Tartu Ülikooli Kliinikum

LASTE JA NOORUKITE VAIMSE TERVISE KESKUSE KONTAKTID

Hea patsient! Siit leiate psühhiaatriakliiniku laste ja noorukite vaimse tervise keskuse kontaktid, mis võivad Teid aidata Teie lapse raviteekonnal.

KUIDAS MEIEGA ÜHENDUST VÕTTA?

- Tööpäeviti helistage mure korral sekretäri telefonil, muul ajal osakonna valveõe telefonil. Suhtlus arstidega käib sekretäride vahendusel.
- Kui vajate kiiret või erakorralist vaimse tervise abi, pöörduge palun psühhiaatriakliiniku erakorralisse vastuvõttu Raja 31, kabinet B1002, I korrus; erakorralise meditsiini osakonda (EMO) või helistage kohe numbrile 112.

Kontakt	Milla helistada?!
Keskuse sekretär 731 8754 E-R 8.00-16.00	• Esmane kontakt tööajal keskusega seotud küsimustes. • Haiglasse tulek ja muud haiglaraviga seotud küsimused, dokumendi, voodipäevatasu arved jm. • Vajadusel suunab sekretär Teie küsimuse edasi teisele kontaktile.
Ambulatoorse keskuse sekretär 731 8823 E-R 8.00-16.00	• Esmane kontakt tööajal ambulatoorse keskusega seotud küsimustes. • Ambulatoorsete uuringute järjekord, vastuvõttude tühistamine, vastuvõtuaja muutmine. • Arstide, vaimse tervise õdede või psühholoogidega seotud küsimused. • Vajadusel suunab sekretär Teie küsimuse edasi teisele kontaktile.
Keskuse juht 731 8790 E-R 8.00-16.00	Kontakt tööajal keskusega seotud küsimustes.
Keskuse õendusjuht 7318792 E-R 8.00-16.00	Kontakt tööajal keskusega seotud küsimustes.
Laste osakonna valveõde Tel: 731 8793 **Noorukite osakonna valveõde** Tel: 731 8863	• Kontakt väljaspool sekretäri tööaega. • Info külastusaegade ja osakonna kodukorra kohta. • Delikaatseid isikuandmeid ja terviseinfot ei edastada sõpradele, tuttavatele ega kaugematele sugulastele.
Juhtumikorraldaja/ Sotsiaaltöötaja Helina Mägi 5331 8864 helina.magi@kliinikum.ee E-R 8.00-16.00	• Lapse heaolu ja vajaduste hindamine. Sotsiaaltöötaja kaardistab lapse füüsilise, emotsionaalse ja sotsiaalse seisundi, kasutades spetsiaalseid hindamisvahendeid. • Juhtumiplaani koostamine: igale abivajavale lapsele luuakse individuaalne tegevuskava, kus määratakse kindlaks vajalikud tugiteenused, eesmärgid ja vastutajad. • Võrgustikutöö koordineerimine: koostöö korraldamine pereliikmete, õpetajate, psühholoogide, politsei ja meedikutega, et tagada lapsele terviklik tugi. • Perede nõustamine: vanemate juhendamine kasvatustöös, konfliktide lahendamisel ja kriisiolukordadega toimetulekul. • Toetavate teenuste pakkumine: pere suunamine pereteraapiasse, tugiisiku teenusele või vanemlusprogrammidesse (nt "Imelised aastad").

Kriisiabi kontaktid	
Lasteabi (24h): 116111	• Laste vaimse tervise ja heaoluga seotud küsimused; ennast kahjustav käitumine (enesevigastamine, suitsiidimõtted, söömishäired); • lapse väärkohtlemine (vaimne, füüsiline, seksuaalne); • laste ja vanemate vahelised konfliktid ja tülid; • kiusamine kodus, koolis, huviringis, trennis, internetis; • laste interneti kasutamine ja turvalisus; • lapsekasvatamise küsimused; • vanemate lahutus, hooldusõigusega seotud küsimused; laste ja noorte omavahelised konfliktid ning probleemid koolis, kodus, huviringides; • sõltuvusainete kasutamine; • hooletusse jäetud, kodutu või kerjav laps; • lähisuhtevägivald lapse juuresolekul (nii vaimne kui füüsiline vägivald).
Ohvriabi (24h): 116006	Laiaulatuslik tugi inimestele, kes on kannatanud kuriteo, vägivalla või kriisijuhtumi tõttu. Toetame inimest füüsilise, vaimse, seksuaalse ja majandusliku vägivalla, samuti õnnetusjuhtumite ja kuritegude korral. Teiste hulgas toetame inimkaubanduse ohvreid, aga ka inimesi, kes soovivad loobuda enda vägivaldsest käitumisest.
Eluliin kell 19.00-07.00 Eesti keeles: 6558088 Vene keeles: 6555688	Põhieesmärk on pakkuda emotsionaalset toetust inimestele, kes võivad endalt elu võtta.
Emotsionaalse tasuta toe telefon 116123 10.00-00.00	Helista, kui soovid vestelda igapäevamuredega toimetulekust, kui sul on mure enda või lähedase haiguse või mõne muu raskusi põhjustava eluolukorra pärast, vajad emotsionaalset tuge. Meie nõustajad kuulavad, pakuvad emotsionaalset tuge ja aitavad välja selgitada, kuidas murega kõige paremini edasi tegeleda. Helistada võivad kõik, kelle elus on pingeid ja raskusi ning kes tunnevad vajadust sellest rääkida.
Peaasi.ee	Peaasjade keskuse noortenõustamine on madala lävendiga nõustamine noortele vanuses 16-26 aastat, kes otsivad abi teismeea ja noore täiskasvanu eaga kaasas käivate vaimse tervise probleemide korral. E-nõustamine: Vaimse tervise infoportaalis Peaasi.ee on võimalik küsida vaimse tervise alase abi võimaluste kohta e-kirja teel kliiniliselt töötavalt spetsialistilt: https://noustamine.peaasi.ee/kysi-noustajalt Nõustamisprogramm VALIK on Tervise Arengu Instituudiga koostöös väljatöötatud lühisekkumine kanepitarvitajatele.
MTÜ Eesti Puuetega Inimeste Koda Telefon: 6616629 epikoda@epikoda.ee	Pühendub oma igapäevatöös puudega inimeste ja kroonilise haigusega elavate inimeste ning nende lähedaste huvikaitsele. Tegevuse eesmärk on puuetega inimeste ja kroonilise haigusega elavate inimeste toimetuleku, elukvaliteedi ja ühiskonnaellu kaasatuse parandamine, kaasatuse suurendamine ja ühiskonna teadlikkuse tõstmine, võrdsete võimaluste loomise nimel töötamine.