

Kuidas läheb Tervisekassa haiguste ennetusega?

Liis Kruus – Tervisekassa

Nii teaduskirjandusest kui ka ennetuse propageerijate suust on tihti kõlama jäänud, et üks ennetusse panustatud euro on kümme korda tõhusam kui tagajärgedega tegelemine. Aasta tagasi sai Eesti Haigekassast Tervisekassa. Selle muudatusega lubasime tervisedenduse ja haiguste ennetuse senisest teravamalt luubi alla võtta.

Koos Tervisekassa üleminekuga teenusepõhisele juhtimisele loodi tervisedenduse ja haiguste ennetuse portfelli, kuhu kuuluvad vaksineerimise, sõeluuringute, personaalmeditsiini, terve lapse, terve täiskasvanu ja vaimse tervise teenus. Uue meeskonna koosloomes lepiti 2023. aasta keskpaigaks kokku sellega seotud strateegilised suunad, mis lähtuvad nii Tervisekassa arengukavast kui ka teistest olulistest riiklikest strateegiatega ja poliitikadokumentidest.

Üheks strateegiliseks fookuseks on ennetusteenuste kättesaadavus. Kui raviteenuste puhul tuleb mõne eriarsti vastuvõttu oodata pikemalt, siis ennetusvastuvõttude võiks inimene pääseda umbes nädala jooksul. See ei ole praegu kõigi ennetusteenuste puhul nii, kuid selle poole püüeldakse. Samuti on olulised teenuste kvaliteet ja sujuvad ennetusteenused. Tulemusliku ennetuse alus on esmalt inimese enda teadlikkus, selle järgi talitamine ja oma tervise eest vastutuse võtmine. Võib ju Tervisekassa aktiivselt tagada sõeluuringuks või vaksineerimiseks vajalike aegade olemasolu, kuid me ei saa kedagi teenust kasutama kohustada.

Lapse tervise toetamine

Tervisliku elu vundament laotakse ja harjumused kujundatakse lapseas. Lapse tervist jälgitakse Eestis lapse tervise jälgimise juhendi alusel. Juhend määrab tervisekontrollide sageduse ja sisu, kirjeldab vaksineerimist ja eri osapoolte rolli süsteemis. Tervisekassa ülesanne on tagada juhendi rakendamine.

Päris väikestele lastele laiendati sel aastal koostöös Tervise Arengu Instituudiga ennetusprogrammi „Seikluste laegas“, mille

fookuses on toitumine, liikumine, istumisaja vähendamine ja veejoomine. Samuti on maakondadesse tööle võetud haridusasutuste tervisedenduse koordinaatorid, kes pakuvad koolidele ja lasteaedadele tuge tõendus põhiste programmide valikul ning innustavad lapsi ja noori tegema tervislikumaid valikuid.

2024. aastal tuuakse fookusesse ka lapsevanemate teadlikkuse suurendamine laste tervisest. Näiteks hakatakse lapsevanematele saatma lapse tervise teemal teavitusi äsja valminud terviseportaali kaudu. Lapsevanemale on kasulik, kui teavitused ning lapse tervisekontrollide ja vaksineerimiste info on koondatud ühte kohta ning info on mugavalt leitav.

Terve lapse teenus hõlmab ka järjepidevat koolitervishoiu arendamist. 2023. aastal mõõdeti esimest korda koolitervishoiu teenuseosutajate kvaliteeti ja ka järgnevatel aastatel tegeletakse sellega, et kooliõde toetaks igati koolilaste tervist.

Terve lapse teenuse raames koordineeritakse ka noorsportlaste tervisekontrollide projekti, mille eesmärk on tagada üle kuue tunni nädalas treenivatele lastele spordiarsti vastuvõtt ja vähendada aktiivse sportimisega seotud terviseriske.

Selleks et laste ja noorte vaimse tervise muresid võimalikult vara märgata, käivitatakse projekt „Märkamatu märkamine“. Sellega toetatakse noorte vaimse tervise nõustamist, mis sobib vaimse tervise kergeimate murede korral ja on lihtsasti kättesaadav. Samuti toetatakse MTÜ Peaasjad kaudu noorte vaimse tervise nõustamist ja anonüümset veebinõustamist.

Noored vajavad nõu ja tuge ka seksuaal tervise küsimustes. Kuni 26aastased (k.a) noored saavad nende küsimustega tasuta pöörduda nõustamiskeskustesse. Eesti Seksuaal tervise Liidu toel pakutakse noortele ka anonüümset veebinõustamist.

2024. aasta veebruarist on koolitervishoiu võrgustiku ja ennetuspartnerite kaudu rahastatud poiste HPV-vastast vaksineerimist.

rimist. HPV-vastane vaktsineerimine on tüdrukutele ammu kättesaadav, kuid nüüd on see võimalus ka 12–18aastastel poistel. Poiste HPV-vastane vaktsineerimine aitab vähendada päraku-, peenise- ning pea- ja kaelapiirkonna vähi tekke riski. Samuti aitab poiste vaktsineerimine kaasa naiste emakakaela-, tupe- ja vulvavähi ennetamisele. Vanematel võib küll olla keeruline teha vaktsineerimisotsust enne lapse seksuaalelu algust, kuid just selles vanuses on vaktsineerimine kõige tõhusam. Riik tagab tasuta vaktsineerimise kõigile kuni 18aastastele noortele, seega on võimalik noorel endal langetada otsus oma tervise kaitseks.

Täiskasvanu tervise toetamine

Terve täiskasvanu tervise toetamise teenuse arendamine toetub Eestis koostatud täiskasvanu tervise jälgimise juhendile. Arenenud ühiskonna peamised probleemid on nn elustiilihaigused, nagu kõrge vererõhk, veresuhkur ja kolesterool, mis on südame-veresoonkonna haiguste riskitegurid. Ühtlasi on need haigused ja haiguste tüsistused Tervisekassa eelarvele kõige kulukamad. Haigestumisel on määravad tegurid ühekülgne toitumine, ebapiisav liikumine ja sõltuvusainete tarbimine. Muutus algab inimeste terviseteadlikkuse parandamisest ja harjumuste muutmisest. Toitumise vallas tehakse küll kampaaniaid, mille käigus tutvustatakse taldrikureeglit või räägitakse toitumispüramiidist, kuid ainuüksi plakat seinal ei innusta tervisekäitumist muutma. Riigi seisukohast ei ole selliste muutuste eestvedamine ainuüksi Tervisekassa, Sotsiaalministeeriumi ega Tervise Arengu Instituudi võimuses – see eeldab valdkonnaülest koostööd, läbimõeldud otsuseid ning ühist plaanide elluviimist eri ministeeriumite ja haldusalade asutustega.

Täiskasvanu tervise toetamise teenuse raames soovitakse järgmistel aastatel arendada töötervishoiu valdkonda ning senisest rohkem integreerida ainsat kohustuslikku täiskasvanute tervisekontrolli läbiviivaid teenuseosutajaid ülejäänud süsteemiga. Töötervishoiuarstil peab tekkima võimalus konsulteerida inimese perearstiga, samuti võiks kohustusliku töötervishoiuviisi käigus saada ka vaktsineerida või ulatada sõeluuringu aastakäiku kuuluvale inimesele emakakaela- või jämesoolevähi sõeluuringu kodutest. Sarnaselt töötervishoiuga peab rohkem integreerima ka apteegisektorit, kes on inimesele kättesaadav ja usaldusväärne partner.

Tulevikus tekivad riiklikku terviseportaali inimestele täitmiseks küsimustikud, millest lähtudes saab perearst kutsuda vastuvõtule või planeerida ennetustegevusi. Terviseportaalid peavad edaspidi olema kättesaadavad ka tervisedenduse infomaterjalid.

Nagu laste tervise toetamisel, nii abistavad ka sõeluuringute, vaktsineerimise, liikumise ja sõltuvushäirete puhul Tervisekassa maakondade tervisedendajad. Maakondi toetatakse edendajate palgarahaga ja oodatakse neilt vastu oma piirkonna kaasamist, info levitamist ja oluliste teemade selgitamist.

Ennetusportfelli loomise järgse esimese tegutsemisaasta märksõna on koostöö. On tehtud mitu sammu edasi nii Tervisekassa sisese kui ka asutustevahelise ja valdkonnaülese koostööga. Ennetus on investering – nii Tervisekassas uue portfelli ja meeskonna loomise kaudu kui ka laiemalt üksikisiku otsuste tasandil. Töötame selle nimel, et Eestis toetataks ennetust süsteemsemalt ja rahastus ei oleks kaldu tagajärgedega tegelemise suunas.