

Tähis	THA/69
Viide	JHA/147
Versioon	1

**TEAVIK**
**UNERAVIÕE ISESEISEV VASTUVÕTT**

<b>Sihtrühm</b>	Täiskasvanud, kellel on häiritud ööuni, esineb päevane väsimus, uneaegsed hingamishäired (norskamine, uneaegsed hingamisseisakud), unetus, liigunisus või esinevad uneaegsed liigutushäired.
<b>Vastuvõtu sisu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervise seisundi hindamine ja terviseriskide analüüs (unega seotud probleemi välja selgitamine, uneaegsete hingamis- ja liigutushäirete olemasolu hindamine, üldise psüühilise ja kehalise seisundi hindamine, elustiili hindamine)</li> <li>• Skaalade (ESS, EEK-2, Uppsala uneküsimustik) täitmine ja hindamine</li> <li>• Unepäeviku täitmine</li> <li>• Diagnostiliste uuringute (polüsomnograafia ja polügraafia) vajaduse hindamine</li> <li>• Nõustamine (unepäevik, une ajakava, unehügieen, relaksatsioon, kognitiivne lähenemine)</li> <li>• Vajadusel eriarsti vastuvõtule registreerimine/suunamine</li> <li>• CPAP ravi (CPAP ravi vajaduse selgitamine, sobiva CPAP aparadi ja maski valik, patsiendi õpetus koduseks CPAP raviks ning edaspidi regulaarselt määratud vastuvõttudel CPAP ravi efektiivsuse hindamine)</li> </ul>
<b>Vastuvõtule registreerimine ja info</b>	Uneraviõele vastuvõtule pöördumiseks ei ole saatekirja vaja. Vastuvõtule registreerimine toimub ja infot vastuvõtuaegade kohta saab registratuuri telefonil 434 3001, E-R 8:00- 16:00.
<b>Vastuvõtuaaja tühistamine, muutmine</b>	Vastuvõtuaaja tühistamiseks või muutmiseks helistage telefonil 434 3001.
<b>Vastuvõtu toimumise koht</b>	SA Viljandi Haigla, Pärna tee 3, Jämejala küla, Viljandi vald, Viljandi maakond. Täpsem info vastuvõtu kabineti kohta antakse registratuurist.
<b>Visiiditasu</b>	Visiiditasu ei ole.
<b>Uneraviõde</b>	Ketlin Veeväli
<b>Soovitused vastuvõtule pöördumisel</b>	<p>Enne vastuvõtule pöördumist palume eelnevalt täita vähemalt kahe nädala jooksul unepäevikut. Samuti võtta kaasa täidetud emotsionaalse enesetunde küsimustik EEK-2 ja Uppsala uneuuringu küsimustik, mis on leitavad ka SA Viljandi Haigla kodulehelt.</p> <p>Lingid küsimustikutele:  <a href="#">emotsionaalse enesetunde kysimustik (1).doc</a>  <a href="#">Uppsala uneuuringu kysimustik (1) (1).doc</a>  <a href="#">UNEPÄEVIK.doc</a></p>

**SEOTUD DOKUMEMDID**

VHA/87 Emotsionaalse enesetunde küsimustik EEK-2  
VHA/88 Uppsala uneuuringu küsimustik  
VHA/89 Unepäevik