



Ravijuhendi „Eluviisi nõustamine ülekaalulisuse vähendamiseks“ töörühma ja sekretariaadi koosolek nr 7

09.04.2019

Alexander Schmidt keskkuse ruumis 0088 (Biomedikumis, Ravila 19), kell 11.00 – 15.00

Osalesid töörühma liikmed Sirje Vaask, Kirsti Akkermann, Helina Pedak, Anneli Rätsep, Liana Varava, sekretariaadi liikmed Urmeli Joost, Kadi Kallavus, Anu Varep ja Anna Vesper.

Puudusid Made Bambus, Keiu Paapsi (ette teatatud)

Kutsutud Marion Kalju (Eesti Haigekassa) ja Mariliis Pöld (Eesti Haigekassa)

Koosolekut juhatas Sirje Vaask, protokollis Anna Vesper

Koosoleku päevakord:

1. Ravijuhendi töörühma ja sekretariaadi liikmete huvide deklaratsioonid

Ravijuhendi töörühma ega sekretariaadi liikmetel huvide deklaratsioonides muudatusi ei ole.

Koosolekul osaleb viis töörühma liiget, kvoorum otsuste tegemiseks on koos.

OTSUS: töörühma ja sekretariaadi huvide deklaratsioonid on esitatud, muudatusi ei ole.

2. Ravijuhendi soovitude ja tööversiooni arutelu

Töörühmale on eelnevalt edastatud tutvumiseks ja täiendamiseks ravijuhendi tööversioon, algoritmid ning rakenduskava. Kõik ravijuhendi soovitud peaksid moodustama loogilise terviku- seda silmas pidades vaatas töörühm kõik sõnastatud soovitud üle. Ravijuhendi käsitusallas ei koostatud kliinilist küsimust toitumis- ja liikumissoovituste andmise kohta, põhjenduseks asjaolu, et vastavad soovitud on toodud tõendusmaterjalis riiklikus juhendis „Eesti toitumis- ja liikumissoovitused“. Töörühm otsustas soovitud üle vaadates, et nende parema arusaadavuse huvides tuleb sõnastada ka vastav praktiline soovitus. Siis on ravijuhendi lugejal selge, kust on võimalik leida toitumis- ja liikumissoovitud, millele ravijuhendis viidatakse. Üldiste toitumis- ja liikumissoovituste jälgimine on ka kõigis leitud teemakohastes ravijuhendites mainitud ning sageli viidatakse ka riiklikele dokumentidele. Analüüsitud tõendusmaterjalis on toitumis- ja liikumissoovituste andmine nõ standardiks, mida võrreldakse lisasekkumistega või millele lisatakse muid sekkumisi. Sõnastati praktiline soovitus:

- **Ülekaalulistele ja rasvunud patsientidele toitumis- ja liikumissoovituste andmisel lähtuge kehtivast juhendist „Eesti toitumis- ja liikumissoovitused“ – praktiline soovitus**

Edasi vaadati üle sekkumisi ning kasutatavaid meetodeid puudutavad soovitud ning nende aluseks olev tõendusmaterjal. Töörühm jõudis järeldusele, et lisaks meetodi soovitud (gruupinõustamine nii ülekaalulistele ja rasvunud lastele, noorukitele kui täiskasvanutele), mis oli tõendusmaterjali põhjal efektiivne, selgus ka elektrooniliste vahendite (veebipõhised, arvutipõhised, mobiili teel edastatavad, äpid) võimalik lisakasu kehakaalu mõjutavatele

teguritele. Seda eriti juhul, kui neid kasutati lisaks muudele sekkumistele. Tõendusmaterjali põhjal ei ole tõendus kõrge, kuid üha enam leidub sellekohaseid uuringuid. Arvestades tehnoloogiliste vahendite kiireid arenguid, erinevate vahendite laialdast kasutamist ning populaarsust, tuleb nende kasutamisele kindlasti tähelepanu pöörata ja võimalusel soovitada/soodustada erinevate tehnoloogiliste vahendite kasutamist lisavahendina ülekaalulisuse ja rasvumise ravis.

Töörühm sõnastas vastava soovitus:

- **Interaktiivsete elektroonsete/veebipõhiste lahenduste kasutamine võib suurendada käitumuslike sekkumiste tõhusust - nõrk positiivne soovitus, madal tõendatuse tase**

Teiste sekkumisi ja meetodeid puudutavate soovitude ülevaatamisel kaalus töörühm uuesti nende soovitude tõendatuse taset ning tugevust arvestades tõendusmaterjali ja soovitude omavahelist seotust. Arutelu tulemusena jõuti järeldusele, et kuivõrd lastel kasutatavate sekkumiste ja meetodite kohta on tõendusmaterjali vähem ja see on heterogeenne, ei ole piisavalt tõendust, et soovitada meetodi kasutamisel kindlat kestust. Samuti ei ole olemasoleva tõendusmaterjali põhjal siiski piisavat kindlust tugeva soovitus andmiseks, seega muudeti kahe soovitus tugevust ja sõnastust:

- **Kaaluge ülekaalulistel või rasvunud lastel ja nende peredel lisaks toitumis- ja liikumissoovitude andmisele lühiajalisi käitumuslikke sekkumisi või motiveerivat intervjuerimist visiidi käigus. - nõrk positiivne soovitus, madal tõendatuse tase**
- **Kaaluge kõigile ülekaalulistele või rasvunud lastele ja nende vanematele, kes on motiveeritud eluviisi muutmiseks, vähemalt mõõduka intensiivsusega individuaalset või grupinõustamist. Ülekaaluliste laste vanematele suunatud sekkumised on nii pika- kui lühiajaliselt efektiivsemad kui vaid lapsele suunatud sekkumised. - nõrk positiivne soovitus, madal tõendatuse tase**

Kui soovitused olid üle vaadatud ja muudetud, ühtlustati soovitude sõnastused, et need vastaksid tugeva ja nõrga soovitus sõnastamise põhimõtetele. Kindlasti vajavad defineerimist mitmed ravijuhendis kasutatud mõisted, hetkel toodi välja: söömiskäitumine, käitumuslik sekkumine, lühiajaline sekkumine, madala energiasaldusega dieet, väga madala energiasaldusega dieet.

Töörühm vaatas ühtlustatud soovitude alusel üle ravijuhendi algoritmid. Tehti mitmed muudatuste ettepanekud:

- depressiivne häire asendada meeleoluhäire;
- täpsustada, et kui esineb ärevus- või meeleoluhäire, alustada ravi lähtudes ärevushäire ravijuhendist. Söömiskäitumist aitab muuta kliiniline psühholoog (lisaks defineerida söömiskäitumise mõiste);
- võimaliku söömishäire korral suunata patsient psühhiaatri või kliinilise psühholoogi vastuvõtule;
- maha võtta terviseriskide korral suunamine erialaspetsialistile. Siin põhjenduseks, et ülekaalulise või rasvunud patsiendi ravi kehakaalu langetamiseks koordineerib perearst, seda ka juhul, kui patsient erinevate haiguste tõttu on muu erialaspetsialisti jälgimisel. Samuti, kui on suurenenud terviseriskid, võivad need kehakaalu langetamisel väheneda;
- esimene sekkumine algoritmis peab olema toitumis- ja liikumissoovitused;

- täpsustada, et patsiendiga eesmärkide kokkuleppimine toimub lühiajalise käitumusliku sekkumise või motiveeriva intervjuerimise käigus;
- lühiajalise sekkumise järgselt on vajadusel valikuteks: grupinõustamine (või individuaalne nõustamine), medikamentoosne ravi, väga madala energiasisaldusega dieedi rakendamine, lisaks elektroonsed/veebipõhised lahendused;
- lisada vajadusel erialaspetsialistile suunamine.

Otsus:

- **lisati ravijuhendisse kaks soovitus**
- **muudeti kahe soovituse tugevust ja tõendatuse taset**
- **tehti ettepanekud ravijuhendi algoritmide muudatusteks, sekretariaat teeb dokumentides vajalikud parandused**

3. Kliinilise küsimuse 8 täiendatud tõendusmaterjali arutelu.

Kuidas ja millisel tervishoiutasandil (esmatasand, eriarstiabi, väljaspool tervishoiusüsteemi tegutsevad teenusepakkujad) peab toimuma ülekaaluliste või rasvunud laste ja täiskasvanute käsitus (mh jälgimine):

- kes koordineerib terviklikku patsiendikäsitlust (sh infovahetus),
- millal ja kelle vastuvõtule on vajalik patsient edasi suunata,
- milline on asjakohaste erialaspetsialistide vajadus, pädevuse nõuded (väljaõpe ja koolitus)?

12.03. koosolekul otsustas töörühm, et ühe soovitusena on vajalik täpsustada, millistel tingimustel suunata ülekaaluline või rasvunud patsient edasi spetsialisti vastuvõtule. Leitud kirjandusallikate ja ravijuhendite soovitude põhjal toimub ülekaaluliste ja rasvunud laste ning täiskasvanute käsitus peamiselt esmatasandil. Mõningatel juhtudel on patsient vajalik siiski edasi suunata muu spetsialisti vastuvõtule. Leitud kirjanduse põhjal võib edasi suunamise põhjuseid olla mitmeid, kuid sageli on need ka seotud vastava riigi tervishoiukorralduse ja võimalustega: nt suurenenud terviseriskid, kaasuvad haigused, rakendatud tavasekkumised ei mõju, kui kaalutakse ravimite kasutamist rasvumise raviks, kaalutakse väga madala energiasisaldusega dieedi kasutamist, suunatakse kogukonnas toimuvatesse kehakaalu langetamise programmidesse. Lastel puhul suunatakse edasi nt tugeva rasvumise korral, oluliste kaasuvate haiguste korral, on toitumispiirangud, sekkumistel ei ole efekti, esinevad psühholoogilised probleemid. Töörühm vaatas sekretariaadi koostatud kokkuvõtte läbi ning tõdes, et hea kvaliteediga tõendusmaterjal puudub. Ravijuhendite vastavasisulised soovitusel põhinevad ekspertide konsensusel. Töörühm kaalus soovituse sõnastamisel Eesti võimalusi, samuti ravijuhendis juba sõnastatud soovitusi. Arutati, et ka juhul, kui patsient vajab kaasuvate haiguste tõttu teise erialaspetsialisti vastuvõtule suunamist, jääb ülekaalulisuse või rasvumise ravi koordineerimine siiski perearsti pädevusse.

Sõnastati järgmine praktiline soovitus:

- **Ülekaalulised ja rasvunud lapsed ja täiskasvanud suunata erialaspetsialisti vastuvõtule järgmistel juhtudel:**
 - **söömishäire või ärevus- ja meeloluhäirete korral suunata patsient psühhiaatri või kliinilise psühholoogi vastuvõtule;**

- kui grupinõustamine ei sobi (patsiendi, perearsti ja grupi läbiviiva spetsialisti hinnangul), võib perearsti soovitusel suunata individuaalsele nõustamisele (toitumisnõustaja, psühholoog-nõustaja), laste puhul kaaluda suunamist kogukonnas pakutavatele teenustele
- haiguspuhuse nõustamise vajadusel suunata patsient toitumisterapeudi või vastava erialaspetsialisti vastuvõtule
- Koosolekul lepitu kokku, et suunamised vaatab töörühm üle elektroonselt, kuna koosolekul ei olnud piisavalt aega.
- Sekretariaadi poolt on, võttes aluseks uuringud ja juhendid, sõnastatud järgmised suunamisettepanekud töörühmale ülevaatamiseks:
 - kui soovitakse kasutada väga madala energiasisaldusega dieeti, suunata patsient toitumisnõustaja või toitumisterapeudi vastuvõtule
 - kui rakendatud sekkumised ja kasutatud meetodid ei ole olnud efektiivsed (kehakaal ei lange, KMI ega vööümbermõõt ei muutu), suunata patsient toitumisnõustaja või toitumisterapeudi vastuvõtule

Ülekaalulised ja rasvunud lapsed vajavad edasi suunamist lisaks järgmistel juhtudel:

- esinevad erilised toitumispüüangud, suunata toitumisnõustaja või toitumisterapeudi vastuvõtule
- vanemad ei suuda mõjutada ega suunata lapse toitumis- ja liikumisharjumusi, kaaluda suunamist kogukonnas pakutavatele teenustele
- puudub vanemate motivatsioon teha ja toetada lapse tervisekäitumise muudatusi, kaaluda suunamist kogukonnas pakutavatele teenustele.

4. Ravijuhendi rakenduskava arutelu

Ravijuhendi rakenduskava arutelul osalesid Eesti Haigekassa (EHK) esindajad Marion Kalju ja Mariliis Põld.

Ravijuhendi trükkimine ja levitamine – EHK on lisaks ravijuhendi veebiversiooni avaldamisele trükkunud ka paberversioone. Lepiti kokku, et esmane tiraaž võiks olla 1000 tk (eestikeelne), vajadusel on võimalik tervishoiuasutustel tellida juurde. Veebis võiks avaldada võimalusel ravijuhendi algoritmid eraldi dokumentidena. Töörühm veel täpsustab, millistele erialaorganisatsioonidele on kindlasti vajalik saata info ravijuhendi avaldamise kohta.

Meediakajastust tehakse esialgu meditsiinivaldkonna väljaannetes, päeva- ja nädalalehtedes avaldatakse info pigem siis, kui esimesed rakendustegevused (nt koolitused) on ellu viidud, so 2020.aasta jooksul.

Koolitused. Pikalt arutati koolituste mahu ja formaadi, sihtrühma, toimumiskohtade, grupi suuruste üle. Esmalt peaksid toimuma ravijuhendit tutvustavad koolitused laiemale sihtrühmale, suuremates gruppides. Sellele peab järgnema lühisekkumise koolitus, mis on mõeldud sekkumise otsestele teostajatele (perearstid, pereõed, koolitervishoiuteenuse osutajad) ning eelduseks on ravijuhendi koolituse läbimine. Koolituse kestuseks on üks päev, grupis maksimaalselt 20-25 osalejat. Mõlemad koolitused peaksid olema läbi viidud 2020.aasta jooksul ning olema finantseeritud EHK vahenditest. Ravijuhendi sihtrühma spetsialistidele tuleb võimaldada paindlik koolitusvõimaluse kättesaadavus: e-koolitus ja ka ühe

kontaktkoolituse osaline salvestamine. Kui grupinõustamise teenuse taotlus on rahuldatud ja teenus lisatud tervishoiuteenuste loetellu, töötada välja grupinõustamise koolituse programm ja viia läbi koolitajate koolitused.

Arutelu tulemusena tehti täiendused ravijuhendi rakenduskavas ning dokument saadetakse uuesti lugemiseks töörühmale ja EHK-le.

Otsus:

- sekretariaat teeb muudatused ravijuhendi rakenduskavas ning esitab korrigeeritud dokumendi ülevaatamiseks töörühmale ja Eesti Haigekassa esindajatele.

5. Muud küsimused (koosolekute ajakava ja edasised tegevused)

Järgmine ravijuhendi koosolek toimub Tartus 14.06. või 19.06. kl 11.00-15.00

Ravijuhendi koosolekute materjalid leitavad vastavate koosolekute kaustades OneDrive'i lingil <https://1drv.ms/f/s!AsJ6UE4ZtJKphFpANaiW7bVfNiOy>

Tegevus	Tähtaeg
Ravijuhendi ja rakenduskava esitamine töörühmale	07.mai.2019
Ravijuhendi ja rakenduskava lugemine ja täiendamine töörühma poolt	07.-13.mai.2019
Ravijuhendi ja rakenduskava kinnitamine (elektroniline koosolek)	17.-20.05.2019
Ravijuhendi retsenseerimine ja tagasiside küsimine tervishoiuasutustelt, erialaorganisatsioonidelt	20.mai.-09.juuni.2019
Ravijuhendi koosolek	14. või 19 juuni 2019
Ravijuhendi toimetamine ja keelekorrekatuur	Juuli-august 2019
Ravijuhendi esitamine ravijuhendite nõukojale	Sept. 2019

Protokollija: Anna Vesper

/allkirjastatud digitaalselt/

Sirje Vaask, koosoleku juhataja