

Здравоохранение в Эстонии 2023



Полезная информация и контакты:

- Если вы нуждаетесь в экстренной помощи, звоните по номеру ☎ **112!**
- Экстренная медицинская помощь и услуги скорой помощи оказываются бесплатно всем людям на территории Эстонии, включая иностранных граждан и лиц без медицинской страховки.
- Каждый гражданин Эстонии, каждое лицо, проживающее в Эстонии на основании вида на жительство или права на пребывание, и каждый иностранный гражданин, имеющий временную страховку в Эстонии, может зарегистрироваться в регистре семейного врача, а также менять своего семейного врача на основании письменного заявления.
- При наличии проблем со здоровьем, не требующих экстренного вмешательства, обязательно свяжитесь со своим семейным врачом.
- Если у вас имеются проблемы со здоровьем, но ваш семейный врач недоступен, рекомендуем позвонить по **консультационному номеру семейных врачей ☎ 1220***. При звонке из-за границы следует набирать номер ☎ **+372 634 6630**. Номер принимает звонки на английском языке каждый день с 15:00 до 17:00. Подробная информация о консультационной услуге семейных врачей опубликована на сайте www.1220.ee.
- Вы можете обращаться в Кассу здоровья Эстонии с вопросами **о выборе или смене семейного врача**, доступности медицинской помощи, эстонского государственного медицинского страхования, по номеру телефона ☎ **+372 634 6630** или электронной почте ✉ info@tervisekassa.ee.
- Информация о медицинских услугах для украинских беженцев также находится на сайте Кассы здоровья Эстонии www.tervisekassa.ee.
- С вопросами или проблемами относительно своей беременности или здоровья вашего новорожденного обращайтесь по государственной консультационной линии акушерской помощи по тел. ☎ **12252****.
- В большинстве случаев для посещения врача-специалиста требуется направление от семейного врача. Направление от семейного врача не требуется для посещения психиатра, гинеколога, дерматолога, стоматолога, офтальмолога, или же в случае серьезных травм.
- Если вы не попадаете на визит к врачу, обязательно отмените свой визит!
- Все лица, пребывающие в Эстонии на основании временного вида на жительство, должны обладать действительной медицинской страховкой в течение всего периода пребывания. Если на вас не распространяется эстонское государственное медицинское страхование (см. главу 7), то вам нужно приобрести страховку самостоятельно через частную страховую компанию.

* При звонке на номер ☎ **1220** взимается плата за звонок с первой минуты согласно тарифу телефонного оператора (примерно 0.30 €/мин).

** При звонке на ☎ **12252**, взимается плата за звонок в размере 1,20 €/мин.



REPUBLIC OF ESTONIA
HEALTH BOARD



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF CULTURE



Публикация подготовлена в сотрудничестве **Департамента здоровья и Министерства культуры Эстонии**.
Дизайн разработан студией **PauPau Design**.

Содержание

1 Коронавирусная инфекция и вакцинация против COVID-19 в 2022 году 5

2 Схема решения проблем со здоровьем 8

3 Система здравоохранения в Эстонии и связанные учреждения 10

4 Общая информация о системе здравоохранения в Эстонии. . . 11

5 Специализированная медицинская помощь и медсестринская помощь 13

6 Инфосистема здоровья и рецепты 15

7 Медицинское страхование в Эстонии 17

8 Медицинское страхование в Эстонии на основании формы S1 18

9 Европейская карта медицинского страхования в Европейском Союзе 19

10 Частные медицинские услуги 20

11 Детское здравоохранение 21

12 Стоматологические услуги 23

13 Вакцинация 25

14 Беременность и роды 26

15 Проблемы с психическим здоровьем 32

1

Коронавирусная инфекция и вакцинация против COVID-19 в 2023 году

Для замедления темпов распространения инфекции каждому человеку необходимо избегать контактов с зараженными людьми и другими лицами, а также соблюдать правила повседневной гигиены. Если вы заболели, необходимо оставаться дома до выздоровления. В случае заболевания следует связаться со своим семейным врачом или позвонить по номеру консультационной линии семейных врачей. Если ваше состояние быстро ухудшается, вы испытываете затруднения при дыхании или вам не хватает воздуха, немедленно позвоните по телефону экстренной помощи **112**.

В люди от пяти лет и старше, проживающие в Эстонии, могут пройти вакцинацию от коронавируса, вызывающего заболевание COVID-19. Иностранцы, проживающие в Эстонии или посещающие страну, также могут бесплатно привиться от коронавируса. Прививка крайне важна для людей, входящих в группу риска с точки зрения тяжелого протекания коронавирусной инфекции ввиду возраста или сопутствующих заболеваний.

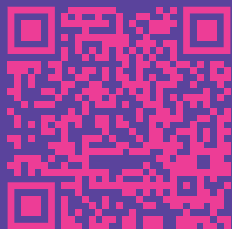
Информацию о пунктах вакцинации от коронавируса, доступных вакцинах, сертификатах и документах, касающихся вакцинации, можно найти на сайте www.vaktsineeri.ee/ru/. Там же вы найдете информацию о других вакцинах и действующей программе иммунизации в Эстонии. Информация о правовых актах, законах и введенных ограничениях на территории Эстонии (включая ограничения на путешествия) во время и после завершения пандемии коронавируса публикуется на сайте www.kriis.ee/ru.

Информацию и статистику заражения коронавирусной инфекцией, основные рекомендации для населения и медицинского персонала можно найти на сайте Департамента здоровья Эстонии по адресу www.terviseamet.ee/ru/bolezni-koronavirus-covid-19.

Номер государственной помощи (короткий номер **1247**) представляет собой информационный номер, запущенный параллельно экстренному номеру **112**, для круглосуточного информирования и консультирования населения на эстонском, русском и английском языках в ситуациях, не представляющих собой угрозу для жизни, здоровья и имущества. Информационный номер доступен 24/7 и является бесплатным для звонящего. При звонке из-за границы набирайте полный номер **+372 600 1247**. Более подробную информацию также можно найти на сайте www.112.ee/ru.

Услуги бесплатного ПЦР-тестирования предлагаются пожилым людям и другим лицам, входящим в группу риска по коронавирусу. Ваш семейный врач принимает решение о бесплатном тестировании, если у вас есть симптомы заболевания верхних дыхательных путей, вам больше 60 лет или же вы входите в группу риска ввиду сопутствующих заболеваний (например, болезни Паркинсона, инфаркта в течение последнего года, диабета, хронического бронхита, астмы, ожирения, апноэ во сне и др.). Полный список определенных заболеваний, являющихся предпосылкой для бесплатного тестирования на коронавирус, находится на сайте Департамента здоровья: www.terviseamet.ee/ru/testirovanie.

Если вы не входите в группу риска по возрасту или состоянию здоровья и подозреваете у себя коронавирусную инфекцию, вам нужно сделать экспресс-тест. Если вы желаете зарегистрировать свой положительный результат в информационной системе (электронной истории болезни), свяжитесь со своим семейным врачом или частным медицинским центром.



Услуги тестирования на коронавирус (включая анализ на антитела к коронавирусу) без направления семейного врача предоставляются на платной основе частными оказателями медицинских услуг, такими как:

Synlab

minu.synlab.ee/ru

Qvalitas

qvalitas.ee/?lang=ru

Confido

confido.ee/ru

Схема решения проблем со здоровьем

2

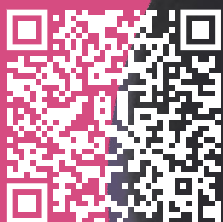
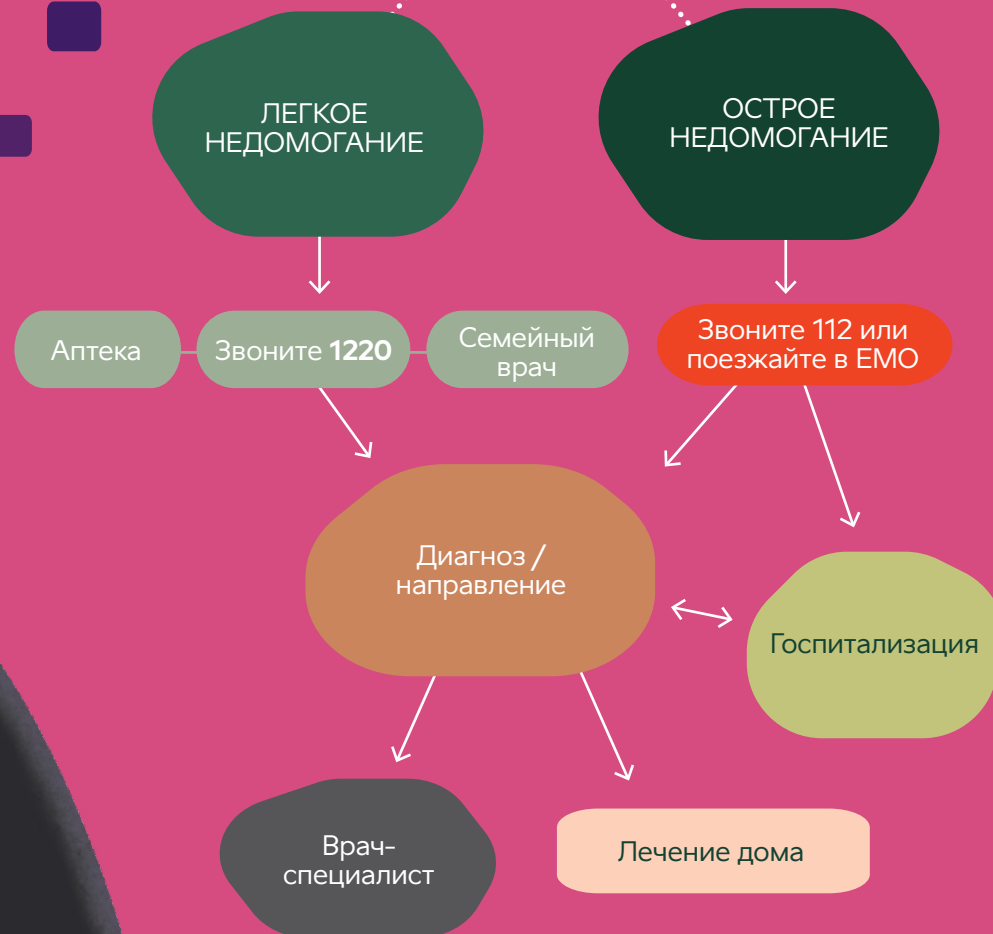
*Острые болезненные состояния: критические или смертельно опасные состояния, такие как тяжелая травма или ранение, кровотечение, затрудненное дыхание, сильная простуда, лихорадка, сильное отравление, психиатрические нарушения, при которых пациент представляет опасность для себя и для окружающих.

*Легкие нарушения здоровья: боль в горле, высокая температура, диарея, кожные заболевания, слабые психиатрические и психические нарушения.

* Если вы не знаете, куда обратиться, найдите дополнительную информацию на странице: www.alustaperearstist.ee/ru/perearstemo/

* Направление семейного врача не требуется при обращении к венерологу, психиатру, гинекологу, дерматологу, стоматологу, офтальмологу или при серьезной травме.

Я неважно себя чувствую...



3

Система здравоохранения в Эстонии и связанные с ней учреждения

Tervisekassa

Касса здоровья Эстонии

Государственное медицинское страхование, очереди к специалистам, совместное финансирование и выплаты (например, компенсации медицинского страхования). Выбор и смена семейного врача.

Таллинн, ул. Ластекоду, 48

+372 669 6630

info@tervisekassa.ee

tervisekassa.ee/ru

Terviseamet

Департамент здоровья Эстонии

Общая информация о специалистах, оказывающих медицинские услуги; юридический надзор за предоставлением услуг в сфере здравоохранения; коммуникация по эпидемиологическим вопросам; химическая и пищевая безопасность; медицинское оборудование.

Таллинн, ул. Палдиски, 81

+372 794 3500

info@terviseamet.ee

terviseamet.ee/ru

Maksu- ja Tolliamet

Налогово-таможенный департамент Эстонии

Налоговые ставки и формы, международное налогообложение, таможня, регистрация бизнеса и трудоустройства.

Таллинн, ул. Лыйтса, 8а

+372 880 0811

emta@emta.ee

emta.ee/ru

Töötukassa

Касса по безработице

Страхование по безработице и временные пособия, определение трудоспособности для людей трудоспособного возраста, карьерное консультирование, программы поиска работы для всех желающих.

Таллинн, ул. Ласнамяэ, 2

+372 669 6513

info@tootukassa.ee

tootukassa.ee/ru

Sotsiaalkindlustusamet

Департамент социального страхования

Государственные пенсии, пособия и выплаты, определение полной нетрудоспособности и степени недостатка здоровья для детей и пенсионеров, помощь жертвам преступлений и услуги примирителей.

Таллинн, ул. Эндла, 8

+372 612 1360

info@sotsiaalkindlustusamet.ee

sotsiaalkindlustusamet.ee/ru

4

Общая информация о системе здравоохранения в Эстонии

Необходимо учитывать, что в Эстонии все оказатели медицинских услуг представляют собой независимые организации, деятельность которых регулируется гражданским правом. При наличии соответствующих возможностей врач и пациент могут договориться об общении на другом языке, чем Эстонский. Вы также можете посещать клиники и врачей вместе с переводчиком или помощником, который поможет вам в общении.

Система высоко ценит вашу положительную и конструктивную обратную связь относительно качества полученных медицинских услуг и других аспектов здравоохранения. Вы можете отправить свой отзыв непосредственно оказателю медицинских услуг, обычно посредством домашней страницы или общего электронного адреса организации.

Система оказания медицинской помощи в Эстонии разделена на три уровня:

- 1 первичная помощь
- 2 специализированная медицинская помощь
- 3 медсестринский уход

Как правило, первым контактом со стороны медицинской системы является ваш семейный врач, который обеспечивает общую медицинскую помощь вместе с семейной медсестрой.

Семейные врачи и семейные медсестры образуют звено по оказанию общей медицинской помощи, предлагающее медицинские и консультационные услуги всем жителям страны независимо от их возраста, состояния здоровья или профессии. Например, они следят за развитием ребенка с момента его рождения, составляют инструкции для пациентов с хроническими заболеваниями, проводят небольшие хирургические процедуры, занимаются вакцинацией, обрабатывают раны, удаляют швы, совершают

домашние визиты, консультируют пациентов с травмами и отравлениями, открывают больничные листы и проводят консультации для пациентов с зависимостями. Пациент также может записаться на отдельный прием к семейной медсестре для консультации по общим вопросам, связанным со здоровьем и ведением здорового образа жизни, а также профилактике (хронических) заболеваний и мониторингу состояния при хронических заболеваниях. Обычно первоочередную помощь при заболевании оказывает именно семейная медсестра. При необходимости медсестра консультируется с семейным врачом или направляет пациента на визит к семейному врачу.

Семейные врачи имеют собственные регистры пациентов на обслуживаемом участке, образованные в городе, поселке или местном самоуправлении по географическому признаку. Максимальное число пациентов в списке составляет 2000 человек (или 2400 человек, если врач работает вместе с ассистентом). Семейные врачи также могут работать совместно в общем центре семейной медицины.

Дети и взрослые, которые переехали в Эстонию из других стран, не вносятся в регистры семейного врача автоматически. В этом случае необходимо подать подписанное заявление выбранному семейному врачу. Новорожденные автоматически заносятся в регистр семейного врача своей матери, если у последней есть свой семейный врач.

Семейные врачи могут, но по закону не обязаны принимать новых пациентов, если их регистр полон, или же если пациент не зарегистрирован по участку обслуживания врача. После подачи заявления заявитель должен быть проинформирован о решении врача о внесении или невнесении пациента в регистр в течение семи рабочих дней.

Больше информации о поиске и подачи заявления семейному врачу, а также соответствующие формы заявлений можно найти на сайте Кассы здоровья www.tervisekassa.ee/ru/celoveku/vracebnaa-i-sestrinskaa-pomos/semeynyy-vrach или по электронной почте info@tervisekassa.ee либо телефону **+372 634 6630**.

Вы также можете связаться с организацией International House of Estonia, которая проводит множество информационных мероприятий, в том числе посвященные общим сведениям о медицинской системе Эстонии для проживающих в Эстонии иностранцев. Мероприятия являются бесплатными и проводятся в сотрудничестве с Департаментом здоровья Эстонии и другими партнерами. Расписание мероприятий и другие важные темы размещены на сайте www.workinestonia.com/internationalhouse.

5

Специализированная медицинская помощь и медсестринская помощь

Как правило, вы получаете направление на получение специализированной медицинской помощи, если ваш семейный врач считает, что состояние вашего здоровья требует участия врача-специалиста. Направление не требуется для посещения следующих врачей-специалистов: стоматолог, офтальмолог, дерматолог или дерматовенеролог, гинеколог, психиатр.

Направление не требуется для посещения следующих врачей-специалистов: стоматолог, офтальмолог, дерматолог или дерматовенеролог, гинеколог, психиатр.

Если у вас есть государственная медицинская страховка от Кассы здоровья Эстонии, вы имеете право выбрать подходящего специалиста и время визита в любом медицинском учреждении, у которого имеется соответствующий договор с Кассой здоровья.

Договорные партнеры Кассы здоровья обслуживают всех застрахованных лиц независимо от места их проживания. Список договорных партнеров опубликован на сайте: www.tervisekassa.ee/inimesele/arsti-ja-oendusabi/tervisekassa-lepingupartnerid/eriarstiabi



Пациенты, нуждающиеся в специализированной медицинской помощи, помещаются в очередь на прием в зависимости от серьезности их состояния. Если болезнь пациента очень серьезна, семейный врач и врач-специалист могут согласовать для пациента время приема, не требующее длительного ожидания своей очереди. Для менее критических состояний выделяется время приема в предусмотренных временных рамках, чтобы состояние пациента не ухудшилось.

Специализированная врачебная помощь делится на три категории:

1 Амбулаторное обслуживание

означает визит к врачу, в ходе которого врач проводит осмотр пациента, выполняет процедуры (анализ крови, ЭКГ и др.) и при необходимости назначает дальнейшее лечение. Пациент не остается на лечение в больнице.

2 Дневной стационар

это медицинская помощь для пациентов, нуждающихся в обследовании или больничном лечении в течение одного дня; пациент не остается в больнице на ночь.

3 Стационарное лечение

проводится в больнице, где пациент остается на ночь или на более длительный период.

При посещении врача-специалиста медицинские учреждения вправе взимать с пациента плату за визит в размере до 5 евро.

Плата за визит не взимается в следующих случаях:

- если пациент является ребенком в возрасте младше 2 лет;
- в случае визитов, связанных с беременностью и родами;
- при необходимости интенсивной терапии;
- при направлении пациента к другому врачу в том же учреждении.

В течение периода госпитализации с пациента может взиматься плата за койкоместо в размере €2.50 в день и максимально до €25 за весь период пребывания в больнице.

Задача медсестринской помощи — сохранение и, при возможности, улучшение состояния здоровья пациента и его способности справляться с повседневными делами. Также задачей медсестринской помощи является лечение пациента, поддержание его в стабильном состоянии и, при необходимости, облегчение его страданий. Медсестринская помощь также подготавливает человека к направлению домой или в учреждение, занимающимся уходом. Медсестринскую помощь в зависимости от потребностей пациента оказывают как стационарно (в больнице или в учреждении по уходу), так и амбулаторно (медсестринская помощь на дому, домашнее поддерживающее лечение онкологических больных). Решение относительно необходимости получения медсестринской помощи принимает врач. Он же выписывает направление на получение медсестринской помощи.

Более подробное описание эстонской системы предоставления медицинских услуг находится на сайте Кассы здоровья Эстонии:

www.tervisekassa.ee/ru/celoveku/vracebnaa-i-sestrinskaa-pomos/uslugi-zdravoohranenia

Инфосистема здоровья и рецепты



6

По закону все оказатели медицинских услуг обязаны документировать оказание медицинских услуг и как можно быстрее передавать информацию о вашем здоровье в электронную инфосистему здоровья через портал пациента Digilugu (эст. электронная история). Именно на этом портале находится вся важная медицинская информация, связанная с вашим здоровьем.



С помощью ИД-карты, карты вида на жительство или систем мобильной идентификации Mobiil ID либо Smart ID, вы можете зайти на портал государственных услуг www.eesti.ee или портал пациента www.digilugu.ee, чтобы ознакомиться с зарегистрированной информацией о вашем здоровье и здоровье ваших несовершеннолетних детей (младше 18 лет).

Посредством портала пациента www.digilugu.ee также можно, например:

- знакомиться с информацией о своем здоровье, то есть просматривать медицинские документы, составленные врачами (например, истории болезни, результаты анализов, направления);
- назначать представителей для различных функций;
- представлять свои волеизъявления;
- смотреть, кем и когда просматривалась ваша информация;
- просматривать свои рецепты и отслеживать их статус (был ли выкуплен тот или иной рецепт);
- сообщать всем медицинским учреждениям об изменении своих контактных данных;
- устанавливать напоминания о визитах к врачам.

Если вы не уверены, каким образом можно получить доступ к portalу государственных услуг, ознакомьтесь с информацией на сайте www.id.ee.

В эстонских аптеках продаются лекарственные препараты двух категорий — безрецептурные и рецептурные. По умолчанию можно приобретать безрецептурные препараты в любом количестве, как и любые другие товары общего потребления (например, это касается препаратов от кашля, обезболивающих средств, пищевых добавок, витаминов); для покупки рецептурных лекарств требуется наличие рецепта от врача (к последней категории относятся антибиотики, транквилизаторы, бета-блокаторы).

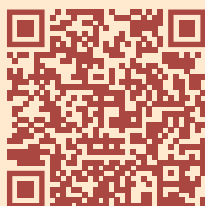
В Эстонии врачи не продают рецептурные препараты. Чтобы их приобрести, вам надо посетить аптеку. Рецепты сами по себе по умолчанию являются электронными, то есть их не распечатывают; рецепты в электронном виде поступают прямо от выдавшего их врача в электронный рецептурный центр. Рецепты можно выдавать и на бумаге, но это делается в исключительных случаях (например, если пациент отправляется за границу и хочет приобрести рецептурное лекарство в пункте назначения).

Для покупки рецептурного лекарства вам нужно взять с собой в аптеку документ, удостоверяющий вашу личность, на котором имеется ваша фотография и эстонский персональный код. Подходящим документом является ИД-карта, водительские права или паспорт.

Эстонские электронные рецепты также принимаются в финских аптеках. При покупке рецептурного лекарства нужно предъявить ИД-карту или паспорт.

Касса здоровья Эстонии компенсирует стоимость рецептурных лекарств в определенном объеме в случае, если их эффективность прошла тщательную предварительную оценку и по ее результатам препарат был включен в список компенсируемых лекарственных средств. Данные препараты продаются со скидкой 50, 75, 90 или 100%. Наиболее высокий процент компенсации предусмотрен для основных лекарственных препаратов, необходимых для лечения тяжелых и хронических заболеваний, или же предназначенных для определенной категории населения (пожилых или нетрудоспособных людей). С покупателя взимается плата за рецепт в размере 2,5 евро из расчета на каждое рецептурное лекарство.

Подробную информацию о компенсациях и доступности лекарственных препаратов можно получить на сайте Кассы здоровья www.tervisekassa.ee/ru/cheloveku/lekarstva



7

Медицинское страхование в Эстонии

В Эстонии действует солидарная система медицинского страхования, с помощью которой мы обеспечиваем всех застрахованных одинаково качественными необходимыми медицинскими услугами. Это означает, что доступ к медицинским услугам не зависит от возраста, дохода или места жительства лица. Финансирование общей системы медицинского страхования в Эстонии осуществляется за счет социального налога, вычитаемого из зарплаты работника. Надзором за покрытием населения медицинским страхованием, а также оплатой расходов на лечение застрахованного человека занимается Касса здоровья (эст. Tervisekassa). Следует отметить, что большинство взрослых пациентов, имеющих государственную медицинскую страховку, также должны вносить определенную плату за медицинские услуги (например, плату за визит или койко-место, доля выплаты за рецепты и т. п.).

Застрахованным лицом является постоянный житель Эстонской Республики или лицо, проживающее в Эстонии на основании временного вида на жительства или же временного права на пребывание, которое платит социальный налог за себя, или же за которое плательщик социального налога обязан платить социальный налог.

Более подробную информацию о том, какие категории населения подлежат государственному медицинскому страхованию, и на каких условиях оно предоставляется, можно прочитать здесь: www.tervisekassa.ee/ru/cheloveku/strakhovka

Если у вас нет страховки, вы можете оформить добровольную государственную страховку через Кассу здоровья или же купить страховку у частного оказателя страховых услуг.

Например, услуги предлагают следующие компании:

INGES

www.inges.ee/ru/

ERGO

www.ergo.ee/ru/

SALVA

www.salva.ee/ru/

Медицинское страхование в Эстонии на основании формы S1

8

для пенсионера по старости, командированного работника, трансграничного работника или работника в нескольких странах

Пенсионеры, переезжающие в Эстонию из другой страны-участницы Европейского Союза (ЕС), имеют право на получение медицинской помощи в Эстонии наравне с лицами, получающими здесь пенсию по старости. Для подтверждения этого права необходима форма S1, выдаваемая учреждением социального или медицинского страхования страны-участницы ЕС, из которой человек получает свои пенсионные выплаты.

Для получения медицинской помощи в Эстонии трансграничный работник, сотрудник или сотрудник, работающий в нескольких странах, направленный в Эстонию из другой страны-участницы ЕС, страны-участницы Европейской Экономической Зоны, Швейцарии или Великобритании, должен подать заявление на получение формы S1 в своей стране. Полученную форму S1 необходимо всегда представлять в Кассу здоровья Эстонии.

Человек должен принести сертификат S1 в бюро обслуживания клиентов Кассы здоровья или отправить его обычной почтой. После регистрации Кассой здоровья полученной формы S1 ходатайствующее лицо будет уведомлено в письменной форме о предоставлении ему медицинской страховки.

Подробная информация:

www.europa.eu/youreurope/citizens/health/when-living-abroad/health-insurance-cover/index_en.htm



9

Европейская карта медицинского страхования в Европейском Союзе

Если у вас есть действующая государственная медицинская страховка в Эстонии и вы временно находитесь в другой стране-участнице ЕС, вы можете получать необходимую медицинскую помощь на равных условиях с застрахованными лицами, проживающими в такой стране.

Необходимой медицинской помощью считается лечение неожиданного расстройства здоровья, возникшего во время пребывания в другой стране-участнице ЕС. Необходимая медицинская помощь должна быть обоснована с медицинской точки зрения, и врач должен учитывать предполагаемую продолжительность лечения и характер медицинских услуг. К таким ситуациям необходимой медицинской помощи относятся, например, высокая температура, боль в животе, инфаркт или травмы, полученные после несчастного случая.

Если случай необходимой медицинской помощи произошел в другой стране-участнице ЕС, вам необходимо будет предоставить в медицинское учреждение данной страны Европейскую карту медицинского страхования (EHIC) или заменяющий сертификат и документ, удостоверяющий личность. Право на получение медицинских услуг на основании Европейской карты медицинского страхования распространяется только на медицинские учреждения, входящие в государственную систему здравоохранения данной страны-участницы ЕС (в них не входят частные клиники). Имея действующую государственную медицинскую страховку в Эстонии, вы можете подать заявление на получение Европейской карты медицинского страхования и сопутствующих ей документов в Кассу здоровья Эстонии или заказать ее на государственном портале www.eesti.ee.

Граждане стран, не входящих в ЕС, и лица без гражданства не могут использовать Европейскую карту медицинского страхования или заменяющий ее сертификат для лечения в Дании, Исландии, Лихтенштейне, Норвегии или Швейцарии. Перед поездкой в эти страны мы рекомендуем оформить отдельную туристическую медицинскую страховку в частной страховой компании.

www.tervisekassa.ee/ru/kontaktpunkt/medicinskaya-pomosch-v-evrope/evropeyskaya-kartochka-medicinskogo-strakhvaniya

10

Частные медицинские услуги

Преимуществом частных медицинских услуг являются более короткие сроки ожидания; кроме того, как правило услуги в частных медицинских учреждениях предлагаются и на других языках, наряду с эстонским. В частных больницах и клиниках вам нужно оплачивать услуги самостоятельно. Если у вас имеется частная страховка, для начала вам надо обратиться в свою страховую компанию и узнать, покрывает ли ваша страховка те или иные платы. Для поиска подходящей клиники рекомендуем обращаться за советом к своим знакомым, семейному врачу, своей страховой компании или же поискать информацию в интернете.

Ниже представлены некоторые клиники и сервисы:

Fertilitas

fertilitas.ee

Qvalitas

qvalitas.ee

Elite

elitekliinik.ee

Valvekliinik

valvekliinik.ee

Sinu Arst

sinuarst.ee

Confido*

confido.ee

Частная клиника Elva Hospital
в Тарту — ул. Ваксали, 17

tipparst.ee

ehaigla.ee

MinuDoc

minudoc.ee

Viveo Health

viveohealth.com

Salu

salu.md

*Номер консультационной линии клиники Confido 1500 (врачи и медицинские сестры отвечают на звонки ежедневно с 9:00 до 21:00, стоимость звонка составляет 2,50 €/минута + тариф оператора)

11

Детское здорово- охранение

Состояние и развитие здоровых новорожденных отслеживается семейным врачом совместно с медсестрой профилактически на ежемесячной основе в течение первого года жизни ребенка. Во время плановых визитов детей взвешивают и измеряют. Дополнительно семейная медсестра консультирует родителей по вопросам питания ребенка, гигиены, ухода, профилактики несчастных случаев и т. п. Для здоровых младенцев не предусмотрены плановые визиты к педиатру. При необходимости семейный врач направляет ребенка к врачу-специалисту (например, к ортопеду или неврологу).

В детских садах не предусмотрено медицинских работников для компетентной оценки состояния здоровья ребенка. На практике нередки ситуации, когда родитель хочет отправить в детский сад своего ребенка с легкими симптомами заболевания, а другие родители желают защитить своих детей от риска инфекции. Важно учитывать и самочувствие самого ребенка с симптомами, и интересы других детей. Если у персонала детского сада имеются какие-либо сомнения относительно здоровья ребенка, они могут порекомендовать родителю связаться со своим семейным врачом.

Ребенок в возрасте 6–7 лет должен пройти дошкольный медицинский осмотр у семейного врача. Семейный врач оценивает развитие ребенка и его готовность к школе. Среди прочего врач проверяет зрение и слух ребенка, а также развитие его речи. В случае отклонений от нормы семейный врач может направить ребенка на дополнительное обследование к логопеду или офтальмологу. Ребенка следует записать на медосмотр как можно раньше перед началом школы, не позднее весны до начала учебного года. Тогда у вас будет время решить обнаруженные проблемы (например, приобрести ребенку очки). Хорошо зарекомендовал себя проект по инклюзии детей с диабетом в школьную жизнь. Эта программа помогает

диагностировать диабет перед началом обучения в школе, а соответствующие специалисты могут подготовить к началу учебного года самого ребенка, его семью и школьный персонал.

Когда ребенок поступает в школу, у родителей спрашивают согласие на оказание медицинских услуг в школе. Начиная с 1 апреля 2020 года школьная медсестра проводит медосмотры учащихся 1, 3, 7 и 11-х классов. Учащиеся пятых и девярых классов должны проходить медосмотр у своего семейного врача; запись учащихся на данный медосмотр является обязанностью родителей!

Более подробную информацию и рекомендации относительно отслеживания состояния здоровья вашего ребенка можно найти на сайте: www.tervisekassa.ee/ru/cheloveku/rebenok-i-zdorove-rebenka



1
2

Стоматологические услуги

Здоровье зубов нужно беречь с молодых лет. Еще до прорезывания первого зуба у грудничков нужно обязательно регулярно чистить ротовую полость. Первый визит к зубному врачу лучше всего провести после прорезывания первого зуба или возрасте около одного года. Первые рекомендации о здоровье и уходе за ротовой полостью можно получить у акушерки или у семейной медсестры во время первого года жизни ребенка.

Домашняя гигиена является хорошей профилактикой кариеса. Вы можете следить за состоянием ротовой полости ребенка уже после прорезывания первого зуба. Рекомендуется регулярно посещать стоматолога начиная с третьего года жизни ребенка. На первых визитах родителю следует оставаться в кабинете вместе с ребенком для поддержки малыша. Самое важное — это оставить у ребенка положительные впечатления от первых визитов к стоматологу. Дети, которые уже знакомы со своим стоматологом и получили положительные впечатления от этих визитов, в дальнейшем более комфортно чувствуют себя у зубного врача. Если ребенок боится стоматолога, такая ситуация требует терпения и такта с обеих сторон.

Касса здоровья оплачивает стоматологическое лечение для всех детей и подростков до 19 лет. После достижения 19-летнего возраста бесплатное лечение зубов проводится только в том случае, если потребность в лечении зубов была обнаружена во время визита перед достижением 19-летнего возраста. У родителя есть право выбирать зубного врача для ребенка. Обязательно проконтролируйте перед визитом, есть ли у данного зубного врача договор с Кассой здоровья. Проверить список договорных партнеров можно на сайте Больничной кассы. Если договора нет, то родитель ребенка должен сам полностью оплатить услугу, и данные расходы Касса здоровья не компенсирует.

Касса здоровья оплачивает только те медицинские услуги, которые были включены в список льготных медицинских услуг Кассы здоровья.

В крупных городах стоматологи обычно также говорят на русском или английском языке, но стоит всегда узнать заранее, владеет ли выбранный вами стоматолог каким-либо из понятных вам языков. Школьные медсестры тоже сотрудничают со стоматологами и направляют детей на профилактические визиты в возрасте 7, 9 и 12 лет. Если ребенку требуется помощь стоматолога, то эта помощь предоставляется с ведома и одобрения его семьи.

Беременные женщины и матери детей младше одного года получают компенсацию на стоматологическое лечение в размере до 85 евро в год. Пациентка должна самостоятельно оплатить как минимум 15% своего счета.

Стоматологические услуги для взрослых лиц, обладающих государственной медицинской страховкой, компенсируются в размере до 40 евро в год, но при этом пациент должен самостоятельно оплатить 50% расходов.

Получатели государственной пенсии, частично или полностью нетрудоспособные люди, а также пожилые люди в возрасте от 63 лет и старше, получают компенсацию на стоматологическое лечение в размере до 85 евро в год. Пациент должен самостоятельно оплатить как минимум 15% своего счета.

Подробная информация опубликована на сайте: www.tervisekassa.ee/ru/hambaravi/patsiendile



Вакцинация

1
3

Информацию о текущей ситуации с вакцинацией населения от коронавирусной инфекции на территории Эстонии можно найти на сайте ta.vaktsineeri.ee/ru

Наука и технологии подарили нам эффективный инструмент для защиты от различных инфекционных заболеваний. Вакцины являются гарантией здоровья человека и в настоящее время, и в длительной перспективе. С помощью вакцинации можно защитить и себя, и окружающих от опасных инфекционных заболеваний.

Вакцины, доступные в Эстонии, можно разделить на две группы. Одни являются частью государственной программы вакцинации, они доступны бесплатно и предлагаются населению согласно графику иммунизации. Другие предоставляются по рекомендации врача или по желанию самого человека, если он хочет привиться от того или иного заболевания. Данные вакцины являются платными (например, вакцины от клещевого энцефалита).

Если у ребенка, прибывающего в Эстонию, имеется документ, подтверждающий вакцинацию в иностранном государстве, предыдущие вакцины сравниваются с эстонской программой иммунизации, после чего ребенку делают недостающие прививки или же завершают начатую серию вакцинации. В дополнение к плановой иммунизации детей и подростков, взрослым тоже необходимо проходить вакцинацию (особенно ввиду эпидемиологических показаний).

Вакцинация в Эстонии является добровольной. Родитель или опекун должен принять решение о вакцинации от имени ребенка. Информацию, необходимую для принятия решения, можно получить от медицинского специалиста, предлагающего услуги вакцинации (например, у семейного врача или школьной медсестры), или же найти на сайте www.vaktsineeri.ee/ru.

Беременность и роды

Если у вас есть вопросы или проблемы, связанные с вашей беременностью или здоровьем вашего новорожденного, то вы можете позвонить по номеру консультационной линии **12252**. Государственная телефонная линия акушерской помощи работает 24/7 (по выходным и государственным праздникам). Сотрудники линии консультируют звонящих на эстонском, русском и английском языках.

Проживающая в Эстонии беременная женщина, чья беременность была подтверждена врачом или акушеркой в государственном или частном медицинском учреждении, имеет право на государственную медицинскую страховку, которая предоставляется после поступления в Кассу здоровья заявления и документа, выданного врачом или акушеркой в подтверждение беременности. Государственная медицинская страховка вступает в силу после обработки документов Кассой здоровья. Страховка прекращает свое действие через три месяца после предполагаемой даты родов, установленной врачом или акушеркой. Более подробную информацию можно найти на сайте Кассы здоровья или получить по номеру телефона для клиентов **+372 669 6630** либо по электронной почте info@tervisekassa.ee.

Ведение беременности

Женщина посещает гинеколога как минимум дважды в течение беременности (ультразвуковое обследование первого триместра + скрининг сыворотки крови (тест OSCAR), ультразвуковое исследование анатомии плода). Данные тесты проводятся бесплатно в государственных роддомах в том числе и для незастрахованных женщин. Также роддома и большинство крупных частных клиник (например, Qvalitas, Fertilitas, Medicum) предлагают дополнительные платные консультации и обследования

(например, фото или видео плода, сделанное с помощью 3D-оборудования; неинвазивный панорамный пренатальный тест; тест Niptify и др.). Кроме того, в среднем раз в месяц беременная женщина посещает акушерку или гинеколога; в конце беременности визиты могут проходить и чаще по мере необходимости. В течение беременности вы также можете обращаться к акушерке или в регистратуру клиники, чтобы записаться на прием к клиническому психологу или социальному работнику.

Роды

Для застрахованных женщин роды являются бесплатными в медицинском учреждении, являющимся договорным партнером Кассы здоровья Эстонии. Во время родов вам будет помогать акушерка. Как правило, на родах присутствует дежурная акушерка. Если вы хотите, чтобы на родах присутствовала акушерка, которая вела вашу беременность, вы можете заказать услугу платного акушерского сопровождения.

Просим учитывать, что в Эстонии кесарево сечение проводится исключительно по медицинским показаниям. Кесарево сечение не проводится без экстренной необходимости или по запросу пациентки, поскольку данная операция связана с серьезным риском.

Если вы делаете выбор в пользу домашних родов, вам следует связаться с акушеркой, обладающей действительным сертификатом для родовспоможения на дому и являющейся опытным специалистом. По закону, выдавать сертификаты о рождении ребенка имеют право только сертифицированные акушерки. Вы можете воспользоваться услугами доулы, но следует учитывать, что в Эстонии доулы не считаются профессиональными медицинскими работниками и не могут выдавать сертификаты о рождении ребенка. Если вы не уверены в профессиональной квалификации выбранной вами акушерки, вы можете связаться с Департаментом здоровья по номеру телефона **794 3500** или электронной почте info@terviseamet.ee.

Вот некоторые из лицензированных акушерок, помогающих при родах на дому:

- OÜ Kodusünnitus, **+372 5454 2505**, ingrid@kodusynnitus.ee;
- Sünnitusabi OÜ, **+372 512 7827**, synnitusabi@gmail.com;
- Pingeprii OÜ, **+372 564 7732**, hali.viilukas@kliinikum.ee.

Родильные дома, сотрудничающие с Кассой здоровья:

Таллинн

- 1 Пельгулиннаский родильный дом
ул. Сыле, 23, Таллинн
- 2 Родильное отделение Восточно-Таллиннской центральной больницы,
ул. Рави, 18, Таллинн

Тарту

- 3 Женская клиника Клиники Тартуского университета
ул. Пуусепа, 8, строение G2

Пярну

- 4 Пярнуская больница
ул. Ристику, 1

Ида-Вирумаа

- 5 Нарвская больница
ул. Хайгла, 7, Нарва
- 6 Ида-Вируская Центральная Больница
ул. Тервизе, 1, Кохтла-Ярве

Выру

- 7 Южно-Эстонская больница,
пос. Меэгомаяэ, волость Выру

Ярвамаа

- 8 Больница Ярвамаа
ул. Пярну, 53, Пайде

Вильянди

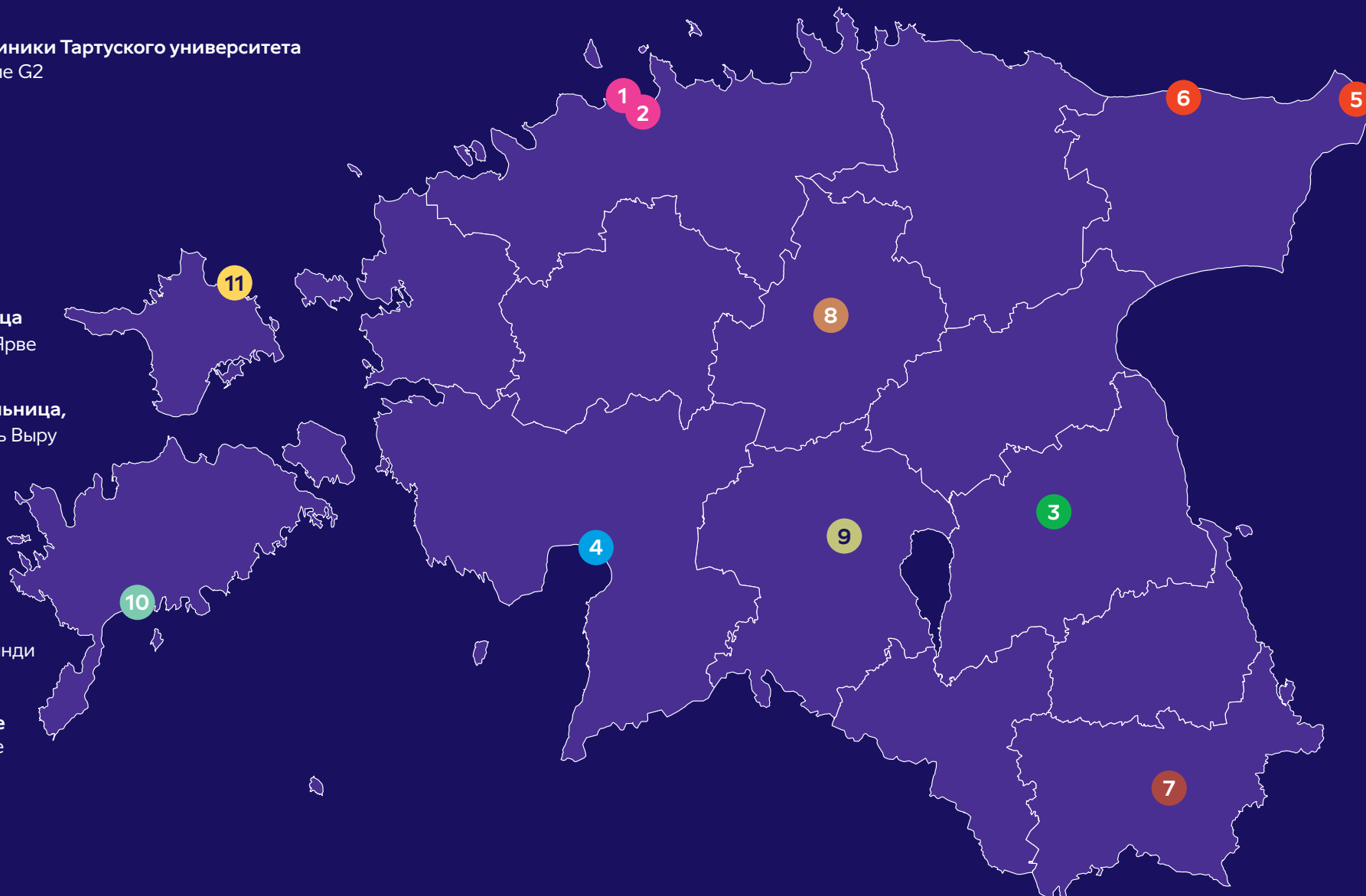
- 9 Больница Вильянди,
ул. Пярна теэ, 3, пос. Ямеяла, волость Вильянди

Сааремаа

- 10 Больница Курессааре
ул. Ая, 25, Курессааре

Хийюмаа

- 11 Больница Хийюмаа
ул. Раху, 2, Кярдла



Важные шаги

Домашний тест показал беременность

Важно прийти на первый осмотр до 12-й недели беременности!

Первый триместр

7-12 неделя

Запишитесь к врачу в поликлинике или больнице по вашему выбору

11-13 неделя

Скрининг первого триместра (чтобы определить риск хромосомных аномалий и нарушений развития плода)

Второй триместр

13-26 неделя

Каждые 4-5 недель приходите на осмотр к акушеру или гинекологу

19-21 неделя

Сканирование анатомии плода (УЗИ, чтобы выявить нарушения в развитии плода)

24-28 неделя

Повторный анализ крови и мочи

Третий триместр

28-36 неделя

Каждые 4 недели приходите на осмотр к акушеру или гинекологу

36-40 неделя

Каждые 2 недели приходите на осмотр к акушеру или гинекологу

40-42 неделя

Каждую неделю приходите на осмотр к акушеру или гинекологу

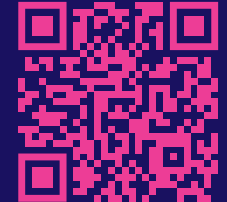
после 42-й недели

Если вы еще не родили, вас положат в родильную палату для искусственной стимуляции родов.

Рождение ребенка (в течение одного месяца зарегистрируйте ребенка)

PS! В течение одного месяца после рождения ребенка вы должны зарегистрировать его в местном самоуправлении или подать заявление в электронном виде на странице www.rahvastikuregister.ee (необходима идентификация по ID-карте).

После регистрации рождения ребенка вы будете иметь право на различные льготы и пособия. Подробнее о семейных льготах и пособиях можно прочитать на интернет-странице www.sotsiaalkindlustusamet.ee/en/family-benefits-and-allowances/family-benefits-overview



Помимо государственных льгот, некоторые местные самоуправления предоставляют своим жителям дополнительные льготы; для получения дополнительной информации, пожалуйста, свяжитесь с отделом соцобеспечения своего местного самоуправления.

После регистрации рождения ребенка вы получаете право на различные льготы и пособия

Право на медицинскую страховку имеют все дети в возрасте до 19 лет. Новорожденные автоматически регистрируются у семейного врача матери.

Проблемы с психическим здоровьем

15

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Если человек чувствует, что симптомы, связанные с психическим здоровьем, начинают оказывать влияние на его повседневную жизнь, стоит обратиться за консультацией к профессионалу. Изменения сердечного ритма, привычного рациона, отношений с другими людьми и эффективности выполнения задач на работе или в учебном заведении вполне допустимы в тот или иной жизненный период, однако заметить эти тревожные знаки намного проще, чем, например, снижение общего уровня удовлетворенности и счастья. Также будет полезно прислушаться к мнению и наблюдениям близких людей. Например, если вы испытываете один или два симптома депрессии в течение пары дней в неделю, вам пока можно не беспокоиться. Однако, если симптомы не исчезают в течение месяца или более длительного периода, пора обращаться за помощью. Если же у вас возникают мысли о самоубийстве, обращаться за помощью нужно немедленно!

Куда обращаться?

Семейный врач

Семейный врач может выписывать лекарственные препараты и проводить обследования для диагностики потенциальных психических заболеваний, которые могут вызывать симптомы, схожие с психическими расстройствами. Этот вариант в особенности подходит пациентам, у которых уже налажены хорошие отношения со своим семейным врачом. Семейный врач также может направить вас на психотерапию посредством Терапевтического фонда.

Экстренная психиатрическая помощь и дежурный психиатр

Первая помощь в течение нескольких часов и быстрая госпитализация при необходимости. Следует учитывать, что, как правило, одного быстрого визита не хватает для лечения пациента. Экстренная психиатрическая помощь оказывается бесплатно.

В крупных городах экстренная помощь доступна 24 часа в сутки.

Приемный покой психиатрической клиники в Таллинне
617 2650, Палдиски мнт., 52

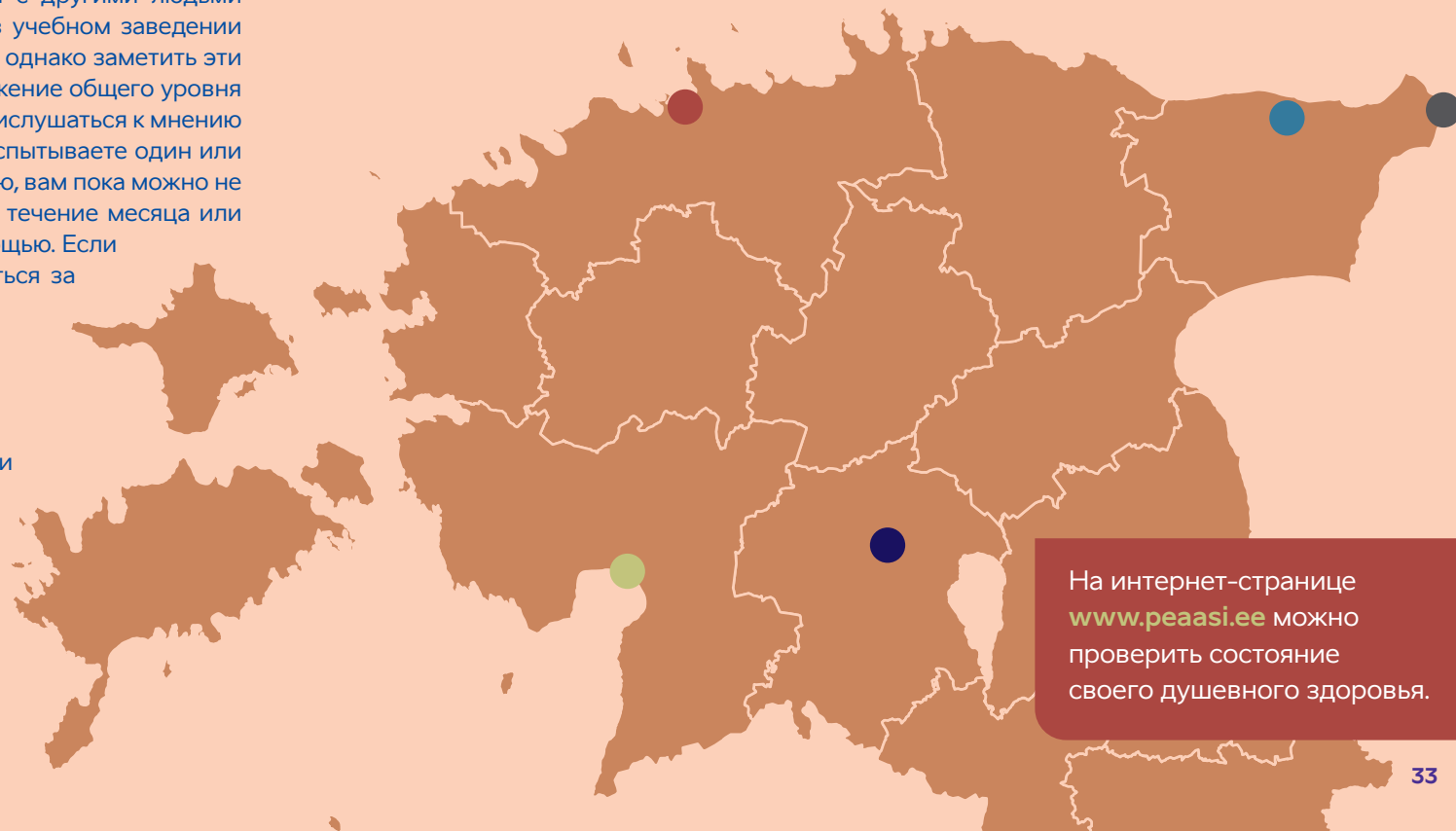
Приемный покой психиатрической клиники в Вильянди:
435 4255, Ямеяла, ул. Парги теэ, 6

Приемный покой психиатрической клиники в Тарту:
731 8764, ул. Рая, 31

Приемный покой психиатрической клиники в Нарве:
357 1795, Хайгла, 1

Приемный покой психиатрической клиники в Пярну:
516 0379, ул. Ристику, 1

Приемный покой психиатрической клиники в Ахтме:
331 1074, Ахтме мнт., 95



На интернет-странице www.peaasi.ee можно проверить состояние своего душевного здоровья.

Визит к психиатру в поликлинике

Вы можете забронировать время визита к психиатру, позвонив по номеру регистратуры в поликлинике; направление на прием не требуется. Психиатр может оценить состояние здоровья пациента, дать соответствующие рекомендации по лечению, выписать рецептурные препараты, а также направить пациента на психотерапию. Пожалуйста, учитывайте, что очереди на прием к психиатрам могут быть достаточно длинными. Вы можете обзвонить регистратуры нескольких поликлиник, чтобы получить первый доступный номерок, но примерное время ожидания приема составляет около месяца или двух. С застрахованных пациентов старше 18 лет взимается плата за визит в размере 5 евро.

Визит к клиническому психологу в поликлинике

Требуется направление психиатра. Клинический психолог может оценить состояние пациента, дать соответствующие рекомендации по лечению, выписать направление к психиатру, если оно необходимо. Клинические психологи не выписывают лекарственные препараты. С застрахованных пациентов старше 18 лет взимается плата за визит в размере 5 евро.

Визит к психиатру или клиническому психологу в частной клинике

Возможности для лечения аналогичны услугам в поликлиниках, но в частных клиниках услуги оказываются на платной основе. Направление не требуется. Частные клиники и кабинеты врачей-специалистов также могут иметь договоры с Кассой здоровья Эстонии или местным самоуправлением. Это означает, что в этом случае вам надо оплачивать услуги лишь частично. Касса по безработице или Служба помощи жертвам преступлений также могут выписывать направления в частные клиники. Для получения более подробной информации просим связываться с соответствующим учреждением. Время ожидания приема в частных клиниках и кабинетах, как правило, короче, чем в поликлиниках.

Звонок на линию помощи

- Горячая линия для жертв преступлений **11 6006**. Служба предлагает консультации и предоставляет информацию о правах потерпевших, а также системе поддержки жертв преступлений. Кроме того, вы получите уверенность в том, что предоставленная вами информация дойдет до профессионалов, которые смогут вам помочь.

24/7, EST, EN, RU

- Линия эмоциональной поддержки **116 123**. Все люди, независимо от их религиозных взглядов или мировоззрения, могут обращаться на линию эмоциональной поддержки для помощи в преодолении психических кризисных ситуаций, вызванных болезнью, несчастными случаями, трудностями в личной жизни.

24/7, EST, EN, RU

- Линия жизни — горячая линия службы психологической поддержки (EST **655 8088**, RU **655 5688**). Телефон работает в вечернее и ночное время с 19:00 до 07:00.

- Люди, которые не хотят или не могут общаться по телефону, могут получить альтернативную помощь в онлайн-чате на сайте **www.palunabi.ee**.

Поддержка и консультации для студентов (служба поддержки иностранных студентов)

Тартуский университет:
www.ut.ee/en/counselling-centre

Эстонская художественная академия: **www.artun.ee/en/studies/support-services/**

Эстонский университет естественных наук:
www.emu.ee/en/studies/practical-information

Таллиннский технический университет TalTech:
www.taltech.ee/en/psychological-counselling

Таллиннский университет:
www.tlu.ee/en/psychological-counselling

Эстонская академия музыки и театра: **www.eamt.ee/en/studies/advice-and-assistance/psychological-counselling/**

