



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

Enesehooldusest

1. [Abiks insuldihaige hooldajale](#)
2. [Abiks vastsündinu emale](#)
3. [Abiks vastsündinu emale \(inglise keeles\)](#)
4. [Abiks vastsündinu emale \(vene keeles\)](#)
5. [Diabeetiku jalahooldus](#)
6. [Diabeediga patsiendi toiduvalik](#)
7. [Epitsüstostoom](#)
8. [Epitsüstostoom \(vene keeles\)](#)
9. [Esimene amputatsioonijärgne aasta \(esmases proteesist lõpliku proteesini\)](#)
10. [Esimene amputatsioonijärgne aasta \(esmases proteesist lõpliku proteesini\) \(vene keeles\)](#)
11. [Glaukoomi operatsioonijärgne meelespea](#)
12. [Glaukoomi operatsioonijärgne meelespea \(vene keeles\)](#)
13. [Hallkae operatsiooni järgne meelespea](#)
14. [Hallkae operatsiooni järgne meelespea \(inglise keeles\)](#)
15. [Hallkae operatsiooni järgne meelespea \(vene keeles\)](#)
16. [Harjutused tasakaaluhäirete leevedamiseks](#)
17. [Harjutused meestele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks](#)
18. [Harjutused meestele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks \(vene keeles\)](#)
19. [Harjutused naistele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks](#)
20. [Harjutused naistele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks \(inglise keeles\)](#)
21. [Harjutused naistele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks \(vene keeles\)](#)
22. [Hingamisharjutused krooniliste kopsuhaiguste korral](#)
23. [Infoleht vastsündinud laste vanematele](#)
24. [Jäseme proteesi hooldamine](#)
25. [Jäseme proteesi hooldamine \(vene keeles\)](#)
26. [Keelealune allergenispetsiifiline immuunravi](#)
27. [Keelealune allergenispetsiifiline immuunravi \(vene keeles\)](#)
28. [Kipslahases jäsemega kodus](#)
29. [Kodune hapnikuravi](#)
30. [Kodune hapnikuravi \(vene keeles\)](#)
31. [Lühinägevus – kuidas lapsi kaitsta](#)
32. [Lühinägevus – kuidas lapsi kaitsta \(vene keeles\)](#)

33. [Miks on vaja veeniporti ja kuidas seda hooldada?](#)
34. [Miks on vaja veeniporti ja kuidas seda hooldada?\(vene keeles\)](#)
35. [Mis on silmaprotees?](#)
36. [Mis on silmaprotees?\(vene keeles\)](#)
37. [Munarakkude hankimine, külmutamine ja säilitamine](#)
38. [Munarakkude hankimine, külmutamine ja säilitamine\(inglise keeles\)](#)
39. [Munarakkude hankimine, külmutamine ja säilitamine\(vene keeles\)](#)
40. [Nefrostoom](#)
41. [Nefrostoom\(vene keeles\)](#)
42. [Neuroloogilisest haigusest põhjustatud neelamishäire](#)
43. [Onkoloogilise patsiendi valuravi](#)
44. [Onkoloogilise patsiendi valuravi\(vene keeles\)](#)
45. [Operatsioonihaava hooldus](#)
46. [Operatsioonihaava hooldus\(vene keeles\)](#)
47. [Patsiendiinfo pessaari ehk tupe tugirõnga kasutajale](#)
48. [Patsiendiinfo pessaari ehk tupe tugirõnga kasutajale\(vene keeles\)](#)
49. [Perkutaansel endoskoopilisel gastrostoomial paigaldatud toitesondi \(PEG\) kasutamine ja hooldus](#)
50. [Perkutaansel endoskoopilisel gastrostoomial paigaldatud toitesondi \(PEG\) kasutamine ja hooldus vene keeles](#)
51. [Põie püsikateeter](#)
52. [Põie püsikateeter\(vene keeles\)](#)
53. [Ravimid silmasiseseks manustamiseks](#)
54. [Rindade enesekontroll](#)
55. [Rindade enesekontroll\(inglise keeles\)](#)
56. [Rindade enesekontroll\(vene keeles\)](#)
57. [Rinnavähi operatsioonijärgse taastusravi juhend](#)
58. [Silma särvesta siirdamise operatsiooni järgne meelespea](#)
59. [Silma särvesta siirdamise operatsiooni järgne meelespea\(vene keeles\)](#)
60. [Sünnitus- ja keisrilõikejärgne taastumine](#)
61. [Sünnitus- ja keisrilõikejärgne taastumine\(inglise keeles\)](#)
62. [Sünnitus- ja keisrilõikejärgne taastumine\(vene keeles\)](#)
63. [Toitumine Parkinsoni töve korral](#)
64. [Vastsündinu jälgimise leht](#)
65. [Vastsündinu kehatemperatuur](#)
66. [Vörkkesti irdumise ja klaaskeha operatsiooni järgne meelespea](#)
67. [Vörkkesti irdumise ja klaaskeha operatsiooni järgne meelespea\(vene keeles\)](#)
68. [WHO liikumissoovitused](#)
69. [WHO liikumissoovitused\(vene keeles\)](#)

Laadimine...