

**KU TERVÜS KÄEH,  
SÕS EI NÄE NÄLGÄ.**

**EESTI VANASÕNA**

# TERVIS

**Kuidas võimalikult hästi toime tulla?**



KARTEL KOPP 2020



**Noor töötav pensionär Loore tervitab jälle. Inimestel on igasugu muresid, aga sageli saab neist jagu, kui on toetavad lähedased. Kui mulle helistab tütretütar Mia ja ma kuulen telefonis tema reibast häält „Tšau, vanaema!”, kipub mul ikka veel õnnepisar silma tulema.**

**M**õned mu tuttavad on öelnud, et vanavanemaks saamine tähendab justkui vanaks saamist, mida nad natuke kardavad. Minuga on selline huvitav lugu, et ma ikka väga ootas, et saaksin vanaemaks. Meie poeg veel abielus ei ole, aga kui tütar abiellus, siis ma mõtlesin, et kui neil laps sünnib, siis mulle tohutult meeldiks lapselapsega tegelda – rääkida temaga, käia looduses, selgitada maailma asju. Võibolla selle tunde algus, et nii tore on olla vanaema, sai alguse minu ja vanaema suhetest. Tema oli Minu Mamma. Nii ma teda kutsusin.

Kui mul juba endal lapsed olid, siis ma üritasin nendega suheldes Mammast eeskujuga võtta. Mina ei ole ülemus ja nemad alluvad, vaid me oleme partnerid. Oleme Miaga nagu sõbrannad ja minule on see suur tunnustus, et lapselaps peab mind nii kaasaegseks, et rääkida oma igapäevaelust. Vahel juhtub, et ta helistab mulle, kui tunnid lõpevad ja siis räägib kogu

kodutee või ütleb, et nüüd jõudis trenni ja rohkem ei saa rääkida. Kui ta koolivaheaegadel meil külas käib, siis teeme pikki jalutuskäike ja räägime maailma asjadest.

Viimati, kui Mia koolivaheajal meie juures oli, juhtus aga lausa ime. Mu mees oli alaselja- või pigem puusavaluga juba mitmendat päeva pikali. Mitte just kogu päeva pikali, söömas ikka käis, aga enamuse päevast lamas, sest igasugune liigutamine tegi väga haiget. Ma küll ütlesin, et mine perearsti juurde, aga tema vastu, et küll üle läheb, on ennegi läinud. Ja pealegi on apteegist ostetud salv olemas.

Ma läksin hommikul koolitusele ja Mia jäi vanaisaga koju. Ja mis nad siis tegid? Mia kutsus vanaisa õue, aga vanaisa ütles, et ta ei taha õue, sest tervis pole kõige parem. Kui vanaisa ennast püsti ajas ja ühele poole küürus külmkapi vahet liikus, siis Mia oli mõelnud, et vanaisa on kõver nagu koma. Nii ta hiljem rääkis. Eks Mia nägi seda juba eelmisel päeval, et vanaisa oli kõver nagu koma, ja kuulis ka seda, et arsti juurde ta minna ei taha. Mia küsis, mis vanaisa perearsti nimi on. Vanaisa ütles. Mia võttis telefoni ja otsis internetist perearsti üles. Arst palus telefoni vanaisale anda ja vanaisa kurtis siis oma alaseljavalusid. Ja ütles, et küll läheb üle. Arst manitses, et valu ei pea ju kannatama. Ütles, et ta kirjutab digireseptiga põletikuvastast salvi ja soovib ka valuvaigistit võtta kolm korda päevas. Hoiatas, et enne mõne päeva möödumist ei tasu tulemusi oodata. Mia tõi apteegist ravimid ära ja nad hakkasid koos ravima.

Kui ma õhtul koju jõudsin, siis Mia hüüdis, et ta hakkas vanaisa ravima. Ja siis nad rääkisid koos, mis oli juhtunud. Küsisin liigutuspisarat pühkides, kuidas Mia kõike seda teab. Ta ütles, et telekast nägi ja ema on ka nii arstiga suhelnud. Kolm päeva hiljem kõndis vanaisa küll ettevaatlikult, aga juba üsna sirgelt.

Minu lapselaps ja sõbranna Mia on *cool*. ●

# Meie õigusi haigused ei võta

**M**ida vanemaks me saame, seda enam hindame oma tervist. Haiguste või õnnetuste tõttu võib väheneda töövõime, välja kujuneda puue või vajab inimene vanemas eas lihtsalt tavapärasest enam tuge. Tervisemurede puhul on alati kõige õigem alustada oma perearstist. Suurem terviseprobleem ega puue ei tohi muuta sinusse suhtumist ega muutuda takistuseks töökohta leidmisel ja töötamisel ning sotsiaalselt täisväärtusliku elu elamisel.

Täiendavalt tuge vajavaid inimesi toetavad haigekassa, töötukassa, sotsiaalkindlustusamet ja kohalik omavalitsus, aga ka tööandjad, koolid ja hea teeninduse pakkujad. Ebavõrdse kohtlemise korral nõustab sind soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise volinik. Lisaks eelnimetatutele saad teavet ka õiguskantslerilt ja Puuetega Inimeste Kojast.

Vanus ei võta inimeselt õigust töötada ning kui sa jõuad vanaduspensioniiikka, on sul endiselt õigus jätkata töötamist ja samal ajal tekib õigus saada vanaduspensioni.

## Diskrimineerimise keeld

**K**a vähenenud töövõimega ja/või puudega vanemaealisel inimesel on õigus jätkata töötamist. Võrdse kohtlemise seaduse tähenduses on puue inimese anatoomilise, füsioloogilise või psüühilise struktuuri või funktsiooni kaotus või kõrvalekalle, millel on oluline ja pikaajaline ebasoodus mõju igapäevatoimingute sooritamisele. Kui sul on puue ja/või vähenenud töövõime ja sa tunned, et vajad selleks kohandusi, et oma

tööd hästi teha, informeeri sellest tööandjat. Sul on õigus seda teha ja sina ise peadki seda tegema, sest kui puudest põhjustatud erivajadused ei ole tajutavad ilma sellest eraldi teatamata, siis ei ole tööandjal kohustust töökeskkonnas kohandusi teha. Sa ei pea täpselt teadma, mis kohandusi sa vajad, kuid pead tööandjale kirjeldama, millised takistused sul töö tegemisel tekivad. Pärast tööandja informeerimist tekib sul seaduse kaitse ning kohanduste võimaldamise ja korraldamise kohustus läheb üle tööandjale.

Tööandja saab omal initsiatiivil kohandada töökohta, -koormust ja -aega ainult siis, kui sinu puue on tajutav. Niinimetatud nähtamatust puudest tingitud erivajadusi ei ole lihtne märgata ning seepärast tasub ise tööandjale oma töökohta või töökorralduse muutmise vajadustest teada anda.

Seadus ütleb, et tööandja peab rakendama vajalikud meetmed, välja arvatud juhul, kui need põhjustavad talle ebalproportsionaalselt suuri kulusi. Muudel juhtudel keeldumist loeb seadus diskrimineerimiseks. Seega ei pea sa kartma, et kui annad tööandajale oma vajadustest teada, kasutab ta neid sinu vastu. Tööandjat abistab oma korda töötukassa, kes tasub vajalike kohanduste kulud.

Puude tõttu ei tohi sind kuidagi teistest halvemini kohelda. Olgu selleks tööle kandideerimine, töölepingu sõlmimine, täiendusõpe või mis tahes muu tööga seotud toiming (VõrdKS).

Vanusest olenemata on kõigil Eesti inimestel, kellel on ravikindlustus, õigus saada ühetaolist arstiabi. Ravikindlustus on olemas töö- või muu sellesarnase lepinguga töötaval isikul, töötul, töötutoetust või töötuskindlustushüvitist saaval inimesel ning pensionäril. Koos vanaduspensioniea saabumisega hakkab ravikindlustus kehtima neilegi, kellel seda enne mingil põhjusel ei olnud. Et paremini aru saada, millised on sinu õigused kvaliteetsele arstiabile, siis järgnevalt väike ülevaade.

## Ravikindlustatud inimesel on õigus:

- saada perearsti ja eriarsti vastuvõtule mõistliku aja jooksul;
- saada soodsalt vajalikke ravimeid;
- saada hambaravihüvitist.

Lisaks eelnimetatud õigustele on pensionäril ja üle 63-aastaselt inimesel õigus täiendavale hambaravihüvitisele ja hambaproteeside hüvitisele.

**Räägi julgelt oma vajadustest! Seadus kaitseb sind diskrimineerimise eest.**



## Õigus saada perearsti vastuvõtule

**P**erearstid hindavad patsiendi terviseseisundit ja vajadusel suunavad ta eriarsti vastuvõtule, uuringutele või haiglaravile. Perearsti vastuvõtule on õigus saada ägeda tervisehäire korral samal päeval, teistel juhtudel viie tööpäeva jooksul. Kui terviseseisund, liikumisraskused, transpordiühenduse puudulikkus või muu takistus ei võimalda sul perearsti juurde minna, on sul õigus paluda perearsti või pereõe koduvisiiti. Perearsti juures käies ei küsita vastuvõtu eest tasu, küll aga on perearstil õigus koduvisiidi eest visiiditasu küsida.

Kui tekib olukord, et sa ei saa aru, kas arstile minek on vajalik, või asub perearst kaugel, näiteks välismaal või teises maakonnas, või pole muul põhjusel parasjagu kättesaadav, siis saad helistada perearsti nõuandeliinile numbril 1220. Pereõed ja -arstid vastavad sellel numbril ööpäevaringselt ning aitavad hinnata, kas konkreetse tervisemurega on vaja pöörduda perearsti, kiirabi või muu tervishoiuteenuse osutaja juurde.

## Õigus saada eriarstiabi

**K**ui perearst on teinud saatekirja uuringutele, nt vereanalüüside andmine, mõnele protseduurile, operatsioonile või pikemaajalisele haiglaravile, on sul üldjuhul õigus valida sulle sobiv eriarst ning vastuvõtuaeg ükskõik millises raviasutuses, millel on sõlmitud haigekassaga leping. Ilma saatekirjata saab pöörduda silmaarsti, naha- ja suguhaiguste arsti, günekoloogi ja psühhiaatri poole.

Eriarsti järjekorda panemisel arvestatakse probleemi tõsidust. Mida tõsisem on terviseprobleem, seda kiiremini pääseb vastuvõtule. Kui on vaja teha mõni uuring, protseduur või operatsioon, mis ei vaja pikemat haiglas viibimist (nn ambulatoorse saatekirja korral), on sul õigus ette nähtud teenust saada hiljemalt kuue nädala jooksul alates saatekirja väljakirjutamisest. Päevaravi või pikemat haiglas viibimist eeldavale protseduurile on õigus saada kaheksa kuu jooksul alates saatekirja väljakirjutamisest. Ooteaeg võib pikeneda sel juhul, kui soovid saada mõne konkreetse arsti või raviasutuse vastuvõtule või kui raviasutusel on vähe arste või muid ressursse.

Juhul kui eriarstiabi oodates terviseseisund ootamatult ja tõsiselt halveneb, on sul igal ajal õigus erakorralisele arstiabile.

Ja loomulikult on igal inimesel õigus minna tasulisele eriarsti vastuvõtule.

Erakorralise arstiabi saamiseks võib patsient pöörduda ise lähimasse EMO-sse või kutsuda kiirabi telefoninumbri 112.



Kasulik teave!

Foto: Matti Kämärä



„Muidugi oli vanaemaks saades hirm, et koos staatusega tuleb ka sünged teadmised ajalikusest. Kummalisel kombel nii ei läinud. Lastelastega koos olles astun ajast välja, peatan selle.”

**Raili Tamm**

õpetaja Jõhvi Kultuuri- ja Huvikeskuses, Illuka põhikoolis ja Viru vanglas

## Õigus soodsatele ravimitele

**R**avimid, eriti retseptiravimid, võivad olla väga kallid ning seetõttu võib tekkida hirm, kas ikka saab endale ravimite ostmist lubada. Selleks et ravimid oleksid kõigile kättesaadavad ning keegi ei jätaks hinna tõttu rohtu välja ostmata, tasub haigekassa teatud ulatuses nende ravimite eest, mis on kantud soodusravimite nimekirja.

Sõltuvalt ravimist on need kas 50%, 75%, 90% või 100% soodsamad. Selle, kui suure soodustusega ravimit konkreetsel juhul müüakse, määrab perearst ravimiresepti kirjutades. Seda tehes arvestab ta muu hulgas patsiendi vanust, terviseprobleemi raskust ning kroonilisust. Soodusravimi ostmisel tuleb apteegis tasuda vaid summa, mis jääb soodustuse mahaarvamisel alles. Tasub aga meeles pidada, et isegi 100%-lise soodustuse puhul tuleb tasuda omaosalus 2,5 eurot.

Kui ostad sama toimeainega ravimite hulgast piirhinnast kallima ravimi, võib tekkida kohustus tasuda ka ravimi piirhinda ületav summa. Ravimi piirhind määratakse üldjuhul sama toimeainega ravimite teiselt hinnalt soodsaima ravimi hinna alusel.

## Näide

Perearst on kirjutanud välja 75%-lise soodustusega ravimi. Erinevate vastava toimeainega ravimite hinnad on 10 eurot, 12 eurot ja 16 eurot. Seega on ravimi piirhind 12 eurot. Ostes 12 eurot maksva ravimi, tuleb patsiendil tasuda omaosalus 2,5 eurot ning 25% ülejäänud summast ehk kokku 4,88 eurot. 7,12 eurot tasub patsiendi eest haigekassa. ●

## Õigus täiendavale ravimihüvitisele

**K**es peab kulutama keskmisest rohkem raha arstimatele, saab lisaks soodusravimitele täiendavat ravimihüvitist haigekassalt.

Täiendava ravimihüvitise saamise eeldus on, et patsient on ühes aastas tasunud soodusravimite eest vähemalt 100 eurot. Üle 100 euro tasutud summast hüvitab haigekassa 50%. Kui soodusretseptiga ostetakse ravimeid rohkem kui 300 euro väärtuses, siis üle 300 euro kulutatud summast hüvitab haigekassa 90%.

## Näide

Kui patsient on kulutanud aasta jooksul soodusravimitele 100 eurot, siis igast järgmisest ravimiarvest tasub 50% haigekassa ning 50% tuleb tasuda patsiendil.

...

Kui patsient on aasta jooksul ostanud ravimeid juba 300 euro väärtuses, siis seda ületavatest kulutustest tasub haigekassa 90% ning 10% tuleb tasuda patsiendil endal. ●

## Õigus saada kõige soodsamat ravimit

**R**etsepti väljakirjutamisel peab arst üldjuhul kasutama ravimis sisalduva toimeaine nimetust, mitte ravimi kaubanduslikku nime. See annab sulle kui patsiendile võimaluse valida sama toimeainega ravimite seast hinnalt sobivaima. Apteekri kohustus on aga informeerida kõigist sobivatest vajaliku toimeainega ravimite ja nende hindadest. Sul on alati õigus küsida nii oma arstilt kui apteekrilt, kas retseptis nimetatud ravimit on võimalik asendada sama toimeainega, kuid odavam ravimiga.

Vahel kirjutab arst retseptile kindla kaubandusliku nimega ravimi. Selleks peab arstil olema mõjuv põhjus. Näiteks on see põhjendatud juhul, kui patsiendi allergia või koostoime mõne teise ravimiga välistab konkreetse ravimi asendamise. Sellisel juhul tuleb apteegist osta konkreetse kaubandusliku nimega ravim.

## Õigus hambaravihüvitisele

**S**ul on õigus saada aastas kuni 40 eurot hambaravihüvitist. Iga hambaraviteenuse eest tuleb seejuures ise tasuda 50%.

Vanadus- ja töövõimetuspensionärid, osalise või puuduva töövõimega inimesed ja üle 63-aastased isikud saavad hambaravihüvitist kuni 85 eurot aastas ning neil tuleb ise tasuda vaid 15% igast hambaraviarvest. Soodustuse summa arvestatakse raviarvelt maha juba enne tasumist.

Oluline on tähele panna, et täiskasvanu hambaravihüvitise kasutamiseks peab hambaarst olema sõlminud haigekassaga lepingu. Seda, kas konkreetne hambaarst on sõlminud lepingu, tasub küsida enne hambaarsti juurde aja kinnipanemist. Kui hambaarstil haigekassaga lepingut ei ole, on igal inimesel õigus pöörduda teise arsti poole, et oleks võimalik hambaravihüvitist kasutada.



## Näide

Kalle käis hambaarsti juures hambaauke parandamas ning hambaarsti arve oli algselt 70 eurot. Kuna Kalle ei ole veel pensioniealine, siis on tal õigus saada kuni 40 eurot hambaravihüvitist. Hambaraviarvest 50% ehk 35 eurot tuleb tasuda Kallel ning ülejäänud 50% ehk 35 eurot tasub tema eest haigekassa. Sama aasta jooksul on Kallel õigus saada hambaravihüvitist veel 5 euro ulatuses.

...

Anna on jõudnud vanaduspensioniiikka ning tema viimase hambaarsti külastuse raviarve oli algselt 70 eurot. Raviarvest 15% ehk 10,5 eurot tuleb tal tasuda ise ning ülejäänud 85% ehk 59,5 eurot tasub tema eest haigekassa. See tähendab ühtlasi, et järgmisel hambaarsti külastusel sama aasta jooksul on Annal õigus saada hambaravihüvitist veel 25,5 euro ulatuses. ●

Tasub tähele panna, et hambaravihüvitis kehtib üksnes esmavajalikele teenustele ega rakendu näiteks hammaste valgendamise või pärlipesu korral. Seega on mõistlik enne hambaarstilt küsida, kas konkreetsele teenusele hüvitis rakendub.

## Õigus proteesihüvitisele

**V**anadus- ja töövõimetuspensionäridel, osalise või puuduva töövõimega inimestel ja üle 63-aastastel on lisaks hambaravihüvitisele õigus saada ka proteesihüvitist.

Proteesihüvitist saab samuti ainult nende proteesitegijate juures, kes on sõlminud haigekassaga vastava lepingu. Enne hambaarstiaja kinnipanemist tasub taas uurida, kas tal on sõlmitud haigekassaga proteesihüvitise leping.

Hambaproteeside hüvitise maksimaalne summa kolmeks aastaks on 260 eurot. Kui kolm aastat on möödas, on taas õigus proteeside hüvitamisele 260 euro ulatuses järgneva kolme aasta jooksul. Hüvitise summa arvestatakse raviarvelt maha juba enne tasumist.

Foto: Kaupo Kikkas



„Kõige tähtsamaks osutuvad teod, mis sa teiste heaks oled teinud.”

**Kaidu Meitern**  
spordiarst

Kaidu Meitern on spordiarst ja mitmes riigis medalitega pärjatud kümnevõistleja, atroskoopia (vähem traumeeriv operatsioon) arendaja ja päevakirurgia eestvedaja Eestis, Atrospordi kliiniku rajaja, värske raamatu „Tennisevigastuste käsiraamat” autor.

## Õigus saada vaktsineeritud

**T**äiskasvanute vaktsineerimine pole laste omast sugugi vähem tähtis. Enamikul inimestest hakkab viiekümnendatest eluaastast immuunsüsteem nõrgenema ning 60.–65. eluaastaks kujuneb välja eaga kaasnev immuunpuudulikkus. See omakorda tähendab, et kasvab risk haigestuda erinevatesse nakkushaigustesse. Seega on mõne nakkushaiguse vastu vaktsineerimine just vanemas eas oluline. Eelkõige alates 65. eluaastast on nii gripp kui ka pneumokokknakkused ohtlikud. Ka sellised kroonilised haigused nagu astma, südame-, kopsu-, maksa- ja neeruhaigused ning diabeet tähendavad suuremat riski, et teatud nakkushaigused, nagu näiteks gripp, võivad kulgeda raskelt.

Gripi vastu soovitatakse vaktsineerida igal aastal, sest gripiviirused on üsna muutlikud ning vaktsineerimise järel tekkinud kaitse ei püsi kaua. Alates 1. oktoobrist 2021 on kõigil alates 65. eluaastast (kaasa arvatud) õigus saada igal aastal tasuta gripivaktsiini. Gripi vastu vaktsineerimist soovitataksegi teha kord aastas. Eriti oluline on enda gripi vastu vaktsineerimine siis, kui teid kimbutavad astma, kroonilise südame-, kopsu-, maksa- ja neeruhaigus, kasvaja, autoimmuunhaigused (eeskätt reumatoidartriit, polüsklerooos ja süsteemne erütematoosluupus) või diabeet. Seni on tasuta gripivaktsiini võimaldatud hoolealustele nii hoolekandeesutustes kui ka neile, kes saavad teenust kogukonnas.

Kõikidele täisealistele on tasuta difteeria- ja teetanusevastane vaktsineerimine iga 10 aasta järel.

Lisaks tasuta vaktsineerimistele on vanemaealistel soovitatav lasta ennast vaktsineerida iga viie aasta järel pneumokokknakkuse vastu ja seda just ealiste terviseriskide tõttu. Eriti oluline on enda vaktsineerimine pneumokokknakkuse vastu neerupuudulikkuse ja nefroosi esinemisel, kasvaja ning autoimmuunhaiguste korral.

Üle 50-aastastel on soovitatav vaktsineerida ka vöötohatise vastu. Difteeria, teetanuse ja läkaköha vastase vaktsiini võiksid saada kõik inimesed alates 65. eluaastast, kes on lähikontaktis kuni aastaste väikelastega.

Vanemas eas, kui vanusest tingitud immuunpuudulikkus on välja kujunenud, võtab immuunsuse kujunemine pärast vaktsineerimist rohkem aega kui noorel inimesel. Kujuneva immuunsuse tase kipub samuti olema madalam.

**Alates 1. oktoobrist 2021 on kõigil alates 65. eluaastast (kaasa arvatud) õigus saada igal aastal tasuta gripivaktsiini.**

Vaktsineerimine ja selle vajalikkus ning erinevate tervislike iseärasustega arvestamine võib tekitada palju küsimusi. Oluline on teada, et need küsimused ei pea jääma vastusetta. Vaktsineerimise soovi ja vaktsineerimisega seotud küsimuste korral on sul alati õigus pöörduda perearsti poole, kes sind nõustab ja korraldab vajalikud vaktsineerimised.

## Töötaja õigus vaktsineerimisele

**T**öökohtades peab tööandja olema ära hinnanud tööl töötajaid ohustavad terviseriskid. See tähendab, et kui töötaja puutub oma töös sageli kokku võimalike nakkushaiguste kandjatega, siis võib olla nii, et tööandja on määranud töökohal riskiteguriks kokkupuute nakkushaigustega kui bioloogilise ohuteguri. Tööandjal on kohustus sellisel juhul võtta tarvitusele töötaja tervist kaitsvad meetmed. Üheks selliseks meetmeks võib olla ka vaktsineerimine. Näiteks kui keegi töötab hooldajana, kes paratamatult puutub kokku erinevate nakkushaigustega, siis on igati õiguspärane tööandjal pakkuda, et enda kaitseks võiksid kõik töötajad ennast vaktsineerida. Vaktsineerimise kohustust sellegipoolest Eestis ei ole.

Tööandja võib ja peabki töökeskkonna riskianalüüsi tegevuskava alusel pakkuma vaktsineerimisvõimalusi, ent see ei tähenda töötajale sundi ennast vaktsineerida. Vägisi ei tohi töötajaid vaktsineerida sundida, sest see on vastuolus inimese kehalise puutumatuse põhimõttega ning oleks selgelt inimõigusi riivav. Küll aga peab tööandja teavitama töötajaid kõikidest töökeskkonna terviseriskidest ja vajalikest ettevaatusabinõudest. Kui töötaja ei soovi lasta ennast vaktsineerida enda kaitsmiseks töökoha bioloogiliste ohutegurite eest, tuleb tööandjal koostöös töötajaga leida muud viisid töötaja tervise kaitseks – näiteks täiendavate kaitsevahendite ja kaitseriietuse kandmine, töö ümberkorraldamine või muud meetmed. Kogu regulatsiooni mõte on kaitsta töötajat selle eest, et ta oma tööd tehes ei haigestuks.

Kõikides tööalastes küsimustes on töötajal õigus konsulteerida oma organisatsiooni töökeskkonnavolinikuga. ●

Üldine teave vaktsineerimise kohta ja vastused enam esinevatele küsimustele ja kahtlustele on kirjas veebiaadressil

[www.vaktsineeri.ee](http://www.vaktsineeri.ee).