

Mis võib juhtuda, mida jälgida ja kuidas aidata?

Ene Tomberg, Tallinna Sotsiaal- ja
Tervishoiuamet

Kersti Weiss, OÜ Medicum

Mida me soovime?

- **Kuidas vältida enneaegset vananemist?**
- **Kuidas säilitada pikaks ajaks hea tervis?**
- **Kuidas säilitada varasem reipus?**
- **Kuidas olla igas situatsioonis elurõõmus?**
- **Kuidas olla vaimult, füüsiselt ja sotsiaalses suhtluses aktiivne?**

Muutused meis endis

- **Arterite seinad kaotavad elastsuse, limaskestad muutuvad õhemaks, maonõristus väheneb**
- **Kõhunäärme talitus aeglustub**
- **Muutused suurtes ja väikestes liigestes põhjustavad liikumisvaegust**
- **Selgroo funktsioon on piiratud, suurendades õlavööndi ja nimmepiirkonnalihaste pinget**
- **Kehapikkus kahaneb mõne sentimeetri**
- **Väheneb organismi rasvapadjand ja lihaskude kahaneb**
- **Aeglustub reaktsioon erinevatesse sündmustesse, samas on nad püsivamad ülesannete täitmisel**

Klimakteerium nii naistel kui meestel

- Pikemat aega kestnud sisemine rahutus ja pinge, edasi ülitundlikkus välisärritustele
- Uinuvad õhtul kiiresti, kuid magavad ainult osa ööst
- Peavalu enamasti kukla või oimu piirkonnas kiirgudes kaela ja selga ning kestes tunde või päevi
- Loetakse korduvalt sama teadet
- Sagedane kuumuselaine näo ja kaela piirkonnas koos nahapunetusega
- Peapööritus
- Külmad käed ja jalad
- Sugutungigi ja suguvõime langus

On tekkinud lõhe soovide ja võimaluste vahel!

Kukkumised ja luumurrud

- 85% kukub vanuritest kodus
- luumurd kuni 5-10% kukkumistest
- Iga kolmas üle 65-aastane inimene kukub aastas vähemalt korra voodist tõusmisel või voodisse heitmisel, WC-s või vannitoas käimisel või lihtsalt toas liikudes.
- ca 50% on õnnetused
50% haigustest või ravimitest

Vanuri ebastabiilsus

Põhjused

- Välispõhjus ca' 15%
- Vanadusmuutused:
 - asenditundlikkus ↓
 - nägemise kontroll ↓
 - tasakaaluanalüsaator
 - koordinatsioon ↓

Pearinglus

ehk vertigo on
illusoorne tunne enda või ümbruse
liikumisest, tekib sisekõrva või
väikeaju kahjustusel.

Sünkkoop - minestus

On järsku vallanduv, spontaanne teadvusehäire ja lihastoonuse kadu aju verevoolu langusest - ajus isheemia -kukkumisega või ilma.
Spontaanse taastumisega

Mida teha?

- lamama , tõsta jalad
- verevoolu takistavad riided ära
- võimalusel mõõda vererõhku ja katsu pulssi, mõõda veresuhkur
- kui pikali hea, siis aeglaselt püsti

Edasine sõltub põhjusest, minestada võib

- Veresuhkru langusest
- Pigistavast kaelusest, köhast ning peale roojamist või urineerimist
- Ravimitest: vererõhu langetajad....
- ajuhaigusest: krampihaigus....

Tasakaalu muutus ja kohin peas

- Tavaline vanemas eas
- Ebakindlus käimisel süveneb
- Nägemine pole käimisel hea, tänav „hüppab“, „pilt virvendab“.
- Terve tuba keerutab
- Pea käib vahel ringi
- Mõlemad sisekõrvad vananevad, tuntavat kuulmislangust ei pruugi olla
- Pimedas ja ebatasasel pinnal on raske käia
- Kas peaaju veresooned on lupjunud??

Kukkumised:

- Koos ebakindlusega tekkivad kukkumised
- Osaliselt põhjuseks vererõhu ebastabiilsus
- (püstitõusmisel võib RR olla madal)
- Vahel käib pea ringi
- 43% läheb kukkumisel silmade eest mustaks, 24% on põhjuseks halb enesetunne, 33% ei tunne midagi enne kukkumist.

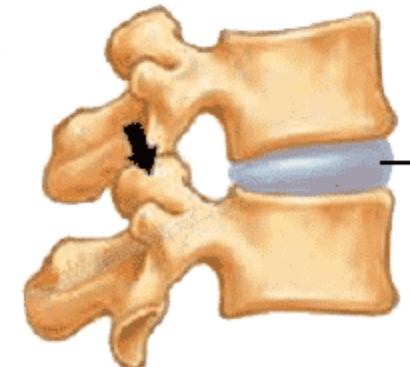
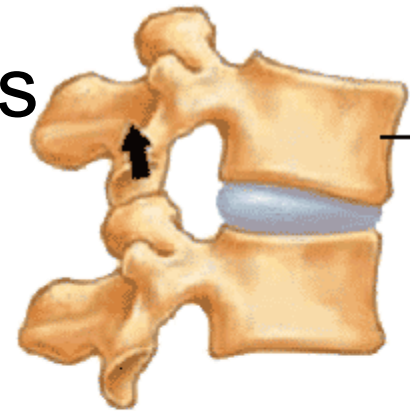
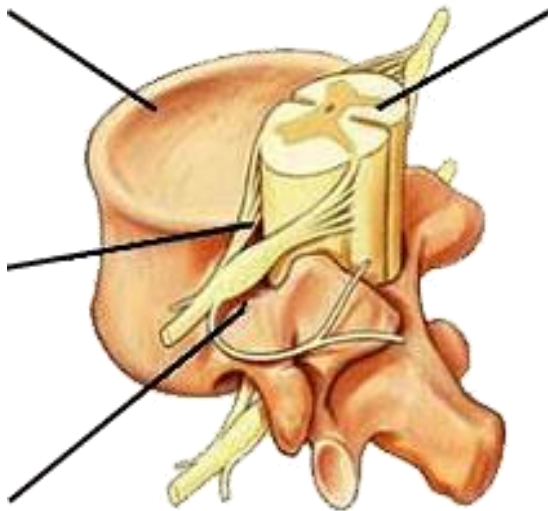
Kõnnak



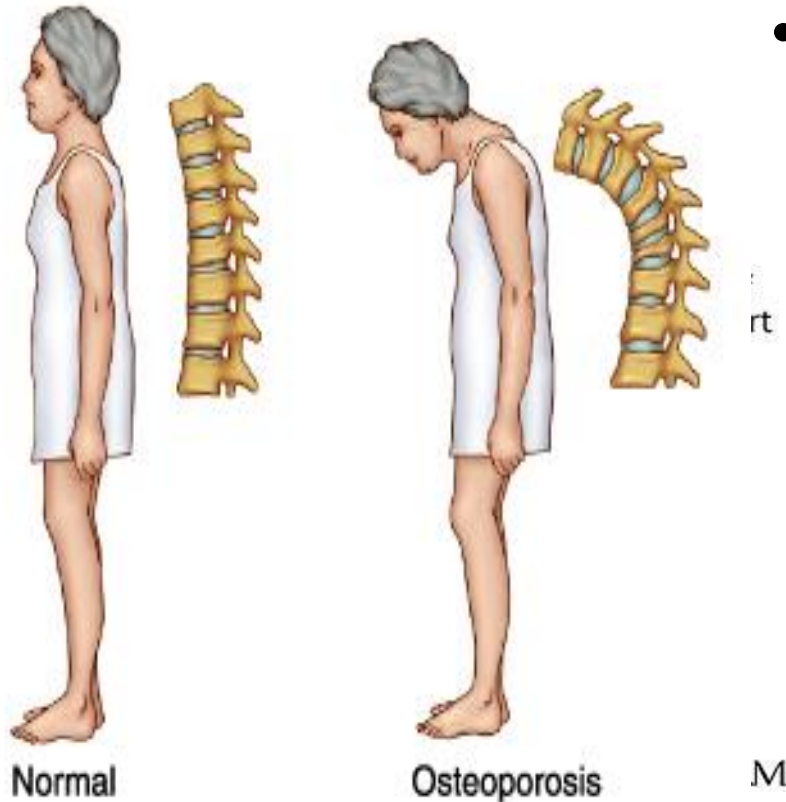
- **ebakindel** - joove, nägemishäire, polüskleroos,
- **lonkav** - liigesehaigus, halvatus,
- **tippiv** ettepoole kummargil (Parkinsoni tõbi),
- **kõrgele tõstetud jalgadega, täistallaga astumine** seljaajust lähtuvate tagumiste närvijuurte kahjustus.

Vanadusmuutused

- kõhre veesisaldus ja elastsus↓,
- lülisammas lüheneb,
- soodustuvad deformatsioonid→osteoaartroos



Vanadusmuutused asendimuutused



- Pea ette ja alla-raskus-
punkt ette
Rinnaosas küür- alaosa
sirgem
Lülisammas lüheneb
käed –jalad taha

Vanadusmuutused

Lihastes :

- atroofia ehk lihaste kõhetumine
rakuhulk väheneb lõplikult, pole treeninguga välditav
- tegevusetuse atroofia on treeninguga parandatav vanadusmuutus

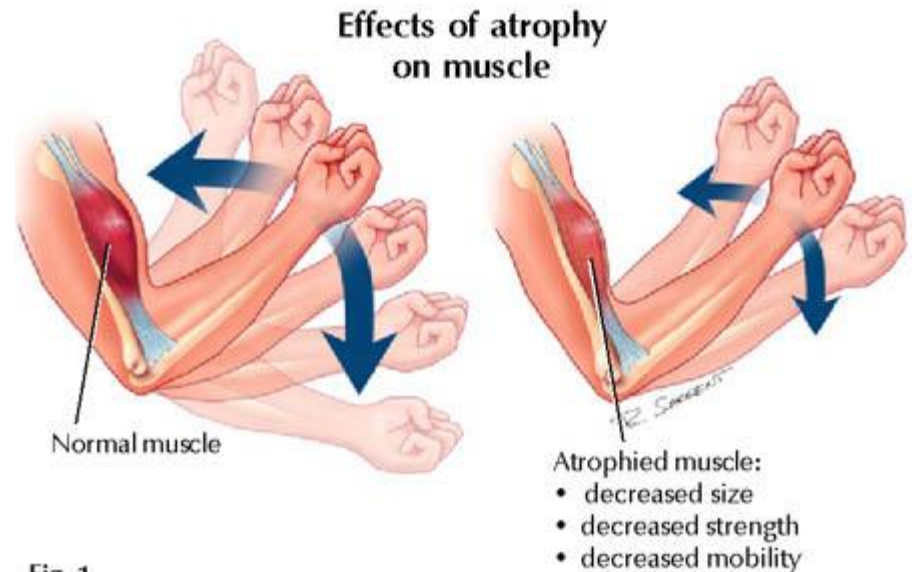
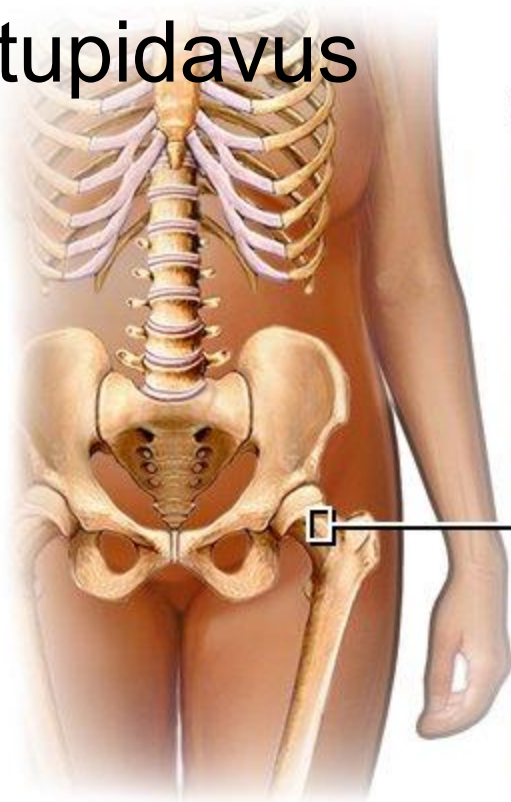


Fig. 1

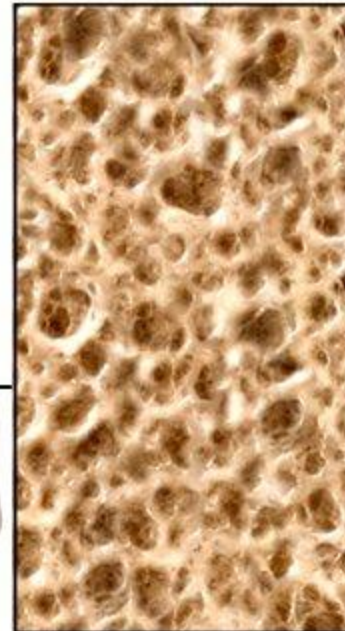
OSTEOPOROOS

on luukoe hõrenemine,
tiheduse ↓ , hapraks muutumine, mistõttu

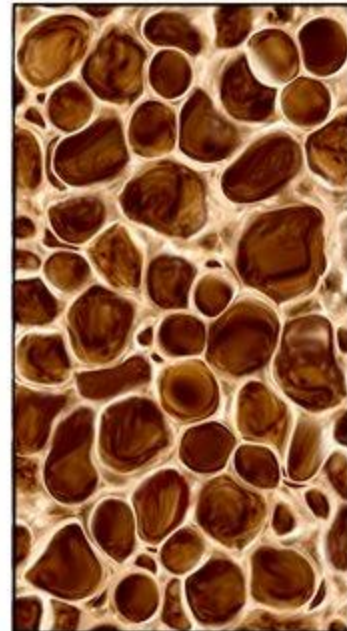
- väheneb luu elastsus ja tugevus
- väheneb vastupidavus



Normal bone matrix



Osteoporosis



Reaalsus: osteoporoos

- Osteoporoosi põeb iga 2. üle 50 a vanune naine, iga 4. sama vana mees.
- Haprusmurdude arv on viimase 10 a vältel kahekordistunud

Maria Üprus
reumatoloog

Eesti luu-ja liigesdekaadi koordinaator Lisainfo www.osteoporoos.ee

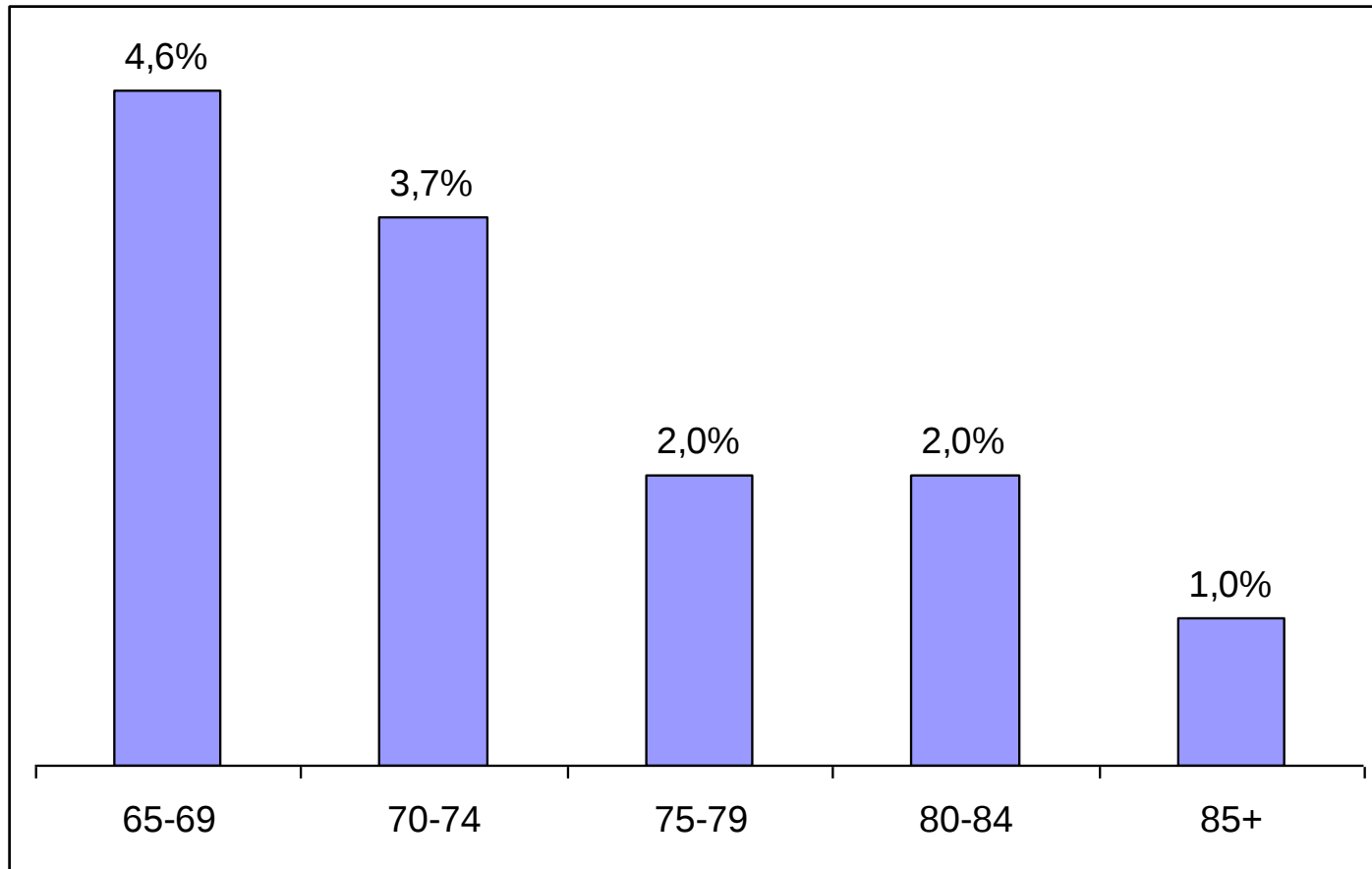
Kui sageli juhtub? 2012

- Vigastused, mürgistused – 37 237 (65 +)

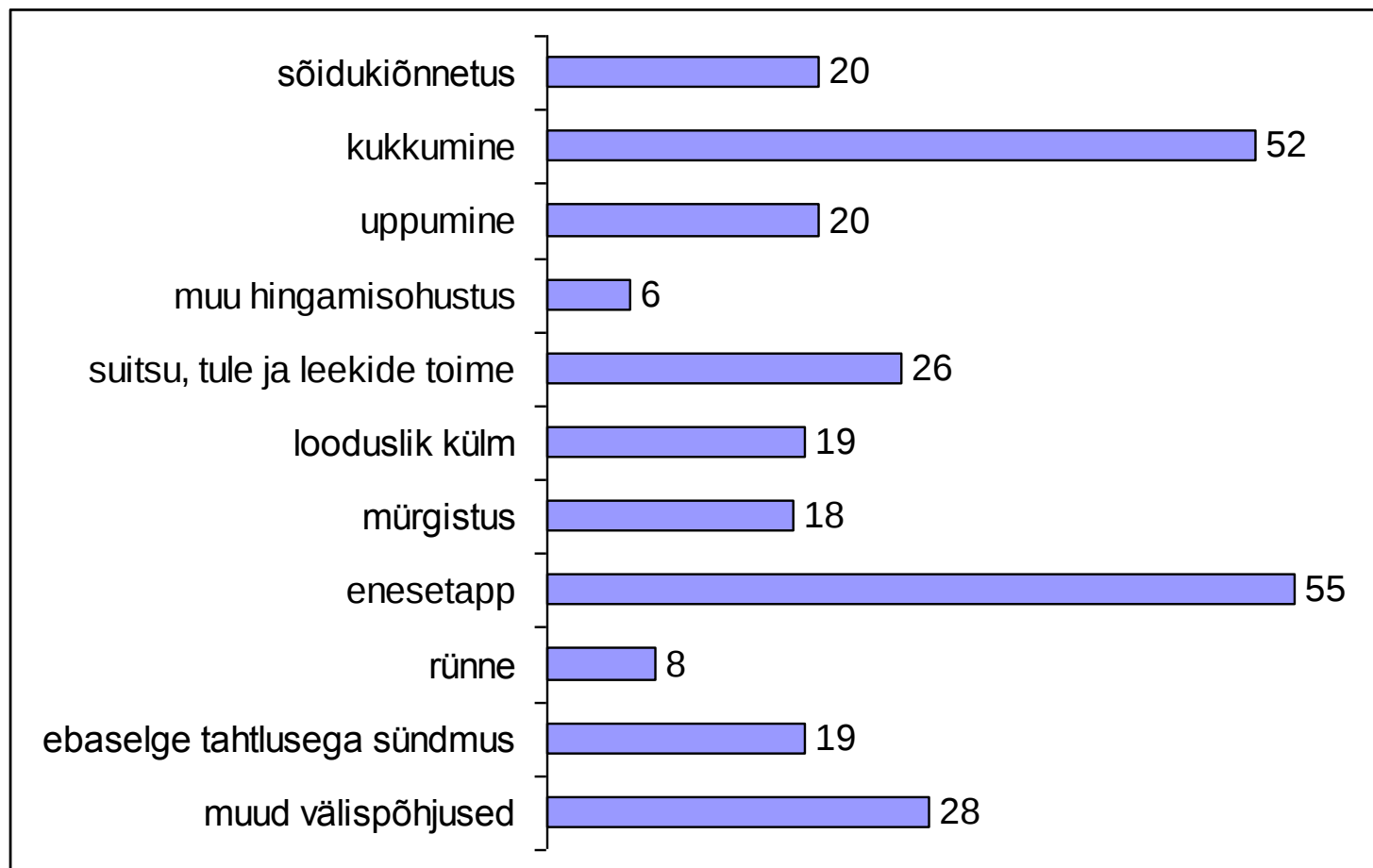
Neist:

- rindkere piirkonna luumurrud	1368
- ülajäsemevigastused	11 440
-puusa- ja alajäseme vigastused	11 028
- reieluukaela murd	2 267
-põletused	846
- ravimi jm mürgistused	1 688

Vigastussurmade osakaal kõigist surmadest selles vanuses, Eesti, 2010



Välispõhjustest tingitud surmajuhud vanuses 65+, Eesti 2010



Kus juhtuvad õnnetused?

- Vannituba ja tualettruum 29%
- Elutuba 18%
- Magamistuba 11%
- Söögituba 10%

V.Lee, T. Wong, C.Lau,

Accident & Emergency Nursing, vol 7, issue 2, p 96-102

Kus veel ?

- **Kukkumised eskalaatoril**
- **Kaupluses**
- **Autos ja autojuhina**
- **Jalgaratturina**
- **Jalakäijana ületades sõiduteed**
- **Tänaval kõndides**

Vigastuste toime:

- **Oleme vihased teiste ja enda peale**
- **Muutume väheliikuvaks**
- **Tunneme ennast ühiskonnast kõrvaletõugatuna**
- **Arenevad stress ja depressioon**
- **Kukkumise järgselt tekkinud muutused põhjustavad uusi vigastusi**
- **Ei osata elada enam oma asumis ja koduski**

Uuring Glasgows

- Küsimustikule vastajaid 65-95 aastani, vastajaid 31,9% posti vahendusel küsitletuist
- 29,7% oli viimase 12 kuu jooksul vigastus
- Esikohal kukkumine või libastumine – 24,3%
- Enim õnnetusi tekkis köögis – 35%, edasi elutoas või söögitoas – 9%
- Enamik haavu tekib aias töötades
- Suurim arv õnnetusi vanuses 75-79 aastat.
- Naistel vigastusi enam kui meestel.
- Üksielavatel eakatel enam vigastusi

Kuidas hoiduda õnnetustest?

- Olge aktiivsed hoolitsemisel oma lihaste ja liigeste painduvuse ja aktiivsuse eest.
- Tantsige, käige, ujuge, mängige bowlingut, petangi, tehke kepikõndi
- Kasutage trapist tõusmisel ja laskumisel käsipuid
- Kontrollige regulaarselt oma nägemist
- Jälgige, et põrandal ei vedeleks liigseid esemeid, tuhkleid, juhtmeid
- Jälgige, et vaibad ei libiseks
- Vältige kõrgete kontsadega käimist
- Kasutage vannitoas ja vannis kummimatte.
- Kasutage astmetreppi lambipirni vahetades või kuplilt tolmu pühkides

Väldime tulekahjustusi!

- **Igale korrusele paigaldame suitsuanduri, testime patareid õigeaegselt!**
- **Köögis paneme pliidi juurest ära käterätid, millised võivad kergesti süttida!**
- **Pikad põlled ja pikad rippuvad varrukad ei sobi kööki!**
- **Voodis ei suitsetata, küünlaid ei jäeta järelvalveta!**

Väldime mürgistusi!

- Laseme oma ahjud regulaarselt kontrollida, et vältida vingugaasi teket.
- Gaasiga boilereid laseme samuti kontrollida.
- Ravimite tarvitamisel jätame hästi meelde või kirjutame üles arsti soovitusel ravimi tarvitamiseks. Ärge häbenege üle küsimast tarvitusõpetust!
- Jälgime, et ravimi kasutusaeg ei ole möödas!
- Ära kasuta sõbrannale kirjutatatud ravimeid lihtsalt prooviks!
- Kontrolli, kas erinevad nn kasulikud lisaained Sulle ikka sobivad!

Põletushaavad

- Ostke juhtmeta teekann või isekeriva juhtmega kann.
- Keetke vaid vajaminev hulk vett
- Minnes dušši alla või avades veekraani, avage esmalt külma vee kraan.

Mida tähendab valu?

- Tugev ebamugavus --- väljakannatamatu olukord
- Hirm (ohtlike haiguste ees)
- Masendus/depressioon
- Kaasuvad probleemid
 - sõltuvus teistest inimestest
 - võimalik töökaotus
 - suurenenud materiaalsed kulutused
 - sotsiaalse aktiivsuse piiratus

Mis on taastusravi?

- Taastusravi on aktiivravi liik, mis on suunatud häirunud funktsioonide taastamisele, säilitamisele või puudega kohanemisele.
- Taastusravi rakendab ravi ja menetlusi, et taastada komplekselt inimese häirunud funktsioone meditsiinilisest, kehalisest, psüühilisest ja sotsiaalsest aspektist.

Taastusravi meetodid

- **Külmaravi** – jaguneb paikne (külmageelina liigesele) ja üldine külmkambris (-110 kraadi) 30 sek kuni 3 min müts peas ja kindad käes. Toime – alandab liigesturset, vähendab valu, sobib ägeda põletiku korral.
- **Soojaravi** – mudaravi: paikne liigestele, kõõlustele; mudavann – kogu kehale tugev protseduur. Toime – parandab verevarustust, lõõgastab lihaspingeid, vähendab valu ja liigesjäikust, parandab kudede elastsust.
- **Vesiravi** – veealune automaatne massaaž ja pärlivann; veealune käsitsi juhitud massaaž. Toime – parandab verevarustust, lõõgastab lihaspingeid, vähendab valu ja jäikust. Ei sobi ägeda põletiku korral. Veenilaiendite puhul veealust massaaži ei soovitata.

Massaaž – ühe piirkonna massaaž, 7-10 korda ülepäeviti. Toime – parandab verevarustust, lõõgastab lihaspinget, vähendab liigesjäikust, mõjub kogu kehale. Ei sobi ägeda põletiku korral.

Elektriravi – madalasageduslik magnetravi – vähendab valu ja turset, parandab verevarustust. Ei sobi ägeda põletiku korral, kardiosstimulaatori puhul.

Laserravi – vähendab valu ja turset, parandab verevarustust, laserkiirega saab ravi suunata kindlatele valupunktidele. Ei sobi ägeda põletiku korral.

Impulssvoolud (diadünaamika, amplipulss jt) – vähendavad valu ja turset, parandavad verevarustust. Tõhusad ägedate ja krooniliste valude korral.

Ultraheli – parandab verevarustust kõõlustes, liigestes, lihastes, soodustab koetihendumuste imendumist ja pehmendab armistuvat kude.

Kinesioteipimine

- **Jaapanist pärinev metoodika on leidnud laialdast kasutamist tervise edendamises, füsioteraapias, spordis nii profülaktilises kui taastavas faasis.**
- **Teipimisega saab alandada valu, taastada tugiliikumiselundkonna normaalne funktsioneerimine läbi motoorse kontrolli printsiipide**
- **Kasutatakse koos terapeutiliste harjutustega, võib kombineerida veeteraapia, massaažiteraapia, külmaravi, füüsikalise ravi jt meetoditega.**
- **Kasutatakse Jaapanis toodetud originaalteipe**



KAEVALU



SELJAVALU



ÖLAVALU



TALLAVALU

.....

- Kui lihas on ülekoormatud või vigastatud, muutub ta põletikuliseks ja tursub. Tursunud lihas survestab seestpoolt nahka, mille tagajärjel aeglustub kokkusurutud lümfiringe. Lümfivedeliku kuhjumisel aktiveeruvad valuretseptorid , mille tulemuseks on valuaisting, mis nõrgestab kahjustatud lihast ja aeglustab paranemist.
- Kui venitusasendisse viidud lihasele paigaldada kinesiooteip, siis lihase viimisel normaalasendisse tekivad teibile ja selle all asetsevale nahale kortsukesed. Viimased tõstavad nahka ning suurendavad vaba ruumi naha ja nahaaluse koe vahel. Selle tulemusel paraneb lümfivedeliku ringlus ja kiireneb iseeneslik paranemisprotsess. Paigaldatud kinesiooteibi toimeel turse alaneb, valu väheneb ning lihase jõu- ja elastsusomadus paranevad.

Diagnoosimine

Arst kuulab patsiendi kaebused, vaatleb teda väliselt, määrab uuringud ja analüüsid.

Kriteeriumid reumatoidartriidi äratundmiseks:

Hommikune liigesjäikus kestvusega vähemalt 1 tund peale ärkamist 6 nädala vältel

Kolme või enama piirkonna liigespõletik 6 nädala vältel

Vähemalt ühe liigespiirkonna artriit labakäe liigestel 6 nädala vältel

Reumatoidsõlmede olemasolu

Positiivne reumatoidfaktor veres

Reumatoidartriidile iseloomulikud muutused liigeste röntgenülesvõtetel

Kui 6 tunnusest esineb 4, on patsiendil tõenäoselt RA.

Kuidas jõuda taastusravile?

- Tavaliselt saab patsient saatekirja perearstilt taastusarsti konsultatsioonile ja konsultatsiooni käigus selguvad võimalused nii haigekassa kui tasulisteks protseduurideks.
- Puudega inimesele jagab taastusarst vajadusel lisateavet ka rehabilitatsiooni (mitte haigekassa raviteenus) võimalustest.

Liikumisravi

Viivad läbi füsioterapeudid ja liikumisravi spetsialistid.

Eesmärgid:

- **Üldfüüsilise võimekuse säilitamine ja arendamine-
vastupidavuse ja südame tervise arendamine**
- **Haigete liigeste ravivõimlemine**
- **Lihaskõuetõhususe säilitamine**
- **Haiguse tõttu kõhetunud lihaste tugevdamine**
- **Kukkumist vältida aitavate lihaste treenimine**
- **Liikumisravi jaotada päeva peale nii, et ei tekiks üleväsimist.**

Treening

- **Lihaskjõudu ja üldfüüsilist suutlikkust säilitavat ning arendavat treeningut saab teha ka ise.**
- **Sellist kehalist koormust, mis kestab teatud aja ning toimub regulaarselt nimetatakse aeroobseks ehk kestvustreeninguks.**
- **Vastupidavuse arendamiseks sobib kogu keha haarav dünaamiline liikumine – kõnd, jook, ujumine, tantsimine, vesivõimlemine, jalgrattasõit, suusatamine jm tegevused.**
- **Alusta treeninguid madala intensiivsusega. Liikumiseks sobiva pulsisageduse arvutamiseks kasutatakse valemit $(220 - \text{vanus aastates}) \times 0,6 \dots 0,7$. Sobib kõnd või muu aeroobne tegevus vähemalt 30 min päevas 5 päeval nädalas. Liikumise võib jagada osadeks.**

Tasakaaluharjutused

- Tasakaalutreeningu tähtsus kasvab vanusega.
- Proovi seista varvastel ja kandadel
- Astu jalg-jala ette edasi ja tagasi
- Ühel jala seistes püüa vaba jalga vibutada
- Proovi tõusta toolilt käte abita
- Proovi laskuda kükki, igal uuel korral rohkem
- Tantsi paarikesi või üksi

Liigese säästmiseks:

Eesmärgiks vähendada valu, põletikku ning sisemist ja välist survet liigesele, et säilitada liigesstruktuuride terviklikkus.

Põhilised printsiibid:

- **Arvesta valuga** – valu, mis kestab 1-2 tundi peale tegevuse lõpetamist viitab liiga pingelisele tegevusele
- **Võimalusel kasuta suuremaid liigeseid väikeste asemel**
- **Väldi tugevalt pingutatud haaret**
- **Väldi asendeid, mis rõhuvad haigele liigesele**
- **Väldi pikka aega ühes asendis püsimist**
- **Säilita liigesele liikumisulatus ja lihastugevus**
- **Tasakaalusta tegevused, harjutused ja puhkus**
- **Kasuta sobivaid töö- ja abivahendeid.**



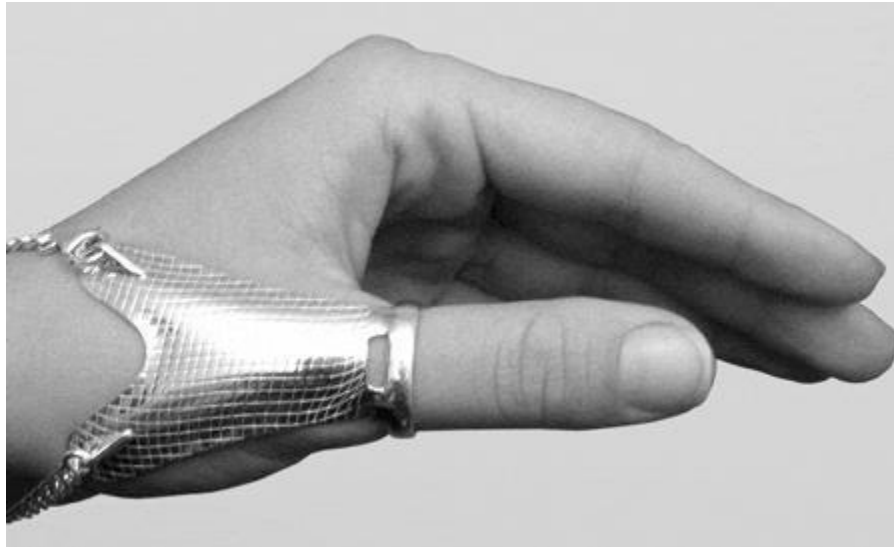






Sõrmusartrooside eesmärk

- **Ebastabiilsete liigeste toetamiseks õiges asendis (väärasendite vältimiseks)**
- **Funktsionaalsete liigutuste toetamiseks**
- **Liigesdeformatsioonide vältimiseks- kontraktuuride ennetamine, liigeste jäigastumise ennetamine**
- **Liigesvalu vähendamiseks**
- **Hõbedased sõrmusartoosid on olulised liigeste struktuuri säilitamiseks ja funktsiooni parandamiseks.**



Tervis ja elukvaliteet vanemas elueas

*Tallinna Ülikooli sotsiaaltöö instituudi uurimus 2011 – V-I.
Laidmäe, T. Tulva, L. Leppik, K. Tammsaar, H. Saar.*

Järeldused:

- Elukvaliteedi oluliseks mõjustajaks on subjektiivne tervisehinnang.
- Suuremat tähelepanu vajab vanemaealiste naiste olukord ja tervis (luustiku ja lihaskonna ning sidekoehaigused), rahapuudus, üksindus, kõrgem stressitase, sagedasemad unehäired. Unetuse varajane avastamine aitaks vähendada mitmeid terviseriske.
- Eakad tulevad paremini toime, kui neid väärtustatakse ja vanemat iga ei kirjeldata kui vältimatut degeneratsiooniprotsessi

Eesti Arst 2011:90(8):372-379

Kuidas tulla paremini toime?

- Riietus – nõõpide asemel pealeõmmeldud takjapael; tõmbeluku külge kinnita rõngas
- Jalanõud – avarad, aga mitte loksuvad. Kumera liistu, tõmbi või laia ninaga; lai konts kõrgusega 1,5-2,5 cm; tugeva kannakapiga, tallatoed
- Mööbel – jälgi istme kõrgust; voodi, diivani või tugitooli puhul kasuta kõrgendusklotse; lugedes toeta raamat padjale – säästad sõrmeliigeseid
- Vannitoas – kõrgendusega WC-pott; pikendatud varrega saunahari; libisemisvastane vannimatt; õigem pesta dušikabiinis pannes seinale toese käele.

Kokkuvõtteks:

- **Vananemine ei ole haigus!!!**
- **Kirjuta üles kõik teated, lase enesele meelde tuletada**
- **Anna enesele aega toimetamiseks**
- **Ole ettevaatlik liikumisega kui tasakaal on halb**
- **Loobu õigel ajal autojuhtimisest**
- **Liigu ja ole aktiivne**
- **Toitu tervislikult ja hoia oma kehakaal normis**
- **Võta ainule neid ravimeid, milliseid arst sulle kirjutas.**

Tulevikus.....

- **Telemeditsiini tulemused ja perspektiiv**
- **Suhtlemine dementse vanuriga**
- **Psüühiliste häiretega eakad**
- **Rehabilitatsioon**
- **Hooldusravi ja selle korraldamine**
- **Abivahendid**
- **Õnnetusjuhtumid ja esmaabi**
- **Toimetulek raske kliendiga**
- **Treenimisvõimalused kodus**
- **Tervisliku seisundi hindamine**
- **Koduvägivald ja eakas**

.....

- **Hoolekande – ja tervishoiusüsteemi koostöö**
- **Vabatahtlikud hooldustööl**
- **Praktilised hooldus- ja abistamisvõtted**
- **Koduhooldus**
- **Eakate sugulaste vastutustasand**
- **Suhtumine klienti ja tema elu väärtustamine**
- **Ohutusnõuded eaka kodus**
- **Juriidilised nõuanded**
- **Psühholoogiline nõustamine**
- **Kuidas kaitsta end läbipõlemise eest**
- **Transpordi korraldamine liikumispuudega ja lamajatele haigetele**

Mis on ikka veel head

- Õppimisvõime, ka keelte osas, säilib
- Mäletatakse kooliajal õpitud luuletusi
- Unustame seiku lähiminevikust
- Tahe rääkida noortele varsemast, kahjuks korduvalt samast sündmusest
- Muutume kokkuhoidlikuks

Kuulsused

- **Giuseppe Verdi – 80-aastaselt lõi ooperi “Falstaf”**
- **Goethe- 80-aastaselt kirjutas “Fausti”**
- **Michelangelo maalis 91. eluaastani**
- **Albert Einstein, Bernhard Shaw, Voltaire olid aktiivsed ka kõrges vanuses**
- **Evald Okas maalis elu lõpuni.....**

PRUNE POWER!

