Tavakonsultatsiooni soovituste näidis

290 € · 45 minutit · keskendutud kokkuvõte

See on väljamõeldud näidis sellest, millised konkreetsed soovitused võivad tavakonsultatsioonil välja näha — mitte patsiendi dokument ega isiklik ravijuhis. Tegelikud soovitused sõltuvad terviseloost, sümptomitest, riskiteguritest ja arsti hinnangust ning neid kohandatakse igale inimesele eraldi. Kokkuvõte edastatakse tavaliselt Terviseportaali lihttekstina; PDF-kuju on illustratiivne.

1. Konsultatsiooni fookus

Näidisteema: väsimus, kaalutõus ja unekvaliteet. Käime läbi tervisloo, kaebused, ravimid ja toidulisandid ning valitud veresuhkru- ja kilpnäärmenäitajad.

2. Treening

• Jõutreening 2 korda nädalas, 30 minutit korraga — põhilihaste harjutused jõukohase koormusega.

• HIIT-treening 1 kord 10 päeva jooksul — lühikesed intensiivsed intervallid, alustades ettevaatlikult.

• Igapäevane kõnd vähemalt 30 minutit või 7000–8000 sammu.

3. Toitumine

• Kaebustest lähtuvalt soovitatakse proovida paleo-toitumise protokolli 4–6 nädalat: liha, kala, munad, köögiviljad, puuviljad, pähklid; välja jäävad teraviljad, piimatooted ja töödeldud toit.

• Jälgida perioodi jooksul enesetunnet, seedimist ja energiataset ning kaaluda tulemuste ülevaatamist koos arstiga.

4. Stress ja uni

• Jooga iga päev 30 minutit enne magamaminekut.

• Hingamisharjutused iga päev, näiteks aeglane diafragmaalne hingamine 5–10 minutit.

• Püsiva stressi või ärevuse korral soovitatakse pöörduda psühholoogi poole.

5. Järgmised sammud

• Alustada muutustega järk-järgult ja jälgida enesetunnet 4–6 nädalat.

• Kordusanalüüsid ja järelkontroll lepitakse kokku vajaduse järgi.

• Uute või süvenevate sümptomite korral pöörduda arsti poole; kiireloomulise abi vajadusel helistada 112.

Tavakonsultatsioon keskendub valitud küsimustele ja asjakohastele tulemustele. Mahukas analüüside ajas võrdlemine, mitme tervisevaldkonna süvaülevaade ning detailsem tegevusplaan kuuluvad põhjaliku tervisehindamise formaati.

Sergey Saadi · OÜ MediArte · NÄIDIS