

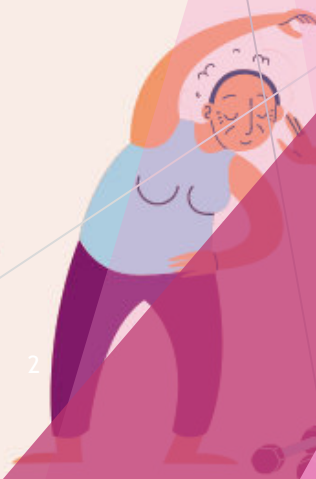
# Taastusarstid 2023

Koostanud Varje-Riin Tuulik  
ETAS juhatuse esimees

Taastusarst **dr. Eve Sooba** sõnum liikumisaastaks: trenn ei peaks olema kunagi selline, et pärast on paha olla või uni ei tule. Kui lihased kõvasti valutavad ja toolilt püsti ei saa, olete üle pingutanud. Kui lihased valutavad natuke, tuleb rohkem venitada. **Leidke endale see, mis on mõnus, ja liigutage!**

<https://parnu.postimees.ee/.../taastusraviarst-peame-enda...>

# Liikumisaasta 2023



12/27/2023

2



## UEMS

Euroopa taastusarstid kogunesid 30.03-01.04.2023 Zagrebis. Eestit esindasid dr. Aet Lukmann ja dr. Annelii Jürgenson.

ESPRM ja UEMS PRM Section and Board üldkogu valis uue juhatuse. Arutleti mittestatsionaarse taastusravi teenuse tasandite ja nimetuse osas.

Toodi esile raviteekondade terviklikkus ja taastusravi osa selles ja loomulikult oli teemaks AI ning selle perspektiiv taastusravis.

# Rehabilitatsioonijuhis

Taastusarstid Eve Sooba, Varje-Riin Tuulik ja Riina Kallaste osalesid SKA tellimusel valminud Põletikuliste Polüartropaatiatega täiskasvanu rehabilitatsioonijuhise koostamisel

Juhis valmis Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuses. Töögrupis osalesid lisaks ka füsioterapeudid Hillar Reissaar ja Julia Nesterova, tegevusterapeudid Tatjana Charmillot Varik ja Katrin Klementsov ning psühholoogid Liina Vahter ja Silvia Pütsep. Projekti koordineeris Eva Makienko.

Juhis on leitav SKA kodulehel.



12/27/2023

4



# Tartu linna tänuüritus

16.02.23 toimus Tartu linna tänuüritus konverentsikorraldajatele.

Publiconi ja ETAS koostöös toimunud BNC-PRM 2022 sai tagantjärele hinnates väga hästi tehtud.

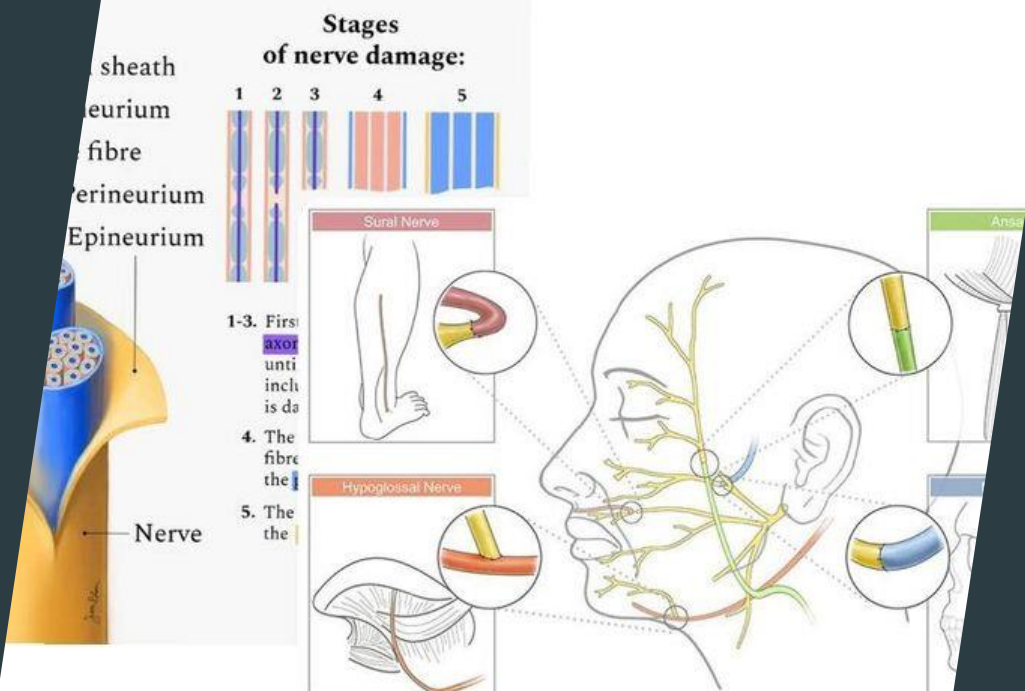


# Eesti Arstide Päevad Viimsis



Eesti Arstide Päevade kava Valu mitmes vaates sessioonil pidas TÜK taastusarst dr. Teele Kaarma-Tõnne loengu Taastusravi kroonilise valu käsitluses. Dr. Kaarma-Tõnne rõhutas valuravi biopsühhosotsiaalset käsitlust: lisaks tabletravile peab pöörama tähelepanu psühhosotsiaalsete tegurite mõjutamisele, sest üle kolme kuu kestnud notsioplastilise valu korral ei ole enam otsest seost koekahjustuse ja valuintensiivsuse vahel.

TÜK taastusarst ja arst-õppejõud dr. Teele. Dr. Kaarma-Tõnne tõlgitud info Euroopa Valuföderatsiooni kodulehele on leitav etas.ee kodulehel <https://etas.ee/kolleegile/>



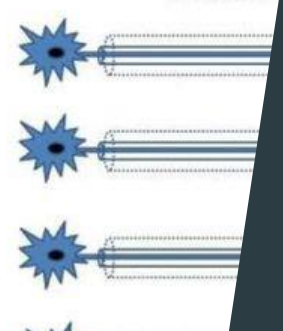
# Üliõpilaste taastusraviring

- ▶ See toimus siiski!
- ▶ 30.03.2023 teemaks traumaatilised näonärvikahjustused ja teema valiku põhjuseks laskevigastused Ukraina tsiviilelanikel, keda tulistati küljelt läbi autoakende.
- ▶ Esitajaks Riste-Liis Leisi, stud med II

Sõja- ja katastroofimeditsiini taastusravi: traumaatilise näonärvi halvatus taastusravi

Taastusravi ring  
Riste-Liis Leisi  
stud.med II  
Tartu 2023

Grades of Nerve Injury





# Juhatus valimised

Juhatusesse:

- ▶ Varje-Riin Tuulik, LTKH, Taastusravikeskuse juhataja, ETAS juhatuse esimees
- ▶ Aet Lukmann, TÜK, Spordimeditsiini- ja Taastusravikliiniku juhataja
- ▶ Anneli Jürgenson, PERH, Taastusravikeskuse juhataja
- ▶ Annika Albert-Aksjonov, TÜK, taastusarst
- ▶ Matko Vučica, TÜK, taastusarst
- ▶ Anneli Teder-Braschinsky, ITK, osakonnajuhataja
- ▶ Jevgeni Bobkov, PERH, osakonnajuhataja







## Eelneva perioodi juhatuse liikmete tänamine

# Taastusravi-katastroofimeditsiini lahutamatu osa



12.mail.2023 toimus ETAS konverents, mis lõi kaitseväe medikute ja taastusarstide vahel uusi kontakte ja tekitas mõtteid, kuidas veelgi paremini peale kriitilisi olukordi KV ja tsiviilisikuid rehabiliteerida. L`Embitu hotellis toimunud konverentsil olid ettekanded postraumaatilise stressi, ajutrauma ja lülisambatrauma, amputatsioonide jt teemadel.

Täname toetajaid: LUNDBECK, BTL, ABBVIE, ABT, GRINDEKS, WÖERWAG PHARMA

12/27/2023

10



# Koostööpartneri juubel



# Suvepäevad Koguväs



Taastusarstide suveseminaril Koguväs andis eelmine juhatus üle teatepulga uuele ning teadusprogrammis käsitleti lisaks huvitavatele haigusjuhtudele ka spastilisuse ravi teemat- dr. Merle Rökk andis ülevaate Viinis Neurorehabilitatsiooni maailmakongressil räägitust, dr. Ronald Rätsep tutvustas spastilisuse ravi uusi suundi (ESPRM Lissabon), dr. Mai Vaht rääkis robotika kasutamisest Itaalia näitel ja dr. Matko Vučica esitas huvitava ülevaate kardioloogiliste haiguste preventsiionist ning veipimise mõjudest tervisele.

12/27/2023

12





WFNR  
World Federation  
Neurorehabilitation

Loengu

12/27/2023

13





12/27/2023





## UUS JUHT

Alates sellest aastast juhib TÜK taastusravikliiniku statsionaarset taastusravi osakonda taastusrst dr. **Ronald Rätsep**. Peale taastusravi ja füsiaatria eriala residentuuri lõpetamist asus dr. Rätsep tööle TÜK statsionaarse taastusravi osakonda arst-õppejõuna. Dr. Rätsep on töötanud 2021. a Eesti esimese COVID-19 statsionaarse taastusravi osakonna raviarstina ja täiendab end pidevalt spastilisuse ravimeetodite, sh. ultraheli kontrolli all teostatava botuliinteraapia alal. Osakonna juhina on dr. Rätsepal kavas arendada onkoloogilist taastusravi. Kolleegid hindavad dr. Rätsepa professionaalsust, aga ka tema täpset ja teravat huumorimeelt.



# Residentuuri vastuvõtueksam

Taastusravi eriala residentuuri vastuvõtukomisjon ja vastne 1.aasta resident  
[Laura Jürgenson](#)



# Pädevuskoolitus

25. Augustil toimus Tartu Ülikooli Kliinikumis [Eesti Taastusarstide Seltsi](#) pädevuskoolitus spastilisuse ravist botuliintoksiiniga, kus osalesid taastusarstid Tallinnast, Pärnust ja Tartust, kellel on juba botuliintoksiini süstimise kogemus ultraheli kontrolli all.

Koolitajaks suure kogemusega imeline kolleeg [Tiina Ader](#) Norrast Bergenist Haukelandi Ülikooli Haiglast

Täname ravimifirmat Swixx Biopharma, kelle abiga sai koolitus teoks.





# Juhatuse koosolek

ETAS juhatus kogunes augutis Pärnus. Spaaliidu kutsel tutvuti Tervis ravispaa protseduuridega, millele järgnes 3,5 tunnine juhatus koosolek Jahisadamamas.





## Koolitusreis

Augustis kutsuti 2 taastusarsti kaasa Spaaliidu koolitusreisile Islandile, kus tutvusime sealse suurima rehabilitatsioonikeskusega Heilsustofnun Health Clinic (1955)

<https://www.heilsustofnun.is/en/>.

Ravijärjekorrad on 6 kuud, ravipikkus 4 nädalat, intensiivsus 5 tundi päevas, sh kindlasti 1 individuaalteraapia. Palju kasutatakse grupiteraapiad (jooga, kõnnitunnid, loengud jm) ja keskuse sõnum oma patsientidele on, et ise tuleb oma tervise eest vastutada. Palju pööratakse tähelepanu lõdvestustehnikatele ning sooja, muda- ja vesiravidele.



# UEMS



Euroopa taastusarstide esindusorganisatsiooni delegaadid kogunesid septembris Riias.

Eestit esindasid dr. Aet Lukmann (TÜK) ja dr. Annelii Jürgenson (PERH). Lisaks sisukatele loengutele kuulusid programm ka arutelud ja kokkulepped taastusravi eriala arengutest Euroopas tervikuna.





# Auliikme juubel

21.09.23 oli juubel ETAS auliikmel dr. Raissa Siimannil, kes on laste taastusravi üks rajajaid Eestis. Dr. Siimann lõpetas Tartu Riikliku Ülikooli 1969, saades raviarsti eriala kõrvalt ettevalmistuse spordimeditsiini- ja ravikehakultuuri erialal. Dr. Siimann on töötanud Tartu Linna Kliinilise Haigla arstina 1982.aastani, seejärel ENSV Tervishoiuministeeriumis ministriabina. Alates 1986 vastavatud Tallinna Kesklinna Lastepoliklinikus taastusravi osakonna juhatajana.

Igapäevase kliinilise töö kõrvalt on ta olnud üliõpilaste ja residentide juhendaja, on läbi viinud massaaži- ja füsioteraapia alaseid koolitusi, on koostanud teabe- ja abimaterjale lapsevanematele.

Tugeva empaatiavõimega inimesena on ta olnud algatajaks ja eestvedajaks puuetega laste laagrite korraldamisel. Tema algatusel alustati preventatiivsete tegevustega, riskirühma imikute ujutamise ja massaažiga psühho-motoorse arengu toetamise eesmärgil. Tema algatusel osalesid ka esimesed Eestimaa lapsed eriolümpial.

Täname dr. Elsteini, kes kirjutas dr. Siimanni elutööst artikli Eesti Arsti.



# Tunnustus



Taastusarst dr. Eve Sooba esitati Ida-Tallinna Keskhaigla aasta arsti nominendina ja parima arstresidentide juhendajana.

Väga tänuväärse tööga välja teenitud tunnustus!





12/27/2023



## HNRK 65

7 sept 2023 programm oli  
meeleolukas ja päevad täis  
toremaid kohtumisi.



# Endoproteeside teekond

22.septembril toimus ETAS vebinar „Endoproteesimise teekond taastusarsti, Tervisekassa ja ortopeedi vaates”, kus esinesid Eva Paalma Tervisekassast, dr. Eva Sooba ja dr. Paul-Sander Vahi.



The screenshot shows a webinar slide with a background image of a winding road through a forest. The text on the slide is as follows:

- Endoproteesi raviteekond**
- Eesti Taastusarstide Seltsi veebiseminar
- Eva Paalma
- 22.09.2023
- TERVISEKASSA

In the top right corner of the slide, there is a small video feed of a woman, identified as Eva Paalma, with a '+35' icon next to it.



# Arengukava

06.10.23 toimus SoM Tamme saalis Taastusravi Nõukoja nime all ETAS koostöökohtumine esmatasandi ja siduserialade esindajatega, et anda avapauk Taastusravi arengukava uuendamise protsessile aastal Teie ettepanekud taastusravi arengukava teemal on oodatud meilile [arengukava@etas.ee](mailto:arengukava@etas.ee)

dr. Annelii Jürgenson kutsus 6. oktoobril kokku Taastusravi nõukoja, et alustada Taastusravi arengukava uuendamise protsessi. Dr. Jürgenson tegi ettekande "Taastusravi arengust läbi 20 aasta. Quo vadis?". Kaily Susi SOM tervisesüsteemide arendamise osakonna peaspetsialist rääkis "Ülevaade koostamisel olevatest tervishoiu arengusuundadest". Vabakutseline tervisesüsteemide ekspert Taavi Lai andis ülevaade teemal "Tervishoiu arengusuunad 2040 - piirkondlikud võrgustikud" ning ETAS juhatuse esimees ja LTKH Taastusravikeskuse juhataja VARje-Riin Tuulik tegi kokkuvõtte "Taastusravi arengukava 2024-2035 projekti ülesehitus"





## Elukestev õpe

Alustasime väikses grupis funktsionaalse meditsiini täiendkoolitusega dr Triin Elleri juhendamisel.

I tsükel teemal Elustiili mõju seedefunktsioonile, võimalikud funktsioonihäired ja nende mõjutamine.

Järgmisel on teemaks krooniline põletik.



# Pädevuskoolitus



Oktoobris Stockholmis  
Nordic Toxins kongressil  
uusi teadmisi ja oskusi  
omandamas spastilisuse ja  
düstoonia ravis.

Suured tänud Ipsenile

# Veebinar

10. november 2023  
„Rehabilitation with Virtual Reality in Estonia“.





## Uus juht

Detsembris 2023 valiti dr. Annelii Jürgenson Regionaalhaigla Taastusravi- ja Palliatiivravi Kliiniku juhatajaks.



# 2024

1. Elustiilikonverents koostöös Celsiusega- broneerige kuupäev 24.mai.2024 Tallinnas Virus.
2. Samal päeval toimub ka ETAS üldkogu.
3. Taastusravi Arengukava küsimustik siduserialadele on koostatud.
4. Juhatus kohtub Tartus 12.01.24 Lastekliinikus
5. Jätkub töö järelkasvuga- sh. taastusraviring ja taastusravi suvekool.

