

Psühhiaatria ja lastepsühhiaatria e-konsultatsioonid

Helis Ojala

2025

TERVISEKASSA 

Psühhiaatria ja lastepsühhiaatria e-konsultatsiooni kokkulepped

Leitavad Tervisekassa kodulehel Partnerile – Raviasutusele – E-konsultatsioon tervise infosüsteemi vahendusel (*uuendamisel**)

- **Lisa 37 "Psühhiaatria"**
 - Vastamisaja pikkus kuni 15 tööpäeva
 - Lisa 64 "Bensodiasepiinide või bensodiasepiinisarnaste ainete välja kirjutamine" liideti psühhiaatria eK juurde
- **Lisa 47 "Lastepsühhiaatria"**
 - Vastamisaja pikkus kuni 15 tööpäeva
 - *Eesti Psühhiaatrite Selts on teinud otsuse, et seni kehtinud vanusepiir 19 eluaastat langetatakse 17 eluaastale (õigusruumis jõustub 01.01.2026)
 - Vajaduspõhised mahupiirangud Tervisekassa lepingupartneritele eK vastamiseks

01.04.2025 Tervisekassa tervishoiuteenuste loetelu

Mis muutub?

§ 10. E-konsultatsiooni piirhinnad

- **Uus Psühhiaatria eK teenus 3049-** kuni 31. märtsini 2027. a.

§ 10. E-konsultatsiooni piirhinnad

(1) E-konsultatsiooni korral rakendatakse järgmisi piirhindu:

Tervishoiuteenuse nimetus	Kood	Piirhind eurodes
Erialadevaheline e-konsultatsioon tervise infosüsteemi vahendusel	3029	29,03
E-konsultatsioon tervise infosüsteemi vahendusel	3039	29,03
Psühhiaatria või lastepsühhiaatria e-konsultatsioon tervise infosüsteemi vahendusel	3049	61,23

7

Psühhiaatria eK

A. Patsient suunatakse e-saatekirjaga psühhiaatri e-konsultatsioonile alljärgnevate juhtude või seisundite korral:

- psüühikahäire ravi korrigeerimiseks, kui senine ravi pole andnud tulemusi, on põhjustanud häirivaid kõrvaltoimeid või esineb ebasobivaid koostoimeid teiste raviskeemis olevate ravimitega;
- psüühikahäire diagnoosimiseks, täiendavate uuringute vajaduse hindamiseks (sh psühholoogilised uuringud);
- psüühikahäire edasise käsitlemise suhtes nõuannete saamiseks (sh mittemedikamentoossed sekkumised, väheintensiivsed psühhosotsiaalsed sekkumised);
- kui patsient tarvitab bensodiasepiini ravijuhendis ja sotsiaalministri 18. veebruari 2005. a määruses nr 30 „Ravimite väljakirjutamine ja apteekidest väljastamine ning retsepti vorm“ sätestatud kogusest suuremates kogustes;
- suurtes kogustes ja/või regulaarselt bensodiasepiini kasutavale patsiendile alternatiivsete ravivõimaluste leidmiseks, kui suunava arsti poolt kasutusele võetud meetmed pole tulemusi andnud, sealhulgas sõltuvuse raviks ja mitme psühhoaktiivse aine tarvitamise häire korral.

Psühhiaatria eK

B. Patsienti ei suunata saatekirjaga psühhiaatri e-konsultatsioonile alljärgnevatel juhtudel:

- vältimatut psühhiaatrilist abi vajava seisundi korral (sh tahtest olenematu ravi vajaduse olemasolul);
- suitsiidiriski hindamiseks;
- ägeda võõrutusseisundi korral, sellisel juhul suunatakse patsient erakorralise meditsiini osakonda;
- kui probleemi käsitlemiseks on riiklikult tagatud mõni muu vajaduspõhine sekkumine või Tervisekassa psühhiaatria eriala lepingupartnerid vajaduspõhist sekkumist ei paku;
- kui probleemi käsitlemiseks on vajaduspõhine sekkumine kättesaadav vaimse tervise astmelise abi mudeli esimestel astmetel: baasaste (iseseisev eneseabi), 1. aste (eneseabi e-kursus) ja 2. aste (toetatud väheintensiivsed psühholoogilised sekkumised).

Psühhiaatria eK

C. Määruse „Tervise infosüsteemi andmekoosseisud ja nende esitamise tingimused“ nõuete kohaselt tuleb vormistatud saatekirjal ja saatekirja vastusel esitada alljärgnevad patsiendi seisundi kohta käivad kliinilised ja muud andmed:

1. Saatekirjal tuleb esitada:

- 1.1 konsulteerimist vajav küsimus või hüpotees;
- 1.2 psühhiaatrilise probleemi kirjeldus, saatekirja koostaja hinnang patsiendi psüühilisele seisundile, psüühikahäire mõju patsiendi igapäevasele toimetulekule, õpingutele, tööle;
- 1.3 anamnees ja olulised taustaandmed (sh lapsea psühhomotoorse arengu iseärasused ja kõrvalekalded selles, traumaatilised elusündmused, psüühikahäire(te)/psüühiliste probleemide esmane avaldumine, psüühikahäire dünaamika (varasemad ägenemised, remissioonid, degradatsioon), käesoleva psüühikahäire (episoodi) avaldumise algus, dünaamika, võimalikud psühhogeensed tegurid, tugivõrgustiku olemasolu, suhted, muud olulised andmed eluviisi kohta, teistelt saadud info patsiendi psüühilise seisundi ja toimetuleku kohta);
- 1.4 psüühikahäire diagnoosimiseks ja raviks seni rakendatud sekkumised;
- 1.5 teiste eriarstide otsused, mis ei ole leitavad digiloos või mille eraldi äramärkimist peab saatekirja koostaja oluliseks;
- 1.6 muude eelnevate uuringute ja analüüside tulemused, mis ei ole leitavad digiloos või mille eraldi äramärkimist peab saatekirja koostaja oluliseks;
- 1.7 kaasuvad haigused ja seisundid, mis ei ole leitavad digiloos või mille eraldi äramärkimist peab saatekirja koostaja oluliseks;
- 1.8 psüühilise seisundi kirjeldus: (tabel)

Psühhiaatria eK

2. E-konsultatsiooni vastuse korral antava saatekirja vastusel tuleb 15 tööpäeva jooksul esitada:

2.1 kliiniline diagnoos (diagnoosi kood ja nimetus RHK 10 järgi) juhul, kui eriarsti poolt on enne diagnoos pandud, vastasel juhul on tegemist esialgse diagnoosiga või selle hüpoteesiga;

2.2 diagnostika ja ravisoovitused (sh soovituslik ravi kestus; millal ja mille alusel hinnata ravi jätkamise/korrigeerimise vajadust; soovitatud ravimite sagedasemad võimalikud koos- ja kõrvaltoimed, nende käsitlemine, sh bensodiasepiinidega ravi kestuse, jätkamise ja võõrutamise kohta).

Psühhiaatria eK

3. E-konsultatsiooni korral võetakse ravi üle järgmisel juhul:

- kui e-konsultatsiooni kirjelduse põhjal ilmneb, et probleemi keerukuse või kaasuvate raskete psüühikahäirete tõttu on mõistlik psühhiaatri poolt ravi jätkata.

4. E-konsultatsiooni korral ravi ülevõtmisega (e-konsultatsiooni vastuse liik vastavalt vastuvõtt 7 päeva jooksul, 8-42 päeva jooksul, rohkem kui 42 päeva pärast) tuleb saatekirja vastusel esitada:

4.1 võimaluse korral eriarsti või vaimse tervise õe vastuvõtule tulemise kuupäev, kellaaeg ja koht ning spetsialisti nimi;

4.2 vastuvõtule tulemiseks eelnevalt vajalik täiendav info.

Lastepsühhiaatria eK

- Alla 17 aasta vanune patsient

B. Patsienti ei suunata saatekirjaga lastepsühhiaatri e-konsultatsioonile järgmistel juhtudel:

- 1) vältimatut psühhiaatrilist abi vajava seisundi korral;
- 2) suitsiidriski hindamiseks;
- 3) sotsiaalsetel põhjustel;
- 4) lapsevanema terviseprobleemi (somaatiline/psüühiline) tõttu ilma lapse psüühikahäire kahtluseta;
- 5) koolis tekkinud õpiraskuste või muude lapse hariduse omandamisega seotud probleemide korral. Sel juhul tuleb patsient suunata Rajaleidja keskusesse või kohalikku õppenõustamiskeskusesse.

Vaimse tervise abi vajava noore patsiendiga on lisaks võimalik pöörduda ka järgnevate tugiteenuste poole:

- **Vaimse tervise infoportaalist Peaasi.ee** (www.peaasi.ee) leiab palju kasulikke vaimse tervise alaseid nõuandeid. Peaasjade keskus pakub ka Peahea nõustamist, mis on madala lävendiga nõustamine noortele vanuses 12-26 aastat, kes otsivad abi teismeea ja noore täiskasvanu eaga kaasas käivate vaimse tervise probleemide korral. Samuti on võimalik Peaasi.ee kaudu saada **e-nõustamist** kliiniliselt töötavalt spetsialistilt: <https://noustamine.peaasi.ee/kysi-noustajalt>
- Koolikiusamise, õpiraskuse või muu haridusliku murega HARNO, Rajaleidja keskus või TÕNK;
- Vaimset tervise mure korral annab õpilasele esmast tuge kooliõde, kellel on omakorda võimalus küsida nõu vaimse tervise õelt. Osades koolides on tugispetsialistidena tööl ka koolipsühholoogid ja sotsiaalpedagoogid;
- Koolipsühholoogide nõuandeliin 1226 (tööpäeviti 16:00 kuni 20:00) on kiire ja anonüümne võimalus pidada tasuta nõu kogenud koolipsühholoogiga telefoni teel. Helistada võivad õpilased, kooliõpilaste ja lasteaialaste vanemad, õpetajad ja teised laste ning noortega töötavad spetsialistid;
- Komplitseeritud peresuhete või sotsiaalsete probleemide korral kohaliku omavalitsuse lapse heaolu spetsialist;
- Perepesa, mis on kogukondlik ennetus- ja peretöökeskus, kus toetatakse laste ja perede heaolu läbi süsteemse ning järjepideva ennetustegevuse ning kogukonna võimestamise oma kodukoha läheduses;
- Omavalitsuse juures töötav laste heaolu spetsialist.

Kriisi- ehk erakorraline psühhiaatriline abi on tasuta ning kättesaadav ööpäevaringselt Eesti suurimates linnades:

- Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tallinnas: 6172 650 (24h) Paldiski mnt 52
- Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tartus: 731 8764 (24h) Raja tn 31
- Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus: 516 0379 (24h) Ristiku tn 1
- Psühhiaatriakliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24h) Jämejala, Pargi tee 14
- Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795 (24h) Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074 (24h) Ahtme mnt 95

Samuti pakuvad esmast vaimse tervise kriisiabi erinevad nõuandetelefonis:

- **Eluliin:** 655 8088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel). Helistada on võimalik vahemikus **19:00-07:00** ning nõustajad pakuvad psühholoogilist ja sotsiaalset nõustamist.
- **Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon:** 116123 (eesti, vene ja inglise keel). Nõustajad pakuvad helistajale emotsionaalset tuge iga päev vahemikus **10:00-00:00**. Hingehoidjad on samal liinil kättesaadavad vahemikus **16:00-00:00**. Helistamine on tasuta.
- **Lasteabi:** 116111 (eesti, vene ja inglise keel). Võimalus lastele, noortele ja täiskasvanutele nõu küsimiseks, abi saamiseks ja abivajavast või hädaohus olevast lapsest teatamiseks. **Nõustamine toimub 24/7**. Helistamine on tasuta ja saab helistada ka kõneaja puudumisel.
- **Ohvriabi kriisitelefoni:** 116006 (eesti, vene, inglise keel). Kriisiabi vägivalla- ja traumaohvritele või nende lähedastele. Kriisitelefoni nõustajad kuulavad, jagavad infot abivõimaluste kohta ning vajaduse korral juhatavad inimese õige spetsialistide juurde. **Nõustamine toimub 24/7**. Helistamine on tasuta.
- **Laste vaimse tervise nõustamistelefon:** 678 7422. Vaimse tervise nõustamistelefoni eesmärk on pakkuda vaimse tervise murega abivajajale esmast tuge ja infot ning aidata rakendada vaimse tervise toetamiseks esmast abi. Helistada on võimalik **E-R vahemikus 09:00-10:00**.
- **Seksuaalne väärkohtlemine või selle kahtlus:** 5854 5498. Lastemaja on lapsesõbralik erialade vaheline teenus, mis abistab seksuaalselt väärkoheldud, selle kahtlusega või kahjustava seksuaalkäitumisega lapsi. Helistada on võimalik **E-R vahemikus 08:30-17:00**.

Kuhu pöörduda, kui vajad abi?

	116 006 <small>välismaalt: +372 614 7393</small> OHVRIABI KRIISITELEFON	116 111 <small>välismaalt: +372 600 4434</small> LASTEABI TELEFON	660 6077 VÄGIVALLAST LOOBUMISE TUGILIIN	116 123 EMOTSIONAALSE TOE JA HINGEHOIU TELEFON	660 7320 INIMKAUBANDUSE ENNETAMISE NÕUANDELIIN	VAIMSE TERVISE VEEBINÕUSTAMINE
Kellele ja mis murega?	<p>Inimestele, kes on langenud kuriteo, hooletusse jätmise, halva kohtlemise ning füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalla ohvriks hiljuti või ka pikemat aega tagasi.</p> <p>Pöörduda võivad ka abivajajast teatajad, soovi korral tagatakse anonüümsus.</p>	<p>Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus olevast lapsest teatamiseks.</p> <p>Pakutakse esmast nõustamist, vajadusel edastatakse info erinevatele spetsialistidele.</p>	<p>Vägivalla toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalla toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele.</p> <p>Pöörduda võib ka vägivalla toimepanemiste ennetamiseks.</p>	<p>Täiskasvanutele ärevuse maandamiseks, toimetulekuvõime parandamiseks ja eluliste teemade arutamiseks.</p> <p>Nõustaja toetab probleemidele lahenduse leidmisel ja vajadusel suunab edasi vaimse tervise veebinõustamisele.</p>	<p>Inimesed, kes on langenud tööalase või seksuaalse ekspluateerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fiktiivse abielu ohvriks.</p> <p>Pöörduda võivad ka spetsialistid ja abivajajast teatajad.</p>	<p>Inimestele, kelle igapäevaelu ja toimetulek on häiritud, kelle elus on pingeid ja raskusi.</p> <p>Vaimse tervise veebinõustamine ei asenda arstiabi ega teraapiat.</p>
Kes vastavad?	Kriisiabi nõustaja kogemustega spetsialistid	Erialase kõrghariduse ja nõustamiskogemusega spetsialistid	Psühholoogia või sotsiaaltöö taustaga nõustajad	Erialase ettevalmistuse ja kogemusega spetsialistid ning hingehoidjad	Inimkaubandusohvrite nõustajad	Vaimse tervise spetsialistid
Millal?	Ööpäevaringselt ja veebinõustamine palunabi.ee	Ööpäevaringselt, lisaks veebinõustamine lasteabi.ee ja info@lasteabi.ee	E-R 10-16 ja tugiliin@sotsiaalkindlustusamet.ee	Kell 10-24 emotsionaalse toe nõustajad Kell 16-24 hingehoiu nõustajad	E-R 8.30-17.00 ja inimkaubandus@sotsiaalkindlustusamet.ee	www.palunabi.ee/vaimne-tervis
Mis keeles?	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise
Hind	Tasuta	Tasuta	Tavaline tariif	Tasuta	Tavaline tariif	Tasuta



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Vaimse tervisega seotud spetsialistid esmatasandil

	Rahastusmudel	Kasutatavad koodid	Kellele
Pereõde, kellel on vaimse tervise õe lisapädevus	Pereõde koodid (nt 9061 - pereõde nõustav vastuvõtt) + lisatasu perearsti nimistut teenindava eriõe eest vastavalt koormusele	Pearaha sisesed pereõele kasutatavad koodid	Kõik asutused
Vaimse tervise õde (alates 01.04)	Taotluse alusel, lisatasu TTL koodi 3132 alusel (eriõe tasu ei lisandu, 2841,27 EUR) nimistu kohta 0,25 koormusega.	Osutatavad teenused: lepingu Lisa3 koodidega 9051 (vaimse tervise õe vastuvõtt) ja 9052 (vaimse tervise õe kaugvastuvõtt) – lisanduvad alla 19a vastuvõtt	Kõik asutused, kõik nimistud
Kliiniline psühholoog	<ol style="list-style-type: none"> Kliiniline psühholoog on perearstikeskuse meeskonna osa. Rahastus <i>fee-for-service</i>, teraapiafondi teenused. Spetsialistist teada anda Tervisekassale! Patsiendile väljastatakse saatekiri TK lepingupartneri juurde, partner esitab arve otse TK-le 	Teraapiafondi teenused, leitavad Tervisekassa poolt tasu maksmise kohustuse ülevõtmise kord– Riigi Teataja	Mõlemad variandid lubatud nii üksikpraksisele, grupipraksisele kui ka esmatasandi tervisekeskusele
Psühholoog-nõustaja (alates 1. aprill)	Psühholoog-nõustaja on perearstikeskuse meeskonna osa. Rahastus <i>fee-for-service</i> , teraapiafondi teenused. Spetsialistist teada anda Tervisekassale!	Teraapiafondi teenused, leitavad Tervisekassa poolt tasu maksmise kohustuse ülevõtmise kord– Riigi Teataja	Lubatud nii üksikpraksisele, grupipraksisele kui ka esmatasandi tervisekeskusele
Konsultatsiooni võimalus		E-konsultatsioon psühhiaatrias 3039 koodi alusel	Kõigile

<https://tervisekassa.ee/inimesele/arsti-ja-oendusabi/tervisekassa-lepingupartnerid/tervishoiuspetsialistid>