

# ER | EESTI ROHUTEADLANE



EAFS Eesti Akadeemiline  
Farmaatsia Selts



EFS Eesti  
Farmaatsia  
Selts

Eesti Provisorite Koda



EESTI  
APTEEKRITE LIIT

4/2024



- ▶ Rikkalikul lõikusajal jäävad apteegipidajale tühjad pihud
- ▶ Proviisori eriala omandamine on taas populaarne
- ▶ Schengeni tunnistus apteegist
- ▶ Piiriülese digiresepti ja andmevahetuse arengud
- ▶ Naatriumkloriidikapslite valmistamine apteegis
- ▶ In Memoriam Õie Kotkas ja Ann Roos



## Eesti Rohuteadlase tellimine 2025. aastaks

Eesti Rohuteadlase **tellimishinnad** 2025. aastaks:

- \* tavatellijale on 40 EUR-i
  - \* EAL, EFS, EAFS, TÜRS ja/või EPK liikmele 35 EUR-i
  - \* farmaatsia üliõpilasele on 30 EUR-i
  - \* elektrooniline aastatellimus on 25 EUR-i
- Käibemaksu ei lisandu. Aastas ilmub viis numbrit.

**Tellimuse saab esitada** mitmel viisil:

- 1) täites ja saates Eesti Apteekrite Liidu kodulehel Eesti Rohuteadlase rubriigis oleva tellimislehe;
- 2) saates oma tellimissoovi Eesti Apteekrite Liidu e-posti aadressile: [info@apteekritelit.ee](mailto:info@apteekritelit.ee);
- 3) tehes pangaülekande ja märkides oma andmed;

**Tasuda saab** Apteekrite Liidu arvelduskontole:

SWEDBANK: EE952200001120045164 voi  
SEB pank: EE351010220092139018.

Ajakiri saadetakse posti teel. Elektrooniline variant saadetakse tellimuses toodud e-posti aadressile.

Ajakirja tellimisega toetad erialajakirjanduse säilimist ja meie erialale oluliste sündmuste jäädvustamist tulevate põlvete tarbeks.

Meeldivat Eesti Rohuteadlase lugemist soovides,

Eesti Rohuteadlase toimetus

# ER | Sisukord 4 / 2024

Juhtkiri: Rikkalikul lõikusajal jäävad apteegipidajale tühjad pihud	3
Proviisori eriala omandamine on taas populaarne	4
TÜRS 69. IPSF World Congressil Lõuna-Koreas	5
„Schengeni tunnistus apteegist“	6
Piiriülese digiresepti ja terviseandmete vahetuse hetkeseis ja arengud	10
Kas ravimit võiks välja kirjutada ka proviisor	13
Natriumkloriidi kapslid hüponatreemia ravis	14
Vaimse tervise murega vanemaealine apteegis – kuidas märgata ja aidata?	16
Menopaus - loomulik muutus naise elus	21
Gripivaktsiinide kättesaadavus 2024/2025 hooajal	24
Terviseameti teated	26
Uudiseid Põhjamaadest	28
In Memoriam: Õie Kotkas ja Ann Roos	31
Muudatused apteekide tegevuses	32

**Esikaanel: Kapslite mehhaaniline valmistamine “kapslimasinaga”**

## ▸ Toimetus:

Kaidi Sarv (Eesti Apteekrite Liit, tegevtoimetaja), Ain Raal ja Andres Meos (Eesti Akadeemiline Farmaatsia Selts), Jaak Koppel (Eesti Farmaatsia Selts), Karin Alamaa-Aas (Eesti Proviisorite Koda) ja Külliki Matt (TÜ Rohuteaduse Selts).

## ▸ Väljaandja:

Eesti Apteekrite Liit, Endla 31 Tallinn, tel 662 0323  
info@apteekriteliiit.ee      www.apteekriteliiit.ee

# Pharmacy meeting global health needs

#WPD2024

**fip** WORLD 25 SEPTEMBER  
PHARMACISTS DAY



Sustainable peace and prosperity for all is the overarching purpose of the **17 United Nations Sustainable Development Goals (SDGs)**, of which SDG 3 is **health and well-being for all**.



Key to this goal is that all people have access to the full range of quality essential health services they need, from health promotion to prevention, and from treatment to palliative care — in other words, **universal health coverage (UHC)**, which is an SDG 3 target.

It is acknowledged that to deliver UHC, health systems need to be strong, efficient, equitable and rooted in communities, and that primary health care is the most effective means of achieving this goal. According to the World Health Organization,<sup>1</sup> the success

of primary health care will be driven by:

- 1 **knowledge and capacity building,**
- 2 **human resources for health,**
- 3 **technology (including medicines),**  
and financing.

1



**Thanks to pharmacists, we have vital health services!**

Being situated at the hearts of communities, with expert knowledge and long opening hours, and providing a wide range of services, mean that pharmacies are key in ensuring access to health care, helping to address inequities in coverage.

2



**Thanks to pharmacy educators, we have a skilled pharmaceutical workforce!**

There can be no health without a workforce, and schools of pharmacy around the world have produced thousands more pharmacists ready to meet global health needs.

3



**Thanks to pharmaceutical scientists, we have essential medicines!**

Pharmaceutical sciences are used to develop the effective, quality and affordable medicines and vaccines that people need.

## The global health agenda and pharmacists

# Rikkalikul lõikusajal jäävad apteegipidajale tühjad pihud

**Karin Alamaa-Aas**  
**Eesti Proviisorite Koja esimees**

Kõik kellel on oma aed, teavad, et on olnud erakordselt rikas õuna-, pirni- ja ploomiaasta. Aga apteegis sellest kahjuks ära ei ela, kuigi mõnused hoidised ja meenutused ilusast suvest aitavad kindlasti järgmissesse kevadesse välja.

Sügise tulles hajub suve mõnus vabadus ning me keskendume jälle tööle ja tõsistele teemadele. Kõige teravamaks on endiselt apteekide toimetulek. Ravimite juurdehindluse piirmäärad on püsinud muutumattult aastakümneid ja kui midagi on ajale jagu jäänud, siis see on tõesti üks korralik ront jalus, millest ükski apteek mööda ei saa. Me saame väga paljusid asju reformitud, aga apteekide juurdehindluse piirmäärasid ei ole keegi suutnud aastaid liigutada, kuigi teema on pidevalt õhus.

Apteek peab ära elama ravimitele lisatud juurdehindlusest, mis praegusel hetkel on retseptiravimite puhul u 11-13%, ehk 100 000 eurose kuukäibega, peamiselt retseptiravimeid väljastav apteek, teenib tulu u 11 000-13 000 eurot – millest peaksid saama makstud rent, tööjõukulud ja muud apteegi pidamisega seotud kulud. Niimoodi apteek kindlasti hakkama ei saa, sest selline käive eeldab päris mitmepealist meeskonda ja usinat töötegemist.

Selleks, et kuidagi toime tulla, peab apteek leidma muid viise. Peame otsima muid tuluallikaid, et saaksime oma põhitööd teha – proovima rohkem vabakaupa ehk toidulisandeid ja muud mudru müüa, leidma täiendavaid teenuseid mida apteegiteenusega koos pakkuda ja mis tooks tulu. Ainult põhitööd tehes ei tule apteek majanduslikult toime.

Võtame näiteks vaktsiinide müügi tervishoiuasutustele. Riik ütleb, et apteek peab müüma neile vaktsiine soodustusega ehk apteek peab sellest niigi napist juurdehindlusest veel osa ära andma. Nii teenibki apteek ühe gripivaktsiini müügist tervelt 89 eurosentti. Apteegis on riigi poolt ette antud nii juurdehind-

lus kui ka tervisekeskusele tehtav allahindlus ning apteegist liigub vaktsiin välja hinnaga 10.72 EUR. Sama vaktsiin, sama hinnaga, kõikidest apteekidest.

Edasisse aga riik ei sekku – tervishoiuteenuse ostuja võib seda vaktsiini patsiendile edasi müüa sellise hinnaga nagu ta just õigeks peab. Kiire tutvumine hinnakirjadega tuvastas tasulise gripi vaktsineerimise hinnaks 15-26 eurot. Eelmisel aastal oli tasulise vaktsineerimise hind päris kindlasti madalam, aga kuna kõik kulud on tõusnud, on tõusnud ka tasulise vaktsineerimise hind. Ka apteegi kulud on tõusnud, aga...

Läti võttis ette juurdehindluse muutmise eesmärgiga tuua ravimite hinnad allapoole. Nad kehtestavad ravimitele nõ pakenditasu ehk kindla summa, millele lisandub veel retseptitasu. Sellist hinnastamist kasutatakse päris mitmes riigis – meelde tulevad kohe Slovakkia ja Taani. Selle mudeli miinus on ehk see, et hakatakse eelistama väikseid pakendeid, aga muidu täitsa hea plaan. Iseenesest ei ole meie süsteem ju üldsegi paha, kui riik peaks kinni algsest plaanist ja lubadusest, et apteegi juurdehindluse piirmäärad vaadatakse korrapäraselt igal aastal üle ja korrigeeritakse, et ravimite kaalutud keskmine juurdehindlus jääks apteekides ikka vahemikku 21-25 protsenti.

On hea meel, et ravimite juurdehindluse piirmäärade teema on üles tõstnud Konkurentsiamet, kes teemasse süüvides mõistis, et praeguste piirmäärade juures ei saagi apteek iseseisvalt toime tulla. Ma tõesti väga loodan, et pärast haiglatele hulgemüügiõiguste andmist ja EMO visiiditasu, haigla voodipäeva tasu ja retseptitasu suurendamist apteekide juurdehindluse tõstmine ka tõesti ette võetakse. Seal ei ole vaja isegi seadust muuta, vaid lihtsalt seadust täita.

Aga seni naudime veel kaunist sügiseaega ning loodame, et edaspidi apteekidele nende töö eest ka rikkalikumat lõikust lubatakse.

# Proviisori eriala omandamine on taas populaarne

Urve Paaver

TÜ farmatseutilise tehnoloogia kaasprofessor, täiendusõppe programmijuht

Tänavune vastuvõtt proviisoriõppesse on edukalt lõppenud ning nende ridade kirjutamise ajal on neljakümne kuuel uuel üliõpilasel käsil juba kolmas nädal õppetööd ülikoolis. Esmalt võib öelda, et tänavune vastuvõtt proviisoriõppesse nagu ka teistele meditsiini valdkonna erialadele oli edukas.

Kui kaks aastat tagasi kehtestati esmakordselt meie meditsiini valdkonna erialadele akadeemilise testi ning keemia-füüsika komplekssami sooritamise nõue, siis tuli see gümnaasiumiõpilastele siiski ootamatult. Sellest oli varem juttu olnud, et eksam tuleb, kuid seda polnud paljude õppurite poolt veel teadvustatud. Sageli puudusid gümnaasiumi lõpuklassis keemia ja füüsika tunnid üldse. Tänavused sisseastujad olid eksami sooritamise mõttega õigel ajal arvestanud ning selleks ka valmistunud.

TÜ pole veel avaldanud oma tänavuse sisseastumise statistika kokkuvõtet, kuid sisseastumisintervjuudel osalejana saan jagada oma muljeid. Loomulikult olid suuremad konkursid füsioteraapia ja hambaarstitea-

duse erialadele, kuid ka meie ei saa kurta: proviisoriõppe 36-le õppekohale laekus 105 avaldust. Julgen öelda, et meie töötajate ja doktorantide-üliõpilaste poolt tehtud eriala populariseerimise töö on vilja kandnud. Loodetavasti kogub eriala veelgi rohkem populaarsust, kui hakkame ette valmistama ravimiteaduse magistreid/proviisoreid. Vahel aitab nimemuutus kaasa ka sisu paremale mõistmisele väljaspool eriala.

Mõne sõnaga sisseastumisest lähemalt. Nii mõnelgi üliõpilaskandidaadil oli teise eelistusena ülikoolis märgitud kas arsti- või hambaarstiõpe. Pärast keemiaeksami (mõnedel ka keemia-füüsika komplekssami) sooritamist oli neid, kes soovisid tulla proviisoriõppe sisseastumisvestlusele, järele jäänud 83. Üksikud neist siiski vestlusele ei jõudnudki.

Vastuvõtukomisjonide liikmetel jäi vestlusele tulnud noortest väga meeldiv mulje. Enamus neist olid mitmekülgsete huvidega, tegelesid spordi, kunsti või muusikaga, mitmetel oli ka olnud kokkupuude kas otse apteegi või meditsiiniga üldisemalt. Neist mõ-



TÜ proviisoriõppe I kursus septembris 2024. Foto: Daisy Volmer

nedki olid saanud esimesed töökogemused kliendi-teenindajana apteegis või teenindussfääris. Põnevaim kogemus oli ilmselt vabatahtlikuna Aafrikas abiks käimine, kuid soovi inimesi aidata rõhutati sageli ühe põhjusena meditsiiniga seotud erialale sisseastumiseks. Samas võib öelda et teadmised, mida täpsemalt proviisoriõppes erialaainetena õpitakse, olid mitmelgi kandidaadil suhteliselt kesised.

Pärast kõikide tulemuste selgumist otsustasid nii mõnedki perspektiivsed üliõpilaskandidaadid asuda õppima ilmselt kas teise kõrgkooli või ka TÜ-s mõnele teisele erialale, mis neid ehk rohkem köitis. Lõpuks oli meil võimalik vastu võtta siiski 45 õppijat, kellele lisandus üks mullu kaitsevärke suundunu. Olemasolevatest õppekohtadest rohkem üliõpilasi õnnestus meil vastu võtta mõnede vanemate kursuste vabade õppekohtade arvel. Loodame, et esimese kursuse läbinuid on kevadel sama palju.

Esmakursuslased on igatahes juba aktiivselt asunud ülikoolielus kaasa lööma. Meeldiv kokkupuude oli mõne üliõpilasega Tartus toimunud 10. BBBB farmaatsiateaduste konverentsil, kuhu nad olid end korraldustoimkonda appi pakkunud. Viisid loengusaalis esinejatele mikrofoni või aitasid registreerimislauas. Samas said ka ise võimaluse osaleda rahvusvahelise konverentsi saalis kuulajatena. Oma muljetest rääkisid nad vaid vaimustunult. Kursuse esimene tutvumispidu oli peetud, aktiivsemad on kirjutanud avalduse TÜ Rohuteaduse Seltsi liikmeks astumiseks. Küsimusele, kuidas nad hindavad sisseastumiseksami raskust, vastati, et eksam polnud raske, vaid aega jäi napiks, sest küsimuste hulk eeldas väga tempokat vastamist.

Edu õpingutes kõigile esmakursuslastele!

## TÜRS 69. IPSF World Congressil Lõuna-Koreas

**Karin Lombiots, Christopher Tooding**

Augusti keskel toimus Lõuna-Koreas 69. International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF) World Congress, milles osales ka Eesti 4-liikmeline delegatsioon.

Ürituse teemaks oli "Apteekrite mõjuvõimu suurendamine tulevikuks: ülemaailmse tervishoiu ümberkujundamises navigeerimine". Kongressi raames toimusid mitmed arendavad, ühiskondlikud ja rahvatervisega seotud üritused ning töötoad.

World Congress algas kogunemisega Yonsei ülikoolilinnaku rahvusvahelises kampuses, millele järgnes tervituspidu koos liputseremooniaga. Järgnevatel päevadel algas programm sümposiumitega, mille raames käsitleti teemasid nagu "Innovatiivse farmaatsiatööstuse panus globaalse tervise arengusse", "Rahvusvaheliste tervisejuhtide pädevused ja hoiakud säästva tervise ühiskonna nimel" ja "Apteekrite



*Kongressil osalenud TÜRSi delegatsioon*

esiletõusmine uutes tööstusharudes: digitaalrapiiditeadused”.

Sümposiumitele järgnesid erinevad töötoad ning tiimipõhised üritused. Töötubasid leidis igale maitsele alates kliiniliste juhtumite analüüsist kuni Korea traditsiooniliste roogade valmistamiseni. Lisaks nendele oli liikmetel võimalus osaleda erinevatel võistlustel nagu farmaatsiateemaline “Kuldvillak” või postri loomise konkurss.

Paralleelselt sümposiumite, töötubade ja tiimiüritustega toimusid IPSF üldkogu istungid, millest meie delegatsioon alati aktiivselt osa võttis. Arutused olid mitmed põhikirja puudutavad ettepanekud ja muudatused, mille eesmärk oli organisatsiooni töö parendamine. Võeti vastu uued liikmesorganisatsioonid nii täisliikmeteks kui kandidaatliikmeteks. Kuulati, arutati läbi ja võeti vastu praeguse juhatuse aastaaruanded. Toimused ka uue juhatuse valimised oktoobris algavaks mandaadiks.

World Congressi keskel oli eraldi päev pühendatud ekskursioonile. Enne ekskursiooni toimumist said kõik osalejad valida laiast valikust endale meelepärasema. Valikus olid sihtkohad nagu farmaatsiatehased, botaanikaaed, haiglad, apteegid, kosme-

tikaettevõtte ja nakkushaiguste uurimisinstituut. Ekskursiooni käigus oli selgelt näha riikidevahelisi erinevusi meditsiinis. Näiteks Severance Hospital on väga moodne haigla, mis esmapilgul ei jäta isegi haigla muljet ja meenutab rohkem kaubanduskeskust. Avanes ka võimalus külastada ülemaailmseid suurettevõtteid nagu Thermo Fisher Scientific, mille tooteid ja tehnikat kasutatakse ka Tartu Ülikoolis.

Hariduslikku programmi täiendas õhtuti toimuv rikkalik sotsiaalprogramm. Korea kultuuri õhtu ja rahvusvahelise õhtu raames tutvuti Lõuna-Korea kultuuri ning teiste osalevate riikide kultuuride, toidu ja jookidega. Tähistati ka IPSFi 75. aastapäeva, millele järgnes oksjon, kuhu osalejad said tuua oma riikide nipsasjakesi - Eesti asjadest läks kaubaks sinimustvalge pits ja merevaigust käevõru. Eelviimasel päeval toimunud spordiõhtul said tiimid osa võtta rahvastepallist ja kõievest. World Congress lõppes piduliku galaõhtuga, kus jagati auhindu, söödi õhtusööki ning jäeti oma uute sõpradega hüvasti, vähemalt kuni järgmise World Congressini.

Vaatamata kuumalainele ning pea 13 tunni pikkusele lennule oli see meile kõigile unustamatu ja silmaringi avardav kogemus.

## „Schengeni tunnistus apteegist“

Liis Prii

Raviameti järelevalveosakonna juhataja

Alates 1. septembrist 2024 väljastavad narkootiliste ja psühhotroopsete ravimitega reisimiseks Schengeni tunnistusi üldapteegid.

Schengeni tunnistust on vaja, kui narkootilisi või psühhotroopseid ravimeid vajav inimene reisib Schengeni alas. Selle aasta septembrist hakkasid Schengeni tunnistusi Raviameti asemel andma apteegid. Kui varem pidi e-kirja ja digitaalselt allkirjastatud taotlusega ametilt küsitud tunnistust mitu päeva postiga ootama, siis nüüd saab selle mõne minutiga endale lähimast apteegist küsida ja kasvõi kohe reisile kaasa võtta. Esimesed tunnistused on apteekidest väljastatud ja paistab, et muudatus on kõigi osapoolte jaoks sujunud.

Schengeni alasse kuulub praegu 29 riiki: Austria, Belgia, Bulgaaria, Eesti, Hispaania, Holland, Horvaatia, Island, Itaalia, Kreeka, Leedu, Liechtenstein, Luksemburg, Läti, Malta, Norra, Poola, Portugal, Prantsusmaa, Rootsi, Rumeenia, Saksamaa, Slovakkia, Sloveenia, Soome, Šveits, Taani, Tšehhi, Ungari. Schengeni riikide alla kuuluvad ka vastavate riikide saared (nt Hispaaniale kuuluvad Kanaari saared). Schengeni tunnistust on vaja ka juhul, kui reisi jooksul vaid läbitakse Schengeni riiki või sellise riigi lennujaama.



Ülejäänud riikides narkootiliste ja psühhotroopsete ravimitega reisimiseks ei ole Schengeni tunnistust vaja – seal peab reisija kaasa võtma retsepti koopia, mille saab inimene ise välja printida [www.terviseportaal.ee](http://www.terviseportaal.ee) oma väljaostetud retseptide alt. Kui retseptikoopiat ei ole terviseportaalist võimalik leida, sest ravim ei ole Eestis apteegist ostetud (nt on ostetud Läti apteegist või antud inimesele haiglast kodussele ravile suundudes kaasa), siis asendab seda raviarsti teatis ja teise riigi apteegist ostu puhul lisaks ostu kinnitav kviitung – need näitavad siis retsepti koopia asemel, et ravim on ravis vajalik ja inimesele kasutamiseks väljastatud. Lisaks tasub uurida väljaspool Schengeni ala asuva sihtkoha riigi nõudeid – osa riike võib nõuda kaasas olevate ravimite tollis deklareerimist või sihtriigis eraldi loa taotlemist (vt Rahvusvahelise Narkootikumide Kontrolli Ameti veebilehelt: <https://www.incb.org/incb/en/travelers/country-regulations.html>).

Schengeni tunnistus antakse iga kaasa võetava narkootilise või psühhotroopse ravimi puhul eraldi, see tähendab, et ühele tunnistusele ei saa kanda mitut erinevat ravimit. Schengeni tunnistus on isikupõhine – sellele on märgitud ravimit kasutava patsiendi nimi ja sellega saab ravimid reisile kaasa võtta vaid patsient ise, mitte nt tema pereliige. Küll aga võib lähedane tulla Schengeni tunnistust apteegist küsima, kui patsient on teda selleks volitanud.

Schengeni tunnistuse andmise kuupäevaks märgitakse reisi alguse kuupäev ja tunnistus kehtib maksimaalselt 30 päeva. Reisile saab kaasa võtta oma narkootilisi ja psühhotroopseid ravimeid kuni ühe kuu ravivajadusele vastavas koguses. Erinevalt narkootiliste ravimite retsepti alusel apteegist väljastatava ravimi koguse arvestamisest, vaadatakse tunnistust väljastades patsiendil olemas oleva(te) pakendite suurusi ja tunnistusele kantakse nii mitu pakendit, kui on vaja ühe kuu ravivajaduse katmiseks. Seda ka siis, kui selle tulemusel jätkub kaasa võetud ravimit ühest kuust pikemaks ajaks. Pikema reisi puhul on vaja reisil olles arsti juures käia ja kohalikust apteegist ravimeid juurde osta. Kui narkootiline või psühhotroopne ravim ostetakse Schengeni riigis reisil olles, siis sellega saab koju tagasi tulla Schengeni tunnistuseta, kuid kaasas peab olema välisriigi arsti kirjutatud retsepti koopia ja välisriigi apteegist ravimi ostmist kinnitav kviitung.

Schengeni tunnistuse saamiseks tuleb Eestis püsivat elukohta omaval inimesel esitada apteegile isikut tõendav dokument ja järgmised andmed:

- taotleja nimi, isikukood või selle puudumisel sünniaeg ning kontaktandmed (aadress ja telefon);
- andmed reisi lähte- ja sihtriigi ning reisi kestvuse kohta;
- kaasavõetavate narkootiliste ja psühhotroopsete ravimite andmed: ravimi nimetus, toimeainete sisaldus, ravimvorm, pakendi suurus ja kaasa võetavate pakendite koguarv.

Kui kaasavõetav ravim ei ole ostetud Eestis väljakirjutatud retsepti alusel Eesti apteegist, siis tuleb esitada ka:

- arsti teatis ravimi vajaduse kohta (see asendab muidu Retseptikeskuses olevaid ravimi väljakirjutamise andmeid) ja
- ravimi ostmist kinnitav kviitung või arsti teatis patsiendile ravimi andmise kohta (see asendab muidu Retseptikeskuses olevaid ravimi väljastamise andmeid).

Apteeker annab Schengeni tunnistuse, kui on selge, et:

- inimene soovib reisida Schengeni riikides või läbida neid reisi jooksul ja soovib reisile kaasa võtta endal olemas oleva ravimi, mis on narkootiline või psühhotroopne (*narkootilise ja psühhotroopse ravimi määratlemisel tuleb lähtuda Eestis kehtivast regulatsioonist ning mujale reisisid ei ole Schengeni tunnistus sobiv ega asenda seal vajalikku retsepti koopiat või arsti teatist vm teises riigis küsitavat luba*);
- kaasavõetav ravim on reisile minevale inimesele endale väljakirjutatud või on arsti teatis, mis kinnitab, et inimene vajab ravis neid ravimeid, see tähendab, et pereliige ei saa välisriigis ajutiselt viibivale patsiendile koju unustatud narkootilisi ega psühhotroopseid ravimeid järgi viia vms;
- kaasavõetav ravim on apteegist ostetud või muul moel seaduslikult, nt raviarstilt saadud ja selle kohta on esitatud arsti teatis (teadmata päritolu narkootilisi või psühhotroopseid ravimeid ei saa reisile kaasa võtta);
- kaasavõetava ravimi kogus vastab kuni 30-päevaseks raviks vajaminevale kogusele (suuremat kogust ei saa kaasa võtta, st pikema reisi puhul tuleb reisil olles käia arsti vastuvõtul ja kohalikus apteegis ravimivaru täiendada);
- inimesel on sõltumata tema kodakondsusest

Eestis püsiv elukoht (teiste riikide püsielanikud saavad tunnistuse oma riigist).

Schengeni tunnistuse andmisel saab apteeker kasutada Noomi/Hansasofti poolt loodud moodulit või teha seda ise Retseptikeskusest andmeid kontrollides Tervise ministri 15.02.2024 määrus nr 9 „Ravimiameti eriluba nõudva kauba sisse- ja väljaveo, müügi loata ravimi turustamise loa taotlemise ning ravimite kaasavõtmise ja saatmise tingimused“ lisas oleva vormi abil.

Tunnistuse esilehele kantakse andmed eesti keeles. Tunnistus printitakse kahepoolsena, allkirjastatakse käsitsi, lisatakse apteegi tempel ning tehakse valmis tunnistusest kas elektrooniline või paberkoopia, mida apteek säilitab kolm aastat. Iga väljastatud tunnistuse eest võib apteek võtta tasu 5 eurot (sh käibemaks). Kokku tuleb lugeda apteegis kalendriaastas antud Schengeni tunnistuste arv ja lisada see Ravimiametile esitatavale apteegi aastaaruandele vastavasse lahtrisse.

Oluline on juba narkootilisi ja psühhotroopseid ravimeid väljastades inimestele selgitada, et nende ravimitega reisile minnes on vaja Schengeni tunnistust või väljaspool Schengeni ala retsepti koopiat või arsti teatist. Paraku ei tea paljud ravimikasutajad, et unerohi, valuvaigisti, ärevuse ravim või aktiivsuse- ja tähelepanuhäire ravim on oma toimelt narkootiline või psühhotroopne või et selle reisile kaasa võtmiseks on üldse midagi täiendavat tarvis teha – parim võimalus seda teadlikkust tõsta on apteekril narkootilist või psühhotroopset ravimit väljastades.

Ravimiameti veebilehel on ka edaspidi rubriik ravimitega reisimise kohta: [www.ravimiamet.ee/ravimitega\\_reisimine](http://www.ravimiamet.ee/ravimitega_reisimine), millega tutvumist võib soovitada. Lisaks narkootiliste ja psühhotroopsete ravimitega reisimisele leiab sealt teabe ka käsimüügiravimite, ülejäänud retseptiravimite ja veterinaarravimitega reisimise kohta. Universaalne nõuanne, mida kõigile ravimikasutajatele jagada, on hoida ravimid reisides alati originaalpakendis ja käsipagasis ning lasteleloomadele kättesaamatult, arvestades ka ravimi kvaliteedi säilimiseks vajalikke tingimusi.

Lisaks juba kirjeldatud inimestel kasutatavate narkootiliste ja psühhotroopsete ravimitega reisimise põhimõtetele tasub ravimitega reisimisest teada:

## KÄSIMÜÜGIRAVIMID

Käsimüügiravimeid võib reisile kaasa võtta:

- kuni 10 erineva nimetusega ravimit;
- igat ravimit maksimaalselt 5 pakendit.

Reisile kaasavõetavate käsimüügiravimite pakendite suurus võib olla kuni:

- 200 tabletti või kapslit
- 500 g pulbrit lahuse valmistamiseks
- 500 ml suukaudset või infusioonilahust
- 30 ampulli või viaali süstitavat ravimit
- 200 ml/200 g välispidist ravimit
- 200 annust inhaleeritavat (st sissehingatavat) ravimit
- 10 ravimplaastrit
- 50 g homöopaatilisi graanuleid
- 100 g drooge

apteekri poolt personaalselt pakendatud ravimitel on jaemüügipakendi suuruseks kuni kahe kuu manustamiskorda sisaldav pakend.

Reisil kaasasoleva looma tarbeks võib kaasa võtta:

- kuni 5 erineva nimetusega käsimüügiravimit
- iga ravimpreparaati kuni 3 jaemüügipakendit (maksimaalsed suurused on samad nagu inimeste ravimitel).

Kui käsimüügiravimi pakend ületab lubatud pakendi suurust või arsti ettekirjutusel on vaja suuremas koguses retseptiravimeid kaasa võtta, tuleb Ravimiametilt taotleda luba nende käsimüügiravimite kaasa võtmiseks.

## RETSEPTIRAVIMID

**Retseptiravimeid, mis ei ole narkootilised ega psühhotroopsed**, võib inimene reisile kaasa võtta talle arsti poolt välja kirjutatud koguses. Retseptiravimitega koos tuleb kaasa võtta elektroonilise retsepti elektrooniline kuva või väljatrükk, paberretsepti koopia või arsti teatis ravimite vajaduse kohta (viimast on vaja eelkõige siis, kui ravim ei ole välja ostetud Eesti apteegist ja patsiendil ei ole alles ka retsepti koopiat). Elektroonilise retsepti kuva saab välja printida, kui logid sisse veebilehele [www.terviseportaal.ee](http://www.terviseportaal.ee) ja otsid sealt üles oma väljaostetud retseptid.

Reisil kaasas oleva looma tarbeks võib retseptiravimeid kaasa võtta veterinaararsti määratud koguses (retsepti koopia või veterinaararsti teatis tuleb kaasa võtta kõigi retseptiravimite puhul, sh kui need on narkootilised või psühhotroopsed).

# RAVIMITEGA REISIMISE MEELESPEA

## Kuidas valmistuda ravimitega reisimiseks?

- Enne reisi**  
kontrolli, kas Sinu ravimid on sihtriigis lubatud või vajad nende kaasavõtmiseks eraldi luba.
- Reisile minnes**  
paki ravimid käsipagasisse.
- Reisi ajal**  
hoia ravimeid originaalpakendis.
- Reisil olles**
  - 🕒 järgi raviskeemi ka ajavööndite muutumisell
  - 📦 säilita ravimeid õigestil
  - 🔒 hoia ravimid lastele ja loomadele kättesaamatus kohas!

## Kui palju ravimeid tohib reisile kaasa võtta?

### RETSEPTIRAVIMID

- Maksimaalne kogus**  
Retseptile märgitud kogus

- Tingimus**  
Kehtib kõikidele retseptiravimitele, mis ei ole narkootilised ega psühhotroopsed

- Dokumendid**  
Võta kaasa elektroonilise retsepti kuvatõmmis/väljaprint (terviseportaal.ee), paberretsepti koopia või arsti teatis.

### KÄSIMÜÜGIRAVIMID

- Maksimaalne kogus**  
10 erinevat ravimit 5 pakendit üht ravimit

- Pakendite maksimaalsed suurused**
  - 200 tabletti või kapslit
  - 500 g pulbrit lahuse valmistamiseks
  - 500 ml suukaudset või infusioonilahust
  - 30 ampulli või viaali süstitavat ravimit
  - 200 ml/g välispidist ravimit
  - 200 annust inhaleeritavat ravimit
  - 10 ravimiplaastrit
  - 100 g drooge
  - 50 g homöopaatilisi graanuleid

- Ravimiameti luba**  
Küsi Ravimiameti luba, kui pead reisile võtma lubatust suuremas pakendis või koguses käsimüügiravimeid.

### LOOMARAVIMID

- Maksimaalne kogus**  
5 erinevat ravimit 3 pakendit üht ravimit

- Tingimus**  
Ravimid on mõeldud reisil kaasasoleva looma ravimiseks.

- Dokumendid**  
Looma retseptiravimitega võta kaasa ka loomaarsti teatis ravimite vajaduse kohta või paberretsepti koopia.



## NARKOOTILISED JA PSÜHHOTROOPSED RAVIMID

### Väljaspool Schengeni ala:

- Maksimaalne kogus**  
Retseptile märgitud kogus
- Dokumendid**  
Võta kaasa elektroonilise retsepti kuvatõmmis/väljaprint (terviseportaal.ee), paberretsepti koopia või arsti teatis.

Tutvu kindlasti sihtriigi nõuetega, sest Sul võib vaja minna ka eraldi luba välisriigilt.

### Schengeni alal:

- Maksimaalne kogus**  
1 kuu ravimivaru
- Dokumendid**  
Võta kaasa Schengeni tunnistus!

Schengeni tunnistust vajad ka siis, kui reisi jooksul ainult läbid Schengeni riiki või sellise riigi lennujaama.

**Schengeni tunnistus**  
küsi apteegist!

**Kui Sul tekib küsimusi ravimitega reisimise kohta, pöördu apteekri või Ravimiameti poole!**

## Vajad reisil olles uut ravimit



### Leia lähim apteek

Vaid apteegist ostetud ravimi puhul saad olla kindel, et see on kvaliteetne ja ohutu!



### Kui vajad retseptiravimit

Osades riikides saad retseptiravimeid osta ka Eesti paberretsepti alusel või kasutades piiriülest digiretsepti (nt Soome, Läti jt).



### Kui Eesti retsepti kasutada ei saa

Võta uue ravimi saamiseks ühendust kohaliku arstiga.



Uuri lisaks: [www.ravimiamet.ee/ravimitegareisimine](http://www.ravimiamet.ee/ravimitegareisimine)

Enne reisile minekut tasub uurida sihtriigi ja läbitavate riikide nõudeid ravimitega reisimisele, sest need võivad riigiti erineda. Ravimiamet koostas infovoldikuid ravimitega reisimisest. Palume neid apteegis ravimite ostjatele nende teadlikkuse tõstmiseks pakkuda, et nad saaks ravimitega reisida targalt, tervelt ja turvaliselt.

Kui apteekril endal on vaja nõu Schengeni tunnistuste andmise osas või ka teistes ravimitega reisimise teemades, siis Ravimiamet on abiks tööpäevadel kell 9-16: [reisimine@ravimiamet.ee](mailto:reisimine@ravimiamet.ee) või +372 737 4140.

# Piiriülese digiretsepti ja terviseandmete vahetuse hetkeseis ja arengud

Piiriülene digiretsept ja terviseandmete vahetamine on muutunud Euroopa riikide vahelise tervishoiukoostöö oluliseks osaks, andes võimaluse saada ravimeid ja meditsiinilist abi ka väljaspool oma koduriiki. Eesti apteegid on astunud olulise sammu, väljastades digiretseptide alusel ravimeid üheksast riigist pärit patsientidele ning see võrgustik laieneb pidevalt.

**Aurelia Mihk**

**Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskuse (TEHIK)  
piiriülese andmevahetuse teenusehaldur**



Varia

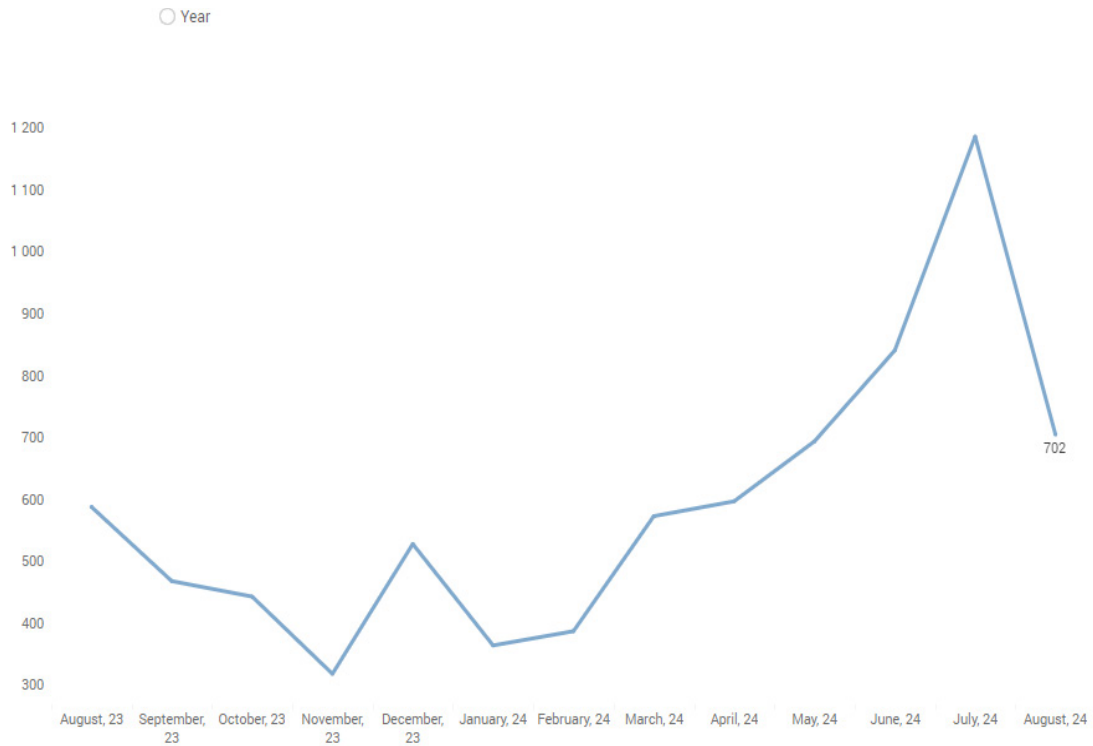
## **Piiriülene digiretsept: liitunud riigid ja kasutamine**

Hetkel on Eestis võimalik digiretsepti alusel ravimeid välja osta Hispaania, Horvaatia, Kreeka, Poola, Portugal, Soome, Tšehhi, Läti ja Leedu kodanikel, viimane riik neist liitus hiljuti. See teenus on oluliselt hõlbustanud rahvusvahelist ravimite kättesaadavust ning selle kasutus on märgatavalt kasvanud. Näiteks 2024. aasta juulis ületas Eestis väljastatud välisriikide digiretseptide hulk esmakordselt 1000 piiri ühe kuu jooksul. Valdav enamus neist pärineb Soomest, järgneb Läti.

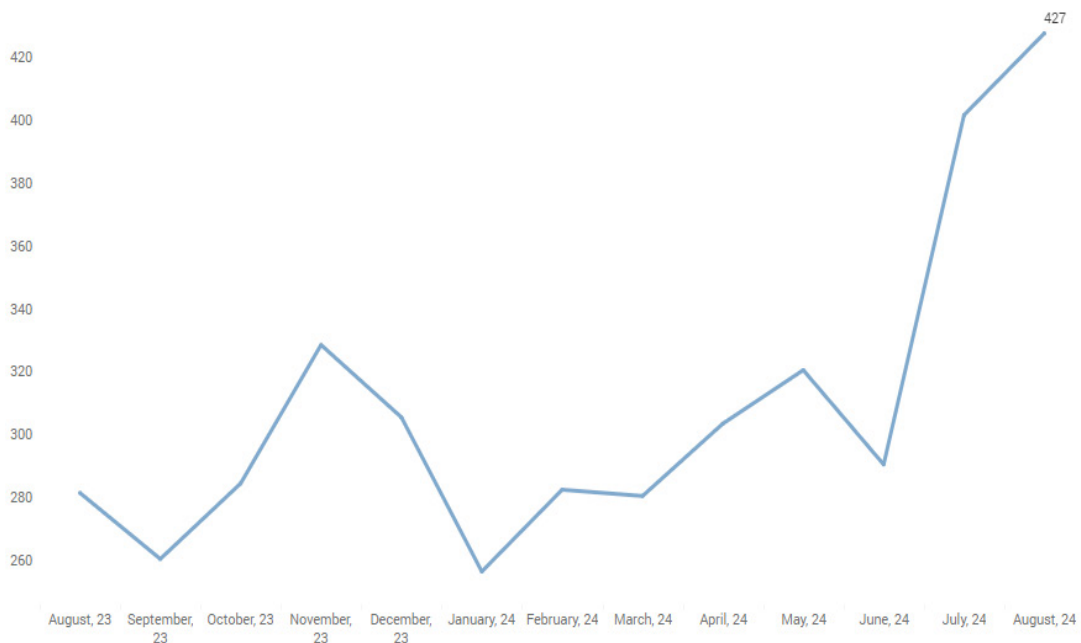
Teenuse populaarsus on eelkõige suurim lähiriikide vahel, kus piiriülene koostöö toimib sujuvamalt. Baltimaade täielik liitumine annab veelgi rohkem võimalusi patsientidele mugavalt piiriüleselt ravimeid osta. Edasiste arengutena oodatakse liituma ka Rootsit, samuti Austriat, Sloveeniat, Ungarit ja Küprost. Eesti on valmis uute liitujatega koostööd alustama ja teenuseid testima.

## **Katsumused ja tehnilised piirangud**

Kuigi teenus on osutunud kasulikuks, esineb ka katsumusi ja tehnilisi erisusi riikide vahel, mis võivad mõjutada apteekrite tööd ja patsientide teenindamist.



**2023. aasta augustist kuni 2024. aasta augustini Eestis igas kuus realiseeritud välisriikide digireseptide arvu dünaamika (augustis 2024: 702 retsepti)**



**2023. aasta augustist kuni 2024. aasta augustini välisriikides igas kuus realiseeritud Eestis väljakirjutatud digireseptide arvu dünaamika (augustis 2024: 427 retsepti)**

Näiteks Soome retseptide puhul lisaks üldistele piirangutele ei ole Eestis võimalik väljastada ravimeid, mis on välja kirjutatud perioodiliselt (nt «iter semel», «iter bis» või «iter ter») või retseptid, mis määravad ravimi teatud ajavahemikuks, nagu «2-aasta annus». Selle asemel peab ravim olema retseptil märgitud kindla kogusena. Lisaks ei edasta Soome süsteem alati piisavalt üksikasjalikke veateateid, mistõttu apteekritel on keerulisem probleeme lahendada.

Hispaania kodanike puhul on keeruline leida õiged koodid, mis on vajalikud retseptide pärimiseks. Neil on kasutusel nii riiklikud isikukoodid (algusega BBBB<sup>\*\*\*</sup>) kui ka regionaalsed isikukoodid, mida täiendavad regiooni ID-koodid (algusega 8034<sup>\*\*</sup>). Teatud piirkondades, nagu Baskimaa ja Andaluusia, ei ole need koodid aga tervisekaardil näha, mistõttu tuleb neid lisada käsitsi.

### Piiriülese terviseandmete vahetuse teenus

Lisaks digireseptile on oluline osa piiriülesest tervisehoiukoostööst ka terviseandmete vahetuse teenus. Eestis on nüüdseks avatud võimalus arstidel pärida Soome patsientide terviseandmeid. See teenus aitab arstidel saada olulist informatsiooni patsiendi tervise seisundi kohta, kui patsient vajab ravi välisriigis.

Peab tõdema, et selle teenuse kasutus ei ole veel laialt levinud. Samas on ootus, et see olukord paraneb siis, kui ka Soome arstidel avaneb oma emakeeles võimalus Eesti patsientide andmeid vaadata. Eeldatavasti valmib vastav Soome lahendus aasta lõpus või järgmise aasta alguses. Kuigi praeguseks ei ole teenus märgatavalt kasutust leidnud, võib koostöö laienemine aidata seda olukorda parandada.

### Tulevikuplaanid ja arendused

Järgmiste sammudena on plaanis korrastada allergiaandmete standardit ning tõlkida haruldaste haiguste (Orpha) koodid, et need oleksid kõigile paremini arusaadavad ja kasutatavad. Samuti on tulevikus plaanis piiriülene digiresepti väljastamine muuta veelgi mugavamaks, pakkudes näiteks võimalust tühistada väljastatud retsepte ja parandada veateadete täpsust.

Kokkuvõttes liigub piiriülene digiresept ja terviseandmete vahetus pidevalt edasi, pakkudes apteekritele ja arstidele üha rohkem võimalusi pakkuda rahvusvahelistele patsientidele kvaliteetset ja sujuvat teenust. Koostöö ja tehnilised arengud aitavad ületada olemasolevaid takistusi ning luua paremaid lahendusi tulevikuks.

### Mis riikidega hetkel andmevahetus toimib?

Riik	Digiresepti teenus Eesti kodanikule välisriigis	Digiresepti teenus välisriigi kodanikule Eestis	Patsiendi terviseandmete kokkuvõtte teenus Eesti kodanikule välisriigis	Patsiendi terviseandmete kokkuvõtte teenus välisriigi kodanikule Eestis
Hispaania (teenust pakkuvate apteekide otsing; otsingu kasutamise ingliskeelne juhend). NB! Teenusega pole veel liitunud La Rioja, Bataarid ja Astuuria	✓	✓	✓	✓
Holland	✗	✗	✓	✗
Horvaatia	✓	✓	✓	✓
Kreeka	✓	✓	✓	✓
Leedu	✓	✓	✗	✗
Luksemburg	✗	✗	✓	✓
Läti	✓	✓	✓	✓
Malta	✗	✗	✓	✓
Poola	✓	✓	✗	✗
Portugal (teenust pakkuvate apteekide loetelu)	✓	✓	✓	✓
Prantsusmaa	✗	✗	✓	✗
Soome	✓	✓	✗	✓
Tšehhi (teenust pakkuvate apteekide loetelu)	✓	✓	✓	✗

# Kas ravimit võiks välja kirjutada ka proviisor

Septembri algul toimus Sotsiaalministeeriumi ettevõtmisel arutelu, kas ka apteekritel võiks olla ravimite väljakirjutamise õigus.

**Kaidi Sarv**

**Eesti Apteekrite Liidu peaproviisor**

Vajaduse erakorraliseks retseptide väljastamiseks apteekri poolt tõstatas EPAL, kes põhjendas seda sagedaste olukordadega apteegis, kus ravimit soovib inimene kellel retsepti ei ole. Kui apteekrid saaksid sellisel juhul patsiendile ravimiretsepti kirjutada ja ravimi väljastada, oleks sellest patsiendi ravi jätkamisel suur kasu ja ravi ei katkeks.

Arutelul väitsid Eesti Arstide Liidu ja Eesti Perearstide Seltsi esindajad apteekrite retseptikirjutamise õigusele vastu peamiselt põhjusel, et apteekritel ei ole võimalik patsiendi haigusloost kontrollida, kas patsiendi soovitud ravim on patsiendi raviks vajalik. Põhjendati, et mõnikord lõpetab arst mõne ravimiga ravi ja kui apteeker varasemate retseptide alusel ravimit uuesti välja kirjutaks, ei ole see õige. Et kindlasti ei saaks apteekreid retsepte kirjutada seni, kuni käiku läheb tervikliku raviskeemi vaade haigusloos kus arst peab patsiendi raviskeemi kinnitama.

Tervisekassa esindaja sõnul läheb tervikliku raviskeemi kuvamine käiku uuel aastal. Samuti on plaanis võimaldada apteekritel (vähemalt osal neist) juurdepääsu tervise infosüsteemile.

Raviameti arvamus oli, et retseptide väljakirjutamise õiguse andmise asemel oleks põhjendatud teatud juhtumitel apteekritele anda retseptiravimi väljastamise õigus (ilma retseptita). Kindlasti ei saaks apteeker selliselt väljastada kõiki ravimeid ning väljastada saaks ainult kõige väiksemas pakendis.

Sotsiaalministeeriumi esindaja ütles, et teema seondub ka ravimite väljastamise võimalustega kriisiolukordades. Ka kriisiolukorras peab olema ette nähtud teatud võimalus ravimite väljastamiseks olukorras kus retsepti ei ole (või süsteem ei tööta).

Kindlasti kaasneksid ravimi sellise väljastamisega ka lisatingimused – arsti teavitamine infosüsteemis ravimi väljastamisest, arsti kohustus patsiendiga ühendust võtta, ravimiskeemi kinnitamise aeg (ei saa olla liiga vana); maksumus (teenusena või kõrgema hinnaga ravimi näol), raviarsti võimalus apteegis väljakirjutamise funktsioon nõ „välja lülitada“ (tulenevalt patsiendi eripäradest) jmt.

Siinkirjutaja pidas vajalikuks ravimite väljakirjutamise süsteemi ülevaatamist. Praegu, tundub, toimub ravimite väljakirjutamine suhteliselt automaatselt varasemate retseptide põhjal ilma ravimivajadust igakordselt hindamata (patsiendi telefonikõne või e-kirja alusel). Siiski toetasin mõtet, et apteekrid võiksid saada eriolededega sarnase ravimite väljakirjutamise õiguse.

Mulje võib olla subjektiivne, kuid tundub, et ühiskonnas on suurenenud üldine abitus ja vastutamatus. Olukorras, kus arst saab ravimid välja kirjutada terveks aastaks (isegi kuni 18 kuu vajaduseks), on patsiendil piisavalt aega arsti poole pöördumiseks. Ka peaksid kõik püsivad ravimitarvitajad vähemalt kord aastas arsti juures tervisekontrollis käima. Igasuguste «abikarude» kasutuselevõtmine on ikkagi mugavusteenus. Inimesed peavad suutma ise enda ravi eest hea seista.

**Kokkuvõtteks:** midagi konkreetset ei otsustatud. Arstid olid (nagu arvata) apteekrite retseptiõiguse suhtes pigem taunival seisukohal. Osalejad olid ühisel arusaamal, et retseptiravimite retseptita väljastamist saab kaaluda siis, kui on käivitatud toimiv ravimiskeemi rakendus ning sellele on juurdepääs ka apteekritel. Prognoositava ajakava kohaselt võiks ravimiskeem arstide ja ödede jaoks olla käivitunud 2025. aasta alguseks. Seega peeti kohaseks diskussiooniga jätkata märtsis 2025.

# Naatriumkloriidi kapslid hüponatreemia ravis

Eestis on tekkinud vajadus ektemporaalselt valmistatud naatriumkloriidi kapslite järele. Praegu valmistatakse neid ainult haiglaapteekides, kuid kapslite valmistamine peaks laienema ka üldapteekidesse.

Ülle Helena Meren

Ida-Tallinna Keskhaigla apteegi juhataja

## Mis on hüponatreemia ja mis seda põhjustab?

Hüponatreemia ehk liiga madal naatriumi sisaldus veres diagnoositakse, kui patisendi veres on naatriumi sisaldus alla 136 mmol/L. Hüponatreemiat võivad põhjustada alatoitumus, mida esineb eakamatel patsientidel, neerufunktsiooni langus, südamepuudulikkus, tiasiid-diureetikumi kõrvaltoime, karbamasepiini või okskarbamasepiini kõrvaltoime, fluoksetiini või sertraliini kõrvaltoime, erinevate keemiaravimite kõrvaltoime (vinkristiin, vinblastiin, tsisplatiin, ifosfamiid, metotreksaat) ADH sekretsiooni häire, pikaajaline vedeliku kaotus oksendamise tõttu, liigne sooladevaba vee tarbimine jne.

## Milline on hüponatreemia ravi?

Hüponatreemia võib olla äge (tekkinud 48h jooksul), mida ravitakse haiglas või krooniline (tekkinud pikema aja jooksul kui 48h). Ägeda hüponatreemia ravi puhul manustatakse patsiendile haiglaravi käigus intravenoosselt hüpertoonilist füsioloogilist lahust Na-iooni sisalduse tõstmiseks veres vastavalt hüponatreemia tugevusele (kerge, keskmine, raske). Raske kroonilise hüponatreemia puhul ravitakse patsienti samuti haiglas intravenoosse raviga. Kerge kroonilise hüponatreemia puhul kui naatriumi sisaldus veres on 120-136 mmol/L ja patsient suudab neelata suukaudseid ravimeid võidakse ravis kasutada naatriumkloriidi kapsleid. Madal naatriumi tase võib esineda ka patsientidel, kes ei vajagi haiglaravi ning on samuti võimelised suukaudseid preparaate manustama.

Suukaudse ravi puhul võidakse patsiendile soovitada mineraalvee või sobilike „spordijookide“ tarbi-

mist ning toiduga saadava soola sisalduse tõstmist. Kui sellised meetmed tulemusi ei anna on võimalik patsientidele ordineerida naatriumkloriidi kapsleid (näiteks 850mg).

## Millised on naatriumkloriidi kapsli kasutamise eelised?

Patsiendi huvidest lähtuvalt on alati mõistlikum eelistada suukaudset ravimi manustamist, kui see on võimalik. See on patsiendi jaoks üldjuhul mugavam kui veenitee rajamine ning sellega seotud torkimine. Iga ravimi manustamine intravenoosselt toob kaasa riske ja võimalikke veenikahjustusi, mistõttu võiks eelistada suukaudset manustamist v.a. raskemate juhtude puhul. Ambulatoorse patsiendi puhul on kapsli manustamise hind ka oluliselt soodsam kui haiglaravi või päevaravi käigus intravenoosselt manustatav ravi. Kroonilise hüponatreemia ravi puhul ei piisa ühest annusest, mistõttu on suukaudne ravi pikaajaliselt samuti soodsam ja mõistlikum.

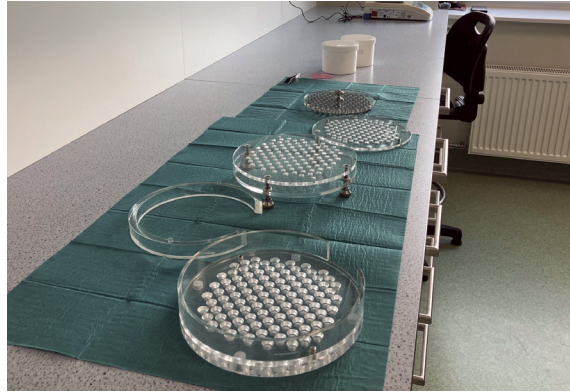
## Milline on naatriumkloriidi kapslite kättesaadavus?

Naatriumkloriidi 850mg kapslid on täna kasutusel peamiselt haiglates (Ida-Tallinna Keskhaiglas, Põhja-Eesti Regionaalhaiglas ning Tartu Ülikooli Kliinikumis) ja neid valmistavad haiglaapteegid ektemporaalselt. Tööstuslikult toodetud preparaadid ei ole praegu Eesti ravimiturul olnud kättesaadavad, kuid ka selles osas otsitakse võimalusi lahenduseks. Kuigi naatriumkloriidi kapsleid kasutatakse täna peamiselt haiglas viibivate patsientide ravis oleks sisearstide sõnul vajadus ka suukaudse ravi järgi ambulatoorselt pärast haiglaravi lõppu. Patsientide



jaoks oleks mõistlik sellisel juhul osta naatriumkloriidi kapsleid näiteks ektemporaalse retsepti alusel jaemüügi apteegist. Ravimiamet ning jaemüügi apteekide organisatsioonid on teemast teadlikud ning otsitakse kõige ratsionaalsemaid lahendusi ka ambulatoorseks naatriumkloriidi kapslite kättesaadavuse tagamiseks.

**Naatriumkloriidi kapslid on patsiendile vajalikud, kuid praegu ükski üldapteek neid ei valmista. Kutsun kolleege üles kapsleid apteegis valmistama ja nende ektemporaalsete ravimite kättesaadavust ka patsientidele tagama.**



*Kapslite käsitsi valmistamise vahend: «kapslimasin»*



*Tühjad kapslipõhjad lähevad raputamiseks igäüks oma auku. Sama tehakse ka kapslikaantega.*



*Kapslipõhjad täidetakse valamise teel NaCl pulbriga. 0-kapslisse mahub just 850 mg*



*Tühjad kapslikaaned pannakse teise «vormi» abil täidetud kapslipõhjadele peale ja kapslid ongi valmis. Kapslite valmistamine ei ole keeruline.*

# Vaimse tervise murega vanemaealine apteegis – kuidas märgata ja aidata?

René Randver (PhD)

kliiniline psühholoog, neuropsühholoog

## Sissejuhatus

Inimeste heaolu algab heast tervisest. Kahjuks viitavad aga viimastel aastatel läbi viidud uuringud vaimse tervise häirete ulatuslikule levikule Eestis; 2021. aastal avalikustatud Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (1) põhjal on depressioonirisk igal neljandal (27,6%) ning üldistunud ärevushäire risk igal viiendal (20%) täiskasvanul. Seejuures paistavad eriti teravalt silma noored täiskasvanud (vanuses 18-24), kelle puhul on depressioonirisk igal teisel (56,2%) ning ärevushäire risk igal kolmandal (37,2%) inimesel. Riskirühma kuuluvad ka vanemaealised (vanuses 75+), kellel esineb võrreldes keskealistega rohkem vaimset kurnatust, surma- või suitsiidimõtteid, unehäireid, somaatilisi kaebusi ja mäluprobleeme.

Demograafilistest tunnustest mängivad mainitud uuringu alusel nii depressiooni kui ärevuse puhul suurimat rolli suhtelised erinevused sissetulekutes ehk esineb ka vaimse tervise ebavõrdsus. Samas ei tea märkimisväärne hulk uuringus osalenud Eesti inimestest, kas ja kuidas oma vaimse tervise probleemidele leevendust leida ja/või ei leita endale sobilikku abi vormi: vaid 6,1% küsitluses osalenud täiskasvanutest olid mõnda vaimse tervise teenust kasutanud. Samal ajal on vaimse tervise abi kättesaadavus ja kvaliteet piirkondlikult killustatud ning mitmel pool ulatuvad ravijärjekorrad kuudepikkuseks. Puudu on tööjõust: nii vaimse tervise spetsialistidest - vaimse tervise õdedest, psühhiaatritest, kutsega psühholoogidest - kui ka erinevatest esmase vaimse tervise alase toe osutajatest.

Vaimse tervise rohelises raamatus (2) on esitatud visioon vaimse tervise teenuste korralduse ja neid toetavate tegevuste optimaalsest jaotusest. Püramiidina

kujutatud visiooni järgi on suurim vajadus eeskätt madalamate astmete sekkumiste, sealhulgas eneseabi ning vaimset tervist toetavate kogukondlike tugiteenuste ja -tegevuste järele. Teenuste hierarhias kõrgemal asetsev spetsialiseeritud abi on kulukam, kuid abivajajate hulk väiksem, juhul kui sellele eelnevad abitasandid toimivad tõhusalt.

Eesti Inimarengu Aruandes avaldatud ülevaate põhjal (3) on vaimse tervise teenuste süsteemi juurprobleemideks raviteekondade killustatus ja keerulisus, spetsialistide puudus, koostöö puudumine ja ebaselge rollijaotus, ebapiisav inimkesksus teenuste korralduses ning kodu- ja kogukonnateenuste vähesus. Seni on valdkonna arenguvajadusena silmas peetud eelkõige eriarstiabi tasandil spetsialistide poolt osutatavate teenuste kättesaadavust. Seetõttu jõuavad vaimse tervise alaste teenusteni peamiselt inimesed, kelle probleemid on juba kriitilised. Kui aidata inimest enne probleemide süvenemist, väheneb aja möödudes eriarstiabi vajajate hulk. Tõhusad ja kvaliteetsed vaimse tervise alased tugiteenused kogukonnas vähendaksid nõudlust spetsialiseeritud abi järele, kuid kogukonnateenuste rahastamine on Eestis hetkel killustatud riigiasutuste, kohalike omavalitsuste, vabaiühenduste ja ettevõtete vahel, teenused on ajutise loomuga ning ebaühtlase kvaliteediga.

Üheks suuremaks sihtgrupiks tervishoiuteenuste kasutamises on vanemaealised inimesed. Vanuse progresseerudes suureneb risk haigestuda mitmetesse füüsilist ja/või vaimset tervist pärssivatesse haigusse, millega omakorda kaasneb vajadus erinevate tervise- ja heaolualaste sekkumiste järele. Apteegid on tervishoiuvaldkonnas oluliseks kodukohajärgseks sõlmpunktiks, kuhu vanemaealised inimesed tervisemuredega sageli pöörduvad. Seetõttu on apteekritel võimalus varakult märgata vanemaealiste

tervisalaseid (sh vaimse tervise alaseid) probleeme ning pakkuda või vahendada inimestele vajaduspõhist tuge. Apteekrite vaates on vanemaealiste vaimse tervise alased probleemid mitmetahulised ja võivad teiste hulgas hõlmata probleeme nagu depressioon, ärevushäired, kognitiivsed häired ja dementsus, unehäired ning üksildus (koos või ilma sotsiaalse isoleeritusega). Lisanduvad võimalikud ravimite tarvitamisega seotud probleemid nagu raviskeemist kinnipidamine, ravimite koos- ja kõrvaltoimed, põlufarmaatsia ning ravimsõltuvus. Käesolevas artiklis käsitletakse nimetatud probleeme ülevaatlilikult. Lähemalt vaadatakse dementsust kui üht olulisemat ülemaailmset tervise- ja heaolualast väljakutset vanemaealiste ja nende lähedaste seas. Kirjeldatakse võimalusi, kuidas apteek kui keskkond ja apteeker kui selles keskkonnas töötav spetsialist saavad olla toeks vaimse tervise murega vanemaealisele ja tema lähedastele.

## Enamlevinud vaimse tervise probleemid vanemaealistel

Depressioon on vanemaealiste seas aladiagnostitud ja alaravitud probleem (4). Selle sümptomiteks on püsiv meeleolulangus, huvi kadumine igapäevaste tegevuste vastu ja energiapuudus, millele võivad lisanduda nt söögiisumuutused, unehäired ja keskendumisraskused. Iseloomulik on tujutus, passiivsus, endassetõmbumine ja teistest inimestest distantseerumine. Teine levinud häiregrupp - ärevushäired - võivad vanemaealistel olla seotud tervise- ja/või sotsiaalprobleemide, üksinda elamise või elus asetleidvate muutustega. Sümptomiteks on püsiv muretsimine, rahutus, kergesti ärritumine, unehäired ja erinevad füüsilised sümptomid nagu südameklõppimine ja poomistunne. Ärevust võib märgata näiteks inimeste küsimustes ravimite kõrvaltoimete kohta või üldistunud muretundes oma tervise pärast. Ärevus tuleviku osas võib tekkida näiteks tervisesesundiga seondult, iseseisva toimetuleku vähenemise ja teiste hoolet sõltumajäämise hirmust tulenevalt. Nii depressiooni kui ärevushäirete puhul võivadki esmased sümptomid olla kehalist laadi, näiteks valu, lihaspinge ja seedehäirete näol.

Kognitiivsed häired ja dementsus, näiteks seondult Alzheimeri tõvega, on vanemaealiste seas samuti levinud. Sümptomiteks on mälu halvenemine, sõna-

leidmisraskused kõnelemisel, desorienteeritus ja raskused igapäevatoimingute elluviimisel. Probleeme võib esineda ravimite tarvitamisega vastavalt ettekirjutusele, esinevad korduvad küsimused või sagedane segadustunne ja hajevilolek. Muutuda võib käitumine, pikema aja vältel ka isiksuseomadused. Kognitsioonialaste raskustega vanemaealised ja/või nende lähedased võivad apteegist sagedasti otsida mälu toetavaid toidulisandeid. Eriti haavatav sedalaadi häiretele on inimgrupp, kes on hiljuti olnud haiglas (peale ägedat haigust, seoses operatsiooniga vm).

Oluline on rõhutada, et mäluprobleemid ei viita alati üksnes dementsusele ja dementsus ei ole vananemise tavapärane osa. Iga sümptomi puhul on vajalik tuvastada, kuivõrd see segab igapäevast toimetulekut ja vähendab elukvaliteeti ning sellest lähtuvalt teha otsus, kas on vajalik arsti külastus; apteeker saab ka selles küsimuses nõu anda nii sümptomitega inimesele endale kui tema lähedasele. Hulgaliselt vanemaealisi elavad sotsiaalses isolatsioonis ja võivad kogeda üksildustunnet, mis võib omakorda süvendada olemasolevaid vaimse tervise probleeme või tõsta nende tekkeriski; sedalaadi seost on teadusuuringutes välja toodud näiteks vanemaealiste depressiooniga seondult (5). Vanemaealised inimesed võivad otsida apteegist lisaks ekspertnõuandele ja ravimitele ka sotsiaalset kontakti ja vestluskaaslasti.

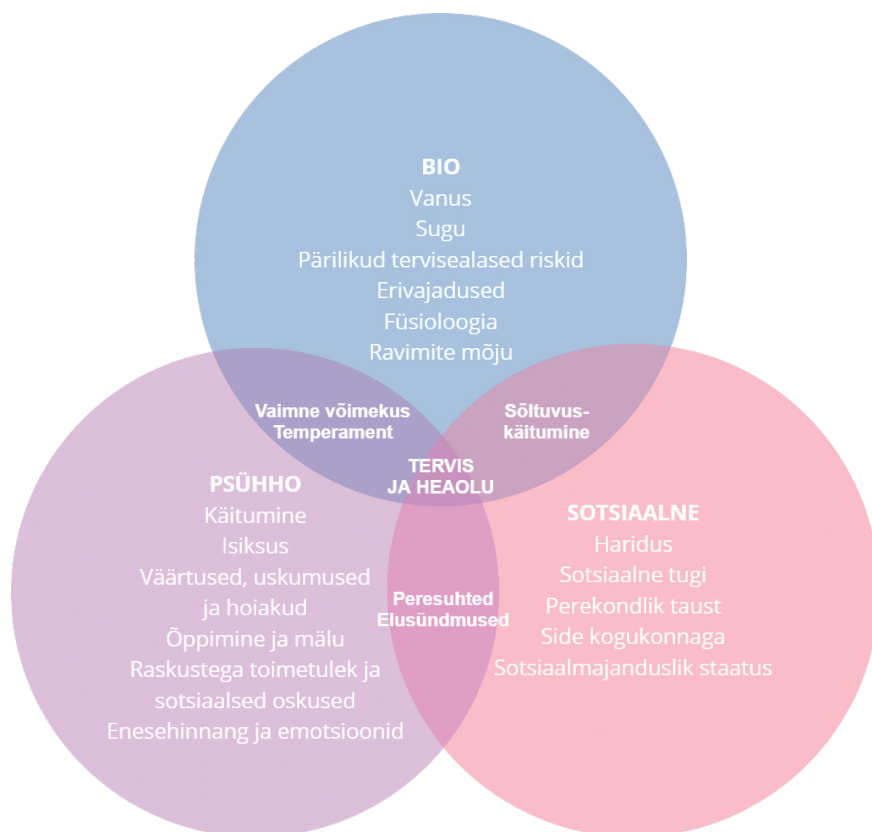
Unetus ja muud unehäired on vanemaealiste seas sagedased ning võivad olla seotud nii kehaliste kui ka vaimsete terviseprobleemidega. Vanemaealised inimesed võivad otsida abi unerohude või teiste uneprobleemide leevendamiseks mõeldud ravimite näol. Vanemaealised inimesed tarvitavad sageli mitmeid ravimeid, millel võib olla olulisi koostoimeid ja/või raskestitalutavaid kõrvaltoimeid. Apteekrid saavad aidata hinnata ravimite koos- ja kõrvaltoimeid ning teha koostööd arstidega, et kohendada raviskeemi, mis inimesele sobiks. Järjest rohkem võib apteeki jõuda ka sõltuvusprobleemidega vanemaealisi, kes regulaarselt soovivad rahustava või valu vaigistava toimega ravimeid. Oluline on, et väljakirjutatud rahusteid, uinuteid ja/või valuvaigisteid kasutatakse täpselt ettekirjutuse ja retsepti järgi ning vältides pikaajalist kasutamist tugeva sõltuvuse teke potentsiaali tõttu. Lisaks, näiteks vanemaealiste unetuse ravi puhul sedatiivsete uinutitega on leitud, et positiivne, und soodustav efekt on küll vähesel ja lühiajalisel kujul olemas, kuid risk kognitiivsete

probleemide süvenemise ja võimalike kukkumiste puhul on sellest oluliselt suurem (6).

## Vanemaealiste vaimse tervise toetamine apteegis

Mitmetel eelnimetatud haigustel on kompleksne tekkemehhanism, mis enamjaolt sõltub erinevatest teguritest ja nende omavahelisest koosmõjust. Mit-

med neist võivad esineda ka üheaegselt ning üksteise kulgu mõjutada. Kroonilised kehalised haigused ja nende kuhjumine, vähenenud liikumine, inimlike kontaktide ja suhtluse vähenemine, erinevate ravimite tarvitamine ning sotsiaalmajanduslikud tegurid võivad tekitada olukorra, kus vaimse tervise probleemidel on kerge tekkida ja püsida (vt biopsühhosotsiaalne mudel joonisel 1). Tegurite varajane avastamine ja nende adresseerimine aitab häirete teket ennetada ja heaolu võimalikult kõrgena hoida.



Joonis 1. Tervise ja heaolu biopsühhosotsiaalne mudel (7).

Mis roll saaks olla apteegil ja apteekril vaimse tervise murega vanemaealise teekonnal? Apteeker saab õpetada efektiivset ja turvalist ravimikasutust ravimite väljastamisel ja raviskeemist kinnipidamisel toetamisel, lisaks saab ta tuge pakkuda ka tervisekirjaoskuse parandamisel, riskipatsientide tuvastamisel ning võimalikult terve ja aktiivsena vananemise toetamisel. Tegevuste hulka võivad kuuluda näiteks:

- Varajane märkamine ja suunamine - apteekritel on tihti pikaajaline suhe oma klientidega, mis võimaldab neil märgata muutusi käitumises ja/või emotsionaalses seisundis. Apteeker saab murele reagee-

rides anda nõu või soovitada pöörduda spetsialisti poole. Oluline on arendada koostööd apteekrite, teiste tervishoiutöötajate ja muude kogukonnas osutatavate teenuste spetsialistide vahel. Vanemaealisi saab toetada sobiliku abini jõudmisel.

- Stigmade vähendamine ja hoiakute kujundamine – osa teadlikkusealasest tööst hõlmab ka stigmade vähendamist ja hoiakute kujundamist; lisaks füüsilisele tervisele võib tuge vajada ka vaimse tervise ning sellealaste murede jagamine peaks olema normaalne ja ühiskonnas aksepteeritav.

- Teadmiste ja oskuste jagamine - apteekrid saavad pakkuda teavet vaimse tervise probleemide kohta, selgitada ravimite kõrvaltoimeid ja nende mõju vaimsele tervisele. Samuti saavad nad nõustada, kuidas juhtida kroonilisi haigusi, mis võivad mõjutada vaimset tervist ja heaolu.
- Raviskeemi ülevaatus ja kõrvaltoimete riski hindamine – vanemaealised võtavad mitmeid ravimeid, mis võivad omada koos- või kõrvaltoimeid, seeläbi mõjutades tervises seisundit. Apteekrid saavad aidata hinnata ravimite sobivust ja vajadusel toetada inimese jõudmist arstiga konsulteerimisele, et leida parimaid lahendusi.
- Sotsiaalne tugi ja kogukondlik kaasamine - apteekrid võivad pakkuda infot erinevate kogukonnas osutatavate abivõimaluste kohta ning aidata suunata inimesi kohalike teenuste juurde, mis toetavad vaimset tervist ja heaolu.

## Dementsus – oluline tervisealane väljakutse ja apteegikesksed võimalused probleemiga tegelemisel

Dementsus, progresseeruv kognitiivse languse vorm, mis mõjutab mälu, mõtlemist ja käitumist, seab märkimisväärseid väljakutseid nii üksikisikutele kui ka tervishoiusüsteemidele kogu maailmas (8). Apteekrid kui inimese kodulähedased tervishoiutöötajad mängivad olulist rolli dementsuse varajasel avastamisel ja ravis, täiendades oma ekspertteadmiste ja nõuannetega arstide ja teiste tervishoiutöötajate jõupingutusi.

Dementsuse varajane avastamine on eluliselt tähtis õigeaegse sekkumise jaoks, mis võib aeglustada haiguse kiiret progresseerumist ja parandada elukvaliteeti. Apteekrid on unikaalselt positsioneeritud

# 10 dementsusele viitavat ohumärki



**1**  
Mäluprobleemid



**2**  
Raskused tuttavates olukordades



**3**  
Keelekasutusega seotud probleemid



**4**  
Desorientatsioon ajas ja kohas



**5**  
Halvenenud otsustusvõime



**6**  
Raskused loetust/ kuuldust arusaamisel



**7**  
Asjade valesse kohta paigutamine



**8**  
Muutused meeleolus ja käitumises



**9**  
Ruumitajuhäire



**10**  
Eemaldumine tööst ja sotsiaalsest tegevusest

*Dementsuse ohumärgid. Allikas: Dementsuse Kompetentsikeskus, <https://dementsus.ee/dementsus/>*

Dementsus ei ole iga inimese vananemise möödapääsmatu tunnus. Mitut dementsuse vormi saab ennetada või nihutada nende avaldumist kaugemasse tulevikku. Kindlaks on tehtud vähemalt 12 riskitegurit, millega tegeledes on võimalik ennetada kuni 40% dementsuse juhtumitest. Nende hulka kuuluvad näiteks kõrgvererõhutõbi, rasvumine, diabeet, depressioon, suitsetamine ja alkoholi liigtarvitamine.

*Dementsuse ennetamise kohta saab rohkem lugeda [www.dementsus.ee](http://www.dementsus.ee) rubriigist „Dementsuse riskitegurid ja ennetus“.*

tud, märkamaks kognitiivsete häirete varajasi ilminguid, kuna puutuvad kogukonnas patsientidega ja/või nende lähedastega sagedasti kokku. Sümptomid nagu korduvad küsimused ravimite kohta, segadus annuste osas või raskused lihtsate juhiste järgimisel, võivad viidata võimalikele kognitiivsetele probleemidele. Probleemi märgates saavad apteekrid patsienti ja/või tema lähedasi juhendada pöörduma perearsti juurde seisundi edasiseks hindamiseks.

Lisaks varajasele märkamisele saavad apteekrid oluliselt panustada dementsuse ravisse ravimite vahendamise ning patsientide ja nende lähedaste harimise kaudu. Arvestades dementsuse ja sellega kaasvate terviseprobleemide juhtimiseks vajalike ravimirežiimide keerukust, saavad apteekrid toetada patsiente ettenähtud raviskeemide järgimisel, aga ka üldtervisliku eluviisi põhimõtete järgimisel, et ennetada sümptomite enneaegset ägenemist ja terviseseisundi järsku halvenemist. Apteekrid saavad analüüsida raviskeeme, et tuvastada ohtlikke ravimite koostoimeid, ravimite väärkasutust ja probleeme skeemist kinnipidamisel. Optimeerides koostöös väljakirjutava arstiga raviskeeme, vahendades ravimidosaatoreid ning pakudes kergesti arusaadavaid juhiseid, aitavad apteekrid patsientidel lihtsustada raviskeemide järgimist.

Apteekrid mängivad samuti tähtsat rolli dementsuse käitumuslike ja psühholoogiliste sümptomite (behavioural and psychological symptoms of dementia; BPSD) haldamisel, mis hõlmavad näiteks ekslemist, rahutust, püsivat meeleolulangust, liigset ärevust, hallutsinatsioone ja luulumõtteid. Eelistatud on sageli mittefarmakoloogilised lähenemised, kuid kui ravimid on vajalikud, pakuvad apteekrid olulisi teadmisi antipsühhootikumide, antidepressantide ja rahustite korrektse kasutamise kohta. Nad saavad patsienti ja tema lähedasi aidata jälgida võimalikke kõrvaltoimeid, kohandada koostöös väljakirjutava arstiga annuseid ja pakkuda soovitusi, et optimeerida ravitulemusi ja minimeerida terviseriske.

Nad saavad pakkuda nõuandeid üldisemalt eluviisi osas, sh tervislik toitumine, regulaarne füüsiline aktiivsus ja osalemine vaimset võimekust stimuleerivates tegevustes, aga ka spetsiifilisemalt enda ja oma lähedase vaimse tervise toetamise ja eneseabi teemadel. Hoolduskoormusega inimeste harimi-

ne sümptomite haldamise osas ja toetusressursside pakkumine leevendavad hoolduskoormust ja loovad parema keskkonna dementsusega inimestele.

Koostöö teiste spetsialistidega on veel üks oluline aspekt apteekri rollis. Integreeritud teenuste osutamise mudelid, kus apteekrid töötavad koos tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistidega, saavad luua ühtse lähenemise dementsuse ravile. Apteekrid panustavad oma teadmistega farmakoteraapias ja ravimite tarvitamise juhtimises, tagades, et patsiendi tervise olulised aspektid on põhjalikult käsitletud. Apteekril on potentsiaali olla ka kogukondlike tugivõimaluste vahendajaks, näiteks KOV sotsiaalteenuste, tugigruppide, huviringide jt osas.

#### **vaimse tervise alased infomaterjalid**

Kust otsida vaimse tervise teemadel abi? - <https://www.sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis/vaimse-tervise-abi> (**Sotsiaalministeerium**)

Peaasjade vaimse tervise portaalist leiad nippe enda tervise tugevdamiseks, teste ja teadmisi vaimse tervise raskuste kohta ning nõuandeid, kuidas toetada ennast ja oma lähedasi – [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee) (**MTÜ Peaasjad**)

Pakume Sulle tuge igapäevamuredega toimetulekul. Vastavalt Su soovile vestlevad nõustajad Sinuga telefoni (116 123), tekstivestluse või videosilla vahendusel. Ootame pöörduma kõiki, kelle elus on tekkinud pingeid ja raskusi ning kes tunnevad vajadust sellest kellegagi rääkida – ükski mure ei ole liiga väike! - <https://www.palunabi.ee/vaimne-tervis> (**Sotsiaalkindlustusamet**)

## **Kokkuvõte**

Vaimse tervise probleemid on ühiskonnas laialt levinud. Vaimse tervise teenusteni jõuavad peamiselt inimesed, kellel on psüühikahäired. Arvestades elanikkonna vananemist ja sellest tulenevaid terviseprobleeme kerkib järjest rohkem esile ka vanemaaliste vaimne tervis. Depressioon, ärevus ja kognitiivsed häired, sealhulgas dementsus, on eakate

seas sagedased probleemid, mida tihti alahinnatakse või ei märgata piisavalt vara. Abivajajateni jõudmine varakult läbi erinevate kogukonnas osutavate teenuste aitab ennetada häirete süvenemist. Ligipääsetavus kogukonnas ning sagedased kokkupuuted ja suhtlemine patsientidega muudavad apteekrid teravishoiutiimi olulisteks liikmeteks, kes toetavad neid, keda terviseprobleemid, sh vaimse tervise alased raskused, enim mõjutavad. Läbi varajase avastamise, ravimite tarvitamise alase nõustamise, patsientide eluviisi- ja riskipõhise harimise ning valdkondadevahelise koostöö on apteekrid asendamatud vanemaalaste inimeste tervise ja heaolu toetamisel.

### Viited

1. Tervise Arengu Instituut (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring, Lõpparuanne.
2. Sotsiaalministeerium (2020). Vaimse tervise roheline raamat.
3. Hu, T., Zhao, X., Wu, M., Li, Z., Luo, L., Yang, C., & Yang, F. (2022). Prevalence of depression in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 311, 114511.
4. Randver, R., Streimann, K., Purre, M., Sultson, H., Tulviste, J., Akkermann, K., Haring, L. (2023). Vaimset tervist toetavad tegevused ja teenused Eestis – hetkeolukord ja arenguvajadused. Eesti inimarengu aruanne 2023.
5. Donovan, N. J., & Blazer, D. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: review and commentary of a national academies report. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(12), 1233-1244.
6. Glass, J., Lanctôt, K. L., Herrmann, N., Sproule, B. A., & Busto, U. E. (2005). Sedative hypnotics in older people with insomnia: meta-analysis of risks and benefits. *Bmj*, 331(7526), 1169.
7. Bolton, D., & Gillett, G. (2019). The biopsychosocial model of health and disease: New philosophical and scientific developments. Springer Nature.
8. World Health Organisation. (2023). Dementia.

# Menopaus - loomulik muutus naise elus

Proviisor Anne-Mai Rogenbaum

Menopaus on loomulik etapp naise elus, mis tähistab tema reproduktiivse perioodi lõppu. Menopausi algust seostatakse naise menstruaaltsükli lõppemisega, mis on tingitud hormonaalsetest muutustest kehas. See muutus toimub tavaliselt naistel vanuses 45-55 eluaastat, kuid võib esineda nii varem kui hiljem.

Milliseid sümptomeid võib sellega seoses esineda ning kuidas nendega edukalt toime tulla?

Menopaus võib endaga kaasa tuua suuri muutusi naise elus, kuid teadlik tegutsemine ning olulistele sümptomitele tähelepanu pööramine parandab tuntuvalt enesetunnet.

Ühe peamise sümptomina toovad üleminekuikka jõudnud naised välja vaginaalsetest muutustest tupekuivuse. Tupe limaskestast õhenemine ja kuivus on seotud östrogeeni vähesusega. Enamjaolt ollakse hädas selle probleemiga menopausi ajal, kuid see võib esineda ka näiteks rinnaga toitvatel naistel, kui menstruaaltsükkel ei ole veel alanud. Limaskestast kuivust võivad põhjustada ka ravimid (nagu endometrioosiravimid või keemiaravi), samuti günekoloogilised protseduurid või östrogeenipuudusest tingitud munasarjade talitlushäired.

Fertiilses eas naise tuppe kaitseb paks limaskest, mida säilitab östrogeen. Selle ülesanne on kaitsta

tuppe põletiku ja mehaanilise hõõrdumise eest. Kui östrogeeni kogus vananedes väheneb, õheneb ja kuivab limaskest. Samuti väheneb tupe verevarustus ja tupe loomulik piimhappebakterite kooslus. Seetõttu võib tupe happeline pH veidi tõusta.

Võimalikud on ka korduvad tupeinfektsioonid, kuna tupe bakterifloora muutub ja ei kaitse enam nii hästi infektsioonide eest. Östrogeeni vähenemine võib muuta naise vastuvõtlikumaks korduvatele kuseteede infektsioonidele ja põhjustada urineerimistungi või pidevat ärritust. Lisaks võib põhjustada tupe limaskesta kuivus kipitust, sügelust, ebamugavustunnet ja valulikkust. Kuiv limaskest põhjustab valu ja veritsust limaskesta kahjustuste tõttu, eriti seksuaalvahekorra ajal.

## Ennetus ja abi apteegist

Väga oluline on hea hügieen, kuid vältida tuleks liiga sagedast pesemist ning tavalise seebiga või dušigeeliga pesemist. Võimalusel tuleks valida apteegist sobiv intiimpesuvahend ning kanda mugavat aluspesu.

Väliste suguelundite nahale kanda niisutavaid baaskreeme või intiimgeele. Niisutusvahendid on mõeldud tupe normaalse pH taseme säilitamiseks ja limaskestade niisutamiseks. Tupe liigset kuivust ja kipitust saab leevendada niisutavate toodetega, mis ei sisalda hormone. Apteekides on ilma retseptita saadaval mitmeid erinevaid tooteid, sealhulgas kreemid, õlid, niisutavad geelid ja hüaluroonhapet sisaldavad vahendeid. Seksuaalvahekorra ajal kasutamiseks on olemas vee-, silikooni- ja õlipõhiseid libestid. Kui niisutavast hooldusest ei piisa, on soovitatav intensiivistada ravi hormoonpreparaatidega.

Lähiajal on apteegi käsimüügiravimite valikusse lisandumas seni vaid retsepti alusel saada olnud efektiivsed vaginaaltabletid. Östrogeeni sisaldav toode tugevdab tupe limaskesta ja taastab näärmete aktiivsuse, et suurendada niiskust. Vaginaaltabletis kasutatav östrogeen on östradiool, mis on sama östrogeen, mida keha toodab. Toodet kasutatakse esimese paari nädala jooksul igal õhtul ja kui sümptomid taanduvad, siis säilitusravina kahel õhtul nädalas.

Paikselt manustatav östrogeen vähendab kuseteede infektsioone ja inkontinentsi tungi, samuti öist urineerimist. Sisalduv östrogeeni kogus on piisavalt väike, et kõrvaldada kohalikud sümptomid, kuid ei imendu verre ja seega mõjuta kogu keha. Östrogeeni sisaldavad paiksed preparaadid tugevdavad tupe limaskesta, taastades selle elastsuse ja võime kaitsta bakteriaalsete infektsioonide eest.

Tableti sisestamiseks sügavale tuppe kasutatakse ühekordselt kasutatavat peenikest siledapinnalist aplikaatorit, mille kolvi kergelt vajutades vabaneb tablett aplikaatorist. Iga tablett on juba aplikaatori otsa paigaldatud ja siis mugavalt ühekaupa steriilselt pakendatud. Kui tablett on tupe sees, imab see limaskestalt niiskust, moodustades tableti pinnale geelilaadse kihi, mis võimaldab tabletil tupe seina külge kinnituda. Tablett püsib paigalduskohal kindlalt ka püstitõusmisel ja liikumisel.

Aplikaatori kasutamine on mugav ja valututu. Kui aplikaatori sisestamine tuppe on ravi alguses siiski valulik, võib aplikaatorit määrada kas määrdekreemiga või baaskreemiga. Hoiduma peab tableti niisutamisest aplikaatori otsas! Paikselt kasutatavad vaginaaltabletid on üldiselt hästi talutavad. Neid võib kombineerida ka süsteemselt toimivate menopausi vaevuste raviks kasutatavate hormoonidega, mida saab välja kirjutada vaid arst.

Arsti poole peaks pöörduma, kui sümptomid viitavad põletikule ehk esineb seletamatut verist või suurenenud eritust tupest ning urineerimiskäsi. Östrogeeni sisaldavaid tooteid sh. vaginaaltablette ei peaks kasutama kui esineb ebataoline verejooks, kui on diagnoositud veritsushäire, vähkkasvaja, on olnud insult või südameatakk, trombid või esineb koostisosade suhtes allergia.

Menopaus on loomulik osa naise elutsüklist. Kuigi see võib tuua kaasa väljakutseid, on olemas mitmeid võimalusi, kuidas sümptomeid leevendada ja muutustega kohaneda. Oluline on suhtuda menopausi kui elujärgu loomulikku ossa ning võtta see vastu kui võimalus keskenduda tervisele ja uutele eluetappidele.

*Artikli ilmutumist toetas Novo Nordisk.*



Vagifem®10  
10 µg 17β-östradiool

Tupeatroofia  
väikeseannuseliseks  
lokaalseks raviks

## Intiimpiirkonna vaevused?

- Kuivus
- Sügelus
- Kipitus
- Tundlikkus
- Valulik seks

Nüüd saadaval  
ka käsimüügis!



- Ainult lokaalselt toimiv
- Väike ja täpne annus: aastase ravikuuri koguannus vaid 1,14 mg östradioli
- Lihtne ja diskreetne kasutada
- Ühekordsete aplikaatoritega vaginaalsed tabletid
- Käsimüügi pakendis 24 vaginaaltabletti



Efektive.<sup>1</sup> Mugav.<sup>2</sup> Diskreetne.<sup>3</sup>



Müügiloa hoidja: Novo Nordisk A/S, Novo Alle DK-2880 Bagsvaerd, Taani.  
Täiendav teave müügiloa hoidja esindusest: Novo Nordisk Estonia OÜ, Paldiski mnt 29, Tallinn 10612.  
Vagifem® on Novo Nordisk FemCare AG, Šveits, registreeritud kaubamärk.  
© 2024 Novo Nordisk A/S EE24VG00009 08 2024

**Vagifem® 10 mikrogrammi vaginaaltabletid.** Üks tablett sisaldab 10 µg östradioli (östradiolhemihüdraadina). Toimeaine, sünteetiline 17β-östradiol, on keemiliselt ja bioloogiliselt identne inimese endogeense östradioliga. **Pakendis on 18 või 24 vaginaaltabletti koos aplikaatoritega.**

**Näidustus.** Östrogenide puudusest tingitud atroofilise vaginiidi ravi postmenopausis naistel.

**Vastunäidustused.** Rinnanäärmevähk või selle kahtlus; rinnanäärmevähi esinemine anamneesis. Östrogensõltuvad pahaloomulised kasvaja (nt endomeetriumi vähk), nende kahtlus või varasem esinemine anamneesis. Ebaselge põhjusega vereeritus tupest. Ravimata endomeetriumi hüperplaasia. Varem esinenud või esinev venoosne tromboos (süvaveenide tromboos, kopsuemboolia). Teadaolevad trombofiilsed häired (nt C-valgu, S-valgu või antitrombiini puudulikkus). Esinev või hiljuti esinenud arteriaalne tromboosiline haigus (nt stenokardia, müokardiinfarkt). Äge maksahaigus või põetud maksahaigus, kui maksafunktsiooni näitajad ei ole normaliseerunud. Ülitundlikkus toimeaine või mõne abiaine suhtes. Porfüüria.

**Erihoiatused.** Ravimi farmakokineetiline profiil näitab väga väikest östradioli süsteemset imendumist ravi kestel. Süsteemse hormoonasendusraviga seostatud riskide kohta lugege ravimi omaduste kokkuvõttest.

**Rasedus ja imetamine.** Ravim ei ole raseduse ja imetamise ajal näidustatud.

**Annustamine ja manustamine.** Vagifem® on paikseks östrogenraviks ning seda manustatakse intravaginaalselt aplikaatori abil. Algannus: 1 vaginaaltablett 1 kord ööpäevas 2 nädala jooksul. Säilitusannus: 1 vaginaaltablett 2 korda nädalas.

**Kõrvaltoimed.** Kõige sagedamini teatatud kõrvaltoimed on peavalu, kõhuvalu, vaginaalne hemorraagia, vaginaalne voolus või vaginaalne düskomfort. **18 vaginaaltabletti pakendis – retseptiravim; 24 vaginaaltabletti pakendis – käsimüügiravim.**

### Viited:

1. Simon J et al. Obstet Gynecol 2008; 112(5): 1053-1060. 2. Rioux JE et al. Menopause 2000;7(3): 156-161. 3. Dugal R et al. Acta Obstet Gynecol Scand 2000; 79:293-297.



WWW.VAGIFEM.EE

Vagifem®10  
10 µg 17β-östradiool

# Gripivaktsiinide kättesaadavus 2024/2025 hooajal

Eesoleval hooajal turustatakse Eestis kokku ligikaudu 230 000 annust gripivaktsiine Influvac Tetra ja Vaxigriptetra. Mõlemad vaktsiinid on näidustatud täiskasvanutele ja lastele alates 6 kuu vanusest ning sisaldavad kahte A-gripi ja kahte B-gripi tüve vastavalt Maailma Terviseorganisatsiooni ning Euroopa Liidu soovitusetele 2024/2025 hooajaks.

Parim aeg vaktsineerimiseks on oktoobris ja novembris, kuid kaitsesüsti võib teha ka kogu gripihooaja kestel. Immuunsus kujuneb 2 kuni 3 nädala jooksul pärast kaitsesüsti ja selle mõju kestab kuni hooaja lõpuni.

Gripi vastu saab vaktsineerida perearsti juures, raviasutuste vaktsineerimiskabinettides ja mitmetes apteekides üle Eesti. Hoolekandeesutuse elanikke vaktsineerib sealne õendusteenuse osutaja. Riskirühma kuuluvad inimesed saavad tasuta gripi vastu vaktsineerida alates oktoobri keskpaigast, kui saavad riigi hangitud vaktsiinid.

## Riskirühma kuuluvad:

- 6 kuu kuni 7-aastased lapsed (k.a)
- vanemad kui 7-aastased lapsed, kes kuuluvad tervises seisundi tõttu gripi riskirühma (lapsed ja noorukid, kellel on südame ja veresoonekonna haigused, onkoloogilised haigused, immuunpuudulikkus, diabeet või obstruktiivne kopsuhaigus)
- lapseootel naised
- 60-aastased ja vanemad inimesed
- üld- ja erihoolekande teenusel ning kogukonnas elamise teenusel olevad inimesed

*\*Tasuta vaktsineerimise algusest teavitab Tervisekassa. Riskirühma kuuluvatele inimestele ei kompenseerita tasulist vaktsiini ega hüvitata selle tegemisega kaasnevat teenustasu.*

Riskirühma mitte kuuluvad inimesed peavad vaktsineerimise eest ise tasuma. Tasulise vaktsiini esimene tarne on saabunud Eestisse. Järgmised tarned toimuvad septembrikuu jooksul ja oktoobris.

Alla 9-aastased lapsed, kes ei ole varem saanud hooajalist gripivaktsiini, vajavad esimesel korral kahte annust (teine annus manustatakse vähemalt 4 nädalat hiljem). Lapsed ja noorukid, kes kuuluvad riskirühma haiguse tõttu, peaksid vaktsineerimise osas eelnevalt nõu pidama oma raviarstiga.

Lisaks süstitavale gripivaktsiinile saabub oktoobri alguseks Eestisse ka 480 annust Fluenz ninaspreid. Fluenz on näidustatud 2-18-aastastele lastele ja noorukitele ning erinevalt süstesuspensioonidest kaitseb kahe A-gripi ja ühe B-gripi tüve eest. Fluenz ninaspreiga saab vaktsineerida Lääne-Tallinna Keskhaigla, Tartu Ülikooli Kliinikumi ja Confido Meditsiinikeskuse vaktsineerimiskabinettides, vaktsineerimine on tasuline.

## Gripi sümptomid ja tüsistused

Gripi peiteperiood on keskmiselt 3–7 päeva. Nakkusohtlikuks muutub inimene päev enne sümptomite ilmumist ning nakkavuse periood kestab kuni 7 päeva (väikelastel kuni 21 päeva).

Tavalisemad sümptomid on:

- haiguse äkiline algus,
- kõrge palavik (38°C ja rohkem),
- külmavärinad ning väsimus,
- kõha, peavalu, kurgu- või lihasvalu ning võivad esineda hingamisraskused,
- võib esineda ka kõhulahtisust.

Sagedamini esinevateks tüsistusteks on:

- kopsupõletik,
- bronhiit neelupõletik
- nina kõrvalkoobaste põletik
- keskkõrvapõletik,
- neeruvaagnapõletik,
- krooniliste haiguste ägenemine,
- gripi tüsistused võivad lõppeda surmaga.

*Allikad: Ravimiameti teade, 13.09.2024. Terviseameti teabematerjalid gripi kohta.*

# Lätis muutub retseptiravimite hinnastamine

1. jaanuarist 2025 on Lätis retseptiravimite juurdehindlus fikseeritud summa. Sellele lisandub tasu apteegiteenuse osutamise eest.

Läti ravimite hulгимүүgi ja apteegitasandil seisavad ravimite hinnastamisel ees suured muutused. Uuest aastast ei ole ravimite juurdehindlus retseptiravimitel enam protsent ravimi ostuhinnast, vaid fikseeritud tasu. Käsimүүgiravimite ja mүүgiloata retseptiravimite juurdehindlus võrreldes praegusega ei muutu.

Ravimite hulгимүүgis saab retseptiravimi hinnale lisada juurdehindluse 50 euro senti. Seda sõltumata tootja hinnast. Lisandub käibemaks.

Apteegis sõltub retseptiravimite juurdehindlus ravimi hulgihinnast ja on jagatud kolme rühma:

Ravimi hulgihind	fikseeritud juurdehindlus
kuni 2 €	€0,5
2,01-100 €	€1,2
üle 100 €	€2

Lisaks ravimi juurdehindlusele rakendatakse uuest aastast retseptiravimi väljastamisele ka apteegiteenuse osutamise tasu. Tasu suurus on linnaapteekides 1,5 € ja maa-apteekides 2,50 €.

Apteegiteenuse tasust maksab 0,75 € patsient ja ülejäänud osa ravikindlustus (riik). Apteegiteenuse osutamise tasust on vabastatud alla 18-aastased lapsed, varjupaigataotlejad ja Ukraina pagulased.

Apteegiteenus on Lätis seaduse kohaselt farmatseutiline tegevus, mida proviisor teeb iseseisvalt või koos apteegi töötajatega, et tagada farmatseutiline abi seaduses sätestatud korras varustatud ja tegevusloaga apteegis. Lätis saab farmatseut tegutseda üksnes proviisori järelevalve all.

Farmatseutiline teenus on Lätis tervishoiu osa, mida osutab proviisor oma pädevuse piires, andes farmakoterapeutilisi konsultatsioone, ravimeid ja nende kasutamist puudutavat teavet. Sellise teenuse alla kuulub ka püsiklientide ravimite kasutamise järelevalve, ravimi- ja muu tervishoiuteenus, profülaktika ja toodete kasutamise edendamine, ravimite valmistamine, tervise edendamine ja haiguste ennetuse populariseerimine uusimaid teaduslikke andmeid, saavutusi ja kliendi huve arvestades, samuti kliendiandmete kaitse tagamine oma pädevuse piires.

Läti seadusandjate hinnangul olid nende ravimite juurdehindlused kallitel ravimitel heldemad kui teistes Balti riikides. Näiteks Lätis võib 2000 eurosele ravimile hulгимүүja praegu lisada 200 eurot. Eestis on see 6,39 € ja Leedus 14,48 €. Ka apteegis on 1 eurose ostuhinnaga ja 2000 eurose ostuhinnaga ravimi juurdehindlus vastavalt 0,47 ja 223 eurot. Seetõttu peeti vajalikuks määrata juurdehindlusele lagi.

Hinnakujunduse muudatusest oodatakse ravimihindade langust 15...20 %. Uue hinnamudeliga püüab Läti valitsus maa-apteekide rolli rohkem väärtustada. Suuri apteegikette ühendav organisatsioon on väljendanud kartust, et apteekide jääb seetõttu vähemaks ja osa ravimitest ei pruugi enam Lätis kättesaadavad olla.

Lätis on kavas ka rida teisi muudatusi mis peaks ravimi- ja tervishoiukulusid alandama, näiteks soovitakse vähendada 5 %-ni praegu 12 %-st ravimite käibemaksu (Eestis 9 %, Leedus 5 %).

Ravimivaldkonna uuendamisel lähtutakse 2021. aastal avaldatud ravimite kättesaadavuse suurendamise teekaardist "Roadmap for Improving Access to Medicines in Latvia," Luka Voncina, MD, PhD, 21.05.2021. -<https://www.vm.gov.lv/lv/media/10082/download?attachment> (12.09.2024)

## Läkakõhasse haigestumine on möödunud aastaga võrreldes kümnekordistunud

2024. aasta esimese kaheksa kuuga on Eestis registreeritud **10 korda rohkem** läkakõha juhtumeid kui eelmise aasta samal perioodil. Kui eelmisel aastal tuvastati augusti seisuga 9 haigusjuhtu, siis tänavu on nakatumisi olnud juba 97.

Haigestunute seas on märgatavalt suurenenud laste osakaal ning lapsed vanuses 0-14 eluaastat moodustavad haigestunute üldhulgast 49%. Enamik haigestunutest on läkakõha vastu vaktsineerimata.

Terviseameti andmetel on sagenenud kollete esinemine ehk ühes peres või leibkonnas haigestub mitu inimest korraga. 30% haigusjuhtudest on peresisesed

kolded, kus on samaaegselt 2-4 haigusjuhtu ning haigestusid nii vanemad kui ka lapsed.

Surmajuhtumid on alati traagilised, eriti kui neid on võimalik ära hoida. Niisiis tasub vaktsineerida terve perekond, kui seal kasvab alla 3-kuuseid imikuid. Näiteks 2007. aastal suri Eestis 1-kuune poiss perekonnas, kus varem haigestusid vend ja ema.

Eesti lapsed vaktsineeritakse immuniseerimiskava raames läkakõha vastu kuus korda: 3kuuselt; 4,5kuuselt ja 6kuuselt ning 2aastaselt; 6-7aastaselt ja 15-16-aastaselt.

Allikas: Terviseameti teade 19.09.2024.

## Erakordselt hea seeneaasta on kasvatanud mürgistusinfoliinile pöördujate arvu

Tänavu on seenemürgistuse või selle kahtlusega helistanud mürgistusinfoliinile 16662 üle 60 inimese. Enim mürgistusi põhjustab valge kärbseseen, mida aetakse segamini metsšampinjoni, sirmikute ja kitsemampliga. Mürgistusinfoliinile pöördujaid on enim Harjumaalt.

Mürgistusteabekeskuse andmed näitavad, et järjestikused head seeneaastad toovadki kaasa varasemast rohkem seenemürgistusi. „Eelmisel aastal helistati mürgistusinfoliinile sel teemal hooaja lõpuks rekordiliselt 123 korda ning oleme tänavu juhtumite arvuga täpselt samas graafikus. Rohke kõnede arv teeb murelikuks, sest kõik seenemürgistused on ennetatavad,“ ütleb Mürgistusteabekeskuse juht Mare Oder. Seened tuleb puhastada ja süüa samal päeval, sest seened riknevad kergesti ning ülessoojendatud seenetoit ärritab seedetrakti. Seenehoidiseid kohe tarbima ei pea.

**Mürgistuse või selle kahtluse korral tuleb helistada mürgistusteabekeskuse infoliinil 16662 ja järgida antud juhiseid.**

Infoliin on anonüümne, avatud ööpäevaringselt ning sealt saab abi eesti, inglise ja vene keeles. Seenemürgistuste kahtluse korral tuleb võimalusel teha kindlaks, mis seeni on söödud. Oluline on seejuures seente söömise ja sümptomite tekke aeg.

Mitmete seenemürgistuste korral on abi aktiivsöest. Igas kodus võiks olemas olla täiskasvanu kohta 50 grammi ehk 200 tabletti aktiivsütt. Enne aktiivsöe manustamist tuleb kindlasti nõu pidada mürgistusinfo spetsialistiga ja manustada aktiivsütt vaid spetsialisti nõuannete järgi.

Allikas: Terviseameti teade 09.09.2024.

# KUIDAS TEGUTSEDA MÜRGISTUSE PUHUL

## MÜRGISTUSE INFOLIIN

 **16662**

Terviseameti mürgistusteabekeskuse eesmärgiks on kiire adekvaatse nõustamise kaudu ägedate mürgistusjuhtumite tagajärjel inimeste haigestumise, tervisekahjustuste ja suremuse vähendamine.

Mürgistuse infoliin 16662 on kõnelele avatud ööpäevaringselt. Telefoniliinile helistamine on anonüümne ning kohaliku kõne hinnaga. Välismaalt helistamiseks on number (+372) 626 93 90. [www.16662.ee](http://www.16662.ee)

### ESMAABI:

#### Allaneelamisel

Anda veidi juua. Kui söövitav aine on suhu sattunud või allaneelatud, siis tuleb **KOHESELT LOPUTADA SUU** ja anda kiiresti veidi juua. Mitte kutsuda esile oksendamist. Helista mürgistuse infoliinile 16662. Kutsu kohe kiirabi, kui tekivad kõha, hingamisraskused, oksendamine, loidus, nõrkus. NB! Ära anna juua isikule, kes on loid või kellel esineb teadvushäire.

#### Silma sattumisel

Loputa silmi jooksva vee all vähemalt 15 min, hoiu silmalaud avatuna. Kaebuste püsimisel 30 min möödumisel pöörduge silmaarsti poole.

Riskide hindamiseks helista mürgistuse infoliinile 16662. Söövitavate ainete (nt seebikivi, muud aluselised ja happelised ained) silma sattumine võib põhjustada raskeid kahjustusi. Loputa silmi vähemalt 15 minutit, jätkata silmade loputamist ka teel haiglasse.

#### Kokkupuutel nahaga

Loputa nahk koheselt jooksva vee all, pese seebi ja veega. Võta seljast saastunud riided, kingad jm. Riskide hindamiseks helista mürgistuse infoliinile 16662.

#### Sissehingamisel

Mine värske õhu kätte. Võimalusel istu või lama. Riskide hindamiseks helista mürgistuse infoliinile 16662.

**NB!** Inimesed, kellel on nõrkus, krampid, hingamis- või teadvushäired tuleb kohe toimetada haiglasse. **Kutsu kiirabi numbril 112.**

Teadvusetu inimene aseta küllili. Vastasel korral on oht, et kannatanul vajub keele kurku või ta lämbub oma oksesse. Alljärgnevat loend on mõeldud ohu hindamiseks ägedate mürgistusjuhtumite korral, kui tooteid on maitsnud või neelatud. Iga nimetuse järel on number, mis viitab soovitusel/nõuandele, kuidas toimida õnnetus korral. Kui toodet pole nimekirjas, helista mürgistuse infoliinile 16662 soovitusel/nõuannete saamiseks.

## Alljärgnevat loend on mõeldud kasutamiseks ägedate mürgistusjuhtumite korral, kui keemiatooteid on SÖÖDUD, MAITSTUD või NEELATUD.

Pärast iga toote/keemikaali nimetust on number, mis viitab soovitusel/nõuandele, kuidas toimida antud õnnetuse korral. Nimekirja koosseis kõige levinumatest majapidamis- kasutatavatest keemiatoodetest nii ohtlikest kui ka ohutetest.

Kui toodet pole selles nimekirjas – helista Mürgistusteabekeskuse numbrile 16662 soovitusel/nõuannete saamiseks.

<p><b>A</b></p> <p>Ahju puhastusvahendid 4</p> <p>Aku 4</p> <p>Akvesi (kasutamata) 0</p> <p>Akvaariumitooted 2</p> <p>Akvaarilvärvi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kunstnikuvärvid 2</li> <li>- vesivärvid (taste) 0</li> </ul> <p>Alkohol (taste) 4</p> <p>Alumiiniumfoolium 0</p> <p>Ammoniaak 6</p> <p>Antifriis 5</p> <p>Aroomiplokid, -õlid, -pihustid 2</p> <p>Atsetoon 1</p> <p>Autoaka hape 6</p>	<p>Hermeetikute vaht 2</p> <p>Hermeetikumid, isolatsioonimaterjalid 2</p> <p>Huulepulk 0</p> <p>(ravitoimeline huulepulk) 1</p> <p>Huulesalv 0</p> <p>Huumus 0</p> <p>Hõbedapuhastusvahend 4</p> <p>Hüdroisolatsioon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- naha ja tekstiil jaoks 2</li> <li>- puidu jaoks 4</li> </ul> <p>Hüpoklorit 4</p>	<p>Köögipuhastusvahend 4</p> <p>Kütteõlid 3</p> <p>Kütus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tehniline piiritus 2</li> <li>- metanool 3</li> <li>- mootorikütus, bensiin 5</li> </ul> <p>Küünehooldusvahendid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kunstküüneliim 2</li> <li>- kunstküüne-eemaldi 2</li> <li>- küüntekõveni (tugevdaja) 4</li> <li>- künelakk 1</li> <li>- künelakieemaldaja 2</li> </ul> <p>Küünlad (ka värvilised, ka geelküünlad) 0</p>	<p>Metüülpiiritus 2</p> <p>Modelleerimine, voolimine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- voolitud kuju 0</li> <li>- Play-Doh voolimissavi 1</li> <li>- voolimistainas 1</li> </ul> <p>Mootoriõli 1</p> <p>Määrdeõlid 2</p> <p>Mööbipoleerija, -puhastusvahend 4</p>	<p>Printeritint 2</p> <p>Puidukaitsesevahendid, puidumittusvahendid 4</p> <p>Pulber, talk 0</p> <p>Putukaitsevahendid 2</p> <p>Päikesekaitsetooted 1</p>	<p>Tõrv 2</p> <p>Täiteaine 2</p> <p>Tarpentiin 4</p>				
<p><b>B</b></p> <p>Basseini keemikaalid 4</p> <p>Bensin 4</p>	<p><b>I</b></p> <p>Ilutulestiku vahendid 2</p> <p>Isoopropanool (isopropüülalkohol) 2</p>	<p><b>L</b></p> <p>Laevapõhjavärvid 2</p> <p>Lakibensiin 3</p> <p>Lakid 4</p> <p>Lakid, lakkvärvid 2</p> <p>Lambioili 1</p> <p>Laste puder, talk 1</p> <p>Lasteõlid, salvid 1</p> <p>Leelis 6</p> <p>Liim, liimained</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- epoksiim 4</li> <li>- lahust 2</li> <li>- kiirkuivati, -liimid (tsüanoakrülaatiimid) 2</li> <li>- kummiim 1</li> <li>- veelahustuv 1</li> </ul> <p>Lilivee lisand (lõikelilledele) 0</p> <p>Liliveäetis 1</p> <p>Liniment 2</p> <p>Loputusvahendid 2</p> <p>Lubi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- põlenud, kustutamata lubi (kaltsiumoksiid) 6</li> </ul> <p>Lubjaemaldaja 4</p> <p>Lukuõli, -pihustid 2</p> <p>Lõhnaemaldustooted 2</p>	<p><b>N</b></p> <p>Naatriumhüdroksiid 6</p> <p>Naatriumhüpoklorit 4</p> <p>Naatriumkloriid (sool) 5</p> <p>Suures koguses ohtlik.</p> <p>Nuusktubakas 2</p> <p>Näudepesumasinate kasutatavad vahendid 4</p> <p>Näudepesuvahend 1</p> <p>Näovesi 1</p> <p>Näoõli 1</p> <p>Näoõli 2</p>	<p><b>R</b></p> <p>Rasketeklekkide eemaldamisvahend 4</p> <p>Rotimürk 2</p> <p>Rooste eemaldusvahendid 4</p> <p>Roostetõrjevahendid, värvid 2</p>	<p><b>U</b></p> <p>Ummistuste avaja 6</p>				
<p><b>C</b></p> <p>CD-/DVD puhastamisvahend 2</p>	<p><b>J</b></p> <p>Jahutusvedelik (auto) 5</p> <p>Jootevahend, -vedelik 4</p> <p>Juustehooldusvahendid (geel, palsam, vaht, lakk) 1</p> <p>Juustepileegimisvahend, juuksevärv 4</p> <p>Juusteshampoon (k.a. kõõmavastane shampooon) 1</p>	<p><b>K</b></p> <p>Kaaliumhüdroksiid 6</p> <p>Kaltsiumhüdroksiid 4</p> <p>Kamper 2</p> <p>Kangapehmenaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tekstiilitööstuses 1</li> <li>- nõudepesumasinatele 4</li> </ul> <p>Katlakivi eemaldusvahend (kohvimasinale jne) 4</p> <p>Keramiilise pliidi puhastusvahend</p> <p>Kiirkuivati, -liim (tsüanoakrülaatiim) 2</p> <p>Kingakreem 2</p> <p>Kips 0</p> <p>Klaasipuhastusvahendid 2</p> <p>Kloorheksiidiniinilahus, -piiritus 2</p> <p>Kontaktiäädaste tooted</p> <p>Korrektuuriak 1</p> <p>Kosmeetika 2</p> <p>Ksüleen 2</p> <p>Kuivatussained</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siilca gel 0</li> <li>- Kummiim 2</li> <li>- Kunstnikuvärvid 2</li> <li>- Kõveni 4</li> </ul> <p>Kõõma vastane shampooon 1</p> <p>Kätehooldusvahendid, nahahooldusvahendid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- käte hooldusvahendid 2</li> <li>- käte-, kehakreemid, -piimad 1</li> <li>- käte pesuaine 1</li> </ul>	<p><b>O</b></p> <p>Objektiivitooted (puhastusvahendid) 1</p> <p>Oblikhape, oksalaadid 4</p> <p>Odekoolnõid 1</p>	<p><b>S</b></p> <p>Seebikivi 6</p> <p>Seebimullid 1</p> <p>Seep 1</p> <p>Sigaretid 1</p> <p>Silica gel 0</p> <p>Sipelgaurk 4</p> <p>Sooda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- majapidamissooda, maalrisooda 4</li> <li>- Sool (naatriumkloriid) 5</li> </ul> <p>Suures koguses ohtlik.</p> <p>Suuloputusvesi 1</p> <p>Säraküünlad 1</p> <p>Säisetõrjevahendid 2</p>	<p><b>V</b></p> <p>Valgendi, -soolad 4</p> <p>Valguspudgad 1</p> <p>Vannipallid, -õlid, -soolad 2</p> <p>Vannipuhasti 2</p> <p>Vannivaht 1</p> <p>Vase puhastusvahend 4</p> <p>Vedelseebid 2</p> <p>Veepuhastustooted 4</p> <p>Vein 1</p> <p>Veinihape 2</p> <p>Veiniäädikas 1</p> <p>Vesinikkloriidihape 6</p> <p>Vesinikperoksiid 4</p> <p>Vesivärv (taste) 0</p> <p>Voolimissavi 0</p> <p>Väetis 2</p> <p>Värnsad 4</p> <p>Värvid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lakid 4</li> <li>- tahkesti 4</li> <li>- kriidid 0</li> <li>- kunstniku värvid 2</li> <li>- lakid, lakkvärvid 2</li> <li>- maalivärvid 2</li> <li>- rooste-(katte-)värvid 2</li> <li>- templivärvid 2</li> <li>- Värvieemaldi 4</li> <li>- Värvilahusti 4</li> <li>- Värvipliatsid (taste) 0</li> <li>- Väevalhape 6</li> </ul>				
<p><b>D</b></p> <p>Deodorandid 1</p> <p>Depileerimisvahendid 4</p> <p>Desinfektsioonivahendid 4</p> <p>Desinfitseerimisvahendid (haava) 1</p> <p>Diisel 1</p> <p>Düüsiigeel 1</p>	<p><b>E</b></p> <p>Esterlikud õlid 2</p> <p>Epoksiim 4</p> <p>Etanool (etüülalkohol) 1</p> <p>Etüleenglükool 5</p>	<p><b>M</b></p> <p>Maanteesool 2</p> <p>Maarjajää (konsentreeritud) 2</p> <p>Maalivärvid 2</p> <p>Maalivärvid 2</p> <p>Maalrisooda 4</p> <p>Maalritarpentiin 4</p> <p>Majusaine (Cyklamen, sahharin) 0</p> <p>Majapidamissooda (söögisooda) 4</p> <p>Marker 0</p> <p>Metaldehüüd 5</p> <p>Metalleemete puhastusvahend 2</p> <p>Metanool (metüülalkohol) 6</p>	<p><b>P</b></p> <p>Parfüüm 1</p> <p>Pastapliatis, markerid 0</p> <p>Patareid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aku 4</li> <li>- taskulampipatarei, pulkparei 4</li> <li>- nõõpatarei 2</li> </ul> <p>Paugutis olev pulber 0</p> <p>Pelts 2</p> <p>Pesemisvahendid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- üldpuhastusvahendid 2</li> <li>- rasketeklekkide eemaldamisvahend 4</li> </ul> <p>Pestitsiidid 2</p> <p>Pesuaine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kätepesuvahend 1</li> <li>- nõudepesumasinatevahend 4</li> </ul> <p>Pesugeeli kapslid 4</p> <p>Pesuvedelik 2</p> <p>Petrooleum 2</p> <p>Petrooliimtooted 6</p> <p>Pidurivedelik 4</p> <p>Piparmündiõli 2</p> <p>Plastik, kile 0</p> <p>Plast kõveni 4</p> <p>Play-Doh savi (voolimissavi, -tainas) 1</p> <p>Plekieemaldaja (tekstiilile) 2</p> <p>Pliatsid 2</p> <p>Potililled väetis 2</p>	<p><b>T</b></p> <p>Tahkesti 4</p> <p>Talk – neelamisel kahjutu 0</p> <p>Sissehingamisel võib olla ohtlik. Kui tekib tugev kõha – pöörduha haiglasse.</p> <p>Tehislumi 1</p> <p>Tehniline piiritus 2</p> <p>Templivärv 2</p> <p>Teomürk 2</p> <p>Termomeeter (kraadiklaas elavhõbedaga) 0</p> <p>NB! Jälgi ettevõttesabinõusid koristamisel!</p> <p>Termomeetriveredelik 0</p> <p>Tinapaber, foolium 0</p> <p>Tindipliatsid 0</p> <p>Tolueen 4</p> <p>Trükuvärv, tint</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pastapliatis, markerid 0</li> <li>- tindikarp 1</li> <li>- tint 2</li> </ul> <p>Tsement 4</p> <p>Tsüanoakrülaatiim, super-liimid 2</p> <p>Tubakas, sigaretid, nuusktubakas 1</p> <p>Tulemasina süütevedelik 3</p> <p>Tuletikud, tikutoos 0</p>	<p><b>W</b></p> <p>WC puhastusvahendid (plokid) 2</p>				
<p><b>F</b></p> <p>Fotokemikaal 4</p> <p>Fluoriidiga hambapasta 1</p> <p>Foolium 0</p>	<p><b>G</b></p> <p>Glükool 5</p> <p>Glütseriin (glütserool) 1</p> <p>Grillipuhastusvahend 4</p> <p>Grillsüsi 0</p>	<p><b>H</b></p> <p>Habemevesi 1</p> <p>Hambapastad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fluoriidiga 1</li> <li>- fluoriidita 0</li> </ul> <p>Happed 4</p>	<p><b>0</b></p> <p>Toode on ohutu. Abinõusid/soovitusi pole</p>	<p><b>1</b></p> <p>Väike kogus allaneelamisel (lonks, süütais) on tavaliselt ohutu. Anda juua. Kui allaneelatud kogus on suur või kannatanul tekivad kaebused, helista mürgistuse infoliinile 16662.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Anna juua. Helista mürgistuse infoliinile 16662.</p>	<p><b>3</b></p> <p>MITTE kutsuda esile oksendamist. Kui sümptomeid pole, anna kannatanule mõned lonksud juua. Kui 4 tunni möödudes kõha püsib või tekivad hingamisraskused, oksendamine, teadvushäire, siis kutsu kiirabi tel 112 või pöördu ise haiglasse.</p>	<p><b>4</b></p> <p>Loputa suu. Anna juua. ÄRA kutsu esile oksendamist. Helista mürgistuse infoliinile 16662.</p>	<p><b>5</b></p> <p>Ohtlik toode! Helista KOHE mürgistuse infoliinile 16662 või kutsu kiirabi 112.</p>	<p><b>6</b></p> <p>Söövitav toode! Koheselt loputada suu! Juua vähesel määral. ÄRA kutsu esile oksendamist! Kutsu kiirabi 112 või pöördu ise haiglasse.</p>

## VAATA MÄRGISTUST, MÄRKA OHTU!



**PLAHVATUSOHTLIK**  
Võib plahvatada tule, kuumuse, vibratsiooni või nõõrdumise toimel.



**TULEOHTLIK**  
Kokkupuutel sädemete, leegi või soojusallikaga võib süttida.



**OKSÜDEERUV**  
Põhjustab või soodustab põlemist, suurendab tuleohtu.



**RÕHU ALL OLEV GAAS**  
Kuumenemisel võib paiskuda. Võib põhjustada külmapiietust.



**SÖÖVITAV**  
Söövitab nahka ja silmi. Söövitab metalle.



**ÄGE MÜRGISTUS**  
Eluohtlik isegi väikeses koguses ning lühiajalisel kokkupuutel.



**NAHAÄRRITUS**  
Ärritab nahka ja silmi. Põhjustab tervisekahjustusi. Kahjustab osoonikihti.



**TERVISEOHT**  
Põhjustab väga raskeid tervisekahjustusi.



**KESKKONNAOHT**  
Mürgine veeorganismidele. Pikaajaline kahju ökosüsteemile.

# Uudiseid Põhjamaadest

## Tähelepanu internetiapteekide andmekaitsele – Rootsis on apteekidele määranud miljonitesse ulatuvaid trahve

Apteekide veebiteenuste andmekaitse on Rootsis kõneaineks. Rootsi apteegiketid Apoteket AB ja Apohem AB said hiljuti miljonite kroonide ulatuses trahvi, kuna jagasid Metaga privaatselt teavet ilma kliendi nõusolekuta.

Andmeedastus oli toimunud Meta jälgimistöriista ehk nn Meta piksli kaudu. Piksel oli aktiivne apteekide veebilehtedel ja sellega sai Metale edastada infot apteekide veebiklientide ja nende ostude kohta.

Asja uuris Rootsi andmekaitsevolinik, kelle hinnangul rikkusid apteegid EL-i isikuandmete kaitse üldmäärust (GDPR), kuna ei rakendanud meetmeid oma klientide isikuandmete kaitsmiseks. Andmekaitsevolinik rõhutab, et andmekaitse rikkumised ei puudutanud retseptiravimeid.

Probleem on üleeuroopaline, kuna Euroopa Liidu GDPR-i nõuded ja USA sotsiaalmeediahiiglaste tegetsemismeetodid erinevad tunduvalt. Andmekaitse eest hoolitsemine on aga iga veebiteenuseid tootva ja turundusega tegeleva ettevõtte kohustus.

Ka Soomes on andmekaitsevolinik uurimas andmekaitse olukorda internetiapteekides. Uurimine on veel pooleli.

*Allikas: Verkkoapteekien oltava tarkkana tietosuoja-  
jan kanssa – Ruotsissa apteekille miljoonasakot.  
Hanna Hyvärinen. Apteekkari 11.09.2024. -https://  
www.apteekkari.fi/uutiset/verkkoapteekien-oltava-  
tarkkana-tietosuoja-  
jan-kanssa-ruotsissa-apteekille-  
miljoonasakot/ (23.9.2024)*

## Soomes säästavad apteegid keskmiselt 885 miljonit tervishoiueurot aastas

Apteekides tehtav farmaatsiaalne töö säästab mujal tervishoius keskmiselt 855 miljonit eurot aastas. Kokkuhoid tuleneb eelkõige sellest, et kohalikest apteekidest abi ja nõu saamisel väheneb vajadus teiste tervishoiuteenuste järele. Apteegialane tegevus ja nõustamine aitab ära hoida nii kiirabivisiite kui vähendab vajadust eriarstiabi ja haiglaravi järele.

Arvud põhinevad uuringul, mille ekspertfirma ESiOR koostas Soome Apteekrite Liidu tellimusel möödunud aprillis-juunis. Apteegialane tegevus on näiteks retseptiravimitealane nõustamine ja ravi toetamine, retseptist kõrvalekallete kontrollimine, nõustamine vaevuste leevendamiseks iseravimisega ja ravimite koostojete kontrollimine. ESiOR hindas ühiskonnale potentsiaalselt tekkivaid lisakulusid juhul, kui apteegid oma erialast tööd ei teeks. Aruandes vaadeldud tööd apteekidele eraldi ei hüvitata.

Ainuüksi eneseravimise nõustamine säästab tervishoiukulusid 518 miljonit eurot aastas. Sääst tekib seeläbi, kui ravimite või enesehooldusega seotud probleemid lahendatakse ja ennetatakse juba apteegis, mille puhul ei pea klient arsti poole pöörduma.

Kui lisaks otsesele kokkuhoiule arvestada ka tervisehüvesid ja välditud töölt puudumisi, on apteegitöö ühiskondlik väärtus ligikaudu 2,6 miljardit eurot aastas. Arstide hinnangul suureneks ilma apteekide nõustamiseta esmatasandi arstivisiitide arv umbes 20 protsenti.

*Allikas: Näin apteekit tuottavat säästöä muualla terveydenhuollossa. Hanna Hyvärinen. Apteekkari, 23.09.2024. -https://www.apteekkari.fi/uutiset/nain-apteekit-tuottavat-saastoa-terveydenhuollossa/ (23.9.2024)*

## Rootsi karmistab nõudeid apteegitehnikutele

Rootsi Ravimiamet pakub eneseravialast nõu andvatele apteekritehnikutele vähemalt üheaastast täiskoormusega koolitust. Lisaks haridusele peetakse neile vajalikuks ka kohustuslikku riigieksamit.

Rootsis töötavad apteekides lisaks farmatseutidele apteegitehnikud, kellel on 1,5-aastane rakendus- kõrgharidus. Paljudes kohtades on apteegitehnikud andnud ka eneseraviga seotud nõuandeid, kuid probleemiks on olnud mitmekesine pädevustase. Ravimiamet näeb siin ohtu, et nõustamisel ei märka tehnikud tõsiseid sümptomeid või käsimüügiravimeid kasutatakse ebaõigelt. Seetõttu on ravimiamet nüüdseks välja pakkunud enesehooldusalast nõu andvatele apteekritehnikutele vähemalt üheaastasetäiskoormusega koolituse, mis hõlmaks nii teooriat kui praktikat täpselt määratletud valdkondades.

Rootsi Farmaatsialiit peab vajalikuks apteegitehnikutele pädevusnõuete kehtestamist, kuid ravimi-

ameti nõuded on liidu hinnangul liiga madalad. Ametiühing soovib, et kvalitatiivsed nõuded ka esitataks ka antavale haridusele ja koolituse lõpetajatele.

Rootsi apteekide liidu hinnangul tuleks Rootsis kehtestada kohustuslik riiklik eksam, et erinevates koolitusüksustes õppinud apteegitehniliste töötajate pädevust ühtlustada ja tõsta.

Soomes tohivad apteegis ravimite ja enesehooldusega seotud nõu anda vaid ülikooliharidusega proviisorid ja farmatseudid. Soomes ei anna käsimüügiravimitega seotud nõu apteekide tehnilised töötajad ega meditsiinitehnikud, vaid nende töö keskendub laovarudega tegelemisele või muule klienditeenindusele.

*Allikas: Ruotsi tiukentaa apteekkiteknikoiden osaamisvaatimuksia. Erja Elo. Apteekkari, 03.09.2024. -<https://www.apteekkari.fi/uutiset/ruotsi-tiukentaa-apteekkiteknikoiden-osaamisvaatimuksia/> (23.9.2024)*

## Soomlaste usaldus tervishoiusüsteemi vastu on vähenenud

Tervishoiusüsteemi vähe usaldajate osakaal on aastatel 2021–2024 neljakordistunud neljalt protsendilt 17 protsendini. Usaldus on langenud kõigis rahvastikurühmades, eriti järsult aga madala sissetulekuga ja üheinimese leibkondades. Analüüsis kasutati Soome Statistikaameti kogutud Kodanike pulsi uuringu tulemusi aastatest 2021–2024.

Usalduse langust peetakse murettekitavaks, sest see ei räägi ainult teenuste tasemest, vaid nõrgestab ka rahva üldist tervist. Kui kodanikud usaldavad tervishoiuteenuseid, ei pöördu nad mitte ainult õigel ajal ravile, vaid osalevad aktiivselt ka oma tervise edendamisel, näiteks järgides tervishoiutöötajate soovitusi ja osaledes vaktsineerimisprogrammides.

Oma mõju avaldavad aga ka muutused tervishoiusüsteemis, kuna usaldus on enim nõrgenenud just salgeli teenuseid kasutavates elanikkonnarühmades. Statistika järgi jääb järjest rohkem inimesi pikkade

järjekordade tõttu ravita. Enesekindlust kahandab ka vaidlused hoolekandevaldkonna puudujääkide ja koondamiste üle.

Usalduse taastamine tervishoiuteenuste vastu eeldab struktuurseid reforme, näiteks healupiirkondade rahastamissüsteemi reformimist ning era- ja avaliku tervishoiu vastutuse täpsemat määratlemist. Seevastu eraarstivisiitide toetamine avalike hüvitisega ei ole uuringu koostajate hinnangul kuluefektiivne viis ravile juurdepääsu parandamiseks. Usaldust tervishoiusüsteemi vastu on raske luua, kuid kerge kaotada, tõdevad uuringu koostajad.

*Allikas: Analyysi: Suomalaisten luottamus terveydenhuoltojärjestelmään on murentunut. Hanna Hyvärinen. Apteekkari, 10.09.2024. -<https://www.apteekkari.fi/uutiset/analyysi-suomalaisten-luottamus-terveydenhuoltojarjestelmaan-on-murentunut/> (23.9.2024)*

In Memoriam

# Õie Kotkas

## 26.11.1941-15.09.2024

Igavikuradadele on lahkunud ja Tallinna Metsakalmistule uinuma sängitatud Tallinna Vanaturu apteegi kauaaegne juhataja ning Eesti Apteekrite Liidu asutaja ja esimene esinaine Õie Kotkas.

Õie sündis 26. novembril 1941. a Tallinnas. Pärast isa küüditamist jäi Õie ja tema kolme vanema õe kasvatamine ema õlule. Saadi hakkama. Pärast Tallinna 21. Kooli lõpetamist asus Õie õppima Tartu Riiklikku Ülikooli farmaatsiat. Pärast ülikooli lõpetamist 1967. aastal sai tema esimeseks töökohaks toonane apteek nr 5 ehk Kalamaja apteek.

1 jaanuaril 1969 avati esmakordselt Eestis kolm valmisravimite apteeki: Tallinnas, Haapsalus ja Võrus. Valmisravimvormide Apteek nr. 210 - Vanaturu Apteegi eelkäija - sai endale Sanitaar- ja hügieenitarvete kaupluse nr. 1 ruumid Tallinna vanalinnas Vene tänav 1. Apteekide Peavalitsuse ülem Podolski kutsus apteegi juhatajaks proviisor Õie Kotkase. Ja töö selles apteegis sai proviisor Õie Kotkase elutööks. 1986. aastal sai apteek nr. 210 oma asukohale sobiva ajaloo-hõngulise nime: Vanaturu Apteek. Aastatel 1984-1988 toimus apteegis põhjalik remont. Eriti uhked oldi just apteegi tarbeks ARS-is projekteeritud mööbli ja sisekujunduse üle. Apteegis töötas toona 12 inimest.



Vanaturu apteek oli 1992. aastal ka üks esimestest erastatud riigiapteekidest ja Õie Kotkas üks esimesi eraapteegi omanikke taasiseseisvunud Eestis.

Olud olid keerulised: vanad tarnekanalid enam ei toiminud, uusi polnud veel sisse töötatud. Valitses puudus kõigest ja kõigist. Kasutusele oli võetud küll riiklik soodusravimite süsteem, kuid haigekassa viivitas apteekidele arвете maksimisega kuid ja kuid. Abi ei olnud kusagilt saada. Energilise inimesena otsustati asutada apteekreid toetav organisatsioon - Eesti Apteekrite Liit. Asja algatajateks olid Õie Kotkas, Maret Mutle ja Reet Valdas. Õie Kotkas organiseeris põhikirja koostamise ning 7. aprillil 1993 toimusgi Eesti Apteekrite Liidu asutamiskoosolek. Liidu esimeseks esinaiseks valiti proviisor Õie Kotkas, kes vedas esinaisena Liidu tegevust kolm valimistsükli, kuni 1999. aastani. Tehti ära palju tööd, suudeti muuta avalikkuse ja poliitikute arvamust apteekritest, keda süüdistati toona kõikvõimalikes ühiskondlikes pahedes ja hädades. Tehti koostööd ja oldi võrdväärseks partneriks nii õigusloomes kui majandusküsimustes.

Ajad on muutlikud ja parema tuleviku lootuses avas Vanaturu apteek tütarapteegi Lauupeo tänaval (Lauupeo apteek), kuid kuna see ennast majanduslikult ei õigustanud, suleti apteek 2002. aasta aprillis. 2005. aastast läks Vanaturu apteek üle OÜ-le Patrika. Apteek oli linna pinnal. Linn soovis ruume

**Vanaturu apteegi töötajad 1997. aastal:**  
**juhataja Õie Kotkas, asejuhataja Maie Koppel,**  
**farmatseut Ivi Õunaste, proviisor Mai Vahur,**  
**farmatseut P. Mõtus, raamatupidaja E. Põime;**  
**kassapidajad D. Lomp ja M. Teedla ning farmatseut**  
**J. Kašev.**



müüa ja nii pandi need enampakkumisele. Apteegile käis hind üle jõu. Apteek suleti 2007. aastal. Kaunis apteegimööbel sai osaliselt Piritas apteeki. Täna on Vanaturu apteegi ruumides venepäraste suveniiride müügikoht. Apteegi sulgemine oli Õiele suureks moolaarseks löögiks.

Õie oli erakordselt energiline, hooliv ja abivalmis inimene - võibolla just seetõttu sobiski talle tema poolt valitud eluala kui valatult, sest oma tööd apteegis armastas Õie kirglikult. Endised kolleegid ja kutsekaaslased meenutavad, et apteegis valitses erakordselt sõbralik, kokkuhoidev ja üksteist toetav õhkkond. Mujale tööle või pensionile läinud kolleegide kutsuti alati ühistele koosviibimistele ning see aitas hoida erilist "Vanaturu apteegi vaimu". Õie Kotkast peeti heaks ja õiglaseks juhiks ning teda armastati.

In Memoriam

## Ann Roos

### 13.06.1941- 21.07.2024

Lahkunud on meie armas kursuseõde.

Ann Roos (neiuna Inslar) sündis küll Tallinnas, kuid kogu tema lapsepõlv ja noorusaeg möödus Tartus. Ann kasvas hoolivas ja ühtehoidvas perekonnas, kus ema oli kodune ja kasvas lapsi, isa töötas Tartu Telefonivõrgu peainsenerina. Lastel oli huvi ja aega tegeleda koduteatri, lugemise ja luuletamisega. Isegi vemmälvässe sai tehtud.

Ann lõpetas Tartu 1. Keskkooli (siis ja nüüd Hugo Treffneri Gümnaasiumi) ning asus 1959. aastal edasi õppima Tartu (Riiklikku) Ülikooli farmaatsia erialale, mille lõpetas 1964. aastal. Ülikooli ajal jätkusid Anne huvitegevused: osalemine ülikooli kunstiklubis, joonistamine, kirjutamine, luuletamine... Pärast lõpetamist suunati Ann tööle Kallaste apteeki, seejärel töötas ta Jõgeva apteegis: elas Tartus ja käis tööle rongiga. Näitlemine jätkus ka Kallaste isetegevuslikus teatris.

1967. aastal abiellus Ann Ants Roosiga. Abiellumine Leningradi sõjakooli lõpetanud sõjaväelasega tõi kaasa suure elumuutuse. Abikaasa Ants suuna-

Õie elu saatis 55 kooselatud aasta jooksul abikaasa Jüri, kellega loodi kodu ja pere, kuhu sündisid poeg Guido ja tütar Kristina, ning kuhu aastate möödudes lisandusid 6 lapselast, kelle hoidmine ja hellitamine oli vanaema Õie meelistegevus.

Kõik, kes Õiet tundsid, teavad ka, kui väga ta armastas rõõmu ja naeru. Nalja saatel tegi ta tööd ja huumori abil sai ta üle ka kõige raskematest hetkedest elus. Just selline oli ta ka ema, vanaema ja kaaslasena - rõkkav naer oli lahutamatu osa Õie loomusest ja tervest tema elust. Jääme teda meenutama just sellisena - elurõõmsa ja nakatavalt naerusega.

*Kutsekaaslaste, kolleegide ja Eesti Apteekrite Liidu nimel Kaidi Sarv*



ti kohustuslikus korras tööle Kaliningradi oblastise (Gvardeisk), hiljem Leetu (Pasvalis). Leedus tuli apteegis töötamiseks õppida piisavalt leedu keelt. Paratamatult jäid kõik isiklikud huvid tahaplaanile, jätkus vaid abikaasade ühine huvi kunsti vastu.

Pärast Eestisse tagasipöördumist asus Ann tööle Haapsalu rajooni Keskapteeki, legendaarse Helmut Laasi juurde proviisor-analüütikuna, edasi asejuhatajana, hiljem juhatajana. Ann töötas ka Taebla koolis ajalooõpetajana, töö, mis talle (kellel olid süvateadmised kunstist, ajaloost) väga sobis.

1970. aastal sündis perre poeg Sten, kellel 4...5 aastast diagnoositi müopaatia. Algas lõputu võitlus poja elu ja tervise nimel. Mure, ravi ja abi otsimine

varjutas kõik. Sten oli eakaaslastest arenenum. Talle meeldis muusika, kirjandus, eriti muinasjutud. Neid meeldis tal ka ise kirjutada. Steni surmajärgselt, 1991.aastal, ilmusid need trükis. Meil kõigil kursusekaaslastel on need Anne kingitusena olemas.

Ema ja isa valust ning leinast sündis hea asi: Steni muinasjutuvõistlus. Esimesel aastal toimus vaid kohalik võistlus, siis juba vabariiklik. Steni muinasjutuvõistlus on tänaseni ülevabariiklik ja kõrgelt hinnatud ning sellesse pani Ann kogu oma hinge. Sellel aastal toimus muinasjutuvõistlus juba 32. korda.

Võistlust on ka vääriliselt hinnatud: Ann Roosist sai 2012. aastal Haapsalu linna vapimärgi kavaler ning 2017. aastal omistati talle Presidendi Valgetähe V klassi teenetemärk.

Elu valu ei sundinud ei Anne ega Antsu alla andma, vaid palju ilusat ja head looma. Ann puhkab koos poja ja abikaasaga abikaasa Ants Roosi kujundatud hauaplatsil kaunil Haapsalu Metsakalmistul. Mälestus meie Annest - ilusast ja andekast - jääb elama.

*Kursusekaaslaste nimel  
Pilvi Liiv*

# Muudatused apteekide tegevuses

vahemikus 1. juulist kuni 1. septembrini 2024

Teated

## 1. Avamised

- Denissi Apteegid OÜ sai õiguse Pelgulinna Tervisemaja Apteegi avamiseks alates 23.09.2024 Tallinnas Ädala tn 1. Apteegi juhataja on prov Liisa-Kai Pedosk.
- Hooliv Apteek OÜ sai õiguse Kungla Südameapteegi avamiseks alates 02.09.2024 Valga maakonnas Valga vallas Valga linnas Kungla tn 37b. Apteegi juhataja on prov Ats Astover.

## 2. Apteegi asukoha muutused

- Seoses tänavanimetuse muudatusega muutus Fertilitase haiglaapteegi tegutsemiskoha ja AS Fertilitas juriidiline aadress. Uus aadress on Harju maakond, Viimsi vald, Haabneeme alevik, Ravi tee 4. Haiglaapteek sai õiguse haiglaapteegi ruumide muutmiseks sama hoone sees alates 10.08.2024.
- T1 Apteek (Minu Apteek OÜ) Tallinnas Lasnamäe linnaosas Peterburi tee 2 sai õiguse apteegi avamiseks renoveeritud ja laiendatud ruumides alates 31.08.2024.

## 3. Apteegi omaniku muutused

- Raja Südameapteegi omanik on alates 29.08.2024 Hooliv Apteek OÜ (varem Veerenni Apteek OÜ).

- Virumaa Apteegi omanik on alates 01.09.2024 OÜ Sinisinine (OÜ Unejutt ja OÜ Sinisinine ühinemise tõttu).

## 4. Apteegi juhataja vahetumised

- Järve Tervisemaja Apteegi (Lohesaba OÜ) uus juhataja on alates 01.09.2024 pro Jana Niemeister (varem oli prov Aime Tolga).
- Karete Apteegi (TervisEST OÜ) uus juhataja on alates 10.08.2024 prov Katrin Rammi (varem oli prov Merle Lampe).
- Paasiku Apteegi (OÜ PharmaNine) uus juhataja on alates 10.08.2024 prov Jevgenia Afanasenko (varem oli prov Oksana Ivanova).

## 5. Ajutised ja lõplikud sulgemised

- Kuressaare Pereapteegi (VR Apteegid OÜ) tegevus Saare maakonnas Saaremaa vallas Kuressaare linnas Tallinna tn 23lõpetatakse alates 01.09.2024.



# FIP Copenhagen 2025

83RD FIP WORLD CONGRESS OF PHARMACY AND PHARMACEUTICAL SCIENCES

Copenhagen, Denmark, 31 August to 3 September 2025

Keep me informed

Newsletter

Any Questions?

Contact us

## Congress Theme: Pharmacy forward: Performance, Collaboration, and Health Transformation

FIP world congress 2025, themed “Pharmacy Forward: Performance, Collaboration, and Health Transformation,” aims to explore the evolving role of the pharmacy profession in the context of modern healthcare challenges. The congress will explore how pharmacists can drive forward the performance of healthcare systems, foster meaningful collaboration across sectors, and catalyse transformative changes in health outcomes globally. The congress is structured around three subthemes, each addressing key facets of this overarching theme.

The subtheme “Making it sustainable” focuses on enhancing global health through sustainable resource use, innovative health solutions, and robust policy frameworks. It addresses key challenges like supply chain efficiency and antimicrobial resistance while emphasising preventive care and digital health. It also highlights the importance of professional development, aiming to integrate sustainability into pharmacy education and practice, thereby reinforcing the profession’s global health impact.

“Making the system work” emphasises pharmacists’ roles in enhancing healthcare efficiency through integrated care, patient safety and innovations like telepharmacy and AI. It highlights pharmacoconomics, policy development, and collaboration among healthcare providers. This congress track advocates for ongoing training, health literacy, adaptive regulatory frameworks and technological advancements to create an effective, safe and patient-centred healthcare system.

“Making it personal” explores personalised medicine’s impact on health care, emphasising pharmacists’ crucial role in tailoring treatments to improve patient outcomes. It underscores the pharmacist-patient relationship as pivotal for optimising healthcare delivery. The theme highlights patient education, communication strategies and technological innovations like telepharmacy, empowering pharmacists to enhance medication adherence and safety. It also promotes the pharmacy profession’s evolution, aiming to influence treatment choices and global health outcomes effectively.

FIP Congress 2025 will start in

<b>341</b> DAYS	<b>15</b> HOURS	<b>49</b> MIN	<b>17</b> SEC
--------------------	--------------------	------------------	------------------

Search ...

### Follow us



### We work with

- World Health Organization >
- UNESCO >
- World Health Professions Alliance >
- International Pharmaceutical Students’ Federation >
- More partners >

### Shortcuts

- Copenhagen >
- Contact >

### Our contact details

FIP Congress & Events  
Andries Bickerweg 5  
2517 JP The Hague  
Netherlands

E: congress@fip.org

Chamber of Commerce: 40410354  
VAT no.: NL00.28.75.378.B.01

Mina olen

# ELAV TÕESTUS

Varakult avastatud haigust on lihtsam ravida.

**TULE RINNAVÄHI  
SÕELUURINGULE!**

2024. a on tasuta uuringule  
kutsutud kõik naised sünniaastaga  
**1950, 1954, 1956, 1958, 1960,  
1962, 1964, 1966, 1968, 1970,  
1972, 1974.**

[soeluuring.ee](https://soeluuring.ee)

Elu on ees