

Apteegiteenused – huvitav arenguvõimalus igale apteekrile



Ly Rootslane

erialaste teenuste arendusjuht
Apotheka

Paljustest Eesti apteekidest saavad külastajad lisaks ravimitele ka mitmesuguseid teenuseid, mis aitavad head tervist hoida või ennetada tõsisemaid tervisemuresid. Apteekri jaoks tähendavad apteegiteenused aga põnevat väljakutset ja põhjust enda arendamiseks.

Apteeker, proviisor või farmatseut on oma eriala spetsialist, kes on saanud laiapõhjalise meditsiinilise hariduse. Aastaid oli apteekri rolliks arsti retsepti alusel ravimite valmistamine, tööstuslike ravimite osakaalu suurenedes oli apteeker peamiselt ravimite väljastaja ja nõuandja. Nüüd, aina keerulisemate ravimite lisandumise ja ravimikasutuse suurenemisega muutub järjest olulisemaks kvaliteetne ja professionaalne nõustamine nii

ravimite võtmise kui ka tervise teemal üldiselt.

Apteekri tööülesanded on muutumas kõikjal maailmas – elanikkond vananeb, ravimeid tarvitatakse järjest rohkem ning tervise teenuseid vajatakse üha enam. Üheks võimaluseks muutunud vajadustega hakkama saada on integreerida apteeker enam esmatasandi meditsiini. Jah, apteeker peab teadma, kuidas ravimeid kasutada, väljastama retseptiravimeid ja müüma käsimüügiravimeid, kuid lisaks tuleb apteekritel aina rohkem keskenduda teenustele, mis aitavad

inimestel püsida tervena, anda nõu ja abi kergemate vaevuste ja teatud terviseseisundite raviks. Nii on inimeste jaoks üsna loogiline enne arsti juurde pöördumist suhelda oma apteekriga – võibolla ei peagi iga probleemiga arsti poole pöörduma ning arstil omakorda jääb rohkem aega tegeleda tõsisemat abi vajavate patsientidega.

Tervisenäitajate mõõtmine

Esimeste teenustena pakkusid paljud Eesti apteegid tervisenäitajate mõõtmisi, et anda inimesele teavet tema tervisliku seisundi kohta.

Apteegis saab näiteks mõõta vere-
rõhku, veresuhkru ja kolesterooli
taset. Tegemist on edukalt aptee-
gis tehtavate mõõtmistega, mis
annavad kiirelt tulemuse ning hea
indikatsiooni tõsiste terviseprob-
leemide varajaseks avastamiseks.
Näiteks, kui apteegis selgub, et
inimese veresuhkur erineb nor-
mist tunduvalt, soovitab aptee-
ker pöörduda arsti poole, kes saab
võtta täiendavad analüüsid ja teha
raviotsuse.

Tervisenäitajate mõõtmiseks
on vajalik eraldi väljaõpe, mis
edaspidi võiks kuuluda apteekri
baasõppesse. Tallinna Tervishoiu
Kõrgkool on sellise otsuse juba
teinud ja täiendanud vastavalt ka
farmatseutide õppekava.

Kui ühe või mitme tervisenäi-
taja tulemus ei ole veel üle norm-
piiri, kuid juba selle lähedal, saab
inimene enamasti ise muuta oma
harjumusi, näiteks toitumist, liiku-
mist, loobuda terviseriskiks olevast
sõltuvusest. Apteeker saab siin olla
inimesele nõustajaks ja toeks.

Üha enam apteeke pakub tee-
nusena mitme tervisenäitaja koos
mõõtmist ning abi tulemuste
tõlgendamisel, näiteks on ole-
mas paketid südamehaiguste või
diabeediriski tuvastamiseks. Kuna
apteek on enamasti inimesele ker-
gesti kättesaadav ehk asub näiteks
lähimas kaubanduskeskuses, mis
jääb ngunii koduteele ning on
avatud ka pärast tööpäeva, saab
oma vererõhku või kolesteroo-
lisisaldust ilusasti apteekri abiga
kontrollida. Kindlasti on see abiks
mitme südame- ja veresoonkonna
haiguse, aga ka diabeedi varajasel
avastamisel ning võimaldab aptee-
giteenust enam integreerida esma-
tasandi tervishoidu.

Ravimite kasutamise nõustamine

Apteekril võiks olla suurem roll
ka ravimite kasutamise seotud
nõustamises. Meditsiini arengu
ning elanikkonna vananemisega
suureneb ka samaaegselt kasuta-
tavate ravimite hulk ja arstide arv,

kes patsiendiga tege-
levad. Lisaks luba-
takse uued ravimid
turule sageli tingi-
musel, et patsientide
teatud tervisenäitu-
sid tuleb ravi jooksul
jälgida, üha keeruli-
semaks muutuvad ka
raviskeemid. Seetõttu
on oluline, et arst ja
apteeker ravimi-
skeeme koos aru-
taks ja hindaks ning
püüaks leida patsien-
dile parimat lahen-
dust. Sellist teenust
pakuvad juba mitme
riigi apteegid.

Ka Eestis on Tartu Ülikooli
vedamisel sellist teenust juba
mõnda aega pakutud, esialgu küll
pilotprojektina, sest tegemist on
väga kompleksse ja ajamahuka tee-
nusega, kuid usun, et see on kind-
lasti tulevikuteema, kus apteeker
saab anda oma panuse. Sageli on
inimesed hädas ka ravimite õige
kasutamisega – milliseid ravimeid
võib koos tarvitada ja milliseid
kindlasti ei tohi, et vältida koos-
toimete teket; millises järjekorras
oleks õige ravimeid võtta, kas ravi-
mit võtta enne või pärast sööki –
ka siin saab apteeker anda nõu ja
sobivaima lahenduse välja pakkuda.

Tubakast loobumise nõustamine

Apteekri roll on üha enam olla ka
nõustajaks ja abistajaks sõltuvuste
korral.

Suitsetamist ja teiste tubakato-
dete kasutamist peetakse maailmas
suurimaks surmade põhjustajaks,
Maailma Terviseorganisatsiooni
(WHO) andmetel on tubaka-
tarvitamine seotud vähemalt 25
haiguse tekkega. Tubakas on kant-
serogeense toimega, põhjustades
vähi vähemalt 12 kehapiirkonnas,
tubaka tarvitamine põhjustab 40%
südame-veresoonkonna haigustest
(infarkt, insult), 80% kroonilisest
obstruktiivsest kopsuhaigusest ja
90% kopsuvähist.

*Apteekri tööülesan-
ded on muutumas
kõikjal maailmas –
elanikkond vananeb,
ravimeid tarvitatakse
järjest rohkem ning
terviseteenuseid
vajatakse üha enam.*

Paljud suitsetajad soo-
viksid tubaka tarvitamisest
loobuda, kuid ebaõnnestuvad
või ei tea, kuidas seda sammu
ette võtta. Tubakast loobumiseks
peab inimene ise tahtma ja olema
motiveeritud, kuid õnnestumine
suureneb vähemalt neli korda, kui
sõltuvusest vabanemiseks kasutada
erinevaid käsimüügi- või retsep-
tiravimeid ning loobumise prot-
sessi kaasata ka professionaalne
nõustaja.

Sel aastal alustasid tubakast
loobumise nõustamisega ka pal-
jud Eesti apteegid, esialgu Tervise
Arengu Instituudi Sigarexit'i kam-
paania raames. Nõustamiskabinetid
haiglate juures on olnud avatud
juba aastaid, kuid teiste riikide
kogemus on näidanud, et aptee-
gid on sageli isegi efektiivsemad
tubakast loobumise nõustamise
teenuse pakkujad just kättesaada-
vuse ja usalduse määra tõttu.

Tubakast loobumine on pikk
protsess, aktiivne võõrutamine
kestab 2–3 kuud, tubaka mittetar-
vitajaks loetakse loobuja alles siis,
kui suitsetamise lõpetamisest on
möödas aasta. Nõustaja peamine
roll on esimestel kuudel loobujat
aktiivselt toetada, olla talle kätte-
saadav ja ka ise huvi tunda, kuidas
läheb.

Esimesel kohtumisel aitab nõus-
taja inimesel aru saada, miks ta
üldse suitsetab ja miks ta tahab



loobuda, vajadusel arutatakse koos läbi ka eelmiste loobumiste kogemus, et välja selgitada, miks loobumine ei õnnestunud. Kui inimene on valmis loobuma, lepitakse kokku loobumise kuupäev ja koostatakse plaan, mis kirjeldab, mida peaks tegema enne ja pärast kokku lepitud kuupäeva. Samuti on inimesel võimalik saada apteegis nõu käsikäes olevate nikotiinasendusravimite kohta. Kõige tõhusam on kasutada nende ravimite omavahelisi kombinatsioone, et tagada sõltuvusest võõrutamiseks vajalik nikotiinitase veres ilma tubakatoodeteta ning annuseid järk-järgult vähendada, kuni inimene enam nikotiini ei vaja.

Kindlasti on apteegi eelis selles, et nõustamist ja käsikäes ravimiteid on võimalik saada korraga ja sama külastuse käigus. Kui nõustamise käigus selgub, et vaja on siiski retseptiravimeid, saab apteeker suunata patsiendi arsti juurde.

Pärast esimest nõustamist lepitakse kokku ka korduvvisiit või -visiidid, et püüda vältida loobuja ebaõnnestumist. Lisaks või-

*Üha enam apteek
pakub teenusena
mitme tervisenäitaja
koos mõõtmist ning abi
tulemuste tõlgendamisel,
näiteks on olemas
paketid südamehai-
guste või diabeedi-
riski tuvastamiseks.*

vad tubakast loobumisega kaasneda mõned terviseprobleemid, millele saab koos nõustajaga abi leida, näiteks võib tekkida unetus, kõhukinnisus või kehakaalu suurenemine.

Loodan, et tulevikus pakutakse tubakast loobumise nõustamise teenust apteegis igapäevaselt ning analoogselt Ühendkuningriigile moodustab apteekides pakutav teenus enam kui poole selle teenuse mahust.

Kahjude vähendamise teenus

Uimastipoliitika ühe suunana on Euroopas järjest laiemalt levimas nn kahjude vähendamise (*harm reduction*) mudel. Selle keskne idee on vähendada uimastite tarbimisest tekkivat kahju ja kulutusi, mis kaasnevad ühiskonnale, uimastite kasutajale ja tema lähedastele.

Kahjude vähendamise mudel arvestab, et paljud tarbijad ei suuda või ei soovi narkootikumide kasutamist lõpetada, kuid selleks, et maandada uimastite tarvitamisega seotud riske ning vähendada endale ja teistele tekitatavat kahju, on mõistlik pakkuda uimastitarvitajatele sotsiaalteenuseid, mis neid

aitaksid. Sellised teenused oleksid näiteks puhaste süstalde ja nõelte jagamine, kasutatud süstalde ja nõelte kogumine ning hävitamine aga ka näiteks kondoomide jagamine, et edendada turvalist seksuaalkäitumist.

Apteek on üks koht, kus sellist teenust paljudes riikides pakutakse ja ka Eestis on sellega algust tehtud. Esimesed tulemused on positiivsed ja kogemus on näidanud, et tegemist on tavapäraste patsientidega, kes teistest apteegikülastajatest suuresti ei erine ning teenuse pakkumine on läinud ladusalt.

Põnev arenguvõimalus

Apteek külastab iga päev väga suur hulk inimesi, kes tulevad peamiselt ostma oma ravimit, kuid järjest suureneb ka nende patsientide hulk, kes tulevad apteeki saama nõu ja abi, olgu see siis tervisenäitajate teada saamine või nõustamine, kuidas liikuda, süüa või ravimeid võtta. Paljud apteekrid näevad teenuste osutamises head võimalust suhelda rohkem patsientidega, motiveerida inimesi pöörama enam tähelepanu oma tervisele ning samuti huvitavat arenguvõimalust.

Viimase paari aasta jooksul on käivitatud palju huvitavaid projekte, kus apteeker on partneriks ennetustegevuste ja terviseedenduse vallas, näiteks on apteekides edukalt vaksineeritud gripi ja puukentsefaliidi vastu, samuti on apteegid aidanud Geenivarumul koguda geeniproove. Kahe viimase aastaga on Eesti apteekides end gripi vastu vaksineerinud ligi 25 000 inimest. Usun, et apteeker on õigustanud talle pandud ootusi ning apteegis osutatavad teenused on inimestele järjest enam kättesaadavad ning koostöö arstide ja teiste tervisevaldkonna töötajatega jätkub.

