



**Regionaalhaigla**

## **Insuldi raviteekonna pilootprojekt**

2021. teise poolaasta kokkuvõte ja 2022. aasta tegevuskava

EHK juhtrühm 10.02.2022

Triin Naudi, projektijuht

# Möödunud poolaasta tegevused - pilootprojekti patsiendid

- Lõppesid kõik pilootprojekti patsientide raviteekonnad (365 päeva).
- Enim käsitletud teemaviidete kaardistamine: (1) **perearst** (n=96); (2) **ravimid** (n=86); (3) **liikumine** (n=84); (4) **tervisenäitajad** (kehakaal, vererõhk, veresuhkur, jne) (n=75); (5) **vaimne tervis** (n=60).
- Enim initsiatiivi võttis suhtluses **insuldiõde** (n=320), seejärel **lähedane** (n=67), **patsient** (n=38).
- Avati **insuldiõde-nõustaja ametikoht**, mis alustab osakonnas tööd 2022. aasta märtsis.

# Möödunud poolaasta tegevused - sündmused

- Professor **William Levack** koolitussari teemal „**Kuidas motiveerida insuldijärgset patsienti ning temaga koos ravi eesmäärke püstitada?**“ 22.09, 29.09 ja 06.10.2021, osales kokku **366** osalejat.
- **Insuldi e-vestlusringid** september-november, osales **34** inimest.
- Virtuaalkliiniku veebiseminar „**Pärast insulti – teekond taastumiseni**“ 29.10.2021, osales **207** inimest. Järelvaatamisi 868 korda.
- Eesti Insuldipatsientide Seltsi veebiseminar „**Teadmised motiveerivad**“ 12.11.2021, osales **168** inimest.
- Virtuaalne **koostööpäev projekti koostööpartneritega** 15.12.2021, osales **15** inimest.

## Möödunud poolaasta tegevused – infomaterjalid

- **Koduse toimetuleku õppevideod:** (1) autosse sisenemine ja väljumine, (2) trepikoda ja esik, (3) istumine ja liikumine ruumis, (4) turvalisus köögis, (5) vannitoa toimingud, (6) magamistuba ja valgustus. Kättesaadavad [www.insult.ee](http://www.insult.ee) veebilehel.
- Infomaterjal „**Elu pärast insulti**“ brošüür ja online versioon. Kättesaadavad [www.insult.ee](http://www.insult.ee) veebilehel.
- Valmis **Pipedrive kasutuskogemuse analüüs** teenusedisaineri juhtimisel.







Võimalusel soeta koju lõikelaud, mida on hea ühe käega kasutada.



Pesuruumide kohandamisel on tähtis paigaldada seinale iminappadega kinnitatav käepide.



# ELU PÄRAST INSULTI

## INFO PATSIENDILE JA LÄHEDASTELE



### 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 kukkumiskiriski. 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 unerohu.



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

*Aktiivselt kaasatud lähedased aitavad patsiendil kiiremini taastuda.*



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 igapäeva-tegevustes 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.





# 2022. aasta tegevuskava 1/2

- **Insuldiõe rolli juurutamine nii statsionaaris kui polikliinikus.** Sihtrühm TIA, isheemiline ja hemorraagiline insult. Insuldiõe **iseseisev vastuvõtt** 1-3 kuu möödudes. **Kõnetunnid** kaks korda nädalas.
- **Funktsionaalse seisundi küsimustiku (FSK) edasiarendus.** Laiem tutvustamine õendusabi, järelravi ja esmatasandi asutuste seas. Otsitakse võimalusi küsimustiku digitaliseerimiseks.
- **Insult.ee** veebikeskkonna edasiarendus.
- **Pipedrive keskkonna edasiarendus** meeskonnatöö võimestajana.

## 2022. aasta tegevuskava 2/2

- **Raviplaani ja koordinatsioonimudeli edasiarendus** koostöös Haigekassa ja Sotsiaalministeeriumi meeskonnaga.
- Insuldiprojekti **kogemuste ja parimate praktikate jagamine teistes erialakeskustes.**
- **Projekti tulemuste hindamine** ja lõppraporti koostamine.



**Aitäh!**

Triin Naudi – PERH insuldi raviteekonna projektijuht

[triin.naudi@regionaalhaigla.ee](mailto:triin.naudi@regionaalhaigla.ee)

617 3147, 5668 4553