

Täiskasvanute unehäirete esmane diagnostika - rakenduskava

Eesmärk	Ravijuhendi eesmärgiks on unehäirete esmase diagnostika selgitamine ja käsitluse ühtlustamine Eestis. Ravijuhendi rakendumisel paraneb ja ühtlustub täiskasvanud unehäiretega patsientide käsitlus, esmane diagnostika esmatasandil, eriarstiabis, hambaravis (hambaarstid, ortodontid), õendusabis, ämmaemanduses, psühholoogide ja unehäiretega tegelevate spetsialistide (sotsiaaltöötajad, logopeedid, unenõustajad, tegevusterapeutid, füsioterapeutid) hulgas.
Barjäärid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tervishoiutöötajate ressursi ja infopuudus; 2. Arstide ja õdede teadlikkus ja motivatsioon; 3. Muutustele vastuseis; 4. Puudulik kaasaegne ravijuhendi soovitusel põhinev koolitus perearstidele, eriarstidele ja õdedele; 5. Patsientide vähene teadlikkus unehäiretest ja vähene motiveeritus ravikoostöök; 6. Kartus, et uute tegevuste kasutamine suurendab ressurside vajadust; 7. Unehäire hiline avastamine; 8. Spetsiaalse unemeditsiinialase koolitusega õdede ja arstide vähesus; 9. Unehäirete käsitluses multidistsiplinaarse lähenemise kättesaadavuse puudumine; 10. Tervishoiuteenuste piiratud kättesaadavus.
Peamised edukust tagavad/soodustavad tegurid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ravijuhendi levitamine, selle kättesaadavaks tegemine- nii elektroonselt kui ka paberversioonis; 2. Ravijuhendi soovitude tutvustamine ja teadlikkuse tõstmine sihtrühmas; 3. Meeskonnatöö tõhustamine esmatasandil ja õdede rolli suurendamine unehäirete ennetamisel ja varases diagnostikas, unehäiretega patsientide nõustamisel ja jälgimisel; 4. Tervishoiutöötajate ja tervishoiuasutuste poolne toetus; 5. Erinevate tervishoiuspetsialistide meeskonnatöö tõhustamine, teadlikkuse tõstmine parima diagnostika abil parima ravitulemuse saavutamiseks; 6. Erialased täiendkoolitused patsientidega tegelevatele õdedele ja muudele tervishoiuspetsialistidele; 7. Ravijuhendi soovitude rakendumise järjepidev hindamine ravitulemuste (audit, indikaatorid) ja patsiendikäsitluse osas (audit, indikaatorid); 8. Tervishoiutöötajatele tagasiside andmine; 9. Patsientide ja nende lähedaste teadlikkuse tõus ja suurem kaasamine unehäirete raviprotsessi.
Rakendamiseks vajalikud ressursid	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ravi- ja patsiendijuhendmaterjali kujundamine, trükkimine ja jaotamine 2. Patsiendijuhendmaterjali kohta videomaterjali koostamine; 3. Uue ravistandardi koolitused tervishoiutöötajatele (infopäevad, koolitused); 4. Uue ravistandardi koostamist ja tutvustamist kajastavate artiklite avaldamine; 5. Küsimustike valideerimine: STOP-BANG küsimustik, Epworthi unisuse skaala (ESS), Flindersi väsimuse skaala (FFS), Une kvaliteedi küsimustik (PSQI), Unetuse raskusastme määraja (ISI), SDS-CL-25 küsimustik.

	Tegevused ravijuhendi rakendamiseks	Vahetähtaeg	Vastutav asutus/isik	Kaasatud osapooled/isikud	Rakendusmeetmed
Levitamine	Valminud juhendit levitatakse paberversioonis kõikidele perearstidele ja tervishoiuasutustele. Lisaks arstiteaduskonna ja õenduse üliõpilastele vastavate koolide raamatukogudes. Tiraaž 1500 tk	Aprill–Mai 2019	EHK		Ravijuhendi paberversioonid on jaotatud
	Ravijuhendi täielik- ja lühiversioon koos lisadega avaldatakse veebilehel www.ravijuhend.ee	Märts 2019	EHK		Ravijuhend on veebis kättesaadav
	Viide ravijuhendile avaldatakse Eesti Unemeditsiini Seltsi kodulehel www.unemeditsiin.ee	Märts 2019	Eesti Unemeditsiini Selts		Viide on kodulehel avaldatud
	Ravijuhendi sihtrühma teavitatakse ravijuhendi valmimisest elektrooniliste kanalite kaudu.	Märts 2019	EHK		Vastav info on erialaühendustesse ja tervishoiuasutustesse saadetud
Meediakajastus	Ravijuhendi valmimisest teavitamine meditsiinivaldkonna väljaannetes ja meditsiiniportaalides. Pakkumised avaldamiseks tehakse väljaannetes Eesti Arst, Perearst, Lege Artis, Pereõde, Meditsiiniuudised; meditsiiniportaalidesse www.mu.ee ja www.med24.ee .	2019 I poolaasta	EHK	Eraldi kokkulepped tööühma liikmetega artiklite kirjutamiseks	Artiklid on avaldatud
	Elanikkonda teavitatakse ravijuhendi ja patsiendi juhendmaterjali valmimisest tavameedias, pakkumised tehakse väljaannetes Postimees, Eesti Päevaleht, Õhtuleht; portaali www.delfi.ee .	2019 I poolaasta (ravijuhend) 2019 II poolaasta (patsiendi juhendmaterjal)	EHK	Eraldi kokkulepped tööühma liikmetega artiklite kirjutamiseks	Juhendist on teavitatud

Haridus ja koolitus	Ravijuhendi (lühit) tutvustamine Eesti Perearstide Seltsi, Eesti Õdede Liidu, Eesti Pereõdede Ühingu, Eesti Hambaarstide Liidu teabepäevadel ja konverentsidel. Eesti Kopsuarstide Seltsi konverentsil, Eesti Sisearstide Seltsi konverentsil, Eesti Psühholoogide Liidus	2019, 2020 I poolaasta	Eesti Unemeditsiini Selts koostöös erialaseltsidega	EHK	Juhendit on tutvustatud
	Ravijuhendi piirkondlikud koolitused sihtrühmadele järgnevates piirkondades: Tallinnas vähemalt 3, Tartus vähemalt 3 Pärnus vähemalt 1, Narvas vähemalt 1 koolitust. Sihtrühmad: perearstid, eriarstid, hambaarstid, ortodontid, õed, ämmaemandad, psühholoogid, unehäiretega tegelevad spetsialistid (sotsiaaltöötajad, logopeedid, unenõustajad, füsioterapeudid).	2019 II poolaasta–2020 I poolaasta	EHK	Erinevatele sihtrühmadele mõeldud koolituse sisu ja formaat lepitakse kokku töörühmaga. Koolituste ettekannete tegemiseks tehakse eraldi kokkulepped töörühma liikmetega.	Koolitused on toimunud
Patsiendiõpetus	Patsiendi juhendmaterjali koostamine (paber- ja elektrooniline versioon)	Mai–Juuni 2019	Ravijuhendi töörühm	EHK	Patsiendi juhendmaterjal on koostatud
	Patsiendi juhendmaterjali levitamine paberversioonis perearstikeskustes ja eriarstiabis (voldikuid kuni 30 000 tk, trükkimine vastavalt vajadusele 10 000 kaupa) ja elektroonselt veebilehe www.ravijuhend.ee kaudu.	Mai–Juuli 2019	EHK		Patsiendi juhendmaterjal on avaldatud ja levitatud
	Patsiendivideo tootmine, avaldamine ja levitamine	2019 II poolaasta	EHK	Eraldi kokkulepe töörühma juhiga, Eesti Unemeditsiini Seltsiga (video sisu)	Patsiendivideo on valmis, avaldatud ja levitatud
Muu	Ravijuhendi rakendamise toetamiseks vajalike muudatuste arutelu (IT arendused, riskigruppide sõelumine, jälgimise lihtsustamine).	Alates 2019–2022	Vastutaja: EHK, Tervishoiuasutused, Eesti Unemeditsiini Selts, erialaseltsid		

Jälgimine (tegevused ravijuhendi rakendamise jälgimiseks, sh indikaatorid)	Ravijuhendi soovitude põhjal indikaatorite kirjelduste koostamine	2019	EHK, Eesti Unemeditsiini Selts, koostöö erialaseltsidega, ravikvaliteedi indikaatorite nõukojaga		
	Ravijuhendi tulemusnäitajate integreerimine perearsti kvaliteedisüsteemi (PKS). Eeldab kokkuleppeid Eesti Perearstide Seltsiga.	Alates 2019–2020	EHK, Eesti Perearstide Selts		
	Patsientide teadlikkuse ja rahulolu uuringud	Alates 2021	EHK, Eesti Unemeditsiini Selts koostöös Eesti Perearstide Seltsi ja teiste erialaseltsidega ja tervishoiu kõrgkoolidega		
	Ravijuhendi auditeerimise kriteeriumite koostamine ja patsientide käsitluse hindamine (vastavus ravijuhendi soovitudele) kliinilise auditiga	Alates 2021	EHK, koostöös Eesti Unemeditsiini Seltsi ja Eesti Perearstide Seltsi ning teiste erialaseltsidega		