



VOODIHAIGE HOOLDAMINE

Sissejuhatus

HELGI KOLK,
Tartu Ülikooli Kliinikumi arst,
Eesti Gerontoloogia ja
Geriaatria Assotsiatsiooni
ning Eesti Geriaatrite Seltsi liige



Hea lugeja

Hoiad käes trükist, milles puuduvad glamuur ja seltskonnauudised, mida kohvikus või ilusalongis ilmselt nähtavaimale kohale ei seata. Nagu teistes arenenud riikides, möödame oma majanduse ja tervishoiu edukust keskmise eluea pikenemisega, vähem jagub tähelepanu eakate elukvaliteedi parandamisele.

Tänapäeva eakatel on rohkem haigusi kui kunagi varem, peamiselt sellepärast, et tõhus arstiabi võimaldab elada ka kroonilise haigusega. Umbes kaheksakümmend protsenti eakatest põevad vähemalt ühte kroonilist haigust, pooltel kuuekümne viienda eluaasta piiri ületanutel on samaaegselt kaks või enam diagnoosi. Vanuse suurenedes lisandub uusi tõbesid ja ravimeid, üha enam on igapäevaseid toiminguid, milles põdur inimene abi vajab. Vahel saab seni abivalmis ja tegusast emast või vanaisast insuldi või luumurru järel ootamatult voodihaige.

Arstina olen imetlenud pereliikmeid ja põetajaid, kellel jagub kannatust ja hingejõudu tulemaks toime raske haige eest hoolitsemisega parimal võimalikul moel. Abi, mida me professionaalidena pakkuda oleme saanud, on tihti olnud tagasihoidlik või sootuks puudunud. Loodan, et sotsiaalabis ja meditsiinis jätkuvad muutused aitavad meie eakatele väarikat vananemist kindlustada. Suured asjad algavad väikestest – ehk leiata käesolevast vihikust kasulikke nõuandeid oma murega toimetulekuks, võib-olla julgust probleemi arutamiseks spetsialistiga. Aeg, mil uriinipidamatust tabuks peeti ja sellest arstilegi rääkida ei sõandatud, on möödumas. Uued ravivõimalused ja abivahendid toovad paljudele kergendust, soovin julgust ja edu nende kasutamisel.

LÄHEDASE KODUNE HOOLDAMINE

ANNELY SOOTS,
arst ja õendusõppejõud

INIMENE JA HAIGUS

Iga haigus toob kaasa muutusi organismi talitluses. Haigus on inimese jaoks stress, kriisisituatsioon, mis häirib hingelist tasakaalu. Mõne inimese muudab haigus liigselt erutuvaks, teine võib muutuda väga pessimistlikuks.

Haigusega kohanemine võib mõnel juhul võtta väga kaua aega. Mõni inimene võtab haige rolli väga raskelt omaks. Haigestunud tekib sageli konflikte lähedaste ja meditsiinipersonaliga. Kuid haigus võib anda ka eelseid. Kui inimene vabaneb haiguse tõttu ebameeldivatest kohustus-est või saab rohkem tähelepanu ja hoolitsust, võib olukord talle „meeldima“ hakata ja nii ei soovigi ta haigusest vabaneda.

Iga haige inimene loodab, et ta ravitakse terveks ja et tema probleemid lahendatakse; et arst kirjutab sellise rohu, mis võtab kõik vaevused; et psühholoog annab nii head nõu, et kõik probleemid lahenevad ja ta ei suuda ega taha ise vaeva näha. Ta nagu lükkab vastutuse oma tervise eest teistele, sellest osakestki endale võtmata. Paranemine aga sõltub tunduvalt rohkem inimesest endast kui tema abistajatest. Inimene peab ise tervenemise nimel vaeva nägema. Kui aga tegemist on haigusega, millest pole võimalik terveneda, tuleb sellega leppida ja oma elu haiguse järgi ümber kujundada.

Haigus toob alati kaasa hirme, näiteks hirm invaliidistumise ees, hirm haigushoo kordumise ees, hirm välimuse muutumise ees, hirm surma ees jne. Haige inimene võib muutuda ka väga lapsikuks ja abituks. Abistajad aitavad ise sellele kaasa, kui teevad kõik tema eest ära. Abitus soodustab voodis hoidmine ja toitmine ning hooldatava eest igapäevatoimingute äratemine. Teha tuleb vaid seda, mida inimene ise ei suuda. Abitus väljendub suuremas sõltuvuses. Hooldatav ei saa enam üksi olla, ta on kannatamatu ja nõuab oma soovide kohest täitmist ning pidevat enda juures viibimist. Kui suudad nendele pretensioonidele rahulikult ja enesekindlalt ning samas hoolivalt vastu seista, ja kui oskad panna teda ennast tegutsema, nõuab ta kindlasti vähem.



Haigega on väga lihtne tülli minna. Ta võib tunda, et temast ei hoolita ja talle ei pöörata tema raskustes piisavalt tähelepanu. Sina aga hooldajana tunnend, et lihtsalt ei jaks ja et nõutakse võimatut.

Kõik inimesed on erinevad, igaühel meist on teatud isiksusejooned. Kui mõni neist joontest on juba enne haigestumist väljendunud, võib see haigestudes veelgi enam esile tulla. Pikaajalise stressi, infektsioonide, mürgistuse ja traumade järgselt, kui kahjustuvad aju süvastruktuurid, võivad tekkida püsivad isiksusemuutused. Inimene võib muutuda liigselt kahtlustavaks, sõltuvaks, norivaks, pedantseks, ebastabiilseks või pahuraks. Hooldajale on see eriti raske, sest inimese pole enam see, kes ta oli enne haigestumist.

KUI LÄHEDANE JÄÄB VOODIHAIGEKS

Lähedase või pereliikme hooldamise vajadus võib tekkida üleöö. Inimestega juhtub õnnetusi, haigestutakse ootamatult ning tagajärjed on sageli väga rasked. Kui hooldamise vajadus ei teki üleöö, on rohkem aega seda planeerida.

Lahendamist vajavad küsimused on samad, olgu tegemist eaka või noorema hooldatavaga. Põetamine on füüsiliselt raske, kui hooldataval on liikumisprobleemid, kui ta on voodihaige ning ülekaaluline. Kindlasti ei tohi sa haiget tõsta üksinda, sest su selg kannatab selle all. Ümberpaigutamise tehnikad säästavad selga, nende kasutamisel koormatakse hoopis teisi lihaseid. Füüsilise koormuse vähendamiseks saab kasutada ka abivahendeid. Nii palju kui võimalik tuleb kaasata hooldatavat ennast. Mida rohkem teda aktiveerida, seda kergemaks sul läheb. Hooldatava eest ei tohi ära teha asju, mida ta vähegi ise suudab teha. Las ta sööb ise, mis sest, et ta pudistab toitu maha ja aega läheb kauem. Varusta hooldatav söögiriistadega, mida ta on võimeline ise kasutama. Voodisse saab paigaldada nõõrid ja kangid, kust ta saab end ise üles tõmmata. Lihaste treenimine mõjub hooldatavale hästi.

NAHK JA HÜGIEEN

INGE PAJU,
Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lektor



PEA MEELES!

- Masenduse tõttu võib haige inimene kaotada huvi oma väljanägemise vastu, kuid enamasti meeldib talle pesemisjärgne puhas, lõõgastunud ja meeldiv olek.
- Pesemine ergutab pindmist vereringet.
- Pesemissagedus sõltub haige inimese füüsilistest vajadustest ja soovidest. Tal ei tohi olla ebameeldivat kehalõhna ega nahaärritusi.
- Üldpesu tuleb planeerida ajale, kui sul on abistajaid.
- Uriini ja väljajäätide ärritavad nahka ja soodustavad lamatiste teket.
- Väga sage seebi ja veega pesemine võib hävitada nahka kaitsva rasvkihi ning muuta naha kuivaks ja ketendavaks.
- Eakate inimeste nahk on kuivem ja õrnem. Seetõttu tekivad nahakahjustused hõlpsamini ja paranevad aeglasemalt. Naha kuivust suurendavad ka ravimid, mis eemaldavad organismist vee, näiteks diureetikumid ja kõhukinnisuse korral kasutatavad lahtistavad tabletid.

PESUVAHENDID

Vananeva ja tundliku naha pesemiseks on soovitatav kasutada vett ja seepi asendavaid pesukreeme, mis sisaldavad nahka kaitsvaid õlisid ja naha kuivamist takistavaid aineid. Kasuta sellised pesukreeme, mille happelisus on pH 5,5. See aitab säilitada naha normaalse mikrofloora ja sarvkihi kaitsefunktsiooni. Hoiduma peaks nn bakteritevastastest seepidest. Seebi kasutamisel häirub naha normaalne happeline reaktsioon kuni kolmeks tunniks. Naha veekadu suureneb ning nahka ärritavad kahjulikud ained ja haigustekitajad võivad kergesti tungida läbi naha. Seep võib laadestuda pesuveest nahale ka kaitsiumi ja magneesiumi lahustumatute lubisooladena. Need võivad hõõrudes põhjustada nahaärritust. Tavalise seebi kasutamisel tuleb vaht hoolikalt maha loputada, sest seep kuivatab nahka.

Kindlasti tuleb kasutada niisutavat ihukreemi, et säilitada naha niiskusesaldus.

VOODIHAIGE PESEMISE SAGEDUS

- Voodihaige käsi, nägu, kaela ning hambaid tuleb pesta igal hommikul enne sööki.
- Igal hommikul ja õhtul pese hooldatava suguelundite ja pära ümbrus. Uriini- ja roojapidamatusega haigeid tuleb pesta sagedamini.
- Jalgu tuleb pesta 2–3 korda nädalas ja jalavanne teha vajadusel.
- Haige suud hoolda iga päev.
- Sõrme- ja varbaküüsi lõika kord nädalas.

- Hooldatava pead pese kord nädalas.
- Voodihaiget võib üleni pesta vannis, duši all või teda üle hõõrudes.

HAIGE PEEMINE VOODIS

Enne voodihaige pesemist palu tal urineerida siibril. Toatemperatuur peaks olema vähemalt 24 kraadi. Veetemperatuur peaks olema 37–40 kraadi. Jahtumisel vaheta vett.

Hooldatava näo ja kaela pesemiseks pühi sooja vette kastetud pesulapiga kõigepealt silmad välisnurgast sisenurga poole, siis otsmik, põsed ja lõug. Seejärel pese suu, nina ja kõrvid. Kael pese viimasena. Käte ja jalgade pesemiseks võta pestav jäse teki alt välja ning aseta selle alla käterätik. Pese tõmmetega südame suunas, järgides venoosse verevoolu suunda. Kuivata hoolikalt ning kata pestud kehaosa. Hooldatava rinna- ja kõhupiirkonna pesemiseks võta tal särk seljast ja voldi tekk puusadeni. Selja pesemiseks pöörab hooldatav ennast ise küllili või aidatakse tal seda teha. Pese tema selg ja külg masseerivate liigutustega turjast istmikuni ning kuivata. Pööra hooldatav teisele küljele, pese teine külg ja kuivata. Masseerimisega ergutad ka naha vereringet.

Kuivatamisel ja pesemisel jälgi nahka lamatisohtlikes kehapiirkondades ning nahavoltides kaenla all, kubemepiirkonnas ja rindade all. Nendesse kohtadesse koguneb rohkem higi ja mustust.

Kuivata kehaosa alati hoolikalt ning kata kinni, kui pesed teisi kohti. Kui nahk on kuiv, kasuta peale pesemist niisutavat kreemi.

PIDAMATUSE HOOLDUS

JANA JÕEAAAS,
SCA Hygiene Products OÜ



Pidamatus ehk inkontinentsus on tahtmatu uriini või väljajäätide eritumine ebasobivas kohas ja ebasobival hetkel. Pidamatuse all kannatavad sagedamini eakad inimesed, seetõttu peetakse seda enam eakate inimeste tervisehäireks. Tegelikult kogevad inimesed pidamatuse kergemaid vorme juba nooremas eas, kuid siis ei pöörata sellele piisavalt tähelepanu. See tervisehäire on levinud nii meeste kui naiste hulgas, kuid naistel esineb pidamatust kuni kolm korda sagedamini.

Haiguste ja vananemisega kaasnev pidamatus on sageli otsustavaks teguriks, miks eakas või puudega inimene paigutatakse hooldusasutusse. Kaasaegsete hooldusvahendite kasutamisel pole selle järgi mingit vajadust.

PIDAMATUSE VORMID

Uriinipidamatus on tingitud paljudest erinevatest kusepõie ja kusejuha talitluslikest häiretest:

Pingutus- e stressinkontinentsuse korral eritub uriini füüsilise pingutuse, kõhvimise, aevastamise, naermise või mõne muu pingutuse korral.

Sundinkontinentsus esineb paljude haiguste korral: kusepõie põletikud, kasvajakud, eesnäärme suurenenud (ainult meestel), operatsioonide järgselt jne. Uriineerimisvajaduse korral võib uriin erituda koheselt.

Ülevooluinkontinentsus esineb sagedamini siis, kui kusitis on takistatud ja uriini vaba äravoolu ei toimu. Peetunud uriin venitab põie sulgurlihast niivõrd, et uriin hakkab välja voolama. Selline inkontinentsus võib tekkida suurenenud eesnäärme (ainult meestel), täitunud pärasoole, kusiti ahenemise või kusepõietsüsti korral. Uriini väljavoolamisel ei teki põielihase kontraktsiooni kokkutõmmet ja inimene ei tunne enamasti ka urineerimise vajadust.

MIDA TEHA, KUI HOOLDATAVAL ON URIINI-PIDAMATUS?

Pidamatuse hooldamiseks, leevendamiseks ja raviks on erinevaid mooduseid.

Hooldamiseks

kasutatakse mähkmeid, mis on välja töötatud spetsiaalselt uriini imamiseks.

Hügieenisidemed selleks ei sobi, sest need ei suuda piisavalt kiiresti imeda uriini, mis on menstruaaleritistest vedelam.

Kerge pidamatuse korral kasutatakse diskreetseid pesukaitse sarnaseid sidemeid. Meestele on olemas eraldi kerge pidamatuse side.

Raske pidamatuse korral kasutatakse erineva kuju, imavuse ja suurusega mähkmeid. Need on samad naistele ja meestele.

Mähkmeid saab osta apteegist ja suurtest kaubanduskeskustest. Esmatarbekaupluses pakutavate uriinipidamatussidemete ja -mähkmete valikus on enamasti väiksema imavusega tooted.

Raske pidamatuse hooldusvahendeid leiab suures valikus apteekidest ja Inkotoast. Suure imavusega mähkmed on olulised abivahendid voodihaige, puudega või dementsel inimese kodusel hooldamisel.

Uriinipidamatuse hooldusel kasutatakse lisaks mähkmetele erinevaid kateetreid ja meestele mõeldud kondoomuriinikogujat.

Pidamatuse leevendamiseks võib kasutada ravimteesid (petersell, leesikas, naistepuna jt), C-vitamiinirikkaid jooke, vaagna-põhjalihaste treenimist ja ravimeid.

Ravimid pakuvad vaid ajutist lahendust ja nende mõju kestab vaid raviperioodil. Ravimeid võib võtta ainult arsti ettekirjutusel ning hoolega tuleb tutvuda võimalike kaasnevate kõrvalmõjudega.

Kergeid pidamatuse vorme **ravitakse** vaagnapõhja lihaste regulaarse treenimisega. Teatud pidamatuse vormidest saab vabaneda operatsiooniga.

Raskete vormide esinemisel, haiguste-ga kaasneva pidamatuse korral või kõrges vanuses hooldatavatele tavaliselt operatsioone ei tehta.

PIDAMATUSE RASKUSASTMED

Uriinipidamatust liigitatakse uriini eritumise koguse järgi kergeks, keskmiseks ja raskes pidamatuseks.

Kerge uriinipidamatuse korral erituvad üksiku tilgad aegajalt kehalise pingutuse korral, kõhides või raskusi tõstes. Kerge pidamatus on tervisehäire, mis esineb sageli just keskealistel naistel ning lapseootuse ajal ja peale sünnitust. Sellest on võimalik täiesti vabaneda kehaliste harjutustega, mis treenivad vaagnapõhjalihasid. Harjutusi peaksid tegema kõik naised enne ja peale sünnitust ning üleminekuetas. Neid harjutusi on soovitatav teha ka raske pidamatuse korral.

Keskmise uriinipidamatuse korral võib kogus varieeruda vähesest suure hulganini. See on hooldatavale ebameeldiv ja hooldajale palju lisakoormust toov tervisehäire. Sellele tuleb otsida ravivõimalusi ning vajadusel kasutada abivahendeid.

Raske uriinipidamatuse korral puudub kontroll põie tegevuse üle.

Rasketes haigustega kaasneb sageli ka topeltinkontinentsus, mis väljub nii uriinikui roojapidamatuses. Leides õige imavuse ja suurusega mähkmed on võimalik märgatavalt parandada hooldatava enesetunnet, eneseväarikust ning hügieeni.

KOLM SAMMU SOBIVA MÄHKME VALIMISEKS

Õigesti valitud pidamatuse hooldusvahendid on lekkekindlad, mugavad kasutada, tagavad kindlustunde, kuiva voodi ja abivahendite säästliku kasutamise. Õige abivahendeid aitab säilitada eneseväarikust ja normaalselt elurütmi.

Esimene samm – mähkme tüüp. Mähkmetüüpi valides tuleb arvestada inimese individuaalsete vajadustega – milline on tema liikumisvõime, kas ta vajab hooldusabi või suudab ta ise valitud abivahendit kasutada. Kui nahk on tundlik, tuleb valida õhku läbilaskev mähe. Mähkmete proovimise ja valimise perioodil soovime kasutada voodikaitselinu. Õigesti valitud mähkmete puhul ei ole kaitselinade kasutamine vajalik.

Kui mähkme kasutaja on aktiivne, liigub ja hooldab end ise, siis sobivad kõige paremini jalgatõmmatavad TENA *Pants* püksid. Elastsed püksid ei takista liikumist ja õhku

läbilaskev materjal laseb nahal hingata. Pükstega on mugav kasutada WC-d, see omakorda aga vähendab mähkmekulu.

TENA *Flex* vöömähkmed on kõik parimad mähkmete omadused: ergonoomiliselt lihtne paigaldada, nahasõbralik ja mugav. Vöömähe sobib neile, kes soovivad mähet ise vahetada, samuti sobib see nii seisva kui lamava patsiendi hooldamiseks.

Teine samm – mähkme suurus. Mähkme valikul on oluline leida õige suurus, sest ebasobiva suurusega tooted ei ole lekkekindlad. Mähkmete suurusnumbrid XS, S, M, L, XL vastavad enamasti rõivaste suurustele, kuid arvestada tuleb figuuri iseärasustega. Toote pakkidel on toodud lisaks suurusnumbritele nende vastavad puusaümbermõõdud sentimeetrites. Suurusnumbrid on märgitud igale mähkmele.

Kolmas samm – mähkme imavusvõime. Kui valite sobiva imavusega mähkme, siis peaks ööpäevas piisama kuni kolmest mähkmest. Tavaliselt kasutatakse hommikul ja päeval väiksema imavusega ja öösel suurema imavusega tooteid. Alguses on soovitatav valida väiksema imavusega mähe. Kui esineb lekkeid, siis tuleb valida järkjärgult suurema imavusega mähe. Kõhulahistuse korral, kui mähkmeid tuleb vahetada tihedamini, on ökonoomsem kasutada väiksema imavusega tooteid.

Mähkme täitumisest annab märku mähkmele olev indikaator, mis peab olema lahustunud kogu ulatuses. Indikaatorit pole vaid TENA *Pants* pükstel.

TENA toodetel tähistavad imavust värvustähis ja tilgasüsteem. Mida rohkem tilgaid on tootele märgitud, seda enam ta imab.



TENA tasuta infoliir
800 3131

TENA tooted pidamatuse hoolduseks

TENA tootesari pidamatushäiretega inimestele on väga nõutud kogu maailmas. See sisaldab kõiki vajalikke hooldusvahendeid: sidemeid, mähkmeid, püksmähkmeid, imavaid voodikaitselinu ning naha hügieeni- ja hooldusvahendeid.

Tihedas koostöös kasutajate ja hooldustöötajatega täiustame TENA tooteid pidevalt. Nii on tekkinud klassikaliste mähkmetüüpide kõrvale uued tänapäevased ja mugavamad mudelid.

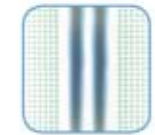
TENA tootenimistus leiduvad laimatu kaitset ja mugavust tagavad tooted kõikidele abivajajatele. Kvaliteetsete hooldusvahendite kasutamine käärib hoolduskulusid.

Vedelikindikaator

Ökonoomset pidamatuse hooldust aitab jälgida mähkme vedelikindikaator. Kui indikaatori kollased triibud on muutunud siniseks kogu mähkme ulatuses, on õige aeg mähe vahetada. Kui sidemed ja mähkmed on õigesti valitud, peaks ööpäevas piisama ainult kolmest tootest.



kuiv indikaator



märgunud indikaator

Meeldiv keskkond

Uriinilõhn on väga ebameeldiv nii inimesele endale kui ka tema lähedastele. Sellest on väga raske ka lahti saada. Ouline on kasutada abivahendeid, milles on loodud bakterite kasvuks ebasobivad tingimused. Kõik TENA sidemed ja mähkmed on kas lõhnaeemaldi või lõhnaneutraliseerijaga.

TÄHISTUSED PAKENDIL JA TOOTEL



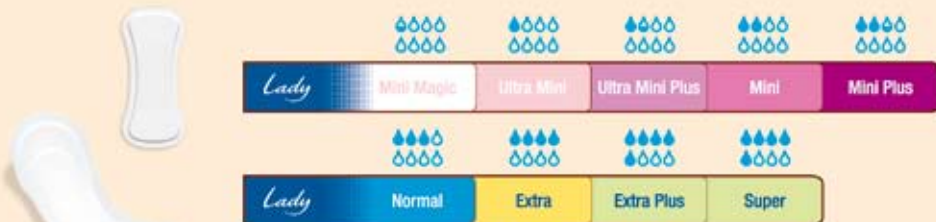
Enne meditsiinilise abivahendi kasutamist tutvuge kasutusjuhendiga. Vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.



Sidemed TENA Lady naistele

Sidemed aktiivsetele, mugavust ja diskreetsust hindavatele naistele, kellel on väga kerge või kerge pidamatus.

Lai valik eri imavusi tagab võimaluse valida kaitse vastavalt individuaalsetele vajadustele.



Tooteomadused

- lõhnaemaldi *Odour Control*™
- õhuke, kuid suure imavusega
- kiirelt kuivav pealispind
- kiirelt imav sisu
- mugav kehakuju järgiv vorm
- kleepriba kinnitamiseks
- individuaalne pakend



Sidemed TENA for Men meestele

Märkamatu, tõhus, pehme ja mugav side meestele kerge ja keskmise pidamatuse kaitseks.

Tooteomadused

- meestele sobiv kuju
- lõhnaemaldi *Odour Control*™
- kleepribaga kindel kinnitus
- individuaalne pakend

TENA for Men side on mõeldud kasutamiseks ainult liibivas aluspesus.

Saadaval kahes imavuses, kõigile sobivas ühes suuruses.



TENA Pants imavad püksid

Aluspesu sarnased imavad püksid sobivad aktiivsele iseseisvale kasutajale kerge, keskmise ning raske pidamatuse kaitseks.

TENA Pants pükse on lihtne kasutada. Need ei takista tualetis käimist ja sobivad WC-treeninguks. Sobivad ka dementsetele, kes ei lepi mähkmetega.



Tooteomadused:

- kauakestev kuiv toime *FeelDry*™
- mitmekihiline kiirelt imav sisu
- lõhnaemaldi *Odour Control*™
- 100% õhku läbilaskev
- lekkekindlad kehakuju järgivad pehmed topeltbarjäärid
- elastsed ja mugavad
- lahtirebitavad küljed mähkme eemaldamiseks



XS	50–70 cm
S	65–85 cm
M	80–110 cm
L	100–135 cm
XL	120–160 cm

Õige TENA Pants valitakse vastavalt pidamatuse astmele ja puusaümbermõõdule.



Vöömähe TENA Flex

Mähe nii aktiivselt liikuval kui ka voodihaigete keskmise ja raske pidamatuse korral.

Õhku läbilaskev TENA Flex on uut tüüpi ainulaadne mähe, mis arvestab kõiki hooldamise eripärasusi ja millel on kõik parimad mähkmete omadused: nahasõbralik, mugav ja tänu võõrsale kerge paigaldada. TENA Flex mähe katab vähem kehapinda kui tavapärased püksmähkmed, seega saab nahk paremini hingata.



TENA Flex vöömähkme tooteomadused:

- kauakestev kuiv toime *FeelDry™*
- mitmekihiline kiirelt imav sisu
- lõhneneutraliseerija, pH 6
- 100% õhku läbilaskev
- lekkekindlad elastsed värvlikummid
- lekkekindlad kehakuju järgivad pehmed topeltbarjäärid
- mugavad takjakinнитused
- vedelikuindikaator
- ergonoomiliselt kerge paigaldada

Seistes



Lamades



Flex	PLUS (S, M, L, XL)	SUPER (S, M, L, XL)	MAXI (S, M, L, XL)	
	S	M	L	XL
	61–87 cm	71–102 cm	83–120 cm	105–153 cm

Õige TENA Flex valitakse vastavalt pidamatuse astmele ja puusaümberrõõdule.



Püksmähe TENA Slip

Mähe aktiivselt liikuval või voodihaigete keskmise ja raske pidamatuse korral.



TENA Slip tooteomadused

- kauakestev kuiv toime *FeelDry™*
- mitmekihiline kiirelt imav sisu
- lõhneneutraliseerija, pH 6
- korduvalt avatavad teibid
- lekkekindlad kehakuju järgivad pehmed topeltbarjäärid
- elastsed värvlikummid
- vedelikuindikaator



Õige TENA Slip valitakse vastavalt pidamatuse astmele ja puusaümberrõõdule.

Slip	PLUS (S, M, L, XL)	SUPER (S, M, L, XL)	MAXI (S, M, L, XL)
	XS	S	M
	49–74 cm	56–85 cm	73–122 cm
		L	
		92–144 cm	

Vormmähe TENA Comfort

Anatoomiliselt vormitud mähe aktiivsele inimesele keskmise ja raske pidamatuse korral.



TENA Comfort tooteomadused

- kauakestev kuiv toime *FeelDry™*
- mitmekihiline kiirelt imav sisu
- lõhneneutraliseerija, pH 6
- kehakuju järgiv vorm
- pehme ringäär lekete tõkkeks
- vedelikuindikaator

TENA Comfort mähe kinnitatakse TENA Fix püksiga, õmbelused väljaspool.



Comfort	NORMAL	PLUS	EXTRA	SUPER
	S	M	L	XL
	50–75 cm	70–90 cm	85–110 cm	95–130 cm
		XXL		
		105–150 cm		

Mähe TENA Comfort valitakse vastavalt pidamatuse astmele ja kinnituspüksid TENA Fix vastavalt puusaümberrõõdule.

TENA nahahooldusvahendid

TENA nahahooldusvahendid on välja töötatud kuiva ja tundliku naha õrnaks puhastamiseks, taastamiseks ning kaitseks ärritavate välisfaktorite mõju eest – naha kuivamise eest sagedasel pesemisel, põletiku ja lamatiste tekkimise eest.

Tooted on mõeldud eelkõige pidamatus korral mugavaks ja efektiivseks mähkmepiirkonna hoolduseks, kuid need sobivad kasutamiseks ka kogu kehal.

TENA nahahooldusvahendid on märgistatud värvustähistega vastavalt nende kasutuseesmärgile.

Naha kaitseks ja taastamiseks kuivale ja punetavale nahale



- Kaitsekreem **TENA Barrier Cream**
- Tsinkkreem **TENA Zinc Cream**

Keha ja juuste pesemisevahendid

- Šampoon-dušigeel **TENA Shampoo & Shower**
- Vedelseep **TENA Liquid Soap**



Naha niisutamiseks ja pehmemdamiseks

- Nahahooldusõli **TENA Skin Care Oil**
- Aerosoolõli **TENA Oil Spray**
- Ihupiim **TENA Skin Lotion**
- Nahakreem **TENA Skin Cream**

Naha puhastamiseks, kaitseks ja taastamiseks

- Pesukreem **TENA Wash Cream**
- Pesuvaht **TENA Wash Mousse**
- Pesukinnas **TENA Wash Glove**
- Pehmed pesurätikud **TENA Soft Wipe**
- Niisutatud puhastusrätikud **TENA Wet Wipe**



Imav aluslina TENA Bed

Vedelikku imavad kaitselinad kaitsevad tugitoole, voodipesu ja madratseid märgumise eest. Soovitame juhul, kui pole veel õiget mähet leitud. Õigesti valitud mähkmete puhul ei ole kaitselinade kasutamine vajalik. Valida on erineva suuruse ja imavusega aluslinu.



TENA Bed	NORMAL	PLUS	SUPER
		40 x 60 cm	
	60 x 60 cm	60 x 60 cm	
	60 x 90 cm	60 x 90 cm	60 x 90 cm

Madratsikaitselina TENA Bed protection

TENA Bed protection on niiskust mitteläbilaskev õhuke madratsikaitselina. Soovitav kasutada hügieeniprotseduuride läbiviimisel või ristlina lisakaitseks patsiendi voodis. Linade pealispind on valmistatud pehmest tselluloosist.



TENA Bed protection	
	140 x 85 cm
	175 x 85 cm
	210 x 85 cm

RIIKLIK TOETUSSÜSTEEM JA PIDAMATUSABIVAHENDITE MÜÜK

Puuetega inimestel, vanaduspensionäridel ja lastel alates kolmandast eluaastast on võimalik osta paljusid abivahendeid riigipoolse soodustusega.

Soodustuse saamiseks ostu sooritamisel tuleb kaasa võtta:

- isiku abivahendi kaart (väljastab piirkondlik sotsiaaltöötaja arstitõendi alusel),
- arstitõend,
- isikut tõendav dokument,
- puuet kinnitav dokument (kui puue on määratud).

Soodustingimustel pidamatus hooldusvahendeid saab osta Inkotubadest, täpsem kontaktteave vihiku tagakaanel.

SUHTLEMINE

Annely Soots



KURVAMEELNE JA DEPRESSIIVNE HOOLDATAV

Hooldatava aktiivsus ja teotahe on langenud. Ta räägib kogu aeg sellest, kui halvasti kõik on. Sina tahad talle loomulikult vastu vaielda, sest kõik ei ole ju nii halvasti ja olukord ei ole lootusetu.

Arvesta sellega, et depressiivne isik näeb kõike vaid mustades värvides. Ära vaidle vastu. Ära ütle, et pole nii, nagu tema tunneb. Lase tal end tühjaks rääkida. Ütle, et sa mõistad kui raske ja piinav see talle on.

Arvesta sellega, et enesetapust rääkides mõtleb ta seda ka tõsiselt. Ära ütle, et ta jätkaks lolli jutu. Tegelikult ei taha ta endalt elu võtta, kuid sellest rääkimisega püüab ta lihtsalt abi leida. See on viimane vahend teiste tähelepanu pööramiseks oma lootusetule olukorrale, viis saada abi ja toetust. Jälgi teda ja uuri, millest ta mõtleb.

Ära väldi enesetapust kõnelemist, rääkige nendest mõtetest. Sa võid ka temalt lubaduse võtta, et ta otsib su üles või ootab ära, kui tal jälle need mõtted tulevad.

Ära kunagi ütle „Saa sellest üle“, „Võta end kokku“, „Kõik läheb korda“, sest kõik ju ei lähe korda. Ta näeb vaid seda, et sa ei mõista teda ja hakkab oma mõtteid sinu eest varjama.

Vii ta mõtted mujale. Pane ta tegutsema ja igapäevatoimetusi tegema, et tal poleks

aega oma kurbi mõtteid mõelda. Kui tal tekib soov enda eest hoolitseda, on see suur samm edasi. Leia midagi, mida sinu hooldatav kontrollida saaks. Kui ta saab valikuvõimalusi, saab ta ka suuremat kontrolli oma elu üle. Arvesta, et läheb kaua aega, enne kui ta rõõmsamaks ja teotahtelisemaks muutub. Võib-olla pead pöörduma abi saamiseks ka psühhiaatri poole, sest raskema kurvameelsuse korral aitavad antidepressandid.

VIHAREAKTSIOONIDEGA HOOLDATAV

Väga stressitekitav on hooldada inimest, kellel on tugevad vihareaktsioonid. Selline inimene ei ole su tegevusega kunagi rahul, ükskõik kui palju sa ka ei pingutaks. Ära hakka teda väitima. Ta tõrjub abi ja teisi inimesi, samas aga vajab neid. Arvesta, et viha on tema toimetulematuse väljendus.

Kui ta ütleb, et keegi ei hooli, siis küsi, mida ta soovib ja mida tähendab tema jaoks hoolimine. Ja kui näitad, et mõistad teda ja tema vajadusi, saad temaga kontakti ja ta rahuneb. Arvesta, et pead tegelema iseenda tunnetega, sest ka sinus tekib viha. Ainult sinu rahulik suhtumine saab tema viha hajutada.

PEA MEELES!

- Ta vajab ärakuulamist ja oma viha väljendamist.
- Ära ole pealesuruv, kuid ära ka kõige-ga nõustu.
- Säilita rahu ja anna selgeid juhiseid. Tee nagu muuseas oma toimetusi, kuni ta rahuneb.
- Kontrolli oma žeste, need peavad olema aeglased ja sujuvad. Räägi meeldiva ja kindla häälega. Sinu reageeringust sõltub see, kas ta rahuneb või te hakkate võitlema ja kas tema viha suureneb või väheneb.
- Hoolditsete tema füüsiliste ja emotsionaalsete vajaduste rahuldamise eest. Viha põhjuseks võib olla ka vajaduste rahuldamatik. Hooldatav ei pruugi ise sellest teadlik olla.

LÄBIPÕLEMINE

Annely Soots

Hooldamine on töö haigete inimeste-
Hga, tehtagu seda kas haiglas, hoolde-
kodus või kodus. Iga inimene, kes tegeleb
teiste inimestega, võib läbi põleda. Üpris
kiiresti võivad tekkida pessimism ja rahul-
olematuse. Võivad areneda tüdimus ning
füüsiline ja vaimne väsimus. Inimene küsib
endalt: „Kas mu rabelemine on üldse midagi
väärt?“ Sageli tekivad hooldajal endal
kehalsed sümptomid. Ta hakkab tarvitama
ravimeid – rahusteid ja uinuteid, sageli ka
alkoholi. Läbipõlemise sümptomeid tuleb
õppida ära tundma.

Mida teha läbipõlemise kergendamiseks ja ärahoidmiseks?

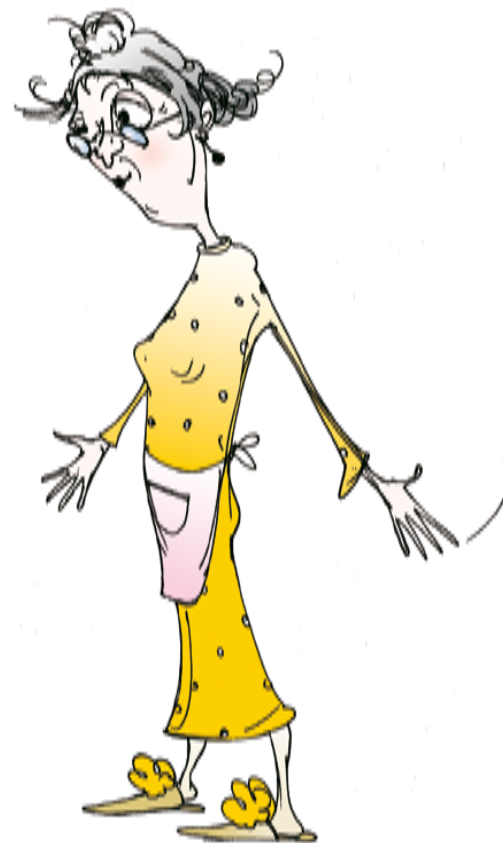
Hooldaja jaoks on väga oluline õppi-
da tundma oma võimete ja võimaluste
piire. Hooldajale võib tunduda, et vaid te-
ma teab, mida peab tegema ja kuidas
elama. Aktsepteerida tuleb, et hooldatav
elab oma elu. On ka asju, millega võidel-
da ei saa. Kui inimesel enam elulootust ei
ole, tuleb ka hooldajal sellega leppida.
Õppige taluma seda, et olukorda pole või-
malik muuta ning hooldatavale peab ole-
ma lihtsalt toeks.

Reaalsed eesmärgid ning piirid

Vahel võib hooldatav olla liiga nõud-
lik. Hooldaja täidab kõik tema soovid, kuid
ikka pole ta rahul. Siin on vaja ennast keh-
testada ja piire seada. Haigel ei tohi lasta
endaga manipuleerida. Hooldaja peab
õppima „ei“ ütlemata, kui ta on kurnatud või
tal pole tegevuse jaoks aega. Hooldaja ei
tohi seada endale liiga kõrgeid ootusi. Mi-
da rohkem eneselt nõuda, seda kiiremini
läbi põleb.

Hooldajal on õigus abi küsida

Hooldajad võtavad endale tihti liiga
suure töökoorma ning ei jõua seda kan-
da. Samas ei lase nad ka teistel end aida-
da. Reeglina vabatahtlikult abi ei pakuta,
seega tuleb seda ise küsida. Pakutud abi
tuleb vastu võtta. Teistele abistajatele ei
tohi kunagi ette heita, et nad teevad liiga
väge. Neid tuleb hoopis tänada sellegi



vähese eest ja julgustada, siis aitavad nad
tõenäoliselt enam.

PEA MEELES!

• Psühholoogilise nõustamise ja psühho-
teraapia abil on võimalik selgust saada
oma ressursides ja suurendada läbipõle-
miskindlust. Peaaegu igas Eestimaa linnas
töötavad professionaalsed psühholoogid,
kelle poole võid julgesti pöörduda.

• Hooldaja ei tohi end nii ära kurnata, et
ei suuda enam taastuda. Kui hooldajal on
emotsionaalselt kehv seisund tekkinud pika
aja jooksul, tuleb arvestada sellega, et olu-
korda kiiresti parandada pole ka võimalik.
Heaolu taastamiseks peab vaeva nägema
ja selleks ka aega andma. Peaasi on mitte
lootust kaotada!