

# 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](mailto:harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz)

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

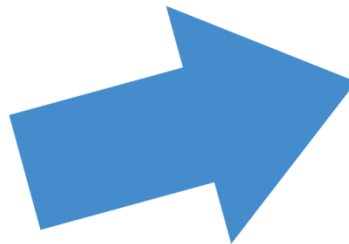
# Insuldijärgne taastusravi

## 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.

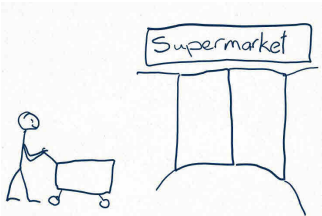
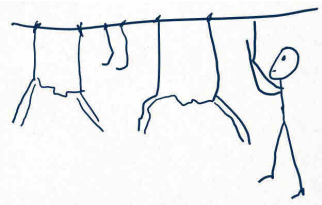
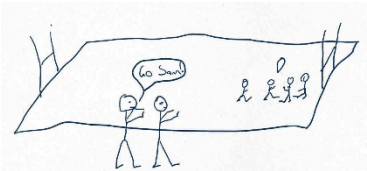
## Missugune näeks välja minu parim päev?



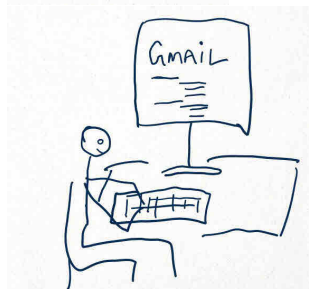
Joonista siia pilt oma parimast päevast. Sõpradel ja perel võib samuti olla soov midagi joonistada.

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

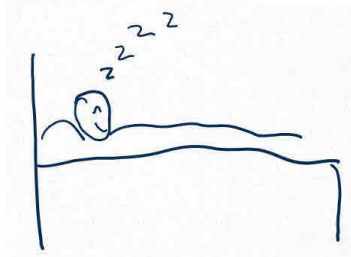
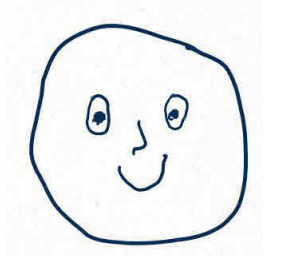
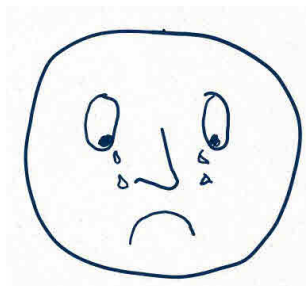
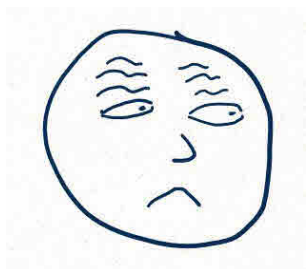
Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmäärke saavutada
Näide	Kõndida iseseisvalt poodi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eesmärgitu kõndimine – 1 kuu</li> <li>2. Eesmärgitu kõndimine 200 m – 3 kuud</li> <li>3. Kõndimine poodi – 6 kuud</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kõndimise harjutamine koos tugiisikuga viis korda nädalas</li> <li>2. Füsioterapeudi nõuanded kepi ja kõndimise asjus</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol>

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



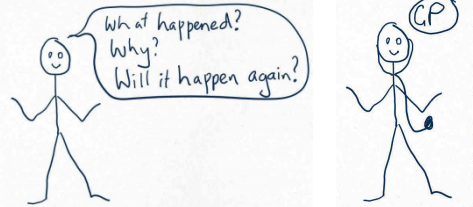
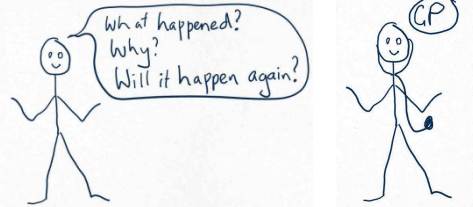
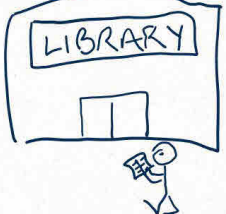
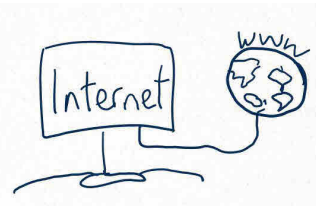
Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmäärke saavutada
Näide	Olla võimeline vastama telefonikõnele	1. Tunda end kindlalt, rääkides kellegagi, keda ma tunnen – 2 kuud 2. Tunda end kindlalt, rääkides telefonitsi kellegagi, keda ma tunnen – 4 kuud	1. Rohkesti harjutamist 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





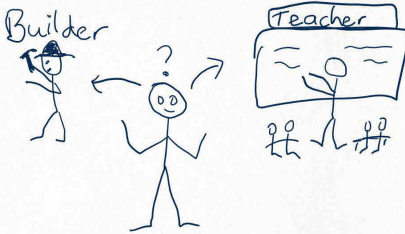
Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmäärke saavutada
Näide	Enesekontroll ja vastutus	1. Vaadata iga nädal üle oma peamised ootused ja lootused järgmiseks 12 kuuks 2. Magada öösel 6 tundi + 1 tund päevaund	1. Panna leht oma peamiste ootuste ja lootustega külmkapi 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

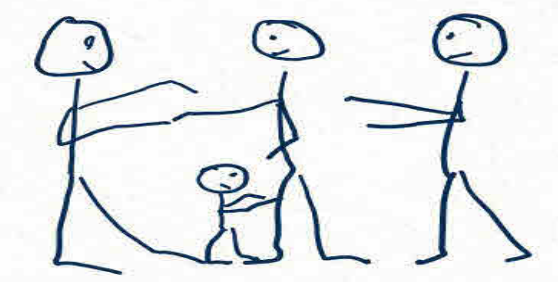
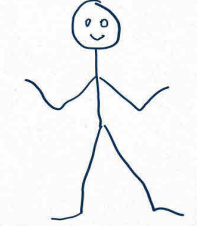
	Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmäärke saavutada
	Näide	Mõista, mis ja mispärast juhtus	1. Mõista, mis on insult 2. Mõista, miks insult aset leidis 3. Saada aru taastusravist	1. Rääkida teiste inimestega, sh Insuldifondiga (IF), arstiga, uurida teavet internetist ( <a href="http://www.stroke.org.nz">www.stroke.org.nz</a> )
			1.  2.  3.	1.  2.  3.
			1.  2.  3.	1.  2.  3.
<p>Stroke Foundation of NZ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://www.stroke.org.nz">www.stroke.org.nz</a></li> <li>- Community stroke advisors</li> <li>- Stroke clubs</li> <li>0800 STROKE</li> </ul>			1.  2.  3.	1.  2.  3.



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

	Kuupäev	Eesmärgid oma sõnadega	Konkreetsed eesmärgid + ajavahemik	Kuidas eesmäärke saavutada
<i>Näide</i>		<i>Vähendada sõidu-/reisikulusid</i>	<i>1. Puudega isiku autokleebis 2. Taksotšekid ja muud tugiteenused 3. Olla teadlik WINZ-i (Uus-Meremaa sotsiaalministeeriumi töö- ja sissetulekuosakond) toest</i>	<i>1. Raviarst 2. IF, kohalikud teenuseosutajad 3. WINZ-i teave</i>
			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 eesmäärke saavutada
	Näide	Kaasata rohkem oma tugimeeskonda	1. Tugimeeskond mõistab mu peamisi tulevikueesmäärke 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 eesmäärke 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.

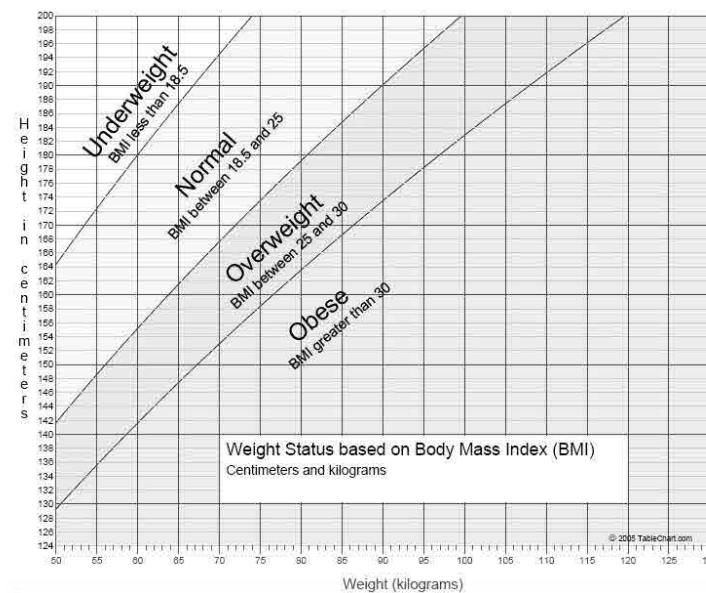
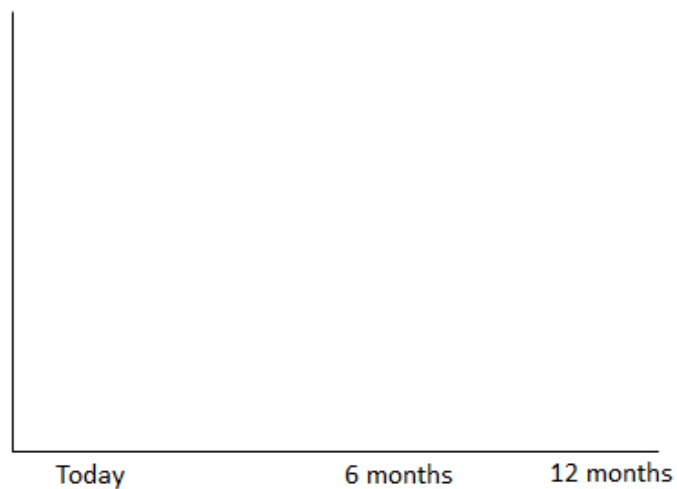
### BP Target



### Exercise Target



### Your Target for \_\_\_\_\_



# 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](http://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](http://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/

Keeglklubis

KOHVIK

Palun loe meile muinasjuttu, vanaema!