



Kuidas käituda haigestumise korral?

Kergema haigestumise korral piisab tavaliselt kodusest ravist. Nõuandeid koduste ravivõtete kohta leiad veebist tervisekassa.ee/kodune-ravi. Nõu võid alati küsida ka apteekrilt.

Tervisemurega pöördu oma perearstikeskusesse või helista perearsti nõuandelefonile 1220*, kust saad kiiret nõu ja vajalikud suunised edasiseks raviks.

Enne pöördumist tutvu võimalusel oma perearstikeskuse kodulehega. Sageli on kodulehe kaudu võimalik:

- saata oma terviseprobleemi kirjeldus
- tellida kordusretsepti
- alustada ja lõpetada haigus- ja hoolduslehte
- esitada soovi vaktsineerimiseks
- esitada soovi tervisetõendi saamiseks.

*1220 numbrile helistades kehtib kõneteenusenumbri tavatariif ja hind kujuneb vastavalt helistaja telefonioperaatorile (Elisa, Tele2, Telia jt).

Suhtlus perearstikeskusega



Kui perearstikeskus saab Sinu pöördumise kätte kodulehe kaudu, saad murele kõige mugavamalt vastuse ja vajadusel suunatakse Sind vastuvõtule.



Enamasti on perearstikeskuses Sinu esmane kontakt pereõde, kes hindab Su terviseseisundit, ravivajadust ja annab nõu kergemate terviseprobleemide korral. Arsti vastuvõtule pääsemise kiiruse määrab Sinu tervisemure tõsidus.



Kui perearstiga on vastuvõtuaeg kokku lepitud, siis tule vastuvõtule õigeaks ajaks.



Enne vastuvõttu mõtle oma tervisemure korralikult läbi ja pane tähtsamad asjad kirja. Nii saad vastuvõtu ajal kõik vajaliku läbi arutada ja vastuvõtt jääb planeeritud aja sisse.



Kui Sul on rohkem kui üks tervisemure, siis võib nende lahendamine kauem aega võtta. Seetõttu võib olla vajalik mitme järjestikuse vastuvõtuaja broneerimine – küsi selle kohta telefonis pereõelt või administraatorilt.



Kui Sa ei saa vastuvõtule tulla, siis teata sellest perearstikeskusele aegsasti.



Kui perearst ei pea vajalikuks Sulle teatud analüüse või uuringuid teha, siis palun usalda tema otsust.



Usalda oma pereõde ja perearsti ning pea kinni Sulle antud ravijuhistest.



Ole hea ja suhtle oma pereõde ja perearstiga nende tööajal, seejuures on oluline kahepoolset viisakas ja lugupidav suhtlus.



Что нужно предпринять в случае заболевания?

В случае легкого заболевания обычно достаточно домашнего лечения. Советы по домашним средствам лечения можно найти на сайте tervisekassa.ee/kodune-ravi. Вы всегда можете обратиться за советом к аптекарю.

Если у вас возникли проблемы со здоровьем, обратитесь в центр семейного врача или позвоните на консультационную инфолинию семейного врача 1220*, где вы сможете быстро получить консультацию и необходимые рекомендации для дальнейшего лечения.

Если у вас есть возможность, перед обращением к своему семейному врачу проверьте интернет-сайт его медицинского центра. Зачастую через сайт можно:

- прислать описание вашей проблемы со здоровьем
- заказать повторный рецепт
- создать и закончить лист нетрудоспособности или лист по уходу
- предоставить запрос на вакцинацию
- отправить запрос на получение справки о состоянии здоровья.

* При звонке на номер 1220 действует стандартный тариф на услугу звонка на короткий номер и цену телефонный оператор звонящего (Elisa, Tele2, Telia и т.д.).

Связь с центром семейного врача



Если центр семейного врача получит ваш запрос через сайт, то вы сможете получить ответ на вопрос на более удобном для вас способе и, при необходимости, вас направят на прием.



В центре семейного врача вашим первым контактом обычно является семейная медсестра, которая оценивает вашу потребность в лечении и решает, может ли она вам помочь или все же следует обратиться к семейному врачу. Скорость попадания на прием к врачу зависит от серьезности вашего заболевания.



Если вы забронировали время приема семейного врача, приходите на прием вовремя.



Перед приемом тщательно продумайте свою проблему со здоровьем и запишите самое важное. Таким образом, вы успеете обсудить все необходимое во время приема, и он пройдет в запланированные сроки.



Если у вас возникло несколько проблем со здоровьем, их решение может занять больше времени. Поэтому может возникнуть необходимость записаться на несколько приемов подряд – спросите об этом у семейной медсестры или администратора центра по телефону.



Если вы не можете прийти на прием, пожалуйста, заранее оповестите об этом центр своего семейного врача.



Если семейный врач не считает необходимым провести Вам определенные анализы или тесты, доверьтесь его решению.



Доверяйте своей семейной медсестре и семейному врачу и придерживайтесь данных вам инструкций по лечению.



Пожалуйста, общайтесь со своей семейной медсестрой и семейным врачом в рабочее время, при этом важно взаимное вежливое и уважительное общение.

--	--	--