

TERVISENÄITAJATE MÕÕTMINE

I VERERÕHU MÕÕTMINE

Teenuse nimi	Vererõhu mõõtmine
Teenuse eesmärk	Südame-veresoonkonna haiguste (SVK) ennetamine ja monitoorimine
Nõuded personalile	Vastava koolituse läbinud proviisor või farmatseut.
Tõenduspõhisuse viited	Täiskasvanute kõrgvererõhktõve käsitlus esmatasandil (RJ-I/1.2-2019)
Nõuded ruumile	Mõõtmisel käe õiget asendit võimaldava seljatoega tool ja laud. Soovitatavalt piisavalt ruumikas hea õhuvahetusega privaatne ruum või eraldatud apteegi osa. Võimalusel nagi üleriie hoidmiseks. Käte antiseptika teostamise võimalus. Enne protseduuri on vajalik kontrollida tööpinna puhtust ning vajadusel tööpind puhastada desinfitseeriva vahendiga. Elektrooniliste aparatuuride puhastamiseks kasutada spetsiaalseid alkoholivabaid puhastuslappe.
Nõuded varustusele	CE-sertifitseeritud vererõhu aparaat õlavarrelt vererõhu mõõtmiseks. Erineva laiusega mansetid või universaal-mansett.
Teenuse kirjeldus	Apteekri poolt enne vererõhu mõõtmist apteegikülastajale esitatavad küsimused: <ul style="list-style-type: none">– Kas olete joonud viimase tunni aja jooksul vererõhku mõjutavaid jooke nagu kohv, tee, energiajookid, alkoholi sisaldavad tooted?– Kas Te suitsetate? Kas olete suitsetanud viimase 30 minuti jooksul?– Kas olete olnud vahetult enne mõõtmist füüsiliselt aktiivne?– Kas Teil on varasemalt esinenud kõrvalekaldeid vererõhu näituses või pulsisageduses?– Kas Teie suguvõsas on kõrge vererõhuga või SVK haigusega inimesi?– Milliseid ravimeid tarvitate? <p><i>Selgitada patsiendile protseduuri käiku:</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Mansett paigutada käsivarrel südame kõrgusele, 2 cm kõrgemale küünarliigesest. Mõõtmisel eelistada kõrgemat rõhku näitavat käsivart. Esmakordsel mõõtmisel teostada mõõtmine mõlemalt käsivarrelt. Vastav märke teha ka patsiendi meespea vihikusse.▪ Enne vererõhu mõõtmist paluda patsiendil istuda rahuolekus vähemalt 5 minuti jooksul.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mansett paigaldada nii, et voolik väljub mansetist käe sisepinnal suunaga labakäe poole. Mõõtmise hetkel paluda patsiendil istuda rahulikult, mitte rääkida, kätt liigutada ega hoida jalgu ristis. ▪ Järjestikuste mõõtmiste vahe peab olema vähemalt ühe (1) minuti pikkune. ▪ Kui vererõhu väärtused on ebaloomulikult madalad või kõrged, on soovitatav mõõtmist korrata.
Dokumenteerimine	<p>Mõõtmise läbiviija paneb kirja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ patsiendi nimi, ▪ kuupäev ja kellaaeg, ▪ mõõtmise koht, ▪ vererõhu näitajad (süstoolne ja diastoolne rõhk), ▪ pulsisagedus, ▪ vastused ette nähtud standardküsimustele (vajadusel), ▪ antud soovitused, ▪ protseduuri läbiviija nimi. <p>Juhul kui tervisenäitajate andmeid säilitatakse apteegis isikustatud kujul, peab iga apteek tagama isikuandmete, seal hulgas eriliigiliste isikuandmete, käitlemise vastavalt andmekaitse nõuetele.</p>
Tulemuste interpreteerimine ja patsiendi nõustamine	<p>Vererõhunäitajad:</p> <p>Optimaalseks vererõhunäitajaks peetakse < 120/< 80 mmHg</p> <p>Normaalseks vererõhunäitajaks peetakse vererõhku suuruses 120–129/80–84 mmHg</p> <p>Piiripealseks vererõhuks peetakse näitajat 130–139/85–89 mmHg</p> <p>Kõrgenenud vererõhuks loetakse vererõhu kõrgenemist > 140/> 90 mmHg</p> <p>Sooritada vererõhu määramise protseduur ja kommenteerida tulemuste vastavust normväärtustele. Seejärel selgitada patsiendile normväärtustest erinevate tulemuste võimalikke põhjuseid. Vajadusel anda edasisi juhtnõore tervislike eluviiside, toitumise, liikumise jm tervises seisundit mõjutavate faktorite kohta.</p>

II VERESUHKRU TASEME MÕÕTMINE KAPILLAARVEREST

Teenuse nimi	Veresuhkru taseme mõõtmine
Teenuse eesmärk	Südame-veresoonkonna haiguste ennetamine ja monitoorimine, diabeedi õigeaegne avastamine
Nõuded personalile	Kas põhiõppes või täiendkoolitusena tervisenäitajate mõõtmise koolituse läbinud proviisor või farmatseut.
Tõenduspõhisuse viited	Eesti 2. tüüpi diabeedi ravijuhend (2016)
Nõuded ruumile	Seljatoega tooli ja lauaga varustatud eraldi piisavalt ruumikas hea õhuvahetusega privaatne ruum. Nagi üleriieete hoidmiseks. Ruumis peab olema kätepesu ja käte antiseptika teostamise võimalus.
Nõuded varustusele	CE-sertifitseeritud glükomeeter ja sellele vastavad testribad, ühekordsed torkenõelad, antiseptilised vahendid ja desinfitseerimisvahendid (kätele ja tööpinnale), puhastuspaber, plaastrid, bioloogiliste jäätmete konteiner, ühekordsed kindad.
Teenuse kirjeldus	<p>Enne veresuhkru mõõtmist esitada patsiendile järgnevad küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mitu tundi tagasi olete söönud? (Veresuhkru taset tuleks mõõta 2 tundi pärast söömist; soovitatavalt võiks hommikuse mõõtmise korral apteegikülastaja olla söömata ja joomata, v.a tavaline vesi.) – Milliseid kroonilisi haigusi olete põdenud? – Milliseid ravimeid tarvitate? – Kas suguvõsas on esinenud diabeeti? – Kas Teil on varem esinenud normist kõrgemaid veresuhkru näite? – Kas on esinenud kaebusi nagu suurenenud joogijanu, nahasügelus, kehakaalu järsk langus, väsimus? – Kas Te suitsetate? <p><i>Protseduuri teostamise etapid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apteegikülastaja vastuvõtt. Kui patsient on söönud või joonud (v.a vesi) vähem kui kaks tundi tagasi, tehakse patsiendile ettepanek tulla uuesti mõõtmisele või pannakse tulemuste juurde kirja, et patsient oli enne mõõtmist söönud. ▪ Tagada patsiendile mugav ja sobiv asend ning kontrollida, et patsiendi käed on soojad. Vajadusel tuleb käsi soojendada. ▪ Teostada käte antiseptika. ▪ Panna endale kätte kindad. ▪ Panna valmis vajalikud töövahendid. ▪ Valida punktsioonikoht.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puhastada punktsioonikoht antiseptilise vahendiga ja lasta nahal kuivada. ▪ Viia testriba seadmesse. ▪ Fikseerida patsiendi käsi ja sõrm, kuhu tehakse torge; pigistada sõrme lõpplüli pehmet osa tugevasti nii, et tekiks väikene pais (sõrmeots muutub tumepunaseks). ▪ Teostada nahapunktsioon sõrme keskeljst pisut lateraalsemale. ▪ Pühkida kuiva nahapuhastuspaberiga ära esimene veretilk. ▪ Kanda veri testribale (vajadusel kasutada pipetti või kapillaari). ▪ Võtta näit. ▪ Eemaldada kuiva nahapuhastuspaberiga liigne veri punktsioonikohalt ja katta see plaastriga. ▪ Kõik punktsioonil kasutatud vahendid ja testribad koguda spetsiaalsetesse konteineritesse. 												
Dokumenteerimine	<p>Mõõtmise läbiviija dokumenteerib:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ patsiendi nimi, ▪ kuupäev ja kellaaeg, ▪ mõõtmise koht, ▪ veresuhkru näitaja, ▪ vastused ette nähtud standardküsimustele (vajadusel), ▪ antud soovitusel, ▪ protseduuri läbiviija nimi. <p>Juhul kui tervisenäitajate andmeid säilitatakse apteegis isikustatud kujul, peab iga apteek tagama isikuandmete, seal hulgas eriliigiliste isikuandmete, käitlemise vastavalt andmekaitse nõuetele.</p>												
Tulemuste interpreteerimine ja patsiendi nõustamine	<p>Veresuhkrunäitajad:</p> <table border="1" data-bbox="630 1388 1385 1801"> <thead> <tr> <th data-bbox="630 1388 878 1476"></th> <th data-bbox="878 1388 1127 1476">Veresuhkur tühja kõhuga/söömata</th> <th data-bbox="1127 1388 1385 1476">Veresuhkur kaks (2) tundi pärast sööki</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="630 1476 878 1564">Normaalne</td> <td data-bbox="878 1476 1127 1564">≤ 6,0 mmol/l</td> <td data-bbox="1127 1476 1385 1564">< 7,8 mmol/l</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1564 878 1717">Glükoositaluvuse häire (IGT)/suhkrutaluvuse langus</td> <td data-bbox="878 1564 1127 1717">< 7,0 mmol/l</td> <td data-bbox="1127 1564 1385 1717">7,8–11,0 mmol/l</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 1717 878 1801">Diabeet</td> <td data-bbox="878 1717 1127 1801">≥ 7,0 mmol/l</td> <td data-bbox="1127 1717 1385 1801">≥ 11,1 mmol/l</td> </tr> </tbody> </table>		Veresuhkur tühja kõhuga/söömata	Veresuhkur kaks (2) tundi pärast sööki	Normaalne	≤ 6,0 mmol/l	< 7,8 mmol/l	Glükoositaluvuse häire (IGT)/suhkrutaluvuse langus	< 7,0 mmol/l	7,8–11,0 mmol/l	Diabeet	≥ 7,0 mmol/l	≥ 11,1 mmol/l
	Veresuhkur tühja kõhuga/söömata	Veresuhkur kaks (2) tundi pärast sööki											
Normaalne	≤ 6,0 mmol/l	< 7,8 mmol/l											
Glükoositaluvuse häire (IGT)/suhkrutaluvuse langus	< 7,0 mmol/l	7,8–11,0 mmol/l											
Diabeet	≥ 7,0 mmol/l	≥ 11,1 mmol/l											

	<p>Normväärtusest erineva tulemuse puhul soovitatakse apteegikülastajal uuesti mõõtma tulla kordusmõõtmisele, normväärtusest tugevalt erineva tulemuse puhul antakse apteegikülastajale soovitus pöörduda perearsti poole.</p> <p>Tulemuse tõlgendamisel tuleb rangelt lähtuda kehtivatest normväärtustest ning selgitada patsiendile saadud tulemuse vastavust või mittevastavust normile. Hoiduda tuleb igasugustest seostest haigusseisundite diagnoosimisega. Normist erineva näidu saamisel selgitada võimalikke põhjuseid, miks tulemus võib normist erineda.</p> <p>Vajadusel nõustada apteegikülastajat tervislike eluviiside, toitumise, liikumise jm terviseseisundit mõjutavate faktorite osas.</p> <p>Apteegikülastajale tuleb selgitada, et sõltumata saadud tulemusest ei tohi ta iseseisvalt muuta raviskeemi ega lõpetada ravi. Samuti tuleb patsiendile selgitada, et ekspresmeetodil ja laboratoorsetel meetoditel tehtavate analüüside tulemused ei ole üks ühele võrreldavad.</p>
--	---

III KOLESTEROOI TASEME MÕÕTMINE KAPILLAARVEREST

Teenuse nimi	Kolesterooli taseme mõõtmine
Teenuse eesmärk	Südame-veresoonkonna haiguste ennetamine ja monitoorimine
Nõuded personalile	Kas põhiõppes või täiendkoolitusena tervisenäitajate mõõtmise koolituse läbinud proviisor või farmatseut.
Tõenduspõhisuse viited	Täiskasvanute kõrgvererõhktõve käsitlus esmatasandil (RJ-1/1.2-2019) 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk
Nõuded ruumile	Seljatoega tooli ja lauaga varustatud eraldi piisavalt ruumikas hea õhuvahetusega privaatne ruum. Nagi üleriie hoidmiseks. Käte pesemise ja/või antiseptika teostamise võimalus.
Nõuded varustusele	Nõuetekohaselt kalibreeritud (üld)kolesterooli taseme mõõtmise aparaat ja sellele vastavad testribad, ühekordsed torkenõelad, antiseptilised vahendid ja desinfitseerimisvahendid (kätele ja tööpinnale), puhastuspaber, plaastrid, bioloogiliste jäätmete konteiner. Käte antiseptika teostamise võimalus, ühekordsed kummikindad.
Teenuse kirjeldus	<p>Üldkolesterooli, LDL, HDL ja triglütseriidide määramist saab teostada nii täis- kui tühja kõhuga, kliinilist erinevust ei esine.</p> <p>Aptekri poolt enne kolesterooli mõõtmist apteegikülastajale esitatav küsimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Millal Te viimati sõite? – Kas Teil on varasemalt esinenud kõrvalekaldeid kolesterooli näituses? – Kas Teie suguvõsas on kõrge vererõhuga või SVK haigusega inimesi? – Milliseid kroonilisi haigusi Te põete? – Milliseid ravimeid tarvitate? <p><i>Protseduuri teostamise etapid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apteegikülastaja vastuvõtt. ▪ Tagada patsiendile mugav ja sobiv asend ning kontrollida, et patsiendi käed on soojad. Vajadusel tuleb käsi soojendada. ▪ Teostada käte antiseptika. ▪ Panna endale kätte kindad. ▪ Panna valmis vajalikud töövahendid. ▪ Valida punktsioonikoht.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Puhastada punktsioonikoht antiseptilise vahendiga ja lasta nahal kuivada. ▪ Viia testriba seadmesse. ▪ Fikseerida patsiendi käsi ja sõrm, kuhu tehakse torge; pigistada sõrme lõpplüli pehmet osa tugevasti nii, et tekiks väikene pais (sõrmeots muutub tumepunaseks). ▪ Teostada nahapunktsioon sõrme keskeljst pisut lateraalsemale. ▪ Pühkida kuiva nahapuhastuspaberiga ära esimene veretilk. ▪ Kanda veri testribale (vajadusel kasutada pipetti või kapillaari). ▪ Võtta näit. ▪ Eemaldada kuiva nahapuhastuspaberiga liigne veri punktsioonikohalt ja katta see plaastriga. ▪ Kõik punktsioonil kasutatud vahendid ja testribad koguda spetsiaalsetesse konteineritesse. 								
Dokumenteerimine	<p>Mõõtmise läbiviija dokumenteerib:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ patsiendi nimi, ▪ kuupäev ja kellaaeg, ▪ mõõtmise koht, ▪ üldkolesterooli näitaja, ▪ HDL kolesterooli näitaja (kui teostati), ▪ LDL kolesterooli näitaja (kui teostati), ▪ triglütseriidide näitaja (kui teostati), ▪ vastused ette nähtud standardküsimustele (vajadusel), ▪ patsiendile antud soovitused, ▪ protseduuri läbiviija nimi. <p>Juhul kui tervisenäitajate andmeid säilitatakse apteegis isikustatud kujul, peab iga apteek tagama isikuandmete, seal hulgas eriliigiliste isikuandmete, käitlemise vastavalt andmekaitse nõuetele</p>								
Tulemuste interpreteerimine ja patsiendi nõustamine	<p>Võetud vereproovist tõlgendatakse näitajaid järgmiselt:</p> <table border="1" data-bbox="625 1501 1385 1764"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="625 1501 1385 1564">Kolesterool (mmol/l)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="625 1564 1003 1627">normaalne</td> <td data-bbox="1003 1564 1385 1627">< 5,0</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1627 1003 1690">kõrgenenud</td> <td data-bbox="1003 1627 1385 1690">6,0–8,0</td> </tr> <tr> <td data-bbox="625 1690 1003 1764">Kõrge riskiga patsient</td> <td data-bbox="1003 1690 1385 1764">> 8,0</td> </tr> </tbody> </table>	Kolesterool (mmol/l)		normaalne	< 5,0	kõrgenenud	6,0–8,0	Kõrge riskiga patsient	> 8,0
Kolesterool (mmol/l)									
normaalne	< 5,0								
kõrgenenud	6,0–8,0								
Kõrge riskiga patsient	> 8,0								

Triglütseriidid (mmol/l)	
normaalne	< 1,7
kõrgeenenud	1,7–2,3
kõrge riskiga patsient	> 2,3
<p>Normväärtustest erinevate tulemuste puhul soovitatakse apteegikülastajal tulla kordusmõõtmisele. Seega patsiendil, kelle kolesterooli tulemus on üle 5 mmol/l ja triglütseriidi tulemus üle 1,7 mmol/l soovitatakse teha kordusmõõtmine 6–12 kuu möödudes. Normväärtusest tugevalt erineva tulemuse puhul antakse apteegikülastajale soovitus pöörduda perearsti poole.</p> <p>Tulemuste tõlgendamisel tuleb rangelt lähtuda kehtivatest normväärtustest, ning selgitada patsiendile, kas saadud tulemus vastab normile või mitte. Tuleb hoiduda igasugustest seostest haigusseisundite diagnoosimisega. Normist erineva näidu saamisel selgitada võimalikke põhjuseid, miks tulemus võib normist erineda.</p> <p>Vajadusel nõustada apteegikülastajat tervislike eluviiside, toitumise, liikumise jm terviseseisundit mõjutavate tegurite kohta.</p> <p>Apteegikülastajale tuleb selgitada, et sõltumata saadud tulemusest ei tohi ta iseseisvalt muuta raviskeemi ega lõpetada ravi. Samuti tuleb patsiendile selgitada, et ekspressmeetodil ja laboratoorsetel meetoditel tehtavate analüüside tulemused ei ole üks ühele võrreldavad.</p>	

IV HEMOGLOBIINI TASEME MÕÕTMINE KAPILLAARVEREST

Teenuse nimi	Hemoglobiini taseme mõõtmine
Teenuse eesmärk	Aneemiliste seisundite ennetamine, monitoorimine ja õigeaegne avastamine
Nõuded personalile	Kas põhiõppes või täiendkoolitusena tervisenäitajate mõõtmise koolituse läbinud proviisor või farmatseut.
Tõenduspõhisuse viited	Maailma Terviseorganisatsiooni juhend hemoglobiini näitude tõlgendamiseks
Nõuded ruumidele	Seljatoega tooli ja lauaga varustatud eraldi piisavalt ruumikas hea õhuvahetusega privaatne ruum. Nagi üleriiete hoidmiseks. Ruumis peab olema kätepesu ja käte antiseptika teostamise võimalus.
Nõuded varustusele	CE-sertifitseeritud hemoglobiini mõõtmisseade ja sellele vastavad testribad, ühekordsed torkenõelad, antiseptilised vahendid ja desinfitseerimisvahendid (kätele ja tööpinnale), puhastuspaber, plaastrid, bioloogiliste jäätmete konteiner, ühekordsed kindad.
Teenuse kirjeldus	<p>Enne hemoglobiini mõõtmist esitada patsiendile järgnevad küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kas Te suitsetate? Kui jah, siis kui sageli ja millal suitsetasite viimati? – Milliseid kroonilisi haigusi Te põete? – Milliseid ravimeid tarvitate? – Kas Teil on esinenud hiljuti verejookse? – Kas Teil on varem esinenud normist erinevaid hemoglobiini näite? – Kas on esinenud kaebusi nagu väsimus, kehakaalu langus või muid kaebusi? <p><i>Protseduuri teostamise etapid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Apteegikülastaja vastuvõtt. Kui patsient on suitsetanud vähem kui üks tund tagasi, tehakse patsiendile ettepanek tulla uuesti mõõtmisele või pannakse tulemuste juurde kirja, et patsient oli enne mõõtmist suitsetanud. ▪ Tagada patsiendile mugav ja sobiv asend ning kontrollida, et patsiendi käed on soojad. Vajadusel tuleks käsi soojendada. ▪ Teostada käte antiseptika. ▪ Panna endale kätte kindad. ▪ Panna valmis vajalikud töövahendid. ▪ Valida punktsioonikoht. ▪ Puhastada punktsioonikoht antiseptilise vahendiga ja lasta nahal kuivada. ▪ Viia testriba seadmesse.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fikseerida patsiendi käsi ja sõrm, kuhu tehakse torge; pigistada sõrme lõpplüli pehmet osa tugevasti nii, et tekiks väikene pais (sõrmeots muutub tumepunaseks). ▪ Teostada nahapunktsioon sõrme keskteljest pisut lateraalsemale. ▪ Pühkida kuiva nahapuhastuspaberiga ära esimene veretilk. ▪ Kanda veri testribale (vajadusel kasutada pipetti või kapillaari). ▪ Võtta näit. ▪ Eemaldada kuiva nahapuhastuspaberiga liigne veri punktsioonikohalt ja katta see plaastriga. ▪ Kõik punktsioonil kasutatud vahendid ja testribad koguda spetsiaalsetesse konteineritesse. 						
<p>Tulemuste interpreteerimine ja patsiendi nõustamine</p>	<p>Hemoglobiini näitajad*:</p> <table border="1" data-bbox="630 768 1380 886"> <thead> <tr> <th></th> <th>Hemoglobiin</th> <th>Hematokrit*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Normaalne</td> <td>≥ 18 a M 134–170 g/L ≥ 18 a N 121–150g/L</td> <td>≥ 18 a M 40–49% ≥ 18 a N 37–45%</td> </tr> </tbody> </table> <p>*TÜK Ühendlabori käsiraamat (2020)</p> <p>Normväärtusest erineva tulemuse puhul soovitatakse apteegikülastajal uuesti mõõtma tulla kordusmõõtmisele, normväärtusest tugevalt erineva tulemuse puhul antakse apteegikülastajale soovitus pöörduda perearsti poole.</p> <p>Tulemuste tõlgendamisel tuleb rangelt lähtuda kehtivatest normväärtustest ning selgitada patsiendile saadud tulemuste vastavust või mittevastavust normile. Hoiduda tuleb igasugustest seostest haiguseisundite diagnoosimisega. Normist erineva näidu saamisel selgitada võimalikke põhjuseid, miks tulemus võib normist erineda.</p> <p>Vajadusel nõustada apteegikülastajat tervislike eluviiside (k.a suitsetamine), toitumise, liikumise jm terviseseisundit mõjutavate faktorite osas.</p> <p>Suitsetamine suurendab teadaolevalt hemoglobiini kontsentratsiooni.</p>		Hemoglobiin	Hematokrit*	Normaalne	≥ 18 a M 134–170 g/L ≥ 18 a N 121–150g/L	≥ 18 a M 40–49% ≥ 18 a N 37–45%
	Hemoglobiin	Hematokrit*					
Normaalne	≥ 18 a M 134–170 g/L ≥ 18 a N 121–150g/L	≥ 18 a M 40–49% ≥ 18 a N 37–45%					

	Tabelis on toodud need kohandused suitsetajate jaoks:	
	Suitsetamise aktiivsus	Mõõdetud hemoglobiini korrigeerimine (g/L)
	Mittesuitsetaja	0
	Suitsetaja	-3
	½–1 pakk päevas	-3
	1–2 pakki päevas	-5
	enam kui 2 pakki päevas	-7
	Apteegikülastajale tuleb selgitada, et sõltumata saadud tulemusest ei tohi ta iseseisvalt muuta raviskeemi ega lõpetada ravi. Samuti tuleb patsiendile selgitada, et ekspresmeetodil ja laboratoorsetel meetoditel tehtavate analüüside tulemused ei ole üks ühele võrreldavad.	
Dokumenteerimine	Mõõtmise läbiviija dokumenteerib: <ul style="list-style-type: none"> ▪ patsiendi nimi, ▪ kuupäev ja kellaaeg, ▪ mõõtmise koht, ▪ hemoglobiini näitaja, ▪ hematokriti näitaja (kui mõõdeti), ▪ vastused ette nähtud standardküsimustele (vajadusel), ▪ patsiendile antud soovitused, ▪ protseduuri läbiviija nimi. <p>Juhul kui tervisenäitajate andmeid säilitatakse apteegis isikustatud kujul, peab iga apteek tagama isikuandmete, seal hulgas eriliigiliste isikuandmete, käitlemise vastavalt andmekaitse nõuetele.</p>	

V KEHAKOOSTISE JA -KAALU MÕÕTMINE

Teenuse nimi	Kehakoostise ja -kaalu mõõtmine
Teenuse eesmärk	Südame-veresoonkonna haiguste ennetamine ja monitoorimine
Nõuded personalile	Kas põhiõppes või täiendkoolitusena tervisenäitajate mõõtmise koolituse läbinud proviisor või farmatseut.
Tõenduspõhisuse viited	Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil (RJ-E/34.1-2019) Eesti toitumis- ja liikumissoovitused
Nõuded ruumidele	Seljatoega tooli ja lauaga varustatud eraldi piisavalt ruumikas hea õhuvahetusega privaatne ruum. Nagi üleriieete hoidmiseks. Aparaaadi desinfitseerimise võimalus.
Nõuded varustusele	CE-sertifitseeritud seadmed: kehakoostise mõõtmisseade, pikkusemõõtja, mõõdulint. Vahend aparaaadi desinfitseerimiseks, ühekordsed paberlinad ja antiseptiline vahend jalgadele.
Teenuse kirjeldus	<p>Enne kehakoostise mõõtmist on soovituslik mitte süüa vähemalt 2 tundi enne teenusele tulekut.</p> <p>Aptekri poolt enne kehakoostise ja -kaalu mõõtmist apteegikülastajale esitatavad küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Millal te viimati sõite? – Kas olete teinud trenni viimase tunni jooksul? – Kas patsiendil on elektroonilisi abivahendeid, näiteks südamestimulaator, protees, kuulmisimplantaadid? Elektriseadmed võivad mõjutada mõõtmistulemusi ning on soovitatav teenust sel juhul mitte osutada. – Kuna mõõdetud keha rasvasisalduse protsent võib tegelikust keha rasvasisalduse protsendist erineda, siis enne mõõtmiste alustamist tuleks pöörata tähelepanu järgnevale: <ul style="list-style-type: none"> ▪ eakad inimesed, eriti üle 81-aastased; ▪ palavikuga inimesed; ▪ kulturistid või väga treenitud sportlased; ▪ dialüüsravil olevad patsiendid; ▪ väga madala luutihedusega, osteoporoosiga patsiendid; ▪ rasedad; ▪ tursetega inimesed. <p><i>Mõõtmisprotseduur:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Patsiendi vastuvõtt ja protseduuri selgitamine. ▪ Patsiendipoolsed ettevalmistused mõõtmiseks.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patsiendi vööübermõõdu ja pikkuse mõõtmine. ▪ Aparaaadi sisselülitamine. ▪ Patsiendi andmete sisestamine. ▪ Mõõtmine mõõtmisseadmega (sõltuvalt seadmes võib tulemuste arv erineda). ▪ Mõõtmistulemuste hindamine.
Dokumenteerimine	<p>Mõõtmise läbiviija dokumenteerib:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kuupäev ja kellaaeg, ▪ patsiendi nimi, ▪ mõõtmise koht, ▪ vöökoha übermõõt, ▪ pikkus, ▪ kehakaal, ▪ KMI väärtus, ▪ vistseraalse rasva taseme näit (kui määratakse), ▪ keha rasvasisalduse näit (kui määratakse), ▪ skeletilihaste protsendi näit (kui määratakse), ▪ vastused ette nähtud standardküsimustele (vajadusel), ▪ patsiendile antud soovitusel, ▪ protseduuri läbiviija nimi. <p>Juhul kui tervisenäitajate andmeid säilitatakse apteegis isikustatud kujul, peab iga apteek tagama isikuandmete, seal hulgas eriliigiliste isikuandmete, käitlemise vastavalt andmekaitse nõuetele.</p>
Tulemuste interpreteerimine ja patsiendi nõustamine	<p>Kehamassiindeks</p> <p>Kõige levinum on oma kehakaalu hindamine kehamassiindeksi (KMI) abil. See arvutatakse, jagades kehamass kilogrammides pikkuse ruuduga meetrites. $KMI = kg/m^2$.</p> <p>Lihtsaim ja levinuim viis ülekaalu hindamiseks on kasutada kehamassiindeksit KMI (<i>BMI = body mass index</i>, ingl.k.). KMI on seotud üldise suremuse ja haigestumusega. Vastavalt WHO definitsioonile, on täiskasvanutel normaalne KMI vahemikus 18,5–24,9. Ülekaalu terminit kasutatakse kergelt suurema KMI korral ning rasvunud on need, kelle KMI ületab 30.</p>

Kehamassiindeks, ülekaalu ja rasvumisastme määrad ning terviseriskid 18–64-aastastel:		
Kehamassiindeks	Kaalumäär	Kehamassist tulenev haigestumusrisk
< 18,5	Alakaal	Kergelt suurenenud
18,5–24,9	Normaalkaal	Madal
25,0–29,9	Ülekaal	Kergelt suurenenud
30,0–34,9	Rasvumise I aste	Oluliselt suurenenud
35,0–39,9	Rasvumise II aste	Kõrge
≥ 40,0	Rasvumise III aste	Eluohtlikult suurenenud
Vööümbmõõt Vöökoha ümbmõõt (cm) ja metaboolsete häirete risk täiskasvanutel (18–64-aastastel):		
Riski tase	Naised	Mehed
Madal	≤ 79	≤ 93
Suurenenud	80–87	94–101
Kõrge	≥ 88	≥ 102
Soovituslik vööümbmõõt on naistel alla 88 cm ja meestel alla 102 cm. Rasvumisele viitab, kui vöö- ja puusaümbmõõdude omavaheline suhe (jagades vööümbmõõdu puusaümbmõõduga) on meestel üle 1		

ja naistel üle 0,8. Eluiga lühendavad nii ala-, eriti aga ülekaal.

Kehakoostis

Juhendis on välja toodud näide, kuid tulemuste tõlgendamisel tuleb lähtuda apteegis kasutatava seadme kasutusjuhendist. Sõltuvalt seadmest võivad tulemused erineda.

Näide, keha rasvasisalduse näidu tõlgendamine:

NAISED

Vanus aastates	18–39	40–59	60–80
Madal	< 21%	< 23%	< 24%
Normaalne	21–22,9%	23–33,9%	24–25,9%
Kõrge	23–28,9%	34–39,9%	36–41,9%
Väga kõrge	> 39%	> 40%	> 42%

MEHED

Vanus aastates	18–39	40–59	60–80
Madal	< 8%	< 11%	< 13%
Normaalne	8–19,9%	11–23,9%	13–24,9%
Kõrge	20–24,9%	22–27,9%	25–29,9%
Väga kõrge	> 25%	> 28%	> 30%

Vistseraalse rasva tase

Vistseraalse rasva tase taseme klassifikatsioon (võib erineda sõltuvalt seadmest):

- 1–9 (normaalne)
- 10–14 (kõrge)
- 15–30 (väga kõrge)

Skeletilihaste protsendi näidu tõlgendamine (täiskasvanutele):

NAISED

Vanus aastates	18–39	40–59	60–80
Madal	< 24,3%	< 24,1%	< 23,9%
Normaalne	24,3–30,3%	24,1–30,1%	23,9–29,9%
Kõrge	30,4–35,3%	30,2–35,1%	30,0–34,9%
Väga kõrge	≥ 35,4%	≥ 35,2%	≥ 35,0%

MEHED			
Vanus aastates	18–39	40–59	60–80
Madal	< 33,3%	< 33,1%	< 32,9%
Normaalne	33,3–39,3%	33,1–39,1%	32,9–38,9%
Kõrge	39,4–44,0%	39,2–43,8%	39,0–43,6%
Väga kõrge	≥ 44,1%	≥ 43,9%	≥ 43,7%

Selgitada patsiendile normväärtustest erinevate tulemuste võimalikke põhjuseid. Tulemuste tõlgendamisel tuleb rangelt lähtuda kehtivatest normväärtustest, ning selgitada patsiendile, kas saadud tulemus vastab normile või mitte. Tuleb hoiduda igasugustest seostest haigusseisundite diagnoosimisega.

Vajadusel nõustada apteegikülastajat tervislike eluviiside, toitumise, liikumise jm tervise seisundit mõjutavate faktorite kohta.

Patsiendile tuleb selgitada, et sõltumata saadud tulemusest ei tohi ta iseseisvalt muuta raviskeemi ega lõpetada ravi.