоянии практически невозможно».

С помощью совместно управляемой лекарственной схемы врач гарантирует безопасность, ясность информации, а также значительная экономия времени при лечении пациента. В долгосрочной перспективе, по словам Пихельгаса, схема приема лекарств также будет включать и те лекарства, которые назначаются и принимаются в больнице, и специальные лекарства, такие как лекарства от ВИЧ и туберкулеза, а также лекарства, используемые для биологического лечения и лечения рака. «Целостная схема лечения обеспечивает ситуацию, при которой врач не сможет назначить никаких препаратов, которые могут каким-либо образом ухудшить состояние пациента. В дальнейшем пациент сможет получить доступ к схеме приема лекарств через Портал здоровья, а кроме того, специалист сможет распечатать и выдать человеку обзор его схемы приема лекарств», — добавил он.



Патрик Пихельгас, руководитель сферы создания продуктов отдела развития Кассы здоровья, говорит, что рабочий стол системы управления здоровьем объединяет специалистов в единое информационное пространство и позволяет более разумно использовать рабочее время.

Фото: Мартин Кирикал

Поисковик времени приема поможет вам быстрее попасть на прием к врачу

Запись на прием к врачу-специалисту иногда может быть непростой задачей. Если оказалось, что подходящее время приема трудно найти с первого раза, приходится повторять поиск снова. Здесь приходит на помощь Поисковик времени, берущий на себя поиск времени приема в цифровой регистратуре.



Хели Лехтсаар-Карма
Журналист

Почему и когда возникла потребность в Поисковике времени?

Идея Поисковика времени родилась в 2020 году в рамках инновационной программы государственного сектора и основывалась на отзывах пользователей информационных систем здравоохранения. Помимо Министерства социальных дел, Касса здоровья и Центра информационных систем здоровья и благополучия (ТЕНІК), в течение двух лет в разработке нового решения участвовали центры семейной медицины, больницы, ассоциации врачей-специалистов и представители пациентов. Существенный вклад в развитие идеи внесла фирма-разработчик системы Kodality OÜ.

Пилотный проект Поисковика времени стартовал в марте 2022 года, когда Касса здоровья и ТЕНІК решили протестировать Поисковик времени вместе с некоторыми медицинскими учреждениями и службами, чтобы проанализировать эффективность нового инфотехнологического решения и выявить возможные проблемные места.

Какие возможности предлагает Поисковик времени?

Идея Поисковика времени состоит в том, чтобы экономить время людей, которые для бронирования визита к врачу каждый день должны искать и проверять наличие свободного времени приема в цифровой регистра-

туре. Благодаря Поисковику времени больше не нужно беспокоиться о поиске и записи на прием.

Если человеку не удастся сразу найти подходящее время приема в цифровой регистратуре, у него теперь есть возможность добавить свои предпочтения времени приема в Поисковик времени и поставить себя в список ожидания. Если автоматизированное решение найдет подходящее время для визита, человек будет уведомлен об этом посредством СМС-сообщения и по электронной почте.

Если предложенное время приема подходит, его можно подтвердить в течение 24 часов либо в цифровой регистратуре, либо по электронной почте, либо ответив на полученное



По словам Геитрин Янсен, новое инфотехнологическое решение Поисковик времени (Ajaleidja) значительно упрощает запись на прием к врачу-специалисту.

Фото: Мартин Кирикал

СМС сообщением «Подходит». Если же предложенное время не подходит, от него можно отказаться по тем же каналам и дождаться следующего предложения.

К каким врачам-специалистам можно записаться на прием с помощью Поисковика времени?

К пилотному проекту Поисковика времени в большей или меньшей степени присоединилось почти 20 договорных партнеров, или две трети медицинских учреждений Эстонии. На сегодняшний день через Поисковик времени можно найти услуги не всех медицинских учреждений, так как решение все еще находится в стадии тестирования.

В настоящее время через Поисковик времени можно найти время визита к гинекологу, эндокринологу, пульмонологу, кардиологу, неврологу, медсестре по психическому здоровью и нескольким другим специалистам, всего предлагается более пятидесяти медицинских услуг по более чем десяти специальностям.

Как часто использовалось это инновационное приложение в 2022 году и каковы были отзывы?

С весны прошлого года, когда был запущен Поисковик времени, им воспользовались более нескольких тысяч человек, в основном в Харьюмаа и Тартумаа. В то же время интерес мог бы быть и больше.

По состоянию на январь 2023 года через Поисковик времени было забронировано почти 2000 визитов.

ПОИСКОВИК ВРЕМЕНИ



Самой популярной специальностью для бронирований была дерматовенерология - через Поисковик времени было забронировано 1258 визитов к данным врачам-специалистам. Следующими по популярности являются приемы у кардиолога и ортопеда. К сожалению, мы видим, что довольно велико количество отмен визитов, предлагаемых Поисковиком времени или случаев, когда человек не подтверждает подходящее время приема в течение 24 часов после получения предложения. В прошлом году истек срок действия более 8000 бронирований, и было зафиксировано почти 3000 отмен.

Прошлой осенью мы хотели узнать, каково мнение пользователей о работе Поисковика времени, и попросили людей оставить отзыв о нем. Согласно опросу, возможность записаться в очередь считали и необходимой и заслуживающей похвалы инновацией. Некоторые пользователи сочли решение удобным в использовании - в частности, люди отмечали возможность удобного бронирования и отмены визита через СМС-сообщение. По словам пользователей, Поисковик времени имеет большой выбор оказателей медицинских услуг. Участники опроса указывали, что они сами не смогли бы найти все медицинские учреждения, где они могут получить необходимую им помощь.

При этом было отмечено, что переход пользователя в Поисковик времени с сайта цифровой регистратуры оказался неудобен. Также

было указано, что решение также должно позволять указывать свои предпочтения и удалять себя из списка ожидания при помощи СМС, если по какой-то причине вам больше не нужно обращаться к врачу. Отзывы показывают, что пользователи также хотели бы выбрать имя конкретного врача, к которому они желают забронировать время визита через Поисковик времени. Если проблема со здоровьем не является критической, пациенты готовы ждать дольше, чтобы обратиться именно к тому врачу, которому они больше доверяют. Также люди часто хотят записаться на более раннее время приема, даже если время уже доступно и забронировано.

Благодаря информации об опыте и наблюдениях пользователей мы можем постоянно улучшать новое инфотехнологическое решение для поиска времени. Например, в начале проекта Поисковик времени работал таким образом, что если человек трижды отказывался от приема у врача, Поисковик времени делал для него двухнедельный перерыв в поиске новых приемов. Людям такой долгий перерыв времени не понравился и мы убрали это ограничение.

С какими проблемами вы столкнулись на пути разработки Поисковика времени?

В течение года выяснились различные проблемные места. Например, люди не всегда понимают, как пользоваться решением, были и чисто инфотехнологические проблемы, а

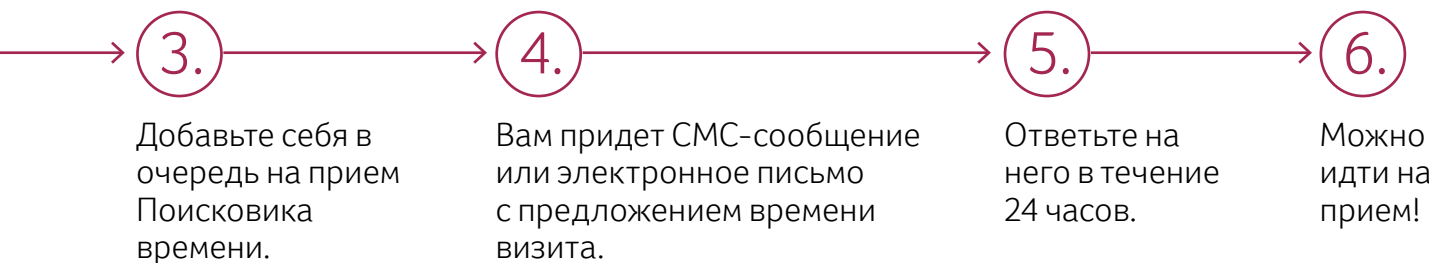
также людям трудно понять, как правильно отвечать на СМС, отправленное им Поисковиком времени. Так что в этом году у нас есть несколько тем, что нужно доработать, но главное — сотрудничество и тестирование решения вместе с людьми, а также анализ статистики. Самое главное — предоставить людям услугу, которая действительно полезна для конечного пользователя.

На приемы каких специальностей вы планируете расширить решение Поисковика времени?

В конце тестового периода, который продлится до конца марта этого года, мы тщательно проанализируем, насколько хорошо работает решение Поисковик времени и какие области можно улучшить.

В случае хороших результатов пилотного проекта мы планируем постепенно расширять Поисковик времени и для других специальностей и услуг по всей Эстонии. Когда решение Поисковик времени будет распространено на все медицинские учреждения и услуги, то можно будет более точно проанализировать, по каким специальностям, в каком объеме и в какое время наибольший спрос на прием.

В этом году мы планируем проверить, может ли Поисковик времени помочь пациентам с хроническими заболеваниями, которых регулярно вызывают к врачу. Врач может сам добавить пациента в лист ожидания, если он знает, что хочет снова увидеть пациента, скажем, через год.



Проверьте свои лечебные счета на сайте digilugu.ee

Для того чтобы Касса здоровья могла все более эффективно контролировать надлежащее использование средств медицинского страхования, люди теперь могут сами проверять и, при необходимости, оспаривать свои счета за лечение на Портале пациента digilugu.ee. Это очень важное обновление портала, которое помогает обеспечивать контроль того, действительно ли финансовые средства нашей общей системы здравоохранения используются должным образом, и нет ли случаев злоупотребления системы.



Елена Коньт
*руководитель отдела аудита
Кассы здоровья*

Касса здоровья оплачивает оказываемые застрахованным лицам медицинские услуги на основании счетов за лечение, представленных нам оказателями медицинских услуг. В то же время, согласно закону Касса здоровья имеет и права и обязательства по проверке правомочности и обоснованности выплаченных компенсаций и полученных от медицинских учреждений счетов, предоставленных ими за оказанные застрахованным лицам медицинские услуги, с целью предотвращения и выявления возможных мошенничеств или ошибок.

На деятельность Кассы здоровья также распространяется принцип «доверяй, но проверяй». Мы доверяем нашим договорным партнерам и рассчитываем, что медицинские учреждения не будут злоупотреблять нашей общей системой медицинского страхования и финансовыми средствами, выделяемыми на лечение людей. Но, к сожалению, только

одного доверия недостаточно. Контроль за использованием средств фонда медицинского страхования – это задача, которой Касса здоровья занимается постоянно. Теперь мы все больше привлекаем контролю за работой лечебного учреждения и проверке медицинских счетов и самих пациентов.

Новая возможность на Портале пациентов

В 2021 году на Портале пациентов digilugu.ee была создана новая функциональная услуга, с помощью которой в дополнение к проверке своих счетов за лечение человек сможет при возникновении необходимости и оспорить конкретный лечебный счет. Когда человек нажимает на кнопку оспаривания лечебного счета и описывает свою претензию, Касса здоровья сразу получает уведомление о том, что данный лечебный счет был оспорен, и на основании полученной

информации мы сможем обратиться в медицинское учреждение для получения разъяснений. Благодаря жалобам и отзывам людей нам уже удалось отследить несколько серьезных нарушений.

При проверке и оспаривании счетов за лечение люди чаще всего указывали, что они на самом деле не посещали данное медицинское учреждение, которое представило Кассе здоровья лечебный счет, или же, посещали его, но при этом не получали медицинскую услугу, указанную в счете. Люди также иногда оповещали нас, что они сами полностью оплачивали счет за полученное лечение, то есть оказывалось, что лечебный счет был представлен и пациенту, и Кассе здоровья. Также мы получаем отзывы о качестве медицинской услуги, если пациенты не были удовлетворены полученной услугой или отношением врача.



Фото: Shutterstock



Касса здоровья систематически занимается надзором за правильностью использования общих для всех нас средств системы медицинского страхования.

В целом Касса здоровья ежегодно получает несколько сотен жалоб или намеков на возможные нарушения. Этому способствовало появление на Портале пациентов возможности просматривать медицинские счета для себя и своих иждивенцев, например детей. Мы также время от времени призывали всех проверять свои счета за лечение.

В большинстве случаев причиной являются непреднамеренные человеческие ошибки

В результате проверок, проведенных в 2021-2022 годах в целях предотвращения неоправданных расходов средств нашего общего фонда медицинского страхования, Касса здоровья смогла предоставить оказателям

медицинских услуг возвратные требования на почти миллион евро.

Причиной большинства возвратных требований были неправильные лечебные счета, составленные таким образом вследствие непреднамеренной ошибки медицинского учреждения. Это происходит из-за того, что учреждениям приходится составлять очень много счетов за медицинские услуги одновременно, а также все еще случаются случайные ошибки кодирования в счете. Однако мы также выявляем и целенаправленные и систематические случаи мошенничества. Такие действия являются незаконными и у них есть свои последствия - такие как обязанности по уплате штрафа за нарушение договора, расторжение договора и даже обращение в полицию.

Цель Кассы здоровья – упростить и повысить качество оформления документации медицинских услуг и лечебных счетов для медицинских учреждений, а также сократить количество ошибок при кодировании. Несколько лет назад мы внедрили новую систему пересылки Кассе здоровья счетов за лечение, а с конца прошлого года наши договорные партнеры также могут получать из данной системы информацию об условиях и ценах, которые распространяются на ту или иную услугу в перечне медицинских услуг. Все это упрощает пересылку счетов нашими партнерами, а также помогает снижать количество ошибок в медицинской документации. Таким образом, мы можем быть более уверенными в том, что наши общие средства фонда медицинского страхования используются правильно и прозрачным образом.



Фото: Мартин Кириал

Ярика уверена, что во МНОГОМ человек сам ХОЗЯИН СВОЕЙ СУДЬБЫ

Деятелем года Кассы здоровья в 2021 году стала наш руководитель проектов развития Ярика Ярвисте - одна из ярких представителей нашего коллектива, выделяющаяся своей неисчерпаемой энергией. По мнению Ярики, у каждой проблемы есть решение, нужно только постараться, чтобы найти его. Ярика рада полученному признанию, но заявляет, что эта честь принадлежит всей команде, а не только ей.



Тайси Кыйв
Главный специалист отдела
по продвижению здоровья
Кассы Здоровья





Ярика занималась командной гимнастикой на профессиональном уровне 12 лет
Фото: частная коллекция



Сердцу Ярики особенно близки побережье и леса в Виймси, ведь там прошло ее детство.
Фото: Юлия-Мария Линна

Ярика родом с полуострова Виймси и провела свое детство между морем и лесом. «Мое детство было близким к идеальному», — описывает Ярика, которая родилась в семье, где росло шесть детей, и она является старшим ребенком в семье. «У меня была большая свобода принимать собственные решения. Мои родители доверяли мне». Что касается ее дома, Ярика говорит, что это было лучшее место для взросления, что также является причиной того, что она и ее семья в настоящее время живут рядом с домом ее детства.

Жизнь далеко от Таллинна способствовала быстрому становлению независимости. «Я начинала путь в школу в семь утра и возвращалась домой в десять вечера», — вспоминает Ярика свои школьные годы. В начальную школу она пошла в Таллиннский Английский Колледж, однако там наступила усталость от тяжелой учебной нагрузки и Ярика захотела перемен. Она решила поступить в Образовательную коллегию

Старого города, где она никого не знала. «Там я узнала, что жизнь может быть намного интереснее. Я нашла друзей на всю жизнь, а многоликая школьная среда значительно расширила мой кругозор», — говорит Ярика.

В настоящее время семья Ярики состоит из пяти человек: ее мужа Роберта (29 лет) и двух очаровательных своенравных детей: Рагнара (8 лет) и Арии (2 года). Недавно к семье присоединился четвероногий друг Лекси, благодаря которому семья больше времени проводит на лесных тропках.

Самую большую поддержку Яरिकе оказывает ее муж Роберт. «Он моя крепость. Иногда мне кажется, что он знает меня лучше, чем я сама, и придает мне уверенности в том, что я могу справиться со всем», — смеется Ярика. Через каждые пару месяцев они вдвоем стараются организовать увлекательную поездку на длинные выходные где-нибудь в Европе.

Финал Кубка мира по командной гимнастике

С детского сада до университета Ярика занималась командной гимнастикой. Тренировки проходили шесть раз в неделю по два-три часа. Команды участвовали в соревнованиях, а также выступали на крупных международных мероприятиях. «Например, в 2010 году мы вышли в финал чемпионата мира. Мы выступали на военных фестивалях по всему миру: по всей Европе и несколько раз в Канаде. Из самых далеких поездок приходит на ум Гонконг», — с благодарностью вспоминает Ярика.

«Гимнастика дала мне необходимые для жизни навыки и позволила путешествовать и увидеть мир уже с ранних лет», — говорит Ярика. Тренер Малль Калве была примером того, что если чего-то очень захотеть и неустанно работать для этого, то все получится. «Она была очень талантливой, но и строгой женщиной, которая учила, что жизнь иногда может



*К семье недавно
присоединился
пушистый друг Лекси,
благодаря которому
семья проводит
больше времени на
лесных тропах.*

Фото: Юлия-Мария Линна



Ярика признается, что из-за детей в ее жизни ничто не осталось незавершенным и счастливы все.

Фото: Юлия-Мария Линна

быть несправедливой», — говорит Ярика, которая рано научилась справляться с этим.

Сейчас темп жизни настолько высок, что трудно найти время, чтобы позаботиться о своей форме. «Мне нравится, когда занятие спортом помимо физических нагрузок имеет еще и творческую цель. Мне очень нравится выступать, и я скучаю по совместным тренировкам с созданием чего-либо прекрасного», — признается Ярика.

Всегда хочет понять целостную картину ситуации

Ярика окончила медицинский факультет в 2018 году. Ярика вспоминает жизнь в Тарту с улыбкой: «Это было время яркое время становления моей независимости. В Тарту время течет медленнее, и мне это очень нравилось». Новый поворот в жизни наступил на третьем курсе,

когда родился сын Рагнар, который прошлой осенью уже пошел в первый класс. «Ничего не осталось незавершенным из-за ребенка. Я ходила на все мероприятия, и учеба была в порядке, и ребенок был счастлив», — говорит Ярика, которая говорит, что Рагнар родился как раз в нужное время, потому что самая тяжелая часть ее учебы к тому времени уже закончилась.

Ярика окончила резидентуру по специальности внутренние болезни. «Я не знала, выбрать ли более конкретное направление или более широкую специальность. Однако я поняла, что не люблю половинчатых ответов в стиле «на этом моя компетенция заканчивается, идите к следующему врачу», и решила сделать

выбор в пользу внутренних болезней, где картина понимания ситуации шире.

Во время учебы в резидентуре в течение года Ярика поняла, что она должна разрешить большой внутренний конфликт. «Можем ли мы назвать себя хорошими врачами, когда лечим пациента уже в крайне больном состоянии? Или тогда, когда мы можем удерживать болезнь под контролем, чтобы человек не попал в больницу?», — размышляет Ярика. Четыре месяца резидентуры в Германии в 2019 году принесли ответ на этот вопрос. «Там в иерархии все было наоборот. Опытные врачи проводили амбулаторные приемы, чтобы поддерживать хронически больных в добром здравии, а в стационаре достаточно свободно действовали резиденты», — поясняет она.

Находясь в Германии, Ярика получила возможность принять участие во всемирной конференции по дигитальному здравоохранению в Лондоне, где она очень заинтересовалась повышением эффективности системы здравоохранения с помощью технологий.

Путь в коллективе Кассы здоровья

Работая резидентом в крупной больнице, Ярика осмелилась участвовать на заседании правления больницы, где дрожащим голосом спросила, почему во всех больницах не используется одна и та же

информационная система. Получая оценивающие взгляды, но, к сожалению, не ответы, Ярика решила, что бессмысленно тратить время на жалобы и пора что-то делать.

От однокурсника, работавшего в Министерстве социальных дел, Ярика узнала, что в Кассе здоровья начинает работу отдел инноваций, и в него ищут сотрудников. Затем Ярика связалась с руководителем отдела. «У меня тоже к этому времени возникла другая причина для волнения. Желание устроиться на работу в сфере инноваций



Я хочу создать среду, в которой каждый может добиться успеха!

было велико, но я была на шестом месяце беременности. К счастью, это не остановило команду Кассы здоровья – после собеседования они решили дать мне возможность стать руководителем проекта», - говорит Ярика, которая смогла проработать три месяца до рождения ребенка, а за это время еще и запустила услугу удаленного приема.

Год спустя, когда Ярика получила предложение возглавить отдел разработок, ее ждали еще более серьезные испытания. «Это была возможность, которая выпадает не каждый день. Я приняла предложение, сказав себе, что готова к нему. Это был очень интенсивный период развития, но сейчас я уже чувствую себя уверенно», — удовлетворена сегодняшней ситуацией Ярика. «Самое большое ожидание руководителя дигитальной сферы заключалось в том, что по во всей Кассе здоровья должен был укорениться новый образ мышления, чтобы мы как организация функционировали по-современному. Я думаю, что мы сделали довольно большие шаги в этом направлении. Мы должны чувствовать ответственность за предлагаемые нами услуги и знать, почему и кому мы их предоставляем. Важнейшим шагом в этом направлении стал запуск хорошо организованных и управляемых услуг в Кассе здоровья», — с гордостью говорит Ярика.

Ярика не жалеет о том, что она не работает врачом. «У меня не было призвания непременно стать врачом. Я пошла учиться на данную специальность, потому что поступление в медицинский вуз было испытанием, и мне было интересно, как все-таки устроена физиология человека. Я чувствую, что, развивая область системы организации здравоохранения, я могу влиять на судьбу пациентов больше, чем как врач в больнице», — объясняет Ярика.

Командный игрок на каждом фронте

Предыдущим увлечением Ярики была групповая гимнастика, которая является командным видом спорта со своей эстетикой, соблюдением

ритма и художественным подходом, где каждый на корте является важным связующим звеном. Это находит отражение и на рабочем месте, где для Ярики важна хорошо функционирующая команда. «Моя команда дала мне возможность выступить в роли молодого лидера, за что я им очень благодарна. Моя самая важная задача — внести ясность в рабочие процессы, создать среду, в которой каждый может добиться успеха.

Я очень ценю мнение каждого, в нашей команде принято делиться им с коллегами. Иногда мне бывает трудно справиться со всеми этими мнениями, но, поскольку мы обсуждаем их, я чувствую себя более уверенно, представляя взгляды нашей команды. В моей команде есть открытые, любознательные и смелые командные игроки, ориентированные на развитие, которыми я очень горжусь», — хвалит Ярика.

Друг стал коллегой



Эрго Палло

Руководитель юридического отдела Кассы здоровья

В Ярике меня всегда восхищало «все возможно» отношение к жизни, и, кроме этого, она действительно справляется с взятыми задачами. Например, сразу вспоминаются наши студенческие годы в Тарту. Как известно, учеба на медицинском, мягко говоря, не самая простая. В то же время у Ярики не было проблем с тем, чтобы закончить учебу с ребенком в номинальное время. Как она смогла с этим справиться с (кажущейся) игровой легкостью, я не знаю.

Я очень ценю прямоту и искренность Ярики как друга и коллеги. Нельзя не упомянуть и ее заразительный оптимизм. Даже когда Ярика работала врачом, а я ничего не знал об организации здравоохранения, мы говорили о проблемах в медицинской сфере. Оглядываясь назад, кажется очень логичным, что она нашла свое место именно в Кассе здоровья. Многие умеют критиковать практически все, что угодно. Но намного важнее другой подход - там, где вы видите ошибку, приходите и помогайте, а не просто жалуйтесь. Ярика лучше всего охарактеризовать так - она сама является частью решения проблемы.

За кулисами: чем занимается доверенный врач?

В Кассе здоровья работают доверенные врачи, о повседневной работе которых говорят не так часто. Однако именно они являются незаменимыми экспертами в управлении договорами финансирования лечения, поддержке медицинских учреждений и медицинских работников, а также в контроле над использованием средств медицинского страхования. Мы поговорили с тремя доверенными врачами о том, как выглядит их загруженный будний день.



Вивика Тамра
Главный специалист отдела по связям с общественностью Кассы здоровья

Доверенные врачи играют ключевую роль в обеспечении того, чтобы сотрудничество между Кассой здоровья и договорными партнерами проходило гладко и без проблем, а люди получали предназначенные им медицинские услуги, оплачиваемые из фондов медицинского страхования. Доверенный врач выступает в роли посредника и координатора в процессе общения между Кассой здоровья и ее партнерами, консультируя как по медицинским вопросам, так и по вопросам сотрудничества.

Кристель Колга, чей стаж работы в Кассе здоровья в качестве доверенного врача составляет уже 20 лет, помогает отвечать на повседневные вопросы, которые могут возникнуть у руководителей медицинских учреждений, врачей, медсестер и других медицинских работников. Например, она консультирует партнеров по вопросам специализированной медицинской помощи и школьного здравоохранения, а также по новым медицинским услугам, чтобы современные возможности быстрее стали доступными для пациента. «Основные вопросы обычно связаны с перечнем медицинских услуг, договорами финансирования лечения, различными нормативно-правовыми актами. Партнерам также нужна под-

держка и помощь при выставлении счетов за лечение, чтобы в строках счета стояли правильные услуги с правильным кодом», — описала свою сферу деятельности доверенный врач.

«Помимо поддержки партнеров, важной частью моей работы также является решение проблем и жалоб, связанных с медицинскими услугами, для людей, которые обратились к нам отдел обслуживания клиентов. Например, люди могут спрашивать, входит ли оказанная человеку услуга в перечень медицинских услуг, компенсируемых Кассой здоровья, почему они должны были платить за услугу и т.д.», — привела примеры Колга.

У каждого семейного врача есть свой доверенный врач

Выполняющая обязанности доверенного врача Ханна-Мари Луйде объяснила, что у каждого семейного врача в Кассе здоровья есть доверенный врач, которому можно написать или позвонить при возникновении проблем или вопросов. Объем информации, в которой приходится ориентироваться доверенным врачам, очень велик. «Доверенные врачи общаются с более чем 700 семейными врачами. Каждый день мы отвечаем на

вопросы, касающиеся всех аспектов работы семейного врача. Задаются вопросы о правильности выписывания листа временной нетрудоспособности, об аспектах, связанных с предоставлением счетов, с системой результативной зарплаты или сферой специализированной медицинской помощи и многое другое. Иногда мы просто должны поддержать врачей с большой нагрузкой, чтобы они могли выговориться о своих проблемах», — объяснила Луйде роль доверенного врача, заявив, что каждая решенная проблема или вопрос — это победа в работе. «Наша поддержка позволяет врачу больше времени уделять лечению пациентов, а не тратить его на решение административных вопросов. И с другой стороны, пациент тоже быстрее получает необходимую помощь или услугу», — добавила Луйде.

Доверенным врачам также приходится заниматься рассмотрением заявлений на получение финансирования от семейных врачей, но сейчас Касса здоровья движется в сторону все меньшего и меньшего количества заявлений и ходатайств, что помогает снизить нагрузку семейных врачей по их обработке.

Помимо ежедневного решения вопросов и случаев, доверенные

врачи имеют возможность участвовать в различных проектах, связанных с развитием сферы здравоохранения. «Я могу внести вклад в разработку планов развития первичного уровня медицинской службы, в улучшение системы результативной зарплаты, в создание различных путей лечения для пациентов, разработку дигитальных решений и во многие другие темы», — привела примеры Луйде.

В последние годы поддержка организации вакцинации против COVID-19 и распределение вакцин занимает большую часть рабочего времени доверенных врачей. Среди других областей, они помогают и с медицинскими вопросами, которые возникают при рассмотрении ходатайств людей о компенсации за ущерб, причиненный вакциной. В то же время доверенные врачи участвуют в организации медицинской помощи беженцам войны в Украине.

Доверенный врач проверяет работу медицинских учреждений

Некоторые доверенные врачи также участвуют в контроле над работой медицинских учреждений, необходимом для того, чтобы деньги медицинского страхования использовались правильно, а пациенты получали надлежащую им помощь. Одним из таких доверенных врачей является Кадри Паал, задачей которой является планирование и проведение проверок правильности и обоснованности выплаченных денег из фонда медицинского страхования, а также оценка выполнения рекомендаций руководств по лечению. Для этого проводится целенаправленные контрольные целевые выборки, т. е. проверка медицинских документов, в ходе которой более тщательно изучаются истории болезни по конкретной специальности или услуге. Это необходимо для того, чтобы получить детальное представление о реальном использовании компенсаций медицинского страхования и выявить возможные ошибки в определенных сферах. «Мы проверяем оказание различных медицинских услуг на протяжении многих лет, выполнение условий для выписывания льготных лекарств, оцениваем выполнение



Выполняющая обязанности доверенного врача Ханна-Мари Луйде признает, что каждая решенная проблема семейного врача — это трудовая победа, и врачам с большой нагрузкой необходимо поддерживать.

Фото: Мартин Кирикал

рекомендаций руководств по лечению и многое другое», — привела примеры доверенный врач.

Занимающиеся контролем доверенные врачи — это, образно говоря, хранители наших общих средств системы медицинского страхования, цель которых — предотвратить или выявить возможные нарушения в использовании финансовых средств системы медицинского страхования и, при необходимости, взыскать необоснованно выплаченные деньги. «Мы предъявляем возвратные требования о возмещении выплат, например, в таких случаях, когда Касса здоровья оплатила медицинские услуги, которые фактически не были оказаны пациенту, отсутствовали медицинские показания для оказания медицинской услуги или были выставлены двойные счета за одну услугу», — пояснила Кадри Паал.

Кроме того, доверенные врачи регулярно проверяют, как договорные партнеры выполняют заключенный договор. «Например, мы следим

за выполнением оговоренных в договоре условий, проверяем медицинские документы, выставленные на оплату счета за лечение, а также доступность для пациентов услуг по лечению. Кроме того, мы просматриваем информацию об услугах на сайте медицинского учреждения и сравниваем эти данные с регистром Департамента здоровья и данными Информационной системы здравоохранения», — добавила доверенный врач Кристель Колга.

Касса здоровья также получает жалобы и обращения, в ходе рассмотрения которых доверенные врачи общаются с различными сторонами — такими как работодатели, пациенты и другие коллеги или партнеры. На основании полученных жалоб доверенные врачи также время от времени проводят проверки медицинских учреждений. «Во время контрольных мероприятий мы проверяем организацию работы медицинского учреждения и доступность медицинских услуг, мы также следим за тем, чтобы медицинское учреждение было открыто в согласованное время, а список цен платных услуг и плата за визит находились на видном месте для пациента. Также мы проверяем, есть ли в медицинском учреждении возможность предварительной записи на прием и установленный порядок ведения очереди на лечение, а также как долго открыты очереди на лечение. При необходимости мы проверяем, была ли информация об оказанных пациенту услугах передана в Информационную систему здравоохранения», — пояснила Колга процесс проверки.

Сфера деятельности доверенных врачей достаточно обширна, и их вклад имеет ключевое значение в деле обеспечения хорошей работы медицинских учреждений, а также в их контроле. Доверенные врачи единодушны в том, что постоянное развитие медицинской и дигитальной сферы, а также всей организации держит их в тонусе, и, кроме того, чувствовать свой вклад в общее дело команды Кассы здоровья — это здорово!

Общественные мероприятия Кассы здоровья в 2022 году

Триатлон

В июне 30 сотрудников Кассы здоровья посетили соревнования по триатлону. Это было исключительно энергичное и веселое мероприятие, общими знаменателями которого были быстрое плавание, приключения во время преодоления лесных трасс на велосипедах и стремительный бег. Все получили огромное удовольствие от активного совместного времяпрепровождения.



Тартуский марафон

В феврале мастера лыжных гонок Кассы здоровья приняли участие в Тартуском марафоне. Наши сотрудники соревновались как на полной, так и на половинной дистанции марафона. В дни марафона стояла очень теплая погода с осадками и поэтому большая часть марафона была пройдена в стиле водных лыж и фристайла. На трассе происходило много веселого, но до финиша добрались все участники.

Помощь беженцам

Весной мы передали НПО Eesti Pagulasabi 42 подержанных ноутбука в проверенном рабочем состоянии. Так мы внесли свою лепту в проект поддержки и помогли оказать беженцам из Украины гостеприимный прием в нашей «электронной стране». Мы также подарили 600 школьных тетрадей с формулами в клетку и линейку детям и подросткам, приехавшим в Эстонию из Украины.



Парк животных Элиствере

Весной наши коллеги из Тартуского отделения объединились в волонтерском проекте для лесного зоопарка Элиствере. Прилежных помощников разделили на группы, где каждой команде достался определенный участок работы. Для козлов мы сделали новую прогулочную дорожку, лосиха получила новую стенку из мха, а хорькам мы приготовили новые растения, подвесными лежаки, веревки для лазания и игрушки. Мы заботимся о братьях наших меньших!

Жемчужина данных

На конкурсе «Жемчужина данных 2022» (“Andmerärl 2022”), организованном Департаментом статистики, анализ «Роль скрининговых обследований в диагностике рака», проведенный Кассой здоровья, получил звание лучшего аналитического обзора. Этот анализ подтвердил на основании имеющихся данных, что программы скрининговых обследований в Эстонии играют важную роль в раннем выявлении рака. Награда «Жемчужина данных», безусловно, поможет привлечь больше внимания к важности скрининговых обследований!



Спартакиада

Коллектив Кассы здоровья провела август особенно по-спортивному. На прошедшей в Тарту летней спартакиаде Эстонского корпоративного спортивного союза соревновались 33 наших сотрудника. Мероприятие подарило всем большие и маленькие победы, спортивные баталии и много веселых моментов. В итоге мы заняли 12 место среди 31 участников, при этом мы стали одной из лучших организаций среди представителей общественного сектора.

Награды

В ноябре прошел День Кассы здоровья, в ходе которого снова после пятилетнего перерыва вручались наградные знаки за выдающиеся заслуги в развитии систем медицинского страхования и здравоохранения. Наградой были награждены бывший министр здравоохранения и труда Танель Кийк, бывший директор региональных отделений Кассы здоровья Калью Полдов и наш бывший главный юрист с многолетним опытом Эндла Темпель.



Сотрудничество

Каждый год 14 ноября во всем мире отмечается День диабета. В прошлом году в тот же день Эстонская диабетическая ассоциация также отметила свое 30-летие. На посвященном этому мероприятии Кассе здоровья была вручена награда за работу, проделанную на благо диабетиков. Огромное спасибо! Объединив усилия, мы можем вместе позаботиться о том, чтобы необходимые лекарства и медицинские вспомогательные средства стали более доступными для диабетиков.

Всегда актуальная служба подкаст-вещания Кассы здоровья

СЛУШАЙ НАС! soundcloud.com/Tervisekassa



Что значит жить с диабетом в современном мире?

В передаче участвует популярный артист Мярт Пиус, у которого в 14 лет диагностировали диабет I типа. Рядом с ним в студии Кярт Велесте (на фото в середине), главный специалист отдела лекарств и медицинских вспомогательных средств Кассы здоровья. Вместе они обсудят, как развитие науки и медицины изменило жизнь диабетиков. Ведущая Хейди Кукк.



Чем опасен вирус папилломы человека?

В русскоязычной передаче подкаста Кассы здоровья мы рассказываем о вреде вируса папилломы человека (ВПЧ) и о том, как лучше защитить себя от вируса. Гости передачи – Ирина Филиппова (на фото в середине), главный специалист отдела наблюдения за инфекционными заболеваниями и эпидемического надзора Департамента здоровья, и Александра Шаврова, гинеколог-старший врач Северо-Эстонской Региональной Больницы (на фото справа). Ведущая Маргарита Купченкова.



Где я могу получить помощь, если у моего ребенка проблемы с психическим здоровьем?

В последние годы увеличивается количество людей, обращающихся к врачу с проблемами психического здоровья, и особенно много обращений именно среди несовершеннолетних. Мы постараемся выяснить, почему это так и как быстрее получить правильную помощь при таких проблемах. У нас в гостях Анне Клейнберг (на фото в середине), председатель правления Союза Психиатров Эстонии, и Анна-Кайса Ойдермаа (на фото слева), руководитель и клинический психолог организации Peaasi.ee. Ведущая Хейди Кукк.



Советы для улучшения сна: как Вы спите?

Пульмонолог Эрве Сыиру (на фото слева) рассказывает о важности хорошего сна и о том, что происходит с человеком при бессоннице. Мы также выясняем, насколько хорошо спят жители Эстонии, и обсуждаем, кто принимает снотворное, когда муж начинает храпеть. Ведущая Эвелин Тринк.



О коронавирусе и вакцинации с точки зрения врача

В передаче мы услышим от семейного врача Пирет Роспу (на фото в слева), что мы к сегодняшнему дню узнали о вирусе COVID-19 и в каком направлении развивается пандемия коронавируса. Также мы поговорим о длительной форме COVID-19 и сопутствующих осложнениях, которые мешают жить людям даже через несколько месяцев после заболевания. Ведущий Сандер Райямяэ.



Какие дигитальные решения помогают быстрее связаться с семейным врачом?

Мы поговорим об инновациях, то есть о том, как различные дигитальные решения и приложения делают работу центров семейной медицины более эффективной уже сейчас, а также в будущем. Мы также рассмотрим, как именно эти новые решения облегчают жизнь пациентам. В гостях у нас семейный врач Диана Ингерайнен (на фото слева) и руководитель проектов отдела развития Кассы Здоровья Лийз Крууз (на фото справа). Ведущая Хейди Кукк.



ПОГОВОРИМ О ЗДОРОВЬЕ

Слушай: soundcloud.com/tervisekassa



TERVISEKASSA
PODCAST



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ!

TERVISEKASSA 

Контакты Кассы Здоровья:

info@tervisekassa.ee

www.tervisekassa.ee

Инфотелефон 669 6630