

TERVISE HEAKS

INFOTEATMIK 2023



Tee vaimse tervise vitamiinide test ja vaata soovitusi
www.peaasi.ee

TERVISEKASSA 



peaasi.ee

Sisukord

RAVIKINDLUSTUS

Meie ühine ravikindlustus.....	5
--------------------------------	---

ARSTIABI

Perearstiabi.....	10
Perearst või EMO?	13
Eriarstiabi.....	18
Õendusabi.....	20

HÜVITISED JA SOODUSTUSED

Töövõimetushüvitised	21
Vaktsiinikahju hüvitis	25
Hambaravihüvitised	26
Soodusravimid	30
Täiendav ravimihüvitis	31
Meditatsiooniseadmed	33

ENNETUS

Sõeluuringud.....	34
Laste tervis.....	37

ARSTIABI VÄLISRIIGIS

Vajaminev arstiabi Euroopa ravikindlustuskaardi alusel	43
Plaaniline arstiabi välisriigis	45

PÕNEVAID FAKTE

Ravikindlustuse andmed 2022. aasta kohta	46
--	----

KASULIKUD NÕUANDED	48
--------------------------	----

KASULIKUD KONTAKTID	49
---------------------------	----



Hea lugeja!

Tervisekassa tähtsaim ülesanne on võimaldada ravikindlustatud inimestele vajadusel tervishoiuteenuseid, ravimeid, meditsiiniseadmeid ja hüviti, samuti võimalusi haiguste ennetamiseks.

Soovime inimesi aidata nende tervise hoidmisel ja tervisemurede lahendamisel. Ühise ravikindlustuse kaudu hoolitseme koos ühise eesmärgi – eestimaalaste hea tervise eest!

Just tervise hoidmisest saab järgmistel aastakümnetel meie riigina toimetuleku võti ja vastus küsimusele, millist ravi ja kui suure summa eest riiklik ravikindlustus suudab pakkuda.

Tervishoid on valdkond, mis puudutab meid kõiki. Teie käes on teatmik, kuhu oleme koondanud valiku inimestele enim huvi pakkuvatest ravikindlustuse ja Eesti tervishoiusüsteemiga seotud teemadest.

Huvitavat lugemist soovides

Rain Laane
Tervisekassa juhatuse esimees



Ravi- kindlustus



Meie ühine ravikindlustus

Eestis kehtib ühine riiklik ravikindlustus, mille abil tagame võrdse kvaliteediga arstiabi kõigile kindlustatud inimestele. Arstiabi all peame silmas nii siin kui ka edaspidi kogu ravimeeskonna tööd (arstid, õed, ämmaemandad, füsio- ja tegevusterapeudid, logopeedid jt). Võrdsus tähendab, et tervisemurega inimeste juurdepääs arstiabile ei sõltu vanusest, sissetulekust või elukohast.

KUIDAS RAVIKINDLUSTUS TOIMIB?

Meie ühise ravikindlustuse raha tuleb töötavate inimeste palgalt makstud sotsiaalmaksust, millest 13% läheb ravikindlustusse. Ravikindlustusse tehtud sissetekete eest tasub Tervisekassa inimese haigestumisel raviteenuste eest, hüvitab vajadusel retseptiravimid, maksab ajutise töövõimetuse korral hüvitisi jne. Alates 2018. aastast hakkas riik panustama ravikindlustusse lisaraha vanaduspensionäride eest.

Ühine ravikindlustus tähendab seda, et arstiabi ja tervisega seotud hüvitised rahastatakse ühiselt maksudest ning kõigile kindlustatud inimestele pakutakse võrdse kvaliteediga arstiabi. Arstiabi saamine ei sõltu sellest, kas kindlustatud abivajaja maksab või ei maksa haigestumise ajal makse. Samuti ei sõltu abi sellest, kui suur või väike on

olnud inimese palk, millelt on makse makstud. Täiskasvanueas töö käies panustame maksudega ravikindlustusse, mis rahastab lisaks meie endi vajadustele ka nende inimeste arstiabi, kes ei saa praegu ise tervishoiuteenuste eest maksta (lapsed, pensionärid, töötud, rasedad). Vanemaks saades või muul ajal abi vajades toetab ühine ravikindlustus omakorda meie vajadusi.

RAVIKINDLUSTUSE SAAMISE VÕIMALUSED

Ravikindlustusega inimeste ravikulud tasub Tervisekassa. Kindlustatud on inimesed, kelle eest maksab sotsiaalmaksu tööandja või inimene ise.

Lisaks nendele on Eestis õigus ravikindlustusele alla 19-aastastel lastel, õpilastel, üliõpilastel, ajateenijatel, asendusteenistujatel, rasedatel, töötutel, lapsehoolduspuhkusel olijatel, ülalpeetavatel abikaasadel, pensionäridel, puudega inimeste hooldajatel, osalise või puuduva töövõimega inimestel, doktoranditootuse saajatel, loometootuse saajatel, usulise ühenduse registrisse kantud kloostri nunnadel ja munkadel ning Tervisekassaga vabatahtliku kindlustuslepingu sõlminutel.



TÖÖTAJAD

Ravikindlustus kehtib töötavatele inimestele, kelle eest makstakse või kes maksavad ise enda eest sotsiaalmaksu.

Nendeks on:

- töölepingu alusel töötajad
- võlaõigusliku lepingu (VÕS) alusel töö- või teenustasu saajad
- juriidilise isiku juhtimis- ja kontrollorgani liikmed
- füüsilisest isikust ettevõtjad (FIE-d) ja nende tegevuses osalevad abikaasad
- ettevõtlustulult maksu maksjad (nn ettevõtluskontot kasutavad inimesed)

Ravikindlustusele on õigus töötajatel, kelle tööleping kehtib kauem kui üks kuu ja kelle töötamine on registreeritud maksu- ja tolliameti töötamise registris. Töötajate ja FIE-de ravikindlustus kehtib pärast töölepingu lõppemist veel kaks kuud. Juhtimis- ja kontrollorgani liikme, ettevõtlustulult maksu maksjal ning VÕS lepingu alusel töö- ja teenustasusid saaval inimesel tekib ravikindlustus järgmisel päeval pärast tulu- ja sotsiaalmaksudeklaratsiooni (TSD) esitamise tähtaega.

Ravikindlustuse tekkimiseks peab tööandja sotsiaalmaksu maksuma iga kuu ning deklareerima makse tähtjaks. Kindlustuskaitse tekib töötajal ainult siis, kui üks või mitu maksjat on tema eest ühes kuus deklareerinud sotsiaalmaksu kokku vähemalt sotsiaalmaksu miinimumkohustuse ulatuses.



TÖÖTUD

Ravikindlustusele on õigus töötukassas registreeritud töötutel. Infot töötuks registreerimise ning töötutoetuste ja -hüvitiste kohta leiате töötukassa kodulehelt www.tootukassa.ee.

LAPSED

Tervisekassa võtab lapsed kindlustatuna arvele rahvastikuregistrist saadud andmete alusel. Lapsed on kuni 19-aastaseks saamise päevani ravikindlustatud.

ÕPILASED, ÜLIÕPILASED JA DOKTORANDID

Õigus ravikindlustusele on Eesti õppeasutuses või välisriigi samaväärses õppeasutuses:

- põhiharidust omandavatel õpilastel
- üldkeskharidust omandavatel õpilastel
- kutseõppe tasemeõppes õppivatel õpilastel
- Eesti alalisest elanikest üliõpilastel
- doktoranditoetust saavatel doktorantidel, kelle eest riik tasub sotsiaalmaksu

Eestis õppijate kindlustusandmed saab Tervisekassa haridus- ja teadusministeeriumilt. Välisriigis õppijad peavad õppimist tõendava dokumendi Tervisekassale ise esitama. Seda saab teha ka portaali eesti.ee vahendusel.

AJATEENIJAD JA ASENDUSTEENISTUJAD

Ravikindlustuse saamiseks esitavad Tervisekassale andmeid kaitsevägi ja kaitseressursside Amet.

Ravikindlustus kehtib üldjuhul veel kuu aega pärast aja- või asendusteenistuse lõppemist. Kui ajateenistuse lõpetanud inimene ei ole selle aja jooksul saanud muul alusel kindlustust, pikeneb tema kindlustus veel kahe kuu võrra.

RASEDAD

Ravikindlustuse taotlemiseks tuleb rasedal esitada Tervisekassale arsti või ämmaemanda väljastatud tõend raseduse tuvastamise kohta. Seda saab teha ka portaali eesti.ee vahendusel. Kindlustus lõpeb kolm kuud pärast arsti määratud eeldatavat sünnituskuupäeva.

LAPSEVANEMAD

Kui riik tasub sotsiaalmaksu järgmistel alustel, on ravikindlustus:

- Eestis elaval alla 3-aastast last kasvataval vanemal või inimesel, kes kasutab vanaema asemel vanemapuhkust
- Eestis elaval vanemal, kes kasvatab kolme või enam alla 19-aastast last, kellest vähemalt üks on alla 8-aastane
- Eestis elaval vanemal, kes kasvatab seitset või enam alla 19-aastast last
- Eestis elaval eestkostjal või hooldajal, kellel on sõlmitud kirjalik perekonnas hooldamise leping lapse/laste kasvatamiseks

Ravikindlustuse saamiseks esitab Tervisekassale andmed sotsiaalkindlustusamet.

ÜLALPEETAVAL ABIKAASAD

- Ravikindlustus on kindlustatud inimese ülalpeetaval abikaasal, kellel on vanaduspensionieani vähem kui viis aastat.

Ravikindlustuse saamiseks tuleb inimesel esitada taotlus Tervisekassale.

- Ravikindlustus on kindlustatud inimese ülalpeetaval abikaasal, kes kasvatab:
 - vähemalt ühte alla 8-aastast last
 - 8-aastast last kuni I klassi lõpetamiseni
 - vähemalt kolme alla 16-aastast last

Ülalpeetava inimese abikaasa peab sellisel juhul olema kindlustatud töötajana, avaliku teenistujana, juriidilise isiku juhtimis- või kontrollorgani liikmena, VÕS lepingu alusel töö- või teenustasusid saava inimesena või füüsilisest isikust ettevõtjana. **NB!** Kui ülalpeetava abikaasa saab samal ajal ka vanemahüvitist, ei ole ülalpeetaval tema abikaasana võimalik ravikindlustust saada.

Ravikindlustuse saamiseks tuleb dokumendid esitada sotsiaalkindlustusametisse, kes edastab vajalikud andmed Tervisekassale. Täpsemat teavet vajalike dokumentide kohta saate sotsiaalkindlustusametilt **www.sotsiaalkindlustusamet.ee**.

NB! Ülalpeetavate abikaasade puhul peavad inimesed olema ametlikus abielus.



PENSIONÄRID

Kõik inimesed, kes saavad Eestis määratud riiklikku pensioni, on Tervisekassas kindlustatud.

Ravikindlustuse saamiseks esitab inimese andmed Tervisekassale sotsiaalkindlustusamet.

OSALISE VÕI PUUDUVA TÖÖVÕIMEGA INIMESED

Õigus ravikindlustusele on inimestel, kellel on tuvastatud osaline või puuduv töövõime. Ravikindlustuse saamiseks esitab töötukassa inimese andmed Tervisekassale.

PUUDEGA INIMESE HOOLDAJAD

Õigus ravikindlustusele on ka inimestel, kelle eest vald või linnavalitsus maksab puudega inimese hooldamise toetuselt sotsiaalmaksu. Kohalikust omavalitsusest edastatud andmed kindlustuse saamiseks esitab Tervisekassale sotsiaalkindlustusamet.



VABATAHTLIK KINDLUSTUS

Juhul kui inimene ei kuulu ühtegi eelkirjeldatud rühma, on võimalik sõlmida Tervisekassaga vabatahtlik kindlustusleping.

Vabatahtliku kindlustuslepingu sõlmimisel tuleb Tervisekassale tasuda kindlustusmaksid.

Lepingu saab sõlmida Eesti alaline elanik ja Eestis tähtajalise elamisloa või elamisõiguse alusel elav inimene, kes:

- on lepingu sõlmimise kuule eelneval kahel aastal olnud vähemalt 12 kuud kindlustatud kas:
 - tööandja poolt
 - riigi poolt
 - õpilase või üliõpilasena
 - FIE või FIE tegevuses osaleva abikaasana
- on välisriigist pensioni saav inimene, kes ei pea olema eelnevalt ravikindlustatud
- on lepingu sõlmimisele eelneval kalendriaastal enda eest maksnud või tema eest on makstud sotsiaalmaksu vähemalt kaheteistkordse sotsiaalmaksu kuumäära ulatuses.

Need inimesed võivad sõlmida lepingu kas iseenda või oma ülalpeetava kindlustamiseks.

Tervisekassaga on võimalik vabatahtlik kindlustusleping Eestis ravikindlustuse saamiseks sõlmida ka laevapere liikmel. Need inimesed võivad sõlmida lepingu kas iseenda või oma ülalpeetava kindlustamiseks, kui nad on lepingu sõlmimise kuule eelneva 12 kuu jooksul töötanud laevapere liikmena vähemalt ühe meretöölepingu või muu lepingu alusel.

TERVISEKASSA HÜVITAB LEPINGUPARTNERITE JUURES OSUTATUD TERVISHOIUTEENUSED

Tervisekassa eelarvest rahastatakse tuhandeid tervishoiuteenuseid. Arstiabi kättesaadavuse tagamiseks sõlmib Tervisekassa igal aastal perearstide ja raviasutustega lepingud.

Neis lepitakse erialade kaupa kokku, millise summa ulatuses rahastatakse raviasutuses kindlustatutele pakutavaid raviteenuseid.

Tervisekassa eesmärk on tagada, et ravi rahastamise lepingute kaudu saaksid Eesti raviasutused inimestele osutada vajalikke teenuseid ning oleksid motiveeritud haiglatevaheliseks koostööks ja teenuste kvaliteedi järjepidevaks parandamiseks.

Oluline on teada, et Tervisekassa hüvitab vaid need tervishoiuteenused, mille osutamiseks on raviasutusega sõlmitud leping. Lepingu sõlmimisel tekib raviasutusel õigus kindlustusraha eest patsiente ravida ja see teave peab olema kõigile patsientidele nähtavas kohas.

See, milliseid teenuseid ravikindlustus katab ning kui suur on patsientide omaosalus visiititasude ja retseptiravimite puhul, on kehtestatud seaduste ja teiste õigusaktidega. Neis on täpselt paika pandud Tervisekassa hüvitatavate teenuste ja soodusravimite loetelu ning nende hinnad, samuti rahaliste hüvitiste määrad ja nende maksmise põhimõtted.

Tervishoiuteenuste ning soodusravimite loetelu uuendatakse igal aastal, lisades sinna uusi teenuseid.

Tervisekassa tasub ainult nende tervishoiuteenuste eest, mille vajaduse üle on otsustanud arst ja mis on tervishoiuteenuste loetelus.



Kõikidel ravikindlustatud inimestel on võimalik patsiendiportaal **www.digilugu.ee** vaadata endaga seotud raviarveid, mille eest on Tervisekassa tasunud raviasutustele.



Tervisekassa lepingupartnerite kohta leiate täpsemat info (kontaktandmed, asukoht, teenused) Tervisekassa kodulehelt: **www.tervisekassa.ee** > Arstiabi



Kust raha tuleb?

Töötavatelt inimestelt,
kelle palgalt tasutakse 13%
ravikindlustusmaksu.

Ligi 649 000



ÜHINE RAVIKINDLUSTUS



Ligi 1,3 miljonil inimesel

Kuhu raha läheb?

Töötavad inimesed + alaealised
(kuni 19 a), üliõpilased, rasedad
ja vanemapuhkusel olijad,
ajateenijad, töötud, töö-
võime kaotanud inimesed,
pensionärid jpt.



Arstiabi



Perearstiabi

Terviseurega inimese esimeseks kontaktiks tervishoiusüsteemis on tema perearst, kes koos tööks pereõega diagnoosib ja ravib enamikku haigusi.

Perearst koostöös pereõega jälgib laste arengut ja kroonilisi haigeid. Lisaks teeb perearst väiksemaid kirurgilisi operatsioone, suunab patsiendi uuringutele ja võtab analüüse, vaktsineerib, seob haavu, eemaldab niite ning teeb vajadusel koduviisi. Ta nõustab kõiki oma patsiente hool-dusvajaduse, vigastuste või mürgistuste korral ning annab nõu ka haiguste ennetamiseks. Vajadusel väljastab perearst saatekirja ja suunab patsiendi eriarsti juurde.

Oluline roll on ka pereõel, kes iseseisvatel vastu-võttudel nõustab ja juhendab patsiente tervisega



Igal inimesel on õigus valida endale perearst.

Oma elukoha lähedal tegutsevate perearstikeskuste kontaktandmed
www.tervisekassa.ee

> Arstiabi > Perearstiabi

seotud küsimustes ning jälgib kroonilisi haigeid. Vajadusel konsulteerib pereõde perearstiga või suunab inimese perearsti visiidile.

Perearsti nimistusse registreerimiseks või arsti vahetamiseks tuleb valitud arstile esitada nimistusse võtmise avaldus. Avalduse vormi saab perearstilt või Tervisekassa kodulehelt.

Perearstil on õigus keelduda inimest oma nimis-tusse võtmast, kui perearsti nimistule kehtesta-tud maksimaalne piirsuurus on ületatud. Eestis on perearsti nimistu maksimaalne suurus 2000 inimest (või 2400, kui perearsti juures töötab ka abiarst).

Kõik vastsündinud registreeritakse automaatselt oma ema perearsti nimistusse. Taotluse peate esitama vaid juhul, kui soovite oma lapsele enda perearstist erinevat perearsti.

Perearst teavitab inimest nimistusse registreerimisest või registreerimisest keeldumisest ja selle põhjustest kirjalikult posti või e-posti teel seitsme tööpäeva jooksul alates registreerimisavalduse kättesaamisest. Perearsti nimistusse kantakse inimene hiljemalt avalduse esitamisele järgneva kuu esimesest kuupäevast.

PEREARST JA PEREÕDE AITAVAD KROONILISI HAIGUSEID KONTROLLI ALL HOIDA

Vananedes kasvab ka tõenäosus krooniliste haiguste tekkeks. Kroonilistesse haigustesse (nt südame ja veresoontkonna haigused, suhkurtõbi, hingamisteede haigused, liigesehaigused, neeruhaigused) haigestub üha enam inimesi. Kui krooniline haigus on juba välja kujunenud, siis on tervise säilitamiseks ja toimetuleku toetamiseks väga oluline järgida arsti soovitatud elustiili-, liikumis- ja toitumissoovandeid, tarvitada regulaarselt arsti määratud ravimeid ja kasutada meditsiiniseadmeid.

Pereõde ootab kroonilise haigusega inimesi enda vastuvõtule vähemalt kord aastas. Vastuvõtul saab pereõde kontrollida olulisi tervisenäitajaid, arutada patsiendiga tema toimetulekut haiguse ja igapäevase eluga ning haiguse kulgu mõjutavat käitumist. Kui inimesel on tekkinud uusi tervisekaebusi, analüüside tulemused ei ole päris korras või on vaja teha muudatusi ravis, suunab pereõde kroonilise haigusega patsiendi perearsti vastuvõtule.

UUED TERVISEKESKUSED

Kõigile inimestele peab kiirelt, tasuta ja elukoha lähedal olema kättesaadav esmane vajalik nõustamine ning arstiabi.

Uued tervisekeskused parandavad arstiabi kättesaadavust ja kvaliteeti. Tervisekeskuste tööle hakkamisega laieneb inimeste jaoks perearsti pakutavate tervishoiuteenuste valik. Tervisekeskustesse koonduvad lisaks perearstile ja -õele ka füsioteraapia, ämmaemandusabi ja koduõenduse teenused. Sõltuvalt kohapealsetest vajadustest võib seal töötada ka teisi spetsialiste.

2023. aasta alguse seisuga tegutseb Eestis rohkem kui 60 tervisekeskust.

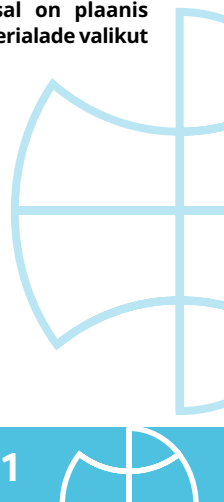
PEREARSTI TOETAB E-KONSULTATSIOON

Inimestele õigeaegse ja kvaliteetse arstiabi andmisel on väga oluline perearstide koostöö eriarstidega. **Koostöö tõhustamiseks on perearstide jaoks loodud e-konsultatsiooni võimalus.** See tähendab, et perearstil on võimalik tervise infosüsteemi kaudu konsulteerida eriarstidega oma patsiendi diagnoosi täpsustamiseks ja ravi määramiseks.

Patsient näeb e-konsultatsiooniga seonduvat infot patsiendiportaalis www.digilugu.ee: arstile suunamise saatekirja plokis „Kehtivad saatekirjad“ ja vastuseid „Saatekirjade vastused“ plokis.

E-konsultatsioon säästab patsiendi aega, sest patsient ei pea ise eriarsti poole pöörduma – perearst konsulteerib eriarstiga elektroonselt. Kui e-konsultatsiooni käigus siiski selgub, et patsient vajab eriarstiabi või täiendavaid uuringuid, kutsub eriarst patsiendi vastuvõtule.

Praeguseks toimib e-konsultatsiooni teenus juba 31 erialal ja Tervisekassal on plaanis e-konsultatsiooni võimalusega erialade valikut veelgi laiendada.



TERVISEKASSA



Vaata hinnainfot 1220.ee

Helistades lauatelefoni numbrile +372 634 6630 (Eestist ja ka välismaalt), tasub helistaja kõne eest telefonioperaatori hinnakirja alusel. Helistades lauatelefoni või mobiiltelefonilt lühinumbrile 1220, tasub helistaja kõne eest oma telefonioperaatori kehtestatud lühinumbri tavatariffi alusel kuni 0,30 €/min.

Tervis teeb muret?

Kõikides terviseküsimustes nõustab perearsti nõuandetelefon

1220

või +372 6346 630
(Eestist ja välismaalt helistades)

PEREARSTI NÕUANDETELEFONILT SAAB KIIRELT NÕU

Kui inimesel on tervisemure, aga tema perearsti ei ole parajasti kättesaadav, tasub helistada perearsti nõuandetelefonile. Sellel telefonil nõustavad kogenud meedikud ööpäevaringselt nii eesti kui ka vene keeles. Samuti on võimalik saada ingliskeelset nõustamist iga päev kella 15–17. Nõustaja aitab välja selgitada probleemi tõsiduse ning annab suuniseid, millest peaks tervisemure lahendamisel alustama. Nõuandetelefoni arstil on inimese loal võimalik näha ka tema terviseandmeid, et täpsemat nõu anda.

Kui helistaja tervises seisund kõne ajal ootamatult halveneb või on tegemist võltsimusega, võib vajava patsiendiga, suunatakse kõne edasi häirekeskuse numbrile 112, kust saadetakse vajadusel välja kiirabi.

Perearsti nõuandetelefonile tasub helistada, kui:

- te ei saa perearsti kätte
- vajate abi perearsti töövälisel ajal
- viibite perearstist kaugel, nt teises maakonnas
- olete välismaal ega saa kohe oma perearsti poole pöörduda

- vajate nõu kellegi teise, nt lapse või lähedase tervise asjus
- vajate nõu ükskõik millises tervisealas

Meditatsioonilist nõu saab küsida lühinumbrilt 1220* või helistada telefonile +372 634 6630. Pikale numbrile saab helistada nii Eestist kui ka välismaalt.

Isikustatud konsultatsiooni saab esmaspäevast reedeni ajavahemikus 08.00–22.00. Reedel alates kella 22.00-st kuni pühapäeval kella 22.00-ni töötab isikustatud konsultatsioon ööpäevaringselt. Isikustatud konsultatsiooni saab eesti ja vene keeles. Nädalavahetustel ja riigipühadel saab ajavahemikus 08.00–22.00 hädavajadusel piken-dada nõuandetelefoni arsti kaudu ka abivajaja ravimiresepti.

Alates 2022. aastast pakub perearsti nõuandetelefon uue teenusena ka veebivestluse võimalust vaegkuuljatele. Selle käigus saab kogenud õde-nõustajatelt enda või lähedase tervise kohta nõu küsida. Seda saab teha anonüümselt. Teenus on kättesaadav iga päev 08.00–22.00 (sh riigipühad). Rohkem infot leiata **www.1220.ee**.

* Helistades lauatelefoni numbrile +372 634 6630 (Eestist ja välismaalt), tasub helistaja kõne eest telefonioperaatori hinnakirja alusel. Helistades lauatelefoni või mobiiltelefonilt lühinumbrile 1220, tasub helistaja kõne eest oma telefonioperaatori kehtestatud lühinumbri tavatariffi alusel kuni 30 senti minuti eest.



Perearst või EMO?

Ootamatu tervisemure puhul tekib igalühel küsimus, kust saada kiiresti abi. Vajalikku esmast abi osutab perearst või pereõde teie oma perearstikeskuses. Haiglate erakorralise meditsiini osakonnas (EMO) pakutakse vältimatut abi, s.o meditsiiniabi, mille osutamise edasilükkamine või osutamata jätmine võib põhjustada abivajaja surma või püsiva tervisekahjustuse.

Võrreldes EMO-ga, kuhu pöördujate keskmine ooteaeg ületab nelja tundi, saab visiidi aega perearsti ja pereõde juurde planeerida. Samuti on

perearstikeskuses võimalik saada rohkem teavet oma haiguse olemuse ning profülaktika kohta. EMO-s keskendutakse raskes seisundis patsiendi tervisehäire põhjuse väljaselgitamisele ja ravi alustamisele.

Selleks, et säästa nii oma aega kui ka tervishoiuasutuse ressursi, soovitame teil valida sobivaima variandi. Järgmistelt lehekülgedelt leiate tabeli, mis aitab otsustada, millisesse tervishoiuasutusse oma probleemiga pöörduda.



Kui laps haigestub

Erakorralise meditsiini osakonda (EMO) minge lapsega siis, kui kahtlustate, et tema tervislik seisund võib põhjustada tema surma või püsiva tervisekahjustuse. Lastehaiglas osutavad erakorralist abi lastearst kuni 18-aastastele (kaasa arvatud) ning kirurg ja traumatoloog kuni 15-aastastele (kaasa arvatud) lastele.

LAPSED

MINGE PEREARSTI JUURDE

MINGE EMO-SSE

VALU

KESKMISE TUGEVUSEGA JA/VÕI PIKALT KESTNUD VALU

- peavalu
- liigesevalu
- alaseljavalu
- kõrvavalu
- kurguvalu
- kõhuvalu

TUGEV JA ÄKKI TEKKNUD VALU

- piinav peavalu, millega võivad kaasneda oksendamine ja tasakaaluhäired
- talumatu kõhuvalu
- kõhuvalu koos sapiseguse oksendamise ja/või verise väljaheitega
- süvenev kõhuvalu koos kerge palaviku ning iivelduse ja oksendamisega
- talumatu valu, mis ei allu suukaudsetele ravimitele

NB! Näopiirkonna valu, sh hambavalu, jäsemete valu ja alaseljavalu ilma kõrge palavikuta ei ole eluohtlik ega vaja EMO abi! Nende valude puhul konsulteerige perearstiga või küsige nõu perearsti nõuandetelefonilt **1220** või **+372 634 6630**.

SONG, VESISONG

- valutu esilevõlvumus (muna) kubemes, munandikotis või nabas

POISTEL MUNANDI KEERDUMINE, PITSUNUD SONG

- järsku tekkinud valulik moodustis kubemes või munandikotis, eriti koos iivelduse ja oksendamisega

TRAUMA/ÕNNETUS

VÄIKSEM TRAUMA/ÕNNETUS

- trauma, millega ei kaasne vigastatud kehaosa tugevat paistetust, kuju muutust ega liikuvuse piiratust
- pisitrauma
- putukahammustus/puugihammustus

TRAUMA/ÕNNETUS

- värske trauma, vigastatud kehaosa tugev paistetus, kuju muutus ja liikuvuse piiratus, haavad, põletus, söövitus, elektritrauma, mürgistus jmt
- võõrkeha hingamisteedes, seedetraktis või mujal
- loomahammustus (kass, koer vms)

VEREJOOKS

VERITSUS

- veri väljaheites ilma muude haigusnähtudeta
- sagedased ninaverejooksud

ÄGE VEREJOOKS

- äge ninaverejooks
- verejooks pärast mandlioperatsiooni



LAPSED

MINGE PEREARSTI JUURDE

MINGE EMO-SSE

ÄGEDAD SEISUNDID

KERGEMATE HAIGUSTE ÄGEDAD SEISUNDID

- haigestumine külmetushaigustesse (nohu, köha, kurgu-, kõrva- ja peavalu jmt)
- haigestumine kõhuviirusesse või probleemid seedetraktis (iiveldus, oksendamine, kõrvetised, kõhuvalu, kõhulahtisus, kõhukinnisus, sooleparasiidid jmt) üldise enesetunde olulise halvenemiseta
- allergianähud (dermatiit ehk nahapõletik, heinanohu)
- sage urineerimine, ebamugavus- või survetunne urineerimisel, urineerimistakistus, voolus suguelunditest
- eritis silmast, silmapõletik
- eritis kõrvast, kõrvapõletik
- krooniliste haiguste ägenemine
- nahakollasus imikul
- toitmisprobleemid imikul

ÄGEDAD SEISUNDID

- palavikualandajatele allumatu püsiv üle 38,5 °C palavik ja/või süvenev loidus, jõuetus ägeda haiguse ajal
- alla kolmekuusel lapsel palavik üle 38 °C
- esmakordne krampihoo
- hingeldus, õhupuudus, astmahoog
- äärmuslik nõrkus, jõuetus
- järsku, ilma traumata tekkinud hulgiverevalumid
- äge allergiline reaktsioon, millega kaasneb õhupuudus, kogu keha haarav ulatuslik lööve, keeleturse, neelamistakistus jmt
- insuldikahtlus – äkki tekkinud kõnehäire ja kehapoolse halvatus või nõrkus või tundlikkuse langus (nt üks suunurk vajub allapoole), äkki tekkinud tasakaaluhäire või peapööritus, mälu või teadvusekaotus
- topeltnägemine
- järsku algav ja püsiv südameklappimishoog

NAHAPÕLETIKUD

NAHAPÕLETIKUD

- pindmised nahapõletikud, k.a paise, allergiline lööve, punased laigud nahal, sügelus, ketendus
- sissekasvanud küüs
- eesnahapõletik
- herpes
- kroonilised haavandid

ÄGEDAD NAHAPÕLETIKUD

- laialdased mädanikud ja mädakogumid, millega kaasneb valu ja palavik
- põletikuline haav, millega kaasneb palavik ja vigastatud piirkonnas kiiresti (tundidega) leviv turse (ulatuslik paistetus)

PSÜÜHIKA- JA MEELEOLUHÄIRED

MEELEOLUHÄIRED

- depressioon (masendus, huvipuudus ümbritseva suhtes, tegutsemisvõimetus), meeleolulangus
- ärevus
- käitumisprobleemid, kooli- või koduprobleemid

PSÜÜHIKAHÄIRED, MIS ON LAPSELE ENDALE VÕI TEISTELE OHTLIKUD

- äge psühhoo (luulud, meelepetted, paranoia)
- segasusseisund
- enesetapukatse



Kui täiskasvanu haigestub

Paljusid tervisemuresid saab kiiresti lahendada perearst, kes koostöös pereõega diagnoosib ja ravib enamikku haigusi. Erakorraline arstiabi on tagatud kõigile, kelle tervisemure tekib ootamatult ja on väga tõsine – näiteks äge haigestumine, trauma või mürgistus. Inimene peab ise pöörduma EMO-sse või kutsuma kiirabi.

TÄISKASVANUD

MINGE PEREARSTI JUURDE

MINGE EMO-SSE

VALU

KESKMISE TUGEVUSEGA JA/VÕI PIKALT KESTNUD VALU

- peavalu
- liigesevalu
- alaseljavalu
- kõrvavalu
- kurguvalu
- kõhuvalu

TUGEV JA ÄKKI TEKKINUD VALU

- tuim, pigistav, suruv või ängistav rindkerevalu
- äkki tekkinud tugev ja piinav peavalu, millega võivad kaasneda oksendamine ja tasakaalu-häired
- talumatu kõhuvalu korduva oksendamisega
- talumatu valu, mis ei allu suukaudsetele ravimitele

TRAUMA/ÕNNETUS

VÄIKSEM TRAUMA/ÕNNETUS

- trauma, millega ei kaasne vigastatud kehaosa tugevat paistetust, kuju muutust ega liikuvuse piiratust
- pisitrauma
- putukahammustus, sh puugihammustus

TRAUMA/ÕNNETUS

- värske trauma, vigastatud kehaosa tugev paistetus, kuju muutus ja liikuvuse piiratus, haavad, põletus, söövitus, elektritrauma, mürgistus jmt
- võõrkeha hingamisteedes, seedetraktis või mujal
- loomahammustus (kass, koer vms)

VEREJOOKS

VEREJOOKS

- veri väljaheites
- verekiud rögas
- sagedased ninaverejooksud

ÄGE VEREJOOKS

- kestev seedetrakti verejooks
- kuse-suguteede verejooks
- äge ninaverejooks
- äge verikõha

NAHAPÕLETIKUD

NAHAPÕLETIKUD

- nahaaluse koe mädanikud (paise, mädamuhk jmt)
- nahapõletik – võib esineda lööve nii täp-pidena kui ka laikudena, sügelus, kipitus, ketendus jms
- kroonilised haavandid
- herpes

ÄGEDAD NAHAPÕLETIKUD

- laialdased mädanikud ja mädakogumid, millega kaasneb valu ja palavik
- põletikuline haav, millega kaasneb palavik ja vigastatud piirkonnas kiiresti (tundidega) leviv turse (ulatuslik paistetus)



TÄISKASVANUD

MINGE PEREARSTI JUURDE

MINGE EMO-SSE

ÄGEDAD SEISUNDID

KERGEMATE HAIGUSTE ÄGEDAD SEISUNDID

- haigestumine külmetushaigustesse (nohu, köha, kurgu-, kõrva- ja peavalu jmt)
- haigestumine kõhuviirusesse või probleemid seedetraktis (iiveldus, oksendamine, kõrvetised, kõhuvalu, kõhulahtisus jmt)
- allergianähud (dermatiit ehk nahapõletik, astma, heinanohu, keele- ja neeluturse)
- enam kui 48 tundi tagasi tekkinud südamerütmihäire, millega ei kaasne õhupuudust ega valu rinnus ning patsient ei tarvita anti-koagulante (verevedeldajaid)
- sage urineerimine, ebamugavus- või survetunne urineerimisel, urineerimistakistus, voolus suguelunditest, suguhaiguse kahtlus
- nägemisteravuse langus, eritis silmast, silmapõletik
- kuulmislangus, kohin/helid kõrvus, eritis kõrvast
- krooniliste haiguste ägenemine (kõrgenenud vererõhk jmt)

ÄGEDAD SEISUNDID

- insuldikahtlus – äkki tekkinud kõnehäire ja kehapoolse halvatus või nõrkus või tundlikkuse langus (nt üks suunurk vajub allapoole), äkki tekkinud tasakaaluhäire või peapööritus, mälu või teadvusekaotus
- äärmuslik nõrkus, jõuetus
- palavikualandajatele allumatu püsiv üle 38,5 °C palavik, kõrge palavik eakatel
- kõrge palavik ja/või lakkamatu oksendamine keemiaravi patsiendil
- hingeldus, õhupuudus, raske astmahoog (hingamisraskus vilistava väljahingamisega)
- äge allergiline reaktsioon, millega kaasneb õhupuudus, kogu keha haarav ulatuslik lööve, keeleturse, neelamistakistus jmt
- uriinipeetus
- kuni 48 tundi tagasi tekkinud südamerütmihäired või enam kui 48 tundi kestnud südamerütmihäired, millega kaasneb õhupuudus ning valu rinnus
- tromboosikahtlus – äkki tekkinud valu ja turse jäsemel, enamasti sääremarja või kogu jäseme värvumine valgeks või punakaslillaks

PSÜÜHIKA- JA MEELEOLUHÄIRED

MEELEOLUHÄIRED

- depressioon (masendus, meeleheide, huvi- puudus ümbritseva suhtes), meeleolulangus
- ärevus ja unehäired
- käitumis- ja sõltuvusprobleemid

PSÜÜHIKAHÄIRED, MIS ON INIMESELE ENDALE VÕI TEISTELE OHTLIKUD

- äge psühhooos (luulud, meelepetted, paranoia)
- segasusseisund
- enesetapukatse



Eriarstiabi

Eriarstiabi vajab inimene siis, kui tema tervisemure vajab perearsti hinnangul kitsama eriala spetsialisti sekkumist.

Eriarstile pöördumisel kehtib saatekirja nõue, mille väljastab perearst. **Ilma saatekirjata saab pöörduda silmaarsti, naha- ja suguhaiguste arsti, günekoloogi ning psühhiaatri juurde.** Kindlustatul on õigus valida endale sobiv eriarst ning vastuvõtuaeg ükskõik millises raviasutuses, kellel on Tervisekassaga leping. Tervisekassa lepingupartnerid teenindavad kõiki ravikindlustuid sõltumata nende elukohast.

Eriarstiabi jaguneb kolmeks: ambulatoorne ravi, päevaravi ja statsionaarne ravi.

Ambulatoorne ravi tähendab tervisemure lahendamiseks ühte või mitut arsti, õe või ämmaemanda vastuvõttu koos vajaminevate uuringute (vereanalüüs, kardiogramm vms), protseduuride ja teraapiatega. Raviasutusse inimene pikemalt ei jää.

Päevaravi puhul viibib patsient raviasutuses pikemalt kui neli tundi, kuid ei jää sinna ööseks. Päevaravi on näiteks keemiaravi või lühemad operatsioonid.

Statsionaarse arstiabi osutamisel peab patsient jääma üheks ööks või kauemaks raviasutusse.

Eriarsti visiidi eest on raviasutusel õigus patsiendilt küsida visiiditasu kuni viis eurot, v.a rasedatelt, alla kaheaastastelt lastelt ning juhtudel, kui inimene suunatakse samas raviasutuses teise arsti juurde, või vältimatu abi osutamisel, kui sellele järgneb haiglaravi.

Haiglas viibimisel võib ühe voodipäeva eest küsida patsiendilt tasu 2,50 eurot päevas, maksimaalselt 25 eurot ühe haiglasoleku kohta.

KAUGTEENUSED ERIARSTIABIS

Kaugvastuvõtt või -teraapia toimub patsiendi ja tervishoiuspetsialisti vahel distantisilt ja selle läbiviimiseks kasutatakse telefoni-, videokõnet või veebivestlust. Kaugteenuste eesmärk on parandada inimese jaoks ravi kättesaadavust ja järjepidavust ning säästa tema aega ja raha.

Kaugvastuvõtu või -teraapia võimalust pakub patsiendile tervishoiuspetsialist, võttes arvesse inimese tervisemure iseloomu ja tema tehnoloogilisi võimalusi. Juhtudel, kus patsient on vaja füüsiliselt läbi vaadata, ei saa kaugteenuseid kasutada.

Mida kaugvastuvõtu käigus tehakse?

- Kuulatakse kaebuseid
- Tutvutakse eelneva haiguslooga
- Vaadatakse üle ravipäevik
- Suunatakse vajadusel analüüsidele ja uuringutele
- Suunatakse vajadusel teise spetsialisti poole
- Teavitatakse patsienti analüüsi või uuringu vastustest koos nõustamisega
- Koostatakse või muudetakse raviplaani
- Väljastatakse retsepte

Kui patsient on nõus kaugvastuvõtu võimalus kasutama, annab teenuseosutaja talle juhi- sed, kuidas kaugvastuvõtuks või -teraapiaks valmistuda.



Eriarstiabi teenuseid pakkuvate lepingupartnerite kohta leiata täpsema info (kontaktandmed, asukoht, teenused) www.tervisekassa.ee > Arstiabi

MIKS TEKIVAD RAVIJÄRJEKORRAD?

Ravikindlustuse eesmärk on tagada olemasolevate vahendite juures parim ravikvaliteet ja teenuste kättesaadavus kõigile Eesti inimestele, kellel on ravikindlustus. Eestis on ligi 649 000 tööl käivat maksumaksjat ja ligi 1,3 miljonit ravikindlustatud inimest, kellele peame arstiabi tagama. Meie rahalised vahendid on piiratud, aga nõudlus arstiabi järele suur. Abivajajaid on alati rohkem kui ressursse, seega peame me kõik teatud raviteenuste saamisel arvestama pikemate ootejärjekordadega.

Eriarstiabi vajajad pannakse ravijärjekorda sõltuvalt nende terviseprobleemi tõsidusest. Kui inimese tervisemure on kiireloomuline, annavad spetsialistid endast parima, et patsient saaks abi võimalikult kiiresti. Inimene, kelle haigus aga nii ajakriitiline pole, saab arstiabi selle aja jooksul, mil tema tervislik seisund ei halvene.

Juhul kui inimene tunneb, et ta on jäänud vajaliku arstiabita, siis on oluline Tervisekassa poole pöörduda, et saaksime omalt poolt asjaolusid selgitada. Oma probleemi edastamiseks tuleb digitaalselt allkirjastatud avaldus saata aadressile info@tervisekassa.ee.

Kui digiallkirjastamise võimalus puudub, tuleb avaldus kirjutada paberile, allkirjastada ja saata see postiga aadressile Lastekodu 48, 10113 Tallinn. Kui oleme avalduse kätte saanud, on meil õigus konkreetse juhtumi menetlemiseks isikuandmeid töödelda ja vajadusel küsida lisainformatsiooni tervishoiuteenuse osutajalt.

RAVIJÄRJEKORDI MÕJUTAVAD:

Inimeste isiklikud valikud – eelistatakse eriarstiabi, konkreetseid arste ja raviasutusi.

Vastuvõtule tulemata jäänud patsiendid – mõnel erialal võib olla selliseid patsiente 8–10%.

Suur tagasikutsete arv – kui tagasikutseid eriarstile on palju, pikeneb ka ooteaeg uuele esmaslele vastuvõtule.

Raviasutuste vähene võimsus – vähe arste, kabinette, operatsioonitube või aparatuuri, kehv töö planeerimine.

Tervishoiuteenuste rahastamine – arstiabi rahastus ja lepingumahud ei ole piisavad.



MIDA SAAB INIMENE ISE TEHA?

Tervisemurega alustage perearstist või pereõest – koostöös pereõega diagnoosib ja ravib perearst enamikku haigusi, kaasates vajadusel ka eriarsti. Selleks saab kasutada e-konsultatsiooni.

Teavitage raviasutust, kui te ei saa arsti, õe, ämmaemanda või tugispetsialisti vastuvõtule minna – õigeaegse teavituse korral (vähemalt 24 h enne visiiti) saab vastuvõtutaja teine abivajaja.

Uurige, millises raviasutuses on kõige lühemad järjekorrad ja minge sinna – inimesel on õigus valida endale sobiv tervishoiuteenuse osutaja ning vastuvõtutaja üheski millises raviasutuses üle Eesti. Raviasutuste ooteajad on seejuures väga erinevad.

Vabu aegu saate otsida ja endale sobiva aja broneerida üleriigilises digiregistratuuris aadressil www.digilugu.ee.



Õendusabi

Õendusabi on toeks patsiendile, kes ei vaja pidevat arstiabi. Tervisekassa tasub nii statsionaarse õendusabi teenuse eest, mida osutatakse haiglas, kui ka koduõendusteenuse eest, mille puhul käib öde patsiendi kodus. Samuti rahastab Tervisekassa õendusteenust üldhooldekodudes.

Õendusabi eesmärk on patsiendi tervisliku seisundi ja toimetuleku säilitamine ning parandamine, püsivas seisundis patsiendi lühi- või pikaajaline ravi ja toetamine ning vajadusel vaevuste leevendamine. **Õendusabi osutatakse vastavalt patsiendi vajadustele kas kodus, haiglas või hooldusasutuses.**

Õendusabi saamiseks on vaja pere- või eriarstilt saatekirja.

Koduõendusteenus on mõeldud patsiendile, kelle tervislik seisund ei nõua haiglas viibimist, kuid kes vajab siiski asjatundlikku meditsiinilist tuge. Samuti võib kodust õendusabi vajada piiratud liikumisvõimega inimene, kes ei suuda oma haiguse tõttu ise arsti juurde minna. Koduõde on seega ka oluline ühenduslüli perearsti või raviarsti ja abivajaja vahel. Patsiendi võib vajadusel edasi suunata ka õendushaiglasse. **Koduõendusteenus on ravikindlustatud inimesele tasuta.**



Statsionaarses õendusabis viibiva ravikindlustatud patsiendi ühe voodipäeva maksumusest tasub 85% Tervisekassa ja 15% patsient. Lisaks on haiglal õigus küsida esimese 10 haiglapäeva eest täiendavalt 25 eurot. Ambulatoorsed hooldusraviteenused, sh koduõendusteenused, on inimesele tasuta. **Õendusabiteenuste kohta saate küsida perearstilt või Tervisekassa klienditelefonilt 669 6630.**

Iseseisev statsionaarne õendusabi ehk õendusabi osutamine haiglas on mõeldud patsiendile, kes on püsivas, muutusteta seisundis ega vaja pidevat arstiabi, kuid vajab öe pidevat hoolt ja raviprotseduure.

Patsient võib sellist abi vajada pärast traumat, rasket haigust või kroonilise haiguse ägenedes, aga ka rasket haigusest tingitud vaevuste leevendamiseks. Õendushaiglasse suunamise vajaduse otsustab perearst või eriarst kas ise või koos õega.

Õendushaiglas viibimise aeg ja osutatavad teenused sõltuvad patsiendi tervislikust seisundist ja õendusabi vajadusest.

Õendusteenus üldhooldekodus on mõeldud hooldekodu elanikule, kellel on väike või mõõdukas tervisemure. Öde jälgib hoolealuse tervise seisundit, teeb raviprotseduure ja annab tervisenõu.

Õendusteenus üldhooldekodus on inimesele tasuta ehk selle eest tasub Tervisekassa. Hooldusteenuste, ravimite ja abivahendite kulud on jätkuvalt inimese või tema lähedase kanda.

Lisainfot kõikide õendusteenust pakkuvate üldhooldekodude kohta leiате Tervisekassa kodulehelt: www.tervisekassa.ee/oendusabi.



Hüvitised ja soodustused

Töövõimetushüvitised

Töövõimetushüvitisi makstakse töötavale inimesele, kellel jääb ajutise töövabastuse tõttu saamata töötasu. Töövõimetushüvitiste alla kuuluvad haigushüvitis ja hooldushüvitis.

Töötava inimese haigestumise korral avab arst töövabastuse tõendamiseks haiguslehe ja lõpetab selle inimese terveks saamisel. Peale haiguslehe lõpetamist maksavad tööandja ja Tervisekassa inimesele ajutise töövõimetuse hüvitist.

Tervisekassa võtab töövõimetushüvitiste arvestamise aluseks hüvitise saaja eest eelmisel kalendriaastal arvestatud või makstud sotsiaalmaksuandmed, mis saadakse maksu- ja tolliametilt. Tööandja arvutab haigushüvitise suuruse töötaja viimase kuue kuu keskmise palga põhjal. Nii tööandja kui ka Tervisekassa arvutavad andmete põhjal välja töötaja keskmise päevatulu ning haigushüvitist makstakse päevatulust 70% ulatuses. Hüvitiselt peetakse kinni tulumaks.

Haigushüvitist on kindlustatul õigus saada järjest 182 (tuberkuloosi korral 240) kalendripäeva eest. Haiguslehe võib arst väljastada ka pikemaks ajaks, kuid sellisel juhul hüvitist enam ei maksta.

NB! Sünnitushüvitis muutus alates 1. aprillist 2022 ema vanemahüvitiseks. Senine rasedus- ja sünnituspuhkus nimetati ümber emapuhkuseks ning sünnitushüvitise asemel makstakse emadele ema vanemahüvitist. Tervisekassa asemel maksab hüvitist sotsiaalkindlustusamet.

Lisainfot kõigi töövõimetushüvitiste kohta leiate Tervisekassa kodulehelt:

www.tervisekassa.ee/huvitised.



Hea teada

- Töövõimetushüvitistega seotud infot saate vaadata riigiportaalist www.eesti.ee > Tervis ja retseptid > Tervishoid ja arstiabi > Ajutine töövõimetus.
- Kontrollige riigiportaalist, et Tervisekassa oleks olemas teie arvelduskonto number, kuhu kanda töövõimetushüvitis. Hüvitis kantakse viimati edastatud kontole.
- Sotsiaalmaksuandmed saab Tervisekassa maksu- ja tolliametist. Oma andmetega saate tutvuda e-maksuametis või riigiportaalis www.eesti.ee. Meeles tuleb pidada, et hüvitiselt peetakse kinni ka tulumaks.
- Lisainfot töövõimetushüvitiste kohta saate www.tervisekassa.ee, klienditefonilt 669 6630 või e-posti aadressil info@tervisekassa.ee.
- Tervisekassa klienditefonile helistades saate kasutada isikustatud kõnevõimalust. Autentimisteenuse abil saate telefoni teel turvaliselt ja kiiresti informatsiooni oma ravikindlustuse, hüvitiste ja muu teabe kohta.



TERVISEKASSALE KONTOANDMETE EDASTAMISE VÕIMALUSED

Info palume edastada:

- portaali eesti.ee sisse logides ja valides menüüst "Tervis ja retseptid" alt alamrubriigi "Haigushüvitise maksmine"
- elektronpostiga info@tervisekassa.ee
- posti teel aadressil Lastekodu 48, 10113 Tallinn

Lisainfot võib alati küsida Tervisekassa klienditefonilt 669 6630.

Klienditefonile vastame:
E-N 8.30–16.30; R 8.30–14.00



Avaldused leiате Tervisekassa
kodulehelt
www.tervisekassa.ee
Inimesele » Avaldused

TÖÖVÕIMETUSHÜVITISE MAKSMINE SÕLTUB TÖÖVÕIMETUSLEHE LIIGIST JA TÖÖVÕIMETUSE PÕHJUSEST

Hüvitiste maksmise võrdlustabel seisuga veebruar 2023

Tööst vabastamise põhjus	Lehe liik	Hüvitamise kord	Hüvitist makstakse
Haigestumine (sh olmevigastus)	Haigusleht	Kuni 30.juuni 2023 maksab tööandja hüvitist haigestumise 2.päevast kuni 5.päevani ja Tervisekassa alates 6.päevast. Alates 1. juulist 2023 võib haiguslehe hüvitamise süsteem muutuda (vt Tervisekassa kodulehelt).	Kuni 182 päeva (tuberkuloosi korral kuni 240 päeva)
Liiklusvigastus Liiklusvigastuse tagajärjel tekkinud tüsistus/haigestumine	Haigusleht	Tööandja maksab hüvitist haigestumise 2. päevast kuni 5. päevani. Tervisekassa maksab alates 6. päevast, hüvitise määr on 70%.	Kuni 182 päeva
Karantiin	Haigusleht	Tööandja maksab hüvitist 2. päevast kuni 5. päevani. Tervisekassa maksab hüvitist alates 6. päevast. Hüvitise määr on 70%.	Kuni karantiini lõpuni
Kutsehaigestumine	Haigusleht	Tervisekassa maksab hüvitist haigestumise 2. päevast, hüvitise määr on 100%.	Kuni 182 päeva
Tööõnnetus Tööõnnetus liikluses Tööõnnetuse tagajärjel tekkinud tüsistus/haigestumine	Haigusleht	Tervisekassa maksab hüvitist haigestumise 2. päevast, hüvitise määr on 100%.	Kuni 182 päeva
Vigastus riigi või ühiskonna huvide kaitsel või kuriteo tõkestamisel	Haigusleht	Tervisekassa maksab hüvitist haigestumise 2. päevast, hüvitise määr on 100%.	Kuni 182 päeva
Üleviimine kergemale tööle	Haigusleht	Tervisekassa hüvitab kergemale tööle üleviimisega kaasnenud palgavahe juhul, kui inimese töötasu kergemale tööle üleviimise ajal on väiksem kui tema eelmise kalendriaasta keskmine tulu. Kui inimene vabastatakse töölt kergema töö puudumise tõttu, makstakse talle hüvitist alates 2. päevast määraga 70%. Hüvitist on võimalik saada ainult raseduse korral kuni emapuhkuseni.	Kuni emapuhkuseni



Tööst vabastamise põhjus	Lehe liik	Hüvitamise kord	Hüvitist makstakse
Haigestumine või vigastus raseduse ajal	Haigusleht	Tervisekassa maksab hüvitist haigestumise 2. päevast, hüvitise määr on 70%.	Kuni 182 päeva
Alla 12-aastase lapse põetamine või alla 19-aastase kindlustatud inimese põetamine, kellel on puue	Hooldusleht	Tervisekassa maksab hüvitist töövabastuse esimesest päevast, hüvitise määr on 80%. NB! Kindlustatud inimesel on hoolduslehe alusel õigus saada hooldushüvitist alla 12-aastase lapse põetamise korral kuni 60 kalendripäeva, kui haigestumise põhjuseks on pahaloomuline kasvaja ja lapse ravi algab haiglas.	Kuni 14 päeva
Haige perekonnaliikme põetamine kodus	Hooldusleht	Tervisekassa maksab hüvitist töövabastuse esimesest päevast, hüvitise määr on 80%.	Kuni 7 päeva
Alla 3-aastase lapse või alla 16-aastase puudega lapse hooldamine lapse ema haiguse või sünnitusabi osutamise ajal	Hooldusleht	Tervisekassa maksab hüvitist töövabastuse esimesest päevast, hüvitise määr on 80%.	Kuni 10 päeva
Elundi või vereloome tüvirakkude annetus	Haigusleht	Tervisekassa maksab alates esimesest päevast, hüvitise määr on 100%.	Kuni 182 päeva



Vaktsiinikahju hüvitis

Eestis hakkas alates 1. maist 2022 kehtima vaktsiinikindlustuse süsteem, mille eesmärk on tagada inimesele vaktsineerimise tagajärjel tekkinud tervisekahju hüvitamine.

Kindlustusjuhtumi korral hüvitab kahju Tervisekassa. Kindlustusjuhtumiks loetakse nelja asjaolu koosinemist:

- inimene on vaktsineeritud Eestis
- vaktsineerimisega on kaasnenud vähemalt neli kuud kestnud raske tervisekahjustus või surm
- arst on tervisekahjustuse dokumenteerinud
- Ravimiameti hinnangul on tervisekahjustus seotud vaktsineerimisega

Hüvitist saab taotleda alates 27. detsembrist 2020 tehtud COVID-19 vastaste vaktsiinide eest ja alates 1. jaanuarist 2023 kõigi tehtud vaktsiinide eest.

Taotlus tuleb esitada Tervisekassale hiljemalt aasta jooksul pärast kindlustusjuhtumi toimumist. Erandina on võimalus esitada COVID-19 vaktsiinist põhjustatud tervisekahju hüvitamise taotlus tagasiulatuvalt alates nende vaktsiinide manustamise algusest (27. detsembrist 2020) kuni 1. maini 2023.

Taotluse saab esitada tervisekahjustuse saanud inimene või tema pärija. Taotluse saab esitada kolmel viisil:

- Patsiendiportaali www.digilugu.ee kaudu
- täites taotluse blanketi (leitav Tervisekassa kodulehel) ja saates selle e-kirja või posti teel Tervisekassale
- Tervisekassa esindusse kohale minnes

kuni
30 päeva

1. etapp

Tervisekassa kontrollib, kas taotlus vastab hüvitise saamise nõuetele.

kuni
90 päeva

2. etapp

Nõuetele vastav taotlus läheb Ravimiametile, kes hindab, kas taotluses kirjeldatud tervisekahju ja vaktsineerimise vahel on seos.

kuni
30 päeva

3. etapp

Tervisekassa koostab taotlejale otsuse.

Kogu menetlus võib kesta kuni 150 päeva.

Hea teada

Vaktsiinikahju hüvitamise taotlust saab esitada siis, kui Eestis toimunud vaktsineerimise tagajärjel on inimesel tekkinud vähemalt neli kuud kestnud raske tervisekahjustus või on vaktsineerimine põhjustanud surma.

Rohkem infot leiate Tervisekassa kodulehelt
www.tervisekassa.ee > Hüvitised > Vaktsiinikahjude hüvitamine.

Hambaravihüvitised

Tervisekassa abil saavad ravikindlustatud inimesed erinevaid hambaravihüvitisi. Tasuta hambaravi saavad lapsed, vältimatut abi vajavad inimesed ja haigusseisundist tingitud erivajadusega inimesed.

Tasuta hambaravi, vältimatut abi või hambaravihüvitist saab kasutada ainult Tervisekassaga lepingu sõlminud hambaarstide juures. Hüvitatav hambaraviteenus peab olema kirjas Tervisekassa tervishoiuteenuste loetelus.

Hambaravi hüvitamise eest arveldamine toimub hambaarsti ja Tervisekassa vahel automaatselt. Kui hambaarsti osutatud teenusele kehtib hüvitis, arvestatakse hüvitatav summa raviarvelt maha kohe maksmise hetkel.

LASTE HAMBARAVI

Laste hambaravi on Eestis alla 19-aastastele lastele Tervisekassa lepingupartneri juures tasuta.

Tervisekassa tasub ka laste ortodontia (sh breketid) eest, kuid ainult teatud diagnooside korral.

VÄLTIMATU ABI

Tasuta hambaravile on õigus vältimatut abi vajades, mida osutatakse siis, kui abi edasilükkamine või selle andmata jätmine võib põhjustada abivajaja surma või püsiva tervisekahjustuse. Seda, kas tegemist on vältimatuga, otsustab hambaarst. Juhul kui inimesel ei ole ravikindlustust, on vältimatut abi talle siiski tasuta. Ravikindlustuseta inimeste vältimatut abi eest tasutakse riigieelarvest.

ERIVAJADUSEGA INIMESE HAMBARAVI

Tasuta hambaravi saavad erivajadusega inimesed, kes ei suuda oma suuhügieeni eest hoolt kanda.

Vaimse või füüsilise erivajadusega inimeste hambaravi (sh narkoosis hambaravi) eest tasub Tervisekassa sajaprotsendiliselt.

Oluline on tähele panna, et tasuta hambaravi saavad vaimse või füüsilise erivajadusega inimesed, kellele on perearst või eriarst määranud eluaegse hambaravi diagnoosi.

Hea teada

- Hambaravihüvitist saab kasutada ainult Tervisekassa lepingu sõlminud hambaarstide juures. Hambaravi lepingupartnerite info leiate www.tervisekassa.ee/hambaravi.
- Hambaravihüvitist saab kasutada täies mahus ühe kalendriaasta jooksul ja selle kasutamata osa ei kandu edasi järgmisesse aastasse.
- Hüvitise summa arvestatakse automaatselt maha hambaarsti juures. Arst ja Tervisekassa arveldavad omavahel.
- Hambaarst võib patsiendilt küsida visiiditasu kuni viis eurot (v.a rasedatelt).
- Hüvitise suurust ja jääki saab kontrollida riigiportaalist www.eesti.ee > Tervis ja retseptid > Tervishoid ja arstiabi > Arstiabi.

Tervisekassa on seadnud kindlad tingimused, millele erivajadusega inimese tervise seisund peab tasuta hambaravi saamiseks vastama. Eelkõige tuleb konsulteerida erivajadusega inimese raviarstiga ja veenduda, et see diagnoos on määratud ja nähtav ka tervise infosüsteemis ning riigiportaalis www.eesti.ee.

Erivajadusega inimestele saavad tasuta hambaraviteenust osutada raviasutused, kes on Tervisekassaga sõlminud laste hambaravi lepingu ja koos sellega ka lisalepingu erivajadusega inimeste raviks.

HAMBARAVIHÜVITIS TÄISKASVANULE

Ravikindlustatud täiskasvanutele kehtib hambaravi hüvitis kuni 40 eurot aastas.

Patsient tasub ise 50% teenuse hinnast. Hambaravi hüvitist saab kasutada ühe kalendriaasta jooksul ning selle kasutamata osa ei saa järgmisesse aastasse edasi kanda.

Hüvitis kehtib esmavajalikele hambaraviteenustele:

- hambaarsti esmane või korduv vastuvõtt
- diagnostika (sh röntgenülesvõtted)
- ravimi asetamine ja ajutise täidise paigaldamine
- püsiva täidise paigaldamine
- hamba eemaldamine
- mädakolde avamine ja ravimine
- juureravi
- igemealuse hambakivi eemaldamine kirurgiliselt
- tuimestus

40-eurose hambaravi hüvitise näide

Kui teie hambaravi arve on näiteks 80 eurot, siis tuleb endal tasuda 50% raviarvest ehk 40 eurot ja teise 50% hüvitab Tervisekassa.

Kui teie raviarve on näiteks 100 eurot, siis tasub Tervisekassa sellest korraga aastase hüvitise määra ehk 40 eurot ja teil jääb maksta ülejäänud 60 eurot.

Kõigi nende teenuste eest, mis ei kuulu hüvitatavate teenuste nimekirja, tuleb tasuda täishinda.

Täiskasvanute hambaravi hüvitis aitab tagada vajalikud hambaraviteenused. Hoolitsege oma suutervise eest ja käige igal aastal kontrollis, nii on võimalik ennetada tõsisemaid probleeme hammastega!

HAMBARAVIHÜVITIS SUURENENUD HAMBARAVI VAJADUSEGA INIESTELE

Aastas saavad 85 eurot hüvitist ja tasuvad arvest ise vähemalt 15% järgmised sihtgrupid: rasedad, alla üheaastase lapse emad, vanadus- ja töövõimetuspensionärid, osalise või puuduva töövõimega inimesed, töötukassas arvel olijad, suurenenud ravivajadusega inimesed ning need inimesed, kes on hambaravi saamise kuule eelneva kahe kalendrikuu jooksul saanud toimetulekutoetust.

85-eurose hambaravi hüvitise näide

Kui teie hambaravi arve on 100 eurot, siis tasute ise 15 eurot ning Tervisekassa hüvitab raviarvest 85 eurot. Samal kalendriaastal Tervisekassa teie eest hambaraviteenuseid rohkem ei hüvita ehk järgmisel korral tasute raviarve täies ulatuses ise.

Kui teie üks hambaravi arve on näiteks 60 eurot, siis tasute ise sellest 9 eurot ehk 15% ja Tervisekassa hüvitab 85% ehk 51 eurot. Kuna esimesel korral hüvitas Tervisekassa 51 eurot, aga hüvitist saab ühes aastaks kuni 85 eurot, siis hüvitab Tervisekassa ka järgmise raviarve eest kuni 34 eurot.





PROTEESIDE HÜVITAMINE

Proteeside hüvitist saab kasutada ainult Tervisekassaga lepingu sõlminud proteesitegijate juures. Proteeside hüvitise summa on kolmeks aastaks 260 eurot.

Proteesihüvitisele on õigus järgmistel ravikindlustatud inimestel:

- töövõimetuspensionärid
- vanaduspensionärid
- osalise või puuduva töövõimega inimesed
- üle 63-aastased ravikindlustatud eakad

Kui pensionäriks pole varem hambaproteese

valmistatud, siis hakatakse kolmeaastast perioodi arvestama päevast, millal tema proteesid valmis said. Hüvitisest kasutamata jäänud osa järgmisel perioodi edasi ei kandu.

Proteeside hüvitise summa arvestatakse raviarvelt maha kohe hambaarsti juures maksmise hetkel. Patsient ei pea tagantjärele Tervisekassale taotlust esitama, sest arveldus toimub otse proteesitegija ja Tervisekassa vahel.

Kolmeaastast perioodi hakatakse arvestama päevast, mil proteesid valmis said. Uuesti tekib proteesihüvitise kasutamise õigus, kui sellest kuupäevast on möödunud kolm aastat ning inimene pöördub proteeside parandamiseks või uute tellimiseks hambaarsti juurde.

Rohkem infot hambaravihüvitise kohta saate:

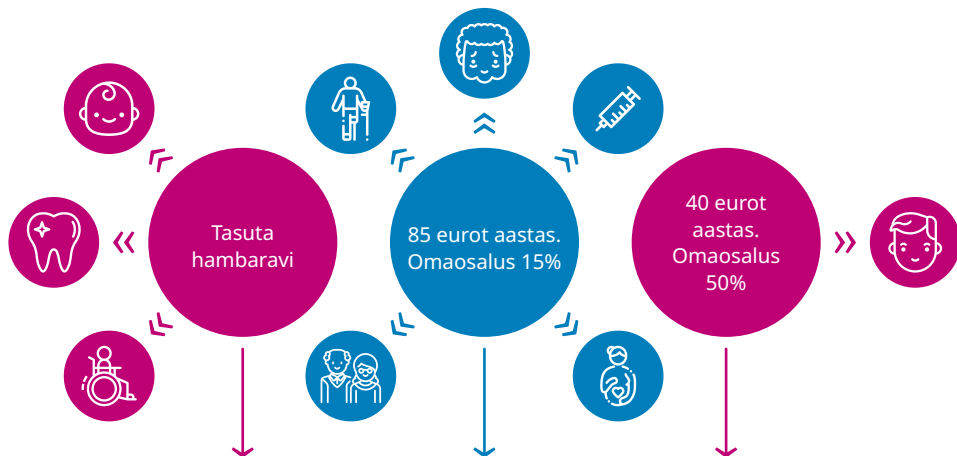
Tervisekassa kodulehelt www.tervisekassa.ee/hambaravi

Tervisekassa klienditelefonilt +372 669 6630

Klienditeenindustest info@tervisekassa.ee

Riigiportaalist www.eesti.ee > Tervis ja retseptid > Tervishoid ja arstiabi > Arstiabi

HAMBARAVIHÜVITIS



- alla 19-aastaste laste hambaravi
- laste ortodontia (teatud diagnooside korral)
- täiskasvanute ortodontia (teatud diagnooside korral)
- vältimatu hambaravi
- füüsilise või vaimse erivajadusega inimesed, kellele on raviarst määranud eluaegse hambaravi diagnoosi
- töövõimetuspensionär või vanaduspensionär
- osalise või puuduva töövõimega inimene
- üle 63-aastane kindlustatud inimene
- rase või alla üheaastase lapse ema
- inimene, kellel on ravi tagajärjel tekkinud suurenenud vajadus hambaravi järele
- töötukassas töötuna arvel olija
- inimene, kes on hambaravi saamise kuule eelneva kahe kalendrikuu jooksul saanud toimetulekutoetust
- täiskasvanud kindlustatud inimesed

PROTEESIHÜVITIS

- töövõimetuspensionär või vanaduspensionär
- osalise või puuduva töövõimega inimene
- üle 63-aastane kindlustatud inimene



NB! Hüvitise summa arvestatakse maha kohe maksmise hetkel.



Soodusravimid

Retseptiravimid võivad olla väga kallid, mistõttu aitab osa nende maksumusest tasuta Tervisekassa.

Tervisekassa tasub selliste ravimite eest, mis uuringute kohaselt toimivad hästi haiguse ravimisel või sümptomite leevendamisel. **Ravimaid hüvitatakse erineva soodustusega: 50, 75, 90 või 100%.** Ravimid, mida Tervisekassa hüvitab, on kirjas soodusravimite nimekirjas. Kõikidele retseptiravimitele ei kehti Tervisekassa soodustus.

Iga retsepti eest tuleb ravimi ostjal alati tasuta retseptitasu, mis on kõikide retseptide korral 2,5 eurot. Ülejäänud ravimi hinnast arvutatakse Tervisekassa soodustus vastavalt määratud protsendile ja patsient tasub soodustusest üle jääva osa. Kui turul on palju sama toimeainega erinevate tootjate ravimeid, kehtestatakse kogu sama toimeainega ravimite grupile piirhind, millest arvutatakse Tervisekassa soodustus. Näiteks kui apteegis on valikus sama toimeainega ravimeid hinnaga 5.60, 8.30, 10.50, 12.80, siis määratakse piirhinnaks reeglina hinnalt teise soodsaima ravimi hind (selle näite puhul 8.30) ja Tervisekassa soodusprotsent arvutatakse sellest summast. Juhul kui ravimi ostja eelistab kallimat ravimit, siis tuleb lisaks määratud omaosalusele tasuta apteegis ka piirhinda ületav osa.

Soodusravimite nimekirja uuendatakse neli korda aastas (1. jaanuaril, 1. aprillil, 1. juulil ja 1. oktoobril), et nimekirjas oleksid alati hästi toimivad ja tänapäevased ravimid. Samal ajal võivad muutuda ka ravimite piirhinnad. Ravim, mis näiteks juuni lõpus on patsiendile soodsaim, ei pruugi seda juuli algusest enam olla. **Seega tasub iga ostu juures küsida apteekrilt nõu soodsaima ravimi kohta.**

HAIGUST RAVIB JA LEEVENDAB RAVIMI TOIMEAINE, MITTE KAUBAMÄRK

Sama toimeainega ja samal kujul (tabletid, siirup vm) ravimeid on Eestis müügil erinevatelt

Riigiportaalis www.eesti.ee on igaühel võimalik hõlpsalt veenduda, kas retsept kirjutati välja toimeainepõhiselt ja kas ostetud ravim kuulus hinnalt soodsamate hulka.

Oma retsepte saate vaadata riigiportaali retseptikeskuses > "Tervis ja retseptid" > "Retseptid".

Ravimihüvitiste kohta leiате rohkem infot Tervisekassa kodulehelt www.tervisekassa.ee > Ravimid.

ravimitootjatelt. Seejuures vastavad need kõik toime, ohutuse ja kvaliteedi osas ühesugustele nõuetele ning patsiendi jaoks seisneb erinevus peamiselt hinnas. Eelkõige on hinnaerinevus originaalravimite ja geneeriliste ravimite vahel. Aasta jooksul võite soodsamat ravimit ostes säästa kümneid eurosid.

MIS ON TOIMEAINEPÕHINE RETSEPT?

Kõigil arstidel on kohustus välja kirjutada toimeainepõhiseid retsepte. Arst kirjutab retseptile ravimi toimeaine nimetuse, mitte ravimi kaubamärgi nime.

See annab inimesele apteegis võimaluse valida endale sama toimeainega ravimite hulgast hinnalt sobivaima. Sama toimeainega ravimid töötavad sama hästi ja on sama ohutud.

Kui arst kirjutab retseptile konkreetse ravimi kaubamärgi nime, siis peab selleks olema meditsiiniline põhjus. Sellisel juhul patsiendil apteegis valikuvõimalust ei ole, välja tuleb osta ravim, mille nimi on retseptil kirjas.

Küsi arstilt toimeainepõhist retsepti ja apteekrilt soodsaimat ravimit!

Täiendav ravimihüvitis

Ravimitele keskmisest rohkem raha kulutavad inimesed saavad apteegist suuremat soodustust. Tavapärasele ravimisoodustusele lisandub täiendav ravimihüvitis.

Täiendavat ravimihüvitist saavad kindlustatud, kes tasuvad soodusretseptide eest kalendriaastas vähemalt 100 eurot (mitte arvestades piirhinda ületavat summat). Soodusretseptiga ostetud ravimite hüvitamisele kehtivad järgmised põhimõtted:

- kui summa jääb aastas alla 100 euro, siis täiendavat ravimihüvitist ei arvestata
- kui summa on aastas 100–300 eurot, hüvitatakse 100 eurot ületavast osast 50%
- kui summa ületab aastas 300 eurot, hüvitatakse 300 eurot ületavast osast 90%

Ravimihüvitis on automaatne ning lisasoodustuse saab kindlustatu juba ravimi väljaostmisel apteegist. Hüvitise saamiseks pole vaja Tervisekassale taotlust esitada.

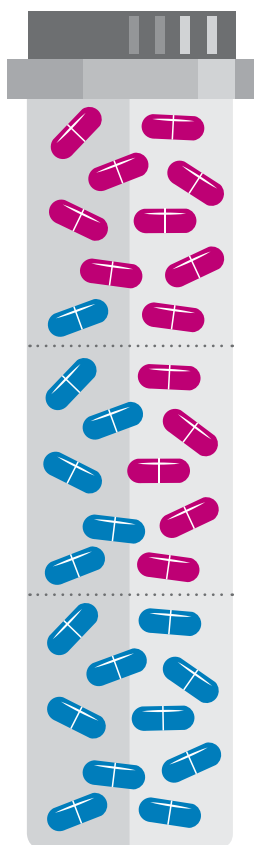


Kõikidele retseptidele kehtib retseptitasu 2,5 eurot. Ravimitele kulutatud summast arvestatakse enne täiendava ravimihüvitise arvutamist maha piirhinda ületav summa.

Ravimitele kulunud summa	Tervisekassa hüvitab	Näide
Alla 100 euro	Täiendavat ravimihüvitist ei arvestata	Kui inimene on kulutanud ravimitele 85 eurot, siis ta Tervisekassalt täiendavat soodustust ei saa.
100–300 eurot	100 eurot ületavast osast 50%	Kui inimene on kulutanud ravimitele 250 eurot, saab ta Tervisekassalt 75 eurot täiendavat soodustust. Hüvitise arvutamine: $(250 - 100) \times 50\% = 75$ eurot
üle 300 euro	300 eurot ületavast osast 90%	Kui inimene on kulutanud ravimitele 500 eurot, saab ta Tervisekassalt kokku 280 eurot täiendavat soodustust: 100–300 euro vahele jääva summa pealt 50% ja 300 eurot ületava summa pealt 90%. Hüvitise arvutamine: 1. osa: $(300 - 100) \times 50\% = 100$ eurot 2. osa: $(500 - 300) \times 90\% = 180$ eurot Tervisekassa hüvitab kokku 280 eurot



**TÄIENDAVAT RAVIMIHÜVITIST SAAVAD APTEEGIS KÕIK, KES ON
KULUTANUD ÜHE AASTA JOOKSUL SOODUSRAVIMITELE VÄHEMALT 100 EUROT**



**Aasta jooksul
kulutanud
üle 300 €**

300 € ületavast osast
hüvitatakse 90%

**Aasta jooksul
kulutanud
100–300 €**

hüvitatakse 50%

**Aasta jooksul
kulutanud
alla 100 €**

hüvitist ei saa

Infot oma täiendava ravimihüvitise arvutamise kohta saate kontrollida riigiportaalis www.eesti.ee > Tervis ja retseptid > Retseptid.

Täiendava ravimihüvitise soodustuse kohta on võimalik infot küsida ka apteegist või vaadata apteegist saadud ostutšekilt.

Meditsiiniseadmed

Tervisekassa hüvitab kindlustatutele selliseid kodus iseseisvalt kasutatavaid meditsiiniseadmeid, mille abil saab ravida haigusi ja vigastusi või mille kasutamine hoiab ära haiguse süvenemise. Meditsiiniseadmete loetelu ajakohastatakse igal aastal, lisades sinna vastavalt vajadusele uusi tooteid ja uuendades hinnakirja lähtuvalt seadmete tootjate esindajatega sõlmitud kokkulepetest.

Hüvitatavate seadmete hulka kuuluvad näiteks diabeetikutele veresuhkru mõõtmiseks vajalikud glükomeetri testribad, lantsetid ja glükoosisensorid, insuliiniõelad, diabeeti põdevatele lastele insuliini pumpraviks vajalikud seadmed, stoomide hooldusvahendid, ortoosid, põiekaetrid, uriinikotid ning haava- ja armiplaastrid. Samuti kuuluvad hüvitatavate seadmete hulka unehäirete raviks mõeldud seadmed ja nende maskid, kompressioontooted põletushaigetele ning lümfitursete, venoosse puudulikkuse ja haavandite raviks.

Meditsiiniseadme vajaduse määrab raviarst, kes väljastab soodustuse saamiseks digitaalse meditsiiniseadme kaardi. Seadme ostmiseks tuleb patsiendil pöörduda apteeki või Tervisekassaga lepingu sõlminud müüja poole ning esitada isikut tõendav dokument. Kui ostate seadmeid kellelegi teisele, siis on vaja teada selle inimese isikukoodi, kellele seadet ostate.

Tervisekassa hüvitab meditsiiniseadmeid kas 90% või 50% soodusmääraga piirhinnast. Patsient peab ise tasuma vastavalt 10% või 50% seadme piirhinnast ja piirhinda ületava osa.

Hüvitatavate meditsiiniseadmete loetelu ja nende müüjad leiате Tervisekassa kodulehelt www.tervisekassa.ee > Meditsiiniseadmed.





Ennetus

Sõeluuringud

Vähi sõeluuringutes osalemine aitab ennetada ja avastada vähi enne, kui see on kaugele arenenud. **Vähi sõeluuring on eelkõige hea võimalus kontrollida oma tervist, veendumaks, et olete terve.**

Vähi sõeluuringud on terviseuuringud, mis on mõeldud eelkõige ilma kaebuste ja sümptomitega kindlas vanusegrupis inimestele, et avastada võimalikud kõrvalekalded võimalikult vara, mil need on veel hästi ravitavad.

Eestis tehakse täiskasvanutele riigi rahastusel emakakaelavähi, rinnavähi ja jämesoolevähi sõeluuringud.

Kui on teie aasta, siis ärge oodake –
minge uuringule! Sõeluuringutel
saavad tasuta käia ka kõik
ravikindlustamata naised ja mehed.

RINNAVÄHI SÕELUURING

Enamasti pöörduakse arsti juurde tervise kontrollimiseks siis, kui tuntakse rinnas valu või rinda katsudes rinnas olevat n-ö tükki. Teised ohumärgid võivad olla muutunud rinna või nibu kuju (nt naha sissetõmme rinnal), eritis rinnabust, rinna nahavärvi muutus või kaenlaaluste lümfisõlmede suurenemine. Tihti on haigus aga

2023. aastal kutsutakse rinnavähi
sõeluuringule ravikindlustatud ja
ravikindlustamata naisi sünniaastaga
1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965,
1967, 1969, 1971, 1973.

Rohkem infot rinnavähi sõeluuringu
ja mammograafiabusside
liikumisgraafiku kohta leiate
www.soeluuring.ee/rinnavahk.

selleks ajaks, kui kaebused tekivad, juba organis-
mis kaugemale levinud ja seda on raskem ravida.
Rinnavähki on võimalik avastada enne, kui kas-
vaja on endast märku andnud ja kehas levima
hakanud. Üks varase avastamise võimalus on
rinnanäärme radioloogiline uuring ehk mam-
mograafia. Väikese kiirgusdoosiga mammograa-
fia on tervisele ohutu.

**Varakult avastatud rinnavähk on paremini
ravitav ning annab võimaluse vältida suure-
maid operatsioone.**

Rinnavähi sõeluuringule kutsutakse 50-69-aastaseid
naisi iga kahe aasta tagant.

EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURING

Emakakaelavähi peamine tekitaja on inimese papilloomiviirus (HPV), mis levib puutekontakti kaudu, sealhulgas sugulisel teel. Nakkusallikaks on papilloomiviirusega nakatunud teine inimene. Viirus tekitab rakkudes muutusi, mida saab avastada HPV-analüüsiga. HPV-analüüs sarnaneb günekoloogilise läbivaatusega, mille käigus võetakse emakakaela limaskestadelt väikese harjakesega proov.

Kuna emakakaelavähi varajased sümptomid jäävad naisele tihti märkamatuks ning ta tunneb ennast täiesti tervena, siis on väga oluline HPV-testi regulaarselt teha. Emakakaela rakkude muutused on sõeluuringute käigus lihtsalt avastatavad.

Viiruse tekitatud rakumuutused võivad vähiks areneda 10–25 aastaga. Regulaarsel kontrollimisel ja õigel ajal avastatuna on need kergesti ravitavad. **Seega oleks võimalik ennetada peaaegu kõiki kaugelearenenud emakakaelavähi juhtumeid.**

Sõeluuringule kutsutakse 30–65-aastaseid naisi iga viie aasta järel.

Alates 2021. aastast saab emakakaelavähi sõeluuringul käia ka esmatasandi tervisekeskustes.



2023. aastal kutsutakse emakakaelavähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naisi sünniaastaga 1958, 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988, 1993.

Rohkem infot emakakaelavähi sõeluuringu kohta leiame www.soeluuring.ee/emakakaelavahk.

VAKTSINEERIMINE HPV VASTU

Emakakaelavähist hoidumiseks on võimalik end vaktsineerida. HPV-vaktsiin on ohutu ja efektiivne ning pakub pikaajalist kaitset. 80% inimestest nakatub elu jooksul mõne HPV tüvega, millest ohtlikumad põhjustavad vähki.

Alates 2018. aastast rahastab riik tütarlaste HPV vastu vaktsineerimist.

Vaktsineerida soovitatakse enne võimalikku kokkupuudet viirusega ehk orienteeruvalt 12-aastaselt. Vaktsineeritakse üksnes tütarlapsi. Esimese ja teise annuse vaheline minimaalne intervall peab olema vähemalt 6 kuud, kuid mitte rohkem kui 13 kuud.

Oluline on HPV vastu vaktsineerida enne suguelu algust. Tütarlapsi vaktsineerib koolis kooliõde. Ühtegi last ei vaktsineerita ilma lapsevanema nõusolekuta. Koolitervishoiuteenuse osutaja teavitab lapsevanemat ning küsib selleks nõusolekut vähemalt üks nädal enne plaanitavat vaktsineerimist.

Rohkem infot leiab aadressilt www.vaktsineeri.ee.

JÄMESOOLEVÄHI SÕELUURING

Jämesoolevähk on tõsine haigus, mis ohustab nii naisi kui ka mehi. Jämesoolevähi sõeluuring on hea võimalus kontrollida oma tervist ja ennetada vähki. Uuringule kutsutakse nii naisi kui ka mehi.

Jämesoolevähk on sageli esinev haigus. Eestis haigestub jämesoolevähki peaaegu tuhat inimest aastas. **Jämesoolevähk on vähisurmade arvult teisel kohal kõikide vähkide seas.**

Jämesoolevähk tekib aeglaselt ja järk-järgult ning selle algfaasis tekkivate healoomuliste kasvaja varane avastamine võimaldab vähki ära hoida. Soolestiku esimeste muutuste avastamine sõeluuringu abil aitab haigusele õigel ajal järele saada ja alustada varakult raviga.

Kuna jämesoolevähk on aeglase ja astmelise tekkega, siis vanuse kasvades suureneb ka risk haigestuda vähki. Haigestumise risk suureneb alates 50. eluaastast.

Jämesoolevähi avastamiseks tuleb teha väljaheite-testil põhinev uuring (peitveretest) ja vajadusel jämesoole uuring (sõelkoloskoopia).

Sõeluuringule kutsutakse 60–69-aastaseid mehi ja naisi iga kahe aasta tagant.



KUIDAS SÕELUURINGUTEL OSALEDA?

Sõeluuringule on kutsutud need inimesed, kelle sünniaasta kuulub sõeluuringu sihtrühma. Nendele naistele ja meestele saadab vähi sõeluuringute register nimelise kutse. Sõeluuringute kutsed saadetakse elektrooniliselt, kasutades selleks **eesti.ee** teavitusteenust. E-kutse saavad kõik sõeluuringu sihtrühma kuuluvad inimesed, kelle riiklik e-post on suunatud igapäevaselt kasutuses olevale meiliaadressile või kel on rahvastikuregistris märgitud isiklik meiliaadress.

Kui vähiregister ei saa infot inimese e-posti aadressi kohta, saadetakse talle paberkutse rahvastikuregistris märgitud aadressile. Kui sealsed andmed ei ole täpsed, ei pruugi kutse uuringule oodatud inimeseni jõuda.

Uuringul osalemiseks ei pea jääma kutset ootama. Kui kuulute sõeluuringu sihtrühma, siis broneerige endale sobiv vastuvõtuaeg juba praegu.

2023. aastal kutsutakse jämesoolevähi sõeluuringule ravikindlustatud ja ravikindlustamata naisi ja mehi sünniaastaga 1955, 1957, 1959, 1961, 1963.

Rohkem infot jämesoolevähi sõeluuringu kohta saate oma perearstilt või aadressilt www.soeluuring.ee/jamesoolevahk.

Sõeluuringu saatekirja leiate patsiendiportaalist digilugu.ee (terviseandmed > saatekirjad) sõeluuringuaasta algusest.

Registreerimisel kontrollitakse teie sünniaastat ja uuringule minnes võtke kaasa isikut tõendav dokument.

TERVISEKASSA 

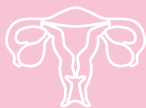
2023. AASTAL KUTSUTAKSE



RINNAVÄHI SÕELUURINGULE

ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga

1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965, 1967, 1969, 1971, 1973.



EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURINGULE

ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised sünniaastaga

1958, 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988, 1993.



JÄMESOOLEVÄHI SÕELUURINGULE

ravikindlustatud ja ravikindlustamata mehed ja naised sünniaastaga

1955, 1957, 1959, 1961, 1963.

Laste tervis

Väga oluline on laste tervist kontrollida ning jälgida nende kasvamist ja arengut. Selleks on Eestis välja töötatud tervisekontrollide juhend.

Laste tervisekontroll on perearstide, lastearstide ja teiste arstide koostöös välja töötatud kava, mille abil jälgitakse lapse kasvu ja arengut, kuulmist, nägemist ja kõnet, antakse teavet vaktsineerimisega ennetatavate nakkushaiguste kohta, vaktsineeritakse, aidatakse kaasa tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste kujunemisele ning nõustatakse lapsevanemaid.

Vastsündinutele tehakse juba sünnitusosakonnas või lastehaigla vastsündinute osakonnas sõeluuringud mitmete pärilike ainevahetushaiguste ja kaasasündinud kuulmishäirete varajaseks avastamiseks.

Vastsündinud registreeritakse automaatselt oma ema perearsti nimistusse. See tähendab, et te ei pea oma lapsele perearsti saamiseks enam eraldi taotlust esitama. Taotluse peate esitama vaid juhul, kui soovite oma lapsele enda perearstist erinevat perearsti. Teavitage perearsti juba enne lapse sündi, et peatselt lisandub tema nimistusse uus liige.

Tervet imikut jälgib esimese eluaasta jooksul kord kuus kas perearst või pereõde. Kui vastsündinu kirjutati sünnitusmajast koju varakult (s.o vähem kui 48 elutundi loomuliku sünnituse ja vähem kui 96 elutundi keisrilõike korral), siis tuleb beebiga hiljemalt 5.–7. elupäeval sünnitusmajja lastearsti juurde järelkontrolli minna. Kui vastsündinu viibis sünnitusmajas kauem kui 48 elutundi loomuliku sünnituse või 96 elutundi keisrilõike puhul, siis teeb esimese elunädala tervisekontrolli perearst või -õde kas perearstikeskuses või lapse kodus.

Ennetavaid tervisekontrolle tuleb jätkata ka väikelapseeas. 2–5-aastase lapsega on oluline igal aastal perearsti ja -õde külastada. Nendel visiitidel hinnatakse lapse kasvu ja igakülgset arengut. Kõrvalekallete varane avastamine loob eelduse õigeaegse ravi alustamiseks.

Enne kooli minemist on vaja lapsega külastada perearsti ja hambaarsti. 6–7-aastase lapsega tuleb käia perearsti juures koolieelses tervisekontrollis. Arst hindab lapse arengut ja vaatab, kas laps on valmis kooli minema. Muu hulgas kontrollitakse nägemis- ja kuulmisteravust ning kõne arengut. Tervise seisundi muutuse või normist erinevuse korral saab arst suunata lapse lisauuringutele, logopeedi või silmaarsti juurde. Juhul kui perearst probleeme ei tuvasta, siis ei ole kõrva-nina-kurguarsti ega silmaarsti külastus vajalik. Selles vanuses last peab ka vaktsineerima difteeria, teetanuse, läkakõha ja lasteahalvatuse vastu.

Tervisekontrolli võiks minna aegsasti enne kooli, juba kevadel, siis jääb aega võimalike probleemide lahendamiseks. Näiteks saab vajadusel muretseda prillid, või kui laps vajaks mingit lisaabi või eritingimusi, on võimalik seda aegsasti korraldada.

KOOLITERVISHOID

Kooli vastuvõtmiseks tuleb esitada lapse tervisekaardi väljavõte, kus on kirjas oluline info varasemate vaktsineerimiste, krooniliste haiguste, pidevalt kasutatavate ravimite ja allergiate kohta. Teave on vajalik lapse tervise jälgimiseks koolis, aga ka õppekoormuse ja eluviisi kohaldamiseks.

Kooli tulles küsitakse lapsevanema nõusolekut koolitervishoiuteenuse osutamiseks. Kooliõde teeb tervisekontrolle 1., 3., 7. ja 10. klassi õpilastele. Perearsti juures tuleb tervisekontrollis käia 5. ja 9. klassi õpilastel.

Enne igat vaktsineerimist peab kooliõde küsima lapsevanemalt kirjaliku nõusoleku.

Koolis last ei ravita, haige lapse ravi määrab ja seda koordineerib perearst või eriarst. Kui laps on koolis haigestunud või on juhtunud trauma, peab kooliõde andma talle esmast abi ja teavitama lapsevanemaid. Haigestumise korral tuleb pöörduda perearsti poole.



VAKTSINEERIMINE

Miks on vaktsineerimine vajalik?

Inimese immuunsüsteemi ülesanne on tunda ära, meelde jätta ja asuda kiiresti võitlusse haigusetekitajatega, millega keha võib elu jooksul kokku puutuda. Vaktsineerimise käigus tutvustatakse organismile kahjutuks tehtud haigusetekitajat või selle mitteaktiivset osakest. Tulevikus selle haigusetekitajaga kokku puutudes tunneb immuunsüsteem ta ära ja ei lase inimesel üldjuhul sellesse haigusesse haigestuda.

Tasub teada

Vaktsineerimata organismile võivad nakkushaigused põhjustada eluohtlikke tüsistusi ja püsivaid tervisekahjustusi. Enne vaktsineerimise laialdast kasutuselevõtmist surid inimesed peamiselt nakkushaigusse. Vaktsineerimine on organismile vähem koormav ja ohutum viis immuunsuse saavutamiseks, kui nakkushaiguse läbipõdemine.

Alates 2023. aastast kehtiva immuniseerimiskava kohaselt vaktsineeritakse lapsi järgnevat nakkushaiguse vastu: rotaviirus, teetanus, läkakõha, punetised, leetrid jt (vt vaktsineerimiskalendrit lk 39).

Gripivastane vaktsineerimine tagatakse riskirühma lastele ja täiskasvanutele. Immuniseerimiskavas on ette nähtud täiskasvanute korduvvaktsineerimine difteeria ja teetanuse vastu iga kümne aasta järel. COVID-19 vastane vaktsineerimine toimub vastavalt Sotsiaalministeeriumi immunoprofülaktika eksperdikomisjoni soovitudele. Immuniseerimiskavasse kuuluvad vaktsineerimised on sihtrühmadele tasuta.

Immuniseerimiskavasse mittekuuluvad vaktsineerimised on lastele ja täiskasvanutele tasulised. Neid tuleb kindlasti kaaluda järgmistel juhtudel:

- Nakatumise ohuga seotud tegevus või pidev kokkupuude erinevate inimestega (suurem võimalus haigusetekitajatega kokku puutuda)
- kroonilised südame, hingamiseldukonna, neerude ja maksa haigused, diabeet jm
- immuunpuudulikkus (haigestumine võib väga ohtlikuks osutuda)
- pidev kokkupuude vaktsineerimata ja immuunsust mitteomavate laste, haigete või vanuritega (oht teisi nakatada)
- nakatumisohhtlikesse maadesse reisimine

Vajadus vaktsineerimise järele sõltub sellest:

- milliseid nakkushaigusi on inimene juba põdenud
- milliseid vaktsiine on juba tehtud
- millised on tööga seotud riskid
- kas Eestis esineb ohtlikke haiguspuhan-guid (näiteks COVID-19, gripp)
- kuhu plaanitakse lähiajal reisida (reisivaktsineerimine)

Kuhu pöörduda küsimuste korral?

Vaktsineerimisega seonduvates küsimustes pöörduge oma pereõe või -arsti poole. Nõu oskavad anda ka igas maakonnas tegutsevate vaktsineerimiskabinetide tervishoiutöötajad. Rohkem infot leiad veebilehelt www.vaktsineeri.ee.



VAKTSINEERIMISKALENDER

Vanus	Vaktsiin
12 tundi	B-viirushepatiit, 1. annus*
1–5 päeva	Tuberkuloos
2 kuud	Rotaviirusnakkus, 1. annus
3 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 1. annus ja rotaviirusnakkus, 2. annus
4,5 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 2. annus ja rotaviirusnakkus, 3. annus**
6 kuud	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 3. annus
1 aasta	Leetrid-mumps-punetised, 1. annus
1,5–2 aastat	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha-Haemophilus influenzae tüüp b ja B-viirushepatiit, 4. annus
6–7 aastat	Poliomüeliit-difteeria-teetanus-läkaköha, 5. annus
12 aastat	HPV***
13 aastat	Leetrid-mumps-punetised, 2. annus
15–17 aastat	Difteeria-teetanus-läkaköha, 6. annus
Täiskasvanud iga 10 aasta järel	Difteeria-teetanus

* Üksnes HBsAg-positiivsetel või raseduse ajal B-viirushepatiidi suhtes analüüsima etemadel sündinud riskirühma kuuluvad vastsündinud.

** Üksnes rotaviirusnakkuse viievalentse vaktsiini korral.

*** Üksnes tütarlapsed. Esimese ja teise annuse vaheline minimaalne intervall vähemalt 6 kuud, kuid mitte rohkem kui 13 kuud.



LASTE HAMBARAVI

Laste õigete hügieeniharjumuste ja ennetavate hambaarstiviiside abil on võimalik vältida olukordi, kus täiskasvanueas tekivad hammastega probleemid, mis vajavad põhjalikumat ja kallimat ravi.

Esimene hambaarsti külastus võiks toimuda lapse esimese hamba lõikudes või umbes aastase lapsega. Esimesi nõuandeid suutervise kohta saate juba ämmaemandalt või lapse esimesel eluaastal pereõelt.

Lisaks kodus suuhügieeni eest hoolitsemisele on oluline ka regulaarselt hambaarsti juures kontrollis käia. **Oluline on, et laps käiks kord aastas hambaarsti juures kontrollis.**

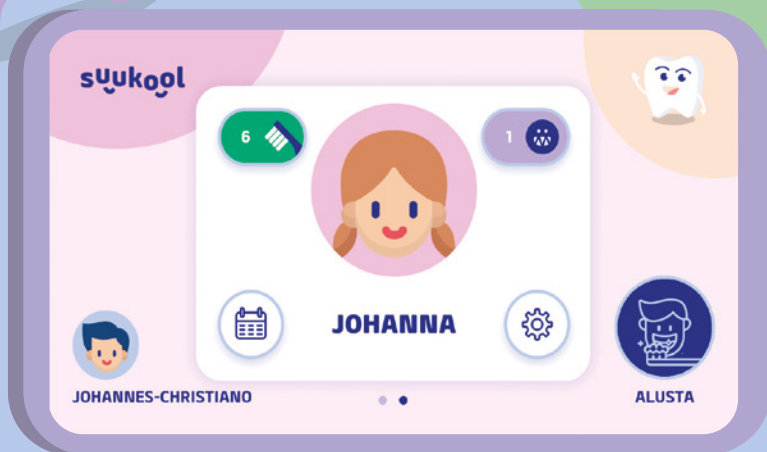
Kui koolis tuvastab kooliõde regulaarse läbi vaatuse käigus lapsel hambaravi vajaduse, siis annab ta vanemale kaasa soovitus hambaarsti külastuseks. Kui laps vajab hambaravi, peab see kindlasti toimuma pere nõusolekul. Oluline on hambaarsti valides jälgida, kas hambaarstil on leping Tervisekassaga. Vaid lepingu olemasolul on teenus tasuta.

Hea teada

- Hambakaariest on lihtne vältida hambasõbralikult toitudes ja regulaarselt oma suuhügieeni eest hoolitsedes. Januga tuleb mahla või limonaadi asemel juua vett. Toidukordade vahel peab pidama pikemaid pause ehk vältida tuleks näksimist.
- Veel uusi ja põnevaid teadmisi nii lapsevanemale, lapsele kui ka õpetajale leiате veebilehelt www.suukool.ee.
- Tervisekassa tasub kuni 19-aastaste laste ja noorte hambaravi eest oma lepingupartnerite juures.
- Tervisekassa hambaravi partnerid leiате Tervisekassa kodulehelt <https://www.tervisekassa.ee/hambarastid>



Suukoolil nüüd oma hambapesuäpp!



Available on the App Store



GET IT ON Google Play

Mida saab teha Suukooli äpis?

- * Loo omanäoline kasutaja igale pereliikmele
- * Õpi õigeid hambapesu võtteid
- * Hoia pilk peal hambapesukalendril
- * Õpi Suukollidelt, kuidas suutervise eest õigesti hoolt kanda
- * Saa meeldetuletusi, millal hambaid pesta, hambaarsti külastada ja kulunud hambahari välja vahetada



suukool

TERVISEKASSA

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

NOORTE SEKSUAALTERVISEALANE NÕUSTAMINE

Teenus on mõeldud mõlemast soost kuni 26-aastastele (kaasa arvatud) noortele seksuaaltervisealaseks nõustamiseks ja seksuaalsel teel levivate haiguste ennetamiseks. Täiendavalt tegeletakse seksuaaltervise probleemide diagnostika ja raviga ning vajadusel suunatakse eriarstile.

Noortele pakutavad teenused:

- seksuaalsel teel levivate haiguste diagnostika ja ravi
- nõustamine seksuaalsuse teemadel
- rasestumisvastase vahendi valikuga seotud nõustamine ja retsepti pikendamine
- raseduse diagnoosimine ja nõustamine
- noormeeste nõustamine
- psühholoogiline nõustamine
- nõustamine seksuaalvägivalla korral

Teenust osutavad arstid (günekoloogid), ämmaemandad, õed, psühholoogid ja psühholoognõustajad. Lisaks etteregistreerimisele teenindatakse paralleelselt ka elavas järjekorras. Teenus on kättesaadav ka õhtuti.

Teenuseid osutatakse saatekirjata (v.a kliinilise psühholoogi konsultatsioon, mis toimub eriarsti suunamisel) ja visiiditasu ei ole.

Tasub teada

Noored, kes peavad seksuaaltervist puudutavate küsimuste korral nõu küsimist piinlikuks või kel puudub võimalus või vajadus kohe vastuvõtule minna, saavad küsida anonüümselt nõu veebikeskkonnast seksuaaltervis.ee.

NOORSPOORTLASTE TERVISEKONTROLL

Noorsportlaste tervisekontrolle tehakse spordiga seotud terviseriskide ennetamiseks. Teenus on mõeldud kõikidele kuni 19-aastastele (kaasa arvatud) regulaarselt treenivatele noortele sportlastele, kelle treeningkoormus on nädalas vähemalt kuus akadeemilist tundi lisaks kooli kehalise kasvatus tundidele.

Tervisekontrolli eesmärk on hinnata noorsportlase tervises seisundit ja sellest lähtuvalt anda nõuandeid, sh hinnata spordiala ja treeningkoormuse sobivust sportlase vanusele, kehalistele võimetele ja tervises seisundile. Regulaarne uuringul käimine annab sportlasele võimaluse sporditraumade ennetamiseks.

Noorsportlase tervisekontrollis tehtavate uurin-gute maht ja sisu sõltub treeningkoormusest, sportlase tervislikust seisundist ja põhiuuringute tulemustest.

Teenusele peab eelnevalt registreerima. Teenus on visiiditasuta.

Noortele mõeldud teenuseid rahastab Tervise-kassa.





Arstiabi välisriigis

Vajaminev arstiabi Euroopa ravikindlustuskaardi alusel

Reisile minnes tasub kaasa võtta Euroopa ravikindlustuskaart, mis on välisriigis tekkinud terviserikke korral oluline abimees. Euroopa ravikindlustuskaardi ettenäitamisel osutatakse Eesti kindlustatutele Euroopa Liidus ning ka Ühendkuningriigis, Norras, Islandil, Šveitsis ja Liechtensteinis vajaminevat arstiabi võrdsetel tingimustel nendes riikides elavate kindlustatud inimestega.

Euroopa ravikindlustuskaart on ravikindlustusega inimestele tasuta ja seda saab taotleda riigiportaalist www.eesti.ee. Kaart jõuab teieni kümne päeva jooksul.

Vajaminevaks arstiabiks loetakse teises Euroopa Liidu riigis viibimise ajal ootamatult tekkinud terviserikke ravimist. See võib olla näiteks kõrge palavik, kõhuvalu, infarkt või õnnetuse tagajärjel tekkinud vigastus. Seda, kas tegemist on vajamineva arstiabiga, otsustab arst.

Vajaminev arstiabi ei ole täiesti tasuta – maksta tuleb patsiendi omaosalustasud (visiidi- ja voodipäevatasu jne) asukohamaa ehk reisisihtkoha hindade järgi. **Omavastutustasusid ega riikidevahelise transpordi kulusid Tervisekassa ei korva.**

Euroopa ravikindlustuskaardi alusel tuleb arstiabi saamiseks pöörduda riiklikku raviasutusse, mitte era-kliinikusse, sest **Euroopa ravikindlustuskaarti aktsepteeritakse ainult riiklikku süsteemi kuuluvates raviasutustes. Seetõttu soovib Tervisekassa enne reisile minekut alati ka reisikindlustuse osta.** Reisikindlustus, sõltuvalt kindlustuslepingust, katab üldjuhul ka need kulud, mida Tervisekassa ei kata. **Erakindlustus tuleb kindlasti hankida ka Euroopa Liidu liikmesriikidest väljapoole reisides, kus Euroopa ravikindlustuskaart ei kehti** ning kus toimunud õnnetuse korral tuleks patsiendil ka ravikulude eest ise tasuda.

Juhul kui teile ei ole Euroopa ravikindlustuskaarti kaasa, siis tuleks tellida asendussertifikaat. Asendussertifikaati saab tasuta tellida riigiportaali eesti.ee teenusest “Euroopa ravikindlustuskaardi tellimine”. Jätakuvalt saab sertifikaadi tellimusi esitada, saates e-kirja aadressile info@tervisekassa.ee või helistades Tervisekassa klienditelefonile +372 669 6630. Asendussertifikaat saadetakse teile eesti.ee kaudu tellides riigiportaali postkasti. E-kirja või telefoni teel tellitud asendussertifikaadi saab vastavalt tellija soovile kätte e-kirja või posti teel.



Kui teil ei ole Euroopa ravikindlustuskaarti ega ka selle asendussertifikaati, siis tuleb esialgu kõik kulud ise tasuda. Tagantjärele hüvitise saamiseks tuleb Tervisekassale esitada kulude tagasimakse taotlus, maksmist tõendavad dokumendid (raviarve) ja raviloo kokkuvõte.

Igas Euroopa Liidu liikmesriigis on vähemalt üks asutus, mis aitab inimestel leida infot, kuidas saada Euroopa Liidus arstiabi. Sellist asutust nimetatakse riiklikuks kontaktpunktiks. Eestis täidab riikliku kontaktpunkti ülesandeid Tervisekassa. Kontaktpunktist saab vastuseid küsimustele, kuidas õnnestuse korral toimida, kuhu pöörduda, milliseid kulusi võib arstiabi-ga seoses tekkida, kuhu kulude hüvitamiseks pöörduda, millised dokumendid reisile kaasa võtta jne. Lisaks saavad kontaktpunktist informatsiooni ka teiste Euroopa Liidu liikmesriikide kindlustatud, kellele osutatakse arstiabi Eestis.

Karl läks Prantsusmaale lumelauaga sõit-ma. Lauaga sõites kukkus Karl nii õnne-tult, et ta pidi paariks päevaks haiglasse jääma. Kuna Karl esitas haiglas Euroopa ravikindlustuskaardi, siis koheldi teda võrdselt Prantsusmaa ravikindlustatud inimestega ning talle esitati arve omavas-tutustasude (voodipäevatasu) eest. Selle arve esitas Karl erakindlustusele, mille ta oli enne reisile minekut vormistanud.



Hea teada

- Euroopa ravikindlustuskaarti ja selle asendussertifikaati saab tasuta tellida riigiportaalist www.eesti.ee > Tervis ja retseptid > Tervishoid ja arstiabi > Arstiabi ja ravi välismaal.
- Euroopa ravikindlustuskaart kehtib vaid koos isikut tõendava dokumendiga.
- Euroopa ravikindlustuskaarti ei tohi kasutada, kui kindlustus on lõppenud. Kodakondsus ei võrdu ravikindlustusega!
- Euroopa ravikindlustuskaart annab õiguse vajaminevale arstiabile riiklikes raviasutustes, kui viibitakse Euroopa Liidu riikides, Ühendkuningriigis, Liechtensteinis, Norras, Islandil ja Šveitsis.
- Kolmandate riikide kodanikud ei saa Euroopa ravikindlustuskaarti ja selle asendussertifikaati kasutada ravi saamiseks Ühendkuningriigis, Taanis, Islandil, Liechtensteinis, Norras ega Šveitsis. Nendesse riikidesse reisisid soovitame sõlmida eraldi tervisekindlustuse lepingu erakindlustusseltsiga.
- Kuigi Ühendkuningriik lahkus Euroopa Liidust, saab seal endiselt Euroopa ravikindlustuskaardi alusel vajaminevat arstiabi.
- Euroopa Liidust, Ühendkuningriigist, Liechtensteinist, Norrast, Islandilt ja Šveitsist väljapoole reisisid Euroopa ravikindlustuskaart ei kehti. Enne reisile asumist ostke reisikindlustus, seda ka Euroopa Liidus reisisid.
- Euroopa ravikindlustuskaart ei kata kõiki arstiabi kulusi. Patsiendil tuleb maksta omaosalustasud (nt visiiditasu, voodipäevatasu, ravimite omaosalustasu) ja riikidevahelised sõidukulud.
- Välisriigist helistades on Tervisekassa klienditelefoni number +372 669 6630. Lisainfot ravivõimaluste kohta leiate www.tervisekassa.ee/kontaktpunkt.

Plaaniline arstiabi välisriigis

Plaaniline ravi tähendab olukorda, kus inimene läheb teise riiki eesmärgiga saada seal ravi. Selleks, et Tervisekassa hüvitaks välisriigis saadud plaanilise ravi, on kaks võimalust.

Esimene võimalus on taotleda Tervisekassalt eelluba vajalike ravikulutuste katmiseks välisriigi ravisutuses. See võimalus on mõeldud nende kindlustatutele, kellele on meditsiiniliselt näidustatud selline tervishoiuteenus, mida Eestis ei osutata või mida ei ole võimalik osutada meditsiiniliselt õigustatud tähtja jooksul. Tervisekassa toetub otsust langetades arstliku konsiiliumi hinnangule. Konsiiliumis peab osalema vähemalt kaks eriarsti, kes annavad hinnangu sellele, kas taotletav tervishoiuteenus vastab seaduses kehtestatud kriteeriumitele. Positiivse vastuse korral väljastab Tervisekassa eelloa.

Hea teada

Plaanilise välisravi eelloa saamiseks on vajalik Tervisekassale esitada vormikohane taotlus ja konsiiliumi protokoll.

Vajalikud vormid ning lisainformatsioon taotlusprotsessi kohta on leitavad www.tervisekassa.ee > Kontaktpunkt > Eelloa taotlemine plaaniliseks välisraviks.

Välisriiki saab ravile suunduda peale eelloa väljastamist!

Lisaselgitusi võib leida ka korduma kippuvate küsimuste rubriigist www.tervisekassa.ee/kkk

Pisikesel Annal on kaasasündinud raske südamerike, mida Eestis ei ravita. Anna ema tegi Tervisekassale taotluse väljastada eelluba raviks Saksamaal. Tervisekassa tegi taotluse suhtes positiivse otsuse, kuna vajalikku operatsiooni Eestis ei tehta. Keeruline südameoperatsioon tehti Saksamaa haiglas ning operatsiooni eest tasus Tervisekassa. Anna ja tema ema sõidukulud ja omaosalustasud maksis pere ise kinni. Mõnikord saavad pered abi eraalgatusel loodud fondidest, et reiskulusid katta. Tervisekassa tasub transpordi (kiirabi/praam, meditsiiniline lennutransport), kui selleks on meditsiiniline näidustus.

Teine võimalus plaanilise arstiabi saamiseks välisriigis on Euroopa Liidu patsientide vaba liikumise direktiivi alusel. See tähendab, et eriarstile saatekirja saanud patsient võib valida ükskõik millise ravisutuse või arsti Euroopa Liidu piires (v.a Šveits) ja võib pärast ravi saamist taotleda Tervisekassalt hüvitist.

Oluline erinevus Eestis ja välisriigis saatekirja alusel eriarsti poole pöördumisel seisneb selles, et välisriigis tuleb kogu ravi eest esmalt ise tasuda ja seejärel tagasi koju saabudes Tervisekassalt kulude hüvitamist taotleda. Silmas tuleb pidada, et Tervisekassa tasub vaid nende tervishoiuteenuste eest, mida patsiendil oleks õigus saada ravikindlustuse toel ka Eestis.

Euroopa Liidu patsientide vaba liikumise direktiivi alusel ei ole võimalik hüvitada arstiabi, mida Eestis ei osutata või ei hüvitata, samuti ei hüvitata inimesele meditsiiniliselt mittenäidustatud teenuseid. Kui välisriigis osutatud tervishoiuteenuse hind on kõrgem kui Tervisekassa tervishoiuteenuste loetelus märgitud hind, peab patsient hinnavahe ise tasuma. Patsiendi enda kanda jäävad ka omaosalustasud ja sõidukulud.

Hea teada

Välisriigis saadud plaanilise ravi eest hüvitise saamiseks direktiivi alusel tuleb esitada taotlus, mille avaldus on kättesaadav tervisekassa kodulehel www.tervisekassa.ee > Avaldused, või klienditeenindusbüroodes.

Samuti tuleb Tervisekassale esitada raviteenuse originaalarved, maksmist tõendavad dokumendid, eriarsti saatekirja ja raviloo kokkuvõte. Rohkem infot plaanilise arstiabi kohta välisriigis leiate Tervisekassa kodulehelt www.tervisekassa.ee > Arstiabi välisriigis > Arstiabi Euroopa Liidus ja mujal.

Põnevaid fakte

Ravikindlustuse andmed 2022.aasta kohta

1,3

Ravikindlustus oli
1,3 miljonil inimesel

1000

Tervisekassal oli üle
1000 lepingupartneri

1,9

Tervishoiule kulus
ligi 1,9 miljardit

71

Tervisekassaga oli rahul
71% Eesti elanikest



PEREARSTIABI

- **205 miljonit** eurot tasus Tervisekassa perearstiteenuste eest.
- **8,7 miljonit** vastuvõttu tegid perearstid ja -õed
- **7,7 korda** käis inimene keskmiselt perearsti või -õe vastuvõtul.
- **83%** Eesti elanikest jäi rahule perearsti või pereõe vastuvõtuga.



ERIARSTIABI

- **937,5 miljonit** eurot tasus Tervisekassa eriarstiabi teenuste eest
- **777 500** patsienti kasutas eriarstiabi teenuseid
- **143 000** operatsiooni tehti tervishoiuasutustes
- **88%** patsientidest jäi viimase eriarsti visiidiga rahule



ÕENDUSABI

- **28 700** inimesele osutati õendusteenuseid 61 miljoni euro eest.
- **13 100** inimest sai statsionaarset õendusabi ja 9900 inimest sai kodusõendust
- **10 800** inimest said õendusabi hooldekodus
- **104 800** õpilast käis kooliõe vastuvõtul



HAMBARAVI

- **72 miljonit** eurot tasus Tervisekassa hambaraviteenuste eest
- **362 370** täiskasvanu hambaravihüvitise eest tasusime üle 19 miljoni euro
- **158 360** last vanuses 3–19 aastat käis hambaarsti juures
- **83%** elanikest jäi viimase hambaarstikülastusega rahule



TÖÖVÕIMETUSHÜVITISED

- **207 miljonit** eurot maksis Tervisekassa ajutisi töövõimetushüvitisi
- **319 100** inimest said töövõimetushüvitisi 7,3 miljoni päeva eest
- **747 700** korda võeti töövõimetuslehte



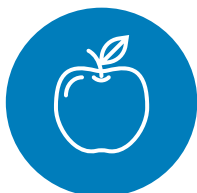
VÄLISRAVI

- **8 miljonit** eurot tasus Tervisekassa Eesti ravikindlustatute tervishoiuteenuste eest välisriikides
- **65 patsienti** käis välisriigis eelluba vajaval plaanilisel ravil või uuringutel, kõige rohkem käidi Soomes, Saksamaal ja Hispaanias.



SOODUSRAVIMID JA MEDITSIIINISEADMED

- **167 miljoni** euro eest kompenseeris Tervisekassa ravimeid **885 800** inimesele
- **15,9 miljoni** euro eest hüvitas Tervisekassa meditsiiniseadmeid **93 650** inimesele
- **163** meditsiiniseadet lisasime hüvitatavate seadmete loetellu



HAIGUSTE ENNETUS

- Emakakaelavähi sõeluuringul käis **35 785** naist, rinnavähi sõeluuringul **54 406** naist ja jämesoolevähi sõeluuringul **43 621** inimest (Tervisekassa andmed 1. märtsi 2023 seisuga).
- **21,6 miljonit** eurot tasus Tervisekassa haiguste ennetuse ja tervise edenduse eest.





Kasulikud nõuanded

- Pöörduge alati Tervisekassa poole, kui teil on küsimusi arstiabi või ravikindlustuse kohta!
- Perearst on kõrge kvalifikatsiooniga arst, kes suudab diagnoosida ja ravida enamikku haigusi.
- Kui teil on tervisemure, aga teie perearst ei ole parajasti kättesaadav, tasub helistada perearsti nõuandetelefonile!
- Küllastage hambaarsti regulaarselt ja laske kord aastas oma hambaid kontrollida!
- Küsige arstilt toimeainepõhist retsepti ja apteekrilt soodsaimat ravimit!
- Enne eriarsti juurde minekut uurige, kas perearsti saatekiri on vajalik!
- Kui te ei saa arsti vastuvõtule minna, tühistage alati oma broneeritud aeg, et teised abivajajad saaksid kiiremini arsti juurde.
- Kui lähete Euroopasse, võtke kaasa Euroopa ravikindlustuskaart ja tehke reisikindlustus kõikide välismaareise korral!
- saada teavet oma töövõimetuslehtede kohta
- kontrollida ja muuta oma arvelduskonto andmeid
- kontrollida oma ravikindlustuse kehtivust ja perearsti andmeid
- vaadata oma ravimite ja meditsiiniseadmete retsepte
- taotleda ravikindlustust, kui olete rase või õpite välisriigis

PATSIENDIPORTAAL

Patsiendiportaalist ehk digiloost **www.digilugu.ee** näete oma terviseandmeid. Kõikidel ravikindlustatud inimestel on võimalik digiloost vaadata endaga seotud raviarveid, mille eest on Tervisekassa raviasutustele tasunud.

ID-kaardi, mobiil-ID või Smart-ID omanikuna saate patsiendiportaalis:

- vaadata oma terviseandmeid ehk raviarstide koostatud ja tervise infosüsteemi saadetud meditsiinidokumente ja raviarveid
- määrata esindajaid erinevate toimingute tegemiseks (näiteks retsepti väljaostmiseks)
- esitada tahteavaldusi
- kontrollida nimeliselt, kes ja millal on teie tervise- andmeid vaadanud
- raviarvete sisu kohta Tervisekassale tagasisidet anda
- vaadata sõeluuringute kutseid ja saatekirju

MINU ANDMED JA E-TEENUSED

RIIGIPORTAAL

Sisenedes riigiportaali **www.eesti.ee** ID-kaardi, mobiil-ID või Smart-ID abil, saate kasutada järgmisi Tervisekassa e-teenuseid:

- tellida Euroopa ravikindlustuskaarti
- kontrollida oma õigust hambaravi- ja proteesihüvitisele ja vaadata limiidi kasutust

Kasulikud kontaktid



Arstiabi ja ravikindlustuse info

-  www.tervisekassa.ee
-  +372 669 6630
-  info@tervisekassa.ee
-  Tervisekassa
-  Tervisekassa #tervisekassa

Ravi- ja patsiendijuhendid

-  www.ravijuhend.ee

Patsiendi terviseandmed patsiendiportaalis

-  www.digilugu.ee
-  +372 694 3943

Perearsti nõuandetelefon

-  www.1220.ee
-  +372 634 6630 või 1220

Vähi ennetus ja sõeluuringud:

-  www.soeluuring.ee/

Vaktsineerimine

-  www.vaktsineeri.ee

Liikumine

-  <https://liigun.ee/>

Laste hammaste tervis

-  www.suukool.ee
-  info@suukool.ee
-  suukool
-  suukool.ee





RÄÄGIME TERVISEST!

Kuula: soundcloud.com/tervisekassa



TERVISEKASSA
PODCAST

Liikumisaasta 2023 kutsub:

HAKKAME LIIGUTAMA!



IGASUGUNE LIIKUMINE LOEB



LIIGNE ISTUMINE ON EBATERVISLIK



**LIIKUMINE ON HEA SÜDAMELE,
KEHALE JA VAIMULE**



**LIHASTE TUGEVDAMINE
ON KASULIK KÕIGILE**



**IGASUGUNE KEHALINE
AKTIIVSUS ON PAREM KUI MITTE
MIDAGI NING MIDA ROHKEM
LIIKUMIST, SEDA PAREM**



**KEHALISE AKTIIVSUSE
SUURENDAMINE JA
ISTUMISAJA VÄHENDAMINE ON
KASULIK KÕIGILE**

LIIKUMISAASTA 2023

Vaata lisaks: liikumisaasta.ee

Allikas: Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitused



TERVISEKASSA INFO:

www.tervisekassa.ee

info@tervisekassa.ee

Klienditelefon 669 6630

Vastame teile: E–N 8.30–16.30; R 8.30–14.00