

Meile saab helistada  
tööpäeviti kell 8–16  
telefonil

**617 1777**



**PALLIATIIVRAVI  
KESKUS**

Foto: Külliki Nirk

Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Patsiendiõpetuse on koostanud palliatiivravi keskus (2023)

## Palliatiivravi keskus



**Palliativravi keskuses** töötavad järgmised spetsialistid:

- palliativravi õed-nõustajad
- valuõed-nõustajad
- koduõed
- sotsiaaltöötajad
- psühholoogid
- hingehoidjad
- kogemusnõustajad
- valu- ja palliativravi arstid

## ÕDE-NÕUSTAJA

Õde-nõustaja on abiks haiguse ja ravi lahtimõtestamisel, vaevuste hindamisel ja leevendamisel ning haigusega seotud muredega toimetulekul, et hoida võimalikult head elukvaliteeti. Õde-nõustaja tutvustab õendusabi võimalusi ning abistab nende teenuste korraldamisel.

## KODUÕDE

Koduõde on ühenduslüliks patsiendi ja palliativ-ravi arsti vahel, kui patsient ei ole suuteline arsti vastuvõtule tulema. Koduõde külastab patsienti tema kodus, hindab patsiendi tervislikku seisundit ja esmaseid meditsiinilisi vajadusi, teeb arsti määratud protseduure (sidumised, analüüside võtmine jm) ning hindab ravimite toimet – nende tähelepanekute põhjal saab arst anda täiendavaid ravisoovitusi.

Koduõe teenusele suunab palliativravi, pere- või eriarst saatekirjaga. Palliativravi keskuse koduõed teenindavad Tallinna ja selle lähiümbruse

patsiente. Palliativravi keskuse koduõdedel on pikaajane vähihaigete koduse toetusravi kogemus.

## SOTSIAALTÖÖTAJA

Sotsiaaltöötaja annab teavet patsiendile ja tema lähedastele riigi ja kohaliku omavalitsuse pakutavate sotsiaalteenuste ja -toetuste kohta, õendusabi ja hooldusteenuste võimalustest kodus ja väljaspool kodu, nt haiglas, hooldekodus jm. Sotsiaaltöötaja nõustab töövõime hindamise, puude raskusastme tuvastamise ning ravikindlustuse saamise osas. Sotsiaaltöötaja poole võib pöörduda ka muude sotsiaalvaldkonda puudutavate küsimustega.

## PSÜHHOLOOG

Psühholoog aitab haigel ja tema lähedasel mõista ja üle elada haigusega seotud kriisi kõik etapid. Ta annab nõu, kuidas kaotatud meelerahu tagasi saada, kuidas leida jõuvarusid hingeliseks toimetulekuks, kuidas muutunud elukorraldusega toime tulla, saada aru ja mõtestada lahti haigusega kaasnevaid tundeid. Väärtusetuse ja lootusetuse tunded, süütunne ja suitsiidimõtted – selliste tunnete tähelepanuta jätmine avaldab negatiivset mõju ravi tulemusele ja elukvaliteedile ning pikendab haiglas viibimise aega.

## HINGEHOIDJA

Hingehoidja pakub kannatavale inimesele tuge ja mõistmist, aitab leida elujulgust ja lootust ka lootusetuna tundavas olukorras. Hingehoidja on

kristliku teoloogilise ettevalmistusega ning ta tunneb erinevaid religioone. Hingehoidja lähtub oma töös alati inimese enda veendumustest ja usulistest tõekspidamistest ning ta saab kutsuda patsiendi soovil tema juurde vaimuliku. Rasketel eluhetkedel, mis puudutavad elu ja surma, inimsuhteid või jumalasuhet, on vaja tihti oma mõtteid välja rääkida. Hingehoidja töö on inimesega koosmõtlemine ja koosrääkimine ning ühine teekond elu ja haigusest tuleneva olukorra, olnu ja tuleva mõtestamisel.

## KOGEMUSNÕUSTAJA

Teabetuppa on oodatud vähiga patsiendid ja nende lähedased. Teabetoa kogemusnõustajad annavad teaduspõhist teavet ja kirjandust ning praktilist nõu, kuidas haiguse ja selle raviga paremini hakkama saada. Patsientidel on usalduslikus vestluses kogemusnõustajaga julgust küsida asju, mida arstilt ja õelt ei julgeta küsida.

## VALU- JA PALLIATIVRAVI ARST

Arstid aitavad leevendada valu ja teisi vaevusi sobivate ravimite abil. Vajadusel kaasatakse teisi spetsialiste patsiendi ja perekonna nõustamiseks.

## VAIKUSE TUBA

Mustamäe korpuse peafuajest Y-korpuse viiva galerii alguses asub Vaikuse tuba. Vaikuse toas saavad kõik soovijad hetkeks peatuda, et leida meelerahu ja hingele kosutust.