

1. PEREMEDITSIIN

Peremeditsiini praktikatsükkel	
Üliõpilase andmed. Need väljad täidab üliõpilane	
Praktikatsükli sooritamise aeg	
Ees- ja perekonnanimi	Matriklinumber
E-posti aadress	Telefoninumber
Praktikatsükli läbimine. Need väljad täidab üliõpilast juhendav arst praktikatsükli lõpus. Praktikapäeviku eri osade täitmise palume kinnitada märkega lahtris jah	
Üliõpilane on ette näidanud 8 juhuanalüüsi, sealhulgas: <ul style="list-style-type: none">▪ 6 juhuanalüüsi kohustuslike teemade kohta▪ 2 juhuanalüüsi vabalt valitud teemade kohta	<input type="checkbox"/> jah
Üliõpilane on ette näidanud eneseanalüüsi	<input type="checkbox"/> jah
Olen andnud vabas vormis hinnangu üliõpilase tööle praktikatsükli jooksul	<input type="checkbox"/> jah
Juhendaja(-te) andmed. Need väljad täidavad üliõpilast juhendavad arstid praktikatsükli lõpus	
Ees- ja perekonnanimi	Arsti kood
Perearstipraksis	Pitsat ja/või allkiri
Ees- ja perekonnanimi	Arsti kood
Perearstipraksis	Pitsat ja/või allkiri

1.1. Töö patsientidega

Peremeditsiini praktikatsükli jooksul tuleb Sul kirjutada **8 juhuanalüüsi** etteantud alustele, sealhulgas: (a) **6 juhuanalüüsi** kohustuslike teemade kohta; ning (b) **2 vabalt valitud juhuanalüüsi** ülejäänud teemade kohta. Järgnevas tabelis saad juba kirjutatud juhuanalüüside üle arvet pidada, tehes märkeid lahtrisse **J** (juhuanalüüs).

Proovi koos juhendajaga jaotada oma tegevus ühtlaselt. Kui Sa jätad kõik juhuanalüüsid tsükli lõppu, ei pruugi Sul jääda aega neile korralikult keskenduda ning Sinu juhendajal ei pruugi olla võimalust neid lugeda ja sisukat tagasisidet anda. Leppige näiteks kokku, et esitad ühe juhuanalüüsi nädalas.

NB! Tuletame meelde, et peremeditsiini praktikatsükkel on hea võimalus harjutada mitmeid praktiliste oskuste all välja toodud õendusoskusi. Soovitame oma juhendaja käest uurida, kas Sul on võimalik mõned nädalad pereõe juures praktiseerida — see oleks suurepärane võimalus teostada elektrokardiograafilisi uuringuid, punkteerida veene ja teha kõike muud, millega meie tublid pereõed oma igapäevases töös kokku puutuvad. Jõudu tööle!

Juhuanalüüside teemad peremeditsiinis	
Kohustuslikud juhuanalüüsid	
Ebaselge diagnoos	<input type="checkbox"/> J
Ennetustegevus	<input type="checkbox"/> J
Kroonilise haiguse käsitus	<input type="checkbox"/> J
Lapse arengu jälgimine	<input type="checkbox"/> J
Mootorsõidukijuhi ja juhtimisõiguse taotleja tervisekontroll	<input type="checkbox"/> J
Ägeda haiguse käsitus	<input type="checkbox"/> J
Vabalt valitavad juhuanalüüsid	
Eriarsti saatekirja sooviva patsiendi käsitus	<input type="checkbox"/> J
Ägeda haiguse käsitus	<input type="checkbox"/> J
Kroonilise haiguse käsitus	<input type="checkbox"/> J
Telefonikonsultatsioon	<input type="checkbox"/> J
Ägeda haiguse käsitus	<input type="checkbox"/> J
	<input type="checkbox"/>

Ebaselge diagnoosiga haige käsitus

Pöördumise põhjus

Haiguse anamnees

Objektiivne leid. Lisa ka asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused

Diferentsiaaldiagnoos

Arvestades pöördumise põhjust, millised võiksid olla ohumärgid ja millele need võiksid viidata?

Esmane diagnoos

Esmane käsitus. Põhjenda lühidalt!

Edasine käsitus. Kas ja millal planeerid järgmist kontakti?

Juhendaja pitsat ja/või allkiri

Ennetustegevus

Pöördumise põhjus

Olulisemad kroonilised haigused ja nende kestus

Kahjulikud harjumused, sotsiaalsed, tööalased ja pärilikud ohutegurid. Seosed pöördumise põhjusega

Objektiivne leid, asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused. Kas kroonilistel haigustel on ka tüsistusi?

Millised ennetusalased tegevused koos patsiendiga planeerisite? Millised prioriteedid seadsite? Kus võiks patsient vajada täiendavat motiveerimist ja kuidas Sa teda aidata saad?

Käsitlus nii pöördumise põhjuse kui kaasuvate haiguste osas. Medikamentoosne ja mittemedikamentoosne ravi. Millal planeerid järgmist kontakti?

Juhendaja pitsat ja/või allkiri

Eriarsti saatekirja sooviva patsiendi käsitus

Saatekirjale esitatavad nõuded on esitatud sotsiaalministri määruses **Tervishoiu teenuse osutamise dokumenteerimise ning nende dokumentide säilitamise tingimused ja kord**. Tutvu selle määrusega elektroonilises Riigi Teatajas www.riigiteataja.ee. E-konsultatsioonile suunamise nõuetest on Eesti Haigekassa teinud kokkuvõtte, mille leiad www.haigekassa.ee/sites/default/files/perearstid/e-kons_kodukale_2015.pdf.

Saatekirja eesmärk e-konsultatsioon tavaline konsultatsioon CITO!

Pöördumise põhjus

Objektiivne leid, asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused

Selge ja konkreetne küsimus eriarstile

Milliseid perearstipraksise võimalusi on patsiendi probleemi lahendamiseks kasutatud? Kas võiks olla veel kasutamata võimalusi? Mida oleks vaja, et neid saaks kasutada?

Saatekirjal peavad olema: (a) sümptom, sündroom või diagnoosihüpotees; (b) anamnees; (c) olulised objektiivse läbivaatuse tulemused; (d) tehtud analüüsid ja uuringud; (e) ravimid, mida patsient tarvitab; ning (f) konkreetne küsimus eriarstile. Kas need olid seal? Kui ei, siis miks?

Kui patsient suunati eriarsti konsultatsioonile CITO korras, siis miks?

Kui patsient suunati e-konsultatsioonile, vaata, kas suunamise põhjus vastas erialaga kokkulepitud tingimustele! Tingimused leiad ülal viidatud Haigekassa kokkuvõttest

Juhendaja pitsat ja/või allkiri

Kroonilise haiguse käsitlus

Pöördumise põhjus

Olulisemad kroonilised haigused ja nende kestus. Kui võimalik, märgi ära tüsistuste või suremuse riskiaste

Objektiivne leid, asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused. Kas kroonilistel haigustel on ka tüsistusi?

Tööta läbi patsiendi haiguseid käsitlevad ravijuhendid (www.ravijuhend.ee). Kas patsiendi senine jälgimine ja ravi on kooskõlas kehtivate juhenditega? Kui ei ole, siis miks?

Milliste kroonilise haigusega elamise aspektidega saab patsient hästi hakkama? Kus võiks patsient vajada täiendavat motiveerimist ja kuidas Sa teda aidata saad?

Too lühidalt ära patsiendi ravi ja jälgimise plaan järgmise aasta jooksul

Kroonilise haiguse käsitus

Pöördumise põhjus

Olulisemad kroonilised haigused ja nende kestus. Kui võimalik, märgi ära tüsistuste või suremuse riskiaste

Objektiivne leid, asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused. Kas kroonilistel haigustel on ka tüsistusi?

Tööta läbi patsiendi haiguseid käsitlevad ravijuhendid (www.ravijuhend.ee). Kas patsiendi senine jälgimine ja ravi on kooskõlas kehtivate juhenditega? Kui ei ole, siis miks?

Milliste kroonilise haigusega elamise aspektidega saab patsient hästi hakkama? Kus võiks patsient vajada täiendavat motiveerimist ja kuidas Sa teda aidata saad?

Too lühidalt ära patsiendi ravi ja jälgimise plaan järgmise aasta jooksul

Lapse arengu jälgimine

Imiku ja lapse arengu jälgimist reguleerib **Kuni 18-aastaste laste tervisekontrolli juhend**, mille võid leida www.ravijuhend.ee. Tutvu juhendiga ja uuri, kuidas ennetustegevus, regulaarne tervisekontroll ja vaktsineerimine Sinu perearstipraktises arsti ja õdede vahel ära jaotatud on!

Pöördumise põhjus

Millist juhendis nimetatud tegevust või tegevusi Sa teostasid?

Kas lapse psühhomotoorne areng oli eakohane? Kuidas Sa seda hindasid? Milline on edasine käsitus?

Kas lapse kõne areng oli eakohane? Kuidas Sa seda hindasid? Milline on edasine käsitus?

Riiklik immuniseerimiskava on üks olulisemaid teadmisi, mille Sa ellu kaasa võtad. Pane see siia kirja! Kas lapsel on kuni praeguse eani kõik vaktsiinid tehtud? Kui ei, siis miks?

12 tundi	1 aasta
1 — 5 päeva	2 aastat
1 kuu	6 — 7 aastat
2 kuud	12 aastat
3 kuud	13 aastat
4,5 kuud	15 — 16 aastat
6 kuud	Iga 10 aasta järel

Kas last vaktsineeriti? Milliste haiguste vastu? Kui kavajärgne vaktsiin jäi tegemata, siis mis põhjusel?

Juhendaja pitsat ja/või allkiri

Mootorsõidukijuhi ja juhtimisõiguse taotleja tervisekontroll

Mootorsõidukijuhile kehtivad tervisenõuded on kirjeldatud Vabariigi Valitsuse määruses **Mootorsõidukijuhi ja mootorsõiduki juhtimisõiguse taotleja ning trammijuhi ja trammi juhtimisõiguse taotleja tervisekontrolli tingimused ja kord**. Tutvu määrusega elektroonilises Riigi Teatajas aadressil www.riigiteataja.ee.

Pöördumise põhjus

Taotleja kroonilised haigused, nende jälgimine ja ravi

Krooniliste haiguste ravi tulemus

Objektiivne leid, asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused

Taotleja kuulub ülal viidatud määruse kontekstis

1. gruppi

õi

2. gruppi

Kas patsiendi tervises seisund võimaldab juhtida mootorsõidukit? Põhjenda oma otsust.

Kui taotlejale ei väljastatud tervisetõendit, siis kas ja millal saaks ta seda uuesti taotleda?

Telefonikonsultatsioon

Konsultatsioon ei pea toimuma tingimata telefoni teel, vaid võib aset leida ka näiteks e-kirja või Skype'i teel.

Pöördumise põhjus

Haiguse anamnees

Diferentsiaaldiagnoos

Esmane diagnoos

Esmane käsitus. Põhjenda lühidalt!

Millist nõu Sa patsiendile telefoni teel andsid?

Kui Sa otsustasid kutsuda patsiendi perearstipraksisesse, siis millal? Põhjenda oma otsust!

Milline oli haiguse edasine kulg? Kas valitud taktika osutus õigeks? Kas Sa oleksid tahtnud midagi teisiti teha?

Ägeda haiguse käsitus

Pöördumise põhjus

Haiguse anamnees

Objektiivne leid. Lisa ka asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused

Diferentsiaaldiagnoos

Arvestades pöördumise põhjust, millised võiksid olla ohumärgid ja millele need võiksid viidata?

Esmane diagnoos

Esmane käsitus. Põhjenda lühidalt!

Edasine käsitus. Kas ja millal planeerid järgmist kontakti?

Ägeda haiguse käsitus

Pöördumise põhjus

Haiguse anamnees

Objektiivne leid. Lisa ka asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused

Diferentsiaaldiagnoos

Arvestades pöördumise põhjust, millised võiksid olla ohumärgid ja millele need võiksid viidata?

Esmane diagnoos

Esmane käsitus. Põhjenda lühidalt!

Edasine käsitus. Kas ja millal planeerid järgmist kontakti?

Ägeda haiguse käsitlus

Pöördumise põhjus

Haiguse anamnees

Objektiivne leid. Lisa ka asjakohaste analüüside ja uuringute tulemused

Diferentsiaaldiagnoos

Arvestades pöördumise põhjust, millised võiksid olla ohumärgid ja millele need võiksid viidata?

Esmane diagnoos

Esmane käsitlus. Põhjenda lühidalt!

Edasine käsitlus. Kas ja millal planeerid järgmist kontakti?

Märgi nendele lehekülgedele üles vähemalt **kolm** patsienti, kes Sulle midagi hinnalist õpetasid. Näiteks võiksid Sa siia kirja panna, kui mõned patsiendi käsitlemise käigus: (a) õppisid kasutama mõnd seni võõrast ravimit või ravimeetodit; või (b) said teada midagi väärtuslikku patsiendi või kolleegiga suhtlemise kohta.

Pöördumise põhjus, lühike anamnees	Huvitav või õpetlik aspekt

Pöördumise põhjus, lühike anamnees	Huvitav või õpetlik aspekt

1.2. Eneseanalüüs

Siin lehel kirjuta: (a) mida Sa praktika käigus nägid ja tegid; (b) analüüsi enda tugevusi ja nõrkusi, mis kliinilises igapäevatöös ilmsiks tulid; või (c) mõtiskle, mida tahaksid ja saaksid parandada endas, perearstipraktises või Eesti meditsiinisüsteemis tervikuna. Teise ülesandena lindista enda ja patsiendi konsultatsioon ning hinda seda vastavalt vestluse kulu töölehele. Lindistatud salvestus on abiks töölehtede täitmisel. Seda koos päevikuga esitama ei pea.

Eneseanalüüs

Tööleht VESTLUSE KULG

Nimi:

ETTEVALMISTAMINE

1. KONSULTATSIOONI ALUSTAMINE

Teavita (nimi, roll, aeg), küsi luba, leia pöördumise põhjus(ed), sõelu, räägi läbi kava

2. INFO KOGUMINE

Patsiendi kaasamine: IMO

OBJEKTIVNE LÄBIVAATUS

3. INFO JAGAMINE

Olukorra avamine, infovahetus (too esile - anna teavet - too esile), ühine otsuse tegemine

OTSUS

4. PLANEERIMINE

Aktsepteeritava raviplaani koostamine

LÕPETAMINE

KÜSI

KUULA

VÕTA KOKKU

ANNA TEAVET

5. STRUKTUUR

Teetähised, kokkuvõtted, ajas püsimine

6. SUHTE HOIDMINE

Aktsepteerimine, partnerlus, autonoomia toetamine, empaatia väljendamine, toetus, vihjete märkamine, ajas püsimine

Ettevalmistuse käigus lõpeta viimane tegevuse, koonda tähelepanu ja valmistu käesolevaks konsultatsiooniks.

Tervita patsienti ja täpsusta tema nimi, tutvusta ennast ja oma rolli. Selgita vastuvõtu olemust, võta vajadusel nõusolek. Väljenda huvi ja lugupidamist, taga patsiendi heaolu.

Leia pöördumise põhjus

Uuri, et mis on patsiendi vajadus konsultatsiooniks või et miks patsient tuli täna kasutades sobilikku avaküsimust.

- NB Pea meeles, et pole olemas ühte ainuõiget avaküsimust, mis sobiks alati!

Sõelu

Sõelumine on protsess kus regulaarselt kontrollitakse koos patsiendiga, kas kõik olulised vestluseteemad on teada. Patsiendid ei pruugi ise kõike välja öelda. Sõelumine viib ühise konsultatsiooni plaani tegemiseni.

- NB Mitmed uuringud on näidanud, et patsientidel on reeglina mitu teemat, mida nad soovivad arutada ja nende esitamise järjekord ei korreleeru nende kliinilise olulisusega.

Räägi läbi kava

Kava tegemine on konsultatsioonile struktuuri tekitamine, kus pannakse paika prioriteedid.

Koosta ja kooskõlasta probleemide või teemade nimekiri. Räägi läbi tegevuskava arvestades patsiendi ja arsti vajadus.

NÄITED

Mina ise täheldasin

Minu vaatleja tõi välja

Minu õpimoment, -kogemus

1. KONSULTATSIOONI ALUSTAMINE

- Nimi
- Roll
- Aeg

Teavita

Küsi luba

Leia pöördumise põhjus(ed)

Sõelu

Räägi läbi kava

Info kogumise eesmärgiks on avada patsiendi probleeme, et leida oluline biomeditsiiniline, patsiendi väärtushinnangutest tulenev ja tausta informatsioon. Info kogumise käigus tuleb veenduda, et kogutud info on õige, täielik ja ühiselt mõistetav ning et patsienti on kuulnud ja tema arvamust on arvesse võetud.

2. INFO KOGUMINE

Patsiendi kaasamine: IMO

IMO

Ideed: uskumused haiguse kohta; **Mured:** (nt ärevus, hirm) iga probleemi osas; **Ootused:** milline on patsiendi meelest lahendus.

NÄITED

Mina ise täheldasin

Minu vaateleja tõi välja

Minu õpimoment, -kogemus

Info jagamise eesmärgiks on hinnata iga patsiendi info vajadust, jagada laiahaardelist ja sobilikku infot parajas koguses.

Infovahetus

Infovahetus on kõige efektiivsem kui võtab arvesse, mida patsient juba teab (**too esile**), lisab informatsiooni, mis on patsiendile uus (**anna teavet**) ning uurib jagatud info tähendust patsiendile (**too esile**).

Ühine otsuse tegemine

Ühine otsuse tegemine võimaldab patsiendil aru saada otsuse tegemise protsessist kaasates patsienti otsuste tegemisse sellisel määral nagu ta soovib suurendades patsiendi pühendumust tehtud plaaniga.

NÄITED

Mina ise täheldasin

Minu vaateleja tõi välja

Minu õpimoment, -kogemus

3. INFO JAGAMINE

Olukorra avamine

Infovahetus: Too esile - Anna teavet
- Too esile

Ühine otsuse tegemine

Planeerimise eesmärgiks on patsienti kaasates kokku leppida tema jaoks teostatav tegevuskava tervikliku raviplaani täitmiseks.

4. PLANEERIMINE

Aktsepteeritava raviplaani koostamine

NÄITED

Mina ise täheldasin

Minu vaatleja tõi välja

Minu õpimoment, -kogemus

Struktuur võimaldab saavutada paindlikku, kuid samal ajal struktureeritud vastuvõtu. Aitab patsiendil paremini aru saada kuhu ja miks konsultatsiooniga liigutakse ning olla sellesse kaasatud. Julgustab patsiendi aktiivset osalust ning koostööd. Võimaldab korrektset informatsiooni jagamist ja kogumist. Võimaldab aja efektiivset kasutust.

5. STRUKTUUR

Teetähised

Kokkuvõtted

Ajas püsimine

Teetähis

Vestluse suunamuutusest märku andmine:

- tähelepanu pööramine sellele, mida on kavas öelda
- ülemineku lausung, mis võimaldab märku anda vestluse suuna muutusest ning liikuda ühelt konsultatsiooni osalt teisele
- lühike ülevaate järgmise konsultatsiooni osa või teema vajadusest

NÄITED

Mina ise täheldasin

Minu vaateleja töö välja

Minu õpimoment, -kogemus

Aktsepteerimine on patsiendi võrdväärne kohtlemine, hinnanguvaba suhtumine tema väärtustesse ja potentsiaali. Võime näha inimest sellisena nagu ta on.

Partnerlus on teineteist austav kööstöö. Partnerlus eeldab huvitumist patsiendi ideedest, soovidest, võimalustest ning tema kaasamist info jagamisel ja planeerimisel.

Autonoomia tunnustada ja aktsepteerida patsiendi vankumatut õigust ise valida ja otsustada.

Empaatia patsiendi mõtete ja tunnete mõistmise väljendamine.

Toetamine patsiendi tugevuste, võimekuse, kavatsuste ja pingutuse tunnustamine.

Vihjete märkamine

Vihjete verbaalsed ja mitteverbaalsed märgid patsiendi väljaütlemata mõtete ja tunnete kohta.

6. SUHTE HOIDMINE

Aktsepteerimine

Partnerlus

Autonoomia toetamine

Empaatia väljendamine

Toetus

Vihjete märkamine

NÄITED

Mina ise täheldasin

Minu vaateleja tõi välja

Minu õpimoment, -kogemus

KÜSI

KUULA

VÕTA KOKKU

ANNA TEAVET

NÄITED

Minu ise täheldasin

Minu vaateleja tõi välja

Minu õpimoment, -kogemus

SLITK (i.k. CHIME)

CHIME abil saab analüüsida vaimse tervise seisundit. See raamistik hõlmab viit aspekti, millega on vaja personaalse taastumise protsessis järjepidevalt tegeleda. Nende ingliskeelsete nimetuste esitähedest on tuletatud ka raamistiku nimetus: ühendatus (*Connectedness*), lootus ja optimism tuleviku suhtes (*Hope and Optimism about the future*), identiteet (*Identity*), elu mõte (*Meaning in life*) ning kontroll ja selle laiendamine (*Empowerment*).

Seotus – suhete arendamine. Mitte jääda isoleerituks ja üksi.

Lootus ja optimism tuleviku suhtes – hea elu, parem homme võimalik.

Identiteet (positiivne). Haavatavuse juures leida võimalus kujundada endast positiivne identiteet, et teised näeks seda. Minu tugevused.

Tähenduse leidmine ka haavatuse ja haiguskogemuse sees. Haiguskogemuse kaudu elavad täisväärtuslikumat elu. Varem tähelepanuta jäänud tegevused, suhted (kunst, muusika jms) saab olulisemaks. Kogemus on teinud täielikumaks.

Kontrolli tagasisaamine oma elu üle – mõned muutuvad eestkõnelejaks oma sihtgrupi eest.

NÄITED

Mina ise täheldasin

Minu vaatleja tõi välja

Minu õpimoment, -kogemus

1.4. Juhendaja hinnang

Palume Sul oma juhendatavat vabas vormis iseloomustada. Küsimusi, millest lähtuda: (a) millised olid tema asjassepuutuvad teoreetilised teadmised ja kui hästi ta oskas neid rakendada; (b) kuidas ta suhtus oma igapäevastesse ülesannetesse; ning (c) kas on midagi, mille poolest tahaksid teda eriliselt esile tõsta.

Juhendaja hinnang

