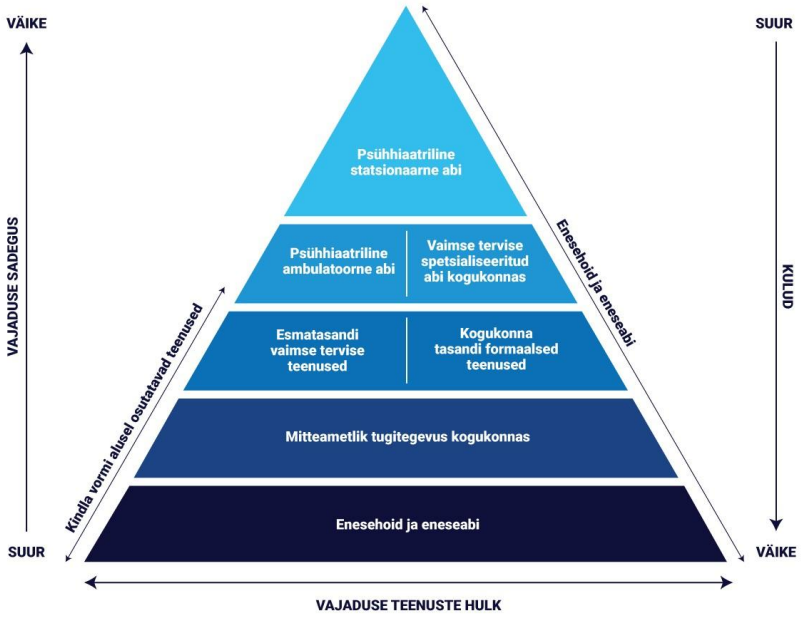
Infoleht: vaimse tervise probleemidega patsient esmatasandil

Taust

Vaimse tervise teenuste kujundamisel lähtutakse Eestis **vaimse heaolu ja tervise teenuste korralduse püramiidist** ning meeleolu- ja ärevushäirete **astmelise abi mudelist**. Teenuste korralduse püramiid kajastab vaimse tervise teenuste soovitavat jaotust tasandite ja sektorite vahel. Astmelise abi mudelit piloteeritakse peagi digitaalse teekonnana. Selleks on mh valminud välisriikide mudelite uuring ja digiplatvormide kaardistus ning Eesti väheintensiivsete sekkumiste kaardistus ja metoodika tervishoius ja sotsiaalvaldkonnas kvalifikatsiooninõuete hindamiseks vaimse tervise valdkonnas.



Selguse huvides kirjeldame vaimse tervise käsitlemise võimalusi astmete kaupa:

1. aste – struktureeritud eneseabi sekkumised

- Mõeldud inimestele, kellel on tekkinud **kerged kuni mõõdukad** alanenud meeleolu- või ärevushäirete sümptomid ning kes ei vaja veel ravimravi või psühhoteraapiat.
- Inimene saab **iseseisvalt** alustada tõenduspõhiste eneseabiprogrammide ja -materjalidega veebis. Sekkumised on psühhoharivad ning keskenduvad ärevuse ja alanenud meeleolu sümptomite leevendamisele ning nendega toimetulekule.
- Kui sellest piisab sümptomite leevendamiseks, ei ole täiendav abi vajalik. Kui probleem püsib või süveneb, liigub inimene 2. astmele ehk väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste (VIPS) teenustele. Astmelise abi eesmärk on pakkuda abi võimalikult varakult ning aidata inimest enne, kui sümptomid süvenevad ja tekib vajadus intensiivsema tervishoiuteenuse järele.
  - ✓ Praegu on vaimse tervise teemaline info, eneseabimaterjalid ja teenuste ülevaated kättesaadavad **Terviseportaalis** ning **enesetunne.ee** veebilehel. Mõlemad veebikeskkonnad on 2026. aasta jooksul arendamisel ja täienevad jooksvalt.
  - Kuni astmelise abi digitaalne lahendus on valmimas, saab tõenduspõhiste eneseabiprogrammideni jõuda eelkõige **TAI veebilehe** kaudu (kursusega alustamiseks peab inimene enne tegema kasutaja Digiriigi Akadeemias):
  - ✓ **Depressiooni eneseabiprogramm**
  - ✓ **Ärevuse eneseabiprogramm**

Arendustegevused: alates **2027. aasta teisest poolest** alustatakse astmelise abi esimese ja teise astme digitaalse teekonna piloteerimist. Selle käigus saab inimene läbida esimesed astmed tervikteekonnana veebi teel, ilma tervishoiutöötaja kaasumata. Inimene läbib veebis lühikese sõelhindamise, mille alusel suunatakse ta esimese astme teenusele. Esimese astme sekkumiste valik edaspidi täieneb.

2. aste – väheintensiivsed psühholoogilised sekkumised

- Teine aste on mõeldud inimestele, kellel esinevad **nõrgad kuni mõõdukad** alanenud meeleolu- või ärevushäire sümptomid ning kes ei ole esimese astme sekkumisest piisavalt leevendust saanud.
- Sellel astmel pakutakse **väheintensiivseid psühholoogilisi sekkumisi (VIPS)**, mis on tõenduspõhised, struktureeritud, manuaalipõhised, eesmärgistatud ning ajaliselt piiratud (sõltuvalt sekkumisest 3–10 kohtumist).
- Sekkumisi viivad läbi vastava väljaõppe saanud **mittekliinilised spetsialistid** (VIPS-spetsialistid) ning need põhinevad standardiseeritud metoodikatel. Eesmärk on aidata inimesel omandada oskused sümptomitega toimetulekuks ja ennetada probleemide süvenemist.
- Sekkumise alguses hinnatakse inimese seisundit standardiseeritud **hindamisvahenditega** ning sama hindamist korratakse sekkumise lõpus, et mõju hinnata. Teenuse lõpetamisel annab VIPS spetsialist inimesele soovitused edasiseks: kui sümptomid on leevenenud, võib inimene jätkata iseseisvalt või kasutada mittekliinilisi eneseabivõimalusi. Kui sümptomid püsivad või viitavad vajadusele meditsiinilise abi järele, suunatakse inimene edasi tervishoidu.

Arendustegevused: alates **2027. aasta teisest poolest** piloteeritakse esimese ja teise astme digitaalset teekonda, mille raames saab inimene pärast veebis tehtud seisundi hindamist vajaduse korral suunamise VIPS teenusele. Kuni astmelise abi digitaalne lahendus on arendamisel, toimub inimese suunamine VIPS teenusele olemasolevate töökorralduslike lahenduste kaudu.

2026. aastal kättesaadavad sekkumised:

SEKKUMINE	SIHTRÜHM	VORM	PAKKUJA	KONTAKT, LISAINFO
✓ **iFightDepression (iFD)**	Depressiooni ja/või ärevuse sümptomitega inimesed	Juhendatud veebipõhine individuaalne eneseabiprogramm	Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI)	liis.paemurru@suicidology.ee **iFightDepression**
✓ **iFightDepression (iFD) grupi-sekkumine**	Kerge kuni mõõduka depressiooni sümptomitega täiskasvanud Pärnumaal	Juhendatud veebipõhine eneseabi koos grupisekkumisega	MTÜ Pärnu Vabakonna Maja	info@vabakonnamaja.ee
✓ **Vaikuseminutite noortekursus**	8.–12. klassi noored kergete ärevuse ja meeleolulanguse sümptomitega	Grupisekkumine veebis ja kohapeal	MTÜ Vaikuseminutid	lii@vaikuseminutid.ee **Kursused vaimse heaolu toetamiseks**
✓ **Teadveloleku kursus**	Kergete ärevuse ja meeleolulanguse sümptomitega täiskasvanud	Grupisekkumine veebis ja kohapeal	MTÜ Vaikuseminutid	helena@vaikuseminutid.ee **Kursused vaimse heaolu toetamiseks**
✓ **Tähelepanu ja meelerahu lühiharjutuste kursus**	Kergete ärevuse ja meeleolulanguse sümptomitega täiskasvanud	Grupisekkumine veebis	MTÜ Vaikuseminutid	malle@vaikuseminutid.ee **Kursused vaimse heaolu toetamiseks**
✓ **PeaHea lühisekkumine**	15–26-aastased noored	Individuaalne lühinõustamine veebis	MTÜ Peaasjad	noortenoustamine@peaasi.ee **Peahea noortenõustamine**

3. aste – esmatasandi tervishoid

Perearstikeskusel on täna lisaks medikamentoossele ravile ja perearsti-pereõe endi pädevustele ka lisavõimalusi vaimse tervise probleemidega patsiendi toetamiseks:

- ✓ **Kliinilise psühholoogi** teenused perearstikeskuses või kliinilise psühholoogi teenustele (jõustus 2023) suunamine – kliiniline psühholoog võib töötada perearstikeskuse meeskonnas või osutada iseseisvalt Tervisekassa rahastatud teenust. Perearst saab patsiendi suunata nii oma keskuses töötava kliinilise psühholoogi juurde kui ka teha saatekirja psühholoogilise ravi tegevusloaga kliinilise psühholoogi vastuvõtule. Teenuseosutajad leiab **siit**.
- ✓ **Psühholoog-nõustaja** ja **vaimse tervise õde** – alates 2025. aastast rahastab Tervisekassa vaimse tervise õe ja psühholoog-nõustaja teenust kõigis perearstikeskustes (taotlus **siin**).
- ✓ **Psühhiaatri e-konsultatsioon**, et saada eriarsti soovitusi patsiendi käsitluseks või otsustada edasise suunamise vajadus.
- ✓ Aprillist 2025 on võimalik **õendusabi e-konsultatsioon** tervise infosüsteemi vahendusel, st Tervisekassa rahastusel eriõed saavad küsida e-konsultatsioone teiselt eriõelt või õelt.

Olemas on ka **koolitusvõimalused** perearsti meeskondadele:

- Tervisekassa Klaabu projekti raames on kõigile tervishoiutöötajatele kättesaadavad **vaimse tervise veebikoolitused** (mh meeleolu-, ärevus-, stressi-, sõltuvus- ja unehäirete ning lastepsühhiaatria teemadel). Lisaks töötatakse esmatasandi vaimse tervise TSI projekti raames välja praktilised koolitusmoodulid vaimse tervise hindamise, raviteekondade ja e-konsultatsiooni teemadel.

- Tervise Arengu Instituut pakub koolitusi **Uimastitarvitamise varajane avastamine ja lühisekkumine** (UVAL) ning **Uimastitarvitamisest tingitud häired** (UTH), olemas on juhendmaterjal „Motiveeriv intervjueerimine tervishoius“.

- Strateegilise partnerluse raames koolitab MTÜ Peaasjad **suitsiidiriski hindamise ja ohutusplaani koostamise teemal** instrumendiga ASQ (Ask Suicide Screening-Questions). Lisaks on avalikult

kättesaadav **Suitsiidiriski hindamise abimaterjal**, vastavad videoklipid ja lisamaterjalid suitsiidikäitumise ja -ennetuse kohta ning abikontaktid.

Arendustegevused: **rehabilitatsioonireform** loob vajaduspõhise multidistsiplinaarse tugiteenuse inimestele, kes vajavad pärast ravi või ka ravi kõrval tuge funktsioneerimise, toimetuleku ja taastumise toetamiseks. Teenusele pääsemine lähtub inimese tegelikust abivajadusest, mitte puude või töövõime hindamisest ning teenuse sisusse saab kaasata eri spetsialiste, sh psühholoogi, nõustaja ja sotsiaaltöötaja. Jõustumine kavas 1. oktoobril 2027.

4. aste – Psühhiaatriline ravi

- Raskemate või keerukamate vaimse tervise häirete korral suunatakse patsient psühhiaatri juurde, kes tegeleb diagnoosimise, ravi ja jälgimisega ning vajadusel kaasab ravimeeskonda teisi spetsialiste
  - ✓ Psühhiaatrite ja perearstide seltside koostöös on 2026. a. I poolaastal edasi arendatud **meeleolu- ja ärevushäirete raviteekonna (MÄRT) standard**, sh anamneesi põhi, suunamisjuhised ja koostöö eri spetsialistide vahel.
  - ✓ Koostöös Tervisekassa, perearstide ja psühhiaatritega on ülevaatamisel **lastepsühhiaatria e-konsultatsiooni kokkulepped**, et uuendada järgmised tingimused: millal teha ja millal mitte teha e-konsultatsiooni psühhiaatrile, millised on tingimused e-konsultatsiooni koostamiseks ja vastamiseks ning millal võetakse patsient e-konsultatsiooni kaudu üle eriarstiabi käsitlusele. Pärast lastepsühhiaatria e-konsultatsiooni kokkulepete uuendamist tegeletakse **psühhiaatria e-konsultatsiooni kokkulepete** uuendamisega.
  - ✓ Tervisekassa uuendab koostöös Eesti Psühhiaatrite Seltsiga psühhiaatria tulemustasude süsteemi, et uute indikaatoritega jõustada kvaliteetset teenuste osutamist. Samuti töötab Tervisekassa koos Eesti Perearstide Seltsiga 2026-2027. aastal perearstimeeskondadele välja vaimse tervise alased **kvaliteediindikaatorid**, et jõustada perearstide ravimeeskondi vaimse tervise murede käsitlusel.
- Kui perearst jääb üksi või ei saa eriarstilt piisavat tuge, siis esmalt tuleks pöörduda vastava TTO poole, mitmetel TTO-del on selleks spetsiaalne meiliaadress, nt perearst@regionaalhaigla.ee, perearst@itk.ee vms. Kui TTO-ga suhtlemisest pole olnud abi, saab informeerida Tervisekassat.

Muu tugi ja abi:

- Tervisekassa annab valideeritud **hindamisinstrumendid** (mis lepitakse kokku e-konsultatsiooni kokkulepete sõlmimise protsessis) Synbase platvormil kasutusele 1. jaanuarist 2027.
- Ka asjakohased **ravi- ja käsitlusjuhised** on leitavad Synbase platvormil, sh nii Eesti kui ka rahvusvahelised.
- Kirjeldatud on vaimse tervise käsitluse üldised inimese **abi saamise teekonnad** nii täiskasvanutele kui ka lastele (*joonis lisana*). Arendustegevused: rollikokkulepped vaadatakse perearstide ja psühhiaatritega koostöös läbi ka psühhiaatria ja lastepsühhiaatria e-konsultatsiooni kokkulepete uuendamisel.
- ✓ Alates 2025. aastast toetab riik **KOV vaimse tervise teenuste** rahastamist püsivalt toetusfondi kaudu (**juhend**; iga-aastaselt kokku 1,5 mln eur) ning teenuse pakkumise eelduseks on, et KOV kehtestab vastava korra. See tähendab, et teenuse sisu ja sihtrühm kujunevad kohalikest vajadustest lähtudes, teenused on KOV-iti erinevad ning seetõttu on info KOV-spetsiifiline. Samuti tagatakse **KOV-ides sotsiaalteenused**. Kõige ajakohasem info on saadaval iga KOVi veebilehel.

- ✓ Sotsiaalkindlustusamet vahendab muuhulgas **ohvriabi** teenuseid, sh kriisitelefoni ning kriisi veebinõustamist. Sotsiaalvaldkonnas pakuvad laiemale sihtrühmale mõeldud e-nõustamisi ka näiteks lahendus.net ja peaasi.ee.
- ✓ Laste puhul võib olla asjakohane **kooli ja/või Rajaleidja** võimaluste kasutamine või ka KOVi laste heaolu spetsialistide või Lasteabi kaasamine.
  - Arendustegevused: töös on „Laste vaimse tervise valdkondade ülese tervikliku teekonna uuring“ mis valmib 2027. aasta teises pooles ja mille raames täpsustatakse koostööd sotsiaal-, haridus- ja tervisesektori vahel.

Arendustegevused: **integratsioonireformiga** kavandatavad TERVIKud aitavad siduda tervishoiu- ja sotsiaalteenused piirkondlikuks koostööks. Kui rehabilitatsioonireform loob sobiva teenuse sisu, siis TERVIKute roll on toetada seda, et teenused oleksid piirkonnas koordineeritud, nähtavad ja kättesaadavad. Lisandub terviseteejuht, kes aitab inimesel sobivat teenust leida ja teekonda koordineerida.