Regionaalhaigla

ELU PÄRAST INSULTI

INFO PATSIENDILE JA LÄHEDASTELE



SISUKORD

MIS ON INSULT 3

INSULDI VÕIMALIKUD TAGAJÄRJED

- Käe või jala halvatus 4
- Kõnehäire 6
- Neelamishäire 9
- Põiehäired 11
- Tajuhäired 13
- Mälu ja mõtlemisega seotud häired 15
- Meeleoluhäired 18
- Väsimus 20

TAVAELLU NAASMINE 22

RAVIMITE VÕTMINE 25

KORDUVA INSULDI ENNETAMINE 28

TOETAVAD TEENUSED 34

10 KÄSKU INSULDIST TAASTUJALE ..... tagakaas

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Kasutatud pildid: terviseabi.ee, alkoinfo.ee

Patsiendiõpetuse koostasid dr Siim Schneider, dr Kateriine Orav, dr Andrus Kreis, dr Annelii Jürgenson, Elen Kirt, Külli Roht, Katrin Koit, Evelin Männik, Merje Servet, Heili Piilberg, Liise Eiber, Emilija Šventšenite ja Triin Naudi (2021)

MIS ON INSULT

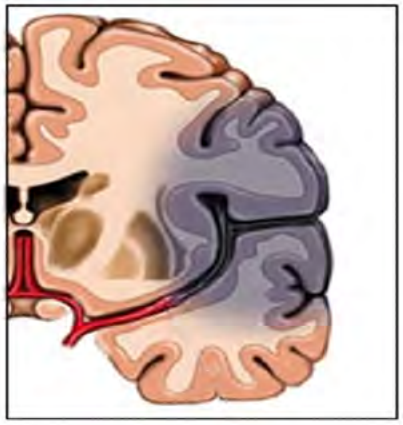
Insult on raske ja elumuutev haigus, kuid sellest põhjustatud tagajärgedega on võimalik kohaneda.

Insult on peaaju verevarustuse äkiline häire, mille põhjuseks on veresoone sulgumine või lõhkemine.

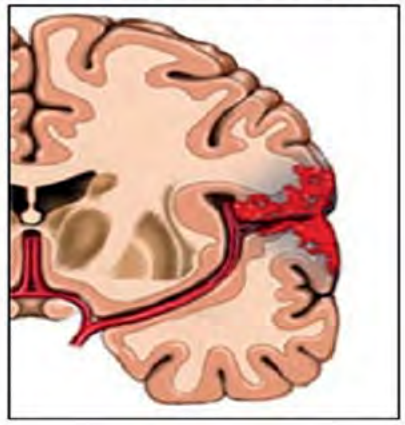
Kui mõni peaaju piirkond ei saa piisavalt hapnikku ja toitaineid, kujuneb seal välja püsiv kahjustus. Kui insult tekib veresoone sulguse tõttu, nimetatakse seda **isheemiliseks insuldiks** ehk **ajuinfarktiks**; kui aga veresoon lõhkeb, on tegemist **hemorraagilise insuldi** ehk **ajusisese verejooksuga**.

Õige käitumisega saab märkimisväärselt vähendada insuldi kordumise riski.

Lisainfot insuldi ja taastumise kohta leiate veebilehel www.insult.ee



Isheemiline insult ehk ajuinfarkt



Hemorraagiline insult ehk ajusisene verejooks

INSULDI VÕIMALIKUD TAGAJÄRJED

KÄE VÕI JALA HALVATUS



Vahetult pärast insulti on halvatud jäse lõtv, kuid aja möödudes muutub see spastiliseks ehk jäigaks. Halvatuse tõttu võivad olla häiritud kõndimine ja käelised tegevused. Kohmakus ja tasakaaluhäired võivad suurendada kukkumisriski. Taastumisel on abi füsio- ja tegevusteraapiast, mille käigus selgitatakse muu hulgas välja see, kas patsient vajab mõnd abivahendit: ortoosi, küünarkarke, rulaatorit ehk ratastega käimisraami vms.



Soovitused patsiendile

- Kandke mugavaid ja hea haarduvusega jalanõusid. Ärge käige libedal põrandal sokkides ega sukkpükstes!
- Valgustage oma kodu hästi ja öösel liikudes pange lambid põlema.
- Kui võimalik, ärge kasutage tasakaalu halvendavaid ravimeid, nt unerohtu.



Soovitused lähedastele

- Võimalusel tehke juba enne patsiendi koju naasmist mõned lihtsamad kohandused, et tagada talle kodus turvaline keskkond: eemaldage põrandalt lahtised, libisemisohtlikud esemed (näiteks vaibad) ning sättige mööbel nii, et liikumiseks oleks piisavalt ruumi – eriti juhul, kui patsient kasutab liikumiseks rulaatorit või muud abivahendit. Kui vähegi võimalik, tuleks eemaldada kõrged uksepakud. Vannitoas asetage dušinurka ja põrandale libisemisvastane matt, et vähendada kukkumisohtu. Vajadusel paigaldage käepidemed, et patsient saaks tualetis, vannitoas ja trepil liikudes end toetada. Küsige tegevusterapeudilt nõuandeid kodu kohandamise kohta.

> *Aktiivselt kaasatud lähedased aitavad patsiendil kiiremini taastuda.*

- Kui saate, minge patsiendiga füsio- või tegevusteraapiasse kaasa, et kuulata terapeutide nõuandeid ning saada individuaalseid soovitusi paremaks toimetulekuks.

Kust saab abi?

- **Füsioterapeudi** juhendamisel harjutab patsient, kuidas nõrgemat kehapoolt aktiivselt erinevatesse liikumistesse kaasata. Ta õpetab uuesti istuma, seisma ja kõndima. Vajadusel õpetab füsioterapeut ka abivahendite, näiteks rulaatori või küünarkargu kasutamist.
- **Tegevusterapeut** annab nõu, kuidas toime tulla igapäevategevustega (näiteks riietumise, duši all käimise, söögivalmistamise jms) ning milliseid abivahendeid nendeks vaja läheb, näiteks dušipink, potitool, spetsiaalse käepidemega hambahari. Mõned tegevusterapeudid teevad ka kodukülastusi, et anda soovitusi, kuidas kodu kohandada, arvestades patsiendi vajadusi ja eluruumi eripärasid, näiteks õpetavad ohutult puupliidi alla tuld tegema või ahju kütma.
- Füsio- ja tegevusteraapiat on võimalik saada nii haiglas, polikliinikus kui ka kodus erateenusena või arsti ettekirjutusel. Tasuta vastuvõtule pöördumiseks on vaja pere- või eriarsti saatekirja.
- Abivahendite kohta saate rohkem lugeda Sotsiaalkindlustusameti kodulehelt: www.sotsiaalkindlustusamet.ee > Puue ja hoolekanne > Abivahendid.

KÕNEHÄIRE

Insult võib kahjustada kõneloome ja/või kõne mõistmisega seotud ajupiirkondi ning põhjustada erinevaid kõnehäireid. Sagedamini esinevad afaasia ja düsartria. **Afaasia** avaldub olenevalt selle vormist ja raskusastmest väga erinevalt – raskusi võib tekkida sõnade leidmisel, lause moodustamisel, kõne mõistmisel ning lugemisel-kirjutamisel. **Düsartria** korral on kahjustatud hääldamine, hääl, kõne tempo ja/või rütm. Suhtlemisvõime ja kõne taastamisega tegeleb logopeed.



Soovitused patsiendile

- Kõne taastub suheldes – olge võimalikult palju koos oma lähedastega, kasutage ära suhtlemist võimaldavad olukorrad.
- Enda väljendamiseks püüdke lisaks kõnele kasutada miimikat, kehakeelt, joonistamist, esemetele või piltidele osutamist ja kirjutamist.
- Võtke rääkimiseks aega, ärge kiirustage.
- Vaadake telerit, kuulake raadiot, võimaluse korral lugege.
- Tehke logopeedi soovitatud harjutusi iga päev kuni tund aega (kas järjest või osadeks jaotatuna).

Soovitused lähedastele

- Veetke võimalikult palju aega koos inimesega, kellel on kõnehäire: tehke koos igapäevaseid toimetusi ja püüdke tegevuse käigus vestelda.

- Avardage kõnehäirega inimese suhtlemisvõimalusi ja pakkuge uusi elamusi, näiteks kutsuge aeg-ajalt keegi külla, minge koos kinno või teatrisse jms.
- Rääkige lihtsalt ja selgelt, rahulikus tempos, tavalise häälega – kõnehäire ei tähenda intellektipuuet ega kuulmislangust.
- Andke kõnehäirega inimesele teada, mis teemal vestlema hakkate; kui vaja, võtke abiks ilmekam kehakeel ja esemetele või piltidele osutamine.
- Andke kõnehäirega inimesele aega ennast väljendada ja Teie kõnet mõista.
- Püüdke aru saada, mida inimene võiks soovida öelda, jälgige olukorda, tema näoilmet, hääletooni ja kehakeelt.
- Tagage rahulik suhtluskeskkond, vältige ärritajaid, jääge kannatlikuks.
- Pidage nõu logopeediga, et saada soovitusi, kuidas kõnehäirega inimest toetada.

Kust saab abi?

- **Logopeed** koostab individuaalse harjutuskava, mis toetab kõne ja suhtlemisvõime taastumist. Logopeedid töötavad taastusravi pakkuvates haiglates, polikliinikutes ja eratervishoiuasutustes (www.elu.ee). Tasuta vastuvõtule pöördumiseks on vaja perearsti või eriarsti saatekirja.
- **Eesti Afaasialiit** pakub afaasiaga inimestele ja nende lähedastele nõustamist, suhtlemistunde ja kohanemisteenust (www.afaasia.ee).

NEELAMISHÄIRE

Insult võib kahjustuda neelamisel osalevate lihaste tööd ja liigutuste koordinatsiooni ning põhjustada neelamishäiret ehk düsfaagiat. Selle tagajärjel võib neelatav materjal sattuda hingamisteedesse, põhjustades kopsupõletikku. Kui söömist-joomist piirata, võib tekkida vedelikupuudus ja alatoitumus. Tüsistuste vältimiseks ja turvalise neelamise tagamiseks kasutatavad võtted on erinevad, sõltudes konkreetsest juhtumist. Düsfaagia diagnoosimise ja neelamise taastamisega tegeleb logopeed.



Soovitused patsiendile

- Hoolitsege sageli suuhügieeni eest.
- Varuge söömiseks-joomiseks piisavalt aega, keskenduge neelamisele.
- Kasutage joomiseks suure läbimõõduga tassi.
- Sööge-jooge istuvas asendis, vältige keha vajumist halvatud küljele ja pea kuklasse kallutamist.
- Vältige vedelikke ja toite, mis ajavad sageli köhima ning mida Teil on raske mäluda ja neelata.
- Enamasti on ohutum neelata paksemaid jooke, näiteks keefiri ja kisselli ning toite, mida pole vaja närida, näiteks kartulipüreed, kohupiimakreemi jms.
- Võtke väiksed lonksud ja ampsud.
- Neelama hakates suruge esmalt huuled kokku, seejärel kallutage pea kergelt ette ja neelatage.
- Pärast söömist köhatage, et puhastada hingamisteed ning veenduge, et suhu poleks jäänud toidujääke.
- Jääge pärast sööki veel 15–20 minutiks istuvasse asendisse või lamage tervel küljel.

Soovitused lähedastele

- Tutvuge logopeedi antud individuaalsete soovitustega sobivate vedelike ja toidukonsistentside kohta või küsige logopeedilt nõu.
- Vältige sobimatute toitude-jookide sattumist neelamishäirega inimese menüüsse.
- Vajadusel aidake patsiendil ohutult neelata – aidake tal püsida istuvas asendis, andke piisavalt aega, kõrvaldage tähelepanu kõrvale juhtivad tegurid ja aeglustage tempot, vajadusel abistage suu puhastamisel.
- Kui düsfaagiaga inimesel tekib neelamise ajal köha, ärge kloppige tema rinnale või seljale, vaid suunake teda korralikult köhima, kuni ärritus on möödunud. Alles seejärel võib jätkata söömist.

Kust saab abi?

- **Logopeed** annab nõu, kuidas neelamishäire korral ohutult süüa ja juua ning võimalusel õpetab harjutusi, mis soodustavad neelamise taastumist. Logopeedid töötavad taastusravi pakkuvates haiglates, polikliinikutes ja eratervishoiuasutustes (www.elu.ee). Tasuta vastuvõtule pöördumiseks on vaja perearsti või eriarsti saatekirja.
- **Dietoloog või toitumisnõustaja** juhendab, mida neelamishäire korral süüa, et kõik vajalikud toitained kätte saada.

PÕIEHÄIRED

Põiehäireid esineb pärast insulti sageli. Enamasti mööduvad need esimeste kuude jooksul iseenesest, ent mõningatel juhtudel jäävad püsima. Tavaliselt tekib insuldi tagajärjel uriinipidamatus, mis väljendub sagedases urineerimises, kusepakitsuses või uriini lekkimises. Tihti aitab põietreening: urineerida tuleks kindla aja tagant ja tualetis käikude vahelist aega üritada pikendada. Kasu võib olla ka füsioterapeudi juhendatud vaagnapõhjalihaste treeningust. Vedeliku tarvitamist ei ole uriinipidamatuse korral hea piirata, kuna see soodustab vedelikupuuduse ja põiepõletiku teket.

Soovitused patsiendile

- Vältige õhtuti enne magama minekut rohket vedeliku tarbimist.
- Jälgige, et tee tualettruumi oleks vaba, eemaldage takistused, komistusohtlikud mööbliesemed, uksematid jms ning paigaldage öölambid teekonna valgustamiseks.
- Kasutage potikõrgendust, sest see teeb potile istumise ja püsti tõusmise kergemaks ja ohutumaks.
- Vajadusel kasutage voodi kõrval uriinipudelit või potitooli.



Soovitused lähedastele



- Aidake teha kodus vajalikud kohandused, et muuta tualetis käimine mugavaks ja turvaliseks. Abivahendite vajaduse kohta küsige nõu patsiendi arstilt või taastusravi terapeutidelt.

Kust saab abi?

- **Füsioterapeut** koostab vaagnapõhjalihaste tugevdamisele ja/või aktiveerimisele suunatud harjutuskava ja soovitab teraapiavahendeid. Tasuta vastuvõtule pöördumiseks on vaja perearsti või eriarsti saatekirja.
- **Vaagnapõhjalihaste füsioteraapiat** pakutakse mitmetes haiglates, polikliinikutes ja eratervishoiuasutustes. Tasuta vastuvõtule pöördumiseks on vaja perearsti või eriarsti saatekirja.

TAJUHÄIRED

Insult võib kahjustada võimet tajuda väliseid stiimuleid õigesti. **Nägemishäired** võivad väljenduda kahelinägemises, nägemisteravuse halvenemises või vaatevälja ahenemises. Insuldist kahjustatud kehapoolel võivad ilmneda **naha tundlikkuse häired**. Patsient võib tunda puuteaistinguid tavapärasest nõrgemalt. Sellisel juhul võivad näiteks kitsaste riiete või jalanõude kandmisel tekkida vigastused.

Samuti võib olla häiritud teadlikkus oma ühest kehapoolest – sellist seisundit nimetatakse **neglektiks**. Selle tõttu võib näiteks ununeda üks käsi pluusi varrukasse panna. Neglekti korral ei ole inimene teadlik ka visuaalsest infost: ta ei pruugi märgata lähenevat autot või leida ruumis esemeid, märgata ühel taldrikupoolel olevat toitu. Raskusi võib olla ka ruumis või keskkonnas orienteerumisel, näiteks ei pruugi inimene leida ust, sest osa infost jääb märkamata. Neglektist tulenevaid probleeme patsient ise ei taju. Lähedased võivad küll veidrat käitumist märgata, kuid mitte osata seda tõlgendada.

Soovitused patsiendile nägemishäirete korral

- Pöörake pead küljelt küljele, et saada ülevaade kogu ruumist.
- Pange ustele sildid, nt „Vannituba“, et hõlbustada tee leidmist.
- Topeltnägemise korral katke lugedes või televiisorit vaadates üks silm kinni.

Soovitused patsiendile naha tundlikkuse häirete korral

- Kasutage köögis kuumi nõusid tõstes silikoonist pajakinnast.



- Kontrollige enne pesemist vee temperatuuri selle käe või jalaga, mida insult ei mõjutanud.
- Kontrollige regulaarselt oma nahka ja veenduge, et sel ei oleks hõõrumisjälgi.

Soovitused patsiendile neglekti korral

- Tuletage endale kahjustatud kehapoolt meelde, käies sellest regulaarselt silmadega üle või vaadates seda sageli peeglist.
- Hõõruge kahjustatud kehapoolt oma terve käega.
- Kasutage häiritud kehapoolt võimalikult paljudes tegevustes.
- Asetage sageli kasutatavad esemed, näiteks telefon või veeklaas, häiritud kehapoolele.

Soovitused lähedastele

- Kuna patsiendi tajuhäired ei pruugi kohe haiglaravi jooksul välja tulla, tasub patsiendiga koju naastes esialgu pisut ettevaatlikum olla. Päris alguses oleks hea, kui saaksite patsiendile igapäevategevustes, näiteks söögivalmistamise või poes käimise juures toeks olla ja veenduda, et tema taju on piisavalt hea, et ohutult sõiduteed ületada või kuuma pliidi ääres süüa teha.

Kust saab abi?

- **Kliiniline psühholoog või neuropsühholoog** hindab koostöös tegevusterapeudiga tajuhäirete ulatust ning võimalikku mõju inimese toimetulekule igapäevaeluga. Samuti õpetab psühholoog nii patsienti kui ka ta lähedasi mõistma tajuhäirete olemust ja annab soovitusi, kuidas nendega toime tulla ning soodustada tajuprotsesside taastumist. Tasuta vastuvõtule pöördumiseks on vaja perearsti või eriarsti saatekirja.
- **Ortoptist** hindab silmade koostööd ja võib topeltnägemise korral määrata patsiendile prismakleepsudega prillid.

MÄLU JA MÕTLEMISEGA SEOTUD HÄIRED

Insult võib mõjutada kognitiivseid funktsioone ehk olulise info märkamist, mõistmist, organiseerimist ja salvestamist. Inimesel võib olla raske keskenduda, midagi meelde jätta või asjakohaselt reageerida. Pärast insulti võib sageli esineda kognitiivseid häireid olenevalt sellest, millises ajupiirkonnas kahjustus esineb. Kognitiivsed raskused võivad oluliselt mõjutada inimese toimetulekut ja ka tema suhteid lähedastega.

Keskendumisprobleemidega võib olla raske tegutseda mürarikkas keskkonnas, tegevusi vaheldada või teha mitut tegevust korraga. Mäluhäirete korral ei pruugi inimene mäletada, mida talle räägiti või mida ta pidi tegema (lühimälu), või ei meenu inimeste nimed, kohtumised, olulised kuupäevad (pikaajaline mälu). Mäluhäired võivad ilmneda just esimestel kuudel ja nädalatel pärast insulti.

Pärast insulti võib esineda ka probleeme planeerimise ja probleemilahendusega (täidesaatvad funktsioonid). Peale info märkamise ja mäletamise tegeleb aju automaatselt veel mitmesuguste mõtlemisprotsessidega, mis võimaldab tegutseda organiseeritult, teha otsuseid, teada, mida teha ja millal, oma käitumist mõista ja kohandada. Näiteks ei pruugi inimene pärast insulti osata kasutada kodumasinaid, valmistada toitu jmt.

Samuti võib olla raskusi ruumisuhete tajumise ning asjade äratund-

misega (agnoosia), näiteks ei pruugi inimene õigesti tajuda kaugust ja sügavust või saada aru, mis esemega on tegemist.

Vahetult insuldi järel võib haigusteadlikkus olla halvenenud, inimene ei pruugi oma probleeme tunnetada. Kognitiivsete häirete korral tehakse haiglas esmane hindamine. Kognitiivsed probleemid on kõige silmatorkavamad esimestel kuudel pärast insulti ning võivad iseenesest taanduda umbes kolme kuu möödudes. Haiglas ei pruugi kõik probleemid ilmneda, sest inimene saab igapäevategevustes palju abi. Sageli märgatakse probleeme alles igapäevaellu naasmisel, näiteks autojuhtimisel või tööle siirdumisel.

Soovitused patsiendile

- Rääkige kõikidest oma probleemidest ravi- või perearstiga, ka siis, kui need ilmnevad alles kodus olles. Taastusravi meeskond aitab leida parimad viisid, kuidas treenida ning muutustega kohaneda.
- Olge endaga kannatlik. Kognitiivsed häired ei tähenda, et oleksite rumal. Võtke aega, et teha asju omas tempos.
- Liikuge ja puhake piisavalt. Liikumine ergutab aju. Planeerige oma päeva piisavalt liikumist, aga ka puhkepause. Leidke tegevusi, mis mõjuvad lõõgastavalt, näiteks kuulake muusikat.
- Julgege oma probleemidest rääkida. Olge avatud ja ärge tundke häbi, kui asjad ei tule alati välja. Inimesed mõistavad, kui neile selgitada, näiteks miks hiljuti kuuldud jutt meeles ei ole.
- Tehke ühte asja korraga, jättes kõrvale kõik, mis segab. Kirjutage oluline info üles ja kui vaja, paluge inimestel juttu korrata. Pange asjad alati samadele kohtadele, et neid oleks lihtsam leida.

Soovitused lähedastele

- Olge kannatlik, probleemid ei sõltu alati inimese tahtest või pingutusest.
- Andke infot ja juhtnööre lihtsalt, vajadusel jagage ülesanded väiksemateks tegevusteks.
- Ärge tehke kõike ise ära, laske proovida ja harjutada, igapäevaelu tegevused on väga hea kognitiivne treening.
- Märgake, kui Teie lähedane vajab rohkem abi, ja kui vaja, aidake tal taastusravi meeskonnaga ühendust võtta.



Kust saab abi?

- **Kliiniline psühholoog või neuropsühholoog** hindab mäluhäirete ulatust ning võimalikku mõju inimese toimetulekule igapäevaeluga. Samuti annab psühholoog patsiendile ja lähedasele soovitusi, kuidas mälu ja mõtlemisega seotud häiretega toime

tulla ning soodustada nende taastumist. Tasuta vastuvõtule pöördumiseks on vaja perearsti või eriarsti saatekirja.

MEELEOLUHÄIRED

Insult võib suuresti mõjutada emotsionaalset tasakaalu. Tugevad ja kiiresti vahelduvad tunded on normaalne reaktsioon tervisliku seisundi muutusele, kuid need võivad olla tingitud ka insuldi põhjustatud ajukahjustusest. Sagedased emotsioonid pärast insulti on viha, ärevus, eitamine, süütunne, piinlikkus, hirm, meeleheide, üksindus, kurbus ja lein. Võib olla raske oma tundeid kontrollida. Need on asjakohased reaktsioonid, kuid kui need jäävad pikalt püsima, võib põhjuseks olla depressioon, mida tuleb ravida.

Depressiooni ravimata jätmine võib takistada insuldist paranemist.

Soovitused patsiendile ja tema lähedastele

- Kui tunnete endas või oma lähedases ära esimesed depressiooni sümptomid, näiteks pikaaegne kurvameelsus, jõuetus, elurõõmu ja huvide kadumine, pöörduge esimesel võimalusel perearsti või psühhiaatri poole. Insuldijärgsed meeleoluhäired võivad puudutada ka lähedasi.
- Püüdke leida inimesi, kellele oma tunnetest rääkida, kuigi see võib tunduda ebamugav või paistab olevat teisele inimesele koormav. Pidage meeles, et jagatud mure on pool muret!

Kust saab abi?

- **Perearst** viib läbi seisundi esmase hindamise ja teeb vajadusel

täiendavaid uuringuid. Perearst võib määrata patsiendile ravi ise, konsulteerida psühhiaatriga või suunata patsiendi psühholoogi või psühhiaatri vastuvõtule.

- **Vaimse tervise õde** hindab patsiendi vaimset seisundit ning nõustab sellega seotud probleemidega, näiteks ärevushäire, unetuse, depressiooni, dementsuse ja paanikahoogudega toimetulekul. Samuti annab vaimse tervise õde nõu ravimite manustamise ja nende kõrvaltoimete osas. Vastuvõtule pöördumiseks ei ole vaja saatekirja.
- **Kliiniline psühholoog** nõustab ärevus- või meeleoluhäirete korral. Probleemidest rääkimine, nende mõistmine ning võimalike toimetulekuvõtete väljaselgitamine aitab tundeelu muutustega toime tulla. Tasuta vastuvõtule pöördumiseks on vaja perearsti või eriarsti saatekirja.
- **Psühhiaater** diagnoosib insuldijärgseid meeleoluhäireid ning määrab vajadusel patsiendile tablettravi ja/või psühhoteraapia: kognitiivse käitumisteraapia, perekonna psühhoteraapia vms. Psühhiaatri juurde pääseb ilma saatekirjata, kuid pikkade järjekordade tõttu on soovituslik pöörduda esmalt perearsti poole või minna pakilise mure korral valvepsühhiaatri juurde. Ööpäevaringse erakorralise vastuvõtu asukohad on Tallinnas, Tartus, Pärnus, Viljandis, Narvas ja Ahtmes.
- **Kogemusnõustaja** on inimene, kes on ise varem kas patsiendi või lähedasena insuldiga kokku puutunud ning pakub sarnases olukorras inimestele nõu, kuidas muutunud elukorraldusega toime tulla. Kogemusnõustajad on läbinud nõustamiseks vajaliku koolituse ja kliinilise praktika. Vastuvõtt on üldjuhul tasuline erateenus.
- **Tugigrupid** aitavad kokku tuua sarnases olukorras inimesed,

näiteks ärevus- või meeleoluhäirete all kannatajad, et pakkuda üksteisele olukorraga toimetulekul jõudu ja tuge.

- **Peaasi.ee** veebileht sisaldab põhjalikumaid kirjeldusi erinevate meeleoluhäirete ja vaimse tervise kohta. Lisaks saab veebilehel täita erisuguseid küsimustikke meeleoluhäirete hindamiseks ning e-nõustamise teel vaimse tervise spetsialistidelt abi küsida.

VÄSIMUS

Pärast insulti kogetakse tihti ka suurt väsimust ja kurnatust. Kiire väsimine on insuldist põhjustatud ajukahjustuse nähtamatu, kuid sage tagajärg. Seda iseloomustab keha ja vaimu kurnatuse tunne, mis ei möödu puhates. Isegi lihtsad tegevused, näiteks söögilaua äärde minemine võivad sel juhul tunduda äärmiselt kurnavad.

Soovitused patsiendile

- Planeerige oma päevased tegevused koos puhkepausidega.
- Tehke suurt pingutust nõudvad toimetused kas hommikul või pärast puhkust.
- Üritage koduseid töid, näiteks toiduainete lõikamist, pesu triikimist, lihtsamate aiatööde tegemist jms teha istudes.
- Võimalusel tehke sisseostud lähedase abiga või e-poest, et vältida poodlemisega seotud energiakulu – vähemalt seni, kuni tunnete end paremini.
- Sööge tervislikult ja vältige alkoholi liigset tarvitamist.
- Heitke iga päev samal ajal magama ja hoidke oma ööpäevane rütm enam-vähem sama.

Soovitused lähedastele

- Leppige oma lähedasega kokku, kuidas saate teda igapäevategevustes toetada. Kui võimalik, pakkuge abi poes või apteegis käimisel või e-poodides sisseoste tehes.
- Julgustage patsienti puhkama, kui näete, et ta hakkab väsima. Ka Teie ise peate piisavalt puhkama, sest toeks olemine võib olla kurnav!

Kust saab abi?

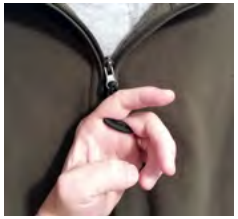
- **Perearst või taastusarst** aitab diagnoosida, kas tegu on tavalise insuldist tingitud väsimuse või hoopis ärevus- või meeleoluhäire sümptomiga.
- **Kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja** aitab vajadusel leida sobivad tugiteenused, et patsienti kodukeskkonnas toetada, näiteks abi toidukoti toomisel.



TAVAELLU NAASMINE

RIIETUMINE

- Riietuge istudes ja alustage riietumist halvatud poolest.
- Eelistage üle pea käivaid riideid ning kummiga pükse ja seelikuid.
- Kinnitage tõmblukkude külge aasad, mis lihtsustavad nende käsitsemist.



DUŠI ALL VÕI VANNIS KÄIMINE

- Kontrollige vee temperatuuri selle käe või jalaga, mida insult ei mõjutanud.
- Vajadusel kasutage dušitooli ja pika varrega pesuharja.



SAUN

- Vältige sauna esimese kahe nädala jooksul pärast insulti.
- Kui vererõhk on kõrge, tuleb see enne sauna minekut saada kontrolli alla.

SEKSUAALSUS

Seksuaalelu jätkamine pärast insulti on tavaellu naasmise tähtis osa. Puudub tõendus, et seks võiks põhjustada uut insulti.

- Võite taasalustada seksiga niipea, kui tunnete end mugavalt.
- Eelistage klassikalist lusikaasendit, kus mõlemad partnerid on külili, põlved kõveras; või asendit, kus peal on partner, kes pole insulti põdenud.

AUTOJUHTIMINE

- Hoiduge autojuhtimisest esimesel kuul pärast insulti.
- Enne kui asute taas autot juhtima, laske perearstil hinnata oma tervislikku seisundit. Keerulisematel juhtudel võib perearst suunata Teid taastusarsti vastuvõtule, et lasta tegevus- ja füsioterapeudil ning kliinilisel psühholoogil täpsemalt hinnata, kas olete autojuhtimiseks valmis.
- Kui taastumine pole olnud piisav ja esinevad keskendumisraskused või nägemispuue, võib juhtimise keeld olla püsiv.

LENNUREISID

- Lennureisid pole soovitatavad kahe nädala jooksul pärast insulti.
- Pärast rasket insulti hoiduge lennukiga reisimisest neli nädalat.

TÖÖLE MINEK

Tööle naasmine pärast insulti tagab suurema rahulolu eluga.

- Insuldi järel väljastab raviarst Teile töövõimetuslehe, mis tagab õiguse tervise taastumise ajal töölt eemal viibida ja selle eest rahalist hüvitist saada. Kui tunnete, et olete valmis tagasi tööle minema, võtke töövõimetuslehe lõpetamiseks ühendust oma perearstiga.
- Kui insuldi tagajärjel on Teie töövõime vähenenud, tuleks töövõime hindamiseks pöörduda Töötukassasse. Töötukassa hindab Teie võimekust endisele tööle naasta ja määrab vajadusel kas osalise või puuduva töövõime, millega kaasneb rahaline hüvitis.
- Osalise töövõime puhul uurige Töötukassast tööalase rehabili-

tatsiooni võimalusi. Teile võidakse pakkuda kogemusnõustamist, füsio-, kõne-, tegevus-, psühho- või loovteraapiat.

- Küsige Töötukassast ka tööle naasmist toetavate teenuste kohta, näiteks tööruumide ja -vahendite kohandamist, tööks vajalike abivahendite soetamist jms.



RAVIMITE VÕTMINE

Haiglas tehtud uuringute käigus tehakse kindlaks iga patsiendi riskitegurid ja määratakse vastav ravi.

Tavaliselt tuleb pärast insulti võtta ravimeid kogu elu.

Soovitused patsiendile



- Enne raviga alustamist lugege läbi ravimite infolehed, et olla teadlik, mis eesmärgil Te mingit ravimit võtate.
- Järgige etteantud raviskeemi võimalikult täpselt. Ravimite ära jätmine või dooside vähendamine suurendab uue insuldi tekkeriski!
- Võtke ravimeid iga päev enam-vähem samal kellaajal.
- Hoidke ravimeid nähtavas kohas ja kasutage raviskeemi järgimiseks nädalajaotusega ravimikarpi.
- Paluge oma perearstil või -õel aegsasti retsepte pikendada, et ravimid ootamatult otsa ei lõppeks.
- Käige regulaarselt perearsti juures tervisekontrollis, näiteks vereproovi andmas ja vererõhku mõõtmas, et veenduda väljakirjutatud ravimite tõhususes.

Soovitused lähedastele

- Julgustage patsienti võtma kõiki ravimeid nii, nagu arst on välja kirjutanud. Kuna insuldi üle elanud inimesel võib tekkida probleeme mälu ja hajameelsusega, võiks lähedased esimeste nädalate jooksul rohu võtmise kohta aeg-ajalt kontrollküsimusi

esitada – eriti siis, kui patsiendi päevakava erineb tavapärasest, näiteks puhkuse või väljasõidu ajal, mil ravimi võtmine võib kergesti ununeda.

- Kui patsiendil on probleeme lugemisega, olge talle toeks, näiteks infolehe lugemisel, kui ta uute ravimitega tutvub.

Enamasti kirjutatakse pärast insulti välja ravimid, mille eesmärk on kontrolli alla saada insuldiriskiga seotud haigused.





- **Kõrgvererõhu- ehk hüpertooniatõbi** soodustab veresoonte kahjustuse ehk ateroskleroosi teket, mis tõstab tromboosiriski. Soovituslik vererõhk rahuolekus on alla 130/85 mm Hg. Normaalse vererõhu säilitamisel on insuldirisk 30–40% väiksem.
- **Suhkurtõbi ehk diabeet** kahjustab samuti veresoonte seinu, muutes need jäigaks ja soodustab ateroskleroosi teket. Enamiku suhkurtõvega patsientide ravieesmärk on hoida kolme kuu keskmine veresuhkru ehk glükohemoglobiini (HbA1c) tase alla 7%.
- **Kodade virvendusarütmia** on südame rütmihäire, mille tõttu vere liikumine südames aeglustub ja võivad tekkida trombid. Kui tromb südamest peaaju veresoontesse jõuab, võib see põhjustada insuldi. Kodade virvendusarütmia suurendab isheemilise insuldi riski kolm kuni viis korda. Sellele haigusele võib viidata kiire või ebaregulaarne pulss, kuid täpseks diagnoosiks on siiski vaja teha elektrokardiogramm. Normaalne pulsisagedus rahuolekus on 60–100 lööki minutis. Südame rütmihäiretega patsiendid võiksid õppida haiguse jälgimiseks ise oma pulssi katsuma, et ebaregulaarse pulsisageduse korral perearstiga nõu pidada.
- **Vere suur kolesteroolisisaldus** soodustab veresoonte seintes ateroskleroosi teket, mis aeglustab verevarustust. Vere LDL-kolesterool ehk n-ö halb kolesterool peaks insuldi läbipõdenul olema alla 1,8 mmol/l.

KORDUVA INSULDI ENNETAMINE

Korduva insuldi ennetamiseks on kõige tähtsam teha muudatusi oma elustiilis. Järgnevad soovitused võivad nõuda pingutust, kuid on kindlasti seda väärt. Inimesel, kes võtab korralikult ravimeid, liigub piisavalt, toitub tervislikult, on normaalse kehakaaluga, ei suitseta ega liialda alkoholiga, on kuni 80% väiksem risk haigestuda insulti. Lisaks väheneb nii ka südamehaiguste, dementsuse ja enneaegse surma risk.

Tervisliku elustiiliga on korduva insuldi risk kuni 80% väiksem.

KEHALISE AKTIIVSUSE SUURENDAMINE

Füüsiliselt aktiivsetel inimestel on 25–30% väiksem tõenäosus saada insulti kui neil, kes ei liigu piisavalt.

Soovitused patsiendile

- Püüdke leida iga päev vähemalt 30 minutit mõõdukaks kehaliseks koormuseks: tempokas kõnd, vesiaeroobika, tasasel pinnasel jalgrattasõit, tennise või sulgpalli paarismäng, muru niitmine, riisumine, koera või väikelastega mängimine jms. Kui 30 minutit on Teile esialgu liiga raske, alustage väiksema koormusega ja suurendage koormust järk-järgult, kui jaksate juba rohkem.
- Kahtluse korral võib alati nõu pidada pere- või taastusarsti või füsioterapeudiga – näiteks juhul, kui Te pole kindel, kas konkreetne tegevus on Teile sobiva koormusega või mitte.
- Võimalusel viibige iga päev vähemalt 30 minutit õues värske õhu käes. Kui õue minek on raskendatud, tuleks pöörata tähelepanu tubade tuulutamisele.

Soovitused lähedastele

- Julgustage patsienti olema füüsiliselt aktiivne, arvestades tema võimekust. Kui patsiendil on probleeme tasakaalu või koordinatsiooniga, olge talle toeks, kuni patsient tunneb end piisavalt turvaliselt, et iseseisvalt liikuma hakata.

TERVISLIK TOITUMINE

Tervislik toitumine on peaaju veresoonte haiguste riski vähendamise lahutamatu osa. Õige toitumine vähendab riski mitmel moel: normaliseerib kehakaalu, hoiab vererõhu, vere glükoosi- ja kolesteroolisisalduse normis ning vähendab trombiohtu.



Soovitused patsiendile ja tema lähedastele

- Jooge vähemalt 2–3 klaasi vett päevas.
- Vältige valmistoite ja valmistage ise toitu värskest toorainest.
- Jälgige toiduainepakenditel olevat infot soolasisalduse kohta ja eelistage vähese soolasisaldusega tooteid.
- Vältige soolatud ja suitsutatud toodete söömist.
- Kasutage toidu maitsestamiseks maitsetaimi ja soolavabu maitseainesegusid.

Kõige tõhusamalt näib insuldi läbipõdenuid aitavat nn MIND-dieet, mis on segu Vahemere maade ja kõrge vererõhu vastasest dieedist. Dieedi tulemusel väheneb märkimisväärselt südamehaiguste ja dementsuse risk. Kasu on ka dieedi osalisest järgimisest, seega tasub dieediga jätkata ka siis, kui ei ole võimalik kõiki soovitusi järgida.

Soovitused tervislikuks toitumiseks

Sööge rohkem kasulikke toiduaineid:

- **rohelised lehtköögiviljad**, näiteks lehtsalat, kapsad, brokoli, spinat – dieedi kõige tähtsam komponent, sööge iga päev;
- **ülejäänud köögiviljad** – sööge samuti iga päev, eelistage köögivilju, mis sisaldavad vähem tärklist, näiteks porgandit, kurki ja paprikat. Tärkliserikkad köögiviljad, näiteks kartulid sisaldavad rohkem kaloreid ja vähem vitamiine, mistõttu tuleks neid pigem vältida;
- **täisteratooted**, näiteks pruun riis, täisteramakaronid, kinoa – sööge iga päev;
- **kala** – sööge vähemalt üks kord nädalas, eelistage rasvast kala, näiteks lõhet;
- **linnuliha** – sööge vähemalt kaks korda nädalas;

- **pähklid** – sööge vähemalt viis korda nädalas;
- **marjad** – sööge vähemalt kaks korda nädalas;
- **kaunviljad** (oad, läätsed, herned) – kasutage toidus vähemalt neljal korral nädalas;
- **oliiviõli** – kasutage salatite ja teiste toitude valmistamisel.

Vähendage järgmiste toiduainete tarvitamist:

- **punane liha** (sea-, looma-, lambaliha) – sööge mitte rohkem kui kolm korda nädalas;
- **või ja margariin** – tarvitage kuni üks teelusikatäis päevas;
- **juust** – sööge kuni üks kord nädalas;
- **valgest jahust valmistatud toidud ja maiustused** – sööge mitte rohkem kui viis korda nädalas;
- **praetud, valmis- ja kiirtoit** – sööge vähem kui kord nädalas.

SUITSETAMISEST LOOBUMINE

Suitsetajatel on risk haigestuda insulti kaks kuni neli korda suurem kui mittesuitsetajatel. Insuldiriski suurendab märgatavalt ka passiivne suitsetamine, st kui mõni lähedane suitsetab.

Suitsetamisest loobudes avalduvad positiivsed muutused kiiresti.

Kuigi e-sigarettide kahjulikkuse kohta on vähem teavet, ei peeta neid siiski ohutuks ja ka nende kasutamist tuleks vältida.

Suitsetamisest loobudes avalduvad positiivsed muutused kiiresti: 20 minutiga alaneb vererõhk, paari nädalaga paraneb hingamine, mõne kuuga muutub vere hüübimine normaalseks ning aasta pärast väheneb insuldirisk poole võrra. Kui suitsetamisest ei õnnestu täielikult loobuda, siis tuleb kasuks ka suitsetamise vähendamine.

Soovitused patsiendile

- Mõelge läbi suitsetamisest loobumise plussid ja miinused ning kujutage endale ette, kui hästi Te võiksite end tunda, kui saaksite sellest harjumusest võitu.
- Õppige tundma oma suitsetamisharjumusi ja püüdke kiusatusi vältida.
- Leidke suitsetamisele mõni tervislik asendustegevus.
- Paluge tuge oma pereliikmetelt ja sõpradelt.
- Teadvustage endale, et enamasti õnnestub suitsetamisest lõplikult loobuda alles pärast mitmendat katset.



Kust saab abi?

- **Tubakainfo.ee veebileht** jagab praktilisi näpunäiteid suitsetamisest loobumiseks nii ettevalmistusperioodil kui ka võõrutusnähtude korral. Lisaks saab veebilehel hinnata oma nikotiinisõltuvuse taset ning võtta ühendust suitsetamisest loobujate nõustamiskabinettidega üle Eesti: Tallinnas, Tartus, Narvas, Ahtmes, Kohtla-Järvel, Pärnus, Haapsalus, Kuressaares, Rakveres, Valgas, Raplas, Põlvas, Võrus.

ALKOHOLI TARVITAMISEST HOIDUMINE

Alkoholi rohke tarvitamine suurendab kõrge vererõhu ja insuldi tekkimise riski. Lisaks võib alkohol põhjustada ebasoodsaid koostoimeid ravimitega.

Soovitused patsiendile

- Ärge tarvitage alkoholi üle ühe ühiku päevas, kui Te olete naine, ja üle kahe ühiku päevas, kui Te olete mees.
- Jätke igasse nädalasse vähemalt kolm täiesti alkoholivaba päeva.



Soovitused lähedastele

- Ärge ostke patsiendi koju alkoholi või loobuge sellest üldse.
- Kui kahtlustate, et patsiendil on alkoholisõltuvus, otsige abi ning jagage oma muret ka teiste lähikondsetega.

Kust saab abi?

- **Alkoinfo.ee veebileht** jagab nippe ja nõuandeid, kuidas alkoholi tarvitamist vähendada ning kuidas lähedane saab sellele kaasa aidata. Samuti leiab veebilehelt tuntud inimeste kogemuslood ning testid, et alkoholi tarvitamist hinnata.
- **Tugirühmad** aitavad kokku tuua sarnases olukorras inimesed, näiteks alkoholi liigtarvitajad, et pakkuda üksteisele tuge ja jõudu harjumuspärasest nõiaringist välja tulemiseks.

TOETAVAD TEENUSED

PUUDE TAOTLEMINE

- Kui Teil on insuldi tagajärjel tekkinud püsiv probleem kõne, liikumise või mõne muu igapäevategevusega, pöörduge puude määramiseks Sotsiaalkindlustusametisse. Puude raskusastme tuvastamise taotlust saab esitada nii paberil Sotsiaalkindlustusametis kohapeal kui ka e-posti teel.
- Puude raskusastmest sõltuvalt tekib Teil õigus saada erinevaid teenuseid ja soodustusi. Näiteks võite taotleda parkimiskaarti või omavalitsuse sotsiaaltransporti, sõita soodsamalt praami või ühistranspordiga ning käia odavamalt teatris ja muuseumis. Samuti kaasneb puude määramisega rahaline toetus.
- Puude korral on Teil võimalik taotleda igapäevaeluga toimetulekuks sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust, mis hõlmab füsio- ja tegevusteraapiat, psühholoogilist nõustamist jms.

Kust saab abi?

- Haigla või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja aitab täita puude taotlemisega seotud pabereid. Samuti viib sotsiaaltöötaja läbi nõustamisi abivahendite, toetuste, töövõime hindamise ning transpordiga seotud küsimuste osas.

KOHALIKU OMAVALITSUSE TEENUSED

- Omavalitsuse kaudu saate taotleda abi eluruumide kohandamiseks, sobivate abivahendite leidmiseks, kodu koristamiseks, enesehooldustoimingute tegemiseks jms.
- Raske ja sügava puudega inimesed saavad omavalitsusest taotleda isikliku abistaja teenust. Isiklik abistaja saab olla toeks õpingutes, huviringide töös ja muudes tegevustes väljaspool kodu.

KODUÕENDUS

- Koduõde aitab leevendada kodust toimetulekut patsientidel, kelle tervislik seisund ei nõua ööpäevaringset järelvalvet, kuid kes vajavad füüsilise ja/või vaimse piirangu tõttu regulaarseid õendustoiminguid, näiteks asendravi, lamatiste ennetust ja hooldamist, tilkinfusiooni, nasogastraalsondi või põiekateetri paigaldamist ja hooldust. Lisaks viivad koduõed läbi ka patsiendi ja lähedaste nõustamist erinevate õendustoimingute osas.
- Tasuta koduõeteenuse saamiseks on vajalik perearsti või eriarsti saatekiri.

10 KÄSKU INSULDIST TAASTUJALE

1. Tegutsege **KOHE**, kui kahtlustate insulti!

K	O	H	E
Kõnehäire	Osaline näohalvatus	Halvatud käsi	Elupäästev 112



2. Ärge heituge! Pärast insulti on taastumine kiirem esimeste kuude jooksul, kuid jätkub ka edaspidi, kui harjutamist jätkata.
3. Harjutage oma võimaluste piires, kuid järjepidevalt.
4. Kui olete väsinud, puhake. Magage piisavalt, sest kvaliteetne uni on taastumiseks väga tähtis.
5. Võtke ravimeid regulaarselt. Pärast insulti tuleb ravimeid võtta kogu elu.
6. Tundke kõiki oma riskifaktoreid ning õppige nende mõju vähendama.
7. Jälgige, et teie toiduvalik toetaks insuldist taastumist ning väldiks insuldi kordumist.
8. Pidage ühendust oma perearstiga. NB! Pärast haiglast lahkumist vastutab patsiendi jälgimise ning ravimite uuendamise eest perearst. Palun võtke koju jõudes esimesel võimalusel ühendust oma perearsti või pereõega.
9. Mediteerige. Meditatsioon arendab aju ning vähendab stressi ja väsimust.
10. Seadke endale innustavaid, kuid samas realistlikke eesmärke.