

Ajakohastatud ravijuhendi „Generaliseerunud ärevushäire ja paanikahäire (agorafoobiaga või ilma) käsitus perearstiabis“ rakenduskava

27.10.2020

|   |   |
|---|---|
| <b>Eesmärk</b>                                      | Ravijuhend aitab ühtlustada generaliseerunud ärevushäire ja paanikahäire diagnoosimist ja ravi perearstiabis, parandades ülemäärase ärevusega isiku tervist ja igapäevast toimetulekut.   |
| <b>Barjäärid</b>                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tervishoiutöötajate (nt vaimse tervise õed) ja muude spetsialistide (nt kliinilised psühholoogid) ressursi (aja ja isikute) puudus</li> <li>2. Tervishoiuteenuste (nt psühholoogiline, psühhiaatriline abi) piiratud kättesaadavus</li> <li>3. Perearsti teraapiafondi piiratud maht ja kohatine alakasutus</li> <li>3. Kognitiiv-käitumisteraapiaga tegelevate spetsialistide ebaühtlane erialane tase</li> <li>4. Patsientide vähene teadlikkus teemast (ärevushäirest ja ravijuhendi ning patsiendi infomaterjalide olemasolust)</li> <li>4. Tervishoiutöötajate vähene teadlikkus teemast (erialased teadmised ärevushäirest ja kogemus ärevushäirega patsientidega töötamisel)</li> </ol>  |
| <b>Peamised edukust tagavad/soodustavad tegurid</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ravijuhend on sihtrühmale (tervishoiutöötajad, teised spetsialistid, arst-residendid) kättesaadav (elektroonselt ja paberil ning otsustustoes)</li> <li>2. Sihtrühm on teadlik ravijuhendi soovitustest (kirjalikud infomaterjalid, koolitused)</li> <li>3. Patsiendid ja nende lähedased on teadlikud ärevushäire olemusest ja ravivõimalustest (patsiendimaterjal voldikuna ja elektroonselt, meediakajastus)</li> <li>4. Psühhiaatrite ja perearstide koostöö on suurenenud ärevushäirega patsientide ravimisel (haigusloo dokumenteerimine on paranenud, epikriisid on sisestatud terviseinfosüsteemi, e-konsultatsioon toimib kiirelt ja kvaliteetselt, ravivastutuse jagamine on paranenud)</li> <li>5. Meeskonnatöö ärevushäirega patsientide ravimisel perearstikeskuses on tõhustunud (pereõdede roll ärevushäirega patsientide nõustamisel ja jälgimisel on suurenenud, võimalusel on kaasatud vaimse tervise õed)</li> <li>6. Kognitiiv-käitumisteraapia kättesaadavus (nii võimalus patsient vastavasse teraapiasse suunata kui seda läbi viivate spetsialistide olemasolu) on üle Eesti paranenud</li> <li>7. Ravijuhendi soovituste järgimist hinnatakse regulaarselt (Eesti Haigekassa raviarvete andmebaasist ja retseptikeskusest saadava info analüüs, audit, küsitlused) ja ärevushäirega patsiendiga tegelevatele spetsialistidele antakse tagasisidet</li> </ol> |
| <b>Rakendamiseks vajalikud</b>                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajakohastatud ravijuhendi ja selle lisade (patsientide käsitusalgoritm) ning patsiendi infomaterjalide (patsiendijuhend ja eneseabivõtteid sisaldav infovoldik) sihtrühmale kättesaadavaks tegemiseks nii paberil kui e-</li> </ol>   |

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>ressursid</b> | <p>vormis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ravijuhendi tavapärase formaadis paberile trükkimine – tiraaž eesti keeles 600 tk</li> <li>- Ravijuhendi lisamaterjali (patsiendi käsitusalgoritm) trükkimine – tiraaž 3000 tk</li> <li>- Patsiendi eneseabi-teemalise infovoldiku trükkimine – tiraaž eesti keeles vähemalt 3 000 tk ja vene keeles 1 000 tk aastas</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ravijuhendi koolituste korraldamine</li> <li>3. Ravijuhendi (info)materjalide tõlkimine</li> <li>4. Küsimustike tõlkimine ja valideerimine</li> <li>5. Psühhoteraapia kättesaadavuse parandamine esmatasandil, mis eeldab kliiniliste psühholoogide arvu suurendamist</li> <li>6. Vaimse tervise õdede kaasamine patsientide käsitusse, mis eeldab nende tööleasumist tervisekeskustes ja koolitamist, aga ka koostööd väljaspool tervisekeskust töötavate perearstipraksistega, et vaimse tervise õe tugi oleks esmatasandil laiemalt kättesaadav</li> <li>7. Vaimse tervise häirete (sh ärevushäire) ennetus- ja sekkumisprogrammide loomine</li> </ol> |
|------------------|---|

| Rakenduskavaga seotud tegevused või kaalutlused |   | Vastutav asutus/ isik  | Kaasatud osapooled /isikud | Vahetähtajad, ajakava         | Rakendusmeetmed   |
|---|---|------------------------|----------------------------|-------------------------------|---|
| <b>Levitamine</b>                               | <p>Ravijuhend koos lisadega avaldatakse veebilehel <a href="http://www.ravijuhend.ee">www.ravijuhend.ee</a></p> <p><i>Kui ravijuhend jt nimetatud dokumendid on valminud ning veebi üles pandud, edastatakse info eriala- ja patsiendiorganisatsioonidele ja tervishoiuasutustele</i></p> | Eesti Haigekassa (EHK) |                            | Vastavalt juhendi valmimisele | Ravijuhend koos lisadega on veebis kättesaadavad; vastav info on eriala- ja patsiendiorganisatsioonidele ja tervishoiuasutustele saadetud |
|   | Patsiendi käsitusalgoritm (ravijuhendi lisa)  | EHK                    |                            | Vastavalt juhendi valmimisele | Paberkandjal materjal on kõigis   |

|                       |  |  |   |                                   |   |
|-----------------------|--|--|---|-----------------------------------|---|
|                       | trükitakse värviliselt paberile ja lamineeritakse ning saadetakse kõigisse perearstipraksistesse   |  |   |                                   | perearstipraksistes olemas  |
|                       | Ravijuhend ning patsiendi infovoldik (paber kandjal) saadetakse soovi avaldanud perearstipraksistesse  | EHK  |   | Vastavalt juhendi valmimisele     | Paberkandjal juhendid on soovi avaldanud perearstipraksistes olemas   |
|                       | Patsiendijuhend ja patsiendi eneseabiteemaline infovoldik (nii eesti kui vene keeles) avaldatakse veebilehel <a href="http://www.ravijuhend.ee">www.ravijuhend.ee</a><br><br><i>Patsiendijuhendi venekeelne versioon ajakohastatakse. Patsiendi infovoldik tõlgitakse vene keelde. Kui patsiendile mõeldud materjalid on valminud (nii eesti kui vene keeles) ning veebi üles pandud, edastatakse info eriala- ja patsiendiorganisatsioonidele ja tervishoiuasutustele</i> | EHK<br><i>Patsiendi infovoldiku ja vajadusel patsiendijuhendi (uuesti) tõlkimine vene keelde ning trükkimine</i> | Sekretariaadi liige<br><i>Hindab algse patsiendijuhendi venekeelse versiooni keelelist headust.</i> | Vastavalt juhendi valmimisele     | Patsiendile mõeldud materjalid (nii eesti kui vene keeles) on veebis kättesaadavad; vastav info on eriala- ja patsiendiorganisatsioonidele ja tervishoiuasutustele saadetud |
| <b>Meediakajastus</b> | Ajakohastatud ravijuhendi (sh patsiendi infomaterjalide) kohta   | EHK<br><i>Kommunikat-</i>  | Töörühma kaasjuhid  | Vastavalt ravijuhendi valmimisele | Artikkel on meediaväljaannetele   |

|                            |  |  |  |                                   |  |
|----------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|
|                            | koostatud artiklit pakutakse meditsiini- ja tavameedia väljaannetele   | <i>siooniosakond teeb töörühma kaasjuhtidega lühiintervjuu ning koostab selle põhjal meediaväljaannetele saadetava artikli</i> | <i>Annavad EHK kommunikatsiooniosakonna töötajale lühiintervjuu juhendi teemal</i> |                                   | pakutud  |
|                            | Patsiendi eneseabivõtete teemalise infovoldiku olemasolust antakse teada sotsiaalmeedias (Facebook)  | Töörühma liige (patsientide esindaja) <i>Facebooki teemakohases suhtlusgrupis</i>  | <i>EHK Info avaldamine asutuse sotsiaalmeediakontol</i>                            | Vastavalt ravijuhendi valmimisele | Teade on sotsiaalmeedias avaldatud                             |
| <b>Haridus ja koolitus</b> | Koolitused ärevushäirega patsiendiga tegelevatele tervishoiutöötajatele<br><br>Kolm e-koolituspäeva a 3 tundi (koolitused annavad enesetäienduspunkte) | <i>EHK koolituse korralduslik pool (kuna täiendkoolituspunkte saavad anda vastava tegevusloaga organisatsioonid)</i>           | <i>Töörühm koolituste sisu</i>   | 2021                              | Koolitused on toimunud, koolitustel osalenud on registreeritud |

|                       |   |   |  |                                   |   |
|-----------------------|---|---|--|-----------------------------------|---|
| <b>Muud tegevused</b> | Esmase tagasiside kogumine perearsti ja kliinilise psühholoogi konsultatsioonide ning perearsti ja psühhiaatri e-konsultatsioonide kohta (et välja selgitada, mis vajaks parendamist) | EHK   |  | 2021                              | Esmase tagasiside kokkuvõte on koostatud ja edastatud Eesti Perearsti Seltsile ja Eesti Psühhiaatrite Seltsile, Eesti Kliiniliste Psühholoogide Kutseliit |
|                       | Kaugvastuvõtude jätkumine, sh psühhoteeraapia jätkumine e-vastuvõtuna   | EHK   | Eesti Kliiniliste Psühholoogide Kutseliit<br><br>Eesti Psühhiaatrite Selts | Vastavalt ravijuhendi valmimisele | Ettepanek on EHK-le esitatud  |
|                       | Ravijuhendi lisamine esmatasandi otsusetoesse   | EHK   |  | I poolaasta 2021                  | Ravijuhend on otsusetoes kättesaadav  |
|                       | Kliinilise psühholoogi saatekirja ja epikriisi jõudmine e-tervisesse  | Kliiniliste Psühholoogide Kutseliit Eesti & Perearstide Selts<br><i>Läbirääkimiste jätkamine sotsiaal-ministeeriumiga</i> |  | 2021                              | Läbirääkimised on käimas, vajadusel jätkatakse neid järgneva(te)l aasta(te)l  |

|  |   |  |   |             |   |
|--|---|--|---|-------------|---|
|  | Psühhoteraapia (kliiniliste psühholoogide) kättesaadavuse parandamine | Eesti Psühhiaatrite Selts<br><i>Psühhiaatria / vaimse tervise arengukava koostamine ning arengukavas mh konkreetsete psühhoteraapia (kliiniliste psühholoogide) kättesaadavuse parandamise meetmete väljatoomine</i> | EHK   |             | Psühhiaatria / vaimse tervise arengukavas aastateks on kirjas meetmed psühhoteraapia (kliiniliste psühholoogide) kättesaadavuse parandamiseks |
|  | Vaimse tervise õe ametikoha loomine tervisekeskustes                  | EHK<br><i>Spetsiaalsete rahaliste vahendite eraldamine</i>   | Eesti Perearstide Selts<br><i>Õdede töölevõtu ja väljaõppe korraldamine</i> | Alates 2020 | Tervisekeskustes töötab vaimse tervise õde  |
|  | Vaimse tervise häirete ennetus- ja sekkumisprogrammide loomine        | Eesti Psühhiaatrite Selts<br><i>Psühhiaatria / vaimse tervise arengukava koostamine ning arengukavas mh konkreetsete programmide väljatoomine</i>  | EHK   |             | Psühhiaatria / vaimse tervise arengukavas on kirjas ennetus- ja sekkumisprogrammid  |

|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
| <b>Juhendist tulenevate materjalide koostamine</b> | SCARED küsimustiku tõlkimine vene keelde ja nii eesti- kui venekeelse versiooni valideerimine | EHK<br><i>Tõlkimine</i>   | Valideerija ja valideerimise korraldus täpsustamisel   | Tõlkimine: 2021<br>Valideerimine:<br>Tähtaeg selgub täpsustuste järgselt | Valideeritud küsimustik on kättesaadav nii eesti kui vene keeles |
| <b>Juhendi rakendamise jälgimine</b>               | Ravijuhendi rakendamise seireindikaatorite väljatöötamine                                     | EHK<br><i>Seireindikaatorite tehnilise kirjelduse koostamine, mõõtmine, analüüsimine ja tulemuste avaldamine (kooskõlastatult töörühmaga)</i> | Töörühma (kaas)juhid koosöös oma erialaseltiga<br><i>Seireindikaatorite tehnilise kirjelduse ja tulemuste tagasisidestamine ja kooskõlastamine</i> | 1 aasta möödumisel ravijuhendi valmimist                                 | Ravijuhendi seireindikaatorid on välja töötatud                  |

### Lisa 1. Ravijuhendi rakendamise hindamisel kasutatavad näitajad

- ärevushäire diagnoos põhineb RHK-10 kriteeriumitel, mis on täpsustatud kliinilise intervjuu käigus
- perearsti poolt on kohe algselt diagnoositud F41.1 või F41.0 võrreldes juhtudega, kus perearsti poolt on esmalt diagnoositud F41.9 täpsustamata ärevushäire või F41.2, mis on 6 kuu jooksul muudetud F41.1 või F41.0 diagnoosiks (aitab hinnata haiguse äratundmist)
- diagnoositud on võimalikud kaasuvad häired/haigused (depressioon, ainete ja ravimite kuritarvitamine ja sõltuvus, kehalised haigused)
- ärevushäire ravis rakendatakse meeskonnatööd (perearst ja pereõde) ja kaasatakse teisi spetsialiste (vaimse tervise õde, psühholoog)
- vaimse tervise õdede olemasolu tervisekeskustes, nende koostöö väljaspool tervisekeskusi töötavate perearstipraksistega
- psühhiaatri konsultatsioonile suunamise kriteeriumid on täpsustunud, mis vähendab liigset suunamist ja samas tagab õigeaegse konsulteerimise
- patsientide farmakoterapias on järgitud ravijuhendis antud ravimeid puudutavaid soovitusi, sh kas esmase ravina on määratud SSRI või SNRI või muu ravim; kui paljudel F41.1 ja F41.0 on nt 3 või 6 kuu vältel raviks määratud üksnes uinuti, trankvillisaator

- patsiendid on regulaarselt järelkontrolli kutsutud

Auditis, mida rakenduskavas hetkel ette ei nähta, oleks võimalik vajadusel hinnata ka:

- ärevushäire esmasel diagnoosimisel on sissekandes täpsustatud vaevuste iseloom, kestus, raskusaste ja mõju igapäevaelule ning kas ja kuidas on vaevusi püütud leevendada (alkoholi, ravimite kasutamine) ja milliseid muid terviseprobleeme esineb
- kõikidele patsientidele on antud infot eneseabivõtete ja -materjalide kohta
- patsientide ravitulemusi ja -soostumust on regulaarselt hinnatud