

# Moonika Tamm

PSÜHHIAATRIARST

## KOGEMUS

**Psühhiaatriarst**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Tallinn *sept 2018 – Praeguseni*  
Töötan psühhiaatriaosakonnas, vastutades statsionaarsete ja ambulatoorsete patsientide diagnostika, raviplaanide koostamise ja meeskondliku ravi koordineerimise eest.

- Haldan keskmiselt **120 ambulatoorset patsienti** kuus ning osalen igapäevaselt statsionaarse osakonna **18-kohalise** patsientide ravimisel
- Rakendasin uut CBT-põhist grupiteraapia protokollid, mis parandas patsientide seisundit **28% võrra** GAF-skaala alusel
- Juhtisin meeskonda, mis vähendas haiglaravi kestust keskmiselt **4,2 päeva võrra** täiustatud väljakirjutamise planeerimise teel
- Osalen psühhiaatriresidentide superviseerimises ning juhendas **6 residentit** 4 aasta jooksul
- Avaldan artikleid eelretsenseeritavates ajakirjades; kaasautor **3 teaduspublikatsioonis** bipolaarse häire farmakoteraapia valdkonnas
- Diagnoosib ja ravib aastas üle **600 patsiendi**, sh depressiooni, ärevushäireid ja skisofreenia juhtumeid

**Residentuur – psühhiaatria**, Tartu Ülikooli Kliinikum, Tartu *sept 2015 – Praeguseni*  
Läbisin 3-aastase psühhiaatria eriarstiabi residenduur, omandades laiapõhjalise kliinilise kogemuse erinevates psühhiaatria allvaldkondades.

- Roteerusin lastenpsühhiaatria, gerontopsühhiaatria, kohtupsühhiaatria ja sõltuvusravi osakondades
- Osasin erakorralistes psühhiaatrilistes hindamistes, kus käsitlesin keskmiselt **15 eriolukorrajuhumit** kuus
- Arendasin välja patsiendijälgimisprotokollid, mida kasutavad täna kogu kliinikumi psühhiaatriaosakonnad
- Osalenud **Eesti Haigekassa** vaimse tervise ravijuhendi uuendamisel

**Arst-intern**, Tartu Ülikooli Kliinikum, Tartu *sept 2014 – Praeguseni*  
Läbisin üldmeditsiini internatuuri, roteerides sisehaiguste, neuroloogi ja erakorralise meditsiini osakondades.

- Omandas praktilised oskused esmase psühhiaatrilise hindamise ja kriisisekkumise valdkonnas
- Osales **üle 200 patsiendi** esimese hindamises ja raviplaanide koostamises
- Viis läbi vaimse tervise koolituse perearstidele, koolitades **35 arsti** depressiooni varajase märkamise teemal
- Dokumenteeris patsiendilugusid **eHL (e-tervise)** süsteemis, tagades andmete kvaliteedi

## SERTIFIKAADID

**Psühhiaater-eriarsti litsents**, Terviseamet *juuni 2016 – juuni 2016*

**Kognitiiv-käitumisteraapia sertifikaat**, Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon *sept 2019 – sept 2019*

## PROJEKTID

**Kompetentside arendamise programm** *juuni 2023 – märts 2024*  
Kavandas ja viis läbi kompetentside arendamise programmi **12 töötajale**, keskendudes erialasele arengule ja uuele tehnoloogiale. Programm tõi kaasa **kõrgema töötajate rahulolu** ja vähendatud personali voolavuse.

## HUVITEGEVUS

**Juhatuse liige, Eesti Psühholoogide Liit** *jaan 2019 – det 2022*  
Osales organisatsiooni strateegilises juhtimises ja erialaste ürituste korraldamises.

## PROFIIL

Kliiniline psühhiaatriarst üle **9 aasta** töökogemusega täiskasvanute ja noorukite vaimse tervise häirete diagnostikas ja ravis. Spetsialiseerunud depressiooni, ärevushäirete, psühhoside ja bipolaarsetel häirete kompleksravile. Pühendunud tõenduspõhisele meditsiinile ja patsiendikesksele hooldusele Eesti tervishoiusüsteemis.

## HARIDUS

**Arstiteaduse doktorikraad (MD) erialal Arstiteadus**  
Tartu Ülikool, Tartu  
*sept 2008 – juuni 2014*

## OSKUSED

- Psühhiaatriline diagnostika (DSM-5 / ICD-11)
- Farmakoteraapia
- Kognitiiv-käitumisteraapia (CBT)
- Kriisisekkumine
- Statsionaarne ravi
- Ambulatoorne psühhiaatria
- Residentide juhendamine
- Teadusartiklite kirjutamine
- Patsiendikeskne hooldus
- Meeskonnatöö

## KEELED

- Eesti keel (emakeel)
- Inglise keel (C1)
- Vene keel (B1)

## SOOVITAJAD

### Prof. Veiko Vasar

Psühhiaatrikliinik juhataja, Tartu Ülikooli Kliinikum, veiko.vasar@kliinikum.ee, +372 5456 7890

### Dr. Anu Aluoja

Vanem psühhiaater, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, anu.aluoja@regionaalhaigla.ee, +372 5567 8901

## KONTAKT

Tallinn, Eesti  
moonika.tamm@gmail.com  
+372 5345 6782  
linkedin.com/in/moonikatamm

