

et Terveys

ENEMMÄN TERVEYTTÄ

8.8.2014 7,95 € www.etlehti.fi

ATRI HELENA, 68
*lämämätapani on
uojellut minua"*

**OTIHOIDON
RKI – MISTÄ
AHAT JA HOITAJAT?**

0+

**ÄRKEÄT
ERIKOKEET**

**ERVEYS
JUNTOON**

VIROSSA

*oskus hermo
in menee"*

**INKIT MUISTISAIRAAN
AISALLE**

oma



-50%
3,95

**HUIMAA, HEITÄTTÄÄ
5 SYYTÄ JA HOITOA**

+55

+65

+75

Seksi & parisuhde

**3 TARINAA & SEKSOLOGIN NEUVOT
HORMONIT, KUIVUUS, EREKTIOVAIVAT**

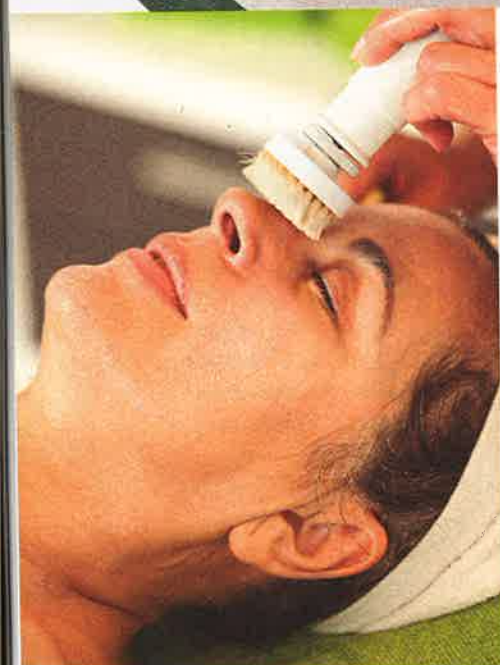
LÄÄKKEITÄ VAI LÄHEISYYTTÄ?

plus

**Nopea ja hyvä
polvileikkaus**

**Näin irti
makeanhimosta**

**Syö pois
tulehduskierre**



TERVEYS KUNTOON Virossa?

TEKSTI Susanna Björklund, Heimo Hatakka, Leena Tanskanen KUVAT Rene Suurkaev, ENTERPRISE ESTONIA, ISTOCKPHOTO



Yksityiset ja julkiset

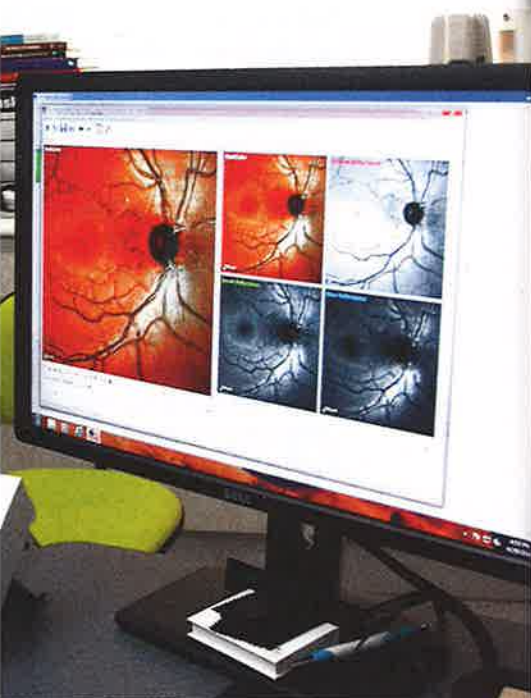
YKSI VAUHDILLA kehittyvistä terveyspalvelutoimijoista Virossa on yksityiset ja julkisten palveluiden yhteenliittymä Medicine Estonia. Ryhmään kuuluvat kuntoutuskeskuksia, yksityisiä klinikoita, kuten Kreutzwaldin silmäklinikka, laboratorioita, tutkimusta ja maan suurin sairaala Pohjois-Viron lääketieteellinen keskus. Hoitoa luvataan suomeksi.

Tallinnassa sijaitseva Pohjois-Viron lääketieteellinen keskus käy läpi muutosta. Muun muassa tehohoidon yksikkö, leikkaussalit, syöpäosasto ja naistentautien osasto on uudistettu.



UNTOON ssa?

ene Suurkaev, ENTERPRISE ESTONIA, ISTOCKPHOTO



Viro houkuttelee nyt suomalaisia terveysturisteja. Hoitoa luvataan nopeasti, edullisesti, laadukkaasti ja suomenkielellä. Käytössä ovat huippuosaaajat ja **UUSIN TEKNOLOGIA**. Mistä syystä Viroon kannattaa lähteä? Entä kuka korvaa hoitokulut?

iron terveyspalvelut edistivät vauhdilla. Sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen maa on saanut tukea EU:lta, ja asiakkaita tavoitellaan reilusti maan rajojen ulkopuolelta, muun muassa Suomesta.

Viro on onnistunut houkuttelevaan takaisin muualla Euroopassa ja Yhdysvalloissa opiskelleita huippulääkäreitä, kuten verisuonikirurgi **Tiit Meren** ja silmälääkäri **Krista Turmanin**. Palkat eivät ole huimat, mutta jälleenrakennushenkeä vastaava uudistusinto sitäkin kovempi. Omien sanojensa mukaan lääkärit tulevat takaisin, koska saavat mahdollisuuden luoda uutta ja kehittää alaansa; tilaisuuksia ja rahaa klinikoiden perustamiseen,

korjaamiseen ja oman työn kehittämiseen tarjoutuu niin julkiselta kuin yksityiseltäkin puolelta.

Tekniikka Viron uusituissa sairaaloissa ja erityisesti silmänpohjatutkimuksiin erikoistuneilla klinikoilla on paikoin uudempaa kuin Suomessa – jopa eurooppalaista kärkitasoa. Kirurgi Tiit Meren mukaan myös suomalaiset kirurgit ovat osoittaneet kiinnostusta tehdä työtä Virossa.

Sähköisissä terveydenhuoltopalveluissa Viro on kieltämättä Euroopan johtavia maita. OECD:n tutkimuksessa se ohitti Tanskan, Ruotsin ja Suomen terveysteknologian ja sähköisten palveluiden hyödyntämisessä ja saatavuudessa.

Yksityiset klinikat muovailevat terveystarkastuksista ylellisiä paketteja, joihin kuuluu hotellioitaa, ravintoloiden pöytävarauksia, teatteri- ja oopperalippuja tai vaikka samppanjaa tervetulototivotukseksi.

Kilpailuvaltteja ovat jonojen lyhyys, hintojen kohtuullisuus ja se, että monin paikoin voi asioida suomenkielellä.

Tyyliäkin uusilla klinikoilla alkaa olla nuhjuisten neuvostosairaaloiden tunnelmaan verrattuna. Odotustilojen ja -aikojen viihtyisyyteen panostetaan taitteella, muotoilulla, erityisillä materiaaleilla, vesiaiheilla ja viherkasveilla.

Terveyspalveluiden kehityksessä on kolme päälinjaa: Kylpylät keskittyvät hyvinvoinnin eri teemoihin unihoitoista urheiluun ja parisuhteen parantamisesta iho- ja hengitysvaivojen hoitoon. Tallinnassa asiakkaita houkuttelevat erityisesti silmä- ja hammasklinikat. Kaupungin uudistettu keskussairaala uskoo voivansa hoitaa potilaita myös esimerkiksi Suomesta.

Yksityiset ja julkiset yhdessä

YKSI VAUHDILLA kehittyvistä terveyspalvelutoimijoista Virossa on yksityisten ja julkisten palveluiden yhteenliittymä Medicine Estonia. Ryhmään kuuluu kuntoutuskeskuksia, yksityisiä klinikoita, kuten Kreutzwaldin silmäklinikka, laboratorioita, tutkimusta ja maan suurin sairaala Pohjois-Viron lääketieteellinen keskus. Hoitoa luvataan suomeksi.

Tallinnassa sijaitseva Pohjois-Viron lääketieteellinen keskus käy läpi mittavaa muutosta. Muun muassa tehohoidon yksikkö, leikkaussalit, syöpäosasto ja naistentautien osasto on uudistettu.

Uuden sisäkäynnin korkea, atriumin kaltainen aulatila on täynnä valoa. Keskellä pulppuaa suihkulähde. Sisustuksessa on kiinnitetty erityistä huomiota hoitokokemukseen ja värien vaikutukseen ihmisen terveydelle. Seinillä on valokuva-tapettia, joka kuvaa metsää tai kasteista nurmea. Lattiaan on haettu tunnelmaa Viron kansallisasuista.

– Keskitymme paljon tulevaisuuden lääketieteeseen. Telelääketiede, geenitutkimus ja sähköiset palvelut ovat osa arjen työtä, kertoo keskuksen ylilääkäri **Andrus Remmelgas**.



Nopeasti silmälääkärille

VHDYSVALLOISSA OPISKELLUT silmälääkäri **Krista Turman** on yksi Viroom palanneista lääkäreistä. Krista johtaa Tallinnan keskuksessa Kreutzwaldin silmäkeskusta.

Keskus on viihtyisä ja tyylikäs. Kaikki sen lääkärit ja optikot ovat huoliteltuja kokenut ikäisiä naisia ja puhuvat hyvää suomea.

– Meillä käy paljon asiakkaita Suomesta. Sesti silmänpohjarappeuman tarkastuksiin ri osa on yli 55-vuotiaita, Krista kertoo ja

– Diagnostisissa tutkimuksissa käytän Virossa ainutlaatuista koherenssitomografin avulla voidaan havaita silmästä hyvin pieniäkin muutoksia, jopa merkkejä Alzheimerin taudin

Krista mainitsee klinikkansa vahvuudeksi lasilähtöisyyden.

– Jonoja ei juuri ole, sillä meillä on paljon tereitä. Lisäksi uusien teknologia tekee tutkimusta nopeita ja miellyttäviä.

Omien silmiensä kunnosta mukaansa voin myös kattavan silmätodistuksen.

➔ Lisätietoja <http://silmaarst.eu/fi/>



– Suomesta käy erityisesti yli 55-vuotiaita naisia, Krista Turman kertoo.

Kiinnostuitko?

Medicine Estonian palvelupisteet tekevät diagnooseja, hoitoja ja terveystarkastuksia. Mikäli kiinnostuit, toimi näin:

- 1 Tutustu suomenkieliseen verkkosivustoon osoitteessa www.medicineestonia.eu.
- 2 Valitse sivuilta sopivin terveydenhoitopalvelu.
- 3 Valitse mieleisin palveluntarjoajasi.
- 4 Ota palveluntarjoajaan yhteyttä.



OLETKO JO KÄYNYT?
KERRO KOKEMUKSESI
www.etehti.fi/viro



Kylpylään Etelä-Viroon

VIROSSA ON KAIKKIAAN 12 erityistä terveyskylpylää, jotka ovat oikeutettuja antamaan erilaisia palveluita. Terveysvaikutteisia hoitoja ja palveluita tarjoavat yritykset ovat laajentaneet valikoimaansa myös hemmotteluhoitoihin ja elämyksellisiin. Hinnat ovat varsin kohtuulliset ja henkilökunta osaavaa ja ystävällistä.

Nyt turisteja houkuttelee Etelä-Viroon sijaitseva Pühajärven kartanokylpylä, joka tarjoaa sanottuihin hyvän terveyden hoitoihin keinoja tynteistä hoitolaitoksista. Pühajärve mainitaan itseään mielenrauhan paikkana, ja hemmotteluhoitojen lista on pitkä ja monipuolinen. Tarjontaan kuuluvat hoitopaketteja jännittyneiden lihasten rentoutumiseen, akupunktiota ja yrttikylpyjä, perinteisiä savihauteita, turvehoitoja sekä laavakivien lämmöllä tiibetiläisiä hoitoja, bambuhierontaa tai joogaa. Käytössä on myös suolahuone.

Lääkärin vastaanotolla voi mittauttaa veren kolesterolin ja sokerin sekä kolesteroliarvot ja saada hoitosuunnitelman. Kela korvaa joitakin tutkimuksia ja hoitoja.



– Suomesta käy erityisesti yli 55-vuotiaita naisia, Krista Turman kertoo.

stuitko?

tonian palvelupisteet tekevät hoitoja ja terveystarkastuksia. stuit, toimi näin:

suomenkieliseen ivustoon osoitteessa www.medicineestonia.eu.

isivuilta sopivin terveydenhoito-

mieleisin palveluntarjoajasi.

veluntarjoajaan yhteyttä.

OLETKO JO KÄYNYT?
ERRO KOKEMUKSESI
www.etelehti.fi/viro



Nopeasti silmälääkärille

YHDYSVALLOISSA OPISKELLUT silmälääkäri **Krista Turman** on yksi Viroon palanneista huippulääkäreistä. Krista johtaa Tallinnan keskustassa uutta Kreutzwaldin silmäkeskusta.

Keskus on viihtyisä ja tyylikäs. Kaikki keskuksen lääkärit ja optikot ovat huoliteltuja keski-ikäisiä naisia ja puhuvat hyvää suomea.

– Meillä käy paljon asiakkaita Suomesta erityisesti silmänpohjarappeuman tarkastuksissa. Suuri osa on yli 55-vuotiaita, Krista kertoo ja lisää:

– Diagnostisissa tutkimuksissa käytämme Virossa ainutlaatuista koherenssitomografia, jolla voidaan havaita silmästä hyvin pieniäkin alkumuutoksia, jopa merkkejä Alzheimerin taudista.

Krista mainitsee klinikkansa vahvuudeksi potilaslähtöisyyden.

– Jonoja ei juuri ole, sillä meillä on paljon lääkäreitä. Lisäksi uusin teknologia tekee tutkimuksista nopeita ja miellyttäviä.

Omien silmiensä kunnosta mukaansa voi ostaa myös kattavan silmätodistuksen.

☎ Lisätietoja <http://silmaarst.eu/fi/>

Kylpylään Etelä-Viroon

VIROSSA ON KAIKKIAAN 12 erityistä terveyskylpylää, jotka ovat oikeutettuja antamaan lääke- ja hoitoa. Terveysvaikutteisia hoitoja jo pitkään tarjonneet yritykset ovat laajentaneet valikoimaansa myös hemmotteluhoitoihin ja elämyksiin. Hinnat ovat varsin kohtuulliset ja henkilökunta osaavaa ja ystävällistä.

Nyt turisteja houkuttelee Etelä-Viro. Siellä sijaitseva Pühajärven kartanokylpylä on yksi niin sanottuihin hyvän terveyden hoitoihin keskittyneistä hoitolaitoksista. Pühajärve mainostaa itseään mielenrauhan paikkana, ja hemmotteluhoitojen lista on pitkä ja monipuolinen. Tarjolla on hoitopaketteja jännittyneiden lihasten rentouttamiseen, akupunktiota ja yrttikylpyjä, perinteisiä savihautaita, turvehoitoja sekä laavakivihierontaa, tiibetiläisiä hoitoja, bambuhierontaa tai jogurttihoitoa. Käytössä on myös suolahuone.

Lääkärin vastaanotolla voi mittauttaa veren-sokerin sekä kolesteroliarvot ja saada hoitosuunnitelman. Kela korvaa joitakin tutkimuksia ja hoitoja.

1. SILMÄNPÄINEEN MITTAUS

Kesto noin 5 minuuttia
+ silmälääkärin vastaanotto ja diagnoosi.

• Hinta 50–80 euroa.

2. OCT-TUTKIMUS

Ristileikkauskuvion ottaminen silmästä. Tutkimus kertoo verkkokalvon kerrosten mahdolliset vauriot.

• Kesto 5–15 minuuttia
• Hinta 40 euroa

3. PAKETTI 60+

Näöntarkastus, tarvittaessa silmälasiresepti ja konsultointi. Lääkärin vastaanotto, silmien perusteellinen tarkastus. Glaukooman ja silmänpohjan tarkastustutkimus huipputason laitteella. Konsultointi.

• Kesto: 1,5 tuntia
• Hinta 200 euroa

☎ www.medicineestonia.eu

4. AITO LOMA

Viikonloppuisin hinta hlö/vrk 56 euroa

• majoitus
• luomuaaminen ja lounas
• aamusauna ja -uinti
• kuntosalin käyttö
• 2 hoitoa esimerkiksi: vesihieronta (Hydro-Jet), hierontakylpy erilaisilla uutteilla, jalkakylpy, suolahuone (30 min), solarium 5 min, infrapunasauna (20 min), ohjattua voimistelua.

+ Lääkärintarkastus, 11 euroa

+ Kolesterolinmittaus, 7 euroa

+ Hieronnat, 30–50 euroa

☎ www.puhajarve.com

MITÄ KELA KORVAA?

1 Millaiseen hoitoon ulkomaille voi hakeutua? Potilasdirektiivi kattaa kaikenlaiset terveydenhuollon palvelut lukuun ottamatta pitkäaikaishoitoa, elinluovutuksia, elinsiirtoja ja rokotteita. Rajat ylittävä terveydenhuolto tarkoittaa tilannetta, jossa olet saanut sairaanhoitoa muualta kuin asuinmaassasi. Potilasdirektiivi, joka tuli Suomessa voimaan vuoden alussa, vahvistaa potilaan oikeuksia ja edellytyksiä saada hoitoa toisessa EU:n jäsenmaassa.

2 Vaaditaanko ennakkolupa Kelasta?

Suomessa sairausvakuutettu henkilö voi hakeutua hoitoon ulkomaille ilman ennakkolupaa. Jos potilas saa Kelasta ennakkoluvan, sillä on vaikutusta hänelle maksettavan korvauksen suuruuteen. Tällöin potilaan ei tarvitse yleensä maksaa hoidon kustannuksia ensin itse.

Ennakkolupa myönnetään, jos hoidontarve on lääketieteellisesti perusteltu ja tarvittu hoito kuuluu suomalaisen terveydenhuollon palveluvalikoimaan. Luvan myöntäminen edellyttää, että potilaalle ei voida antaa hoitoa Suomessa lääketieteellisesti perustellun ajan kuluessa. Ennakkolupapäätös perustuu julkisen terveydenhuollon antamaan lausuntoon.

3 Voiko hoitoa hakea ulkomailta myös kroonisen sairautteen?

Kyllä. Potilas voi hakeutua toiseen maahan hoitoon myös pitkäaikaisen sairauden vuoksi.

4 Tarvitseeko ulkomaille lähetteen?

Hoitoon hakeutumiskäytäntö määräytyy sen maan lainsäädännön mukaan, jossa hoitoa annetaan. Potilaalla tulee siis olla lähete, jos sellainen edellytetään. Suomessa toimiva lääkäri ei voi kirjoittaa lähetettä suoraan toisessa maassa toimivaan terveydenhuollon toimintayksikköön. Ulkomaille hoitoon hakeutuvan potilaan on yleensä itse toimitettava lääkärinlausunto ja muut mahdolliset potilasasiakirjat hoidonantajalle.

5 Voiko mennä myös yksityiselle?

Terveydenhuollon palveluntuottajia ei muualla Euroopassa yleensä luokitella julkisiin ja yksityisiin samalla tavoin kuin Suomessa. Potilas voi siis hakeutua terveydenhuollon palveluntuottajalle, jonka toiminta on kohdemaassa laillistettua. Korvauksen suuruus riippuu siitä, onko kyse ollut äkillisestä sairastumisesta ulkomailta »

ustamisesta ulkomaille. Tämän sel-
taan potilaan selvitykseen ja poti-
neneviin seikkoihin.

hoitosuosituksia noudatetaan?

noudetaan aina hoitoa antavan
äädäntöä.

kulut korvataan?

nnuksia korvataan eri tavoin sen
ko potilas itse hakeutunut hoitoon
ai onko kyseessä ulkomailta oleske-
lääketieteellisesti välttämätön hoi-
hakeutunut EU- tai Eta-maissa tai
toon, hänellä on oikeus saada hoi-
sairaanhoitokorvauksia (Kela-kor-
aan kuin Suomen yksityisessä ter-
nnetusta hoidosta.

itsee ulkomailta oleskellessaan hoi-
illisen sairastumisen takia ja mak-
itse, hänellä on oikeus saada Suo-
korvauksia siihen summaan asti,
ut potilaan kotikunnalle, jos kunta
avan hoidon. Jos potilas on saanut
uvan, potilas maksaa itse vain hoi-
tai kotisairaanhoitopiirissään voi-
kasmaksun.

ut ja yöpymiskulut korvataan?

ksaa matkoista ja yöpymisistä ai-
stannukset yleensä itse. Hän voi
korvauksia Kelasta.

korvataan?

utuslain mukaiset sairaanhoito-
ovat yleisesti ottaen noin 20–30
n hintatason mukaisista lääkärin-
muksen ja hoidon kustannuksista.
huollon hoitokustannusten mu-
ovat keskimäärin suurempia. Näitä
toa ei ole toistaiseksi ole saatavilla.

anko ulkomailta hankittuja orvattavia lääkkeitä?

orvaus ulkomailta ostetusta lääk-
jos henkilöllä on voimassa oleva
rvausoikeus ja vastaava lääkeval-
y Suomessa erityiskorvattavaksi.

vauksen saa jälkikäteen?

alvelujen tuottajat voivat olla eri-
maissa. Kaikki eivät kuulu laki-
järjestelmän piiriin. Tämän vuoksi
ustannuksia suoraan.

12 Kattaako vakuutus vahingot?
Hoitoa antavan maan lainsäädännön tu-
lee kattaa myös ulkomailta tulleen potilaan
hoito. Suomen potilasvakuutus ei kata ulkomailta an-
nettua hoitoa.

**13 Kuka vastaa komplikaatioiden hoidosta ja
kustannuksista?**
Ulkomailta hoitoa saanut potilas on oikeu-
tettu samaan lääketieteelliseen seurantaan, kuin jos
potilas olisi saanut hoidon Suomessa.

14 Pärjääkö potilas omalla kielellä?
Potilasdirektiiviä soveltava maa on velvol-
linen tarjoamaan palveluja vain maan vi-
rallisilla kielillä. Potilaan kannattaa ennen ulkomaille
matkustamista ottaa selvää, onko hoitoa mahdolis-
ta saada kielellä, jota hän hallitsee. Potilas maksaa
yleensä tulkkauksesta aiheutuvat kustannukset.

Jos potilas sairastuu ulkomailta oleskelunsa aika-
na, hoidon antaja järjestää tarvittaessa tulkkauksen.
Tulkkauskustannukset ovat tällöin osa hoitokustan-
nuksia.

15 Kuka kääntää potilaskertomuksen?
Vastaanottavalla hoitopaikalla ei ole vel-
vollisuutta kääntää potilasasiakirjoja. Po-
tilaan tulisi huolehtia siitä, että hänellä on mukanaan
tarvittavat potilasasiakirjat kielellä, jota hoitopaikassa
hallitaan. Hoitopaikassa potilasasiakirjat kirjoitetaan
hoitoa antavan valtion kielellä.

**16 Miten tiedot saadaan Suomen
potilasrekistereihin?**
Tietojen siirtyminen Suomeen on potilaan
vastuulla. Hänen tulee pyytää kopiot potilasasiakir-
joista. Sähköisiä järjestelmiä tietojen siirtämiseksi
ei toistaiseksi ole. Kun potilas toimittaa tiedot Suo-
meen, hänestä vastuussa oleva terveydenhuollon yk-
sikkö vie ne edelleen potilastietoihin.

**17 Kelpaako toisessa maassa kirjoitettu
sairauslomatodistus Kelalle?**
Kyllä, jos siinä on henkilö- ja yhteystietojen
lisäksi diagnoosi ja työkyvyttömyysaika. ●

Lähde: Kela ja www.etlehti.fi/terveys



Kun harkitset puuttuvan hampaan korvaamista implantilla,
älä katso pelkkää hintaa. Kyseessä on iso päätös ja kirurginen
toimenpide, joten siihen kannattaa ehdottomasti valita alan
kokenein erikoisosaaja, joka käyttää vain laadukkaita, aitoja,
tutkittuja ja turvallisia implantteja.

Meillä asennettu implantti tuntuu ja näyttää omalta,
se luutuu osaksi sinua ja kestää vuosikymmenet.
Miksi tyytyisit vähempään?

	ERIKOISKLINIKKA	PERUSVASTAOTTO
ERIKOISHAMMASLÄÄKÄRI, SUUKIRURGI	✓	?
KOULUTETTU HENKILÖSTÖ	✓	?
LEIKKAUSSALILOSUHTEET	✓	?
TUTKITUT, AIDOT IMPLANTIT	✓	?
KOKEMUS: YLI 30 000 ASENNETTUA IMPLANTTIA	✓	?
JÄLKIHOITO	✓	?
HINTA	2200 >	1500 >

Pekka Asikainen
Erikoishammaslääkäri, suukirurgi
30.000 asennettua implanttia

 Suomen
Keinojuuriklinikka

HYMY TARTTUU

P. 0201 55 22 55 | KEINOJUURI.FI | TAPIONTORI 3 B, 2. KRS, ESPOO