

Здравоохранение в Эстонии 2020 г.



European Union
European Social Fund



Investing
in your future

Полезные советы и контакты:

- В экстренных ситуациях звоните ☎ **112!**
- Неотложная медицинская помощь оказывается бесплатно всем, находящимся на территории Эстонии, включая иностранцев и людей без медицинской страховки.
- Все жители Эстонии, имеющие временный или постоянный вид на жительство, **должны иметь действующую медицинскую страховку на все время своего пребывания в стране.** Если на вас не распространяется действие государственной системы медицинского страхования Эстонии (см. главу 7), вы должны самостоятельно приобрести медицинскую страховку у частной страховой компании.
- Любой человек в Эстонии имеет право выбрать своего **врача общей практики. Именно к этому врачу (также его называют «семейный врач» или «семейный доктор»)** вы в первую очередь обратитесь, если заболите.
- Вы можете зарегистрироваться у семейного врача в государственной поликлинике только по месту своего зарегистрированного места жительства в Эстонии. Вы можете зарегистрироваться у врача общей практики в частной клинике, даже если у вас нет официального вида на жительство в стране.
- Если вы хотите обратиться к врачу, но вам не требуется неотложная медицинская помощь, обращайтесь к своему семейному врачу.
- В большинстве случаев для обращения к врачу-специалисту необходимо направление семейного врача. Направление семейного врача не требуется при обращении к психиатру, гинекологу, дерматологу, стоматологу, офтальмологу или при серьезной травме.
- Если вы зарегистрировались на прием к врачу, но не можете прийти, обязательно отмените регистрацию!
- Если вы плохо себя чувствуете, но не можете обратиться к семейному врачу, позвоните на консультационную линию семейных врачей по телефону ☎ **1220***. При звонках из-за границы наберите ☎ **+372 634 6630**. Консультацию на английском языке можно получить каждый день с 15:00 до 17:00.
- По вопросам, связанным с доступностью медицинского обслуживания или медицинского страхования в Эстонии, обращайтесь в Эстонский фонд страхования здоровья по телефону ☎ **+372 669 6630** или по электронной почте ✉ **info@haigekassa.ee**
- По вопросам, связанным с поиском или сменой семейного врача, обращайтесь в департамент здравоохранения по телефону ☎ **+372 794 3500** или по электронной почте ✉ **kesk@terviseamet.ee**
- По вопросам, связанным с беременностью или здоровьем ребенка, обращайтесь на линию акушерской помощи по телефону ☎ **12252****.

**Звонки на телефон ☎ 1220 платные, начиная с первой минуты; оплата по тарифу телефонного оператора (примерно 0,30 €/мин).*

*** Плата за звонок на номер ☎ 12252, составляет 1,20 €/мин.*



REPUBLIC OF ESTONIA
HEALTH BOARD



Estonian
Health Insurance
Fund



REPUBLIC OF ESTONIA
MINISTRY OF THE INTERIOR



peaasi.ee

Публикация подготовлена Департаментом здоровья Эстонии и Министерством внутренних дел. Дизайн: PauPau Design.

Содержание

1 Пандемия коронавируса COVID-19 в Эстонии	6
2 Общая схема лечения	8
3 Система здравоохранения в Эстонии и связанные учреждения	10
4 Общие сведения о системе здравоохранения в Эстонии.	11
5 Специализированная медицинская помощь и сестринский уход	13
6 Электронное здравоохранение и рецепты	15
7 Страхование здоровья в Эстонии	17
8 Эстонское медицинское страхование в Евросоюзе	18
9 Плановое лечение в Евросоюзе и обращение за мнением второго специалиста	19
10 Частное медицинское обслуживание	20
11 Наблюдение за здоровьем ребенка	21
12 Лечение зубов	23
13 Вакцинация	25
14 Беременность и роды.	26
15 Душевное здоровье.	32

Пандемия коронавируса COVID-19 в Эстонии

1

Первый случай нового коронавируса COVID-19 в Эстонии был зарегистрирован зимой 2020 года. Чтобы остановить распространение этого очень заразного вируса, в стране было объявлено чрезвычайное положение в области здравоохранения и были введены определенные ограничения на повседневную деятельность, местные поездки и туризм. В следующих сезонах обострения гриппа ожидаются новые вспышки COVID-19.

Мы можем замедлить распространение болезни, если каждый будет избегать контакта с больными и другими людьми, соблюдать обычные правила гигиены, а заболевшие будут оставаться дома до выздоровления. Если вы заболели, обязательно обратитесь к своему семейному врачу или в поликлинику, а если ваше состояние ухудшится (у вас одышка или вы испытываете другие трудности с дыханием), позвоните на линию неотложной помощи 112.

На сайте www.kriis.ee/en разъясняются положения законов, нормативных актов и ограничений, действующих в Эстонии в течение и после пандемии COVID-19.

На сайте Департамента здоровья Эстонии приведено описание вируса COVID-19, статистика заболеваемости, рекомендации по охране здоровья для всего населения и для медицинских работников — адрес сайта <https://www.terviseamet.ee/en/covid19>.

Рекомендации в связи с пандемией COVID-19:

- Информацию по вопросам, связанным с коронавирусом COVID, можно получить по телефону **1247**. Эта линия работает круглосуточно и бесплатно для звонящего. При звонке из-за границы нужно набирать **+372 600 1247**.
- Направление на тестирование по поводу коронавируса обычно дает семейный врач, который оценивает состояние здоровья пациента и возможность присутствия вирусной инфекции в верхних дыхательных путях.
- Если к семейному врачу попасть не получается или у вас нет своего семейного врача, то можно обратиться к любому семейному врачу по месту пребывания, в медицинское учреждение или на горячую линию семейных врачей **1220*** и специалисты оценят, нужно ли направить вас на тестирование по поводу COVID 19.
- Тестирование и лечение COVID-19 бесплатны для пациента, находящегося в стационаре или направленного на тестирование семейным врачом, независимо от наличия у пациента действующей государственной медицинской страховки Эстонии.
- Тестирование на COVID-19 без направления врача можно пройти за свой счет в частных медицинских учреждениях, например, в Synlab: <https://minu.synlab.ee/en>

*Звонки на телефон **1220** платные, начиная с первой минуты; оплата по тарифу телефонного оператора (примерно 0,30 €/мин).

Общая схема лечения

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.

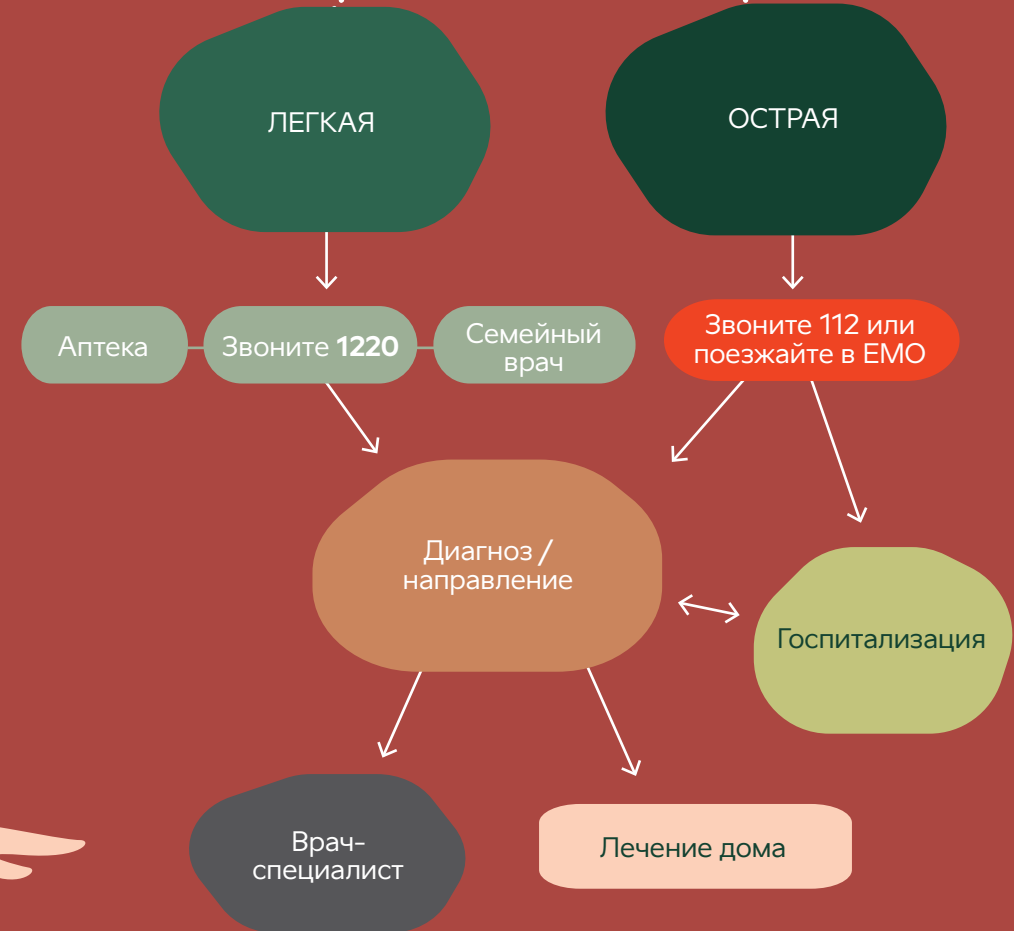
*Легкие нарушения здоровья: боль в горле, высокая температура, диарея, кожные заболевания, слабые психиатрические и психические нарушения.

* Если вы не знаете, куда обратиться, найдите дополнительную информацию на странице: <https://alustaperearstist.ee/en/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 Эстонии и связанные учреждения:

Haigekassa

Больничная касса, Эстонский фонд страхования здоровья (EHIF)

Государственная система страхования здоровья, время ожидания, плата, медицинские услуги (например, листы по временной нетрудоспособности).

Таллинн, ул. Ластекоду, 48
+372 669 6630
info@haigekassa.ee
haigekassa.ee/en

Terviseamet

Департамент здоровья

Общая информация о медицинских работниках, включая семейных врачей, юридический контроль за оказанием услуг в сфере здравоохранения, контроль за распространением заразных болезней, химическая и продовольственная безопасность, медицинские приборы.

Таллинн, ул. Палдиски, 81
+372 794 3500
kesk@terviseamet.ee
terviseamet.ee/en

Maksu- ja Tolliamet

Налогово-таможенный департамент

Налоговые ставки и формы, международное налогообложение, таможня, регистрация коммерческих предприятий и трудовых отношений.

Таллинн, ул. Лыйтса, 8a
+372 880 0811
emta@emta.ee
emta.ee/eng

Töötukassa

Касса по безработице

Страхование от безработицы, временные пособия, определение степени трудоспособности для взрослых людей работоспособного возраста, консультации по выбору профессии и поиску работы для всех.

Таллинн, ул. Ласнамяэ, 2
+372 6696513
info@tootukassa.ee
tootukassa.ee/eng

Sotsiaalkindlustusamet

Департамент социального страхования

Государственные пенсии, пособия и льготы, определение степени инвалидности и полной нетрудоспособности для детей и пенсионеров, поддержка жертв, примирительные процедуры.

Таллинн, ул. Эндла, 8
+372 612 1360
info@sotsiaalkindlustusamet.ee
sotsiaalkindlustusamet.ee/en

4

Общие сведения о системе здравоохранения в Эстонии

Как правило, начинать взаимодействие с медицинской системой нужно с обращения к своему семейному врачу, который оказывает первичную помощь.

Учтите, что владение английским или русским языками не обязательно для работы врачом в Эстонии, поэтому не следует ожидать, что семейный врач или другой медицинский работник сможет общаться с вами на любом языке, кроме эстонского. Тем не менее, есть вероятность, что врач и пациент смогут договориться об использовании других языков. Также вы можете посетить клинику или врача с переводчиком или помощником. В большинстве частных медицинских учреждений предлагают обслуживание и на других языках.

Система здравоохранения в Эстонии разделена на три уровня:

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

Как правило, начинать взаимодействие с медицинской системой нужно с обращения к своему семейному врачу, который оказывает первичную помощь. Семейные врачи и семейные медсестры проводят первичные консультации, осмотры и лечебные процедуры. При необходимости семейный врач дает направление на следующий уровень системы.

Семейные врачи и другие сотрудники уровня первичной помощи оказывают медицинские услуги и проводят консультации для всех жителей, независимо от возраста, состояния здоровья и профессии. Например, семейные врачи и другие сотрудники уровня первичной помощи могут наблюдать за развитием ребенка, давать рекомендации людям, страдающим хроническими заболеваниями, проводить небольшие

хирургические операции, делать прививки, обрабатывать раны, снимать швы, посещать пациентов на дому, давать рекомендации по лечению травм и интоксикаций, открывать больничные листы, консультировать пациентов по вопросам зависимостей, выдавать медицинские справки для выполнения определенных видов работ (например, в пищевой промышленности, в школах) и для получения водительских прав.

Можно также обращаться отдельно к семейным медсестрам для получения рекомендаций по поддержанию здоровья и профилактике заболеваний. Семейная медсестра оказывает помощь при болезни и ведет медицинскую карту.

У семейных врачей есть списки зарегистрированных пациентов, проживающих на закрепленной за данным врачом территории (город, район города, муниципалитет или улица). У одного семейного врача может быть не более 2000 зарегистрированных пациентов (или 2400, если имеется врач-ассистент).

Взрослые и дети, переезжающие в Эстонию из других стран, не регистрируются автоматически у семейного врача — им нужно подавать письменное заявление о регистрации выбранному семейному врачу. Новорожденные автоматически регистрируются у семейного врача своей матери (если он есть).

Семейные врачи могут (но не обязаны по закону) принимать новых пациентов, если их список пациентов заполнен или если желающий не имеет зарегистрированного места жительства на закрепленной за этим врачом территории. Заявление должно быть рассмотрено, и желающий проинформирован о решении в течение 7 рабочих дней.

Информацию о том, как найти семейного врача и зарегистрироваться у него, а также бланки регистрации можно найти на интернет-странице Министерства здравоохранения Эстонии: <https://bit.ly/2C4LO5S> (сокращенный адрес URL) или обратившись в Министерство по электронной почте: kesk@terviseamet.ee или по телефону **794 3500**.

5

Специализированная медицинская помощь и сестринский уход

Направление семейного врача не требуется при обращении к стоматологу, офтальмологу, дерматологу, венерологу, гинекологу и психиатру.

Пациенту требуется специализированная медицинская помощь, если семейный врач решит, что для лечения болезни требуется вмешательство врача-специалиста.

Направление семейного врача не требуется при обращении к стоматологу, офтальмологу, дерматологу, венерологу, гинекологу и психиатру.

Человек, застрахованный в Больничной кассе, имеет право выбрать подходящего специалиста и время посещения в любом медицинском учреждении, сотрудничающем с Больничной кассой. Такие учреждения принимают всех застрахованных, независимо от места жительства; список партнеров Больничной кассы можно найти на интернет-странице: <https://www.haigekassa.ee/inimesele/arsti-ja-oendusabi/haigekassa-lepingupartnerid/eriarstiabi>

Лица, которым требуется специализированная медицинская помощь, включаются в лист ожидания в соответствии со степенью тяжести их состояния. Если состояние очень тяжелое, то семейный врач и врач-специалист могут совместно изменить лист ожидания, чтобы быстрее оказать помощь. Остальные пациенты, состояние которых не такое критическое, получают помощь в установленный срок, в течение которого их состояние не должно ухудшиться.

Специализированная медицинская помощь подразделяется на три категории:

- 1 Амбулаторное обслуживание
- 2 Дневной стационар
- 3 Стационарное лечение

посещение врача, где пациента осматривают, проводят медицинские процедуры (анализ крови, ЭКГ и т.п.) и при необходимости назначают дальнейшее лечение. Пациент не остается в больнице.

пациент проходит обследование или лечение в больнице в течение дня и не остается в больнице на ночь.

пациент остается в больнице на ночь или дольше.

При посещении врача-специалиста медицинское учреждение имеет право взимать с пациента плату за визит в размере до 5 евро.

Плата за госпитализацию не взимается:

- с детей младше 2 лет;
- в случаях, связанных с беременностью и родами;
- при необходимости интенсивной терапии;
- при направлении пациента к другому врачу в том же учреждении.

За пребывание в стационаре с пациента могут взимать плату в размере 2,50 евро в день, но не более 25 евро за весь период госпитализации.

Задача сестринского ухода — поддержать и по возможности улучшить состояние здоровья пациентов и их способность справляться с этим состоянием, лечить и поддерживать пациентов в стабильном состоянии и при необходимости облегчать их страдания. Также сестры помогают людям подготовиться к переезду в учреждение по уходу или домой. В зависимости от потребности пациента сестринский уход предлагается как в стационаре (больница, учреждение по уходу), так и на дому (приходящая сестра, поддержка для раковых больных). Врачи определяют потребность пациента в сестринском уходе и дают пациенту направление на получение этого обслуживания.

Электронное здравоохранение и рецепты

6

Все поставщики услуг в области здравоохранения обязаны передавать информацию о здоровье своих пациентов в цифровую информационную систему здравоохранения. Здесь хранятся все самые важные медицинские данные о вашем здоровье.



С помощью ID-карты или Mobiil-ID вы можете зайти на единый портал государственных услуг www.eesti.ee или на страницу электронной системы здравоохранения www.digilugu.ee и посмотреть, какая информация о вашем здоровье и здоровье ваших детей до 18 лет хранится там.



Например, вы можете:

- посмотреть информацию о своем здоровье, то есть оформленные врачами медицинские документы (история болезни, результаты анализов, направления);
- назначить представителя на разные случаи;
- оформить завещание;
- проверить, кто просматривал ваши данные;
- посмотреть выписанные вам рецепты и даты покупки лекарств по ним;
- сообщить сразу всем медицинским учреждениям об изменении своей контактной информации;
- настроить напоминание о назначенном визите к врачу.

Больничная касса обрабатывает все заявления на использование медицинских средств (новых и дженериков), поданных их производителями. Совместно с министерством социальных дел Больничная касса ежеквартально обеспечивает своевременное внесение всех медицинских средств в список медицинских средств, распространяемых со скидкой.

В аптеках Эстонии все лекарства делятся на две категории: рецептурные и безрецептурные. Каждый может купить неограниченное количество безрецептурных препаратов (например, препараты от кашля, болеутоляющие, пищевые добавки, витамины) как и любой другой потребительский продукт, однако для покупки рецептурных лекарств (антибиотики, транквилизаторы, бета-блокаторы и т. п.) требуется рецепт врача.

В Эстонии рецепты, как правило, выписываются в электронном виде: врач не печатает рецепт на бумаге, а направляет прямо в центр обработки рецептов.

Больничная касса компенсирует определенную часть стоимости рецептурных лекарств, эффективность которых прошла тщательную проверку и которые поэтому были включены в список льготных лекарств. Такие лекарства доступны со скидкой 50, 75, 90 или 100%. Самые большие скидки применяются к основным лекарственным средствам, необходимым для лечения тяжелых и хронических заболеваний или определенным группам населения (пожилые люди, пенсионеры-инвалиды). За покупку каждого рецептурного средства покупатель вносит «плату за рецепт» в размере 2,5 евро.

В Эстонии рецепты, как правило, выписываются в электронном виде: врач не печатает рецепт на бумаге, а направляет прямо в центр обработки рецептов. В отдельных случаях (например, если пациент уезжает за границу и собирается покупать лекарство там) рецепт может быть выдан в бумажном виде. В настоящее время (2020 год) по цифровому рецепту нельзя купить лекарство за пределами Эстонии.

PS!

При покупке в аптеке рецептурного лекарства покупатель должен предъявить документ, удостоверяющий личность. В таком документе должны быть фотография и личный код владельца. Можно предъявить, например, ID-карту, водительское удостоверение или паспорт.

Подробнее о компенсации и доступности лекарств см. на интернет-странице Больничной кассы:

<https://www.haigekassa.ee/en/people/pharmaceuticals>.

Страхование здоровья в Эстонии

Финансирование общей системы медицинского страхования в Эстонии осуществляется за счет социального налога, вычитаемого из зарплаты работника.

7

В Эстонии действует единая государственная система страхования здоровья, обеспечивающая каждому застрахованному лицу качественную медицинскую помощь. Иными словами, доступ к медицинской помощи не зависит от возраста, дохода или места жительства пациента. Финансирование единой государственной системы страхования здоровья в Эстонии осуществляется за счет страховых взносов (социальный налог), который взимается с дохода работающих. Организацией работы и оплатой медицинских расходов занимается Больничная касса. Следует отметить, что большинство взрослых пациентов, обладающих действующей медицинской страховкой, все же должны оплачивать часть медицинских расходов, например, они вносят плату за койко-место, часть платы за рецепт и т. п.

Застрахованным считается постоянный житель Эстонской Республики или человек, проживающий в Эстонии на основании временного или постоянного вида на жительство, который платит за себя социальный налог или за которого платит социальный налог другое лицо, обязанное делать это по закону.

Подробнее о том, кто имеет право на страхование здоровья и на каких основаниях, см. здесь:

<https://www.haigekassa.ee/en/people/health-insurance>

Люди, не имеющие медицинской страховки, могут обратиться в Больничную кассу за добровольной страховкой или приобрести страховку у страховой компании, например:

INGES

www.inges.ee/en/

ERGO

www.ergo.ee/en/

SALVA

www.salva.ee/en/

Эстонское медицинское страхование в Евросоюзе

Если застрахованному в Больничной кассе Эстонии человеку, временно находящемуся в другой стране Евросоюза, требуется медицинская помощь по показаниям, то он получит ее на тех же условиях, что и постоянный застрахованный житель этой страны.

К медицинским показаниям относятся также связанные с беременностью консультации и роды в другой стране по семейным или исключительным обстоятельствам и услуги, связанные с хроническим заболеванием: диализ почек, кислородная терапия, медицинские процедуры при астме, эхокардиография при хронических аутоиммунных заболеваниях, химиотерапия и др.

Не застрахованные в Больничной кассе и/или не имеющие частной туристической страховки лица получают необходимую экстренную помощь, но должны будут сами оплатить большую часть лечения.

Обратившись в больницу в другой стране ЕС, пациент должен предъявить Европейскую карточку медицинского страхования (EHIC) или заменяющую ее справку и удостоверение личности. Медицинские услуги по EHIC можно получить только в государственных медицинских учреждениях (не в частных клиниках). При наличии медицинской страховки вы можете обратиться в Больничную кассу для получения карточки EHIC и сопроводительных документов.

Граждане третьих стран не имеют права пользоваться картой EHIC для получения медицинской помощи в Дании, Исландии, Лихтенштейне, Норвегии и Швейцарии. При поездках в эти страны стоит оформить страхование здоровья с частной страховой фирмой.

Плановое лечение в ЕС и обращение за мнением второго специалиста

Плановое лечение за рубежом (в странах ЕС) возможно, однако сначала следует обратиться в Больничную кассу за разрешением на финансирование такой медицинской услуги.

Следует помнить, что Больничная касса компенсирует только стоимость тех медицинских услуг, которые покрываются эстонской страховкой. Другими словами, компенсация не выплачивается за медицинские услуги, за которые пациент должен платить в Эстонии (например, лечение зубов для взрослого человека) или которые не показаны данному пациенту по состоянию его здоровья. Кроме того, пациент должен учитывать, что Больничная касса платит компенсацию по ценам на медицинские услуги, действующим в Больничной кассе, а не по ценам иностранного медицинского учреждения.

Согласно Закону о медицинском страховании, Больничная касса принимает на себя обязательство оплатить второе мнение медицинского специалиста один раз в процессе лечения. Так же Больничная касса принимает на себя обязательство оплатить второе мнение медицинского специалиста в другой стране ЕС или за пределами Европейского союза. Чтобы получить второе мнение о лечении в Эстонии, пациенту нужно подать заявление и соответствующие медицинские документы другому врачу-специалисту, работающему в этой же области. При необходимости семейный врач может направить своего пациента к другому специалисту для получения второго мнения.

Подробнее об этом см. интернет-страницу Фонда по адресу:
<https://haigekassa.ee/en/kontaktpunkt/healthcare-eu-and-elsewhere/>

Частное медицинское обслуживание

1
0

Преимущество частного медицинского обслуживания заключается в меньшем времени ожидания. В частных клиниках и больницах вам, как правило, нужно самостоятельно платить за услуги. Если у вас есть частная страховка, сначала узнайте у страховщика, покрывает ли страховка все платежи. Найти подходящую частную клинику можно по рекомендациям друзей или семейного врача, или в Интернете.

Некоторые из клиник, у которых есть веб-страницы на английском языке:

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

*Консультационная линия Confido 1500 (врачи и сестры работают каждый день с 09:00 до 21:00, стоимость 2,50 €/мин + плата провайдера)

Minudoc.ee предлагает интернет-консультации различных врачей-специалистов на английском, эстонском и русском языках — это может быть простым и быстрым способом получить медицинскую консультацию по несложному вопросу. Стоимость определяется индивидуально в каждом случае.

Viveo Health предлагает быстрый интернет-доступ к медицинскому обслуживанию, семейным врачам и консультации на английском, эстонском и русском языках. Эти услуги оказываются частным лицам и предприятиям (в качестве льготы для работников). Плата за обслуживание действует в форме месячного абонемента.

Наблюдение за здоровьем ребенка

1
1

Семейный врач и медсестра ведут ежемесячное профилактическое наблюдение за ребенком в течение первого года его жизни. При таких посещениях ребенка взвешивают и измеряют. Кроме того, семейная медсестра дает родителям рекомендации по питанию и гигиене ребенка, уходу за ребенком, предотвращению несчастных случаев и т. п. Для здорового ребенка не предусмотрено посещение педиатра. При необходимости семейный врач направляет ребенка к врачу-специалисту, например, к неврологу или ортопеду.

В детских садах нет медицинского работника, способного компетентно оценить состояние здоровья ребенка. На практике, однако, бывают ситуации, когда родитель хочет отвести в детский сад ребенка с явными симптомами болезни, а другие родители хотят защитить своих детей от возможного заражения. В таких случаях важно заботиться и о ребенке с симптомами, и о других детях. Если у сотрудников детского сада появятся сомнения в состоянии здоровья ребенка, они могут посоветовать родителям обратиться к своему семейному врачу.

Ребенок в возрасте 6-7 лет обязательно проходит осмотр у семейного врача перед школой. Врач оценивает развитие ребенка и его готовность к школе. Проверяются, в частности, острота зрения и слуха, развитие речи. При нарушениях развития врач может направить ребенка на дополнительное обследование к логопеду или офтальмологу. Вы должны привести ребенка на медицинский осмотр задолго до начала учебного года, еще весной. Тогда у вас будет достаточно времени, чтобы решить обнаруженные проблемы, например, приобрести ребенку очки. Хорошие результаты показал начавшийся проект по интеграции в школьную жизнь детей с диабетом — заболевание удастся обнаружить до начала учебы,

а соответствующие специалисты проводят для сотрудников школы необходимое обучение и оказывают им поддержку.

Когда ребенок поступает в школу, родители должны дать согласие на проведение школьных медицинских процедур. Начиная с 1 апреля 2020 года школьная медсестра проводит медицинские осмотры учащихся в 1-м, 3-м, 7-м и 11-м классах. Школьники 5 го и 9-го классов должны проходить медицинский осмотр у своего семейного врача, и родители обязаны организовать такой осмотр!

Больше информации и советов о том, как наблюдать за здоровьем своего ребенка, вы найдете на странице по адресу: <https://bit.ly/3lb2ZEN>.



Лечение зубов

1
2

Ухаживать за зубами следует с раннего детства. Еще до того, как у ребенка прорежется первый зуб, ему нужно регулярно чистить десны. Первый раз ребенка нужно показать стоматологу, когда у ребенка прорежется первый зуб или в возрасте примерно одного года. Первые рекомендации по гигиене рта вам даст акушерка или семейная медсестра на первом году жизни вашего ребенка.

Уход за зубами поможет уберечь ребенка от кариеса. Начать можно с постоянного наблюдения за первыми зубами младенца. Начиная с трехлетнего возраста рекомендуется регулярно водить ребенка к зубному врачу. Сначала родитель должен находиться рядом с ребенком у врача, поддерживая ребенка. Самое важное в этих посещениях врача — чтобы у ребенка сформировался положительный опыт. Если дети уже бывали у стоматолога и у них не осталось неприятных впечатлений от таких визитов, то они и дальше будут чувствовать себя спокойно. Но если ребенок боится зубного врача, то всем потребуется терпение.

Больничная касса оплачивает лечение зубов людям без медицинской страховки в возрасте до 19 лет. После того, как ребенку исполнится 19 лет, бесплатная стоматологическая помощь может продолжаться еще один год, но только в том случае, если необходимость лечения выяснилась при последнем посещении врача до того, как ребенку исполнилось 19 лет.

Родитель имеет право выбрать стоматолога для своего ребенка. Однако необходимо убедиться, что выбранный стоматолог сотрудничает с Больничной кассой — списки партнеров Больничной кассы указаны на веб-странице. Если у выбранного врача нет договора с Больничной кассой, то родителю придется полностью оплатить лечение и Больничная касса не

компенсирует такие расходы. Больничная касса платит только за услуги, внесенные в перечень медицинских услуг Больничной кассы адресу: <https://www.haigekassa.ee/hambaravi-partnerid>.

В крупных городах стоматологи, как правило, могут общаться по-русски или по-английски, однако всегда лучше убедиться, что выбранный вами врач говорит на понятном вам языке.

Школьные медсестры также сотрудничают со стоматологами и направляют детей на профилактические осмотры в возрасте 7, 9 и 12 лет. Если окажется, что ребенку требуется лечение зубов, семья должна узнать об этом и разрешить это.

Беременные женщины и матери детей младше одного года получают дотации на лечение зубов в размере 85 евро в год. При этом пациент должен сам оплатить не менее 15% суммы счета.

Все застрахованные взрослые имеют право на получение компенсации расходов на лечение зубов в размере до 40 евро в год, однако пациент должен сам оплатить не менее 50% этих расходов.

Лица, получающие государственную пенсию, имеющие частичную или полную нетрудоспособность, или пожилые люди старше 63 лет имеют право на компенсацию в размере до 85 евро в год. При этом пациент должен сам оплатить не менее 15% суммы счета.

Более подробно об этом см.:

<https://www.haigekassa.ee/en/people/dental-care>

Вакцинация

1
3

Наука и технологии предоставили нам эффективное средство для защиты от многих инфекционных заболеваний. Вакцинация обеспечивает здоровье людям и сегодня, и в далеком будущем. Делая прививку, вы защищаете и себя, и окружающих от опасных инфекционных заболеваний.

Все доступные в Эстонии вакцины делятся на две категории. Одни входят в состав государственной программы иммунизации, и эти прививки можно сделать бесплатно в указанные в программе сроки. Другие делаются по рекомендации врача или по желанию пациента. За такие прививки нужно платить (например, прививка от клещевого энцефалита).

Если у приехавшего в Эстонию ребенка есть документы о сделанных за границей прививках, то проводится сравнение сделанных прививок с эстонским планом вакцинации и затем делаются недостающие по плану прививки или серии прививок. В дополнение к плановой иммунизации детей и подростков нужно делать прививки и взрослым, особенно по эпидемиологическим показаниям.

Вакцинация в Эстонии добровольная, и родитель или законный опекун должен принять решение о вакцинации ребенка. Необходимую для принятия решения информацию можно получить у медицинских работников, оказывающих услуги по вакцинации (например, у семейного врача или школьной медсестры), и на веб-странице по адресу: www.vaktsineeri.ee/en.

Беременность и роды

1
4

По вопросам, связанным с беременностью или здоровьем ребенка, обращайтесь на линию акушерской помощи по телефону **12252**. Эта линия работает круглосуточно без выходных, а обслуживание ведется на эстонском, английском и русском языках.

Живущая в Эстонии беременная женщина, чью беременность подтвердили врач или акушер в государственном или частном медицинском учреждении, имеет право на государственное страхование здоровья. Чтобы получить такую страховку, она должна подать в Больничную кассу заявление, приложив подтверждающую беременность справку от врача или акушера. Государственная страховка вступает в силу после оформления Больничной кассой документов и действует еще три месяца после предполагаемой даты родов, определенн врачом или акушером. Подробную информацию можно узнать на сайте Больничной кассы, по телефону **+372 669 6630** или по электронной почте **info@haigekassa.ee**.

Наблюдение за ходом беременности

В течение беременности женщина должна не менее двух раз прийти на обследование гинеколога (в первом триместре УЗИ + анализ сыворотки крови (анализ OSCAR), анатомическое УЗИ); эти осмотры проводятся бесплатно в государственных родильных домах и для застрахованных женщин. Кроме того, родильные дома и крупные частные клиники (Qualitas, Fertilitas, Medicum) предлагают дополнительные платные консультации и обследования (трехмерная фото- или видеосъемка плода, панорамный неинвазивный предродовой тест, тест Niptify и т. п.). После этого осмотры у акушера или гинеколога проводятся, как правило, раз в месяц и в конце

беременности или чаще (при необходимости). В период беременности вы можете через акушера или регистратуру клиники организовать посещение клинического психолога или социального работника.

Роды

Женщины без медицинской страховки могут рожать бесплатно в медицинском учреждении, имеющем договор об обслуживании с Больничной кассой.

Во время родов вам поможет акушерка. Как правило, роды принимает дежурная акушерка. Если вы хотите, чтобы на ваших родах присутствовала та акушерка, которая консультировала вас во время беременности, вы можете обратиться за платной акушерской помощью.

Внимание! В Эстонии кесарево сечение выполняется только по медицинским показаниям. Кесарево сечение не проводится без настоятельной необходимости или по просьбе клиента, так как с этой операцией связаны серьезные риски.

Если вы решите рожать дома, вам следует обратиться за помощью при родах к лицензированной акушерке, как к опытному специалисту, и по закону только лицензированная акушерка имеет право выписать свидетельство о рождении ребенка. Вы можете воспользоваться услугами доулы, однако в Эстонии доула не считается медицинским персоналом и не имеет права оформлять свидетельство о рождении. Если вы не уверены в квалификации своего помощника при родах, вы можете обратиться в министерство здравоохранения Эстонии по телефону **794 3500** или по электронной почте **kesk@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 Больничной кассой:

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

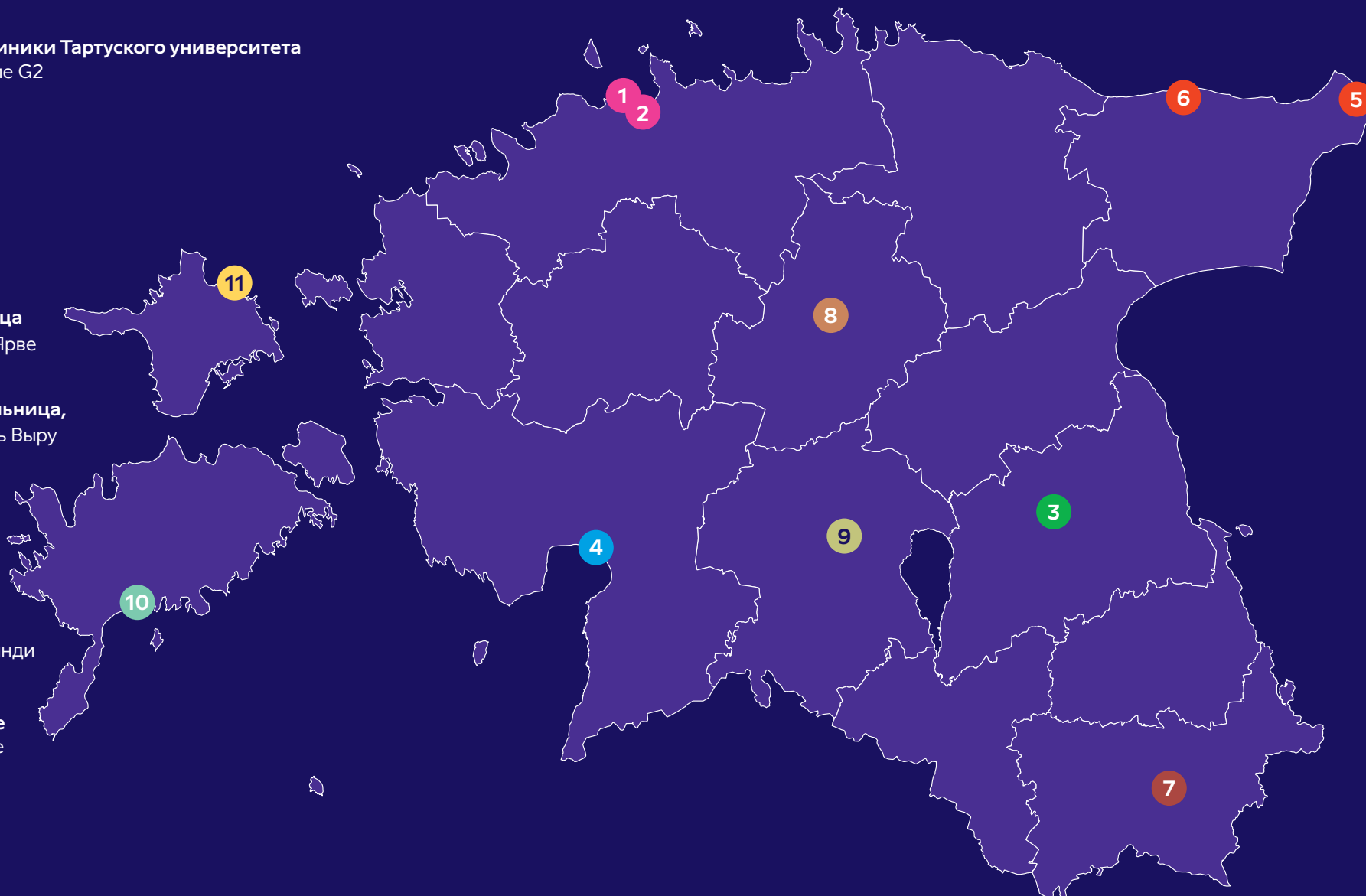
- 9 Больница Вильянди,
ул. Пярна теэ, 3, пос. Ямеяла, волость Вильянди

Сааремаа

- 10 Больница Курессааре
ул. Ая, 25, Курессааре

Хийюмаа

- 11 Больница Хийюмаа
ул. Раху, 2, Кярдла



Важные шаги

Домашний тест показал беременность



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)

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

PS!

В течение одного месяца после рождения ребенка вы должны зарегистрировать его в местном самоуправлении или подать заявление в электронном виде на странице 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 см. здесь: <https://bit.ly/3j7aV7T>

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

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

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

Психическое здоровье

1
5

Неотложная психиатрическая помощь предоставляется бесплатно.

Всемирная организация здравоохранения описывает психическое здоровье как состояние благополучия, в котором каждый человек реализует свой потенциал, может справляться с нормальными жизненными трудностями, плодотворно и производительно работать, способен вносить свой вклад в жизнь общества.

Если человек чувствует, что у него появляются симптомы нарушения душевного здоровья, мешающие ему жить, будет разумным обратиться за профессиональной помощью. Со временем могут появиться изменения циркадного ритма, диеты, отношений и способности справиться с работой или учебой, но такие признаки легче заметить, чем, например, уменьшение чувства счастья. Также полезно прислушаться к тому, что думают и видят близкие вам люди. Например, если в течение нескольких дней или недель у вас появляются один-два симптома депрессии, то волноваться не о чем. Однако, если эти симптомы продолжаются месяц или больше, лучше обратиться за помощью. Если у вас появились намерения или планы самоубийства, обратитесь за помощью немедленно!

Куда обращаться?

Семейный врач

Семейный врач может выписать лекарство или провести обследование на предмет возможных физических заболеваний, симптомы которых могут быть похожи на нарушение психического здоровья. Такой вариант предпочтителен, если у вас хорошие отношения со своим семейным врачом. Семейный врач может также направить вас на психотерапию через Терапевтический фонд.

Помощь в кризис и дежурный психиатр

Первая помощь в течение нескольких часов и при необходимости быстрая госпитализация. Помните, что, как правило, одной короткой встречи недостаточно. Неотложная психиатрическая помощь бесплатна.

В крупных городах неотложная помощь доступна круглосуточно:

Неотложная помощь психиатрической клиники в Таллинне:
617 2650, Палдиски мнт., 52

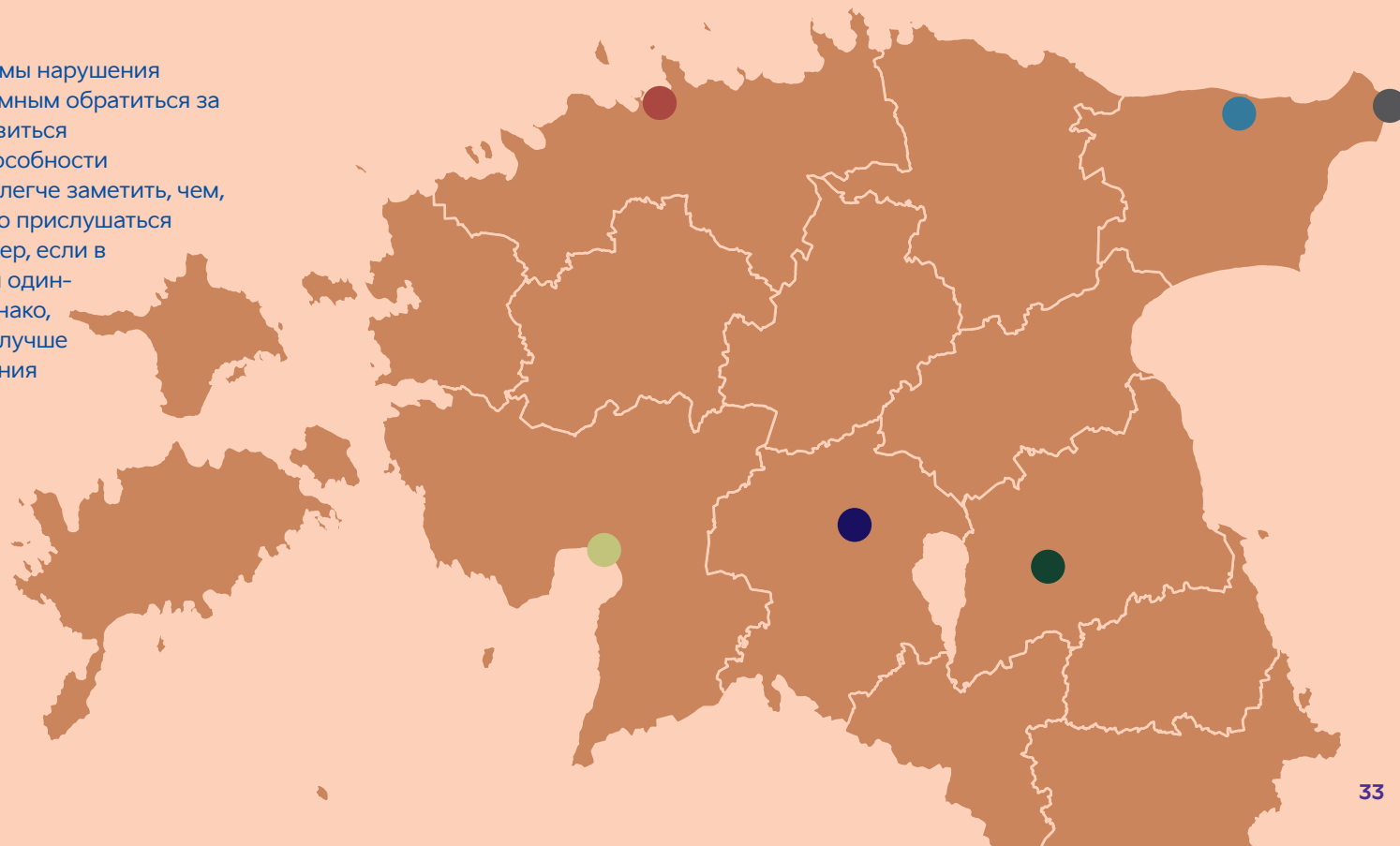
Неотложная помощь психиатрической клиники в Вильянди:
435 4255, Ямеяла, ул. Парги теэ, 6

Неотложная помощь психиатрической клиники в Тарту:
731 8764, ул. Райа, 31

Отделение неотложной медицинской помощи в Нарве:
357 1795, Хайгла, 1

Неотложная помощь психиатрического отделения в Пярну:
516 0379, ул. Ристику, 1

Отделение неотложной медицинской помощи в Ахтме:
331 1074, Ахтме мнт., 95



Амбулаторный прием психиатра

Вы можете записаться на прием, просто позвонив в регистратуру психиатрической клиники, для этого не требуется направления. Психиатр может оценить состояние здоровья пациента, дать рекомендации по лечению, выписать рецептурные лекарства и назначить психотерапию. Учтите, что, возможно, придется долго ждать, так как ко всем врачам-специалистам очереди. Вы можете обзвонить несколько клиник в поисках ближайшего времени приема, но обычно приходится ждать месяц или два. Застрахованные пациенты старше 18 лет вносят плату за визит в размере 5 евро.

Амбулаторный прием клинического психолога

Требуется направление от психиатра. Клинический психолог может оценить состояние здоровья пациента, дать рекомендации по лечению, при необходимости назначить психотерапию, но не может выписывать рецептурные лекарства. Застрахованные пациенты старше 18 лет вносят плату за визит в размере 5 евро.

Прием психиатра или клинического психолога в частной клинике

Те же возможности лечения, что у амбулаторных пациентов, направления не требуется, однако прием платный. У частных клиник и врачей также есть договоры о сотрудничестве с Больничной кассой или местным самоуправлением, а значит, пациенту придется оплачивать только часть расходов. Фонд страхования от безработицы и Поддержка жертв также могут дать направление в частную клинику. Обратитесь за подробной информацией в соответствующее учреждение. В частных учреждениях очереди, как правило, короче, чем в государственных клиниках.

Обратитесь за помощью

Позвоните на линию помощи

- Горячая линия кризисной поддержки жертв **11 6006** предлагает консультации и информацию о правах жертвы и системах поддержки, работает круглосуточно. Кроме того, вы можете быть уверены, что предоставленная вами информация дойдет до профессионалов, которые могут вам помочь.
24/7, на эстонском, английском и русском языках
- Горячая линия эмоциональной поддержки **116 123**: каждый, независимо от религии или мировоззрения, может позвонить на эту горячую линию и получить поддержку для преодоления душевного кризиса, вызванного болезнью, несчастным случаем или трудными жизненными обстоятельствами, и обрести чувство безопасности.
24/7, на эстонском, английском и русском языках
- Горячая линия эмоциональной поддержки (на эст. яз. **655 8088**, на рус. яз. **655 5688**). Вечернее и ночное время, с 19:00 до 07:00.
- Если вы не можете или не хотите звонить по телефону, то можно обратиться за помощью в чате на странице <https://registratuur.peaasi.ee/kriisi>

Консультации для иностранных студентов

Тартуский университет:

<https://ut.ee/en/studies/psychological-counselling>

Таллиннский технический университет:

<https://taltech.ee/en/psychological-counselling>

Таллиннский университет:

<https://tlu.ee/en/taxonomy/term/91/psychological-counselling>

