

MINU EESMÄRGID

parameeter	sihtväärtus	
kehakaal		
vererõhk ¹		
Kolesterool ²		
HDL-kolesterool ³		
HbA1c	Alla 7,0%	
liikumine	150 min/näd	

Vali alljärgnevast oma sihtväärtused:

¹ Vererõhk

- alla 135/85 mmHg
- diabeetikutel alla 130/80 mmHg

² Kolesterooli soovitatav sihtväärtus sõltub südamehaiguse riskist:

- väga suure riskiga alla 1,8 mmol/l
- suure riskiga alla 2,6 mmol/l
- mõõduka riskiga alla 3,0 mmol/l

³ HDL-kolesterool

- meestel üle 1,0 mmol/l
- naistel üle 1,2 mmol/l

Kehaline aktiivsus vähemalt 150 minutit nädalas ehk 30 minutit viiel päeval nädalas aeroobset tegevust, nt kiirustavat kõndi, jalgrattasõitu, ujumist, suusatamist jms mõõdukal koormusel, st südame löögisagedusel, mis vastab Teile soovitatud treeningpulsile.

Minu treeningpuls:

Taastusravi osutame kahes asukohas:

- Regionaalhaigla Sõle korpuses Sõle 16, Tallinn
- Regionaalhaigla Mustamäe meditsiinilinnakus Sütiste tee 19, Tallinn

Info ja registreerimine:

- **639 0420** taastusravi polikliiniku registratuur Sõle korpuses
- **617 1049** Regionaalhaigla registratuur
- **617 1971** taastusravi osakonna sekretär Mustamäe korpuses

Taastusravile registreerumiseks on vajalik saatekiri taastusarstile.

Lisainfo: regionaalhaigla.ee → Kliinikud ja keskused
→ Taastusravi keskus → Ambulatoorne taastusravi

Foto: Lauri Laev

Koostanud:

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

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla taastusravi keskus (2023)



Südamehaiguste taastusravi



Taastusravi on südamehaigete ravi osa, mis on suunatud kehalise võimekuse parandamisele ja südametegevust toetava elustiili omandamisele.

Taastusravi on näidustatud järgnevate seisundite puhul:

- südamelihaseinfarkt;
- südamepuudulikkus;
- südameoperatsioonide järgselt.

Südamehaige taastusravi eesmärgid:

- igapäevaseks tegevuseks või tööle tagasipöördumiseks vajaliku kehalise vormi saavutamine;
- südamehaiguste riskifaktorite väljaselgitamine ja tervisekäitumise muudatusteks vajalike teadmiste omandamine.

Taastusravi positiivne toime:

- tõuseb koormustaluvus ning paranevad kehaline töövõime, vastupidavus ja jõud;
- paranevad olulised südame- ja kopsu funktsiooni näitajad, südame töö muutub efektiivsemaks;
- paraneb pulsisagedus ja vererõhk nii rahuolekus kui koormusel;
- alaneb kolesterooli tase veres;
- paraneb teadlikkus südamehaigusest, selle riskifaktoritest, tervisekäitumisest;
- väheneb korduva haigestumise risk;
- paraneb patsiendi elukvaliteet ja üldine meeleolu.

Kardiaalne taastusravi toimub meeskonnatöona. Meeskonda kuuluvad taastusarst, õde, füsioterapeut ja psühholoog.

Südamehaige taastusravi programm

Varane ambulatoorne taastusravi algab tavaliselt esimesel kuul pärast südamelihaseinfarkti, muudel juhtudel vastavalt arsti ettekirjutusele.

Taastusraviprogramm kestab kokku 10–12 nädalat.

Programm sisaldab:

- taastusarsti vastuvõttu;
- koormustesti enne taastusraviga alustamist, vajadusel korratakse seda programmi lõppedes;
- individuaalseid ja/või rühmatreeninguid kaks korda nädalas;
- vajadusel toitumisalast nõustamist, suitsetamisest loobumise nõustamist ja psühholoogilist nõustamist.

Treeningud on suunatud nii vastupidavuse ehk võhma kui ka lihasjõu arendamisele.

Vastupidavustreeningul kasutatakse veloergo meetrit, kõnnirada või elliptilist trenaažööri. Treening hõlmab ka harjutusi tasakaalu, koordinatsiooni ja liigeste liikuvuse parandamiseks, hingamisharjutusi ning lihasjõudu arendavaid harjutusi.



Kardiotreening