

Ülelinnaline konverents
Kool – õpilaste tervise kujundaja
26.09.2017

Üks vahetus laste laagris

Valentina Hazinskaja
SA Tallinna Koolitervishoid

Miks laagris on hea olla?



Laager on tore ja
meelepärane
koht.

Kaunis loodus
toimib
rahustavalt ning
loob pingevaba
õhkkonna
laagritegevuseks.



Lapsed saavad aktiivselt ja tervislikult puhata, sobiva ilma korral
ujuda



Intellektuaalsed tegevused: näitlemine, muusika, laul, tants, erinevate töötubade raames meisterdamine



Sportlikud tegevused: orienteerumine, pallimängud, kergejõustik, lõbusad seiklusmängud, mille käigus laagriinõored arendavad endas meeskonnatööd, seikluslikkust, humoorikust, nutikust



Et suvepuhkus õnnestuks

- Vii lapsega läbi kodune ettevalmistusperiood, mille käigus püüa last harjutada laagri päevarežiimiga.
- Kaasa laps laagriasjade pakkimisse, et tal oleks ülevaade oma asjadest ja nende funktsioonidest. Vaata ka laagrisse tulija meelepead!
- Pane lapsele kaasa piisav varu riietusesemeid, arvestades erinevaid tegevusi ja ilmastikku.
- Anna lapsele kaasa mõni tema lemmikasjadest (nt mänguasi ja/või perepilt), see aitab kodust eemal olles luua turvatunnet.
- Soovituslik hügieen enne laagri algust.
- Arstitõend on soovituslik veendumaks, et lapsel puuduvad nakkushaigused, allergiad vmt tingimata teavitamist nõudvad haigused. Teavita kasvatajat lapse eripäradest ja tekkida võivatest terviseprobleemidest.

Noore terviseseisundi nõuded

- SM määrus Noortelaagri tervisekaitse ja noore terviseseisundi nõuded ning arstitõendi vorm [RTL 2009, 96, 1437 - jõust. 01.01.2010], kehtetu al. 01.04.2012
- Vanem või hooldaja peab teatama laagrijuhatajale lapse/noore tervisehäiretest ja terviseseisundist tulenevatest eritingimustest.
- Lapsevanem peab teatama arstile noore tervisehäiretest või käitumise iseärasustest, mis võivad olla noorele või teistele ohtlikud.
- Laagris haigestunud noore haigestumisest teavitatakse koheselt lapsevanemaid.
- Kuni lapsevanema või arsti tulekuni peab haigestunud noor viibima tervishoiutöötaja või laagri muu töötaja jälgimisel.
- Haigestunud noor toimetatakse olenevalt noore terviseseisundist koju (vanemate eemalviibimisel nende poolt määratud hooldaja juurde) või tervishoiuasutusse.

Laste pöördumiste põhjused

- Somaatilised kaebused, külmetushaigused, kõhuvaevused, krooniliste haiguste ägenemine, vaimse tervisega seotud
- Vigastused:
 - Hüppeliigese sidemete venitused,
 - Põlvevigastused
 - Lihasvenitused *reie- ja säärelihastes*
 - Marrastused, kriimustused, villid
 - Peapõrutused ja -haavad
 - Lõikehaavad
 - Põrutused, muljumised
- Vigastuste tekkimise kohad:
 - 70% - vaba aja veetmise kohal (maja, enamus enne magamisminekut) ja mänguväljakul
 - 30% - spordialal

Juhtum nr 1



- Poiss, 13.a. anamneesis bronhiaalastma, seisund stabiilne, arst olevat soovitanud kasutada rohtu vajaduse korral, ravimeid kaasas ei ole.
- Putuka hammustusele tekkis lokaalne reaktsioon - kõrvaturse. Vestluse käigus selgus, et lapsel on ka kodu- ja õietolmuallergia.
- Järgmisel päeval tekkis lapse kõhul nõgeslööve, kõri sügelus. Teatatud vanematele. Selgus, et lapsel on allergia ka õuntele. Õhtuooteks olid õunad.

2. juhtum



- Reede õhtul pöördus laps hambavalu puhul.
- Objektiivselt: hambad saneerimata, mitmed „hambaaugud“, turse ja pehmete kudede paistetus seal, kus on haiguse kolle.
- Laps vajab arstlikku diagnostikat ja ravi.

3. juhtum



- Poiss, 13.a. Anamneesis ATH, ravimeid vanemad kaasa ei andnud, otsustasid teha suve „ravimivabaks ajaks“.
- Probleemid toakaaslastega, psühholoogi palvel jäeti laps ööseks med.punkti järelvalvele.
- Saabudes laps närviline ja rahutu, kipub nutma, räägib palju ja kõne on segane.

4. Juhtum

Junk Food V's Healthy Food



- Tüdruk, 11.a. Kaebab iiveldust, oli korduvalt oksendanud. Enesetunne rahuldav, kõht pehme, valu ei esine.
- Vestlus emaga: kodus sööb ebaregulaarselt, sageli kartulikrõpse, hommikuti kas võileib või läheb söömata kooli. Iiveldust esines ka kodus.

Vigastuste põhjused

Lapse iseärasusest tulenevad:

- Kehalisest võimest ja vastupidavuse langusest
- Tugi- liikumisaparaadi biomehhaanikast (nt. rühihäired)
- Ülekaalust
- Psühholoogilistest faktoritest, käitumisraskustest

Turvalisuse rikkumisest tulenevad:

- Mängureeglite mittetundmisest või eiramisest
- Treeningueelse soojenduse puudulikkusest
- Mittesobilikust riietusest
- Mittesobivatest jalanõudest (vanad, kulunud, vale talla või toesega)

Arstiabi vajavad vigastused tõusutrendis (lihased-liigesed nõrgad)

Vigastusi on võimalik ennetada



Laste suvised jalanõud vs „kroksid“ - poolt ja vastu



- moes
- rõõmsad, kerged
- lihtne jalga panna
- imelihtne puhastada



tuleb olla tähelepanelik neil, kel on hüppeliigeste vaevusi, sest kroksid on laiad ning hüppeliigeste deformatsiooni puhul võivad kroksid ka vaevusi põhjustada.



Turvaliselt läbi elu!



Täiskasvanud saavad oma teadmiste ning oskustega olla lastele abiks ja aidata tagada lapse turvalisust hoolitsuse ja oskusteabe edastamise kaudu.