

TÄIENDUSKURSUS
“ KEHALISE VÕIMEKUSE JA KEHAKOOSTISE HINDAMINE.
SUITSETAJATE NÕUSTAMINE ”

SIHTRÜHM

Perearstid, pereõed

KURSUSE EESMÄRK

Kursuse eesmärk on anda ülevaade kehalise võimekuse ja kehakoostise hindamise võimalustest perearsti praktikas. Eraldi teemaks on suitsetava patsiendi nõustamine, nikotiinsõltuvuse astme määramine, raviplaani ja edasise jälgimise-telefonitoe pakkumine. Kirjeldatu tulemus on parem kui see korraldatud meeskonnatöona, kus osaleb perearsti meeskond: perearst ja pereõde.

KÄSITLETAVAD TEEMAD

Kehalise võimekuse testimise osas antakse ülevaade uuringutest mida on võimalik läbi viia perearsti poolt. Kahekilomeetri käimistest, kaheastmeline steptest, “ Eurofit” test täiskasvanutele. Uuringute näidustused, meetodika, tulemuste tõlgendamine. Keha rasvaladestuse tüübi ja rasvkoe massi hindamine. Vastava tarkvara tutvustamine ja CD kettal andmine osalejatele.

Suitsetava patsiendi nõustamise põhitõed: miniinterventsioon, psühholoogiline ettevalmistus, patsiendi eripära arvestava ravi-toetusplaani koostamine. Nikotiinasendusravi põhimõtted, ravimite valik, annustamine. Edasise jälgimisplaani-telefonitoe pakkumine. Meeskonnatöona korraldatud nõustamine-kombineeritud ravi-telefonitugi võimaldab efektiivselt loobuda suitsetamisest 30-40 % patsientidest.

TÖÖKORRALDUS

Teoreetilised seminarid, videoõppematerjal, praktiline testide teostamine, tutvumine tööd lihtsustava tarkvaraga. Täienduskursuse programm on planeeritud kahele õppepäevale.

TOIMUMISE KOHT, AJAKAVA, REGISTREERUMINE, MAJUTUS, HIND

Tõstamaa Tervisekeskus, Nooruse 1, Tõstamaa vald, Pärnumaa, 88101, tel 4471940, terkes@hot.ee. Registreerumine eeltoodud telefonil või meilitsi. Lähem info, seniste kursuste kroonika: <http://tervis.tostamaa.ee/default.asp?id=59>. Kursuse esialgne toimumine on planeeritud järgnevalt: 26-27.01.2006; 30-31.03.2006; 30-31.05.2006; 28-29.09.2006; 29-30.11.2006. Kursuse algus kell 11.00. Ööbimine kõigi mugavustega külaliskorteris, selle hind on kaetud kursuse hinnaga. Kursuse hind 1200 kr.

TÄIENDUSKURSUS

“VÄIKEKIRURGILISED PROTSEDUURID PEREARSTI PRAKTIKAS”

SIHTRÜHM

Perearstid ja pereõed

KURSUSE EESMÄRK

Kursuse eesmärk on anda ülevaade sagedasematest väikekirurgilistest protseduuridest perearstitöös. Nende teostamine perearsti poolt aitab muuta igapäevatööd sisukamaks, efektiivsemaks ja vähendada patsiendi vaeva ja aega, mis kuluks eriarsti vastuvõtule saamiseks. Nii saaks ka eriarst tegeleda rohkem erialase tegevusega, lüheneksid ooteajad tema vastuvõtule.

KÄSITLETAVAD TEEMAD

Väikekirurgiakabineti ja abiruumide sisustamine perearsti praksises. Kabineti sanitaarreežiim, instrumentide ja sidematerjali desinfektsioon, pakendamine. Instrumentide, ravimite jm varustuse tutvustamine. Erinevad valutustamisvõimalused: infiltratsioon-, juhte-, aplikatsioon-, külmanesteesia. Kornea ja limaskestast anesteesia. Traumaatilise haava kirurgiline korrastus, erinevate haavasulgemisvõtete tutvustamine. Tüsistumata jäsemetrauma: sõrme, kodarluu, hüppeliigese lateraalse malleoluse fraktuuri käsitus, kipsitehnika. Sõrme ja õlavarreluu luksatsioonide paigaldamine, järelkäsitus. Kohalik süsteravi erinevatel seisunditel: müofastsialgia, epikondüliit, plantaarfastsiiit, karpaalkanali sündroom. Valuliku õla diferentsiaaldiagnoos, seisundile vastava ravitaktika valik. Erinevate abstsesside ravitaktika. Naha ja nahaaluskoe erinevate tuumorite käsitus perearstitöös, materjali võtmine histoloogiliseks uuringuks. Põlveliigese, fluidotooraksi ja astsiidi punktsioon. Erineva etioloogiaga kroonilise säärehaavandi käsitus, ravivõtted, haavaravitoodete tutvustus. Krüoteraapia verrukate ravis, perearstitöös sobiva aparatuuri tutvustamine. Günekoloogilised protseduurid: PAP proovi võtmine, ESV paigaldus. Uroloogilised protseduurid: põie kateteriseerimine, püsikateetri asetamine, punktsioon-epitsüstostoomi asetamine, hooldus. Tüsistumata võõrkehade eemaldamine. Erakorraline tegevus perearsti töös: perifeerse veeni kanüülimine, intubatsioon, hädatrahheostoomia, ventiilpingelise pneumotooraksi lahendamine.

TOIMUMISE KOHT, AJAKAVA, REGISTREERUMINE, MAJUTUS, HIND

Tõstamaa Tervisekeskus, Nooruse 1, Tõstamaa vald, Pärnumaa, 88101, tel 4471940, terkes@hot.ee. Registreerumine eeltoodud telefonil või meilitsi. Lähem info, seniste kursuste kroonika: <http://tervis.tostamaa.ee/default.asp?id=59>. Kursus on plaanitud teoreetiliste seminaridena, millele järgneb võimalusel vastava teema praktiline tutvustus. Kursuse kestvus on plaanitud kolmepäevalise kursusena. Esialgne toimumiskava: 17-19.01.2006; 14-16.02.2006; 18-20.04.2006; 22-24.08.2006; 14-16.11.2006. Ööbimine 3 toalises kõigi mugavustega külaliskorteris. Kursuse hind 1800.-, see katab ka öömaja.

TÄIENDUSKURSUS

“PATSIENDI SÜVAKÄSITLUS ESMASEL VASTUVÕTUL”

SIHTRÜHM

Perearstid ja pereõed

KURSUSE EESMÄRK

Eesmärgiks on anda ülevaade esmase haige vastuvõtul tekkinud diagnostiliste hüpoteeside kinnitamiseks vastavate laboratoorsete testide ja instrumentaalsete uuringutega, nii osutub võimalikuks tõestusele tugineva meditsiini rakendamine perearstitöös. Töö muutub oluliselt konkreetsemaks, kaob patsienti ja meedikut häiriv ebamäärasus. Ühe visiidi käigus on võimalik läbi viia vajadusel 3-4 uuringut-testi, mis aitab oluliselt kokku hoida patsiendi ja arsti aega järgnevate külastuste arvel.

KÄSITLETAVAD TEEMAD

Laboratoorse meditsiini alalt antakse ülevaade kiirtestidest: C reaktiivne valk, Streptokokk A, hemoglobiin, täisvere analüüs, glükeeritud hemoglobiin, peitveri; vereglükoos, glükoosi ja laktoosi tolerantsitest jt. Koostöö tutvustamine partnerlaboritega: biokeemiliste testide, dermatoloogiliste ja histoloogiliste preparaaside ettevalmistamine, saatmine postiga, vastuse saamine digitaalselt.

Tutvustatakse instrumentalse diagnostika võimalusi vastuvõtul: tümpanomeetria, audiotester, PEF meetria; EKG; spirograafia, ööpäevane vererõhmonitooring. Ülevaade portatiivse röntgenseadme ja sonograafi kasutamisest igapäevatöös. Digifotoaparaadi kasutusvõimaluste ja meilipõhise konsultatsiooni tutvustamine.

Sissejuhatus väikekirurgilisse tegevusse perearstitöös: ülevaade põhilisest varustusest, ettevalmistusest ja töökorraldusest; erinevad anesteesia võimalused; sagedasemad protseduurid: nahahaava õmblus, küüneprotseduurid, abstsessi ravi; kohalik süsteravi erinevatel seisunditel; urooloogilised protseduurid; PAP proov; naha ja nahaaluse tuumori käsitus; materjali saatmine histoloogiliseks uuringuks.

Perearsti ja pereõe vahelise koostöö ja tööjaotuse tutvustamine, mis jätab perearstile piisava ajareservi süvakäsitluseks, raviplaani koostamiseks esmasel vastuvõtul.

TOIMUMISE KOHT, AJAKAVA, REGISTREERUMINE, MAJUTUS, HIND

Tõstamaa Tervisekeskus, Nooruse 1, Tõstamaa vald, Pärnumaa, 88101, tel 4471940, terkes@hot.ee. Lähem info, seniste kursuste kroonika:

<http://tervis.tostamaa.ee/default.asp?id=59>. Registreerumine eeltoodud telefonil või meilitsi. Kursus on plaanitud teoreetiliste seminaridena, millele järgneb võimalusel vastava teema praktiline tutvustus. Kursuse kestvus on plaanitud viiepäevalise statsionaarse täienduskursusena. Esialgne ajakava: 06-10.02.2006; 13-17.03.2006; 8-12.05.2006; 11-15.09.2006; 04-08.12.2006. Ööbimine 3 toalises kõigi mugavustega külaliskorteris. Kursuse hind 2500.-, see katab ka öömaja.