IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Abiks insuldihaige hooldajale

Selle materjaliga soovime anda Teile ülevaate insuldist ning praktilisi nõuandeid ja soovitusi, kuidas abistada insuldihaiget kodus.

Haiguse olemus

Insult on peaajuveresoonte sulguse (peaajuinfarkt) või ajusisese verevalumi (hemorraagia) korral tekkiv peaaju verevarustuse häire, millega kaasneb inimesel ühe kehapoole halvatus ja tundlikkuse häired samal kehapoolel, samuti võivad esineda kõnehäired (afaasia), oskamatus sooritada igapäevategevusi, neelamishäired, nägemishäired, mäluhäired, tähelepanuvõime langus.

Insuldihaige hooldamise soovitused kodus

- Asetage võimalusel insuldihaige voodi toas nii, et öökapp, toauks, aken jäävad halvatud külje poole – see aktiveerib haiget halvatud kehapoolt kasutama.
- Rääkige ja ulatage vajalikke esemeid alati halvatud poolelt – see soodustab halvatud poole liikuvust.
- Andke haigele õige ja mugav asend voodis ja toolil istudes, kasutades abipatju – väärasendid soodustavad liigeste jäigastumist.
- Muutke kehaasendeid iga 2-3 tunni tagant.
- Püüdke liigutustes ja asendis luua sümmeetria.
- Kaasake haige kahjustatud kehapool tegevusse nii palju kui võimalik.
- Aidake nii palju kui vajalik ja nii vähe kui võimalik.

Õiged asendid

Seliliasend

- Vaadake pilti 1. Seliliasend
- Asetage haige pea ja kael padjale kehaga ühele joonele, pöörake nägu halvatud kehapoole suunas.
- Asetage halvatud kehapoole käsi abaluust sõrmeotsteni padjale sirutatult, peopesa keerake ülespoole.
- Jälgige, et halvatud kehapoole õlaliiges on väljapoole pööratud.
- Toetage halvatud kehapoolt puusast patjadega, jätke labajalg vabalt.
- Jälgige, et halvatud kehapoole puusaliiges ei oleks väljapoole pööratud.



Pilt 1. Seliliasend

Lamamisasend tervel küljel

- Vaadake pilti 2. Lamamisasend tervel küljel.
- Asetage haige pea ja kael kehaga ühele joonele, kallutage keha veidi ettepoole.
- Toestage halvatud kehapoole ülakeha ja käsi kuni sõrmeotsteni padjaga (andke padi kaissu).
- Tõmmake turvalise liigutusega halvatud õlg abaluust ette, painutage käsi küünarliigesest mugavasse asendisse.
- Toetage halvatud jalga ühe padjaga, nii et puusaliiges oleks sissepööratud (astumise asend).



Pilt 2. Lamamisasend tervel küljel

Lamamisasend halvatud küljel

- Vaadake pilti 3. Lamamisasend halvatud küljel
- Asetage pea ja kael haige kehaga ühele joonele, kallutage keha veidi ettepoole.
- Toetage haige ülakeha selja tagant patjadega.
- Tõmmake turvalise liigutusega haige halvatud õlg ettepoole, vabastage õlaliiges keharaskuse alt.
- Halvatud kehapoole käsivars asetage 90º nurga all keha suhtes, asetage peopesa ülespoole.
- Sirutage halvatud kehapoole jalg puusaliigesest.
- Kõverdage terve jalg põlvest ja toetage ette padjale (astumise asend).
- Terve käsi jätke vabalt.



Pilt 3. Lamamisasend halvatud küljel

Kui inimene jääb pikemaks ajaks lamama, on soovitav panna talle

jalga veene pinguldavad sukad või põlvikud, et vähendada trombide

tekkimist jalaveenides. Pange haiget mitu korda päevas istuma.

Haige abistamine istuma

- Vaadake pilti 4. Istumisasend
- Pöörake haige istuma alati üle halvatud külje.
- Paluge haigel toetada ise oma halvatud kätt.
- Jälgige istumisasendit - puusaliiges ja põlveliiges 90° nurga all, labajalad alusele toetatud, keharaskus sümmeetriliselt mõlemal tuharal.
- Toestage halvatud käsi padjaga. Ärge muutke liiga kiiresti pikka aega lamanud inimese asendit, halb tasakaal võib seeläbi veelgi halveneda. Laske haigel kohaneda istuva asendiga ja mõne aja pärast üritage koos püstitõusmist.



Õige kõnd

Jälgige haige kehaasendit: selg sirge, õlad taga ja ühel kõrgusel.

- Tõstke halvatud jalg põlvest üles.
- Painutage säär ja reis ning viige labajalg otse ette kannale maha.
- Jälgige, et haige halvatud jalale toetumisel ei oleks põlveliiges ülesirutuses.

Liikumise abivahendid

Abivahendid aitavad halvatud haigel oma eluga iseseisvamalt hakkama saada. Nende kasutamist ei õpita paari päevaga ja see nõuab järjepidevat treeningut ning kannatlikkust. Abivahendid peavad olema turvalised nii kasutajale kui ümbruskonnale.

Abivahendi valikul konsulteeri alati spetsialistiga (raviarst, perearst, füsioterapeut, tegevusterapeut).

Ratastool

Liikumisvahend, mille abil haige saab liikuda kodus ja väljas. See peab olema kergesti liigutatav, mugav, kokkupandav, tugeva konstruktsiooniga ja reguleeritav vastavalt kasutusele. Kasutaja peab omama ülajäsemete lihasjõudu ja hoidma tasakaalu.

Kõrge raam ehk „kits"

Ülajäsemeid ja/või keret toetav ratastega kõndimisraam, hoiab patsienti kaenla alt püstiasendis, mil patsient võib jalgu liigutades viia ennast ettepoole. Sobiv kõndimise abivahend pika voodis lamamise järel, aitab tasakaalu hoida.

Madal raam ehk kõndimisraam

- Ratasteta tugiraam sobib haigele, kes vajab kõndimisel kindlat abivahendit, haige peab suutma käte abil nihutada raami.
- Ratastega kõndimisraam ehk rulaator, kasutatakse ka kõndima õpetamisel, on käte abil ettepoole tõugatav, mistõttu nõuab patsiendilt head keha valitsemist.

Mitmetugipunktiline kepp

Sobib haigele, kes vajab kõndimisel palju toetuspinda, kellel on nõrgenenud tasakaal.

Küünarkaitsekargud

Mõeldud haigele, kes vajab tuge ning jalgade koormuse vähendamist, kuid ei saa kasutada küünar- või kaenlakarke käte nõrkuse tõttu.

Jalutuskepp

Saab kasutada haige, kes vajab tuge või jalgade koormuse vähendamist, kelle mõlemad käed töötavad ja on suhteliselt tugevad.

Jalutuskepi reguleerimisel arvestage, et käepide oleks randme kõrgusel.

Invatehnilisi abivahendeid saab rentida või osta:

- OÜ Invaru - Peterburi mnt 14a •Tel 6025400, 6025401
- OÜ Tervise Abi - Pärnu mnt 104 •Tel 6556547

  Sütiste tee 19 •Tel 6520886

  Punane 18 •Tel 6721080

  Ädala 8 •Tel 6737817

Selleks, et saada abivahend soodustingimustel on vaja isiklikku abivahendi kaarti, mida saab taotleda linnaosavalitsuse/kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonnast.

Õnnetuste vältimiseks tagage haigele turvaline keskkond

Eemaldage liikumisteedelt takistused (lahtiseid juhtmed, lävepakud, põrandavaibad)

- Hoidke põrandad puhtad ja kuivad.
- Pange käimiseks haigele jalga kinnise kannaga ja mittelibisevad jalanõud.
- Ettevaatust kuumade ja teravate esemetega.

Lisaks füüsilistele vaevustele võib esineda, millega kaasneb sõnaline väljendusraskus, kirjutamisvõimetus, mõttetegevuse häire. Afaasiaga haige vajab haigusest taastumiseks toetavat ümbruskonda.

Kõnehäirega haigega tegeledes

- Varuge endale aega.
- Suunake oma kõne otse haigele ja rääkige selgesti nägu pööratud tema poole.
- Ärge kõrgendage häält, rääkige rahulikult ja lihtsas keeles.
- Esitage üks küsimus korraga, kui vaja korrake teiste sõnadega, kasutage kehakeelt, teisi mitte-verbaalse suhtlemise vorme.
- Andke haigele piisavalt aega oma mõtte välja ütlemiseks, küsige oma sõnadega üle, kontrollige, kas saite temast õigesti aru.
- Kõik juhendid andke ka kirjalikult.
- Jätkake ravi logopeedi juures.

Mida eakam on haige ja mida vähem ta liikuda suudab, seda suurem on oht kopsupõletiku tekkeks. Halvatuse tõttu on kahjustatud hingamislihased, hingamine on pinnapealsem.

Soovitused hingamisteede tüsistuste vältimiseks

- Tuulutage sageli tuba.
- Puhastage haige suud mitu korda päevas.
- Muutke lamava haige asendit iga 2-3 tunni järel.
- Abistage haiget tugeva köhahoo ajal, hoides või toetades kätega haige rindkere alaosa ja ülakõhtu.
- Aidake haigel teha hingamisharjutusi: paluge haigel puhuda mitu korda läbi kõrre veepudelisse (väljapuhumisel peavad tekkima mullid), et kutsuda esile sügavat hingamist ja ennetada kopsupõletiku teket.

Harjutust korrata 4-5 minutit; õpetage haige hingama vahelihasega (kõhuhingamine).

Haige lamab selili, asetab käed kõhule ja püüab sisse hingata nii, et surub kõhu ette ja väljahingamisel tõmbab sisse.

- Häälelise, „rägiseva” hingamise puhul võtke ühendust perearstiga.

Nahahooldus

Haiget pestes ja temaga tegeledes pöörake alati tähelepanu naha piirkondadele, mis on enim ohustatud: puusaliigesed, kannad, kukal, kõrvalestad, õlaliigese-, abaluu-, põlveliigese- ja ristluu piirkond. Naha punetus, mis ei kao asendi muutmisel, on esimene tunnus võimalikuks lamatise tekkimiseks. Lamatis on pideva lokaalse surve tagajärjel tekkinud naha ja naha aluskoe kahjustus. Kui on tekkinud püsiv punetus, villid, kogu naha paksust haarav, nahaaluskudedesse ulatuv kahjustus, nekroos, siis pöörduge lamatise ravi saamiseks perearsti, pereõe või koduõe poole.

Lamatiste vältimiseks

- Hoolitsege iga päev haige naha puhtuse eest.
- Kreemitage kuiva, tervet nahka apteegist ostetud nahahooldus vahendiga.
- Nahavoltide vahel esinevate haudumuste korral kasutage apteegist ostetud rasvatalki.
- Vähendage enim ohustatud naha piirkondades survet nahale.
- Muutke haige asendit iga 2-3 tunni tagant.
- Aeg-ajalt kergitage ratastoolis istuvat haiget.
- Kasutage surve vähendamiseks patju, villavaipa (lambanahk), kummirõngast (asetage see enne allapanemist riidest kotikesse, nt padjapüüri sisse), spetsiaalset lamatiste ennetamiseks tehtud madratsit.
- Hoolitsege, et voodipesu oleks kuiv, puhas ja sirge.
- Hoolitsege haige uriinipidamatuse ehk inkontinentsuse ja roojapidamatuse eest.

Insuldihaigel võib esineda **uriinipidamatus** ehk uriini väljavool ilma soovita urineerida.

Apteekides ja Inkotoas on saadaval mähkmed uriinipidamatuse jaoks (meestele ja naistele). Püksmähkmeid valitakse imavuse ja kehaümbermõõdu järgi. Vajadusel kasutage lisaks mähkmetele imavaid voodikaitsed.

Tallinnas asub Inkotuba:

Tõnismäe polikliinikus, Hariduse 6 •Tel 6462121

Endla 59 •Tel 6564048

Soovitused voodihaige toitmiseks

- Varuge toitmiseks piisavalt aega.
- Tagage haigele võimalikult istuv asend.
- Õpetage haiget sööma oma terve käega.
- Julgustage haiget kasutama halvatud kätt nii palju, kui see on võimalik.
- Kasutage jootmisel abivahendeid: kõrt või tilaga kannu.
- Toitke haiget väikeste suutäite kaupa.
- Jälgige, et enne järgmist suutäit oleks haigel suu tühi, sest toit koguneb kergesti halvatud poolele põske.
- Neelamishäire puhul peenestage võimalusel tabletid pulbriks, lahustage vees ja siis manustage.

Insuldihaige taastusravi on pikk protsess ja suurem edasiminek toimub esimese poole aasta jooksul. Eesmärgiks on, et haige taastuks võimalikult liikumisvõimeliseks ja tuleks ise toime igapäevatoimingutega.

Ärge aidake haiget selles, millega ta ise toime tuleb!

Mida rohkem suudab haige ise teha, seda kergem on kõigil ja ennekõike patsiendil endal.

ITK534

Käesoleva infolehe on kinnitanud Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimees 22.08.2007 otsusega (protokoll nr 13).