



**Pärnu Haigla õdede ja  
ämmaemandate  
iseseisvad vastuvõtud**



**Pärnu** Haigla

## SISUKORD

SISEHAIGUSTE KLIINIKU õdede iseseisvad vastuvõtud .....	4
ANONÜÜMNE HI-VIIRUSE TESTIMINE- ja NAKKUSHAIGUSTE NÕUSTAMINE.....	4
DIABEETI PÕDEVATE PATSIENTIDE JALARAVI KABINET .....	5
INKONTINENTSUSE NÕUSTAMINE .....	5
KOPSUHAIGETE NÕUSTAMINE .....	6
KRÜOTERAAPIA- ja DERMOKOAGULATSIOON .....	6
PEAVALUGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE .....	7
REUMAHAIGETE NÕUSTAMINE.....	7
SUITSETAMISEST LOOBUMISE NÕUSTAMINE.....	8
SÜDAMEPUUDULIKKUSE NÕUSTAMINE.....	8
TROMBOOSI ENNETUSE NÕUSTAMINE.....	9
VERERÕHUPROBLEEMIDEGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE .....	9
UNEUURINGUD – UNEÕE VASTUVÕTT .....	10
KIRURGIAKLIINIKU õdede iseseisvad vastuvõtud .....	11
BARIAATRIAÕE VASTUVÕTT .....	11
KOLOSKOOPA.....	11
EPITSÜSTOSTOOMIGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE.....	11
GLAUKOOMIHAIGETE NÕUSTAMINE. KAEOPERATSIOONILE SUUNATUD PATSIENTIDE OPERATSIOONIEELNE NÕUSTAMINE .....	12
KUIVA (ÄRRITATUD) SILMA SÜNDROOMIGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE .....	12
KUULMISUURINGUD ja KUULDEAPARAADIGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE .....	13
LIIGESE ENDOPROTEESIMISEELNE NÕUSTAMINE .....	13
SIDUMISÕE VASTUVÕTT .....	13
STOOMIGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE .....	14
NAISTE-JA LASTEKLIINIKU ÕDEDE JA ÄMMAEMANDATE VASTUVÕTUD .....	15
EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURING .....	15
GÜNEKOLOOGILISE OPERATSIOONI OPERATSIOONIEELNE NÕUSTAMINE .....	15

HPV-VASTANE VAKTSINEERIMINE .....	16
IMETAMISE NÕUSTAMINE .....	16
KINESIOTEIPIMINE RASEDATELE .....	17
KONTRATSEPTSIOONIALANE NÕUSTAMINE .....	17
LASTE DIABEEDI JA DIEEDI NÕUSTAMINE .....	17
RASEDATE DIABEEDI INDIVIDUAALNE JA GRUPINÕUSTAMINE.....	18
RASEDUSE TUVASTAMINE JA JÄLGIMINE .....	19
SÜNNITUSJÄRGNE NÕUSTAMINE JA KONTROLL .....	19
<a href="#">PSÜHHIAATRIA KLIINIKU õdede iseseisvad vastuvõtud .....</a>	<a href="#">20</a>

## SISEHAIGUSTE KLIINIKU õdede iseseisvad vastuvõtud

### ANONÜÜMNE HI-VIIRUSE TESTIMINE- ja NAKKUSHAIGUSTE NÕUSTAMINE

**Vastuvõtule on oodatud kõik patsiendid, kes soovivad informatsiooni ja nõustamist:**

**Vaktsineerimise kohta:** millised on näidustused ja võimalikud tüsistused, vaktsiini hind, vajadusel infektionisti vastuvõtule registreerimine vaktsineerimiseks

**Hepatiitide (A, B, C) ja HI- viiruse kohta:** toimub tasuta ning on anonüümne nõustamine ja testimine (haigekassa kindlustuse olemasolu ei ole vajalik) vajadusel infektionisti vastuvõtule registreerimine (haigekassa kindlustus on vajalik)

**Kroonilise C-hepatiidi ja HIV-tõve kohta:** ravieegne nõustamine ja süstimise õpetus, nahahooldusvahendite kasutamise õpetus, kõrvaltoimetega toimetuleku nõustamine, dieet

**Võimaliku nakkusallikaga kokkupuutumise kohta:** terved inimesed, kes on puutunud kokku nakkushaigega terved inimesed, kes kahtlustavad, et nad on kokku puutunud nakkushaigega.

**Vastuvõtt toimub kabinetis C110 õde Riin Õitspuu:**

E 15.00- 18.00

T 12.00 – 16.00

N 8.00 – 12.00

**Tel 447 3388**

### DIABEETI PÕDEVATE PATSIENTIDE NÕUSTAMINE

Pöörduda võivad nii esmase diagnoosi saanud patsiendid, kui korduvad, kellel on vaja täiendavat õpetust iseseisvaks enese jälgimiseks ja protseduuride teostamiseks. Õde õpetab:

- Kasutama glükomeetrit
- Süstima insuliini
- Lugema leivaühikuid
- Pidama toitumispäevikut

**Vastuvõtt:** E 8.00-11.30; T,N 8-12.30; K 12.00-18.00, **tel 447 3379** või **447 3367**

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

## DIABEETI PÕDEVATE PATSIENTIDE JALARAVI KABINET

**N 8.00-17.00 tel. 447 3359**

Jalaravikabinet on avatud suhkruhaigust põdevatele patsientidele, kellel esineb diabeetilise jala sündroom (raske kompleksne muutus, mis esineb erinevates vormides 30-80 protsendil diabeedi haigetel).

Õde õpetab:

- Patsienti jalgade seisukorda ise hindama
- Iseseisvalt võimaluse piires enesehooldusega tegelema ja ise probleemsete jalgadega toime tulema

Patsientidel on võimalus regulaarselt käia jalaravi kabineti õe juures.

## INKONTINENTSUSE NÕUSTAMINE

Nõustamisel on võimalik saada informatsiooni nii patsiendil, kui ka patsiendi lähedastel. Täpsustatakse patsiendi uriinipidamatuse probleem ja nõustatakse, kuidas inimene ise saab end aidata, juhendatakse, kuidas võtteid ja abivahendeid kasutades oma elu kergemaks muuta ja probleemiga toime tulla. Ravi ja/või operatsiooni vajadusel suunatakse patsient arsti vastuvõtule.

**Vastuvõtt toimub kolmapäeviti 1 kord kuus kabinetis A231. Täpsem info vastuvõtuaegade kohta registratuurist.**

**Vastuvõtu õde Helgi Leissar**

## KOPSUHAIGETE NÕUSTAMINE

Pärnu Haigla kopsukabineti õe iseseisev vastuvõtu käigus õpetatakse haigetel inhalaatoreid kasutama. Aastatega on tõusnud haigestumine kopsuastmasse, kroonilisse bronhiiti (nn. KOK-i). Seostada saab seda meie elukeskkonna halvenemise, suitsetamise, ebatervete eluviisidega. Varem oli ravis peamine osa tablettidel, süstidel. Nüüd on ravi põhimõtteks ravimi inhalatsioonid, kus ravim satub kohe hingamisteedesse. Inhaleeritavate ravimite kasutamine

vajab aga õiget hingamistehnikat. Õde on valmis seda õpetama neile, kes esmakordselt saavad inhalaatori või korduvalt, kui on vaja hinnata ravimite kasutamise õigsust. Samuti on nn. KOK haigetel võimalus saada õelt nõuannet sobivate hingamisharjutuste sooritamiseks.

**Vastuvõtt toimub kabinetis AD219 õde Anu Hobuskoppel:**

R 8.00 - 15.00

## KRÜOTERAAPIA- ja DERMOKOAGULATSIOON

Külmaravikabinet asub sisehaiguste kliiniku nahahaiguste polikliinilises osakonnas. Külmaravikabinetis teostatakse konnasilmade ja soolatüügaste külmutamist vedellämmastikuga ja nahanäsade eemaldamist dermokauteriga (elektrinuga). Teostab triaazi ja nõustab nahaprobleemide korral.

**Protseduurile pääsemiseks on vajalik arsti saatekiri ja eelnev**

**registreerumine tel. 447 3300 Vastuvõtt toimub kabinetis E232, õde Oksana**

**Muhhina.**

## PEAVALUGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE

Vastuvõtule on oodatud patsiendid, kellel esineb peavalu ning kes vajab toetust oma probleemiga toimetulekuks.

Nõustamisel püütakse määratleda valu lokalisatsioon ja kestvus. Õpetatakse patsienti ennast jälgima, leidma seoseid peavalu ja sellele eelnenu vahel. Õde annab soovitusi edasiseks toimetulekuks, nõustab elustiili ja toitumise osas. Vastuvõttu teostab õde **Katrin Saue**.

**Vastuvõtt toimub kabinetis A231** (sisehaiguste kliiniku polikliiniline osakond), **õde Katrin Saue**

**K 13.00-15.00.**

## REUMAHAIGETE NÕUSTAMINE

Iseseisva vastuvõtu peamiseks ülesandeks on individuaalne patsiendiõpetus haiguse olemusest, samuti enesehooldusest reumaatilise haigusega patsiendile, tagamaks toimetulekut ja kohanemist haigusest tingitud muutustega. Õe ülesandeks on vajalike kirjalike patsiendiõpetusmaterjalide jagamine, toitumisõpetus (peamiselt podagra, osteoporoosi haigetele), naha-ja jalahoolduse juhendamine, ergonoomiliste töövõtete, vajalike abivahendite kasutamise nõustamine. Samuti sisaldab vastuvõtt nn. varajase artriidi avastamise nõustamist.

**Vastuvõtt toimub kabinetis A 231** õde **Kersti Ossaar**

**T 10.00-12.00**

## SUITSETAMISEST LOOBUMISE NÕUSTAMINE

Kabinetti ootame inimesi, kellel on soov suitsetamisest loobuda, kuid vajavad selleks spetsialisti abi. Nõustamine sisaldab vastavalt vajadusele tubaka tarvitamisest loobumise alaseid nõuandeid, individuaalset loobumis- ja raviplaani koostamist, juhiseid suitsetamise taasalustamise vältimiseks ja sõltuvuse medikamentoosset ravi. Esmane nõustamine toimub kabinetis suitsetamisest loobuja motivatsiooni kinnistamiseks ja tubaka tarvitamisest loobumise tähtaja määramiseks ning kokkuleppel loobumis- ja raviplaani koostamiseks. Kokku lepatakse ka korduvkülastuste ajad, mille käigus toimuvad vestlused vahepeal toimunud ja vajadusel ka ravinõustamise korrigeerimine.

**Vastuvõtt toimub N 14.00-16.00 kabinetis A231 õde Sirje Altoa ja R 10.00-11.00 kabinetis AD220, õde Anu Hobuskoppel**

## SÜDAMEPUUDULIKKUSE NÕUSTAMINE

Südamepuudulikkuse nõustamisele on oodatud oma haigusega stabiilsed patsiendid, kes vajavad korduvat analüüside (INR, veresuhkur, HbA1c, kolesteroolid, proBNP, jm) kontrolli, dieedi ja eluviiside nõustamist. Oodatud on ka patsiendid, kel teostatud mõni südamehaigust ennetav protseduur või kel on põetud südamelihase infarkt.

**Vastuvõtt toimub** kabinetis **A231**, õde **Eha Vellend**

K 10.00- 12.00



## TROMBOOSI ENNETUSE NÕUSTAMINE

Tromboos on veresoone ummistus, mis on põhjustatud verehüübimisest veresoone siseselt. Tromb võib tekkida vereringe erinevates osades:

- venoosne tromboos, kus verehüüve tekib veenis
- arteriaalne tromboos, kus verehüüve tekib arteris

Tromboosi ennetuse nõustamise raames toimub hüübimisvastaste ravimite tiitrimine, INR-i analüüsi regulaarne jälgimine ja toitumisalane nõustamine. Kabinetis toimub ka ravi- ja profülaktiliste sukkade nõustamine. **Perearstidelt palume saatekirjale järgmist informatsiooni:**

- viimane määratud INR (kuupäev ja väärtus),
- raviskeem (kõik ravimid),
- patsiendi diagnoosid,
- millal marevaniseeritud

**Vastuvõtt toimub kabinetis A231, õed Eha Vellend ja Ene Elblaus, Tatjana Tseberjak ja sildamisega tegeleb dr. Kaisa Soondra**

E 10.00 – 11.00

T 12.00- 16.00

K 10.00 – 12.00

N 12.00 – 14.00

R 08.30 – 15.00

Kindlasti on vajalik eelnev registreerumine.

## VERERÕHUPROBLEEMIDEGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE

Oodatud on patsiendid, kel probleem nii madala kui kõrge vererõhuga, kes soovivad mõõta oma vererõhku. Inimesi nõustatakse nii eluviisi kui toitumise osas.

**Nõustamine toimub kabinetis A231**

E 11:00 – 12:00 õde **Anzela Balõševa**

K 12:00 – 13:00 õde **Irina Gratšova**

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

## UNEUURINGUD – UNEÕE VASTUVÕTT

Õde **Mare Kalm** teostab õe iseseisvat vastuvõttu **uneaegsete hingamishäiretega patsientide nõustamine**.

E 8.30–11.30; K 12.00–15.30; R 8.30–12.30

Registreerumine tel **447 3300** või **447 3314**

Vastuvõtule on oodatud patsiendid, kellel esineb norskamist ja/või teisi öiseid hingamishäireid (hingamispeetused, öine lämbumistunne, õhu ahmimine).

- Õe vastuvõtul selgitatakse uneuuringu tulemusel välja unehäire olemasolu või selle puudumine.
- Unehäire ilmnemisel valitakse sobiv ravimeetod.

Pärnu Haigla sisehaiguste kliiniku polikliinilises osakonnas saavad abi kõik, kellel on probleemiks uneaegne hingamishäire ehk unepnoe. Sellega on seotud hingamiskatkestused ehk apnoed või vähenenud õhuvool hingamisteedes ehk hüpopnoed. Unepnoed saab diagnoosida uneuuringu abil.

Uuringule ootame inimesi, kellel on kahtlus öistele hingamishäiretele. Sümptomid, millele tasub tähelepanu pöörata on norskamine, täheldatud hingamiskatkestused, korduvad ärkamised, lämbumistunne, suukuivus, janu, öine higistamine, suurenenud öine urineerimisvajadus, oluline päevane väsimus, meeleolumuutused, jõuetus, hommikune peavalu, mäluhäired, keskendumisraskused, depressioon.

Uneraviõe vastuvõtule registreerimiseks on vajalik perearsti või eriarsti saatekiri. Uneraviõe vastuvõtule ootame ka neid patsiente, kellel juba varasemalt on unepnoe diagnoositud ja kes kasutavad raviks CPAP-seadet ehk püsiva positiivrõhu seadet. Raviseadme kasutajal soovitatakse kontrollis käia kord aastas.

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

## **KIRURGIAKLIINIKU õdede iseseisvad vastuvõtud**

### **BARIAATRIAÕE VASTUVÕTT**

Bariaatriline operatsioon on kirurgiline meetod ülekaalulisuse raviks. Kuna bariaatriline operatsioon tähendab inimesele suurt elumuutust, on väga oluline, et patsient oleks teadlik ja valmis muutusteks elustiilis ja toitumises.

Bariaatriaõde nõustab patsiente enne operatsiooni, kontrollib analüüside ja uuringute tulemusi, teavitab operatsiooni toimumise ajast ja selgitab operatsioonipäeva tegevusi.

Peale operatsiooni jäävad patsiendid küll kirurgi jälgimisele, aga vastavalt analüüside tulemustele on sageli vaja teha muutusi nii toitumises kui elustiilis. Õde nõustab patsienti kõigis operatsioonijärgsetes probleemides.

Vastuvõtt toimub kabinetis B208

R - 09:00-13:00

Bariaatriaõde vastuvõtule on vajalik saatekiri.

**KOLOSKOOPIA** uuringueelne nõustamine toimub telefoni teel.

Et uuring õnnestuks, on väga oluline soole uuringuks ettevalmistamine. Õde õpetab patsienti ja veendub, et patsient kindlasti uuringule tuleb. Uuring teostatakse reeglina veenisisesese tugevatoimelise ja lõõgastava ravimiga. Sellel päeval on keelatud autot juhtida ja patsiendil on soovitatav tulla uuringule saatjaga.

### **EPITSÜSTOSTOOMIGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE**

Oma vastuvõtul nõustab uroloogia kabineti õde epitsüstostoomiga patsiente, teeb epitsüstostoomi hooldust ja lahendab urooloogiliste patsientide probleeme.

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

**Vastuvõtt toimub kabinetis B225, õde Ülle Raud: K 10.00-15.00**

### **GLAUKOOMIHAIGETE NÕUSTAMINE. KAEOPERATSIOONILE SUUNATUD PATSIENTIDE OPERATSIOONIEELNE NÕUSTAMINE**

Glaukoom e. rohekae on krooniline silmahaigus, mille puhul on kahjustunud nägemisnärvi. Kahjustuse põhjuseks on enamasti silma siserõhu tõus, kuid mõnikord on võimalik glaukoomi teke ka madala silmarõhu juures. On oluline, et glaukoomihaiged käiksid 2-4 korda aastas oma silmarõhku ja vaatevälja kontrollimas, et pidurdada nägemisnärvi kahjustuse süvenemist. Õe vastuvõtule saadab patsiente arst. Vastuvõtul teeb õde vaatevälja uuringu ja vajadusel mõõdab silma siserõhku. Õe ülesanne on patsienti nõustada, selgitada glaukoomi olemust ja eluviiside eripära, mida võiks kodustes tingimustes järgida. Samuti õpetab õde silmatilkade manustamist, mis on glaukoomi haige puhul väga oluline.

Registreerimine kabinetis telefonil **44 7 3458**

**Vastuvõtt toimub kabinetis C201, õde Taimi Holm**

E 11.00 – 16.00

T, R 08.00 – 15.00

**Vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

### **KUIVA (ÄRRITATUD) SILMA SÜNDROOMIGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE**

Vastuvõtule on oodatud patsiendid, kes tunnevad silmas kuivust – „liivaterad“ silmas. Silmad on vesised, kardavad valgust, sügelevad, kipitavad. Normaalselt on silma pind niiske, seda katab pisarakiht. Kuiva silma korral pisaravedelikku eritub vähem. Pisara koostis muutub, kuna vedelik aurustub. Kuiva silma võivad põhjustada haigused, aga sageli on põhjuseks ümbritsev keskkond, kliimaseadmed, suits, tuul. Arvutiga töötamisel ja teleri vaatamisel põhjustab silmade kuivamist harv pilgutamine. Ka kontaktläätsede kandmine kuivatab silma. Nõustamisel selgitab õde kuiva silma põhjused ja soovitab ravimid, mis on apteegis saadaval ilma retseptita. Samuti nõustab õde, kuidas võimalusel hoida ära silmade kuivust. Kui on tegemist haigusega, suunab õde patsiendi silmaarsti vastuvõtule.

Vastuvõtt toimub kabinetis C206, õde **Heili Põdra**

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

R 8.00 - 12.00

**Vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

### **KUULMISUURINGUD ja KUULDEAPARAADIGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE**

Vastuvõtul nõustab õde kuuldeaparaatidega patsiente, kellel on tekkinud probleem kuuldeaparaadiga. Õde teeb kindlaks, kas teie kuuldeaparaat sobib teile või on aeg vahetada, samuti soovib teile uue sobiva aparadi. Vajadusel teostab õde kuulmisuuringu – audiomeetria.

Õde nõustab ka neid patsiente, kellel veel ei ole kuuldeaparaati, aga kes seda vajavad.

**Vastuvõtt toimub kabinetis C215, õde Margit Mür**

T 09.00 – 11.00

N 14.00 – 16.00

R 11.20 – 13.00

### **LIIGESE ENDOPROTEESIMISEELNE NÕUSTAMINE**

Vastuvõtule on oodatud kõik puusa- ja põlveliigese endoproteesimisele suunatud patsiendid. Iseseisva vastuvõtu peamiseks ülesandeks on patsientide individuaalne nõustamine, kuidas end operatsiooniks ette valmistada ja millised on probleemid operatsioonijärgsel perioodil. Õde annab nõu, millised abivahendid on operatsioonile tulles vajalikud ja kuidas oma kodu ette valmistada paremaks toimetulekuks peale operatsiooni.

**Vastuvõtt toimub kabinetis B 211, õde Giina Palu:**

E 10.00-14.00

N 10.00 – 14.00

Telefon **447 3421**

**Vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

### **SIDUMISÕE VASTUVÕTT**

Sidumisõe vastuvõtule pöörduvad patsiendid korduvsidumisteks. Haavade paranemine vajab sageli pikaajalist sidumist. Probleemide korral õde konsulteerib arstiga või suunab patsiendi arsti vastuvõtule.

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

**Vastuvõtt toimub kabinetis B222, õde Terje Anderson:**

E – R 08.00 – 16.00

**ja kabinetis B206 õde Ülle Petermann:**

E – R 08.00 – 14.00

## **STOOMIGA PATSIENTIDE NÕUSTAMINE**

Sellele vastuvõtule on oodatud patsiendid, kellele on tehtud kolostoom või ileostoom. KOLOSTOOM on kirurgilisel teel moodustatud ava kõhul, mille kaudu tuuakse väike osa käärsoolest nahapinnale. Läbi selle ava suundub väljaheide kogumiskotti. ILEOSTOOMI korral on kõhule toodud teatud peensoole osa. Stoomioperatsioon on sündmus, mis toob kaasa suure elumuutuse. Operatsioonist taastudes hakkate oma olukorraga kohanema ja taas oma igapäevaste asjadega tegelema.

Õde aitab teid paremini kohaneda, pakub võimalusi oma elu muutmiseks - alustades mugavatest hooldusvahenditest ning lõpetades ravi- ja toitumissoovitustega. Koos õega saate valida teile kõige paremini sobiva kogumiskoti või hooldusvahendi. Soovime, et tunneksite ennast kindlalt ja võiksite taas elada täisväärtuslikku ja rahulduspakkuvat elu. Nõustamisele võivad tulla ka inimesed, kellel on stoom olnud aastaid, kuid on probleeme stoomikoti püsimise või naha hooldusega.

**Vastuvõtt toimub kabinetis B200, õde Ave Kirikal:**

K - 14.00 – 16.00

## NAISTE-JA LASTEKLIINIKU ÕDEDE JA ÄMMAEMANDATE VASTUVÕTUD

### EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURING

Skriiningu eesmärgiks avastada võimalikult varakult emakakaelavähieelseid seisundeid ning sellega ennetada emakakaelavähki haigestumist ja suremist. Sõeluuringusse kutsutakse 30–55-aastaseid naisi iga 5 aasta järel. Vastuvõtul võtab ämmaemand PAP-analüüs, mis võimaldab avastada emakakaela rakulisi muutusi varases staadiumis. Uuringu tulemustest teavitatakse patsienti telefoni teel. Kui analüüsi vastusest avastatakse muutusi, siis on naisel võimalus tulla naistearsti vastuvõtule, et vajadusel võtta analüüsid suguhaiguste ja HPV suhtes. Kehtiva ravikindlustusega naistele saadetakse kirjalikud kutsed koju rahvastikuregistri aadresside järgi.

2018. aastal kutsutakse emakakaelavähi skriiningule naised, kelle sünniaastad on 1963, 1968, 1973, 1978, 1983, 1988.

Ämmaemanda vastuvõtt toimub naistenõuandlas. **Ämmaemanda vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

### GÜNEKOLOOGILISE OPERATSIOONI OPERATSIOONIEELNE NÕUSTAMINE

Vastuvõtul nõustatakse erinevateks günekoloogilisteks operatsioonideks ettevalmistamise osas kodus, operatsioonieelsest ettevalmistusest haiglas ning operatsioonijärgsest toitumisest, valuravist ja hügieenist kodus. Patsiente nõustavad naistehaiguste üksuse õed. Patsiendi suunab õe vastuvõtule naistearst.

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

Vastuvõtt toimub naistenõuandlas:

E 12.00-15.30

R 12.00-15.30

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

### **HPV-VASTANE VAKTSINEERIMINE**

HPV on inimese papilloomiviirus, mis levib sugulisel teel. Papilloomiviiruseid on teada üle saja tüübi, milledest tüübid 16 ja 18 põhjustavad 70% emakakaelavähkidest. Vaktsineerimine annab kaitse HPV 16 ja HPV 18 poolt põhjustatud vähieelsete muutuste ja -emakakaelavähi vastu. Vaktsineerimine küll ei välista emakakaelavähki haigestumise võimalust, kuid vähendab oluliselt haigestumise riske. Vastuvõtul on võimalik ämmaemanda käest saada nõu vaktsineerimise osas. Vaktsineerimine on tasuline, vastavalt kehtivale hinnakirjale.

Ämmaemanda vastuvõtt toimub naistenõuandlas. **Ämmaemanda vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja.**

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

### **IMETAMISE NÕUSTAMINE**

Paljudel sünnitusjärgsetel naistel sujub imetamine algusest peale probleemideta, kuid osadel emadel tekib imetamisel probleeme. Sellega seoses ootame emasid ja beebisid sõltumata lapse vanusest sünnitusjärgsesse imetamisnõustamisse kõikide tekkinud küsimuste ja muredega. Naisi nõustab suurte kogemustega ämmaemand.

Nõustamine toimub naistenõuandlas T ja R kell 9.00 – 15.00

**Ämmaemanda vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**



## KINESIOTEIPIMINE RASEDATELE

Kinesioteipimise eesmärk on taastada, parandada ning soodustada lihaste ja liigeste füsioloogilist liikumist. Sobib väga hästi rasedusaegsete vaevuste leevendamiseks (nt. seljavalu, tursed, õlavöötme pinge, peavalud, kõhu raskusest tingitud pinge alakõhus, häbemeluuvalu). Samuti on kasu ka sünnitusjärgsete probleemide korral (nt. peavalu, piimapais, seljavalud, kõhu toestamine, keiserlõikearmi ravi).

Vastuvõtt toimub naistenõuandlas neljapäeviti, ämmaemand Annela Riik

Visiit on tasuline: esmane kinesioteipimine rasedatele maksab 18,00 € (hind sisaldab konsultatsiooni ja ühe kehapiirkonna teibi maksumust) ning korduv protseduur 10,00 € (hind sisaldab ühe kehapiirkonna teibi maksumust).

**Ämmaemanda vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

**Registreerumine tel 447 3511 või 449 4800**

## KONTRATSEPTSIOONIALANE NÕUSTAMINE

Vastuvõtule on oodatud igas vanuses naised, kes soovivad alustada, pikendada või vahetada kontratsepsioonivahendit või soovivad nõu rasestumisvastastevahendite osas.

Ämmaemanda vastuvõtul saab ülevaate rasestumisvastastevahendite eripäradest ning nende tõhusast ja ohutust kasutamisest.

**Ämmaemanda vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

## LASTE DIABEEDI JA DIEEDI NÕUSTAMINE

Vastuvõtule on oodatud toitumisprobleemidega ja ülekaalulised ning diabeeti põdevad lapsed.

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

Vastuvõtul õpetatakse diabeeti põdevatele lastele jälgima süsivesikute osa toiduportsjonites. Õde annab toitumis- ja liikumissoovitusi. Samuti analüüsitakse lapse poolt täidetud toitumispäeviku põhjal veresuhkru väärtusi.

Dieedi nõustamise korral abistatakse päevamenüü koostamisel. Õpetatakse lastele toitumisportaali „AMPSEER“ kasutamist. Õde jagab lastele ka riiklike ea-ja soopõhiseid toitumissoovitusi.

Vastuvõtt toimub naistenõuandlas, õde Tiina Kuusik

K 13.00 – 14.00

**Vajalik on lastearsti või perearsti saatekiri**

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

## **RASEDATE DIABEEDI INDIVIDUAALNE JA GRUPINÕUSTAMINE**

Gestatsioonidiabeet ehk rasedusaegne veresuhkruhaigus, kus last ootaval emal tekib pärast 20. rasedusnädalat veresuhkru taseme tõus. Diagnoosi täpsustamiseks viiakse läbi glükoosi taluvuse test (GTT). Vastuvõtul õpetatakse jälgima süsivesikuid toidus ning antakse vastavad toitumis- ja liikumissoovitused. Õde analüüsib koos rasedaga toidupäevikut ning õpetab koostama päeva menüüd. Rasedale antakse glükomeeter, millega õpetatakse veresuhkru määrama. Süsteravi määratud naistele, õpetab õde süstima ja jälgima süsteskeemi. Esimene nõustamine toimub grupina, mis kestab 1h ja edasised nõustamised toimuvad individuaalselt, mis kestavad 30 minutit. Vastuvõtule tulles visiiditasu maksma ei pea.

Vastuvõtt toimub naistenõuandlas, õde Tiina Kuusik

K 8.30 -12.30

**Vajalik on naistearsti või ämmaemanda saatekiri**

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

## RASEDUSE TUVASTAMINE JA JÄLGIMINE

Ämmaemanda vastuvõtule on oodatud kõik lapseootel naised, kes soovivad raseduse tuvastamist ning selle edasist jälgimist. Esimene rasedusaegne tervisekontroll võib toimuda nii ämmaemanda juures, kuid ka naistearsti juures, vastavalt sellele, kuidas naine seda soovib. Soovi korral on võimalus pöörduda kohe meelepärase ämmaemanda vastuvõtule. Kui tegemist on normaalselt kulgeva rasedusega, siis jälgib seda ämmaemand. Vajadusel kaasatakse raseduse jälgimisse ka naistearst. Esimene visiit ämmaemanda juurde võiks toimuda 7.-9. rasedusnädalal. Raseduse jälgimine toimub vastavalt Eestis kehtivale raseduse jälgimise juhendile.

**Ämmaemanda vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

## SÜNNITUSJÄRGNE NÕUSTAMINE JA KONTROLL

Sünnitusjärgset nõustamist võimalike probleemide korral ning vajadusel günekoloogilist läbivaatust ja analüüside võtmist teostab ämmaemand (naine võib pöörduda ämmaemanda poole, kelle juures oli rasedusega arvel). Visiidil arutatakse ka kontratseptsiooni võimalustest, kui naine seda soovib. Visiidile tulles võiks sünnitusest möödunud olla vähemalt 2 kuud.

**Ämmaemanda vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

**Registreerumine tel 447 3511 või 447 3300**

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

## PSÜHHIAATRIA KLIINIKU õdede iseseisvad vastuvõtud

Vaimse tervise õed võtavad vastu erinevate vaimse tervise probleemide korral. Vaimse tervise õed tegelevad esmase nõustamisega, terviseseisundi jälgimisega, analüüside võtmise ja lihtsamate terviseuuringute läbiviimisega.

Vaimse tervise õe vastuvõtul teostatakse ka raviprotseduure (nt depoosüstide tegemine), mis on eelnevalt psühhiaatri poolt määratud. Vaimse tervise õe ülesandeks on ka sõltuvushäiretega patsientide nõustamine, nende terviseseisundi jälgimine, kirjalike patsiendiõpetusmaterjalide jagamine, alkopäeviku täitmise õpetamine ja analüüsimine ning vajadusel teistesse nõustamiskabinettidesse (HIV, Tub. jne) suunamine. Õde jagab nõuandeid ka psühhotroopsete ravimite kasutajatele, annab nõu tervisliku toitumise, kehakaalu kontrollimise ja soovitatava füüsilise tegevuse kohta.

Õde-toitumisnõustaja Margit Kask on Pärnu Haigla bariaatrilise meeskonna liige, osutab toitumisalast nõustamist nii neile, kellele operatiivset ravi ei tehta kui lõikuse läbinutele. Toitumisnõustaja vastuvõtul saab patsient treeningsoovitusi, nõustamist toidulisandite kasutamisel ning toitumisnõu erinevate haigusseisundite puhul. Laste vaimse tervise õde (Marju Üürike) tegeleb laste terviseseisundi hindamisega, esmase anamneesi võtmise ja probleemide väljaselgitamisega, analüüsitakse lapse käitumist ning suhteid perekonnas ja lastekollektiivis, nõustatakse pereliikmeid ja lähedasi ning vajadusel suunatakse laps laste- ja noorukite psühhiaatri vastuvõtule.

Vastuvõtt toimub Psühhiaatrikliiniku ambulatoorses üksuses ning õe vastuvõtule tulles visiiditasu maksma ei pea.

Vaimse tervise õde **Birgit Rohtoja**

T: 09.00-16.00

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**

õde **Ingrid Steiger**

E: 08.00-16.00

T: 08.00-16.00

K: 08.00-16.00

N: 08.00-16.00

R: 08.00-16.00

Õde-toitumisinõustaja **Margit Kask**

T: 13.00-17.00

N: 13.30–17.00

Laste vaimse tervise õde **Marju Üürike**

Vastuvõtule registreerumine võimalik ka Laste ja noorukite vaimse tervise keskuse juhtumikorraldaja (Anna-Liisa Ant, tel 53080435) kaudu.

R: 9.00 -12.00

**Vaimse tervise õe vastuvõtule tulles ei ole vaja saatekirja**

**Registreerumine tel 447 3296**

**Pärnu Haigla/ [www.ph.ee](http://www.ph.ee) / registratuur 447 3300. Õe vastuvõtule tulles on vajalik saatekiri**