Insuldijärgne taastusravi (TaCAS)

Õpperaamat



MEDICAL RESEARCH INSTITUTE OF NEW ZEALAND

Autorid: Harry McNaughton, Vivian Fu, Judith Riley. Kui teil tekib küsimusi, võtke palun ühendust e-posti aadressil harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz

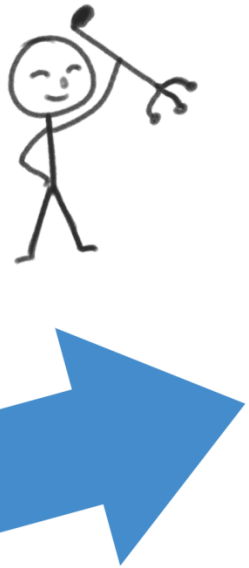
Vabaks kasutamiseks (koos kõigi sobivate modifikatsioonidega) kliinilisel ja uuringu eesmärgil. Palun viidake allikale.

Insuldijärgne taastusravi

For example:
weak, hard to talk, hard to walk, feel funny, tired, can't concentrate, lonely, sad, can't work, need help



A stroke person

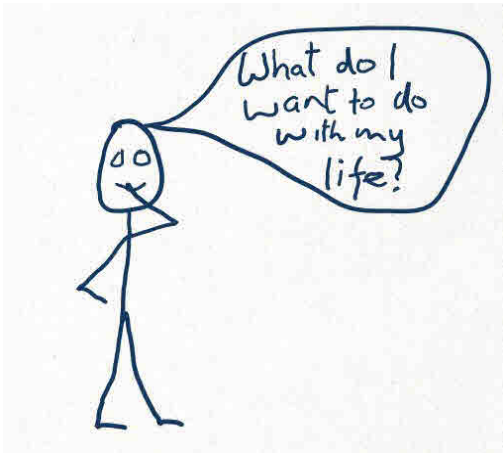


For example:
Mother, daughter, wife, choir member, helper, walker, gardener, grandma, teacher, friend, reader, joker, volunteer, strong, happy, energetic, warm, kind, gentle and lots more!



A person who happens to have had a stroke

Taastumine pärast insulti



Üldised lootused, eesmärgid ja soovid järgmiseks 12 kuuks

1.

2.

3.

4.



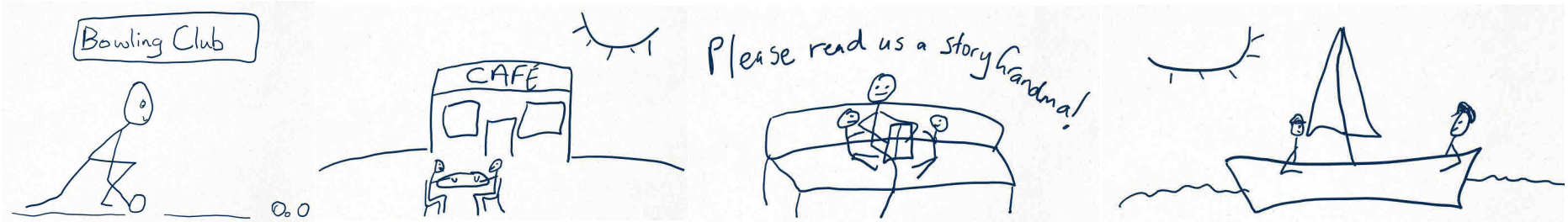
Peamised hirmud

1.

2.

3.

Missugune näeks välja minu parim päev?

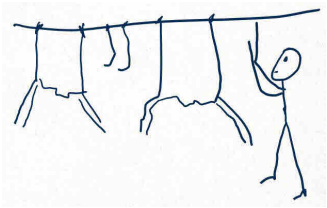


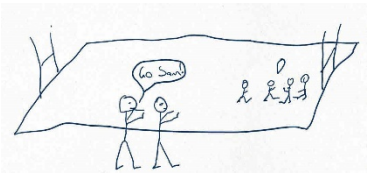
Joonista siia pilt oma parimast päevast. Sõpradel ja perel võib samuti olla soov midagi joonistada.

Inimeste jaoks, kes tunnevad, et neile ei meeldi joonistada, on teine võimalus sulgeda silmad, mõelda oma parimast päevast ja kirjeldada seda. (Tugiisik või abistaja võib kirjeldatu sõna-sõnalt üles joonistada või kirjutada.)

Füüsilised asjad, nagu liikumine, pesemine ja riietumine, majapidamistööde tegemine







Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmärke saavutada
Näide	*Kõndida iseseisvalt poodi*	*1. Eesmärgitu kõndimine – 1 kuu* *2. Eesmärgitu kõndimine 200 m – 3 kuud* *3. Kõndimine poodi – 6 kuud*	*1. Kõndimise harjutamine koos tugiisikuga viis korda nädalas* *2. Füsioterapeudi nõuanded kepi ja kõndimise asjus*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Suhtlemine, sh kõne, arusaamine, lugemine, kirjutamine, arvuti kasutamine

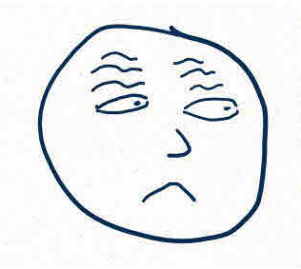




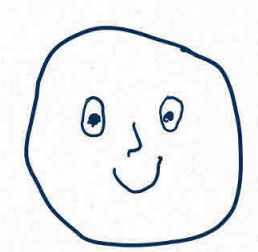


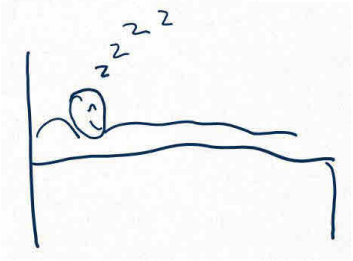
Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmärke saavutada
Näide	*Olla võimeline vastama telefonikõnele*	*1. Tunda end kindlalt, rääkides kellegagi, keda ma tunnen – 2 kuud* *2. Tunda end kindlalt, rääkides telefonitsi kellegagi, keda ma tunnen – 4 kuud*	*1. Rohkesti harjutamist inimestega, keda tunnen.* *2. Kasutada automaatvastajat, kuni suudan ise kindlalt telefonikõnele vastata.*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

Tundemaailm, nt ärevus, mure, stress, depressioon, abitus



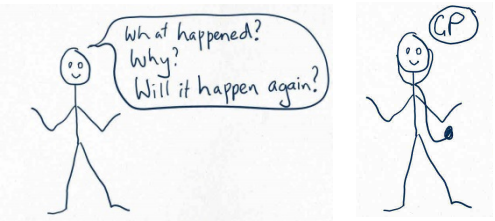
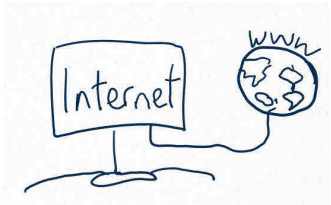
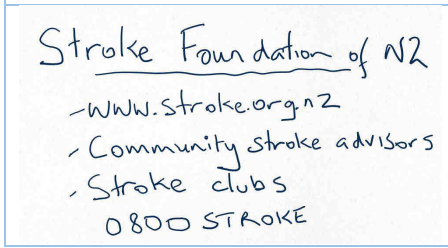




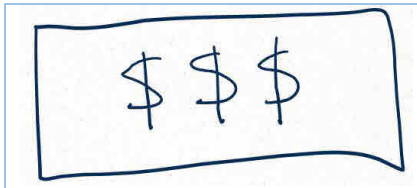
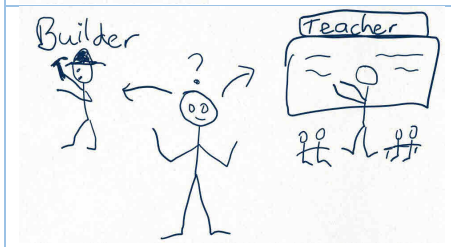


Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmärke saavutada
Näide	*Enesekontroll ja vastutus*	*1. Vaadata iga nädal üle oma peamised ootused ja lootused järgmiseks 12 kuuks* *2. Magada öösel 6 tundi + 1 tund päevaund*	*1. Panna leht oma peamiste ootuste ja lootustega külmkapi uksele, kus ma saan seda alati vaadata.* *2. Ühineda tugigrupiga?*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.

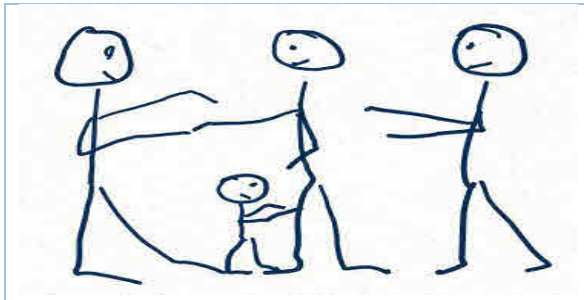
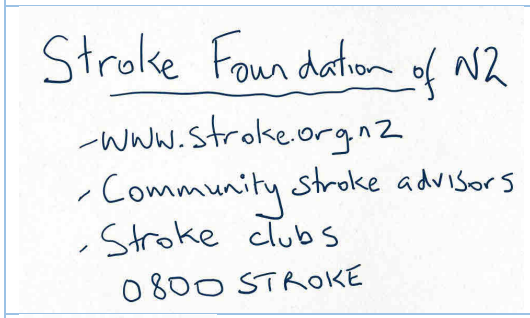
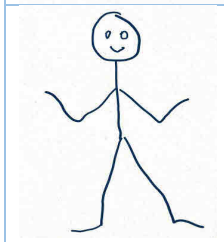
Teabevajadus

	Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmärke saavutada
	Näide	*Mõista, mis ja mispärast juhtus*	*1. Mõista, mis on insult* *2. Mõista, miks insult aset leidis* *3. Saada aru taastusravist*	*1. Rääkida teiste inimestega, sh Insuldifondiga (IF), arstiga, uurida teavet internetist (www.stroke.org.nz)*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

Rahaasjad, nt arvete maksmine, tööle naasmine, eelarve kasutamine, saadaval olevate toetusvõimaluste teadmine

	Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmärke saavutada
	Näide	*Vähendada sõidu-/reisikulusid*	*1. Puudega isiku autokleebis* *2. Taksotšekid ja muud tugiteenused* *3. Olla teadlik WINZ-i (Uus-Meremaa sotsiaalministeeriumi töö- ja sissetulekuosakond) toest*	*1. Raviarst* *2. IF, kohalikud teenuseosutajad* *3. WINZ-i teave*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

Minu tugivõrgustik – kust saan abi ja tuge ning kellega tunnen ennast hästi

	Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmärke saavutada
	*Näide*	*Kaasata rohkem oma tugimeeskonda*	*1. Tugimeeskond mõistab mu peamisi tulevikueesmärke* *2. Piisav abi minu ja mu karjääri jaoks*	*1. Teave/IF/tugirühm* *2. Kohtumine abivajaduste hindajaga (raviarst saab korraldada)*
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.
			1. 2. 3.	1. 2. 3.

Insultide ja südameatakkide ärahoidmine tulevikus

Vererõhk

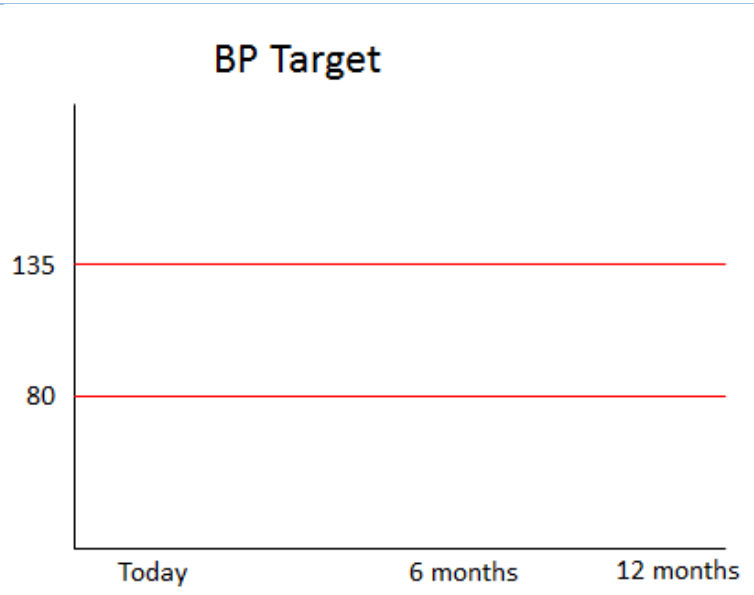
Suitsetamine

Dieet

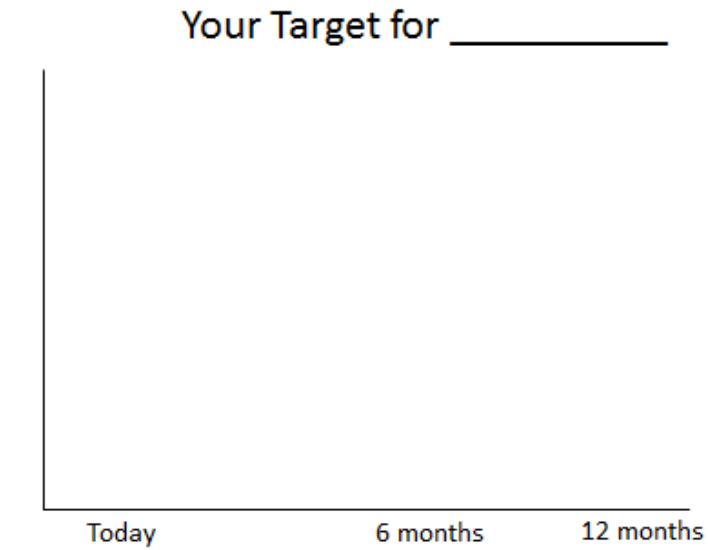
Trenn

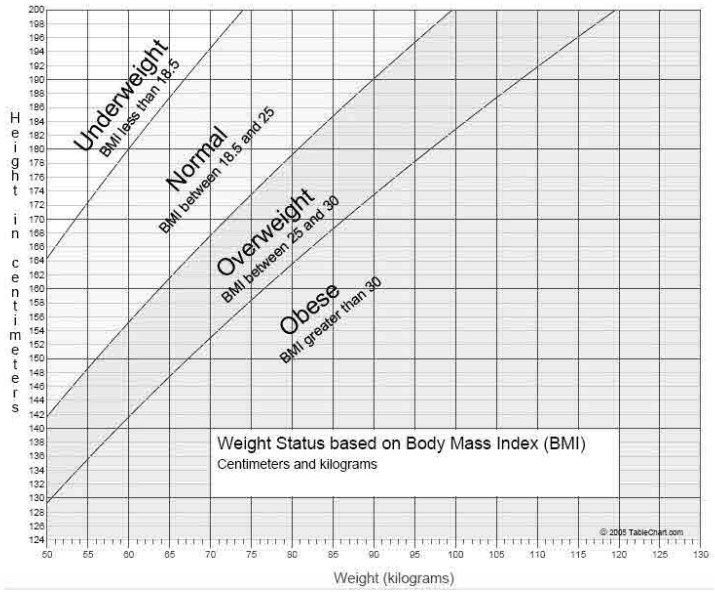
Diabeet

Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmärke saavutada
Näide	*Vähendada insuldi kordumise riski (minu probleemid on kõrge vererõhk, diabeet ja sigaretid!)*	*1. Vererõhk < 135/80* *2. HbA1C < 50* *3. Suitsetamisest loobumine*	*1. Vähendada soola tarvitamist, võtta ravimeid, mõõta end kodus* *2. Õigesti toituda ja treenida* *3. Teha programm lõpuni*
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.
		1. 2. 3.	1. 2. 3.


BP Target
135
80
Today
6 months
12 months


Exercise Target
150
minutes per week
Today
6 months
12 months


Your Target for _____
Today
6 months
12 months

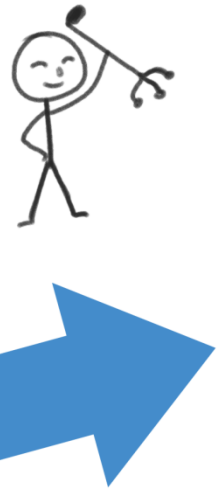

Underweight
BMI less than 18.5
Normal
BMI between 18.5 and 25
Overweight
BMI between 25 and 30
Obese
BMI greater than 30
Weight Status based on Body Mass Index (BMI)
Centimeters and kilograms
Height in centimeters
Weight (kilograms)

Insuldijärgne taastusravi

For example:
weak, hard to talk, hard to walk, feel funny, tired, can't concentrate, lonely, sad, can't work, need help



A stroke person

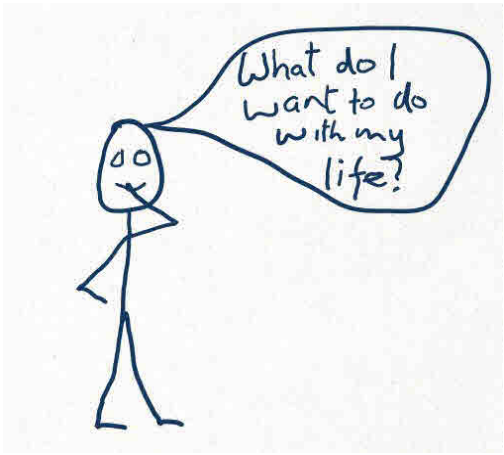


For example:
Mother, daughter, wife, choir member, helper, walker, gardener, grandma, teacher, friend, reader, joker, volunteer, strong, happy, energetic, warm, kind, gentle and lots more!



A person who happens to have had a stroke

Taastumine pärast insulti



Üldised lootused, eesmärgid ja soovid järgmiseks 12 kuuks

1.

2.

3.

4.



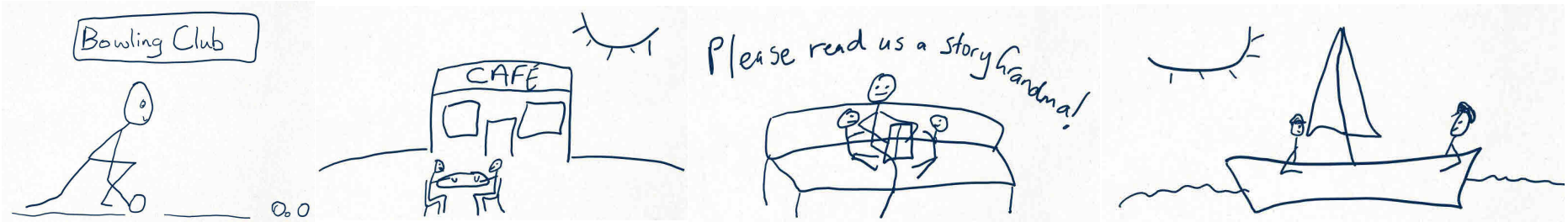
Peamised hirmud

1.

2.

3.

Missugune näeks välja minu parim päev?



Joonista siia pilt oma parimast päevast. Sõpradel ja perel võib samuti olla soov midagi joonistada.
Inimeste jaoks, kes tunnevad, et neile ei meeldi joonistada, on teine võimalus sulgeda silmad, mõelda oma parimast päevast ja kirjeldada seda. (Tugiisik või abistaja võib kirjeldatu sõna-sõnalt üles joonistada või kirjutada.)

Piltidele tekstid on lõplikus kujundatud versioonis lisatud.

/Lk 2/
Näiteks:
nõrk, raske rääkida, raske kõndida, imelik tunne, väsinud, ei suuda keskenduda, üksildane, kurb, ei suuda töötada, vajan abi

Minu insult

Mina

Insuldi läbiteinu

Näiteks:
ema, tütar, naine, koorikaaslane, abistaja, jalutaja (möödakäija), aednik, vanaema, õpetaja, sõber, lugeja, naljahammas, vabatahtlik, tugev, õnnelik, energiline, soe, armas, õrn ja veel palju muud!

Kes ma tegelikult olen

Minu insult

Inimene, kellel on olnud insult

/Lk 3/

Mida ma tahan oma eluga pihta hakata?

Mida ma kardan?

/Lk 4/

Keegliklubi

KOHVIK

Palun loe meile muinasjuttu, vanaema!

/Lk 5/

Supermarket

Lase käia, Sam!

/Lk 6/
TERE
ja …
siis …
Ära sa räägi!

G-mail

/Lk 8/
Mis juhtus?
Miks?
Kas see juhtub uuesti?

CP

Raamatukogu

Internet

Stroke Foundation of NZ (Uus-Meremaa insuldifond)
- www.stroke.org.nz
- kogukonna insuldinõustajad
- insuldiklubid
0800 STROKE (INSULT)

/Lk 9/
Arve

Ehitaja

Õpetaja

/Lk 9/
Stroke Foundation of NZ (Uus-Meremaa insuldifond)

- www.stroke.org.nz
- kogukonna insuldinõustajad
- insuldiklubid
0800 STROKE (INSULT)

Lk 12
Vererõhu eesmärk
Täna 6 kuud 12 kuud

Harjutuse eesmärk
Minutit nädalas
Täna 6 kuud 12 kuud

Sinu eesmärk _____
Täna 6 kuud 12 kuud

Pikkus sentimeetrites
Alakaal
KMI väiksem kui 18,5
Normaalne
KMI 18,5 kuni 25
Ülekaal
KMI 25 kuni 30
Rasvunud
KMI suurem kui 30
Kehakaalu olek, võttes aluseks kehamassiindeksi (KMI)
Sentimeetrid ja kilogrammid
Kehakaal (kilogrammi)

/Lk 13/

Näiteks:
nõrk, raske rääkida, raske kõndida, imelik tunne, väsinud, ei suuda keskenduda, üksildane, kurb, ei suuda töötada, vajan abi
Minu insult
Mina
Insuldi läbiteinu

Näiteks:
ema, tütar, naine, koorikaaslane, abistaja, jalutaja (möödakäija), aednik, vanaema, õpetaja, sõber, lugeja, naljahammas, vabatahtlik, tugev, õnnelik, energiline, soe, armas, õrn ja veel palju muud!
Kes ma tegelikult olen
Minu insult
Inimene, kellel on olnud insult

/Lk 14/
Mida ma tahan oma eluga pihta hakata?
Mida ma kardan?

/Lk 15/
Keegliklubi
KOHVIK
Palun loe meile muinasjuttu, vanaema!