

Soovitused kehalise ja vaimse valmisoleku tugevdamiseks

Füüsiline ettevalmistus - individuaalne aeroobse võimekuse tõhustamine ja lihasmassi suurendamine. Paremas füüsilises vormis patsiendid taastuvad kiiremini, viibivad vähem haiglas ning teatud operatsioonide puhul esineb 50% vähem tüsistusi.

Füüsilise treeningu kasutegurid:

- südame-veresoonkonna võimekus paraneb
- lihasmass- ja lihasjõud suureneb
- liigeste liikuvus paraneb
- tasakaal ja koordineatsioon paraneb

Soovitused:

- kerge kuni mõõdukas treening (min 30 min päevas) 4-6 nädalat enne operatsiooni – kõndimine, rattasõit, jõuharjutused, venitused, hingamisharjutused
- hingamisharjutused ja füsioteraapia - hingamisharjutuste õppimine vähendab kopsutüsistuste riski peale operatsiooni. Õigeid tehnikaid õpetab füsioterapeut/õde

Toitumishõustamine - individuaalsetele vajadustele vastava toiduenergia ja valgu tarbimine pidurdab operatsiooniaegseid lagundavaid (kataboolseid) protsesse ja toetab ehitatavaid (anaboolseid) protsesse. Tervislik ja tasakaalustatud toitumine toimib koostöös füüsilise treeninguga.

Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise kasutegurid:

- immuunsüsteem tugevneb
- haavade paranemine kiireneb
- infektsiooni risk väheneb
- lihasmass ja -jõud suureneb

Soovitused:

- süüa regulaarselt, s.o 3 põhitoidukorda ja 1-2 valgurikast vahepala. Põhitoidukorrad taldrikureegli järgi, süüa toitusid igast toidugrupist ja seedeprobleemide puudumisel ka 500 g köögi- ja puuvilju päevas.
- sügis-talve-kevadkuudel tarvitada regulaarsel lisaks ka D-vitamiini
- kaalulanguse (kuni 10%) või alatoitumuse esinemisel (BMI < 20,5) on vajalik preoperatiivne tõhustamine nii valgu- kui energiarikaste vahepaladega enne operatsiooni vähemalt 10 päeva vältel
- ulatuslikuma kehakaalu languse või alatoitumuse korral (BMI < 18,5) on vajalik alustada toitmisravi prepaartidega või toitmislahustega sondi/veeni kaudu. Selleks teavita raviarsti toitumisprobleemidest, kes suunab edasi toitmisravi õe vastuvõtule
- Loe rohkem toitumise kohta: [Taisvaartuslik-toitumine-haiguse-ajal.pdf](#)

Psühholoogiline tugi (säilienõtkus) - teadlikkuse suurendamine eesootava operatsiooni kulust ja iseenda võimalustest soodustab taastumist. Stressi ja ärevuse maandamine vähendab valu ja valuvaigistite vajadust pärast operatsiooni ning haiglas viibimise aega.

Psühholoogilise toe kasutegurid:

- vähendab ärevust ja hirmu protseduuri eel
- parandab une kvaliteeti ja meeleolu
- toetab pingetaluvust ja kohanemist

Soovitused:

- küsi personalilt selgitusi protseduuri ja taastumise kohta
- kasuta lõõgastustehnikaid (nt hingamisharjutused, meditatsioon)
- kaasa protsessi oma pereliikmeid kaasa lähedasi operatsioonieelsetel vastuvõttudel ja -järgsel perioodil)
- psühholoogiline nõustamine (nt üks-ühele vestlus, kognitiiv käitumusteraapia)

Elustiili muutused - suitsetamise lõpetamine, alkoholi liigtarvitamise vältimine ja vajadusel teiste riskikäitumiste korrigeerimine.

Elustiili muutuse kasutegurid:

- tubakatoodetest loobumine vähendab südameveresoonekonna, hingamise ja haavatüsistusi kuni 40%
- Alkoholi kuritarvitamine suurendab operatsioonijärgseid tüsistusi eriti südame ja maksa osas

Soovitused:

- loobu suitsetamisest vähemalt 4-8 nädalat enne operatsiooni. Kui operatsioonini on jäänud vähem aega, siis loobu esimesel võimalusel. Vaata rohkem infot suitsetamisest loobumise kohta [Patsiendikooli lehel](#).
- tarbi alkoholi mõõdukalt - vähem on alati parem! Loe rohkem [Alkoinfo.ee – Vähenda alkoholitarvitamist](#)

Une ja ööpäevarütmi säilitamine

Une ja ööpäevarütmi säilitamise kasutegurid:

- regulaarne ja kvaliteetne uni tugevdab immuunsüsteemi ja parandab keha taastumisvõimet

Soovitused:

- hoia regulaarset unerütmi ehk mine magama ja ärka iga päev võimalusel samal ajal
- loo rahulik õhtune rutiin
 - vähenda ekraaniaega 1 tund enne und
 - kasuta lõõgastavaid tegevusi (soojad veeprotseduurid, rahulik hingamine, lugemine)
- väldi õhtul stimulante
 - piira kofeiini ja alkoholi 4-6 tundi enne magamaminemist

- piira päevast uinakut
 - kui vajad puhkust, hoia uinak alla 30 minuti ja mitte pärastlõunal
- liigu regulaarselt
 - mõõdukas füüsiline aktiivsus parandab unekvaliteeti, kuid väldi intensiivset trenni vahetult enne und
- õpi keha kuulama
 - mine magama siis kui tunned tõelist unisust
 - ära püsi voodis ärkvel olles liiga kaua - tõuse korraks püsti, liigu ringi ja proovi uuesti