



Apteegiteenuse kaasaajastamine – vahekokkuvõte

***Ly Rootslane
Eesti Proviisorapteekide Liidu juht***

Eesti Proviisorapteekide Liit

- Suurim esindusorganisatsioon Eestis
- 93 omanikku
- 311 apteeki
- 1175 apteekrit



Tervise kirjaoskus

- tava - arst ütleb, kuidas ravida ja patsient täidab korraldusi
- inimkeskne meditsiin – oskused ja teadmised terviseinfo leidmiseks, et tagada enda heaolu
- igaüks peab tervise eest ka ise hoolitsema



Kirjaoskuse kujundamine

- sõnumeid loome koos sihtrühmaga
- kasutame lihtsat keelt
- esitame teavet astmeliselt
- kordamine on tarkuse ema
- teave on mitmekülgne
- spetsialistide poolt pädev teave
- inimeste võimekust tuleb toetada



Enesehool (self-care)

Aptekrite roll:

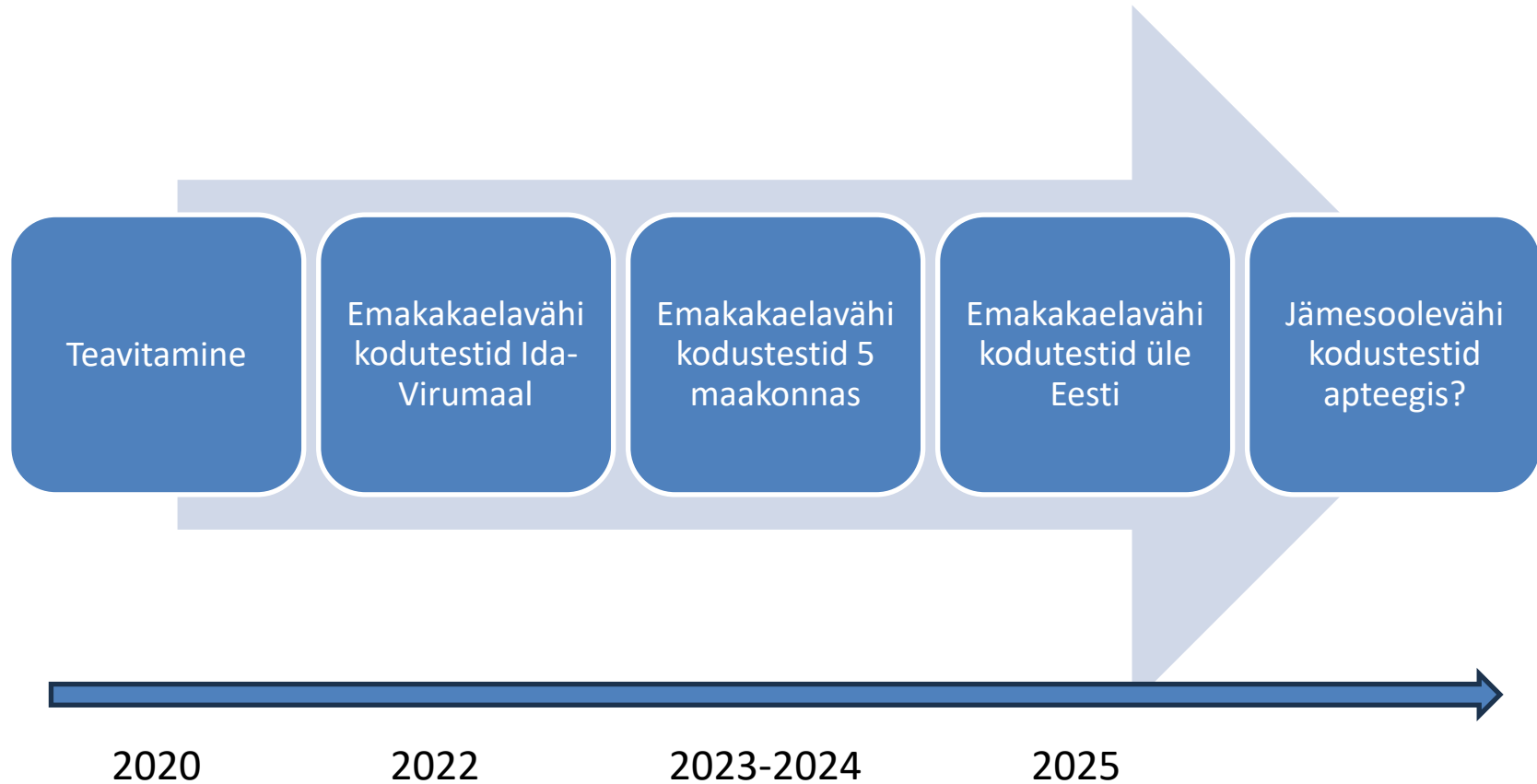
- pädevus hinnata lihtsamaid haigusi
- oskus toetada enesehoolt, mis vähendab tervishoiukulusid
- ravi järjepidevuse tagamine
- oskus suhelda avalikkuse, patsientide ja tervisetöötajatega
- maal on apteekrid lähimad tervishoiutöötajad, kes tunnevad patsiente, nende perekondi ja sotsiaalseid olusid

Inimesed usaldavad:

- kiirabi 91%
- arste 89%
- apteekreid 88%



Sõeluuringud

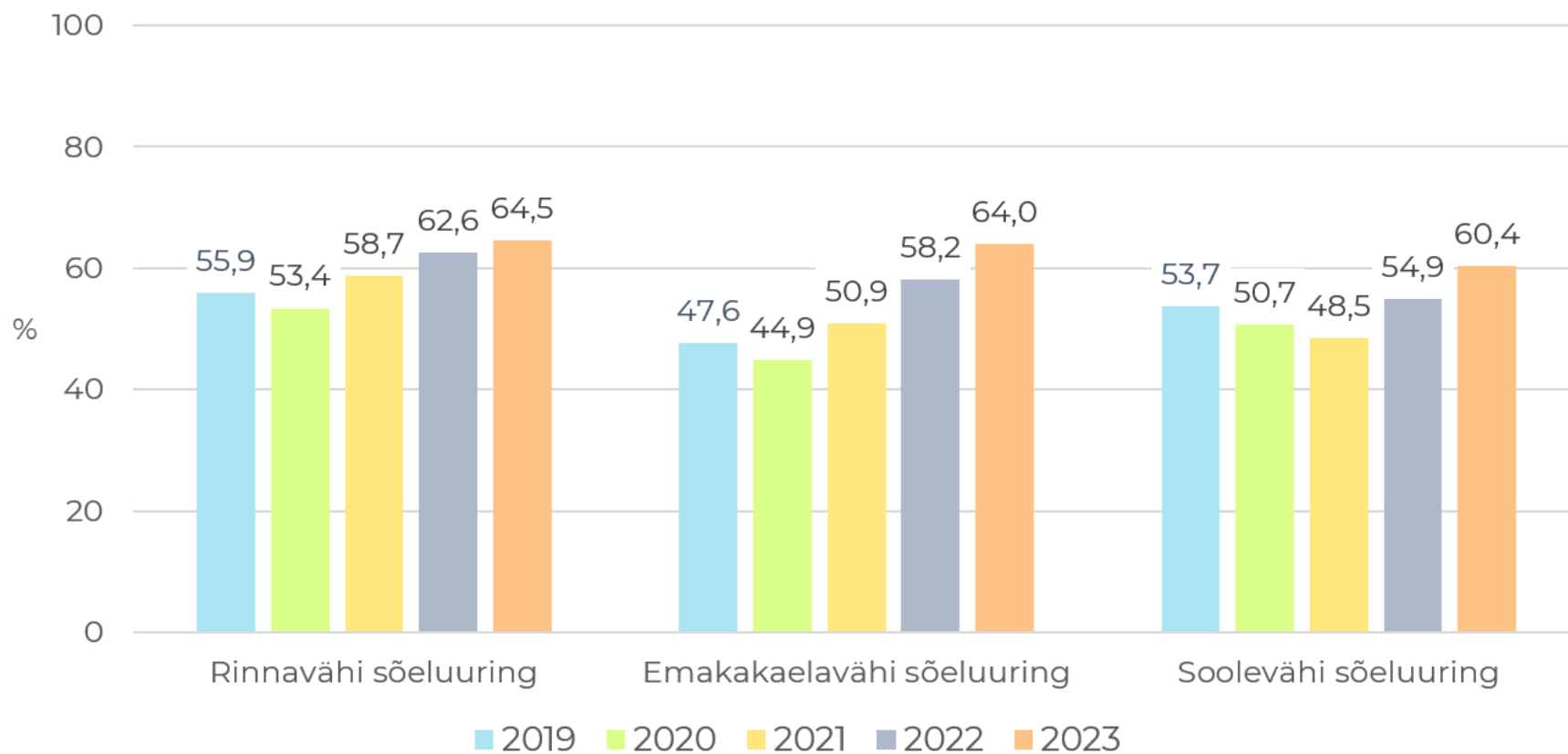


Kodutest apteegist

- **2023:** kodutest naistele, kes sõeluuringus ei osalenud
 - 5 maakonna apteegid
 - 600+ kodutesti
 - 70% Ida-Virumaal
 - enim Võrumaal (14,6%) ja Ida-Virumaal (14,4%), kus teste sai apteegist
- **2024:** apteekidest jagati 1 250 kodutesti
- **2025:** augustist kõigis apteekides. Väljastatud 500+ testi



Vähi sõeluuringute osalusmäärad, 2019-2023



Vaktsineerimine

2018

- Gripp ja puukentsefaliit lühiajaliselt

2021

- Covid19

2022

- Apteegis aastaringselt (gripp, puukentsefaliit, Covid 19)

2025
aprill

- Difteeria/teetanuse revaktsineerimine

2025
august

- Täiskasvanute vaktsineerimine HPV vastu

2026

- Apteeker vaktsineerima? Täiendavad vaktsiinid – hepatiit?



HPV levimus

- 2021 emakakaelavähi sõeluuring: 9% 30-65 naistest
- aastas 200+ vähijuhtu ja kasvus
- emakakaelavähi juhte 130
- 1998-2022: suuneeluvähi juhud meestel x 2, naistel x 4
- HPV vaktsiin hoiab ära
 - 80% vähieelsetest muutustest
 - 90% emakakaelavähist
 - 84% pärakuvähist
 - 60% tupevähist



HPV ennetus

HPV vaktsiin
12-18
aastased

HPV vaktsiin
täiskasvanud
kuni 45

Sõeluuring
iga 5 aasta
tagant 30-65
naised



Tervisenäitajad

- **2024:** Tervisekassa maksis südame-veresoonkonna haiguste ravi eest 243,4 MEUR, abi sai 441 660 patsienti
- **2023:** pooled ehk 7 500 surmadest tingitud südame-veresoonkonna haigustest
- inimene peaks teadma oma peamisi tervisenäitajaid!



Tervisenäitajate mõõtmine

Veresuhkru määramine

Kliendikaardiga Hind 2,00 € 4,00 € 15 minutit

Veresuhkru taset peaksid aeg-ajalt kontrollima kõik inimesed. Kõrgenenud veresuhkru tase ei pruugi olla füüsiliselt tunda, kuid põhjustab tõsiseid veresoonte kahjustusi ning seeläbi mitmeid progresseeruvaid haigusi.

INFO JA REGISTREERUMINE



Vererõhu mõõtmine

Kliendikaardiga Hind 0,50 € 1,00 € 15 minutit

Kõrge vererõhk on tervisehäire, mille esinemist inimesed tihti ise ei taju, kuid ometi on see mitmete tõsiste haiguste riskiteguriks. Õigel ajal tuvastatud kõrge vererõhk aitab ennetada erinevate südame- ja veresoontehaiguste tekkimist ja süvenemist.

INFO JA REGISTREERUMINE

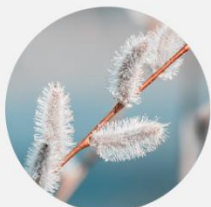


Kolesterooli määramine

Kliendikaardiga Hind 2,00 € 4,00 € 15 minutit

Kõrge kolesteroolitaseme tõttu suureneb südame- ja ajuinfarkti haigestumise ning veresoonte lubjastumise ehk ateroskleroosi risk. Kolesterool on meie kehale vajalik, kuid selle taset organismis on vaja hoida õiges ja tervislikus tasakaalus.

INFO JA REGISTREERUMINE

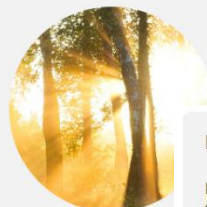


Hemoglobiini määramine

Kliendikaardiga Hind 2,00 € 4,00 € 15 minutit

Aneemia üheks põhjuseks on hemoglobiini taseme langemine alla normaalse väärtuse. Aneemia põhjustab muuhulgas väsimust, pearinglust ja hingeldust. Madal hemoglobiini tase viitab vajadusele oma tervislik seisund põhjalikuma jälgimise alla võtta.

INFO JA REGISTREERUMINE



Kehakoostise määramine

Kehakoostise määramine annab ülevaate inimese tervislikust seisundist. Mõõtmise tulemuse põhjal saab teha järeldusi, kas on vaja tootumisharjumusi ja elustiili tervislikumaks muuta.

Info ja broneerimine



D-VITAMIINI MÄÄRAMINE

D-vitamiini aktiivne vorm on organismis väga mitmekülgset toimet omav sekosteroidne hormoon. Tartu Ülikooli teadlaste poolt läbiviidud uuringu kohaselt kannatab D-vitamiini puuduse käes 80% Eesti elanikest. Kas sina oled üks neist?

LOE VEEL



LEIA APTEEK

TERVISENÄITAJATE MÕÕTMISED

BENU apteekides saad mõõta vererõhku, kolesterooli ning veresuhkrut kiirelt ja mugavalt.

LOE VEEL



LEIA APTEEK

Hemoglobiini määramine

Vähenenud hemoglobiini varud veres võivad põhjustada kahvatut, väsimustunnet, ärrituvust ja õhupuudustunnet, sest organism ei saa vähese hemoglobiinisalduse tõttu piisavalt hapnikku. Kui tunned kurnatust või väsimust, saad Südameapteekides lasta määrata hemoglobiini taseme veres.



Teadusuuring „Geenid ja südame-veresoonkonna haiguste ennetus“

- 2 500 uuritavat, sekkumis- ja kontrollrühmas 1 250
- Sekkumisrühm: 60 kuu jooksul statiinravi rosuvastatiiniga või atorvastatiiniga
- Perearst kirjutab ravimile diagnoosikoodiga Z91.8 retsepti
- Apteek väljastab 50% soodustusega ravimi ja katab patsiendiomaosaluse ja retsepti maksumuse
- TÜ katab hiljem apteegi + kliinilise uuringu kulud



Ravimite kasutamise hindamine



- e-konsultatsioon apteekri ja arsti/õe vahel
- patsiendi soovil teenus apteegis
- regulaarne hindmine AI abiga?
- kliinilise proviisori roll





78kg / 179cm Creat 30 20.02.00 eGFR 19 20.02.00 Na 136 20.02.00 K 4,5 20.02.00 ALAT 35 20.02.00

Ravimiskeem

Prindi

Toimeaine/Ravim	Ravimvorm	ATC	Tüüp	Annustamine	Retsepti keht.	Jääk
✓ Aspart-insuliin (NovoRapid Flexpen)	inj lahus pensüstlis	A10AB05	P	H: 5 TÜ L: 6 TÜ Õ: 5 TÜ	10.01.2023	12 / 34
✓ Metformiin Patsiendi sõnul	polüm. tab	A10BA02	P	H: 500 mg Õ: 500 mg Õ: 500 mg	-	-
⚠️ Tiiamiin + püridoksiin + tsüanokobalamiin + lidokaiin (Milgamma N)	süstelahus	A11DB85	P	2 x nädalas	10.02.2023	24 / 10
✓ Perindopriil + amlodipiin + indapamiid (Triplixam)	polüm. tab	C09BX01	P	H: (10 + 10 + 2,5) mg	10.02.2023	22 / 12
⚠️ Fenoksümetüülpenitsilliin (Ospen)	polüm. tab	J01CE02	F	10 päeva H: 1 000 000 RÜ L: 1 000 000 RÜ Õ: 1 000 000 RÜ	10.02.2023	10 / 20
⚠️ Pregabaliin (Pragiola)	kaps.	N02BF02	M	7 etappi	10.02.2023	5 / 12
✖️ Alprasolaam	tab.	N05BA12	Ü	0,5 mg	10.02.2023	34 / 12
✓ Paratsetamool	tab.	N02BE01	V	0,5 mg	10.02.2023	vaj.
✓ Olodaterool + tiotroopium	inh. aer. sol	N02BE01	P	H: (2,5 + 2,5) mcg Õ: (2,5 + 2,5) mcg	10.01.2023	-

+ Lisa ravim

✓ Kinnita ravimiskeem

Viimati muudetud: 22.12.2022

AMR strateegia

Üldeesmärk



Ennetada AMR-i teket ja levikut inimestel, loomadel ja keskkonnas, säilitades ravimite vastutustundliku kasutamise kaudu toimiva ravi kättesaadavuse ja lähtudes põhimõttest „Üks tervis“.

Alameesmärgid



Suurendada teadlikkust antimikroobsest resistentsusest.



Tagada AMR-i seire ja järelvalve.



Tõhustada infektsioonide ennetamise meetmeid.



Suurendada investeeringuid teadusesse, diagnostikasse ja teistesse sekkumistesse.



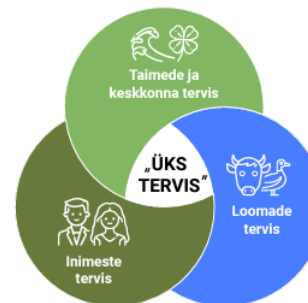
Kasutada antimikroobseid ravimeid vastutustundlikult.



Tagada ühtne süsteem antimikroobse resistentsuse ohjamiseks ning tõhustada valdkondade ja rahvusvahelist koostööd.



Piirata ravimiresistentsete mikroobide levikut keskkonda.



Vilimase ECDC korraldatud tervishoiutekkeliste infektsioonide hetkelevi uuringu tulemused aktiivravi haiglates

		 MEDIAAN
Tervishoiutekkelise infektsiooni levimus	5,4%	6,8%
Antimikroobsete ravimite kasutamine	21,7%	21,8 %
250 voodikoha kohta infektsioonikontrolli õe ametikohti	1,11	1,25
Voodikohtade juures esines alkoholipõhise puhastusvahendi dosaatoreid	46%	49,2%

AMR deklaratsioon

- antimikroobne resistentsus on kasvav probleem, mis seab ohtu ravimeetodite tõhususe
- EPAL allkirjastas Kopenhaageni deklaratsiooni antimikroobse resistentsuse (AMR) vähendamiseks
- eesmärk tugevdada rahvusvahelist koostööd, edendada vaktsineerimist ja haiguste ennetust, tagada ravimite ratsionaalne kasutamine ning kaitsta ravimite tarneahelaid
- apteekrite keskne roll – nõustavad, toetavad vaktsineerimist, aitavad tagada antibiootikumide ja teiste antimikroobsete ravimite mõjususe tulevikus



Ravimijäätmed



19 apteeki Pärnus, 6 nädalat, eraldi ravimijäätmed,
paber/pakk ja teravad/torkivad



Ravimite valmistamine - juriidika



- 4 000+ elanikuga linnas üldapteekidel ravimite valmistamise kohustus (9m² ruumid, seadmed, analüüsid)
- Juurdehindlus 50% koostisosadest + 0,96 fikseeritud tasu
- Ekstemporaalseid ravimeid Tervisekassa ei kompenseeri



Ravimite valmistamise statistika

- ekstemporaalsete ravimite turuosa 0,2%
- **2024:** 358 (72%) apteeki ei valmistanud ega jaendanud ühtegi ravimit
- 70% valmis 10 apteegis



Eelnõud ja VTK

RAKS ja RavS muudatus (eelnõu):

- TerK - kompenseerib erandkorras standardiseeritud ekstemporaalse ravimi jaemüügihinna osa
- Ravimiregistrisse kantakse standardiseeritud ekstemporaalsed ravimid
- Muutused juurdehindluses

RavS muudatus (VTK)

- Üldapteegil on õigus anda ravimite valmistamise kohustus lepingu alusel üle teisele üldapteegile.
- Teisele üldapteegile ei ole lubatud üle anda ravimite väljastamise kohustust.



Kriisivalmidus

- Conex õppus
- Ukraina sõda – kriisiks valmisolek
- ETO kohustuste laiendamine
- kriisipoed, kus on apteegid



Hädaolukorra seadus (ETOd)



- Elutähtsa teenuse toimepidevust korraldav asutus kehtestab määruse 2025. aasta 1. juuliks.
- Elutähtsa teenuse toimepidevust korraldav asutus selgitab välja elutähtsa teenuse osutajad ja määrab nad elutähtsa teenuse osutajaks hiljemalt 2026. aasta 28. veebruariks.
- ETOks nimetatud asutus koostab elutähtsa teenuse toimepidevuse riskianalüüsi ja plaani hiljemalt 2026. aasta 31. detsembriks.



EPAL koolituskeskus



- **2024:**
 - väljastas 5 746 tunnistust, e-õppes koolitusi 5 276
 - venekeelseid 538
 - eestikeelseid 4 738
 - kontaktkoolitustel ja veebiseminaridel 306 tunnistust
 - konverentsil osalemise eest 164 tunnistust
- **E- õppekeskkonnas** 8 uut eestikeelset e-loengut ja venekeelset tõlget
- **7 veebiseminari** ja “Tubakast ja nikotiinist loobumise nõustamise” praktikapäev Tallinnas ja Tartus



Rahvusvaheline koostöö: PGEU



Rahvusvaheline koostöö: FIP



Koostöö teiste EL apteegiorganisatsioonidega



