



### INSULT

Insult- ehk ajurabandus on äkki tekkiv aju veresoonte ummistus või lõhkemine, mille tõttu on häiritud aju verevarustus ning aju ei saa piisavalt hapnikku ja toitaineid.

#### Suhtlemist insuldihaikega takistab

- Vähenenud ümbritseva keskkonna mõistmine
- Sõnaline väljendamisoskus vähenenud
- Sõnadest arusaamine raskendatud
- Nägemisvälja kitsenemine
- Depressioon

#### Tüsistused

- Lamatised
- Kopsupõletik
- Vereringe häired
- Kõhukinnisus
- Inkontinents (uriinipidamatus)

#### Ohud liikumisel

- kehasendi muutmisel vereringe- ja tasakaaluhäired
- ümbritsevast keskkonnast tingitud ohud (vaibad, juhtmed, lävepakud jne...)
- varem sooritatud igapäevategevused ei ole jõukohased/turvalised
- tundehäired – ei tunne külma/kuuma, valu
- ruumitaju muutumine ja liigutuste koordineerimishäired

NB! Kõik liigutused iga tegevuse puhul tuleb läbi proovida, hinnata ja selgitada selle ohtlikkus/ohutus.

#### Kuidas osaleda insuldihaike taastumisprotsessis

- Lasta võimalikult palju ise teha
- Patsiendiga suheldes ole tema halvatud kehapoolel
- Igasuguse tegutsemise korral haarata kaasa kahjustatud pool
- Säilitada liigeste liikuvus
- Hoida halvatud kehapoolel lihaskõuet
- Otsida liigutuste õppimisel seoseid igapäevatoimingutega: söömine, pesemine, asendi vahetus, koristamine, riietumine – riietumist alustada halvatud kehapoolel jäsemetest, juuste kammimine, jalatsite jalga panek jne.
- Juhendada arusaadavalt
- Tegevused olgu regulaarsed, kindla struktuuriga
- Kõik patsiendiga tegelevad inimesed õpetavad liigutusi ühtemoodi
- Jälgida kehaasendite sümmeetrilisust (nt: istumisasendis on keharaskus võrdselt mõlemal tuharal)



## **Infomaterjal**

- Treenida keharaskuse ülekandmist halvatud poolele (nt: seismisel viia keharaskus ka halvatud jalale)
- Tagada asendite muutus iga 2-3 tunni järel (nt: voodis asendi muutmine, istumast lamama)
- Arendavaid tegevusi/harjutusi teostada nii lamades, istudes kui seistes
- Mitte unustada kiitmist

Treenida 20-30 minutit järjest 2 korda päevas.

Kaasata treeningutesse pereliikmed jt. lähedased.

Julgustada insuldihaiget iseseisvalt tegutsema, kohanema igapäeva toimingutega.

### **Aktiivse taastumisega alustamine**

- kui üldseisund on stabiliseerunud (pulss, vererõhk)
- on selge patsiendi kehaline võimekus
- patsient on võimeline õppima
- patsient on võimeline taluma füüsilist treeningut

### **Varajane kaasuvate haiguste ennetamine**

- uus insult
- trombide tekkimine
- neelamishäired
- vedeliku puudus, alatoitumine
- lamatised
- erinevad traumad kukkumiste tõttu
- õlavalud
- põieprobleemid
- lihaste tahtmatud tõmblused kätes/jalgades, liigeste jäikus/kangus
- emotsionaalsed häired

Taastusravi eesmärgiks saavutada patsiendi võimalikult kõrge iseseisvus

Kõige kiirem paranemine toimub 1-3 kuu jooksul ja jätkub aeglasemalt 6-12 kuud peale insulti

Koostaja: Füsioterapeut, Elona Metsalu

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010. a.