

**Meie hakkama saamine tundmatu ja keerulise olukor-raga sõltub sageli osaliselt sellest, kui palju me omame toimetulekuks informatsiooni või kui hästi me oskame seda leida.**

**Antud voldik koondab endas olulist infot, mida vähiliidu kogemusel patsiendid kõige enam on vajanud.**

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

## EESTIS PAKUVAD VÄHIRAVI:

**SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla Onkoloogia- ja hematoloogiakliinik**

J.Sütiste tee 19, 13419 Tallinn
infotelefon 617 1300, e-post info@regionaalhaigla.ee
www.regionaalhaigla.ee

**SA Tartu Ülikooli Kliinikum, Hematoloogia-onkoloogia kliinik**
Puusepa 8, 51014 Tartu
Tel 731 9802, e-post ho@kliinikum.ee
www.kliinikum.ee

**Ida-Tallinna Keskhaigla onkoloogiakeskus**
**Onkoloogiline kirurgia**
Ravi tn 18, 10138 Tallinn
lühinumber 1900
Onkoloogia päevaravi dr Kristiina Ojamaa tel 606 7652
www.itk.ee

Onkoloogiliste teenuste ja nõustamiste kohta oma kodukandis küsi täpsemat informatsiooni piirkondlikust haiglast.

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

**Olulised kontaktid Põhja-Eesti Regionaalhaigla Onkoloogia- ja hematoloogiakliinikus**

### Patsientide teabetuba

polikliinik 4 (II korrus), kabinet C2005
**Vastuvõtt E-R kl 10-14 tel 617 2306**
Teabetoa nõustaja
**Merike Värrik** e-post merike.varik@regionaalhaigla.ee
**Tiina Pajula** e-post tiina.pajula@regionaalhaigla.ee

**Psühholoogid**
polikliinik 4, kabinet C2004 (II korrus)
**Margit Riit**
**Vastuvõtt E 10–12; 16–18; N 16–18,**

Registreerimine läbi registratuuri tel 617 1049
Muudeks aegadeks registreerimine mob 509 4165
e-post margit.riit@regionaalhaigla.ee
**Veronika Pillesaar**
**Vastuvõtt E 13–15, K 12.30–16.00, R 8–12**
Tel 617 2308, mob 501 1775,
e-post veronika.pillesaar@regionaalhaigla.ee

**Sotsiaaltöötaja**
polikliinik 4, vastuvõtt polikliinikus kabinetis C2004 (II korrus)
**Kristi Luksep**
**T,N kl 10–12** elavas järjekorras ja **16–18 eelregistreerimisel**
Tel 617 2359, e-post kristi.luksep@regionaalhaigla.ee
**Relika Kirpu**
**K 9.30–12.00 ja R 12.30–14.30**
Tel 617 2347, e-post relika.kirpu@regionaalhaigla.ee

**Palliativravi õde-nõustaja**
polikliinik 4 (II korrus) , vastuvõtt kabinetis C 2006
**Reet Labe**
**Vastuvõtt T–R 10–13** eelregistreerimine 617 2396
või läbi registratuuri 617 1049
e-post reet.labe@regionaalhaigla.ee

**Stoomikabinet**
polikliinik 1, kabinet C1090
**Õde Janne Kukk**
**Vastuvõtt E 10–11.30; K,R 11–15**
soovitav ette helistada 617 2370, 578 26131

**Toitumisnõustamine**
polikliinik 4, vastuvõtt kabinetis C2005
**Dr Tiiu-Liis Tigane**
**Vastuvõtt T 10–14 tel 617 2306**
Telefoninõustamine nõustamistelefonil
**800 2233 (mobiililt 631 1727) T kl 18–20**

**Taastusravi Hiiu korpuses**
Hiiu 44, kabinet 32
**Dr Linda Mägi**
Tel 617 2313, 5621 7392
**Füsioterapeut Jekaterina Kutsar**
eelregistreerimine **E-R 9–15** tel  617 2376

**Logopeed**
polikliinik 5, kabinet C3020 ja palatites
Kõne, hääle ja neelamishäiretega seonduvad probleemid
**Veronika Raudsalu**
Eelregistreerimine tel 617 2365,
e-post veronika.raudsalu@regionaalhaigla.ee

**Valuravi kabinet**
polikliinik 1, kabinet C1067
**Dr Mare Kolk**
**Vastuvõtt E, K, R kell 10–13**
**Dr Pille Sillaste**
**Vastuvõtt T, N kell 10–14**
Nõustatakse eriarstide poolt uuritud kroonilist valu kannatavaid patsiente valuravimite kasutamise osas.
Vastuvõtule registreerimine läbi registratuuri tel 617 1049
Pöörduda võivad kõik vähipatsiendid, saatekirja ei ole vaja.

**Hingehoid**
**Pastor dr Jüri Raudsepp,**
kohtumise saab kokku leppida tel 617 2065, mob 506 7826

## EESTI VÄHILIIT - hüva nõu ja praktiline abi

**Eesti Vähiliit eestkosteorganisatsioonina on koondanud enda alla vähipatsientide ühingud üle Eesti, et üheskoos aidata kaasa vähipatsientide elukvaliteedi parandamisele ja vähktõvega seotud sotsiaalsete probleemide lahendamisele.**

**Nõuandetelefon üle Eesti 800 2233**
**kõigil tööpäevadel kl 10–12 ja 18–20**
Lauatelefonilt helistamine on tasuta
Mobiililt helistades 631 1727, kõne hind vastavalt helistaja kõnepaketile

**Dr Astrid Järvet** annab nõu seoses rinnaproteesidega ja vahendab Saksa firma Thämert toodetud Silima proteese, vastuvõtt **N kl 12–15**, eelregistreerimine 631 1730

**Nõustamiskeskus ja teabetuba**
Viru tn 5-3, Tel **631 1730, www.cancer.ee**
Abi ja nõu pakuvad saatusekaaslased **foorumis** www.kaev.ee

Eesti Vähiliit eestkosteorganisatsioonina on koondanud enda alla vähipatsientide ühingud üle Eesti, et üheskoos aidata kaasa vähipatsientide elukvaliteedi parandamisele ja vähktõvega seotud sotsiaalsete probleemide lahendamisele.

Eesti Vähiliit eestkosteorganisatsioonina on koondanud enda alla vähipatsientide ühingud üle Eesti, et üheskoos aidata kaasa vähipatsientide elukvaliteedi parandamisele ja vähktõvega seotud sotsiaalsete probleemide lahendamisele.

## PATSIENTIDE ÜHINGUD

**Elujõudu saadakse üksteiselt – see on patsientide ühenduste põhimõtteks. Samasuguse kogemusega inimeste vastastikuse toetamise jõud on suur, enda kogemustest tulenev teadmine ja õppimine edukast toimetulekust aga unikaalne. Ühingud tegutsevad üle Eesti:**

Põhja-Eesti Vähahaigete Ühendus, Lõuna-Eesti Vähiühing, Pärnumaa Vähiühing, Viljandimaa Vähihaigete Tugirühm, Järvamaa Vähihaigete

Ühing, Lääne- Virumaa Vähihaigete Ühendus, Läänemaa Vähiühing, Vähiühing „Kaev“, Tehisuurisega haigete ühing ESTILCO, Rinnavähihai-gete Selts, Tallinna Kohanemiskeskus Danko, Saaremaa Vähiühing.

**Lõuna-Eesti Vähiühingu Tartus** Tiigi tn 11
hõlmab oma tegevusega neid vähihaigeid, keda on ravitud Tartu Ülikooli Kliinikumi Hematoloogia ja Onkoloogia Kliinikus ning kes elavad Lõuna-Eesti kuues maakonnas (Tartu, Võru, Valga, Viljandi, Jõgeva, Põlva) või Tartu linnas. Kõik abivajajad võivad otsida kontakti elukohajärgse osakonnaga või pöörduda Tartusse. Ära häbene küsida nõu ja osaleda ühistes ettevõtmistes, sest informeeritud ja sotsiaalselt aktiivne inimene elab palju täisväärtuslikumat elu. Haiged või omaksed võivad pöörduda ise vähiühingusse, kus saavad nii psühhosotsiaalset toetust, vähihaigetele vajalikku nõustamist kui ka õpetust vajalike abivahendite osas, mida ravi käigus või ka hiljem tuleb kasutada. On aktiivne loenguline tegevus, seminarid, kohane-miskursused.

**Vähiühing avatud E-R kl 10–14**, kohal on õde. Arst on vähiühingus **T, K** ja **R** kella **14–17**. Vajalik arsti vastuvõtule eelregistreerimine.
**Igal teisipäeval kell 12 on kohal hingehoidja.**
Telefon 734 1092, e-post kysimused@lounaeestivahiuhing.org
Küsi infot toimuvate ettevõtmiste kohta või vaata kodulehekülge **www.lounaeestivahiuhing.org**
Facebook: https://www.facebook.com/lounaeestivahiuhing

**Eesti Patsientide Esindusühing** pakub klientidele nõustamisteenust, juhtumikorraldust ja õigusabi. Kaupmehe 14, Tallinn
Tel 656 6429, e-post epe@epey.ee
**www.epey.ee**

Eesti Patsientide Esindusühing, juhtumikorraldust ja õigusabi. Kaupmehe 14, Tallinn

Eesti Patsientide Esindusühing, juhtumikorraldust ja õigusabi. Kaupmehe 14, Tallinn

## EESTI VÄHILIIDU SA VÄHIHAIGETE TOETUSRABI

Koduse toetusravi eesmärk on aidata säilitada elu füüsilist, vaimset ja üldinimlikku kvaliteeti ka siis, kui vähiraviga ei ole võimalik haiget terveks ravida, kuid  on võimalik elu pikendada, haiget häirivaid kaebusi leevendada ja säilitada haige elukvaliteeti. Kodune toetusravi on mõeldud abi andmiseks haige kodus.

**Vähihaigete koduse toetusravi töörühmad asuvad üle Eesti:**
Tallinnas, Tartus, Pärnus, Rakveres, Kohtla-Järvel, Narvas, Jõgeval, Paides, Raplas, Põlvas, Võrus, Valgas, Viljandis, Haapsalus, Kuressaares ja Hiiumaal. Töörühma kuuluvad **arstid ja õed.**

Vajalik raviarsti või perearsti  saatekiril. Teenus on haigele tasuta, kuna tegevus toimub lepingu alusel Eesti Haigekassaga.
Lisainformatsioon tel **734 1092 või tasuta nõuandetelefonilt 800 2233**
**tööpäeviti kella 10–12 ja 18–20, samuti** www.cancer.ee või www.toetusravi.ee

**Kodune toetusravi Tartus** Tiigi 11
**Vastuvõtt E, N kl 10–14 ja T, K, R kl 10–17.** Kohal on õde.
Arsti konsultatsiooniks vajalik eelregistreerimine tel 734 1092
Mob arst 5621 7378, õde 5621 7379, 5647 5377

**Kodune toetusravi Tallinnas**
Hiiu korpuses Hiiu 44, kabinet 11, Registreerimine telefoni teel **E–R tel 617 2313.** Mob **arst** 5621 7392, 5621 7372 ja **õde** 5621 7382
**SA EELK Tallinna Diakooniahaigla**
Hiiu 42, Tallinn, Tel 651 0330, e-post dh@eelk.ee

SA Tartu Ülikooli Kliinikum, Hematoloogia-onkoloogia kliiniku polikliinikus

**Olulised kontaktid vähihaigetele SA Tartu Ülikooli Kliinikumis**

### Valuravi

**Dr. Kaiu Suija** valuravi – ja palliativravi vastuvõtt **E ja R** TÜK hematoloogia-onkoloogia kliiniku polikliinikus L. Puusepa 8, kabinet **A 112.**
Vastuvõtule vajalik eelregistreerimine **tel 731 9100**

### TÜK Valuravi meeskond

Valuraviõde **tel 731 8337**
mob 5331 8337
**E-R kl 7.30–15.30**
Väljaspool tööaega saab konsulteerida valveanestesioloogiga tel 5331 8322, e-post valuravi@kliinikum.ee

**Sotsiaaltöötaja TÜK Hematoloogia-Onkoloogia Kliinikus Helena Saar**
L.Puusepa 8, A-korpus, **kab 101**, tööaeg **E–R kl 8–16**
Tel 731 8604, mob 5331 8604, e-post helena.saar@kliinikum.ee

TÜ Kliinikum pakub vähipatsientidele peale aktiivravi vastavalt vajadusele ka taastusravi (nii ambulatoorsef kui statsionaarset) ja statsionaarset õendusabi.

### Taastusravi

**1. Ambulatoorne Puusepa 1A Tartu, eelregistreerimine tel 731 9100–vajalik saatekiril**
**2. Statsionaarne** Riia 167 (III korrus) Tartu
Õepost tel 731 8973
Arstide tuba tel 731 8972
Füsioterapeutid tel 731 8974
osakonnajuhataja dots Aet Lukmann 731 8970, e-post aet.lukmann@kliinikum.ee
vanemõde Angelika Lall 731 8971, e-post angelika.lall@kliinikum.ee
Koduleht http://www.kliinikum.ee/taastusravi/statsionaarne-patsiendiinfo

### Järelevi

toimub elukohajärgses maakonna haiglas.

**Õendusabi ja 7 hospiitsi kohta**
Tartusse sisseregistreeritutele SA TÜ Kliinikumi Õendushoolduse osakond Riia 167 (II korrus)
Osakonna juhataja (õde)  tel 731 8950
Valveõde tel 731 8983; 731 8953
Arst -konsultant tel 731 8952
Hingehoidja tel 731 8957
Sotsiaaltöötaja tel 731 8136
E-post kristina.oja@kliinikum.ee
Koduleht http://www.kliinikum.ee/taastusravi/oenduse-patsiendiinfo
**Õendusabi väljaspool Tartu linna elavatele haigetele elukoha-järgsetes õendusabi osakondades.**

Andmed võivad muutuda.

Andmed võivad muutuda.

## ÕIGUS TEISELE ARVAMUSELE

Enne lõplikku otsuste langetamist oma ravi osas võib patsient konsulteerida teise arstiga ehk võtta **teisese arvamuse**, mis annab patsiendile kindlustunde tehtud valiku osas ning vähendab ravivea tekkimise ohtu, kuna kahe arsti samase arvamuse puhul on eksimise võimalus väike. Pöördudes teise arsti vastuvõtule võtke kaasa oma **haiguslugu**.

## PIIRIÜLENE RAVI

Eesti alalise elaniku piiriülese erakorralise arstiabi kulud kaetakse Euroopa ravikindlustuskaardi alusel ning plaanilise välisravi kulud **vaid eelneva loa saanud patsientidele**.

Patsiendid võivad minna teise liikmesriiki plaanilisele ravile, kulud hüvitatakse Eestis kehtivate tervishoiuteenuste hindade alusel. Eelnevat Haigekassa luba vajavad sellise süsteemi kehtimisel vaid need patsiendid, kes soovivad saada tervishoiuteenust, mida Eestis ei osutata.

Piiriüleste tervishoiuteenuste riiklik kontaktpunkt kontaktpunkt.sm.ee e-post kontaktp@sm.ee tel: 626 9162

## HAIGUSHÜVITIS

Reeglina haigestumise kolme esimese päeva eest töötaja haigus hüvitist ei saa. Hüvitise määr on 70% arvatuna päevalust – 4.–8. päevani maksab hüvitist tööandja töötaja viimase 6 kuu keskmisest töötasust, alates 9. päevast haigekassa töötaja eest eelneval kalendriaastal makstud sotsiaalmaksumust.

### Haigus hüvitise saamise õiguse piirmäärad:

1. Haigestunud (sh vanaduspensionäri) on õigus saada haigus hüvitist arstliku ekspertiisi pikendusega järjest **kuni 120 kalendripäeva** (edaspidi kp) ning **kalendriaastas mitte rohkem kui 250 kp**. **Haiguslehel ravi jätkamise otsustamiseks tuleb esitada taotlus Sotsiaalkindlustusametile haiguslehe 121. päevaks**. Ekspertiisi otsusel on võimalik sellisel juhul haiguslehel ravi jätkata lisaks 62 kp.

2. töövõimetuspension saaval kindlustatud isikul on õigus saada haigus hüvitist püsiva töövõime kaotuse määramise aluseks oleva diagnoosiga kuni 60 järjestikust kp ja kokku mitte rohkem kui 90 kp kalendriaastas.

**Küsi lisainformatsiooni sotsiaaltöötajalt või Eesti Haigekassa infotelefonil 16363**

## TÄIENDAV RAVIMIHÜVITIS

Täiendavat ravimihüvitist maksab haigekassa siis, kui inimene on **soodusravimeid ostnud rohkem kui 384 euro eest kalendriaastas**. Täiendavat ravimihüvitist arvutatakse kalendriaastas soodus ravimitele kulutatud summast, millest lahutatakse inimese omaosalus retsepti kohta ja ravimi hinnaosa, **mis ületab piir- või hinnakokkuleppe hinda**. Täiendava ravimihüvitise **taotlemiseks** peab kindlustatud isik või tema seaduslik esindaja esitama haigekassale **ühiekordse avalduse**.

**Küsi lisainformatsiooni sotsiaaltöötajalt või Eesti Haigekassa infotelefonil 16363**

## MEDITSIINILISED ABIVAHENDID

Tehnilise abivahendi soodustingimustel soetamise (ost, rent, vms) vajadust tõendab kas arstitõend või rehabilitatsiooniplaan, millele on märgitud vastava abivahendi vajadus.

**Esmakordsel tehnilise abivahendi soetamisel soodustusega** tuleb arstitõendi või rehabilitatsiooniplaaniga pöörduda elukohajärgse kohaliku omavalitsuse sotsiaalhoolekande osakonda **isikliku abivahendi kaardi saamiseks**.

**Elukoha muutmise** korral peab isikliku abivahendi kaardi omanik pöörduma uue elukohajärgse sotsiaalhoolekande osakonna poole.

**Küsi lisainformatsiooni oma raviarstilt, sotsiaaltöötajalt või Sotsiaalministeeriumi infotelefonilt 626 9301**

## TAASTUSRAVI

Taastusravi on suunatud häirunud funktsioonide taastamisele, säilitamisele või puudega kohanemisele. Tegu on töövõimet või toimetulekut taastava raviga.

Taastusraviteenusteks on füsioteraapia, vesivõimlemine, tegevusteraapia, kõne- ja neelamisteraapia, psühhoteraapia, massaaž halvatusega isikule. Taastusravi tehakse nii **ambulatoorselt** kui **statsionaarselt**.

Haigekassa tasub taastusravi eest teatud mahus, kui see on osutatud kindlustatule meditsiinilisel näidustusel. Tavaliselt otsustab taastusravist, kas taastusravi on näidustatud ning millised protseduurid on patsiendile lubatud ja vajalikud. Mõningaid taastusravi protseduure võivad määrata ka teiste erialade arstid.

**Taastusravi eest Haigekassa poolt tasumise eelduseks on (pere)arsti saatekiri taastusravi arsti vastuvõtule.**

**Küsi lisainformatsiooni sotsiaaltöötajalt või Eesti Haigekassa infotelefonil 16363**

## REHABILITATSIOONITEENUS

Rehabilitatsiooniteenus on sotsiaalteenus, mille eesmärk on parandada puudega inimese iseseisvat toimetulekut, suurendada ühiskonda kaasatust ja soodustada töötamist või tööle asumist. Rehabilitatsiooniteenuse käigus hinnatakse inimese toimetulekut ja kõrvalabi vajadust, tehakse ettepanekuid kodu-, töö- ja õpikeskkonna kohandamiseks, abivahendi saamiseks ja kasutamiseks. Inimest nõustatakse erinevates valdkondades, et parandada edasist sotsiaalset toimetulekut.

Õigus rehabilitatsiooniteenusele on puudega lastel ja täiskasvanutel. Teenuse saamiseks tuleb esitada rehabilitatsiooniteenuse taotlus. Taotluse vorm on kättesaadav Sotsiaalkindlustusameti büroos või Sotsiaalkindlustusameti kodulehel rubriigis „Blanketid/rehabilitatsiooniteenuse blanketid“ .

## TÖÖLEPINGU LÕPETAMISEST

**Kui tervislik seisund ei võimalda olemasoleval töökohal jätkata ja tööandjal ei ole võimalust pakkuda teist tööd siis on mõistlik tööleping erakorraliselt lõpetada.**

**Töölepinguseaduse § 88 lg 1 p 1 kohaselt** võib tööandja töölepingu erakorraliselt üles öelda töötajast tuleneval mõjuval põhjusel, mille tõttu ei saa mõlemapoolseid huve järgides eeldada töösuhte jätkamist, eelkõige kui töötaja ei ole pikka aega tulnud toime tööülesannete täitmisega terviseseisundi tõttu, mis ei võimalda töösuhet jätkata. Töövõime vähenemist terviseseisundi tõttu eeldatakse, kui töötaja terviseseisund ei võimalda tööülesandeid täita nelja kuu jooksul. Lõpetades töölepingu TLS § 88 lg 1 p 1 alusel on töötajal õigus töötuskindlustushüvitisele.

**Tööinspeksiooni juristi infotelefon 640 6000** igal tööpäeval 9-15 e-post jurist@ti.ee. Infot antakse Tööinspeksiooni järelevalvatavate õigusaktide rakendamisel tekkinud küsimustele. Infotelefonis vastab jurist töölepingut, töö- ja puhkeajaga, puhkust, töötasu ja töökeskkonna ohutust, samuti kollektiivseid töösuhteid puudutavatele küsimustele.

## TÖÖVÕIMETUSPENSION

**Püsiv töövõimetus** tuvastatakse, kui inimesel esineb haigusest või vigastusest põhjustatud tugevasti väljendunud funktsioonihäire, mille tõttu ta kas ei ole võimeline tööga elatist teenima (100%) või kui inimene on võimeline tööga elatist teenima, kuid haigusest või vigastusest põhjustatud funktsioonihäire tõttu ei ole võimeline tegema talle sobivat tööd tööaja üldisele riiklikule normile vastavas mahus (40-90%).

**Püsiv töövõimetus ulatusega 40-100% annab vähemalt 16 aastasel isikul, õiguse taotleda töövõimetuspensionii.**

## PUUDEGA INIMESE SOTSIAALTOETUS

Puude raskusastme tuvastamisel tööealisele inimesele lähtub ekspertiis lähtuvalt igapäevasest tegutsemis- ja ühiskonnaelus osalemise piirangutest ning puudest tingitud lisakuludest.

**Puudega tööealise inimese toetust** makstakse igakuiselt puudega tööealisele inimesele puudest tingitud lisakulude hüvitamiseks vastavalt lisakuludele, kuid mitte vähem kui 65% sotsiaaltoetuste määrast (nt 2012.a 16,62 eurot) ja mitte rohkem, kui 210% sotsiaaltoetuste määrast (nt 2012.a 53,70 eurot) kuus.

**Vanaduspensioniealisel** inimesel tuvastatakse puude raskusaste lähtuvalt kõrvalabi, juhendamise või järelevalve vajadusest järgmiselt:

- **sügav** - inimene vajab ööpäevaringselt pidevat kõrvalabi, juhendamist või järelevalvet;
- **raske** - inimene vajab igal ööpäeval kõrvalabi, juhendamist või järelevalvet;
- **keskmise** - inimene vajab regulaarset kõrvalabi või juhendamist väljaspool oma elamiskohta vähemalt korra nädalas.

Puudega vanaduspensioniealise inimese toetust makstakse:

- **keskmise puudega isikule 50% sotsiaaltoetuste määrast (2012. aastal 12,79 eurot);**
- **raske puudega isikule 105% sotsiaaltoetuste määrast (2012. aastal 26,85 eurot);**
- **sügava puudega isikule 160% sotsiaaltoetuste määrast (2012. aastal 40,91 eurot).**

**Püsiva töövõimetus ja puude raskusastme tuvastamise taotlemiseks tuleb pöörduda elukohajärgsesse pensioniametisse**

Lisainformatsiooni saab: **www.kaev.ee, www.kasvaja.net, www.leukeemia.ee, www.rinnavahk.ee, www.emakas.ee, www.stoom.ee, www.eesnaare.ee, www.vahilapsed.ee**

*Kui oleme pöördunud õigesse suunda, siis pole meil vaja teha muud, kui edasi minna.*



Infovoldiku väljaandja MTÜ Eesti Vähiliit  
Väljaandmist toetas: EV Sotsiaalministeerium  
Kujundus Risto Luhalap



info@cancer.ee  
www.cancer.ee  
2013

# TOETAV INFORMATSIOON VÄHIPATSIENDILE JA TEMA LÄHEDASTELE