

Ravijuhendi „Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil“ – rakenduskava 2019

Eesmärk	Ravijuhend ühtlustab ülekaaluliste või rasvunud laste ning täiskasvanute käsitlust esmatasandil Eestis.
Barjäärid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tervishoiutöötajate info- ja ressursipuudus (aeg, teadmised, oskused, toetavad materjalid) 2. Kartus, et uute tegevuste kasutamine suurendab ressurside vajadust. 3. Tervishoiuteenuste piiratud kättesaadavus ja vähesem fookus ennetusele.
Peamised edukust tagavad/soodustavad tegurid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ravijuhendi sihtrühmale kättesaadavaks tegemine nii elektroonselt kui paberkandjal. 2. Ravijuhendi soovitude tutvustamine ja teadlikkuse tõstmine sihtrühmas (sh ravijuhendi koolitused). 3. Erinevate tervishoiuspetsialistide meeskonnatöö tõhustamine esmatasandil ja õdede rolli suurendamine ülekaaluliste ja rasvunud patsientide nõustamisel ja jälgimisel. 4. Multidistsiplinaarse nõustamise kättesaadavuse loomine patsientidele, söömishäirega ja vajaduse korral ärevus- või meeleoluhäirega patsientide suunamine vajalike teenustele. 5. Eesti toitumis- ja liikumissoovituste tutvustamise tegevuste integreerimine ravijuhendi soovitude rakendamisse. 6. Tervishoiutöötajate koolitamine patsiendi emotsionaalse seisundi hindamise ja söömishäirete sõelumise osas 7. Käitumuslike sekkumiste ja motiveeriva intervjuerimise täiendkoolitused ülekaaluliste või rasvunud laste ja täiskasvanute käsitusel esmatasandil. 8. Patsientide teadlikkuse tõstmine ülekaalulisuse või rasvumise vähendamise võimalustest (Tervise Arengu Instituudi infomaterjalide ja muude töövahendite kasutamine). 9. Tervishoiuteenuste loetelu täpsustamine esmatasandil. 10. Ravijuhendi soovitude järgimise hindamine (audit, indikaatorid). 11. Tervishoiutöötajate ja tervishoiuasutuste poolne toetus/valmisolek ülekaalulisusega tegelemiseks ja selle muutuse hindamine.
Rakendamiseks vajalikud ressursid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ravijuhendi ja selle lisade (sh patsientide käsitluse algoritm) elektrooniliselt kättesaadavaks tegemine. 2. Ravijuhendi paberkandjal versiooni kujundamine, trükkimine ja jaotamine – tiraaž eesti k 1000 tk. 3. Patsientide grupinõustamise eeltingimuste, nõustamise programmi ning toimimispõhimõtete väljatöötamine ja piloteerimine. 4. Söömiskäitumise ja emotsionaalse seisundi hindamise küsimustike valideerimine ja kättesaadavaks tegemine. 5. Ravijuhendi koolituste läbiviimine 6. Ravijuhendit tutvustavate artiklite koostamine ja avaldamine, ettekanded erialakonverentsidel- ja seminaridel

Rakenduskavaga seotud tegevused	Vastutav asutus/isik	Kaasatud osapooled/isikud	Vahetähtajad, ajakava	Rakendusmeetmed
<p>Levitamine</p> <p>Ravijuhend koos lisadega avaldatakse veebiversioonina www.ravijuhend.ee, algoritmid eraldi dokumendina</p> <p><i>Kui ravijuhend on avaldatud, saadetakse selle kohta info arstide, õdede, ämmaemandate jm tervishoiuspetsialistide ja eluviisi nõustamisega tegelevatele erialaühendustele ning tervishoiuasutustele: Eesti Perearstide Selts, Eesti Pereõdede Ühing, Eesti Õdede Liit, Eesti Ämmaemandate Ühing, Eesti Arstide Liit, Eesti Psühholoogide Liit, Eesti Toitumisenõustajate Ühendus, MTÜ Diabeedispetsialistid, Eesti Personaalreenerite Liit, Eesti Füsioterapeutide Liit, Eesti Tegevusterapeutide Liit.</i></p>	Eesti Haigekassa (EHK)		Vastavalt ravijuhendi valmimisele.	Ravijuhend on veebilehel kättesaadav; vastav info on erialaühendustesse ja tervishoiuasutustele saadetud.
<p>Ravijuhend kujundatakse, trükitakse ja jaotatakse.</p> <p><i>Ravijuhendi paberkaandjal versiooni jaotatakse ravijuhendi koolitustel ning saadetakse vastavalt tellimustele.</i></p>	EHK	Töörühm ja sekretariaat	Vastavalt ravijuhendi valmimisele.	Ravijuhendi trükiversioonid on jõudnud tervishoiutöötajateni.
<p>Tehakse ettepanek ravijuhendi avaldamiseks organisatsioonide ja erialaühenduste veebilehtedel (mh www.terviseinfo.ee) kas lingituna või täistekstina (sh patsiendi käsitluse algoritm).</p>	EHK	Töörühm	Vastavalt ravijuhendi valmimisele.	Ravijuhend on kättesaadav erinevate organisatsioonide ja erialaühenduste veebilehtede kaudu.
<p>Meediakajastus</p> <p>Valminud ravijuhendit pakutakse tutvustamiseks meditsiinivaldkonna trükiväljaannetele (nt Eesti Arst, Perearst, Med24, Lege Artis, Apteeker, Eesti Õde, Pereõde, Meditsiiniuudised, Puutepunktid,</p>	EHK	<p>Töörühm</p> <p><i>Töörühma liikmetega tehakse artiklite kirjutamiseks eraldi kokkulepped</i></p>	2019 II poolaasta – 2020	Meediaväljaannetele on tehtud pakkumised.

	<p>Töötervishoid, Curare (Arstiteadusüliõpilaste Seltsi ajakiri).</p> <p>Valminud ravijuhendi kohta saadetakse pressiteade nn tavalisse trükimeediasse (mh ajalehtedes Postimees ja Eesti Päevaleht), kontakteerudes väljaannete meditsiini-/tervisevaldkonna toimetajatega kui ravijuhend on avaldatud.</p>				
Koolitus	<p>Ravijuhendi sihtrühma spetsialistide (perearstid, pereõed, terviseõed, diabeediõed, psühholoog-nõustajad, toitumisnõustajad ja –terapeudid) piirkondlikud koolitused.</p> <p><i>Lisaks ühe kontaktkoolituse osaline salvestamine ning toimetamine</i></p>	EHK: koolituste ja koolituse salvestamise korraldus	Töörühm, sekretariaat: koolituste sisu	2020 Koolitused toimuvad Tallinnas (4 koolitust), Tartus (3 koolitust), Pärnus (2 koolitust), Jõhvi (1 koolitus, sünkroontõlge vene keelde), koolitavate arv grupis maksimaalselt 50 inimest).	Ravijuhendi koolitused on läbi viidud.
	Lühiajalise sekkumise koolitus (perearstid, pereõed, koolitervishoiuteenuse osutajad), eelduseks ravijuhendi koolituse läbimine, soovijatele (maks 20-25 inimest, ühe koolituse kestus üks päev).	EHK: koolituse korraldus	Töörühm, sekretariaat: koolituste sisu	2020-2021 Tallinn, Tartu, Pärnu, Jõhvi – igas kohas vähemalt üks koolitus.	Lühiajalise sekkumise koolitused on läbi viidud
	Ettepanek käitumuslike sekkumiste koolituste integreerimiseks tervishoiu ja terviseteenustega seotud õppekavadesse (Tartu Ülikool, Tallinna Ülikool, Tartu ja Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolid jt).	Töörühm, erialaseltsid	Kõrgkoolid	2020	Ettepanekud on kõrgkoolidele tehtud

	<p>Grupinõustamise koolituse programmi koostamine ja koolitajate koolitus.</p> <p>Programm: grupp on kinnine, selge alguse ja lõpuga teenus, peamiselt käitumuslikud sekkumised suunatud söömiskäitumise muutusele, sagedus 1-2 korda kahe nädala jooksul. kohtumised iga nädalaselt, hiljem harvem. Lisaks toitumis- ja liikumisalaste teadmiste andmine. Gruppide läbiviimine meeskonnatöona, kus vastutajana osaleb grupiprotsesside väljaõppega psühholoog-nõustaja ning õde, toitumisnõustaja, füsioterapeut jt spetsialistid, kel on grupiprotsesside alane väljaõpe. Grupinõustamise alguses on vajalik kõigi osalejate esmane hindamine.</p> <p>Grupinõustamise koolituse koostamise eelduseks on uue tervishoiuteenuse – grupinõustamine – taotlemine ja kandmine EHK tervishoiuteenuste loetellu.</p>	<p>Eesti Perearstide Selts (EPS) koos teiste osapooltega (kaasata lastearstid, pereõed, kutsed omavad psühholoog-nõustajad, toitumisnõustajad ja toitumisterapeutid), töörühma liikmetega</p>	<p>Kõrgkoolid</p>	<p>Koolitust pakkuda täiendkoolitusena</p>	<p>Grupinõustamise koolituse programm koostatud, koolitajate koolitus läbi viidud</p>
	<p>Ravijuhendi sihtrühma spetsialistidele paindliku koolitusvõimaluse kättesaadavaks tegemine: e-koolituse rakendamine.</p>	<p>EPS</p>	<p>EHK (ravijuhendi veebis materjali avaldamine)</p>	<p>Info e-koolitusest pannakse üles www.ravijuhend.ee E-kursust võib pakkuda nt Tartu Ülikooli Elukestva õppe keskus vm</p>	<p>E-koolitus on kättesaadav sihtrühmadele ja võimaldab paindlikku osalemist.</p>
	<p>Ravijuhendi lühituvustused tehakse erialaühenduste konverentsidel (Eesti Perearstide Selts, Eesti Pereõdede Ühing, Eesti Õdede Liit, Eesti Ämmaemandate Ühing, Eesti Arstide Liit, Eesti Psühholoogide Liit, Eesti Toitumisnõustajate Ühendus, Eesti Füsioterapeutide Liit, Eesti Tegevusterapeutide Liit) ning kõrgkoolides arstiteaduse, ämmaemanduse, õenduse üliõpilastele.</p>	<p>Töörühma liikmed, erialaseltsid</p>		<p>2019–2020</p>	<p>Ettekanded on tehtud.</p>

	Ravijuhendit tutvustatakse asutustes ja erialaühendustes, kus töötavad ja kuhu kuuluvad juhendi töörühma liikmed.	Töörühma liikmed			Ravijuhendit on tutvustatud.
Juhendist tulenevate materjalide koostamine, muud tegevused	Ülekaaluliste ja rasvunud patsientide gru pinõustamise teenuse loomine (toimimispõhimõtted, teenuse sisu väljatöötamine, nõuded teenuseosutajatele jms).	Taotluse koostavad töörühm ja sekretariaat koos erialaseltsidega		2020	Patsientide grupinõustamise toimimispõhimõtted ja nõuded on koostatud, avaldatud. Tervishoiuteenus on töösse rakendatud ja edaspidi seda arendatakse edasi.
	Juhend lapsevanematele lapse kehakaalu ja liikumise delikaatseks jälgimiseks ja oskuslikuks suunamiseks.	Töörühma liikmed, erialaseltsid	Tervise Arengu Instituut	2020	Juhend on elektroonselt avaldatud ning esmatasandile tööks peredega tutvustatud.
	Mõõdikute (Söömishäirete Hindamise Skaala, Laste Söömishoiakute Skaala) valideerimine, litsentseerimine (kasutuslitsentsid arvestada perearstide kulumudelid), kättesaadavaks tegemine.	Eesti Psühholoogide Liit koostöös töörühma liikmetega		2019–2021	Valideeritud mõõdikud on kättesaadavad eesti ja vene keeles, esialgu paber kandjal, edasi kaaluda nende elektroonselt täidetavaks muutmist.
	Ülekaalulisuse või rasvumisega seotud terviseriskide ja kaasuvate haiguste hindamise juhend (lapsed ja täiskasvanud).	Töörühma liikmed, erialaseltsid		2020-2021	Juhend on elektroonselt avaldatud ning esmatasandile tööks patsientide ja peredega tutvustatud.
	Ravijuhendi rakendamise toetamiseks vajalike muudatuste planeerimine üldarstiabi rahastamise lepingus (teraapiafondi määra suurendamine grupinõustamise jaoks, koolitervishoiu sisu ja juhendite täpsustamine).	EPS		2021	Taotlus on EHK-le esitatud.
	IT arendused mõõdikute (Söömishäirete Hindamise Skaala, Laste Söömishoiakute Skaala, Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik) elektrooniliseks täitmiseks.	Töörühma liikmed, erialaseltsid	EHK	2020-2021	

Jälgimine	Ravijuhendi tulemusnäitajate integreerimine perearsti kvaliteedisüsteemi ja koolitervishoiuteenusesse.	EPS	EHK	2023	Tulemusnäitajad on integreeritud perearsti kvaliteedisüsteemi, täpsustatud on kooliõe tegevusi lepingu osana.
	Uuring tervishoiutöötajate suhtumiste ja hoiakute hindamiseks.	Töörühm, EPS		2023	Küsitlus läbi viidud (soovitavalt koostöös mõne kõrgkooliga).
	Viiakse läbi audit ravijuhendi rakendamise hindamiseks (vt lisa 1) hindamiseks.	EHK		2024	Audit läbi viidud.

Lisa 1. Ravijuhendi rakendamise hindamisel kasutatavad näitajad

Ravijuhendi rakendamise jälgimine (indikaatorid)	Allikas
Kehamassi fikseerimine anamneesis	E-tervise infosüsteem
Ülekaalu või rasvumise korral rakendatud sekkumiste dokumenteeritus tervisekaardis	Ravidokumentide kontroll/audit
Grupinõustamisel osalenud isikute arv ja grupinõustamise teenusel ühe patsiendi keskmine osalemise pikkus	Eesti Haigekassa arved
Tervishoiutöötajate osakaal, kes peavad oluliseks rutiinselt vastuvõttudel tegeleda ülekaalulisusega	Küsitlus
Ravijuhendi tutvustaval koolitustel, lühiajalise sekkumise koolitustel osalejate arv, täiendõppes osalejate arv	Tegevuse aruanne
Isikute arv, kellel on ülekaalulisuse korral rakendatud (st dokumenteeritud) söömiskäitumise ja emotsionaalse seisundi hindamine valideeritud instrumentidega	Ravidokumentide kontroll/audit
Ülekaalulisuse korral ja sekkumiste rakendamise järgselt ülekaalu edasine dünaamika (3 kuu, 6 kuu ja 12 kuu möödumisel)	Ravidokumentide kontroll, e-tervise infosüsteem
Ülekaalulisuse ja rasvumise vähenemine täiskasvanutel ja lastel	Terviseuuringute ja tervisestatistika andmebaas, Tervise Arengu Instituut