

Hanna-Liina Paat: esmatasandi tugevus peitub loovuses, toetavas kogukonnas ja pidevas õppimises

Peremeditsiini eriala arst-residendina kogeb Hanna-Liina Paat iga päev, et arstiks olemine pole ainult omandatud teadmiste rakendamine, vaid ka looming, kuulamine ja inimlik kontakt. **Patsientide tänulikkus ning kolleegide tugi annavad jõudu tulla toime ka kõige raskematel päevadel.**



AIVE MÖTTUS / Med24 toimetaja

Olete arst-resident ning valmistute iseseisvaks tööks perearstina. Milline on kõige üllatavam asi, mida siiani residendina kogunud olete?

Kõige rohkem on mind üllatanud arst töö mitmekesisus. Residendina olen saanud aru, kui vähe on selgeid mustvalgeid vastuseid ja kui erinevad on ühe pealtnäha lihtsa haiguse käsitlused sama eriala spetsialistide poolt. Arst töö on loominguline! See teeb peremeditsiini eriala äärmiselt põnevaks ja loob iga päev uusi olukordi. Töötan tervishoius nüüdseks üheksandat aastat ja seni ei ole inimestega töötamine igavaks muutunud.

Samuti ei väsi mind üllatamast see, kui palju positiivset energiat annab tagasi inimestega suhtlemine, olgu siis tegu kolleegidevahelise aruteluga, patsiendi vastuvõtuga või residentide ja noorte perearstide ühisüritustega. Mõni päev algab väsinult, kuid see möödub kiiresti, kui esimene patsient uksest sisse astub. Mõnikord on kõige raskemate haigustega inimesed kõige positiivsema ellusuhtumisega, samuti võivad kõige tänulikumad olla need patsiendid, kes ei soovi ühtegi uuringut või saatekirja, vaid lihtsalt oma mure ära kuulamist.

Kuidas hindate praktikabaase? Millise pildi noor perearst neist praegu saab – kas innustava või pigem hoiatava?

Praktikabaase on palju ja esimesed otused tuleb langetada kiirelt residentuuri astumise järel. Värske residendina on praktikakoha valimisel abiks nimekirja, varasem töökogemus või tuttavate soovitusel, kuid ka selle info põhjal võib olla raske esimese korraga endale kõige sobivam koht leida. Residenti jaoks on oluline töötada hästi toimivas perearstikeskuses või haiglaosakonnas, teada oma tööülesandeid ja õpiväljundeid, olla juhendatud ja saada oma tööle tagasisidet ning omandada teoreetilisi teadmisi. Praktikabaasid vajavad kindlasti pidevat tagasisidestamist, mistõttu julgustan residentide andma tagasisidet järjepidevalt, et residentuurikogemust nooremate kolleegide jaoks paremaks muuta.

Perearstikeskuste praktikabaasidest olen saanud kaasa ainult innustavaid kogemusi nii pealinnas töötades kui ka maa-praktikal Vastseliinas. Juhendajad on mulle alati toeks olnud, sealjuures piisavalt iseseisvust andes. Perearstikeskuse kiire töötempo juures on alati leitud aega minu tööle tagasiside andmiseks või haigusjuhtude aruteluks. Lisaks sellele on jagatud kogemusi nimistu võtmise ja perearstipraksise pidamise kohta, see julgustab mind kui resident alustama iseseisvat tööd perearstina.

Haiglates olen ühest küljest näinud eriarstide ja tervishoiusüsteemi ülekoormusest tingitud probleeme. Teisalt olen oma resi-

dentuuri jooksul kohanud paljusid juhendajaid, kel on sära silmis, kui nad saavad noore kolleegiga jagada huvitavaid kogemusi või õpetlikke nõuandeid, et esmasandil oleks tugev teadmiste baas. Olen sageli kogenud, et haiglas töötavad eriarstid tunnevad huvi peremeditsiini eriala vastu – näiteks perearstikeskuse töökorralduse, rahastuse ja üldiselt meditsiinkorralduse vastu.

Millisena näete oma tulevikku perearstina? Kas pigem väikeses nn kogukonnapraksises, suures tervisekeskuses või hoopis süsteemi edendajana laiemal tasandil?

Residentuuri jooksul olen paljudelt kolleegidelt kuulnud tõdemust, et noored perearstid ei soovi võtta oma nimistut, samas enda tutvusringkonnas näen vastupidist. Tulevikus plaanin kindlasti võtta oma nimistut, sest see tagab arstiabi järjepidevuse ja võimaluse jälgida patsientide käekäiku pikemaajaliselt. Oktoobris tulin üle hulga aja tagasi praktikabaasi Ravi Perearstid, kus kolm aastat tagasi residentuuri alustasin, ning rõõm on näha asjalikke ja jutukaid kolmeaastaseid lapsi, keda viimati nägin esimese aasta residendina imikute profülaktilist läbivaatust läbi viies.

Praksise struktuuri või laiema tasandi edendamise osas ei ole ma veel endale konkreetseid piire seadnud ja hoian meeles avatuna. Kindlasti sooviksin töötada koos teiste perearstidega, jagada kellegagi iga-päevaseid rõõme ja muresid ning hea oleks tagada patsiendile sama keskuse juures või-



FOTO: Helin Loik-Tomson

„Olen sageli kogenud, et haiglas töötavad eriarstid tunnevad huvi peremeditsiini eriala vastu – näiteks perearstikeskuse töökorralduse, rahastuse ja üldiselt meditsiini-korralduse vastu.

Curriculum vitae

Sünniaeg: 19.01.1997

Hariduskäik:

2022– ... Tartu Ülikool, peremeditsiini residentuur

2016–2022 Tartu Ülikool, arstiteadus

2013–2016 Hugo Treffneri Gümnaasium, reaalsuund

2004–2013 Tartu Veeriku Kool

Töökogemus:

2025–... OÜ Perearst Kongo, üldarst

2023–... Tartu Ülikool, ravijuhendi sekretariaadi liige

2021–2022 Ida-Tallinna Keskhaigla, 6. kursuse praktika

2020–2022 Biocodex OÜ, ravimiohutuse spetsialisti asetäitja

2019–2020 Tartu Ülikooli Kliinikumi südamekliinik, intensiivraviabiõde

2016–2019 Tartu Ülikooli Kliinikumi südamekliinik, intensiivravihooldaja

Kuulumine organisatsioonidesse:

Eesti Noored Perearstid (NOPE), Eesti Perearstide Selts

malused näiteks füsioteraapiaks, koduõenduseks, vaimse tervise õe või psühholoogi vastuvõtuks.

Kuulute MTÜ Eesti Noored Perearstid (NOPE) juhatusse. Miks otsustasite juhatusse liikmeks kandideerida? Kas missiooni-tundest või pigem seetõttu, et usute oma võimesse midagi ise ära teha?

Kaalusin juhatusse kandideerimist pikemaalt. Mind kõnetas NOPE liikmete aktiivsus ja tahe meie eriala paremaks muuta. Juhatusse endised ja praegused liikmed on alati olnud mulle suureks eeskujuks oma

pühendumuse, ettevõtlikkuse ja tegutsemistahtega ning rõõm on näha, kui kaugele on NOPE organisatsioonina jõudnud.

Tunnen, et juhatusse liikmena saan anda panuse, et peremeditsiini residentidel ja noortel perearstidel oleksid head võimalused õppimiseks, toetav tugisüsteem ja ühisüritused. Lisaks on võimalus esindada noori perearste ja peremeditsiini residentide laiematel tervishoiusüsteemi puudutavatel teemadel. NOPE juhatusse liikmena on põnev kogeda ka MTÜ toimimise telgitaguseid, millega mul puudus varasem kokkupuude.

NOPE sündis, kui mõned noori arste ühendavad organisatsioonid, näiteks Eesti Nooremarstide Ühendus (ENÜ) ja Eesti Arstiüliõpilaste Selts (EAÜS) juba tegutsesid. Millist tühimikku NOPE täitma loodi? Milles on NOPE võrreldes ENÜ ja EAÜS-ga teistsuguse tee valinud?

NOPE löid tegusad peremeditsiini residentid, kes soovisid üheskoos korraldada üritusi peremeditsiini residentidele ja noortele perearstidele. Peremeditsiini residente on võrreldes teiste erialadega rohkem ning residentuuri ülesehitus mõnevõrra erinev, mistõttu on meil hea kuuluda ühisesse võrgustikku, kus saab igapäevaselt küsida küsimusi, jagada kogemusi ja anda kasulikke nõuandeid.

NOPE on avatud koostööle teiste organisatsioonidega. Selle aasta alguses korraldasime koos ENÜ-ga talveseminari ja tulevikus on soov teha rohkem koostööd EAÜS-iga. Eelmisel aastal osalesime EAÜS-i korraldatud arstitudengite karjäärpäeval, kus oli suur rõõm suhelda päeva jooksul paljude arstitudengitega, näha nende vaatenurka peremeditsiinile ja üldiselt tervishoiule, vastata põnevatele küsimustele ning jagada infot peremeditsiini eriala ja residentuuri kohta.

Millisena näete NOPE rolli praegu nii partnerite kui ka avalikkuse suunal? Kas olete noorte perearstide hääl, kes vajadusel esitab ka ebamugavaid küsimusi?

NOPE-l on oluline roll valdkondlikes aruteludes osalemisel ning tunnen, et meie arvamust võetakse tõsiselt. NOPE on residentide ja noorte perearstide hääl ja vajadusel tulebki küsida ebamugavaid küsimusi – kitsaskohtadega on võimalik hakata tegelema alles siis, kui keegi need välja toob. Paljud praeguseks iseenesestmõistetavad töötingimused või hüved on keegi varem välja võidelnud. Sel aastal anti Eesti Perearstide Seltsi aastakonverentsil Le Vallikivi mälestuseks välja viis maailmaparandaja tiitlit. Autasustatute seas oli ka NOPE liikmeid. See näitab, et noored on aktiivsed võtma sõna ja algatama muudatusi.

Kui palju sõltub organisatsiooni jõud liikmete aktiivsusest? Kas juhatus on pigem eestvedaja või hoopis suunaja, kes nügib liikmeid ise vastutust võtma?

Organisatsiooni toimimine ja jõud sõltub väga palju liikmete aktiivsusest. NOPE-l

Julgustan kõiki residentide juhendajaid võtma eraldi aruteluteemaks, kuidas üks perearstipraksis toimib.

on palju erinevaid tegevusvaldkondi, mis nõuavad panust residentuuri või perearstide töö kõrvalt, näiteks ühisürituste, sh seminaride korraldamine, infovahetus liikmetega, sotsiaalmeediapostitused, korralduslikud küsimused, noorte arvamuse avaldamine tervishoiuvaldkonda puudutavates küsimustes või residentuuri edendamises, Eesti peremeditsiini esindamine välismaal. Lisaks on meie liikmeid aeg-ajalt näha televisioonis esinemas või taskuhäälingutes tarkusi jagamas. Juhatusena innustame oma liikmeid julgelt uusi väljakutseid vastu võtma.

Kui mõelda perearstiabi Eestis – mis on Teie arvates kõige põletavam probleem, mida poliitikud ei taha või ei julge tunnustada?

Kõige põletavamad probleemid on tegelikult avalikkusele hästi teada ja need saavad pidevat meediakajastust – näiteks esmatasandi alarahastus, järelkasvu puudus, läbipõlemine, pikad ootejärjekorrad eriarstidele ja muudele spetsialistidele. See pole küsimus niivõrd selles, et poliitikud neid probleeme ei tunnista, vaid selles, et lahendusteni jõudmine ja muutuste läbiviimine võtab aega ja vajab ressursse.

Oletame, et Teile antakse 10 miljonit eurot perearstiabi parandamiseks, mis, arvestades tervishoiusüsteemi kogumahtu, on pigem tagasihoidlik kui suur summa. Millesse Te selle paigutaksite? Ja miks just sinna?

Kui mul oleks võimalus suunata 10 miljonit eurot perearstiabi parandamiseks, siis sooviksin paigutada selle vaimse tervise abi kättesaadavuse parandamiseks perearstikeskustes – näiteks pereõe vaimse tervise lisapädevuse koolituse läbiviimiseks. Vaimset tervist puudutavad mured on perearstide ja -õdede töös igapäevased ning psühhiaatriate ja kliiniliste psühholoogide ressurss paljudes piirkondades väga piiratud, seepärast oleks esmatasandil vaimse tervise abi pakumise arendamine hea meede.

Vigadest rääkimine on arstkonnas ikka veel suhteliselt valus teema. Oleme alles hiljaaegu patsiendihutuse kultuurist ja

ravivigadest pisut avatumalt rääkima hakanud. Kuidas karistava (märksõna: vastutus) ja kaitsva (märksõna: õppimine) süsteemi vahel tasakaalu leida?

Ravivigadest rääkimine ja patsiendihutuse kultuuri juurutamine on Eesti tervishoius suur muutus ja suured muutused võtavad aega. Sellega kaasnevad uuendused ei ole pelgalt töökorralduslikud, vaid arvestada tuleb ka, et ravivigadega võib kaasne da palju emotsioone, süütunnet ja hirme. Ohutusjuhtumite menetlemine vajab ühest küljest hästi läbimõeldud ja kergesti kasutatavat süsteemi ning personali koolitamist, teisalt ka töökollektiivi kollegiaalsust ja mõistmist, et tasakaalu poole liikuda.

Kui peaksite rahandusministrit ühe-kahe lausega veenma, miks tervishoidu rohkem raha eraldada – mida ütleksite?

Tervishoiusüsteem on üha suurema surve all seoses elanikkonna vananemise, krooniliste haiguste tõusutrendi ja kasvava töökoormusega. Süsteemi kestlikkuse tagamiseks tuleb keskenduda ennetustegevuse tugevdamisele, et vähendada järgmist põlvkondade arstiabi vajadust ja tagada ressursside tõhus kasutamine.

Kui saaksite muuta ühe asja noore arsti teekonnal ülikoolilõpetajast perearstiks saamisel, siis mis see oleks?

Sooviksin, et residentuuriprogrammi raames oleks juba esimesel aastal õpetatud perearstikeskuste rahastust ja praktilise pidamist. Seni olen saanud põhjalikke teadmisi ja isegi kodutöid sel teemal oma peremeditsiini tsükli juhendajatelt ning teadmiste kogumisel on olnud heaks materjaliks 2022. aastal välja antud käsiraamat nimistuga töö alustamisest. Siiski usun, et nende teemade tutvustamine võiks toimuda varem. Residentuuri jooksul on sageli haigla praktika baasides küsitud infot perearstide rahastuse süsteemi kohta ja korduvalt on sel teemal olnud meedias arutelusid, mistõttu oleks igati hea valdkonnaga kursis olla. Julgustan kõiki residentide juhendajaid võtma eraldi aruteluteemaks, kuidas üks perearstipraksis toimib. ■