

Mõtlege positiivselt!!

“Teaduslike uurimuste analüüs”

Katrin Gross-Paju

Lääne-Tallinna Keskhaigla

Kliinilise meditsiini instituut, TTÜ

Kas meie elu on hea või halb?

- Kuidas seda mõõta
- Elukvaliteedi küsimustikud
- Teaduslikult tõestatud meetodid

näide

4. During the past 4 weeks, have you had any of the following problems with your work or other regular daily activities as a result of your physical health?

a. Cut down the amount of time you spent on work or other activities?

Yes No

b. Accomplished less than you would like?

Yes No

c. Were limited in the kind of work or other activities

Yes No

d. Had difficulty performing the work or other activities (for example, it took extra time)

Yes No

5. During the past 4 weeks, have you had any of the following problems with your work or other regular daily activities as a result of any emotional problems (such as feeling depressed or anxious)?

a. Cut down the amount of time you spent on work or other activities?

Yes No

b. Accomplished less than you would like

Yes No

c. Didn't do work or other activities as carefully as usual

Yes No

6. During the past 4 weeks, to what extent has your physical health or emotional problems interfered with your normal social activities with family, friends, neighbors, or groups?

- Not at all
- Slightly
- Moderately
- Quite a bit
- Extremely

7. How much bodily pain have you had during the past 4 weeks?

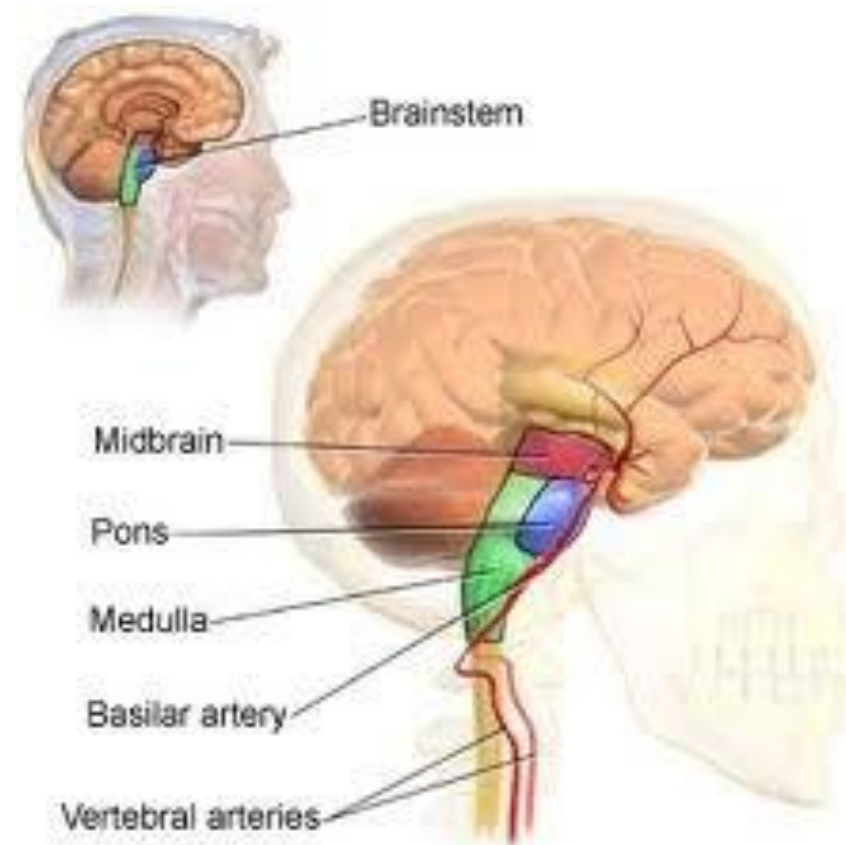
- Not at all
- Slightly
- Moderately
- Quite a bit
- Extremely

Elukvaliteet mitmesugustes oludes

Riikides, haigusgruppides jne

Locked in – “lukutaga”

- Raske peaajutüve kahjustus
- Vaimne võimekus on normaalne
- Kõnetus
- Käsi-jalgi ei liiguta
- Suudab liigutada silmi
- Suudab silmi pilgutada
- Haigus ei süvene
 - Ei parane



Kuidas elab inimene, kes saab liigutada ja pilgutada vaid silmi?


- Elukvaliteedi uuring
- Enam kui 12 kuud samas seisundis
- Küsitleti otse inimesi, mitte lähedaseid
- Kõik uuritud elasid oma kodus
- Kokku oli nõus osalema 8 uuritavat
- Elukvaliteedi küsimustik, SF-36

Elukvaliteedi küsimustiku näide

SF-36v2™ Health Survey Standard Version

This survey asks for your views about your health. This information will help you keep track of how you feel and how well you are able to do your usual activities.

Please answer every question. Some questions may look like others, but each one is different. Please take the time to read and answer each question carefully, and click on the circle that best describes your answer. *Thank you for completing this survey!*

Survey Date: 

1) In general, would you say your health is:

Excellent Very good Good Fair Poor

2) Compared to one year ago, how would you rate your health in general now?

Much better now than one year ago Somewhat better now than one year ago About the same as one year ago Somewhat worse now than one year ago Much worse now than one year ago

näide

4. During the past 4 weeks, have you had any of the following problems with your work or other regular daily activities as a result of your physical health?

a. Cut down the amount of time you spent on work or other activities?

Yes No

b. Accomplished less than you would like?

Yes No

c. Were limited in the kind of work or other activities

Yes No

d. Had difficulty performing the work or other activities (for example, it took extra time)

Yes No

5. During the past 4 weeks, have you had any of the following problems with your work or other regular daily activities as a result of any emotional problems (such as feeling depressed or anxious)?

a. Cut down the amount of time you spent on work or other activities?

Yes No

b. Accomplished less than you would like

Yes No

c. Didn't do work or other activities as carefully as usual

Yes No

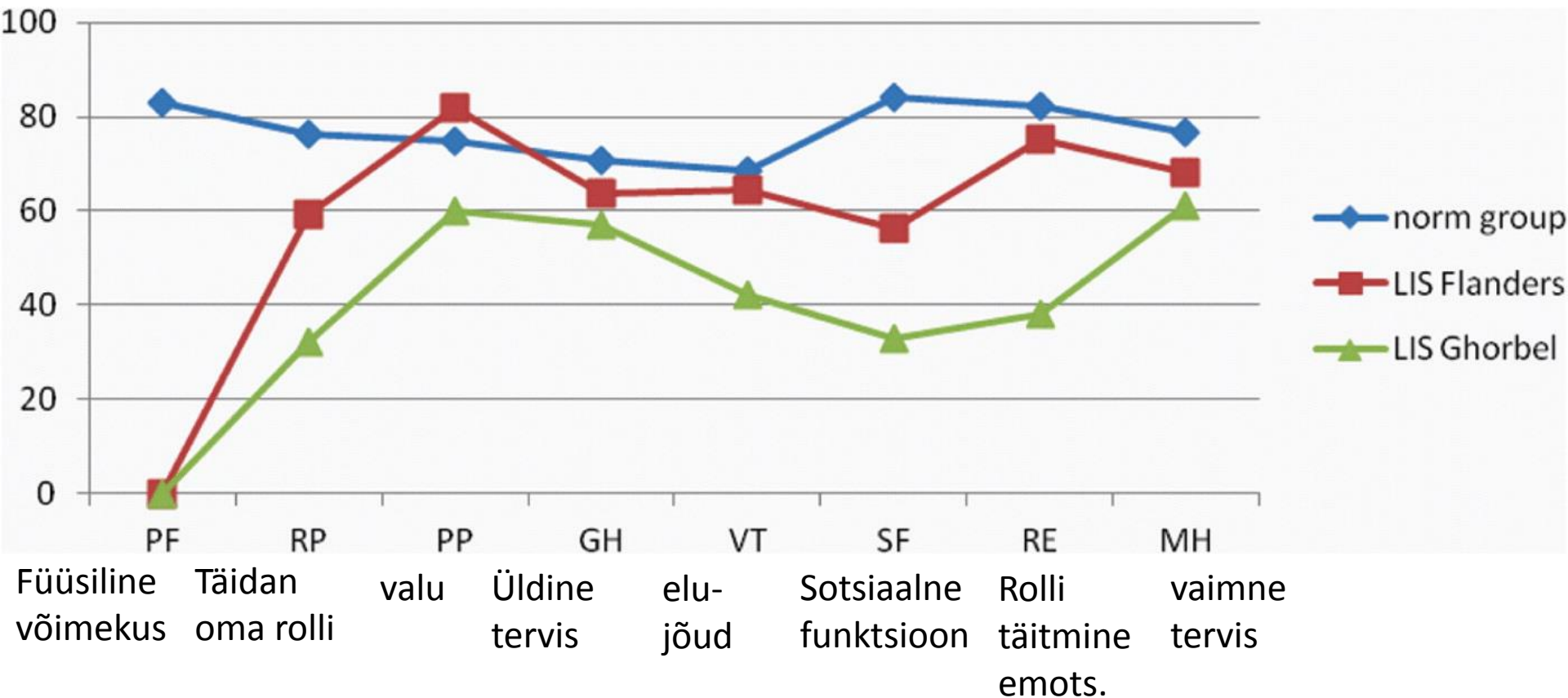
6. During the past 4 weeks, to what extent has your physical health or emotional problems interfered with your normal social activities with family, friends, neighbors, or groups?

- Not at all
- Slightly
- Moderately
- Quite a bit
- Extremely

7. How much bodily pain have you had during the past 4 weeks?

- Not at all
- Slightly
- Moderately
- Quite a bit
- Extremely

Elukvaliteet tervetel ja “lukutaga” olevatel haigetel



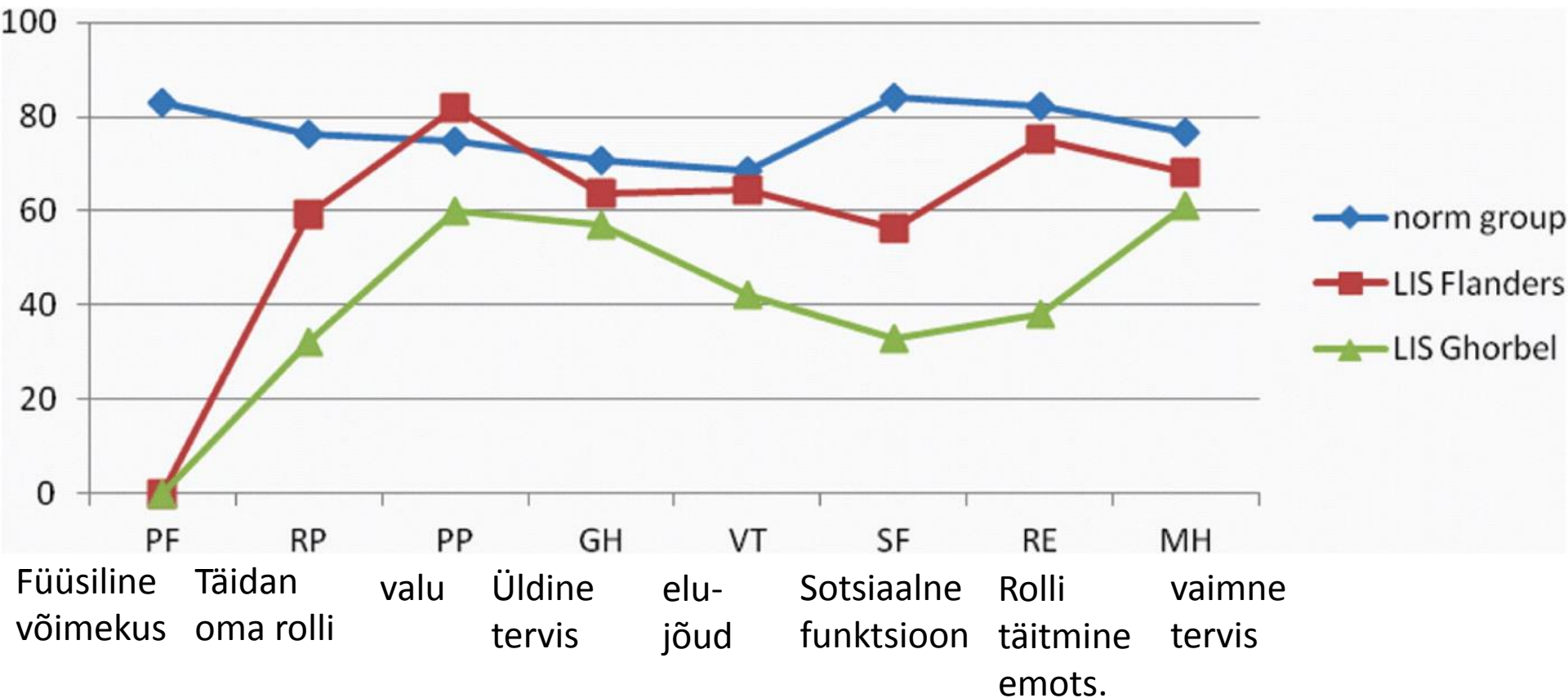
Milline on elukvaliteet pärast insulti?

- Ärevus ja mure halvendab elukvaliteeti pärast insulti
- Elukvaliteeti parandab
 - Kõrgem enesehinnang
 - Lootus
 - Optimism
 - Kontrolli-tunne

Veel olulisi faktorid

- Nägemishäire korral määrab elukvaliteedi meeleolu¹
 - Depressioon määrab hinnangu elukvaliteedile
- Kuulmishäire puhul²
 - Rehabilitatsioon
 - Kommunikatsioon
 - Sotsiaalne suhtlemine

Oluline on hinnang olukorrale



Sarnased andmed raskete neuroloogiliste haiguste korral

Snoeys et al 2013

Sarnased andmed raskete neuroloogiliste haiguste korral



Stephen Hawking

Elukvaliteet vanemas eas – mis mõjutab?

- **Funktsionaalne võimekus**
 - Koduste töödega hakkama saamine
 - Isiklikud hügieeni toimingud
 - Energiat teha, mida tahan
- Füüsiline tervis
 - Füüsiline tervis
 - Valu
- Oma kodu
- **Sotsiaalsed suhted**
 - **Kontakt sõprade ja sugulastega**
 - Vaimne tervis
- Majanduslik olukord



Funktsionaalne võimekus

- Mis on eesmärk?
 - Puude kandmine või soe tuba
 - Hea söök või toidutegemine puupliidil
 - Tupp/õue saamine või elamine 5. korrusel
- Elukogemusega tuleb mõistmine
 - Mida saan teha homme
 - Mida saan teha 10 aasta pärast

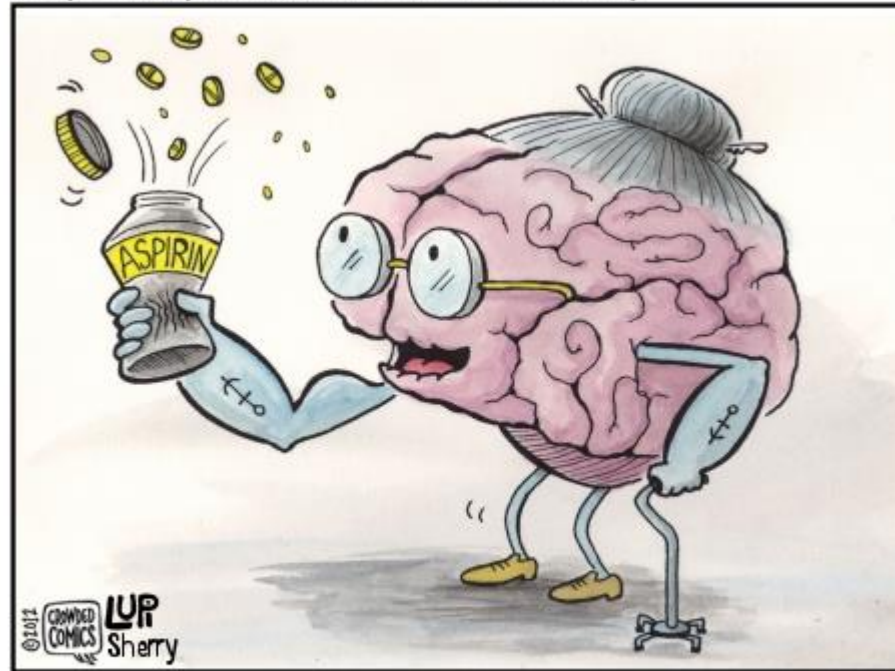
Autojuhtimine vanemas eas

- On lubatud aga....
- Arvesta, et
 - Oled aeglasem ja ei reageeri nii ruttu nagu varem
 - Ohtlik on vasak pööre kodu lähedal
 - Vähenda autosõite hädavajaliken
 - Väldi pikka maad
 - Sõida valges
 - Väldi uusi ja keerukaid olukordi ja liiklusummikuid
 - Mitu asja korruga hajutavad tähelepanu
 - Kui oled roolis, keskendu ainult juhtimisele
 - Usu lähedasi kui nad ütlevad, et oled roolis ohtlik

Sotsiaalsed suhted, vaimne tervis, elujõud?

October 5, 2012 | Trending | Sherry

Study Finds Aspirin Could Slow Brain Drain in Elderly



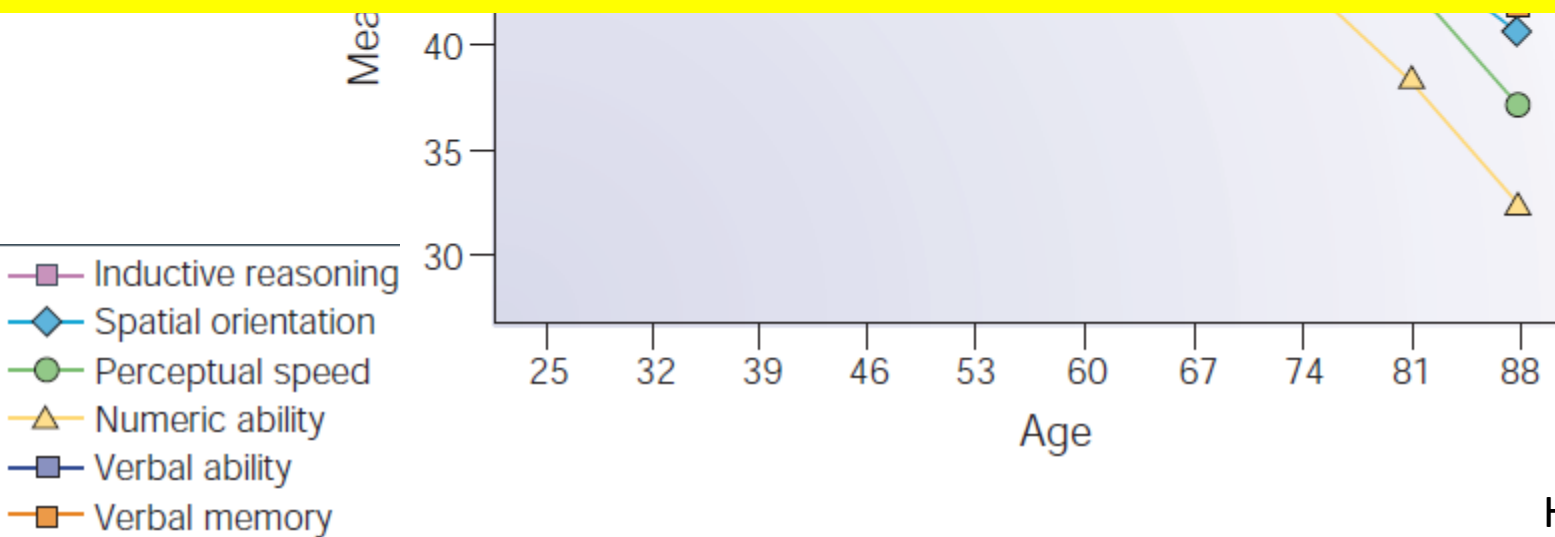
Senior Jeopardy... here I come!

Vananemine ning peaaju funktsioonid

Mõtlemise kiirus



**Me muutume aeglasemaks,
mõned asjad ununevad kergemini
aga me ei muutu rumalamaks!**



Kas saame mõjutada oma vaimset võimekust?
Peaaju kahjustus ei määra!!



Aitab - sotsiaalne suhtlemine, kirjutamine, lugemine



Nõmme vanameeste klubi

Kas saame mõjutada oma vaimset võimekust?
Peaaju kahjustus ei määra!!



Kui tekib mikroinsult, siis suureneb dementsuse risk!!

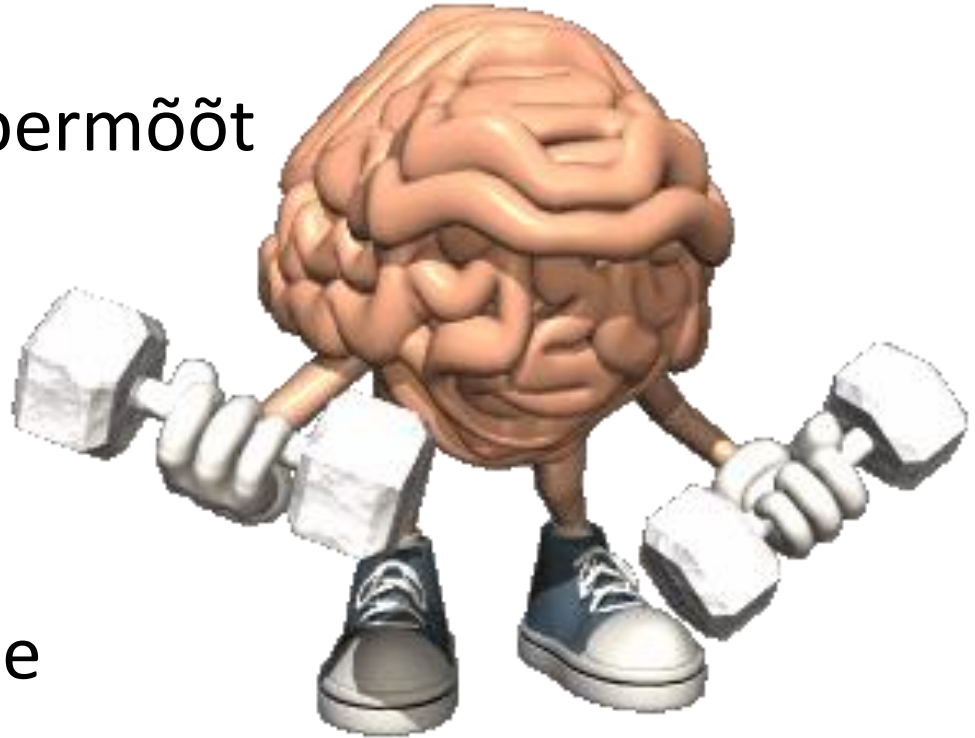


dementsus 93% dementsusega vs 57%

Alzheimer 1907, Snowden et al 1997, Time July 2009

Peaaju tervis on meie kätes!

- Kõrge vererõhk
 - Eriti kõikuv vererõhk
- Suitsetamine
- Diabeet
- Ülekaal – eriti vöö ümbermõõt
- Psühholoogiline stress,
- depressioon
- Toitumine
- Füüsiline inaktiivsus
- Alkoholi kuritarvitamine
- Südamerütmihäired



Aitab - õige toitumine

- Vahemere dieet
- vähesoolane
- rasvad
- suhkur
- tasakaalustatud toit
– Ülekaal riskifaktor



Aitab - positiivne suhtumine!

- Krooniline stress ja depressioon halvendab peaaju toimimist
- Naerata!



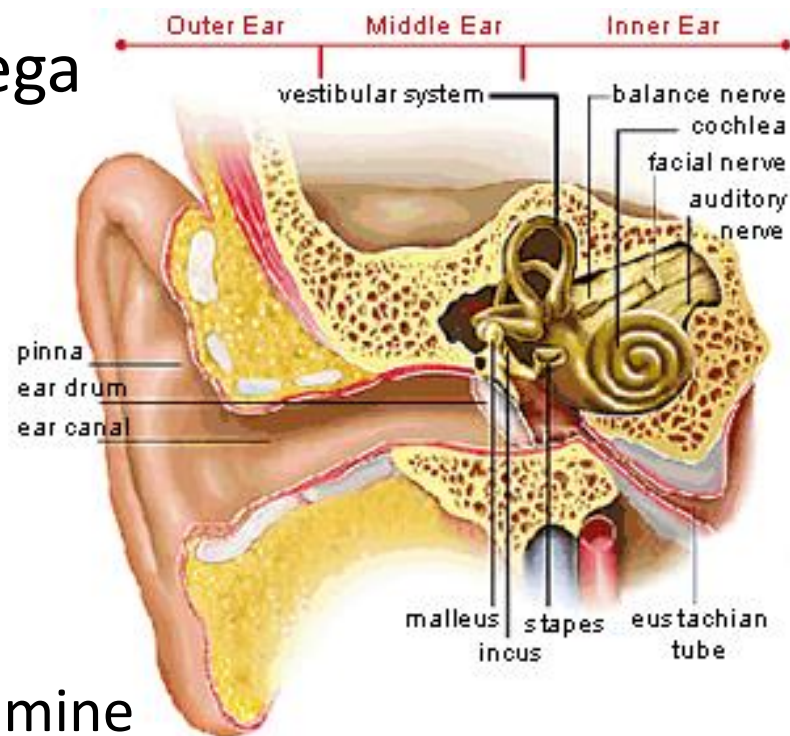
Füüsiline tervis

Mõned terviseprobleemid, mis segavad elu

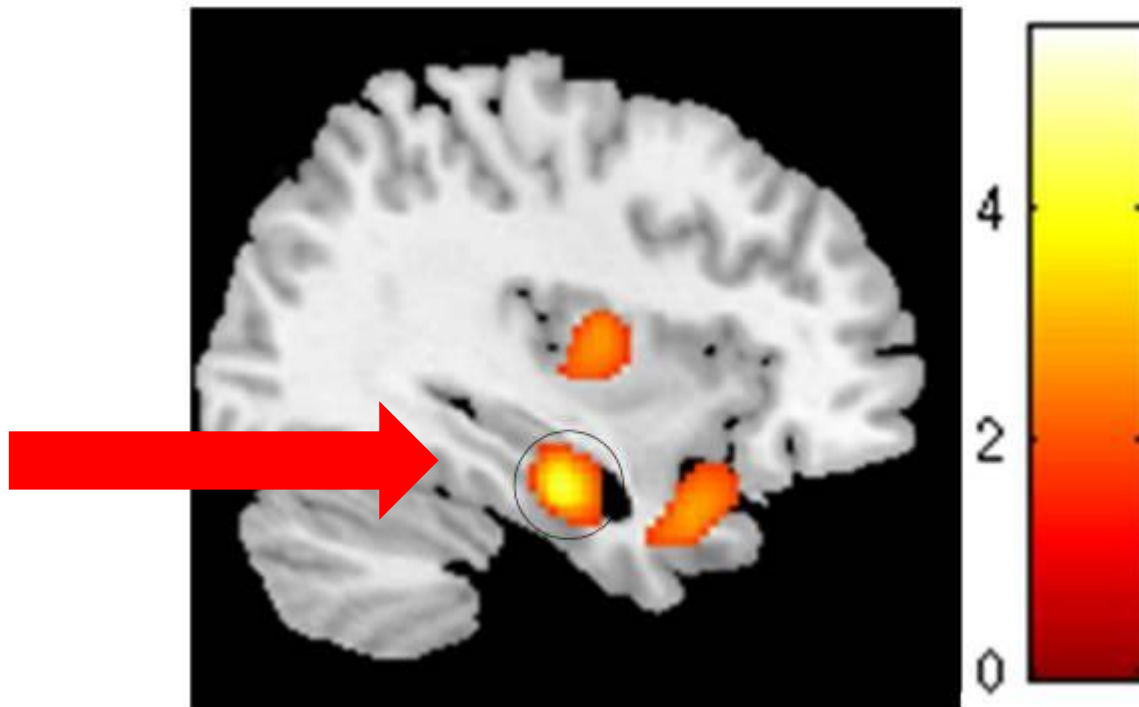
- Ohtud aga tüütud probleemid
 - Pea on paha
 - Tinnitus
 - Pilt hüppab
 - Tasakaal on halb
- Haigused, mida ei tunne aga peab ravima
 - Kõrge vererõhk

Tinnitus

- Hääle kuulmine, millel pole välist allikat
- Enamasti seotud kuulmislangusega
 - Eripõhjustel
 - S.h. vaigukork
- Levimus 7-20%¹
- Põhjus
 - kuulmislangus
 - Kahjustub kõrgete toonide kuulmine
 - Tsentraalsed mehhanismid



Perfusiooni tõus limbilises süsteemis tinnituse korral

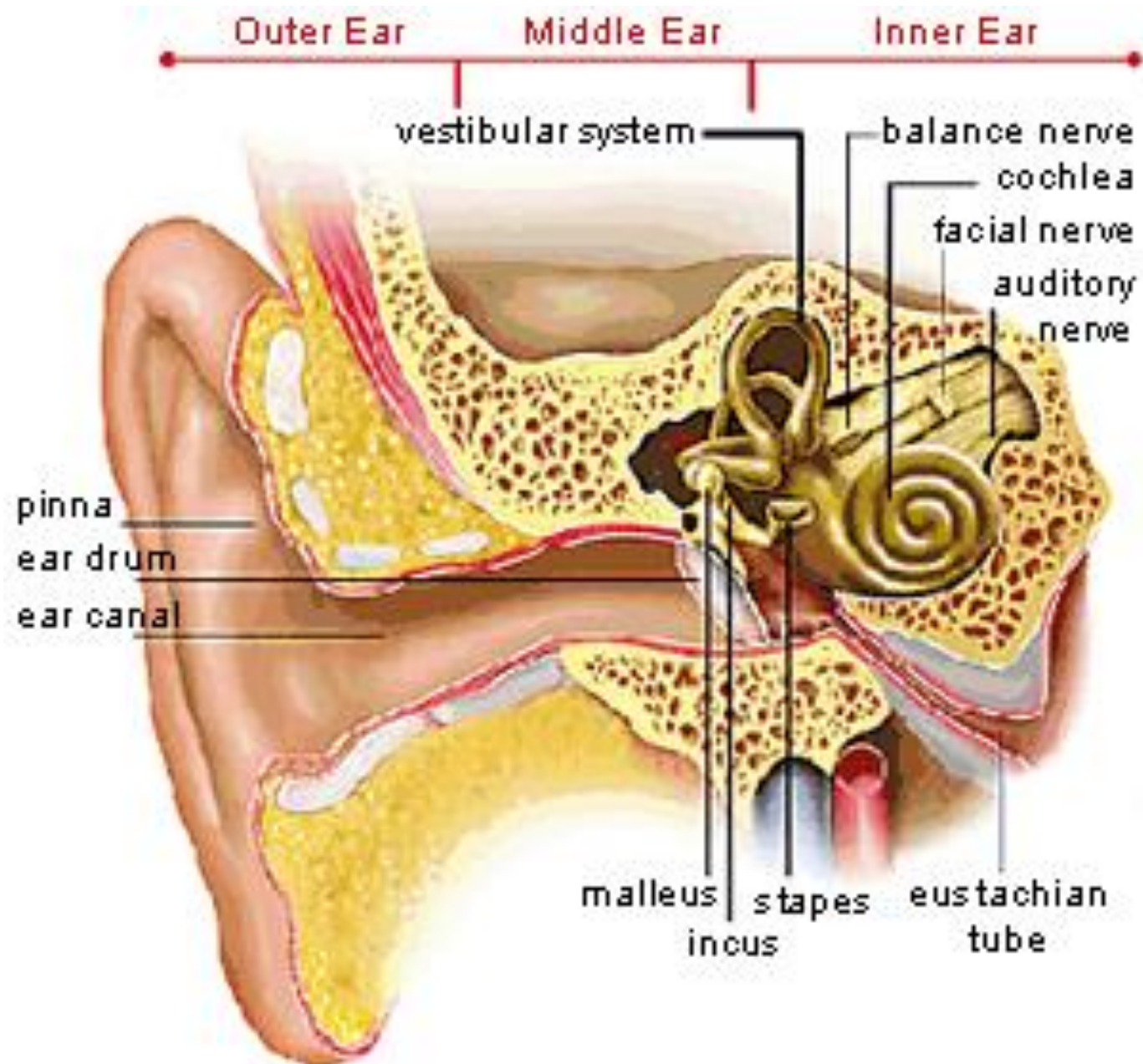


Mida teha sisekõrva vananemise korral?

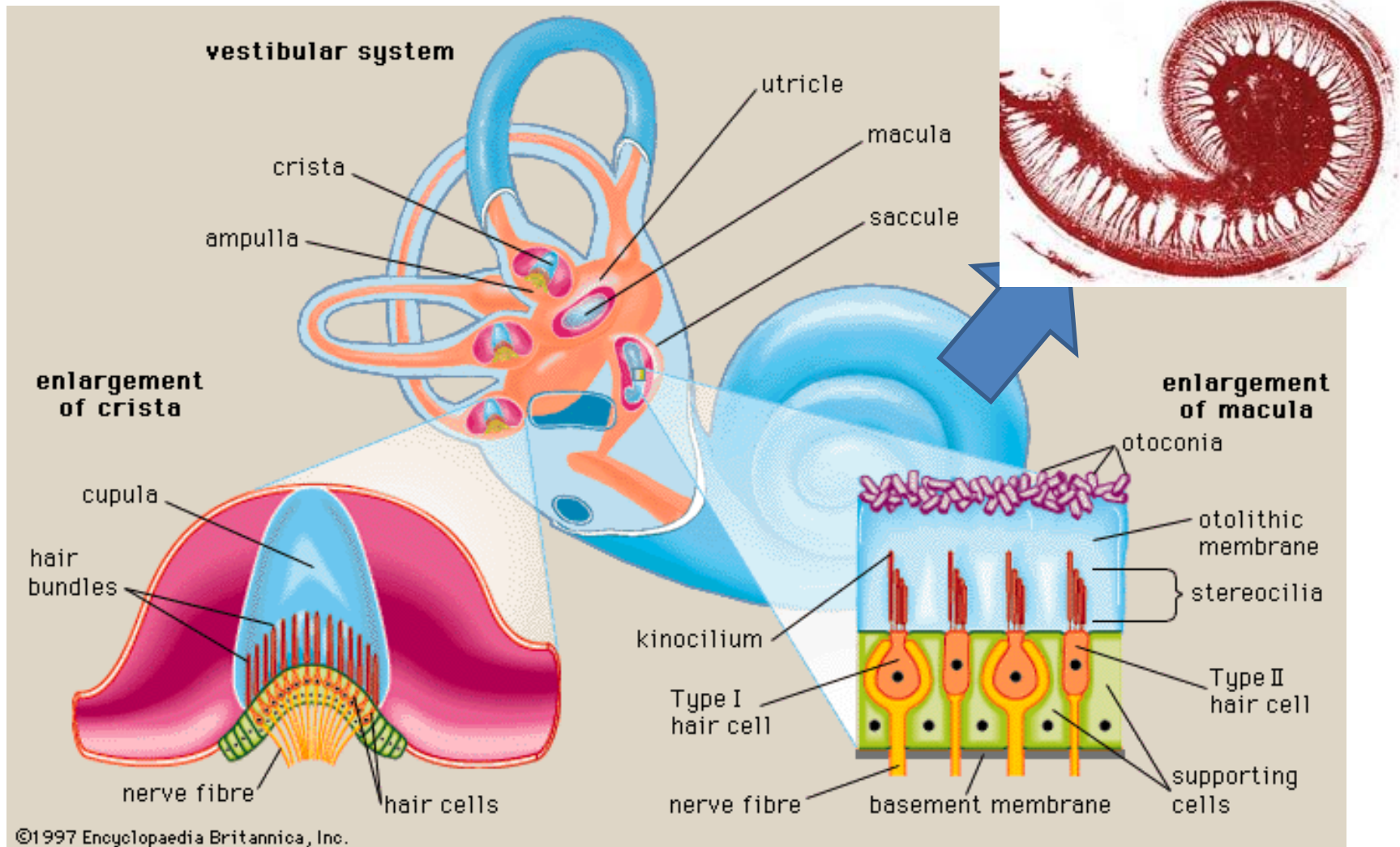
- Pea nõu arstiga
- “Müra” peas ja tasakaalutus ei ole insuldi sümptom ega viita veresoonte lupjumisele
- Ära kardada, see pole insult ja ka ei ennusta insuldi teket
- Ravimid ei aita
- Ole ettevaatlik ja väldi pimedas liikumist

Kahepoolne sisekõrva kahjustus – tavaline tasakaalutuse põhjus

- Aeglaselt süvenev tasakaalutus
 - Ei pea olema kaasnevat pearinglust
 - Ei pea olema kaasuvat kuulmislangust
- Pole seotud veresoonte lupjumisega



Bilateraalne vestibulopaatia – isoleeritult kahjustuvad vestibulaarsed rakud



Inimene tunneb.....

- Aeglaselt süvenev tasakaalutus
 - Ei pea olema kaasnevat pearinglust
 - Ei pea olema kaasuvat kuulmislangu
- Ei suuda stabiliseerida pilku kiiresti pead pöörates - ostsillopsia
 - “pilt on moonutatud”
 - “hüppab”
- Kaasuvana VÕIB olla:
 - Korduvad pearinglused
 - Kuulmislangu

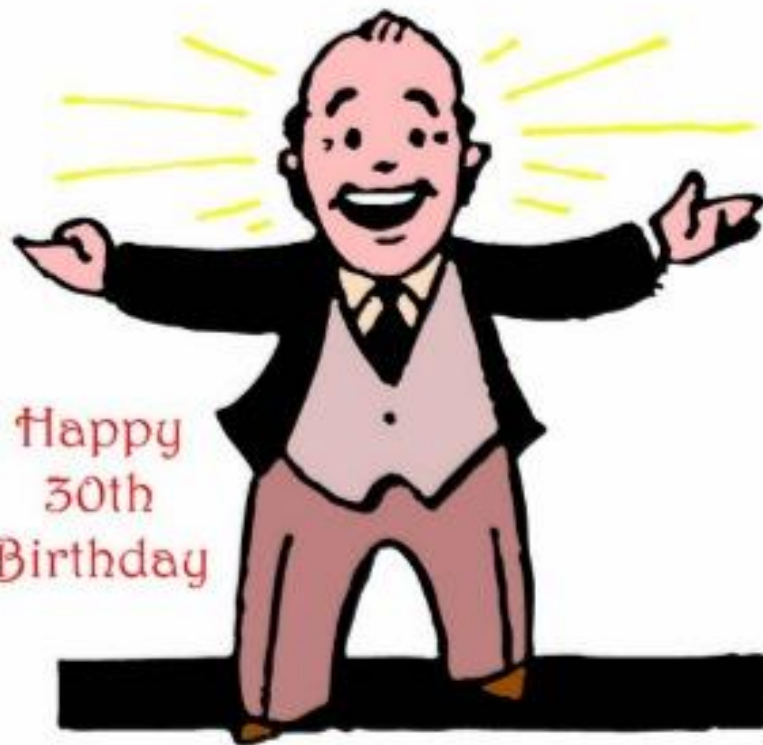
Ohutud, aga tüütud probleemid

Ole ettevaatlik liikumisega aga see pole ohtlik...

Pole vereringehäired või insuldi-eelne seisund

Pööra tähelepanu..

- Kõrge vererõhk
 - Seda inimene ei tunne
 - Usu numbreid ja arste!!
- Valud
 - Kindlasti pea nõu arstiga



Happy
30th
Birthday

Welcome to Old Age