

Ene Kotkas, Anne Illopmägi, Margit Tamberg, Siret Piirsalu

# ERIALASE EESTI KEELE ÕPPEMATERJAL TERVISHOIUTÖÖTAJATELE

TALLINN 2010

# Haridus- ja Teadusministeerium

Õppematerjali rahastaja on Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium.

Õppematerjal on valminud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli ning Integratsiooni ja Migratsiooni Sihtasutuse Meie Inimesed koostöös.

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOLO 

  
Integratsiooni ja  
Migratsiooni Sihtasutus  
Meie Inimesed

Keelemetoodik Tiina Kihulane

Erialametoodik Marina Kopti

Illustraator Ly Sameli

Küljendaja Argo Ilves

Ekspertühm koosseisus Kristi Puusepp, Piret Tamme ja Eha Hörrak

Retsensendid Merle Loodus-Adamson ja Ede Kärner

Keelekorrektor Ene Kotkas, Riina Tyni, Siret Piirsalu, Helgi Ummus ja Kaidi Vahar

Tekstid on lindistatud Monster Studio kaasabil ja tekstide linti lugemisel osalesid Jaan Vahar, Katrin Valkna, Triin Tüvi, Alar Sepp, Siret Piirsalu, Ave Kõrve, Rasmus Casper Kõrve, Heldin Nool ja Joonatan Vahar.

Õpiku autorid tänavad kõiki, kes aitasid kaasa õppematerjali valmimisele.

Täname Alar Seppa, Helgi Ummust, Marin Väljaotsa, Kalev Salumetsa ja Kristina Johannest.

Täname järgmiseid asutusi, kes saatsid oma esindajad koostööseminaridele ja aitasid kaasa õppematerjali valmimisele: Põhja-Eesti Regionaalhaigla koolituskeskus, Ida-Tallinna Keskhaigla, Tartu Tervishoiu Kõrgkool, Tartu Ülikooli õendusteaduse osakond, Lääne-Tallinna Keskhaigla, Eesti Tervishoiutöötajate Kutseliit ja Eesti Õdede Liit.

Samuti täname testimises osalenud 2009/2010. õppeaasta õde 1-3, õde 1-4, õde 1-5, õde 1-6 õpperühmi. Samuti hooldustöötaja 2-1 õpperühma.

Fotod on pildistanud Siret Piirsalu ja Eda Määrsepp.

## Sissejuhatus

Õppekomplekt "Erialase eesti keele õppematerjal tervishoiutöötajatele" koosneb õpikust, õpetajaraamatust ja kuulamistekstidest helifailidena ning on mõeldud kasutamiseks erialastes keeletundides õpetaja juhendamisel. Õppematerjal on mõeldud B2-keele tasemel õppijatele.

Õpik on jaotatud erialakesksete teemade kaupa 12 õppetükiks, iga õppetüki juurde kuulub ka audiomaterjal. Kogu õppematerjali omandamiseks on kavandatud 120 akadeemilist tundi. Õpiku eesmärk on arendada nelja osaoskust: rääkimist, kuulamist, lugemist ja kirjutamist. Õpikus olevad pildid ja fotod ei ole ainult kaunistavad illustratsioonid, vaid toetavad teemasse sisseelamist, sõnavara omandamist või osaoskuse arendamist. Õpik on läbinisti eestikeelne. Õpetajaraamat sisaldab ka tervishoiuteemalist "Aliase" sõnamängu.

Tegemist on igapäevast ametialast sõnavara ja keelekasutust arendava õppematerjaliga.

Kõik õppematerjali neli autorit töötavad Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis eesti keele õpetajatena. Materjali koostamisel on nad toetunud isiklikele kogemustele, kasutanud erialaseid õpikuid ja internetimaterjale.

Autorid soovivad kõikidele õpiku kasutajatele edukat keeleõpet!



## Sisukord

TERVISLIK ELUVIIS	6
ERINEVAD TERVISHOIUASUTUSED JA NENDES TÖÖTAVAD INIMESED	16
TERVISHOIUASUTUSTE DOKUMENTATSIOON JA SELLE TÄITMINE	28
ÕE JA HOOLDUSTÖÖTAJA TÖÖÜLESANDED	42
INIMESE KEHA	56
KÜLMETUSHAIGUSED JA ÕENDUSABI	70
LASTEHAIGUSED JA NENDE RAVIMINE	80
TRAUMAD JA NENDE VÄLTIMINE	92
ALLERGILISTE HAIGUSTEGA PATSIENDI ÕPETAMINE	102
SÜDAME-VERESOOKONNA HAIGUSTEGA PATSIENDI ÕPETAMINE	112
ESMAABI ANDMINE	122
TÄNAPÄEVA „KATKUDE“ (AIDS, B-HEPATIIT, GRIPILIIGID, ALKOHOLISM JA NARKOMAANIA)	
ÕENDUSABI	130
KASUTATUD KIRJANDUS	140



# TERVISLIK ELUVIIS

## TERVISLIK ELUVIIS

Harjutus 1**Mis mõjutab meie tervist kõige rohkem?****Nimeta halbu harjumusi, mis kahjustavad tervist.****Kuidas Sa kirjeldad tervislikku eluviisi?**Harjutus 2 **Kuula dialoogi ja märgi ristikesega need laused, mis on õiged.**

VÄIDE	ÕIGE	VALE
Mati on kogu aeg väsinud.		
Mati tööpäev ei ole liiga pikk.		
Mati peab rohkem autoga sõitma.		
Mati on kaalus juurde võtnud.		
Mati armastab õlut juua.		
Mati ei käi ujulas.		
Mati võtab unerohtu, et magama jääda.		
Mati naine on hea kokk.		
Mati lubab hakata elama tervislikult.		

Harjutus 3**! Jäta meelde!**

tundma (keda? mida? kuidas?) halvasti/pahasti/hästi  
 esineb (mida?) südame piirkonnas pitsitamist  
 pea käib ringi  
 muretsema (mille pärast?) tervise pärast  
 pühenduma (millele?) tööle  
 füüsiline/vaimne väsimus  
 läbi põlema  
 lõõgastuma  
 viima mõtted mujale  
 püsima heas vormis  
 võtma napsi  
 tarbima (mida? kuidas?) alkoholi mõõdukalt  
 pruukima (mida?) alkoholi  
 mõnuaine  
 on probleeme (kellega? millega?) unega  
 olema surmani väsinud  
 loobuma (millest?) halvast harjumusest  
 mehine lõuna  
 koormama (mida? millega?) söögiga  
 päevane toiduratsioon  
 muutma (mida?) oma suhtumist eluviisi/harjumusi  
 elama (kuidas?) tervislikult  
 saada tagasi (mida?) energiat  
 kaalus juurde/maha/alla võtma  
 mõjuma (kellele?/millele? kuidas?) tervisele hästi



## Harjutus 4

### **Pane sulgudes olev tegusõna oleviku õigesse vormi.**

1. Kuidas te ennast ..... (tundma)? 2. Te ei pea ..... (muretsema) oma tervise pärast. 3. Sa pead rohkem ..... (puhkama) või muidu ..... (põlema) läbi. 4. Füüsiline koormus ..... (aitama) meil ..... (püsima) heas vormis. 5. Mu sõbrad ..... (tarbima) alkoholi mõõdukalt, aga mul ..... (olema) tuttavaid, kes ..... (pruukima) seda liiga palju. 6. Kas sa ..... (lõõgastuma) ka vahel? 7. .... (püüdma) ..... (loobuma) suitsetamisest ja ..... (uskuma) mind, et te ..... (hakkama) ennast palju paremini ..... (tundma)! 8. Värskes õhus jalutamine ..... (viima) teie muremõtted eemale. 9. Miks sa ..... (koormama) oma magu rasvarikaste toitudega? 10. Kui me oma suhtumist ei ..... (muutma), siis ei ..... (paranema) ka enesetunne.

## Harjutus 5

### **Leia lünka sobiv sõna ja pane sõna õigesse vormi.**

*Halvad harjumused, pitsitamine, süda, magu, töö, alkohol, õhtusöök, suitsetamine, mõnuained, lõõgastumine, suhtumine, naps, füüsiline väsimus, ujula ja jõusaal, kaal.*

1. Mati kurdab, et tal esineb südame piirkonnas ..... 2. Inimesed, kes pruugivad pidevalt ....., võivad haigestuda maksatsirroosi. 3. .... tarvitamine on tõsine probleem. 4. Väga raske on loobuda ..... 5. Kui sa koormad oma ..... mehise ....., siis tekib oht, et võtad ..... juurde. 6. Minu töökaaslane on muutnud oma ..... ja hakanud elama tervislikult. 7. Kui kaua te olete tundnud .....? 8. Ta ei saa ju pühenduda ainult ....., kuni põleb täielikult läbi. 9. Politseinik uuris, mitu ..... mees enne rooli taha istumist oli võtnud. 10. .... ei ole vaja alati sõita soojale maale, vaid võib käia ..... 11. Ma soovitan sul ..... maha jätta ja tervislikult elama hakata. 12. Füüsiline aktiivsus mõjub hästi .....

## Harjutus 6

### **Sobita kahe tulba sõnad.**

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. tunnen ennast    | a) õigesti           |
| 2. tarbin alkoholi  | b) heas vormis       |
| 3. püsin            | c) tervislikult      |
| 4. elan             | d) kaaluga           |
| 5. tunnen           | e) halvasti südamele |
| 6. võtan            | f) paremini          |
| 7. mul on probleeme | g) hästi             |
| 8. mõjub            | h) kaalus juurde     |
| 9. magan nüüd       | i) paksuks           |
| 10. kardan minna    | j) mõõdukalt         |
| 11. toitun          | k) väsimust          |

## Harjutus 7

### ! Jäta meelde!

KÄIMA	ujumas
	suusatamas
	jalutamas
	sörkimas
	jalgrattaga sõitmas
	lõunat söömas
	kepikõndi tegemas

## Harjutus 8

 **Moodusta küsimus ja esita see rühmakaaslasele. Vasta kaaslase küsimustele. Kasuta eelmise harjutuse väljendeid.**


1. Kui tihti sa käid meres .....
2. Millal sa käisid viimati staadionil .....
3. Kellega koos sa käid vahel metsas .....
4. Millal sulle meeldib jalgrattaga ..... käia?
5. Kus sa käid koos sõpradega lõunat .....
6. Miks inimesed käivad kepikõndi .....
7. Kas sinu arvates on kasulikum suitsetamine või talvel..... käimine?

## Harjutus 9

 **Kuula dialoogi veel üks kord ja täida lüngad.**

Mati on hakanud ennast viimasel ajal ..... Ta poleks ise abi otsima läinud, aga tema naine käis nii kaua peale, kuni mees nõustus pereõega kohtuma. Ta kurdab, et tunneb südamepiirkonnas ..... ja on kogu aeg väsinud. Pereõde arvab, et Matil on stress, mille tagajärjel on tekkinud füüsiline ja vaimne ..... . Ta soovib käia rohkem ....., sest värskes õhus viibimine mõjub tervisele hästi. Lõõgastuda aitab ka trennis, jõusaalis või ..... käimine. Mati on suitsetamisest loobunud juba aastaid tagasi ja ..... ta ka ei ole. Õlut armastab ta küll õhtusöögi juurde juua. Pereõde soovib ka ..... sõitmas käia. Ta on kindel, et kui Mati muudab oma ....., siis kaob tema väsimus ja pitsitamine südames. Matil on probleeme ka ..... ja ta teab, et mõned võtavad lausa unerohu, et magama jääda. Pereõde arvab, et kui inimene on füüsiliselt väsinud, siis tuleb ka hea uni. Mati naine on hea kokk, kes jälgib, et toit oleks tervislik, sest ta ise tegeleb enda ..... hoidmisega. Mati käib aga vahel ärisõpradega lõunat söömas ja siis ta tõesti ..... oma magu. Pereõde soovib rohkem vett juua ja soola ..... piirata. Mati leiab ise ka, et ta peab oma eluviisi muutma ja rohkem puhkama.

## Harjutus 10

 **Vestle oma pinginaabriga. Esita talle küsimusi eluviisi kohta (tööpäeva pikkus, uni, värskes õhus viibimine, füüsiline koormus, suitsetamine ja alkoholi pruukimine, toitumine). Vajaduse korral soovita tervislikumat eluviisi, kasutades järgmisi struktuure:**

Ma soovitan sul (mida teha?)

Ma arvan, et sa pead (mida tegema?)

Mulle tundub, et sa peaksid (mida tegema?)

Minu arvates ei tohiks sa (mida teha?)

## Harjutus 11

**Loe ja leia igale tekstilõigule sobiv pealkiri.**

**Kuidas hoida oma tervist?**

**1.** .....

Tervisliku eluviisiga harjumine peab algama juba lapseas. Kõige parem on lapsi mõjutada isikliku eeskujuga. Tervist kahjustavate harjumuste, näiteks suitsetamise vastane selgitustöö võib samuti alata lapseas. Kõige paremini mõjub see, kui vanemad ise ei suitseta. Tervist saab positiivselt mõjutada tervisliku toidu propageerimise ja aktiivsete pereürituste organiseerimisega. Näiteks võimaldavad jalgrattasõit või jalutuskäik metsa veeta aega koos perega ning kujuneda eeskujuks hilisemas elus. Enamik inimesi teab, et regulaarne liikumine on tervisliku eluviisi lahutamatu osa. Uuringud on näidanud, et füüsilise aktiivsuse suurendamine on pikaajalise tervise võti.

**2.** .....

Suitsetamine suurendab tunduvalt infarkti- ja insuldiohtu, kõrgendab vererõhku ja põhjustab südame rütmihäireid. Suitsetajatele võib saada saatuslikuks trombide teke veresoontes. Sigaretisuitsus sisalduvad mürgised ained kahjustavad hingamisteid kaitsvaid kudesid. Suitsetamine on 80% kopsuvähijuhtumite otsene põhjus. Suitsetamine soodustab söögitoru-, mao- ja käärsoole-/pära- ja pärakuvähi teket. Suitsetamine muudab naha enneaegselt vanaks ja inetuks. Suitsetamisest loobumise otsus on parim tervisealane otsus.

**3.** .....

Kõikjal maailmas naudidavad inimesed pidudel ja teatud sündmuste puhul alkoholi. Mõõdukas alkoholi tarbimine võib pakkuda kaitset südamehaiguste eest, kuid ülemäärane või pidev pruukimine võib kahjustada maksa. Alkoholi kuritarvitamine ja sõltuvus sellest võivad tekitada tõsiseid füüsilisi, psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme.

**4.** .....

Talitlemiseks ja hea tervise tagamiseks vajab organism mitmesuguste toitute ja vedelike tervislikku kombinatsiooni. Tasakaalustatud tervislik toit sisaldab kolme peamist toitainete rühma – valke, süsivesikuid ja rasvu – õiges vahekorras, kuid lisaks ka mineraale ja vitamiine.

Süsivesikuid leidub rohkesti leivas, kartulis, riisis, teraviljasaadustes ja makaronitoodetes. Liha ja kala on rikkalikud valgu poolest. Munad, puuvili, pähklid, oad, herned ja läätsed sisaldavad valku ja on eriti olulised taimetoitlastele.

Rasvad on tähtis energiaallikas, kuid liiga palju rasva võib põhjustada tervisehäireid. Rasvu leidub lihas, võis, küpsistes, kookides, šokolaadis. Piimas ja piimasaadustes võib ka olla rasva, kuid nad on vitamiinide ja mineraalide allikad. Vitamiine ja mineraale leidub rohkesti ka puu- ja köögiviljas, pähklites, ubades, täisteraviljas, lihas ja kalas.

5. ....

Meie elu muutub aina stressirohkemaks. Mõõdukas stress võib olla kasulik: paljud inimesed vajavad teatavat stressi, et saavutada paremaid tulemusi. Kui stress muutub suureks, hakkavad tekkima tõsisemad probleemid. Paljude inimeste stress on tingitud liiga suurest töökoormusest. Oluline on oma tervise eest hoolitseda: puhata, toituda õigesti, olla füüsiliselt aktiivne ja magada piisavalt.

6. ....

Haiguste ennetamiseks tuleb regulaarselt kontrollida oma tervise seisundit. Jälgida tuleks vererõhu taset, vere kolesteroolisisaldust, nägemist, kuulmist, käia hambaarsti juures. Naised peaksid regulaarselt kontrollima rindu ja laskma teha emakakaela uuringuid, mehed peaksid käima eesnäärme uuringutel. Nakkushaigusi saab ennetada vaktsineerimise teel.

*Kasutatud kirjandus: Fermie jt. Pere tervis ja esmaabi.*

## Harjutus 12

### ! **Jäta meelde!**

- suurendama (mida?) infarktiohtu/insuldiohtu
- põhjustama (mida?) südame rütmihäireid/kopsuvähki/trombide teket veresoontes
- kahjustama (mida?) hingamisteid/maksa
- soodustama (mida?) söögitoru vähi, maovähi, käärsoolevähi teket
- kuritarvitama (mida?) alkoholi
- sõltuvus (millest?) alkoholist
- tasakaalustatud/tervislik (missugune?) toit
- olema rikas (mille poolest?) valkude, süsivesikute, rasvade, mineraalide, vitamiinide poolest
- olema tingitud (millest?) suurest töökoormusest
- ennetama (mida?) haigusi
- tegema (mille?) emakakaela/eesnäärme uuringuid
- huvitatud olema (millest?) uuringutest, vaktsineerimisest

## Harjutus 13

### **Sobita kahe tulba sõnad.**

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 1. suitsetamisest        | a) harjumine       |
| 2. haiguste              | b) kuritarvitamine |
| 3. tervisliku eluviisiga | c) hoolitsemine    |
| 4. lapse                 | d) ennetamine      |
| 5. alkoholi              | e) vaktsineerimine |
| 6. tervise eest          | f) loobumine       |
| 7. haiguste vastu        | g) mõjutamine      |

## Harjutus 14

**Moodusta küsimused, mis sobivad antud vastustega. Täienda vastust.**

### 1. Kuidas

*Vastus: Tervist saab positiivselt mõjutada tervisliku eluviisi propageerimisega juba lapseas.*

### 2. Miks

*Vastus: Suitsetamine suurendab infarkti- ja insuldiohtu, kõrgendab vererõhku, põhjustab südame rütmihäireid ja soodustab vähi teket.*

### 3. Mis

*Vastus: Ülemäärane või pidev alkoholi tarbimine võib kahjustada maksa.*

### 4. Mida

*Vastus: Tervislik toit peab sisaldama valke, süsivesikuid ja rasvu õiges vahekorras, kuid lisaks ka mineraale ja vitamiine.*


### 5. Kuidas

*Vastus: Stressi vältimiseks tuleb osata puhata, toituda õigesti, olla füüsiliselt aktiivne ja magada piisavalt.*

### 6. Kuidas

*Vastus: Haiguste ennetamiseks tuleb regulaarselt kontrollida oma tervise seisundit.*

## Harjutus 15

 **Vestle pinginaabriga. Esita talle 14. harjutuse küsimusi ja püüa vastata kaaslase küsimustele peast.**

## Harjutus 16

**Loe 11. harjutuse tekst veel kord läbi ja lõpeta laused.**

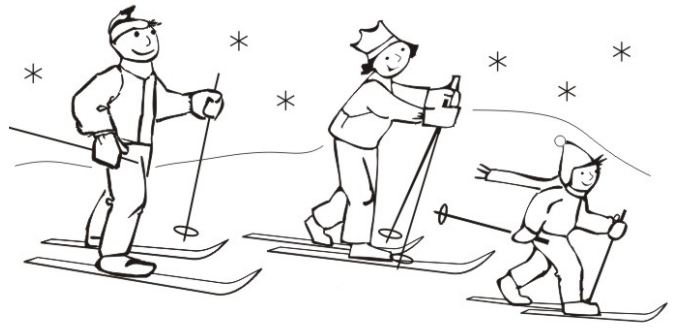
1. Kõige paremini mõjutab lapsi .....
2. Et olla terve, on uuringute järgi vaja .....
3. Suitsetamine soodustab selliste haiguste teket nagu .....
4. Mõõdukas alkoholi tarbimine võib ennetada .....
5. Alkoholi kuritarvitamise tagajärjel võivad tekkida .....
6. Süsivesikuterohked on .....
7. Rasvaderohked toiduained on .....
8. Vitamiine ja mineraale sisaldavad rohkesti .....
9. Paljude inimeste stressi põhjuseks on .....
10. Haiguste ennetamiseks on tähtis ..... kontrollimine.
11. Nakkushaiguste ennetamiseks võib lasta ennast .....

Harjutus 17

Kirjelda piltidel olevate inimeste eluviisi ja anna sellele hinnang.



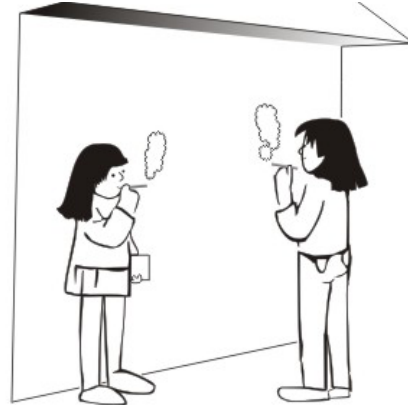
1. pilt



2. pilt



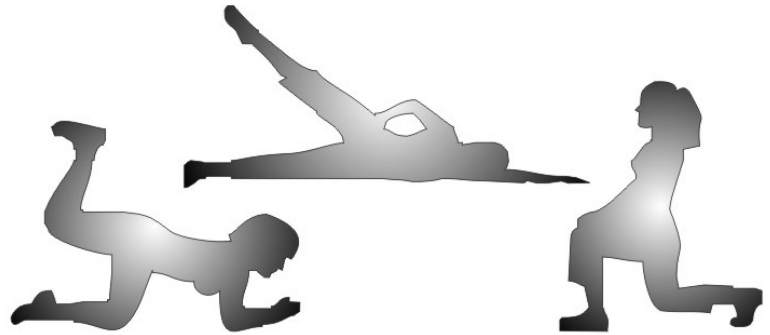
3. pilt



4. pilt



5. pilt



6. pilt



7. pilt



8. pilt

## Harjutus 18

### **Moodusta tegusõnadest nimisõnad.**

Näide: jooksmata – jooksmine

ennetama

harjuma

mõjutama

suitsetama

liikuma

loobuma

tarbima

kuritarvitama

hoolitsema

vaktsineerima

toituma

talitlema

## Harjutus 19

### **Kas lünka sobib tegusõna või nimisõna? Täida lüngad 18. harjutuse sõnadega.**

1. Naistel on ..... raskem loobuda kui meestel.
2. Ma ei taha teda oma käitumisega mitte kuidagi .....
3. Haigusi saab ....., kui te toitute tervislikult ja olete füüsiliselt aktiivne.
4. Paljud inimesed ei ole huvitatud ....., olgugi et vaktsiini on perearstikeskustes piisavalt.
5. Uue eluviisiga ..... on raske, aga oma tervise eest tuleb .....
6. Alkoholi ..... kahjustab maksa, kuid selle mõõdukas ..... võib kaitsta südamehaiguste eest.
7. .... loobumine on parim tervisealane otsus, sest suitsetajatele võivad saada saatuslikuks kopsuvähk ja teised rasked haigused.
8. Regulaarne ..... on tervisliku eluviisi lahutamatu osa.
9. Organismi ..... on vaja tasakaalustatud toitu, mis sisaldab valke, rasvu ja süsivesikuid õiges vahekorras.

## Harjutus 20

### **Kommenteeri neid ütlusi kui tervishoiutöötaja. Ära kritiseeri!**

1. Ma suitsetan juba kolmkümmend aastat ja mu tervisel pole midagi häda.
2. Mulle ei lähe korda igasuguste toitumisspetsialistide loengud. Mulle meeldib rasvarikast toitu süüa.
3. Küll ma kardan paksuks minna! Ma süün juba kaks kuud ainult puu- ja juurvilja!
4. Istun kogu päeva kontoris arvuti taga. Siis tulen koju ja istun jälle arvuti taha.
5. Mina pole juba viis aastat hambaarsti juures käinud. Üks hammas tuikab vahel, aga ...
6. Olen hirmus väsinud ja pea käib ringi. Ma pole aastaid arsti juures käinud ja nüüd korraga...
7. Ah, need mõned napsid õhtuti ei tee mind veel alkohoolikuks!
8. Mul pole aega trennis ega jalutamas käia! Kes siis õhtul kodus süüa teeb?
9. Mis sellest, et olen paks! Mulle meeldib hästi süüa!
10. Ma ei saa öelda, et minu eluviis on tervislik, aga oma lapsed harjutan küll tervislikult elama.

## Harjutus 21

### **Koosta lühietekanne teemal „Ole terve!“ ja esita see oma rühmakaaslastele. Lähtu ettekande koostamisel järgmistest ülesannetest:**

1. Koosta mõistekaart soovitusetega tervislikuks eluviisiks.
2. Lisa iga soovitusel juurde põhjused, miks seda on vaja teha.

### **Ära unusta, et ettekande koosneb järgmistest osadest:**

- a) tervitamine;
- b) pöördumine kuulajate poole;
- c) lühike enesetutvustus;
- d) teema tutvustus;
- e) peamise info edastamine;
- f) kokkuvõtte tegemine;
- g) kuulajate tänamine.

## Harjutus 22

### **Sobita kahes tulbas olevad lausepooled. Missuguse tähenduse annad Sa nendele eesti vanasõnadele? Missugused neist ei sobi tänapäevase tervisliku eluviisi käsitlusega? Vali üks vanasõna pikemaks kommenteerimiseks.**

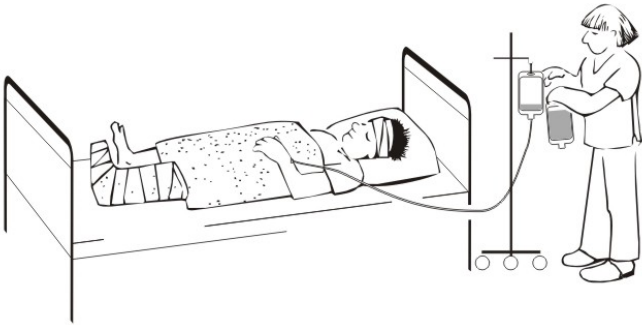
- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Hoia tervist noores eas            | a) katsu terveks saada.                 |
| 2. Võta pits                          | b) see kaua maitseb.                    |
| 3. Mõni haigus on                     | c) siis ei ole piina.                   |
| 4. Kerge on haigeks jääda,            | d) maast võtta.                         |
| 5. Leib võib majas olla,              | e) kui tervist ei ole, ei maksa midagi. |
| 6. Kes tervist kaitseb,               | f) lööb valusasti.                      |
| 7. Kes liiga sööb ja joob,            | g) ja au vanas eas.                     |
| 8. Joo viina,                         | h) laiskuse haigus.                     |
| 9. Viina vits                         | i) see jaksab.                          |
| 10. Tervis pole                       | j) suits peab majas olema.              |
| 11. Tühi kõht on                      | k) ja pea aru.                          |
| 12. Olgu kuhi kulda või mägi hõbedat, | l) see oma kõhul vaeva teeb.            |
| 13. Õhtune kõhutäis                   | m) pärast pits mehe.                    |
| 14. Kes sööb,                         | n) jääb omale.                          |
| 15. Esmalt võtab mees pitsi,          | o) kõige parem kokk.                    |



# ERINEVAD TERVISHOIUASUTUSED JA NENDES TÖÖTAVAD INIMESED

## Harjutus 1

**Kirjelda, mida näed pildil.**



**Vasta ka järgmistele küsimustele.**

- Kus võiks pildil kujutatud õed töötada?
- Millistes asutustes õed veel töötada võivad?
- Kes veel töötavad tervishoiuasutustes? Pane kirja võimalikult palju erinevate ametite esindajaid. Võrdle naabriga, millised ametid on sarnased ja millised erinevad. Täienda oma nimekirja.

## Harjutus 2

**Kuula teksti ja leia õige lauselõpp.**

1. Klient soovib infot a) õe töö kohta, kes töötab kiirabis b) pereõe töö kohta c) erinevate õenduse erialade kohta.
2. Küsija arvab, et ta on a) tagasihoidlik b) tõsine c) abivalmis.
3. Lühend EMO tähendab a) erilise meditsiini osakonda b) erakorralise meditsiini osakonda c) efektiivse meditsiini osakonda.
4. EMOs töötav õde peab olema a) hea suhtleja b) aeglane c) hea stressitaluvusega.
5. Uusi meditsiiniseadmeid peaks oskama hästi käsitseda a) radioloogiaõde b) terviseõde c) füsioterapeut.

## Harjutus 3

**Kuula dialoogi veel üks kord ja vali sobiv variant.**

Klient: Tere! Kas võib sisse tulla?

Karjäärinõustaja: Tere! Jaa, astuge edasi. Palun võtke istet.

Klient: Minu nimi on Marina Kuusik ja sooviksin infot teie koolis õpetatavate erialade kohta.

Karjäärinõustaja: Väga meeldiv, mina olen Katrin Viik ja töotan siin õppekoordinaatorina, nii et te olete täiesti õiges kohas. Kas on mõni **1. valik, valdkond, vald**, mis teid eriti huvitab?

Klient: Tegelikult mitte. Ma tean ainult seda, et mulle väga meeldib inimesi aidata ja juba minu lapsepõlveunistus oli õppida **2. täisealisena, täiskasvanuna, täiesti** meditsiiniõeks.

**Karjäärinõustaja:** Seda on väga tore kuulda, et see tahe ei ole suureks saades kadunud. Ma arvan, et te kindlasti teate, et meditsiin on viimaste aastakümnete jooksul väga kiiresti **3. aeglustunud, avastanud, arenenud** ja samavõrd on laienenud ka erinevate erialade hulk, mida on võimalik õppida. Näiteks on neli erinevat õenduse eriala suunda, millele on võimalik pärast **4. põhilist, põhiõpet, põhikooli** spetsialiseeruda. Missugune inimene te oma olemuselt olete? Kas teile meeldib rohkem inimestega suhelda või te olete pigem tagasihoidlik?

**Klient:** Ise enda kohta on raske midagi öelda, aga kõik teised arvavad, et ma olen väga abivalmis ja avatud inimene. Seega võib vist öelda, et olen hea suhtleja. Väga põnev on mulle alati tundunud töö kiirabis. Ja „Kiirabihaigla“ on siiani mu lemmik seriaal, ma võin seda lõpmatuseni vaadata. Kas on võimalik saada kiirabiõeks?

**Karjäärinõustaja:** Muidugi peab ütleva, et film ja päriselu on ikka väga erinevad, aga see, et see seriaal teis on huvi meditsiini vastu tekitanud, on ju suurepärane. Kui nüüd **5. tervises, terminites, teesides** norida, siis sellist nimetust nagu kiirabiõde enam ei kasutatagi. Kõigepealt peaksite te õppima kolm aastat meditsiini kõrgkoolis, kus te omandate õekutse, pärast õpinguid on vaja kaheaastast töökogemust ning seejärel võite te juba spetsialiseeruda ja siis on teil valida nelja suuna vahel, need on tervise-, intensiiv-, kliiniline ja vaimne õde. Kui te olete oma valiku teinud, siis peate läbima eriõenduse **6. täiendõppe, täienduse, õppe**. Vastus teie küsimusele sai küll pisut pikk, aga selline see süsteem on. Seega õde, kes töötab kiirabis, peaks olema läbinud intensiivõenduse täiendõppe. Kas see selgitus oli arusaadav?

**Klient:** Ja-jaa, tundub väga huvitav. Kas võib veel ühte asja küsida?

**Karjäärinõustaja:** Muidugi. Mis teid huvitab?

**Klient:** Ma tean, kes on noorte slängis emod, aga ma olen kuulnud ka, et on olemas EMO õed. Kas te oskate **7. seletada, säilitada, selgitada**, mida see tähendab?

**Karjäärinõustaja:** Tõesti, need emod ei ole kuidagi seotud EMO õdedega. Tegelikult on see lühend sõnast erakorralise meditsiini osakonna õde ja nagu ma eespool juba selgitasin, peaks ka EMOs töötav õde olema läbinud eriõenduse täiendõppe ja omandanud intensiivõekutse.

**Klient:** Selge siis. Nii et võib öelda, et intensiivõe ja kiirabis töötava õe tööülesanded on siis päris sarnased?

**Karjäärinõustaja:** Päris nii ei saa öelda. Esiteks on erinevusselles, et kiirabiõdesõidab kiirabibrigaadis väljakutsetele kaasa, EMO õde töötab aga EMOs. Õde, kes sõidab väljakutsele, **8. alustab, annab, aitab** vajadusel esmaabi, teeb otsuse patsisendi seisundi kohta sündmuskohal, intensiivõe ülesanne on aga **9. hoolt kanda, hoolitseda, hoolida** väga raskes seisundis patsientide eest haigla erakorralise meditsiini osakonnas ööpäevaringselt.

**Klient:** Kiirabiõe töö tundub mulle vaheldusrikkam, aga intensiivõe töö väljakutseid pakkuvam. Kas see on nii?

**Karjäärinõustaja:** EMO õe töö on ka väga vaheldusrikas, kui seda nii võib üldse nimetada. EMOs on õe töö väga **10. piinav, pingeline, pingutav** ja iga hetk peab valmis olema oota-matusteks, seetõttu nõuab see töötajalt head stressi- ehk pingetaluvust. Inimesed, kes kriitilisi olukordi nii hästi ei kannata, neile sobib kas pere-, kooli-, terviseõe või füsioterapeudiamet.

**Karjäärinõustaja:** Erialasid, kus õde otseselt **11. erakorralise, erilise, korralise** meditsiiniga kokku ei puutu, on veel. Ma arvan, et kõigepealt on oluline omandada õe üldoskused ja hiljem, pärast erinevate praktikumide läbimist, on juba palju lihtsam otsustada, milline eriala minu olemusega kõige paremini sobib.

**Klient:** Jaa, ma olen nõus, sellist tähtsat otsust ei tohiks kergekäeliselt langetada. Mis te arvate, milline õendusamet sobiks, kui ma olen rohkem huvitatud haiguste diagnoosimisest ja meditsiiniteaduse uusimatest arengutest?

**Karjäärinõustaja:** Sel juhul peaksite valima radioloogiaõe, radioloogiatehniku või bioanalüütiku ameti. Nendes ametites tuleb pidevalt ennast täiendada, õppida, kuidas kasutada uusi meditsiiniseadmeid, ning bioanalüütik peab eelkõige kursis olema uusimate bioanalüüsi **12. meetmetega, meetoditega, meenetega.**

**Klient:** See tundub mulle nüüd liiga keeruline. Aga igal juhul suur tänu teile selgituste eest ja ma olen kindel, et minust saab kunagi hea tervishoiutöötaja.

**Karjäärinõustaja:** Kõige tähtsam on, et te armastaksite oma valitud eriala, sel juhul võite kas või mägesid liigutada. Kohtumiseni sügisel!

**Klient:** Kohtumiseni!

Kasutatud kirjandus: [www.ttk.ee](http://www.ttk.ee)

#### Harjutus 4

**Jäta meelde!** Loe kuulatud dialoogi ja leia tekstist allolevad sõnad ja väljendid. Seleta paarilisega kordamööda, mida need sõnad ja väljendid tähendavad. Moodusta iga sõna/väljendiga lause.

lapsepõlveunistus	suureks saades
vaheldusrikas	pingetaluvus
väljakutsele sõitma	otsust tegema
kergekäeliselt otsust langetama	kursis olema
mägesid liigutama	

#### Harjutus 5

**Sõnasta ümber järgmised laused. Kasuta 4. harjutuses olevaid sõnu ja sõnaühendeid.**

1. Õde peab vastu pidama isegi siis, kui situatsioon on raske.
2. Kui õde ei tea, millise ravimi vastu patsient on allergiline, võivad tagajärjed olla fataalsed.
3. Kiirabi läks juba sündmuskohale välja.
4. Kui midagi väga tahta ja selle nimel tööd teha, siis on isegi esmapilgul kättesaamatu võimalik.
5. Need soovid ja tahtmised, mis meil on lapsena, muutuvad tihti elu jooksul.
6. Inimene veedab tööl väga palju aega ja seetõttu peaks enne elukutse valikut järele mõtlema.
7. Kiirabis töötades on iga päev sündmusterohke.

## Harjutus 6

**Tutvu ametinimetustega ja loe läbi ametikirjeldused. Kirjuta ametinimetuse juurde sobiva ametikirjelduse number.**

	Ametinimetused	Ametikirjeldused
<p>1. Ta on õendusspetsialist, kes osutab õendusabi kriitilises tervises seisundis patsiendile, kel esineb kas reaalseid või potentsiaalseid elutähtsate organ-süsteemide häireid. Osutatva õendus abi eesmärk on stabiliseerida, parandada ja säilitada patsiendi tervise-seisundit. Ta osutab tervishoiutenust igas eas patsien-tidele nii ambulatoorses, haiglaeelses kui haiglas viibi-mise etapis. Ta osutab tervishoiuteenust nii iseseisvalt kui koostöös teiste tervishoiumeeskonna liikmetega.</p>	a. füsioterapeut	
	b. ämmaemand	
	c. pereõde	
	d. kooliõde	
	e. intensiivõde	
	f. radioloogiatehnik	
	g. hooldaja	
<p>2. Ta töötab tervishoiu- ja sotsiaalhoolekandesüsteemis, aidates inimestel säilitada või taasta töö- ja tegevusvõimet. Selle eriala koolitus põhineb akadeemilisel ja kliinilisel haridusel. Ta peamisteks tööülesanneteks on kliendi funktsionaalsete võimete hindamine ja parandamine, kliendi nõustamine, töö dokumenteerimine ning abivahendite kohandamine. Kliendi funktsionaalsete võimete parandamiseks kasutab ta kehalisi harjutusi ja massaaži. Ta nõustab abivajajat või tema lähedasi liigutusliku tegevusvõime säilitamisel või parandamisel.</p>		
<p>3. Ta peamised töövaldkonnad on tervise järelevalve, haiguste ennetamine (ka vaksineerimine), tervise ja heaolu edendamine ning vajadusel esmaabi osutamine. Ta kontrollib ka seda, kas keskkond on turvaline ja toit vastab tervisliku toitumise soovitudele, et toimuksid tervisealased loengud ja jagataks infomaterjale. Ta õpetab ka esmaabioskusi.</p>		
<p>4. Tema juurde jõuab patsient esimesena. Tema peamiseks ülesandeks on patsientide nõustamine nii kabinetis kui ka telefoni teel. See tähendab, et ta peab olema hea psühholoog, sest paljud on oma tervisehädade tõttu endast väljas ja neid tuleb lohutada. Ta ülesanded on ka patsientide juhendamine-julgustamine, krooniliste haigete ja eakate nõustamine, tervete beebide kontroll, vaksineerimisdokumentide täitmine ja kokkuleppel arstiga ka vaksineerimine, tervisetõendite ja korduvretseptide väljastamine, esmase viirushaigusega patsientide ja abivahendite kasutamise nõustamine.</p>		
<p>5. Ta on seksuaal- ja reproduktiivtervise edendamise ning naistehaiguste õenduse spetsialist, kes juhendab, jälgib, hooldab ja nõustab naisi raseduse ning sünnituse ajal, sünnitusjärgsel perioodil ning günekoloogiliste probleemide lahendamisel. Ta juhhib sünnitusi omal vastutusel, hooldab ja jälgib vastsündinuid ning imikuid. Hooldus hõlmab nii ennetavaid toiminguid, ebanormaalsete olukordade väljaselgitamist emal ja lapsel kui ka arstiabi hankimist ning abistamist hädaolukordades, kui arstiabi pole kättesaadav.</p>		
<p>6. Ta töötab tervishoiu- ning hoolekandesüsteemis. Ta abistab inimesi tervisekahjustuste, funktsionaalsete häirete ja rehabilitatsiooni korral. Ta hoolitseb haigete ja erivajadustega inimeste eest, aidates rahuldada nende esmaseid vajadusi olukorras, kus nad ise toime ei tule. Ta ülesandeks on aidata abivajajaid nende igapäevases elus, säilitades ja edendades nende tervist ning abistades toimetulekul. Samuti tuleb tal põetada haigeid surivoodil. Ta põhilisteks tööülesanneteks on patsiendi (kliendi) turvalisuse tagamine haiglas ja kodus, ümbruse ohtude märkamine ja neile tähelepanu juhtimine, abistamine iseseisval söömisel, lamava haige voodis söömine, abistamine ja juhendamine eritamisel jms. Lisaks korraldab ta patsiendi arsti juurde viimist ja arsti koju kutsumist, juhendab ja suunab koduseid kliente tervislikust seisundist tuleneva toidu ja toiduainete hankimisel ning toidu valmistamisel.</p>		

7. Ta on kõrg- või keskeriharidusega tervishoiu spetsialist, kes kasutab kaasaegset tehnikat ja infotehnoloogiavahendeid terviseuuringute ja ravimenetluste tegemiseks. See eriala on arsti-teaduse haru ja eriarstiabi valdkond, mis hõlmab haiguste diagnoosimist, kasutades ioniseerivat või mitteioniseerivat kiirgust. Traditsiooniliselt on see olnud teadusala, mis kasutas röntgeni-aparaatide poolt tekitatud röntgenkiirgust või teisi radiatsiooniseadmeid eesmärgiga saada visuaalset informatsiooni. Praegu kasutatakse selles teadusharus haiguste diagnoosimiseks või raviks ka teisi pildilist informatsiooni andvaid tehnoloogiaid, näiteks ultraheli, kompuutertomograafiat, magnet-resonantstomograafiat.

Kasutatud kirjandus: [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee)

## Harjutus 7

### ! **Jäta meelde!**

osutama (mida?)	eesmärk on (mida teha?)
põhinema (millel?)	(mille?) kohandamine
nõustama (keda?)	(mille?) edendamine
(mille?) ennetamine	endast väljas olema
lohutama (keda?)	reproduktiivtervis
hooldama (keda?)	juhtima (keda? mida?)
jälgima (keda?)	hoolitsema (kelle?) eest
suunama (keda? kuhu?)	hõlmama (mida?)

## Harjutus 8

**Sobita kahe tulba sõnad. Sobivaid sõnu aitab leida 6. harjutus. Mõne tegevuse juurde sobib mitu varianti.**

1. õpetama	a) abi, tervishoiuteenust
2. ravima	b) tehnikat
3. väljastama	c) häireid
4. säilitama	d) terviseseisundit, töö-, tegevusvõimet
5. osutama	e) patsiente, abivajajaid, lähedasi, kroonilisi haigeid
6. nõustama	f) funktsionaalseid võimeid
7. esinema	g) haigusi
8. parandama	h) tervist
9. ennetama	i) esmaabioskusi
10. põetama	j) dokumente
11. täitma	k) tervisetõendeid
12. söötma	l) haigeid
13. kutsuma	m) lamavat haiget
14. kasutama	n) arsti
15. edendama	r) haigusi

## Harjutus 9

### Rollimäng.

**Koosta paarilisega dialoog. Kasuta eelnevate harjutuste sõnavara ja väljendeid. Mõlemal osalisel peaks olema vähemalt seitse rääkimisvoor. Tavaliselt kasutavad inimesed esmakordsel kohtumisel teie-vormi. Oma dialoogis alusta vestlust teie-vormis, kuid tee ettepanek minna üle sina peale.**

**A - FÜSIOTERAPEUT**  
Te tutvute tervisekonverentsi lõunalauas toreda hooldusõega ja vahetate temaga konverentsi muljeid ning samas räägite oma töökohustustest, kui pikad on teie päevad, kes on põhilised patsiendid. Tunnete huvi, milline on hooldusõe tööpäev.

**B - HOOLDAJA**  
Te tutvute konverentsi lõunalauas füsioterapeudiga, kes tunneb suurt huvi teie töökohustuste vastu. Te soovite samuti teada, missugune on ühe füsioterapeudi tööpäev. Ürige, missugused probleemid võivad füsioterapeudil tekkida.

**A - RADLOOGIATEHNIK**  
Te tutvute tervisekonverentsi lõunalauas meeldiva intensiivõega ja vahetate temaga konverentsi muljeid ning samas räägite oma töökohustustest, kui pikad on teie tööpäevad, kes on põhilised patsiendid. Tunnete huvi, milline on intensiivõe tööpäev. Küsi, mis talle tema töös meeldib ja mis ei meeldi.

**B - INTENSIIVÕDE**  
Te tutvute tervisekonverentsi lõunalauas radioloogiatehnikuga, kes tunneb suurt huvi teie töökohustuste vastu. Te soovite samuti teada, missugune on ühe radioloogiatehniku tööpäev. Ürige, missugused probleemid võivad radioloogiatehnikul tekkida. Küsi ka, mis talle tema töös meeldib.

**A - ÄMMAEMAND**  
Te tutvute tervisekonverentsi lõunalauas kena kooliõega ja vahetate temaga konverentsi muljeid ning samas räägite oma töökohustustest, kui pikad on teie tööpäevad. Tunnete huvi, milline on kooliõe tööpäev. Küsi, mis talle tema töös muret teeb ja mis rõõmu valmistab.

**B - KOOLIÕDE**  
Te tutvute tervisekonverentsi lõunalauas ämmaemandaga, kes tunneb suurt huvi teie töökohustuste vastu. Te soovite samuti teada, missugune on ühe ämmaemanda tööpäev. Te olete ammu soovinud edasi õppida ja olete ka mõelnud ämmaemanda elukutsele. Ürige, kuidas tema õpingud läksid ja kas ta on oma valikuga rahul.



## Harjutus 10

### **Moodusta nimisõnast omadussõna.**

MIS?	MISSUGUNE?
täpsus	
hoolsus	
ausus	
empaatia	
üskõiksus	
töökus	
järjekindlus	
südamlikkus	
kärsitus	
kohusetundlikkus	
tõsidus	
siirus	
otsekoheus	
tähelepanelikkus	
sõbralikkus	
arukus	
vaprus	
lahkus	
energilisus	
lohakus	
kohmakus	
taibukus	
aeglus	
korralikkus	
loomingulisus	
viisakus	
tagasihoidlikkus	
kriitilisus	
ebaviisakus	
headus	
vastutustundlikkus	
heatahtlikkus	
tundlikkus	
taiplikkus	
emalikkus	

### ***Jäta meelde!***

ainsuse nimetav	ainsuse omastav	ainsuse osastav	mitmuse osastav
sõbralik	sõbraliku	sõbralikku	sõbralikke
sõbralikkus	sõbralikkuse	sõbralikkust	sõbralikkusi



## Harjutus 11

**Vali, kas lausesse sobib nimi- või omadussõna, ja moodusta õige vorm.**

*heatahtlik/heatahtlikkus, tundlik/tundlikkus, taiplik/taiplikkus, emalik/emalikkus, kohusetundlik/kohusetundlikkus, vastutustundlik/vastutustundlikkus*

1. Ämmaemanda töös on vajalikud nii professionaalsed teadmised ja oskused kui ka soe .....
2. Ainult ..... füsioterapeudi tööks ei piisa.
3. Radioloogiatehnikul peaks olema tehnilist .....
4. Õde peaks oma patsientidele alati ..... üles näitama.
5. Raviastutustes on tööl palju ..... õdesid.
6. Liigse ..... õde võib oma töös kiiresti läbi põleda.

## Harjutus 12

**Täida järgnev ülesanne etapiti.**

- Moodustage paarid ja pange kirja positiivseid ja negatiivseid iseloomuomadusi.
- Valige paarilisega üks õenduseriala amet.
- Valige mõlemad eraldi 5-7 kõige olulisemat omadust selle ameti jaoks ja kirjutage need üles.
- Võrdle ülesmääratud omadusi naabri omadega
- Valige arutluse käigus, millised on 5 kõige vajalikumat omadust sellel ametikohal töötamiseks.
- Põhjendage oma arvamust näidete ja selgituste abil.

## Harjutus 13

**Kas Sa tead, mis erialaspetsialistid nad on? Leia selgitus kõrvaltulbast.**

1. neuroloog	a) kopsuarst
2. günekoloog	b) naistearst
3. osteoloog	c) südamearst
4. kardioloog	d) närviarst
5. endokrinoloog	e) narkoosiarst
6. hematoloog	f) luuarst
7. dermatoveneroloog	g) meestearst
8. uroloog	h) verearst
9. anestesioloog	i) neerude, kuseteede ja meeste suguelundite arst
10. oftalmoloog	j) naha- ja suguhaiguste arst
11. pediaater	k) reumaarst
12. psühhiaater	l) sisenõrenäärmete arst
13. gastroenteroloog	m) vaimuhaiguste arst
14. androloog	n) mao- ja soolearst
15. nefroloog	o) silmaarst
16. pulmonoloog	p) lastearst
17. ortopeed	r) neeurarst
18. reumatoloog	s) kõrva-nina-kurguarst
19. otorinolarüngoloog	t) luu- ja liigesearst

## Harjutus 14

**Leia antud tegusõnade juurde sobivaid nimisõnu.**

andma	
ravima	
tegema	
abistama	
võtma	
opereerima	
osutama	
transportima	
tagama	
suunama	
ennetama	

## Harjutus 15

**! Jäta meelde!**

**Umbisikuline tegumood**

võetud	võetakse – ei võeta
antud	antakse – ei anta
söödetud	söödetakse – ei söödeta
uuritud	uuritakse – ei uurita
saadud	saadakse – ei saada
saadetud	saadetakse – ei saadeta

### **PANE TÄHELE!**

käiakse – ei käida  
süüakse – ei sööda  
juuakse – ei jooda  
viiakse – ei viida  
tehakse – ei tehta  
nähakse – ei nähta  
ollakse – ei olda

## Harjutus 16

**Moodustage paarilisega suuliselt 13. harjutuse fraasidest kettjutustus, milles üks paariline koostab vabalt valitud fraasiga oma lause ja teine paariline mõtleb lause, mis haakuks eelneva lausega. Jätkake lausete moodustamist niikaua, kui jätkub fraase. Kõiki tegusõnu tohib kasutada üks kord. Tegusõnu kasutage umbisikulises tegumoes.**

## Harjutus 17

### **Leia lünka sobiv sõna antud loetelust.**

*hambaarst, erameditsiin, ennetamine, ägedate, suunamiseta, üldarstiabi, tervishoiuteenus, tervisekeskustes, uuringuid, esmast, abivajaja, eluohtliku, vigastuse, õendushooldust, kliinikutega*

Tervishoiuasutused annavad inimestele mitmesugust abi. Kiirabi on tervishoiuteenus 1. .... haigestumise, 2. .... või mürgistuse esmaseks diagnoosimiseks ja raviks ning vajaduse korral abivajaja transpordiks haiglasse.

Kiirabi töötab ööpäevaringselt ja on mõeldud vältimatu meditsiiniabi ambulatoorseks osutamiseks väljaspool tervishoiuasutust. Kiirabi on spetsialiseerunud tervishoiuteenuse osutamiseks eluohtliku terviseseisundi korral, kuid välitingimustes annab kiirabi võimaluste piires kõikvõimalikku meditsiinalast 3. .... abi ja vajaduse korral transpordib 4. .... haiglasse.

Perearst osutab 5. ...., tagab tervishoiuteenuste kättesaadavuse ja järjepidevuse. Perearsti töövaldkonnad on tervise edendamine ja haiguste 6. ....; haiguste diagnoosimine ja haigete ravimine; aktiiv- või hooldusravile suunamine. Perearstid võtavad patsiente vastu perearstikeskustes, polikliinikutes ja 7. ....

Eriarstiabi on ambulatoorne või statsionaarne 8. ...., mida osutavad eriarst või 9. .... ja temaga koos töötavad tervishoiutöötajad. Eriarstiabi võib olla haiglaväline, enamasti aga antakse seda haiglas.

Vaid psühhiaatri, günekoloogi, dermatoveneroloogi, silmaarsti, stomatoloogi ja traumade puhul traumatoloogi või kirurgi poole pöördumine on võimalik ka ilma perearsti 10. ....

Kõige suuremad tervishoiuasutused paiknevad Tartus ja Tallinnas. Tartu Ülikooli Kliinikum, Ida-Tallinna Keskhaigla, Põhja-Eesti Regionaalhaigla on kõige suuremad tervisekeskused väga paljude 11. .... Iga kliinik jaguneb omakorda osakondadeks. Sisekliinikus ravitakse 12. .... ja krooniliste sisehaigustega patsiente. Kirurgiakliinikus opereeritakse ja ravitakse üldkirurgiliste, uroloogiliste, nina-kõrva-kurguhaiguste, veresoonte jm haiguste ja traumadega patsiente. Naistekliinikus tegeldakse naispatsientidega ja jälgitakse rasedaid. Diagnostikakliinikus tehakse mitmeid 13. .... paljudele raviasutustele. Hooldusravikliinikus saavad abi puudega inimesed ja vanurid, kes vajavad keerulist 14. ....

Maakonnakeskustes on maakonnahaiglad, kus on vähem kliinikuid ja osakondi, kuid enamikus neist on sise-, kirurgia-, naiste- ja erakorralise meditsiini kliinik.

Riikliku tervishoiusüsteemi kõrval pakub terviseteenuseid ka 15. .... Eestis on palju kliinikuid, kes pakuvad mitmeid tervishoiuteenuseid. Kõige enam on esindatud günekoloogia, stomatoloogia, nahahaiguste, esteetilise kirurgia ja androloogia tegevusvaldkonnad. Järjest rohkem on loodud ka hooldusravikliinikuid, mis pakuvad krooniliste haiguste toimetulekuprobleemidega inimestele pikemaajalist ravi.

### Harjutus 18

***Mida tehakse järgmistes tervishoiuasutustes? Lisa kaks iga asutusega seostuvat tegevust. Võid kasutada infot loetud tekstist.***

1. Kiirabis
2. Perearstikeskuses
3. Kirurgiakliinikus
4. Naistekliinikus
5. Hooldusravikliinikus
6. Diagnostikakliinikus
7. Sisekliinikus

### Harjutus 19

***Kirjuta umbes 150sõnaline tekst teemal “Minu unistuste tervishoiuasutus”, milles tutvustad selle kliiniku põhilisi tegevusvaldkondi, struktuuri, osakondi, teenuseid, olemasolevat aparatuuri, koostööpartnereid, personali kvalifikatsiooni ja töökogemust. Põhjenda, miks peaks patsient/klient seda eelistama.***

### Harjutus 20

***Moodustage 3-4liikmelised rühmad. Igaüks tutvustab lühidalt oma tervishoiuasutust. Valige rühmaliikmete tekstide tutvustuste põhjal välja see tervishoiuasutus, mida tahaksite teistele tutvustada. Koostage rühmas ühine „reklaamklipp“ sellele asutusele. Reklaami võib vormistada plakatina või esitada raadioreklaamina. Oluline on, et see ärataks huvi ja kutsuks teie asutusse uusi kliente.***

# TERVISHOIUASUTUSTE DOKUMENTAT- SIOON JA SELLE TÄITMINE

Harjutus 1

- **Nimeta erinevaid dokumentatsiooni vorme, mida iga inimene peaks oskama täita. Missuguseid nendest kasutatakse tervishoiuasutustes? Miks? Selgita!**
- **Kas sa tead, mis on anamnees ja õenduslugu?**
- **Kuidas kogutakse anamneesi? Missuguseid meetodeid selleks kasutatakse?**
- **Kes kogub anamneesi?**
- **Kuidas säilitatakse anamneesis kogutud info?**

Harjutus 2

 **Kuula dialoogi ja täida patsiendi anamnees / õenduslugu.**

**ÕENDUSLUGU**

Patsiendi ees- ja perekonnanimi \_\_\_\_\_

Sünniaeg \_\_\_\_\_ Isikukood

Vanus \_\_\_\_\_ Sugu  M  N Suhtlemiskeel \_\_\_\_\_

Address, telefoninumber \_\_\_\_\_

Töökoht, töötingimused \_\_\_\_\_

Kontaktisik \_\_\_\_\_

Address, telefoninumber \_\_\_\_\_

Seos patsiendiga \_\_\_\_\_

Haiglasse pöördumise põhjus \_\_\_\_\_

Eelnevad haiglasviibimised, operatsioonid \_\_\_\_\_

Kaasuvad haigused \_\_\_\_\_

Ravimite kasutamine \_\_\_\_\_

Allergia \_\_\_\_\_

Kehakaal \_\_\_\_\_ kg Pikkus \_\_\_\_\_ cm Kehamassiindeks \_\_\_\_\_

Temperatuur \_\_\_\_\_ °C Pulss \_\_\_\_\_ x min Vererõhk \_\_\_\_\_ mm/Hg

Nägemine

normaalne  vaegnägija  pime  kontaktläätsed  prillid

Kuulmine

normaalne  vaegkuulja  kurt  kuulmisaparaat

Kahjulikud harjumused

suitsetamine  uimastid  alkohol  ravimite liigtarbimine

Kui palju? \_\_\_\_\_

Toitumine

segatoit  taimetoit  eridieet, milline? \_\_\_\_\_

Uni, puhkus

rahulik (ilma uinutiteta), kestus \_\_\_\_\_  rahutu  ärkab sageli, miks? \_\_\_\_\_

norskab  raskusi uinumisega  tarvitab uinutit, millist? \_\_\_\_\_

harjumus puhata päeval, tavaliselt kell \_\_\_\_\_ kestus \_\_\_\_\_

### Harjutus 3

#### **Arutle oma pinginaabriga kuulnud dialoogi põhjal.**

- Missugune on Sinu arvates tervishoiutöötaja meeleolu, iseloom, suhtlemisoskus? Milles see väljendub? Too näiteid!
- Kirjelda patsienti, tema iseloomu, käitumist, meeleolu. Põhjenda oma arvamust.

### Harjutus 4

#### **Leia sünonüümid**

1. kahjulikud harjumused	a) sööb kõike
2. tarvitama alkoholi	b) unetus
3. kõikesööja	c) on stressis
4. kilosid tagasi võtma	d) kõigeks valmis
5. taimetoitlane	e) ravimeid tarvitama
6. olema surmväsinud	f) tervena
7. uni kaob ära	g) operatsioon
8. uneaeg kipub lühikeseks jääma	h) alla võtma
9. läbi põlema	i) napsitama
10. võtma tablette	j) magab vähe
11. lõikus	k) olema haige
12. tervest peast	l) halvad kombed
13. kaotama kilosid	m) võtma juurde
14. põdema	n) vabanema
15. valmis kõike tegema	o) olema ükskõikne
16. mõistuse piires	p) haigus
17. tõbi	r) olema väga väsinud
18. käega lööma	s) arukalt
19. lahti saama	t) vegetaarlane

### Harjutus 5

#### **! Jäta meelde!**

panema kraadiklaasi (kuhu?)

võtma (mida?)

astuma (kuhu?)

kaalus juurde võtma

kehamassiindeks

napsitaja

mõistuse piires

pabistama

mõõtma (mida? )

põdema (mida?)

kaalust alla võtma

tervest peast

kõigele käega lööma

saama lahti (millest?)

(mis?) kipub lühikeseks jääma

## Harjutus 6

**Vali teksti all antud sõnadest õige, pane sõnad õigesse vormi ja täida lüngad.**

1. Ma käin tööl nagu kõik inimesed ja kui ma koju tulen, olen tavaliselt .....
2. Igal õhtul mõtlen, et lähen varem magama, kuid vaatamata sellele .....  
.....
3. Mõnikord, kui vaatan põnevat filmi, siis uni ....., ja kui muidu ei saa, siis  
..... isegi .....
4. Ma tean, et kui ma niimoodi jätkan, siis varsti ..... Päevad mööduvad  
tavaliselt nii kiiresti, et ei jõua süüa.
5. Vaatamata sellele ma ei ....., pigem .....
6. Ma ei ole ....., vaid ....., võib-olla sellepärast ma ei ..... kergelt  
.....
7. Peale selle ma ..... veel rasket haigust, see ..... on mul juba lapsepõlvest.
8. Käisin isegi .....
9. Ma olen ....., et saaksin sellest ..... lahti, aga  
miski ei aita.
10. Iga päev pean ....., mõnikord ..... ka kraadiklaasi  
..... ja kord kuus ..... mult .....
11. Vahel ..... kõigele ..... ja stressi maandamiseks .....
12. Muidugi mulle ei meeldi inimesed, kes ....., sest nendest .....  
on raske .....
13. Lõpetuseks tahan öelda, et kui elus tehakse kõike ....., siis on kõik korras.  
*mõistuse piires, tõbi, kahjulikud harjumused, kõikesõoja, napsitama, lahti saama, käega lööma,  
alkoholi tarvitama, surmväsinud, alla võtma, analüüse võtma, valmis kõike tegema, uneaeg kipub  
lühikeseks jääma, unerohu võtma, juurde võtma, kaenla alla panema, ära kaduma, läbi põlema,  
tõbi, vererõhku mõõtma, taimetoitlane, kilosid kaotama, põdema, lõikus*

## Harjutus 7

**Ütle teis(t)e sõna(de)ga ja koosta kirjalikult antud sõnadest loogiline jutt.**

*ravim, manustama, napsitama, uinuti, lõikus, hüpertoonia, tervest peast, põdema, tõbi*



## Harjutus 8

 **Kuula veel kord dialoogi ja pane kirja, milliseid korraldusi ja soovitusi andis tervishoiutöötaja patsiendile.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

## Harjutus 9

**A** **Moodusta näidise järgi õige vorm käskivas kõneviisis.**

*Näide: sööma – söö, ära söö, sööge, ärge sööge*

- ootama
- tulema
- võtma
- panema
- jooma
- hoidma
- hingama
- seisma
- avama
- manustama
- tegema
- heitma
- lamama
- liigutama
- suitsetama
- tarvitama

**B Anna patsiendile korraldusi, liites A-osas antud sõnad B-osa lõpus olevate sõnadega.**

*Näide: Oodake natuke!*

*natuke, analüüse, ettevaatlikult, hinge kinni, kušetile, kätt, rahulikult, ravimeid, riidesse, rohtu, sirgelt, sisse, suu, särk seljast, sügavalt, väljas*

**C Mida ei tohiks teha haiglas viibiv patsient – keela teda!**

*Näide: Ärge suitsetage palatis!*

## Harjutus 10

**Loe tekst läbi ja täida tabel.**

### **Seljavalu**

Suur osa inimestest on vähemalt kord elus tundnud seljavalu. Kord elu jooksul valutab selg 80–90%-l inimestest, nendest 90%-l on korduv seljavalu ja 10%-l kannatanuist muutub valu krooniliseks. Kõige sagedasemaks seljavalu piirkonnaks on alaselg – ristluu piirkond, kuid valu võib kiirguda ka jäsemetesse või pea piirkonda. Seljavalu võib olla tingitud ülekaalust, raskest füüsilisest tööst või elustiilist. Kõige sagedasemateks seljavalu põhjusteks on elustiil (vale asend istumisel ja raskete asjade tõstmisel). Tavaliselt on see äge valu, mida saab ravida kodus ja mis möödub umbes 6 nädala jooksul. Ravimiseks sobivad valuvaigistid, nii suukaudsed kui ka lokaalsed vahendid. Loomulikult aitab valu vähendada ka massaaž ja jääkott, mida peaks valulikus piirkonnas hoidma 10–20 minutit.

Seljavalu võib olla ka krooniline, mis algab vaikselt ja kestab kuid. Kroonilisele seljavalule on iseloomulik hommikune seljajäikus, öine magamatus, tugev valu. Krooniline seljavalu häirib elu ja selle taga on tavaliselt mingi muu haigus, mis vajab väljaselgitamist ja ravi. Kroonilise seljavalu ravi on pikaajaline ja see toimub arsti järelevalve all. Vajalik on pidev võimlemine.

Hoidke oma selga!

*Kasutatud kirjandus: [www.inimene.ee](http://www.inimene.ee)  
[www.luukas.ee](http://www.luukas.ee)*

Mis põhjustab seljavalu?	Mida teha seljavalu leevendamiseks?

### Harjutus 11

#### Rollimäng.

**A - PEREÕDE**  
 Sa oled pereõde. Sinu juurde tuleb patsient. Küsitle teda, selgita välja arsti juurde tuleku põhjused, et saaksid täita õendusloo. Sind aitab õppetüki alguses olev anamneesileht/õenduslugu, millele saad toetuda küsimusi esitades.

**B - PATSIENT**  
 Sa oled patsient, kellel on krooniline seljavalu. Sa lähed perearsti vastuvõtule, kus pereõde esitab sulle küsimusi, selgitab välja arsti juurde tuleku põhjuse ning täidab õendusloo. Sind aitab tekst seljavalu kohta, millele saad oma vastustes toetuda.

### Harjutus 12

**A** Loe läbi 2 avaldust, asutusesisene ja eraisiku (asutuseväline) avaldus, ning ütle, kellele need avaldused on kirjutatud ja miks.

#### Asutusesisene avaldus

Pr Maret Kask  
 Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli rektor

09. veebruar 2010

#### AVALDUS

Palun lubada mind õppepuhkusele kolmeks kalendripäevaks ajavahemikul 23.-25. märts 2010.a, osalemaks täienduskoolitusel „Suhtlemistreening“, mis toimub Tallinnas aadressil Linnu 28. Koolituse põhiteemaks on isiksuse areng ja suhtlemistreening. Olen kindel, et vajan seda koolitust, täiendamaks oma teadmisi suhtlemises töökaaslaste, õpilaste ja patsientidega.

(allkiri)  
 Maria Mänd  
 õenduse õppejõud

### Väljastpoolt oma asutust esitav eraisiku avaldus.

Pr Tiiu Tammepuu  
Tallinna Keskaigla  
Tiigi 5  
15. veebruar 2010  
10150 TALLINN

MARIANNE MAASIKAS  
Roosikeste tee 561-56  
12345 TALLINN  
Telefon 59 50 500

15. veebruar 2010

#### AVALDUS

Austatud personalispetsialist

Lugesin 11. veebruari 2010 Postimehest, et vajate vanemõde. Kuna Tallinna Keskaigla on tuntud ja edukas haigla, soovin kandideerida vanemõde ametikohale.

Minu senised tööalased kogemused on kõik seotud õe tegevusega. Praegusel töökohal juhin 10 inimesest koosnevat õdede tööühma.

Mulle meeldib erialane töö, mistõttu arvan, et olen sobiv kandidaat osalemaks konkursil.

Lugupidamisega

(allkiri)

Lisad: 1. CV 2 lehel

### **B Tooge välja avalduste erinevused**

- 
- 
- 
- 
- 

### Harjutus 13

**Vali alljärgnevatest kuulutustest endale sobiv koolitus, milles tahaksid kindlasti osaleda ja mis kõige rohkem sobib sinu erialaga. Kirjuta tööandjale avaldus, milles palud luba osaleda täienduskoolitusel. Kasuta eespool toodud õiget avalduse vormi!**

Kutsehaigused	
Eesmärk:	koolituse läbinu tutvub enam levinud kutsehaiguste ning kutsehaigustega seotud seadustega.
Kestus:	16 tundi (2 päeva)
Sihtrühm:	töötervishoiuarstid, perearstid
Hind:	2100.-
Toimumiskoht:	AS Säde, Tiimani 25, Tallinn
Kuraator:	Tiina Toots
Koolitaja:	P. Pilve, M. Männi

Teemad:	- Eestis sagedamini esinevad kutsehaiguste rühmad. - Kuidas toimida kutsehaiguse kahtluse korral? - Mis saab pärast kutsehaiguse diagnoosimist? - Lühiülevaade kutsehaigustega seotud seadustest.
Toimumisaeg:	19. märts

Haavakoolitus	
Eesmärk:	koolituse läbinu teab peamisi haavahoolduse printsiipe, haava tekkemehhanisme, haava paranemise füsioloogiat, haavahooldusvahendeid ning nende kasutamist vastavalt haava tüüpidele.
Kestus:	8 tundi (1 päev)
Sihtrühm:	õed
Hind:	1100.-
Toimumiskoht:	Põhja-Eesti Regionaalhaigla Mustamäe korpus, J. Sütiste tee 19, Tallinn
Kuraator:	Peeter Pallik
Koolitaja:	A. Pöld
Teemad:	- Haavade tekkimine. - Haava paranemise füsioloogia. - Haavade liigitamine. - Haavaravi vahendid.
Toimumisaeg:	9. veebruar

Töö ja allergia	
Eesmärk:	koolituse läbinu õpib tundma sagedamini esinevaid tööallergeene, nendest põhjustatud haigusi ning kuidas kaitsta töötajat ja ennetada allergiaid töökohal.
Kestus:	8 tundi
Sihtrühm:	perearstid, -õed
Hind:	1100.-
Toimumiskoht:	AS Lemmik, Liivaku 86, Tallinn
Kuraator:	Peeter Pallik
Koolitaja:	S. Selistova, K. Kaalep
Teemad:	- Erinevad allergeenid töökeskkonnas. - Töötaja ohutus. - Terviseuuringud allergia korral. - Kuidas käsitleda tööst põhjustatud allergiat?
Toimumisaeg:	21. september

## Harjutus 14

### **A Vasta järgmistele küsimustele!**

- Millal, kellele ja mis põhjustel saadetakse e-kirja ehk meili?
- Kas meili saatmine on mugav? Miks?
- Mida tavaliselt e-kirjas kirjutatakse?
- Kas Sul on kirjasõpru? Oled Sa neile meile kirjutanud? Miks?
- Kui tihti Sa kirjutad meile?

**B E-kirja meelespea!**

- Tee vahet ametlikul ja isiklikul kirjavahetusel! Kui kirjutad sõbrale, võid kasutada emotikone.
- Tutvusta ennast! Igale kirjale ja sõnumile lisa oma ees- ja perekonnanimi, vajadusel amet, töökoht, õppegrupp jms.
- Ära unusta lisada e-kirjale pealkirja! Kirju eristatakse tavaliselt just pealkirja järgi, milles kajastub teate sisu.
- Kirjuta selgelt ja lühidalt ning loe tekst enne saatmist üle! Tekst olgu lugupidava ja asjaliku tooniga, kirjakeel korrektne ja laused terviklikud.
- Ole ettevaatlik slängi ja lühendite kasutamisega! Teised võivad neist mitte aru saada.
- Teata kirja manusest! Kirjaga faile saates lisa alati teksti sisse teave selle kohta, mida saadad. Pealkirjasta lisatud failid korrektselt.
- Anna teada, et ootad tagasisidet! Kui soovid kirjale vastust, tuleb seda oma kirjas selgelt väljendada ning lisada tähtaeg, mis ajaks ootad vastust.
- Lõpeta kiri mõne viisakusväljendi või ilusa sooviga!

Harjutus 15

**Kirjuta meil:**

**1) Õppejõule ja teata, et Sa ei saa tervislikel põhjustel arvestusele tulla. Ühtlasi küsi oma viimase kontrolltöö hinnet ja järelarvestuse kuupäeva.**

**2) Tööandjale (vanemõele), et Sa jäid haigeks ning jääd haiguslehele vähemalt üheks nädalaks. Samas kirjas küsi teavet oma eelmisest aastast järelejäänud puhkusepäevade kohta.**

Uus kiri	Vasta	Vasta kõigile	Saada edasi	Trüki	Abi	Kustuta
----------	-------	---------------	-------------	-------	-----	---------

Kellelt:

Kellele:

Koopia:

Pealkiri:

Signatuur
Aadressid
Tühista
Salvesta mustand
Manused
Saada

## Harjutus 16

**! Jäta meelde!**

**A** CV koosneb üldandmetest, haridus- ja töökäigu kirjeldusest ning lisateabest, mis pakub tööandjale huvi. CV kirjutamisel tuleb arvestada, millist ametikohta soovitakse. Näiteks kui soovid keevitaja kohta, siis pole mõtet loetleda kõiki juhutöid lapsehoidja või müüjana.

**NB!** *Mahuta CV kindlasti ühele lehele!  
Avalda ainult positiivset informatsiooni!  
Ära valeta!  
Rõhuta neid saavutusi ja oskusi, mis tööandjat võiksid huvitada.  
Väldi ebaolulisi üksikasju!*

**B** *Kas Sa oled koostanud CVd? Kuhu? Milleks? Millal see oli? Loe läbi järgmine CV ja tutvu CV kirjutamise meelespeaga.*

*Curriculum Vitae*

Nimi:	MARI MÄND
Sünniaeg:	12.01.1977, Tallinn
Aadress:	Roosikeste tee 561-56, 12345 Tallinn
Telefon:	458 55 76 (kodus), 52 60 640 (mobiil)
E-post:	mari.mand@mail.ee
Perekonnaseis:	abielus
Hariduskäik:	
2007 -2009	Tartu Ülikool, õendusteaduskond, magistriõpe (õppevorm: kaugõpe)
1996-2000	Tallinna Meditsiinikool, õe põhiõpe
1984-1996	Tallinna 69. Keskkool, inglise keele klass
Täienduskoolitus:	
sept. 2004	Õde ja ravimid, maht 32 tundi
sept. 2002	Nakkushaigused, maht 48 tundi
apr. 2001	Allergia, maht 48 tundi
Töökogemus:	
juuli 2008 – ...	Ida-Tallinna Kesksaigla naistekliinik, günekoloogiaosakond, vanemõde. Peamised tööülesanded: töö korraldamine osakonnas, töögraafikute koostamine, osakonna heakorra eest hoolitsemine.
sept. 2000-2008	Ida-Tallinna kesksaigla naistekliinik, günekoloogiaosakond, õde. Peamised tööülesanded: patsientide eest hoolitsemine, raviplaani jälgimine.
Keelteoskus:	
Eesti keel	emakeel
Inglise keel	väga hea nii kõnes kui kirjas
Vene keel	kõnes hea, kirjas rahuldav
Arvutioskus:	Windows 97, 98, 2000, XP, (MS Word, Excel, PowerPoint, Postipoiss, MS Outlook, Lotus Notes)
Autojuhiload:	B-kategooria alates 1997. Isikliku sõiduauto kasutamise võimalus
Huvalad:	fotograafia, reisimine
Isikuomadused:	optimistlik, hea üldistusvõimega, hea kohanemisvõimega, kõrge pingetaluvusega, sõbralik, otsustusvõimeline, empaatiline
Muu:	Õdede Liidu liige

## Pea meeles!

Üldandmed:	Hariduskäik:	Täienduskoolitus:	Töökogemus:	Lisateave:
nimi sünniaeg ja -koht rahvus kodakondsus isikukood perekonnaseis elukoht, telefon	(alustades käesole- vast ajast) kraad kõrgharidus kutseharidus üldharidus (õppimise aeg, eriala, kool)	täiendharidus koolitused (kestus, eriala, asutus)	(alustades käesole- vast ajast) töökohad (aeg, asutus, ametikoht)	sõjaväeteenistus juhiload hobid keeleoskus (mis tasemel, kõnes, kirjas) isikuomadused arvutioskus (keskkond, program- mid) ühiskondlik tegevus soovitajad

### Harjutus 17

**A** Otsi ajalehest või internetist endale sobiv tööpakkumiskuulutus. Koosta CV ja kirjuta sellele ametikohale kandideerimiseks avaldus.

**B** Korraldage klassis CV-loterii, nii et iga õpilane saab enda kätte kellegi teise elulookirjelduse ja avalduse.

**C** Loe läbi ühe kaasõpilase kuulutus ning seejärel loe tema kirjutatud avaldust ja CVd. Vaata, kas avaldus ja CV on õigesti vormistatud (kindlasti peab olema trükitud), kas need dokumendid sisaldavad kuulutuses olevat infot.

**D** Kujutle, et oled tööandja, ja otsusta, kas Sa võtaksid sellise CV ja avaldusega inimese tööle. Põhjenda oma otsust!

### Harjutus 18

#### Rollimäng

**A - TÖÖANDJA**  
Töövestlus. Sina oled tööandja (firma esindaja). Vastavalt eelmise harjutuse tööpakkumiskuulutusele tuleb Sul esitada täiendavaid küsimusi kandideerijale. Sul on olemas ka kandideerija elulookirjeldus ja avaldus.

**B - TÖÖOTSJA**  
Töövestlus. Sina oled tööotsija ja kandideerid tööpakkumiskuulutuse alusel (eelmine harjutus) ühte firmasse. Sa saatsid sinna varem oma elulookirjelduse ja avalduse. Sind on kutsutud töövestlusele, et esitada Sulle täiendavaid küsimusi.



## Harjutus 19

### A Tegusõnad

alandama	juurde võtma	kaasnema	kannatama
kasutama	kiirguma	koguma	käsitleva
liigutama	manustama	mõjuma	mõjutama
napsitama	põdema	pöörduma	tarvitama
täiendama	uinuma	veetma	ärritama

### B Leia harjutuse A-osast õige tegusõna ja moodusta sõnaühendid!

arsti poole .....	anamneesi .....	haigusega .....
kraadiklaasi/vererõhuaparaati .....		väsimusest .....
patsienti .....	tervisele .....	aega .....
kergesti .....	ravimeid .....	vererõhku .....
kilosid .....	jalgu/ käsi .....	sõpradega .....
tabletti .....	haigust .....	teadmisi .....
dokumente .....	valu .....	jäsemetesse .....

### C Täida lüngad A-osas antud tegusõnadega.

Igal hommikul pean ..... ravimeid. 2. Pärast seda ..... lõbusalt aega, sest see ..... minu tervisele suurepäraselt. 3. .... oma käsi ja jalgu ning varsti olen nii väsinud, et ..... . 4. Lõuna ajal ma tavaliselt ..... teadmisi, kuidas ..... vererõhku ning ..... saadud teadmisi tegelikkuses. 5. Samal ajal ..... ka materjali, mis räägib tervisest. 6. Mul on juba kokku ..... 16 retsepti, mida saan enda tervise toetamisel kasutada. 7. Juba paar aastat ..... üht haigust ning olen päris palju kilosid ..... . 8. Seetõttu pean ..... ravimeid, ..... valusid, mis ..... paremasse kätte ning üks kord kuus ..... arsti poole. 9. Minu haigusega ..... ka tugevad peavalud, mille tõttu ma ..... kergelt. 10. Ma ei ole juba pool aastat ..... , kuigi sõbrad ..... mind.

### A - KÕRGHARIDUSEGA ÕDE

Sa oled kõrgharidusega õde, kes otsib tööd. Täna nägid Sa ajalehes kuulutust, et haigla vajab intensiivravi-osakonda erialase haridusega õde.

Sa soovid sellele kohale kandideerida. Sa pole kunagi töötanud intensiivraviosakonnas, kuid oled kuulnud, et see on huvitav töö. Too välja oma positiivsed omadused ja põhjenda, miks Sa sellele töökohale sobid!

### B - SÕBRANNA

Sinu parim sõbranna nägi ajalehes töökuulutust ning soovib kandideerida intensiivosakonna õe ametikohale. Tal on olemas vastav erialane haridus, kuid puudub töökogemus. Sina arvad, et see töö ei ole tema jaoks sobiv. Püüa teda ümber veenda. Põhjenda, miks ta ei sobi sellele tööle.

### A - TUDENG

Sa oled üliõpilane, kes tahab õe eriala õpingute kõrvalt minna haiglasse tööle hooldustöötajaks. Selgita oma kaasüliõpilasele, miks see töö Sulle vajalik on ja kuidas Sa hakkad oma aega jagama kooli ja töö vahel. Too välja kooli kõrvalt õppimise positiivsed jooned.

Püüa endale ja oma arvamusele kindlaks jääda, sest Sa oled andekas üliõpilane ning õppimisega samaaegne töötamine ei tekita Sinu jaoks mingeid probleeme.

### B - KAASTUDENG

Sa oled õe eriala üliõpilane ning Sinu kaasüliõpilane tahab minna õppimise kõrvalt tööle hooldusõeks. Selgita talle eesootavaid raskusi, mis tekivad samaaegsel töötamisel ja õppimisel. Püüa teda ümber veenda, sest see ei ole hea mõte, kui ta tahab head haridust saada ja kooli edukalt lõpetada.

# ÕE JA HOOLDUSTÖÖTAJA TÖÖÜLESANDED

Harjutus 1

**Vaata pilte ja jutusta, mida näed pildil. Kus toimub tegevus, kes on pildil, mida nad teevad ja millest nad räägivad?**



Harjutus 2

**Nimeta, milliseid erialaga seotud dokumente on vaja tunda õe ja hooldustöötaja erialal töötaval inimestel.**

DOKUMENT	ÕDE	HOOLDUSTÖÖTAJA


Harjutus 3

**Kuula dialoogi ja vali seejärel kuulnud teksti põhjal sobiv sõna.**

- Õe ja hooldusõe eriala kutsestandardeid on vaja selleks, et meil oleks ühtne ja korrastatud kutsesüsteem ja toimuks selle **aretamine/ arendamine/arenemine**.
- Eesti kutsekvalifikatsiooni süsteemis määratletakse kutsekvalifikatsiooni nõudeid **viitel/ viiel/ viisil** tasemel.
- Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis on võimalik õppida **hooldajaks/ hooldusõeks/ hooldustöötajaks**.
- Õde peab teadma ettevõtluse **alaseid/ aluseid/ alguseid** ja tööga seotud õigusakte, näiteks sotsiaal- ja tervishoiualast seadusandlust.
- Õde peab oskama hinnata keskkonna mõju inimese tervisele, tegelema tervisedendamise ja tervise **säilumisega/ säilitamisega / säilimisega**.
- Õe töös on tähtis ka **erilistes /erandlikes/ erakorralistes** olukordades abi osutamine.
- Hooldustöötaja töö eesmärk on abistada abivajajat tervisekahjustuste, funktsionaalsete **häirete/ hälvete / hädade** ja rehabilitatsiooni korral.
- Isegi hooldustöötaja II ja III taseme vahel on erinevused: kui näiteks II taseme töötaja oskab hankida ja kasutada peamisi abivahendeid, siis III taseme töötaja oskab lisaks ka patsienti **juhendada/ juhatada/ jutustada**.
- Kõik hooldustöötajad peavad teadma ja oskama jälgida abivajaja kehatemperatuuri mõjutavaid tegureid ning oskama kehatemperatuuri mõõta ja seda **märgata/ märkida /määrida**.

Kasutatud kirjandus: [www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee)

## Harjutus 4

 **Kuula dialoogi veel kord ja otsusta, kas järgnevad väited on õiged või valed.**

VÄIDE	ÕIGE	VALE
Kõikidel kutsetel ei ole vaja kutsequalifikatsiooni tasemeid I-V.		
Õde peab oskama kasutada arvutit ja valdama eesti keelt tasemel B2.		
Õde peab teadma ergonoomiat ja oskama anda esmaabi.		
Õde peab osutama abi erakorralistes olukordades ja vajaduse korral ka erivajadustega patsientidele.		
II ja III taseme hooldustöötajad oskavad jälgida ja juhendada ravimite õiget manustamist.		
I taseme hooldustöötaja oskab mõõta abivajaja hingamissagedust, pulssi ja vererõhku ning oskab elustada.		
I taseme hooldustöötaja oskab teha puhastusklistiire ning oskab abistada kateteriseerimisel ja stoomi hooldusel.		
II ja III taseme hooldustöötajad oskavad abistada sobiva magamisasendi leidmisel.		

Kasutatud kirjandus: [www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee)

## Harjutus 5

 **Kuula teksti osade kaupa ja täida lüngad.**

1. Miks on üldse vaja õe ja hooldusõe eriala kutsestandardeid?

Esiteks, et meil oleks ühtne ja korrastatud ..... ja toimuks selle arendamine. Teiseks, et Eesti töötajate ..... saaks võrrelda teiste riikide omadega ja et meie kvalifikatsioone tunnustataks teiste riikide poolt. Kolmandaks, et inimesed oleks piisavalt teadlikud oma ..... ja oskaks enda eest tööl seista.

2. Kes on õde?

Õde on tervishoiutöötaja, kes rakendab ..... üksikisiku, perekonna ja kogu ühiskonna teenindamiseks ning neile abi osutamiseks.

3. Millised iseloomuomadused peavad olema õel?

Head õde iseloomustavad nii kohanemis-, koostöö- ja ..... kui vastutusvõime, samuti kohusetunne, suhtlemisoskus ja teenindusvalmidus, aga ka empaatia- ja otsustusvõime, tolerantsus, ....., täpsus ja ausus.

4. Mida teeb hooldustöötaja?

Hooldustöötaja töö eesmärk on abistada .....  
....., toetada abivajajate füüsiliste ja psühhosotsiaalsete vajaduste rahuldamist.

5. Millised iseloomuomadused peavad olema hooldustöötajal?

Hooldustöötaja töös on vajalikud vastutusvõime, ....., suhtlemisoskus, empaatiavõime, usaldatavus, tolerantsus, koostöövõime, probleemide lahendamise ja otsuste tegemise oskus.

Kasutatud kirjandus: [www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee) (20.01 2010)

## Harjutus 6

### ! Jäta meelde!

**Täienda tegusõna teksti järgi sobiva(te) sõna(de)ga. Moodusta saadud sõnaühenditega laused.**

rakendama (mida?)

arendama (mida?)

valdama (mida?)

tundma (mida?)

täitma (mida?)

hindama (mida?)

abistama (keda?)

suunama (kuhu?)

kasutama (mida?)

teostama (mida?)

hooldama (keda?)

## Harjutus 7

**Jutusta õe ja hooldustöötaja tööst. Kasuta kindlasti järgmisi väljendeid.**

ÕDE:

... peab teadma (mida?)

... peab valdama (mida?)

... peab tundma erialastest õppeainetest (mida?)

... peab olema iseloomult (missugune?)

HOOLDUSTÖÖTAJA:

... peab oskama hinnata (mida?)

... peab oskama juhendada (mida?)

... peab oskama kasutada (mida?)

... peab oskama mõõta (mida?)

## Harjutus 8

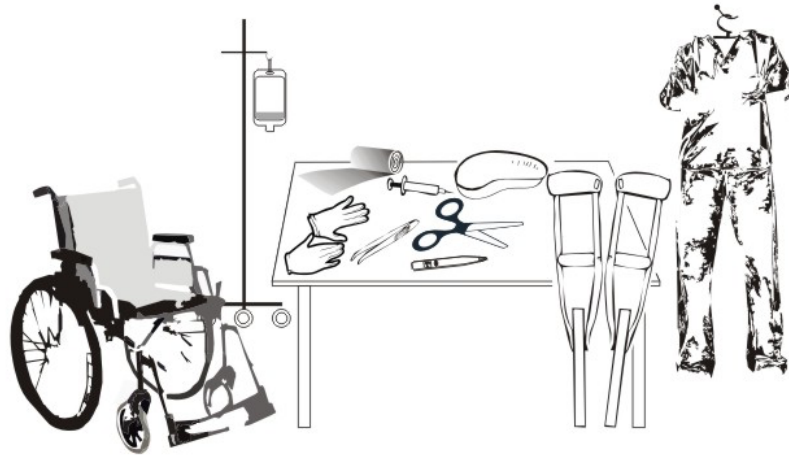
**Vali järgnevast loetelust sobiv(ad) sõna(d) ja lisa need tähenduse järgi õige tegusõna juurde. Ühe tegusõna juurde võib sobida mitu võimalust. Sõnu võib ka üle jääda.**

<b>A Õe ülesanded</b>	<b>B Hooldustöötaja ülesanded</b>
<p><i>haigeid, tilguti üles, haiguslugu, ravimeid, pulssi, millal võtta ravimeid, haigla vanemõde, sinepiplaastreid, lamavaid haigeid, analüüside blankette, probleeme, haavade sidumisi, EKG, süsti, vererõhku, kuidas võtta ravimeid, hingamissagedust, patsiente, anamneesi, kateetri, kompressi, jalga/kätt lahasesse, hooldustöötajaid, abivajajaid, tablette, vereülekannet, surnuid, protseduuri vajalikkust ja olemust, temperatuuri, mähise, palavikku, patsiendi esmast läbivaatust, rohtusid, uue haige, haigla dokumentatsiooni, selgitusi protseduurideks, veenist verd</i></p>	<p><i>haigeid, pulssi, kehatemperatuuri, juukseid, klistiiri, vererõhku, anamneesi, korraldusi, küüsi, mähkmeid, raamatuid, kreemiga, patsiente, ratastooli, ravimite manustamist, õliga, riideid selga panna, ravimeid, juukseid, patsiente, duši all käia, habet, siibri, patsientidega, voodipesu, kompresse, lamatiste teket, patsiendid protseduuridele või palatisse, patsiente, hingamissagedust, riideid seljast võtta, erialaspetsialisti poole, suud</i></p>
<b>Õde:</b>	<b>Hooldustöötaja:</b>
<p>mõõdab võtab vastu täidab teostab teeb paneb aitab puhastab õpetab jaotab jagab selgitab juhendab registreerib jälgib elustab manustab ennetab nõustab</p>	<p>toidab riietab vahetab teeb võtab viib mõõdab jälgib suunab lõikab ajab paneb aitab täidab puhastab lükkab tõstab keerab/pöörab määrib kammib jalutab ennetab</p>

Kasutatud kirjandus: Õe käsiraamat. 2001

## Harjutus 9

**A** Nimeta, milliseid abivahendeid õde ja hooldustöötaja oma töös kasutavad. Vaata seejärel pilti ja kirjuta esemete juurde abivahendite nimetused.



**B** Vali, millised abivahendid on seotud õe ja millised hooldustöötaja tegevusega, ning täida ringid abivahendite nimetustega harjutuse lõpus. Mõnda eset võivad kasutada mõlemad ja mõni ese võib üle jääda.

süstal, kateeter, katseklaas, vererõhuaparaat, voodipesu: lina, tekk, padi; kanüül, kaelakrae, side, kraadiklaas, pintsetid, vatipadjakesed, kaitsekindad, tampoon, mähis, kompress, neerukauss, kummikott, siiber, käärid, põll, kaitseriietus, näomask, kaitsekindad, tilguti, ratastool, käimisraam, kargud, pipett, plaaster, müts, kaitseprillid, žgutt, tilguti, sinepiplaastrid, ravimid, kamm, konteiner, pesukäru, mähkmed, kittel

ÕDE

ÕDE JA  
HOOLDUSTÖÖTAJA

HOOLDUSTÖÖTAJA



## Harjutus 10

### Rollimäng.

A  
Kujuta ette, et oled juba lõpetanud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli, töötad haiglas õena ja räägid oma vestluskaaslasele, mida peab õde tegema ja millised iseloomuomadused on selles töös vajalikud.

B  
Kujuta ette, et oled gümnaasiumi abiturient, kes tahab teada, millised oskused ja iseloomuomadused on vajalikud õe erialal töötamiseks. Esita oma vestluskaaslasele 2-3 asjakohast küsimust.

A  
Kujuta ette, et töötad haiglas õena. Haiglasse toodi jalaluumurruga patsient ja Sinu ülesanne on patsient vastu võtta ning viia ta palatisse. Patsient on ratastoolis ja närviline. Teda peab rahustama, registreerima ta haiglasse ja viima palatisse.

B  
Sina oled jalaluumurruga patsient, kes toodi äsja haiglasse. Küsi õelt, mida hakatakse tegema ja millised olid analüüside tulemused. Oled närviline ja rahutu. Sul on valud ja Sa tahad valuvaigistit.

## Harjutus 11

**Loe läbi lühike kokkuvõtte ravimitest. Paiguta tumedalt trükitud sõnad tähenduse järgi õigesse lünka. Iga sõna võib kasutada üks kord. Mõni sõna võib üle jääda.**

Sissevõetavad ravimvormid on **mikstuur, pulber, kapsel, graanul, lahus, emulsioon, ekstrakt, siirup, tinktuur, tablett, geel, tilgad, eliksiir** jt. Eristatakse erinevaid manustamise viise: keele alla manustamine; pärasoolde manustamine (küünlad); parenteraalne manustamine (ravimid viiakse organismi seedekulgla väliselt); inhalatsioonil manustamine (aerosool); lokaalne manustamine nahale või haavadele (näiteks salvid, määrded); ravimi manustamine silma; ravimi manustamine kõrva; ravimi manustamine suuõõnde; suuveed ja kuristamisvedelikud.

..... on peeneks hõõrutud kristalne või amorfne aine. Tavaliselt võib doseeritud ravimid segada vähese veega ja siis ära juua.

..... on kokkupressitud pulber, mis sisaldab ravi- ja abiaineid. Soovitused manustamiseks: tuleks sisse võtta püsti või istudes, lamav haige aidata võimalusel poolistuvasse asendisse.

Peale tuleks juua 1/3-1/2 klaasi toasooja vett. Juba enne sissevõtmist võib juua paar lonksu vett. Võtmise järel võiks veel püsti olla või isegi veidi liikuda, siis läheb ravim paremini alla ega jää söögitorusse pidama. Peale vee ei maksa muid vedelikke juua, sest need võivad ravimi toimet muuta, ravimi imendumist takistada (siirupid), ravimiga reageerida (piim) või ravimi toimet vähendada (hapud mahlad ja antibiootikumid).

..... on mahuti pulbrite, graanulite ja vedelike doseerimiseks seespidisel manustamisel. See varjab ravimi ebameeldivat lõhna, maitset või ärritavat toimet ning tuleb alla neelata tervelt koos rohke veega, et see ei jääks söögitorru pidama. Neid ei tohi avada ega saa poolitada.

..... on erineva kuju ja suurusega terake seespidiseks kasutamiseks. Sisse võtta tuleb lusikaga, eelnevalt veega segada või lihtsalt vett peale juua.

..... on vedelik, mis säilib halvemini kui tahked ravimvormid. Võib lahjendada veega või vett peale juua.

..... on suhkrulahus, millega varjatakse muude ainete ebameeldivat maitset. Kasutatakse peamiselt laste puhul.

..... on ravim, milles on emulgaatori abil omavahel segatud õli ja vesi. See ravim meenutab välimuselt piima. Selles ei ole õli ebameeldiv maitse tunda ja organism omandab emulgeeritud ainet paremini.

..... on vedelavõitu tarretise moodi suspensioon, mida tarvitatakse lahjendamata.

..... on üks variant taimelootisest või eeterlike õlide ja suhkruga maitsestatud raviainete lahus, mille koostises on ka alkoholi ja mida tavaliselt sissevõtmisel ei lahjendata.

..... on ravimtaimede alkoholne tõmmis, mida antakse kas suhkrule või vähesesse vette tilgutatult.

..... on samuti ravimtaimede alkoholne tõmmis, kuid selles on taimedes olevaid toimeaineid rohkem. Manustatakse samuti suhkrule või vähesesse vette tilgutatult.

..... on vedelik, mis võib olla hägune ja sisaldada sadet. Neid võib olla meeldiv või ebameeldiv maitse, kuid neid võetakse sisse lahjendamata.

..... on vedel ravimvorm. Neid võib doseerida pipetiga või spetsiaalse nn tilgakorgi abil.

*Kasutatud kirjandus: H.Kirmi ja A.Itra loengumaterjalid*

### **Vasta järgmistele küsimustele.**

- Mis ühendab kõiki küsitud ravimvorme?
- Milliseid ravimite manustamise viise tekstis veel nimetati?
- Milliseid ravimvorme Sa ise oled mõne haiguse tõttu tarvitanud?

## Harjutus 12

### **Kasuta sõnu õiges vormis.**

1. Nohu korral tuleb kasutada ..... (aerosool).
2. Seda ..... (tablett) tuleb võtta kolm korda päevas pärast sööki!
3. Lahusta see ..... (pulber) ühes klaasitäies vees ja joo ära!
4. Hõõru seda ..... (salv) käenaha sisse iga päev!
5. Mitu ..... (tablett) sa juba võtsid?
6. Kurista kurku soola ..... (lahus) iga päev!
7. Lastele antakse sageli köha korral ..... (siirup).
8. .... (küünlad) kasutatakse valuvaigistina.
9. Kas neid ..... (tilgad) tuleb enne kõrva tilgutamist sooendada?

## Harjutus 13

### **Kasuta lisamaterjali ja vasta suuliselt järgmistele küsimustele.**

Miks on ravimite võtmisel oluline söögiaeg?

Missugused võivad olla ravimite kõrvaltoimed?

Milline on alkoholi mõju ravimitele?

Missugused on ravimite säilitamise tingimused?

## Harjutus 14

### **Kirjuta tabeli ülemistesse lahtritesse küsimus, millele sõnad tulpades vastavad. Seejärel moodusta antud väljenditega laused.**

1.	2.
Valuvaigisti	Valuvaigistav
Tuimasti	Tuimastav
Uimasti	Uimastav

valuvaigisti.....

valuvaigistav tablett .....

valuvaigistav süst .....

valuvaigistav siirup .....

valuvaigistav küünal .....

tuimasti .....

tuimastav süst .....

uimasti.....

uimastav toime .....

## Harjutus 15

**Sobita kahe tulba sõnad. Iga sõna võib kasutada üks kord.**

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1. kõrge        | a) voodi      |
| 2. veenisisene  | b) tablett    |
| 3. nahaalne     | c) kanüül     |
| 4. lihasesisene | d) ampull     |
| 5. esmane       | e) palavik    |
| 6. sügav        | f) vererõhk   |
| 7. arteriaalne  | g) haav       |
| 8. steriilne    | h) aine       |
| 9. narkootiline | i) side       |
| 10. keelealune  | j) süst       |
| 11. korras      | k) läbivaatus |

## Harjutus 16

**Tõmba vale vorm maha.**

1. Tablette peab võtma/võtta pärast sööki.
2. Salvi ei tohi alla neelama/neelata.
3. Neid tablette tuleb võtma/võtta täis kõhuga!
4. Tavaliselt meeldib lastele võtma/võtta siirupit, mis on magusa maitsega.
5. Ma hakkan kohe naerma/naerda.
6. Ma kipun hommikuti hilinema/hilineda.
7. Ma soovitan sul minema/minna arsti juurde ja laskma/lasta endale õige ravim välja kirjutama/kirjutada.
8. Kindlasti tuleb võtma/võtta ravimit pärast sööki, et mitte kahjustama/kahjustada mao limaskesti.
9. Kell on kuus, sul on aeg rohtu võtma/võtta!
10. Farmatseudid peavad õppima/õppida rohtu valmistama/valmistada.
11. On vaja kutsuma/kutsuda kokku töötajad, et rääkima/rääkida ohutuseeskirjadest ravimite valmistamisel.
12. Kas sa saaksid mul aitama/aidata lahendamata/lahendada keemia ülesandeid?
13. Meile ei meeldi ruttama/rutata.
14. Pipetiga on tilku kõige mugavam manustama/manustada siis, kui patsient on külili.
15. Enne ravimi manustamist tuleb nina tühjaks nuuskama/nuusata.
16. Pärast salvi kasutamist ei tohi hakkama/hakata määratud kohta kuivatama/kuivatada, vaid tuleb laskma/lasta ravimil toimima/toimida.

## Harjutus 17

### **Sobita kahe tulba sõnad.**

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. kehatemperatuur | a) pihustama    |
| 2. tablett         | b) tegema       |
| 3. aerosool        | c) kuristama    |
| 4. kompress        | d) alla neelama |
| 5. salv            | e) kraadima     |
| 6. kapsel          | f) hõõruma      |
| 7. pulber          | g) võtma        |
| 8. kurk            | h) tilgutama    |
| 9. tilk            | i) lahustama    |

## Harjutus 18

### **A Meenuta kutsestandardis öeldut ja nimeta vähemalt 5 nõudmist, mida**

peab õde/hooldusõde tööl tegema,

tuleb õel/hooldusõel tööl teha.

### **B Mõttele enda peale ja ütle**

mida Sulle õena/hooldusõena meeldib teha,

mida Sa tulevikus hakkad oma ametis tegema.

## Harjutus 19

**Leia igas rühmas üleliigne sõna ja pealkirjasta rühmad. Koosta ise analoogiline ülesanne, kasutades tervishoiuteemalisi sõnu, ja anna see lahendamiseks oma kaaslastele.**

.....	.....	.....
tablett	kaelakrae	koostöövõimeline
pulber	süstal	tolerantsus
tilgad	neerukauss	korrektne
graanulid	kateeter	usaldusväärne
kapsel	kraadiklaas	vastutusvõimeline
dražee	köha	kohusetundlik

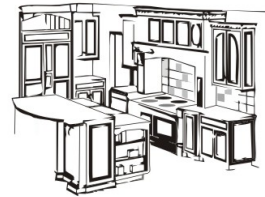
## Harjutus 20

**Kirjuta pildidel olevate sõnade ainsuse nimetav, omastav ja osastav kääne. Koosta iga pildi juurde situatsioonist lähtuv soovitus (võib olla ka humoorikas). Kasuta kõiki kolme sõna.**

1. situatsioon: Kurel on kurk punane ja ta läheb kurgi käest nõu küsima.



2. situatsioon: Kokk tegi köögis kooki ja sai kõrvetada.



3. situatsioon: Mees pani kogemata küünegeeli keelele, aga kell on juba palju ja arst ei võta enam vastu.



## Harjutus 21

**Leia viimasest tulbast õiged vasted.**

Inimene, kes	aitab alati teisi,	on	1. otsustusvõimeline
	alati tahab ennast täiendada,		2. vastutusvõimeline
	tunneb teistele kaasa,		3. korralik/korrektne
	teeb alati kõike korralikult,		4. õppimisvõimeline
	suudab vastu võtta õiged otsused,		5. empaatiline
	on salliv teiste vastu,		6. tolerantne
	vastutab oma tegude eest,		7. kohusetundlik
	täidab talle antud ülesanded,		8. abivalmis
	lahendab ja arutab koos teistega ülesandeid,		9. usaldusväärne
Inimene, keda	saab alati usaldada,		10. koostöövõimeline

## Harjutus 22

***Kirjuta oma endisele kursusekaaslasele emotsionaalne jutuke õe/hooldustöötaja tööpäevast. Kasuta oma jutus erialast terminoloogiat ja kutsestandardist lähtuvat sõnavara. Kokku umbes 100 sõna.***





# INIMESE KEHA

Harjutus 1

 *Kuula dialoogi ja kirjuta piltidele juurde need kehaosad, mida kuuled.*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Harjutus 2

**A** *Joonista inimese nägu ning kirjuta iga näoosa juurde selle nimetus.*

**B** *Võrdle enda pilti naabri omaga. Kas midagi on puudu?*

### Harjutus 3

#### ! Jäta meelde!

soovitama (kellele? mida?)

andma nõu (kellele?)

lisanduma (millele?)

olema ahvatlev

masseerima (mida?)

avaldama soovi (milleks?)

tunnine= tund aega kestev

(ära) raiskama

pooleviiene aeg = kell pool viis on (massaaži) aeg...

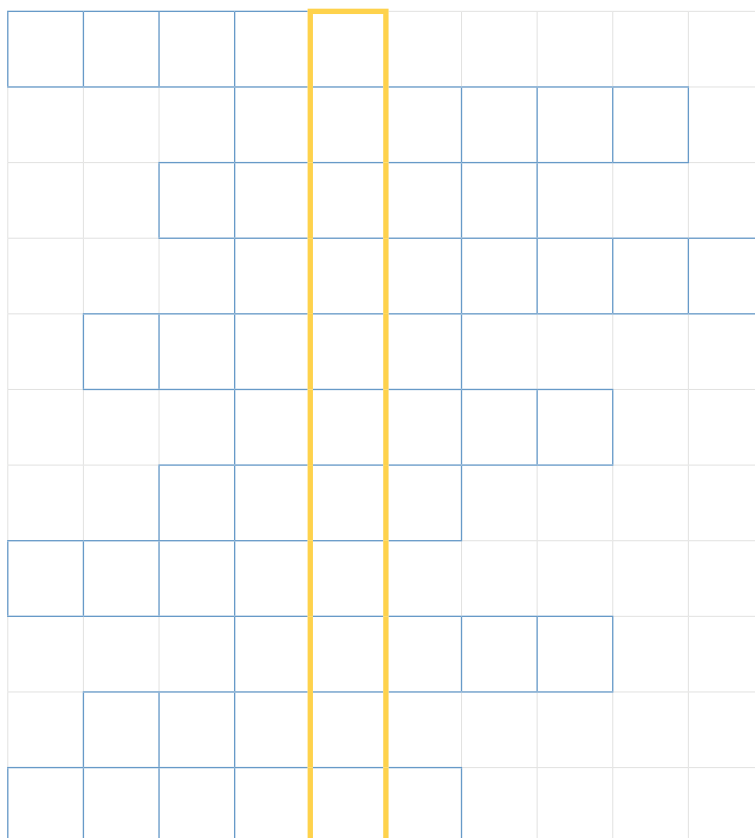
### Harjutus 4

**Kontrolli, kas 1. harjutuses on kirjas järgmised sõnad:**

- sõrm, sõrme, sõrme, sõrmi
- ranne, randme, rannet, randmeid
- kukal, kukla, kukalt, kuklaid
- küünarnukk, -nuki, -nukki, -nukke
- varvas, varba, varvast, varbaid
- kand, kanna, kanda, kandu
- tuhar, tuhara, tuharat, tuharaid

### Harjutus 5

**Lahenda ristsõna, kasutades peaga seotud sõnavara ainsuse osastavas käändes. Sõnad kirjuta vasakult paremale. Kasuta kindlasti 2. harjutuse sõnavara.**



## Harjutus 6

### **Loe ja täida lüngad. Paiguta alljärgnevad sõnad sobivatesse elundkondadesse.**

luud, hingamisteed, suuõõs, kilpnääre, silmad, haistmiselundid, nahk, maks, maitsmiselundid, kõhunäärme saarekesed, küüned, neerupealised, ajuripats, sugunäärmed, söögitoru, süda, nahk, vere- ja lümfisooned, magu, karvad, peensool, liigesed, jämesool, nina, seljaaju, kõri, neerud, peaju, närvid, kuseteed, lihased, põis, hingetoru, mehe ning naise sisemised ja välimised suguelundid, bronhid, kõrvad, kopsud

#### Elundid

Kõigi hulkraksete elusolendite kehad koosnevad osadest, millest igaühel on oma kindel ülesanne ehk funktsioon. Neid kehaosi nimetame elunditeks. Elundid on näiteks süda, peaju, luud, lihased, veresooned, kopsud, neerud, süljenäärmed, magu ja maks. Et need elundid paiknevad inimese keha sees, kutsutakse neid ka siseelunditeks. Elundid on samuti kõrvad, silmad, silmalaud, kulmud, ripsmed, küüned, hambad, keel. Inimese kõige suurema pindalaga elund on nahk. Elundid omakorda koosnevad rakkudest ja kudetest. Näiteks suurema osa südamest moodustab lihaskude. Sageli täidavad üht ülesannet mitu elundit koos. Nii moodustub elundite süsteem ehk elundkond. Kõik elundid ja elundkonnad on omavahel seotud. Nad toetavad ja täiendavad üksteist. Öeldakse: elundid moodustavad funktsionaalse terviku. Niisugust tervikut nimetamegi organismiks. Inimesel eristame järgmisi elundkondi:

Tugi- ja liikumiselundkond toetab keha ja kaitseb organeid, siia kuuluvad .....

.....

Seedeelundkond tagab toitainete lõhustamise ja imendumise ning jääkainetest vabanemise, siia kuuluvad .....

Hingamiselundkond tagab gaasivahetuse ja siia kuuluvad .....

.....

Vereringeelundkond tagab toitainete ja hapniku transpordi kudesse ning jääkainete kõrvaldamise, siia kuuluvad .....

Kuse-erituselundkond tagab jääkainete kõrvaldamise organismist, siia kuuluvad .....

.....

Suguelundkond tagab sugurakkude tootmise ning vastutab paljunemise eest, siia kuuluvad .....

.....

Sisesekretoorsed näärmed on ..... ja nemad toodavad hormone, mis juhivad elundkondade tööd.

Meeleelundid tagavad info vastuvõtmise ümbritsevast maailmast. Meeleelundid on .....

.....

Katteelundkond kaitseb organismi väliskeskkonna mõjude eest ja võtab vastu välisärritusi, siia kuuluvad .....

Närvisüsteem juhib ja kontrollib elundite tööd, siia kuuluvad .....

.....

Kasutatud kirjandus: [www.ebu.ee](http://www.ebu.ee); [www.miksike.ee](http://www.miksike.ee)

## Harjutus 7

**A** Loe järgnevad tekstid läbi ja vajaduse korral täienda selle õppetüki 1. harjutuses olevat inimese keha pilti.

### Kehaehitus

Inimkeha võime tinglikult jaotada kolme põhiossa. Pea, kael ja õlad moodustavad ülakeha. Siia kuuluvad ka käed, mis jagunevad õlavarreks, käsivarreks ja käelabaks. Keha keskosa – kere – koosneb rinnast, kõhust ja vaagnast. Alakeha moodustavad jalad, millel eristame reit, säärt ja jalalaba. Inimkeha väliskuju määravad eelkõige luustik, lihased ja rasvakihi paksus naha all. Mehe ja naise kehaehituses on soost tingitud erinevusi. Samuti on kummalgi sool hulk mitmesuguseid kehaehituse tüüpe.

**B** Mida Sa tead luudest? Proovi vastata järgnevatele küsimustele.

- Millest koosnevad luud?
- Kus nad asuvad?
- Kui suuri raskusi luud taluvad?
- Kas luud elavad?
- Mis on luustik?
- Millest koosneb luustik?
- Missugune ülesanne on luudel?
- Kas teadsid vastuseid kõikidele küsimustele? Kui ei, siis otsi vastuseid tekstist. Kui jah, siis kontrolli oma vastuste õigsust allolevast tekstist.

### Luud

Luud on kõvad, veidi elastsed, värskes olekus kollakasvalged elundid ja nad moodustavad luustiku ehk skeleti, mis asub naha ja lihaste all. See on vastupidav ja painduv luust raam, mis toetab ja kaitseb keha. Luude koostismaterjaliks on peamiselt luukude.

Täiskasvanu sääreluu talub 20 inimese raskust. Millimeetrise läbimõõduga luukene kannatab välja 15-kilogrammise koorma. See erakordne tugevus on tingitud luude keemilisest koostisest ja ehitusest. Luu põhimass asub rakkude vahel. See koosneb väga kõvadest kaltsiumisooladest ning valkudest, mis teevad luu sitkeks. Luude ehitust võib võrrelda raudbetooniga, milles betoon tagab kõvaduse ja raud sitkuse. Noore organismi luu sisaldab orgaanilisi aineid rohkem kui vana luu, seepärast on nad ka painduvamad. Mida vanem on organism, seda rohkem on temas anorgaanilisi aineid, mis muudavad luud hapramaks. See on üks põhjustest, miks esineb vanematel inimestel luumurde sagedamini kui noortel.

Luud on meie keha elavad osad. Luud võtavad osa mineraalainete vahetusest ning luuüdi uute vererakkude tootmisest. Punases luuüdis tekib iga hetk miljoneid vererakke.

Eestpoolt vaadates koosneb luustik koljuosa näoluudest, rangluudest, rinnakust ja roietest. Kõva koljuluu kaitseb aju nagu pähklikoor pähklit ning roided varjavad südant ja kopsu.

*Kasutatud kirjandus: et.wikipedia.org*

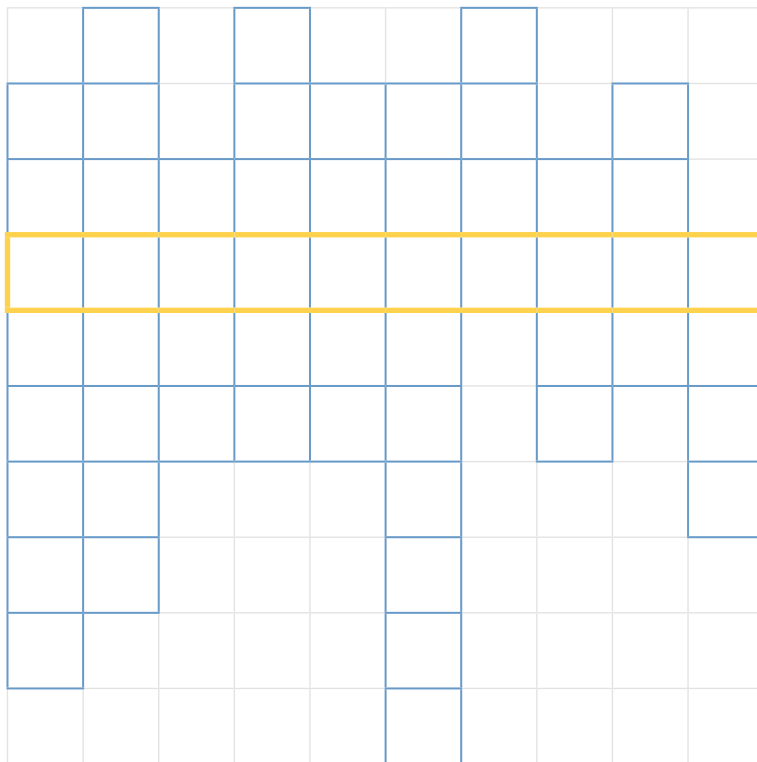
**Koosta teksti põhjal viis küsimust ja esita need oma pinginaabrile. Vasta kaaslaste küsimustele.**

Harjutus 8**Jäta meelde!**

olema omavahel seotud  
 toetama (keda? mida?)  
 täiendama (keda? mida?)  
 üla-, alakeha  
 pärilikkus  
 elastne  
 sitke  
 luuüdi

Harjutus 9**A** Leia ahelas olevad sõnad.

Kõhtublimagussripikusepõisekasüdaajuruneelundsääranneritisilmakseedimineraa  
 lajaseemnerakkopsoolimaskestuharstervistmikurkeelu

**B** Lahenda ristsõna, kasutades ülesande A-osas leitud inimese kehaga seotud sõnu.

Ülevalt alla:

1. paremal alakõhus asuv väike osa jämesoollest
2. eritussüsteemi lihaseeline elund, mille ülesandeks on uriini kogumine
3. suuõõnes paiknev limaskestaga kaetud lihaseeline elund
4. sõna „tagumik“ sünonüüm
5. küünarvarre ja käelaba vahel asuv kehaosa
6. toidu lõhustumisprotsess, mis algab suus
7. alajäseme osad on reis, põlv, labajalg, varbad ja .....
8. seedeelund, kus toimub seedimine
9. elund kahjulike ainete lagundamiseks
10. suuõõne üks osa

LAHENDUS: meeste sugurakud

## Harjutus 10

### A Sobita kahe tulba sõnad.

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. selg      | a) süsteem |
| 2. puusa     | b) põis    |
| 3. üla       | c) luu     |
| 4. küünar    | d) ringe   |
| 5. pahk      | e) sool    |
| 6. kõhu      | f) roog    |
| 7. sapi      | g) nukk    |
| 8. jäme      | h) kest    |
| 9. vere      | i) teed    |
| 10. limas    | j) nääre   |
| 11. hingamis | k) soon    |
| 12. vere     | l) luu     |
| 13. närvi    | m) jäse    |

### B Töötage paarides. Üks paarilistest nimetab liitsõna osa, teine peab nimetama kogu liitsõna ja lisama sobiva omadussõna. Hiljem vahetage rollid.

Näide: selg selgroog kõver selgroog

### C Moodusta B-osas väljamõeldud sõnaühenditest kahte tüüpi lauseid. Jätka näidise järgi.

Näide:

- Umbes viis aastat tagasi näitasid röntgenpildid, et minu selgroog on veidi kõver.
- Kõver selgroog tekitab pidevaid seljavalusid.

## Harjutus 11

### Kirjuta igasse lahtrisse vastava tähega algavaid haiguste nimetusi. Vajaduse korral kasuta teatmeteoste abi!

astma angiin	A	B	D	E	F	gastriit G
halvatus	H	I	jämesoolevähk J	K	L	M
	N	O	P	reuma R	sarlakid S	T
	U	V	Õ	Ä	Ö	Ü

## Harjutus 12

**Loe teksti ja kirjuta tabeli teisele poole igale reale üks sümptom. Sümpptomeid korrata ei tohi!**

Praegu on kevad ja oht külmetuda, kuna ilmad on muutlikud. Ma olen küll suhteli- .....  
 selt terve inimene, kui mitte arvestada minu kroonilist kõrget vererõhku, kunagist .....  
 probleemi neerukividega, allergiat tolmu vastu, mille tõttu tekib vahel nahale .....  
 lööve. Paar päeva tagasi külmetusin minagi. Ma tundsin end juba puhkepäevadel .....  
 natuke haiglaselt – pea valutab, oli nõrkus. Ma ei pööranud sellele suurt tähele- .....  
 panu ja läksin õhtul vara magama. Voodis tundsin külmavärinaid. Lootsin, et uni .....  
 parandab kõik haigused. Hommikul voodist tõustes hakkas mu pea ringi käima, .....  
 tundsin kurguvalu. Kuna oli esmaspäev, siis läksin tööle, sest palavikku ei olnud .....  
 ikka veel. Mõne aja pärast tööl tabas mind tugev köhahoog ning lõuna ajal söö- .....  
 mast tulles tundsin äkki, et minu alahuul sügeleb. Lähemal vaatlemisel märkas, .....  
 et sinna hakkab tekkima herpes. Õnneks mul ei olnud nohu. Ka üks minu kolleeg .....  
 oli natuke külmetunud. Tal oli lihtsalt halb enesetunne. Pärast lõunat palusin üle- .....  
 muselt luba koju minna, kuna nina oli kinni ja enesetunne muutus halvemaks. .....  
 Silmad sügelesid ja hakkasid vett jooksuma. Sel hetkel mõtlesin, et mul puudub .....  
 veel ainult iiveldus! Kui ma koju jõudsin, oli mul suur nõrkus ja vererõhku mõõtes .....  
 selgus, et see oli väga madal. Võib-olla oli just see üks väsimuse põhjuseid. Läksin .....  
 voodisse ja lootsin magama jääda, aga ma ei saanud uinuda, sest mu nina tilkus. .....  
 Jube vastik on olla haige! Süda peksles ja ma ei tahtnud süüa ega juua. Tütrel .....  
 sõnul olin kahvatu ja tema tungival soovil jõin ära tassi kuuma teed, mis pani .....  
 mind higistama, ning mul oli selline tunne, nagu oleksid kõhus gaasid. Järgmisel .....  
 päeval käisin igaks juhuks arsti juures, kes uuris, kas mul on kõht lahti. Ütlesin, et .....  
 ei ole, pigem on mõnikord kõht kinni. Ta kirjutas mulle saatekirja vereanalüüsile, .....  
 et kontrollida, kas organismis on põletik. Polikliinikus nägin tuttavat, kes kurtis .....  
 naha kuivuse üle. Mina põdesin oma külmetust veel paar päeva, kõhnusin natuke .....  
 ning naasin tervena tööle. ....



### Harjutus 13

**Soovita patsiendile, mida teha, kui tal on järgmised kaebused:**

- kusepidamatus
- peanahal ekseem
- sapikivid
- krambid
- jalal paistetust
- seedehäired
- unehäired
- pidev minestamine (teadvuse kaotus)
- kõndides õhupuudus (raske hingata)
- hommikune oksendamine
- pärast sööki süda paha
- valus neelata

### Harjutus 14

**Loe tekstid läbi ja nimeta võimalik haigus, millega kaasnevad järgmised sümptomid.**

SÜMPTOMID	VÕIMALIK HAIGUS
Valus kurk, palavik, peavalu, võib kaasneda ka oksendamine. Haige nägu õhetab ning nahk on kuum ja kuiv. Temperatuur tõuseb kiiresti ja jääb kõrgeks mitmeks päevaks. Lööve tekib teisel päeval.	
Võib olla nii kinnine kui ka lahtine. Esimesel juhul nahapinnal haava ei ole, teisel juhul on nahapinnal haav. Paistetust.	
Aevastamine, köhimine, külmatunne, nohu, kuiv köha, kõrge palavik, valgestundlik, lööve ümber suu ja hiljem üle kogu keha.	
Kehatemperatuur tõuseb kiiresti, pulss ja hingamine on kiire, algul kuiv ja valulik köha, enesetunne halb, nägu õhetab, suu on kuiv.	
Rögaeritusega köha, valu rinnaku taga, kaasneda võib ka kurguvalu, palavik, peavalu, lihas-liigesvalud.	
Tugev kõhuvalu nabast paremal ja allpool. Tugev valu liikudes, sügaval hingamisel, köhimisel. Kaasneda võib iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus või –kinnisus, kerge palavik.	

### Harjutus 15

**Igas grupis on üks sõna üleliigne. Leia see ja pealkirjasta sõnagrupid. Põhjenda, miks üleliigne sõna sinna ei sobi. Valedest sõnadest tuleb moodustada uus rühm, lisades juurde sobivaid sõnu!**

1	2	3	4	5
juuksed	süda	piimanääre	kolju	
nägu	kopsud	rasunääre	selgroog	
hambad	reieluu	kõhunääre	lülid	
pahkluu	neerud	eesnäare	roided	
suu	maks	kilpnääre	sääremari	
laup	sapipõis	põlv	puusaluu	

## Harjutus 16

### Rollimäng.

A

Jutusta oma paarilisele, missuguseid haigusi Sa oled põdenud ja kuidas oled ennast ravinud. Uuri, kuidas Sinu vestluskaaslane on samades situatsioonides käitunud. Kommenteeri tema käitumist.

B

Sinu paariline räägib Sulle oma haigestumistest. Kuula teda, kommenteeri tema käitumist ja küsi paar lisaküsimust. Kirjelda oma kogemusi mõne haiguse ravimisel.

## Harjutus 17

### A Loe järgnevaid fakte.

**Tee kasti märges +, kui fakt on Sulle tuttav ja Sa oskad sellest teistele rääkida.**

**Tee kasti märges -, kui Sa tead kindlalt, et see fakt on vale.**

**Tee kasti märges ?, kui kahtled fakti õigsuses või tahad selle kohta rohkem teada saada.**

- Beebidel on kehas umbes 300 luud, kuid täiskasvanutel ainult 206.
- Jalataldadel on nahk kuni kuus korda paksem kui silmalaugudel.
- 50% inimese luudest on kätes ja jalgades.
- Inimese käed ja huuled on keha kõige tundlikumad kohad.
- Kõige suurem lihas inimese kehas on tuharalihas.
- Inimese keha kolm kõige väiksemat luukest asuvad kõrvas.
- Kui vahelihas liiga kiiresti kokku tõmbub, hingab inimene õhku liiga kiiresti sisse ja hakkab luksuma.
- Täiskasvanud inimene sööb igal aastal umbes 200 kg toitu.
- Südamel läheb ainult 45 sekundit aega, et verd üle kogu keha laiali pumbata.
- Iga liiter verd inimese kehas rändab 90 000 km.
- Vastsündinud ei näe värve, kuid täiskasvanud inimene näeb 10 000 erinevat värvi.
- Seedimine algab suus.
- Neerud filtreerivad (kurnavad) verd mitu korda, et jääkaineid verest eemaldada. Ühe päevaga käib neerudest läbi kuni 2000 liitrit verd.
- Inimene saab olla magamata ainult 5 päeva.
- Umbes kaks kolmandikku inimese kehast on vesi.
- Naisel on juba sündides olemas kõik munarakud, mida tal kunagi tarvis läheb.
- Kumbki ajupoolkera kontrollib vastaspoolse kehapoolse tööd.
- Inimese keha on magama minnes 1 cm lühem kui üles ärgates.
- Inimene saab elada söögita umbes kaks kuud.
- Inimene saab elada veeta 12 päeva.

**B Käi klassis ringi ja küsi kaaslastelt infot väidete kohta, mida Sina ei teadnud. Aita teisi, kui oskad.**

Kasutatud kirjandus: [www.wikipedia.ee](http://www.wikipedia.ee)

## Harjutus 18

Paiguta erinevad haiguste nimetused sobivatesse lahtritesse. Vajaduse korral vaata 11. harjutust. Lisa juurde lahtreid, kui vaja.

Jäsemetega seotud haigused	Peaga seotud haigused	Südamehaigused	Nakkushaigused	Kehaga seotud haigused	Kroonilised haigused

## Harjutus 19

### **A Kasuta sulgudes olevaid sõnu õiges vormis.**

Operatsioon ehk kirurgiline operatsioon ehk lõikus on meditsiinis ja veterinaarias inimese või looma kudede või elundite kirurgiline mõjutamine. Enne ja pärast operatsiooni on patsient abitus seisundis ning ta vajab (õendusabi osutamine) ..

Õde jälgib (patsient) .., kes on tulnud operatsioonile. Ta kontrollib, et ei oleks (nahavigastus) .., (lööbed) .., kuna igasugune nahavigastus võib olla takistuseks kogu operatsioonile.

Õde teostab (erinevad uuringud) .. . Kindlasti on vaja teha (allergiatestid) .., (täisvereanalüüs) .. ning vere (sobivustest) ..

Enne operatsioonile minemist teeb õde patsiendile (EKG) .., mõõdab (vererõhk) .., (pulsisagedus) .., (pikkus) .. ja (kehakaal) .. . Patsiendil tuleb üldjuhul enne operatsiooni, alates kella 24st, olla söömata.

Vajadusel paigaldab õde patsiendile (kanüül) .. või (püsikateeter) ..

Pärast operatsiooni jälgib õde patsiendi (teadvus) .., (hingamine) .. ja (valu iseloom) .. . Väga tähtis on jälgida opereeritud jäsme

(välimus) .., (turse) .. ja (liikuvus) .. . Kui operatsioonihaav on põletikuline, siis jälgib õde (haava piirkond) .. ning eritiste (hulk) .., (lõhn) .., ja (värvus) .. . Õde peab vaatama,

kas haavaservas on (villid) .., (nekroos) .. või (mäda) ..

**B Vali lause algusele sobiv lõpp.**

1. Pärast lõikust teostab õde operatsioonihaava ravi
2. Pärast seda loputab dušiga, kaitseb haava servi salviga, asetab
3. Õde katab selle sidemega,
4. Esimese voodist ülestõusmise ajal on
5. Opereeritud patsiendi kohta täidetakse kirjalik haavainfektsiooni kontrollblankett,
6. Õde annab patsiendi omastele terve rea suulisi ja

A mille kinnitab rullside või teibiga.

B et vältida hilisemaid pretensioone haigla ja patsiendi vahel.

C haavale NaCl-lahuses niisutatud kompressi.

D ja puhastab haava.

E kirjalikke juhiseid, mis puudutavad toitumist, liikumist ja võimlemist.

F õde alati patsiendi juures.

Kasutatud kirjandus: [www.noblood.org](http://www.noblood.org)  
Õe käsiraamat. 2001

**Harjutus 20****Leia õige vaste.**

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1. abitu seisund | a) punased täpikesed       |
| 2. lööve         | b) veega puhastama         |
| 3. takistus      | c) puhtaks tegema          |
| 4. haavaserv     | d) kinni panema            |
| 5. nekroos       | e) üksi ei tule toime      |
| 6. vill          | f) surnud rakud            |
| 7. rullside      | g) peale panema            |
| 8. kinnitama     | h) haava sidumise materjal |
| 9. katma         | i) haavaäär                |
| 10. loputama     | j) tekib nahale hõõrumisel |
| 11. puhastama    | k) segav faktor            |

**Koosta antud sõnadega lauseid!****Harjutus 21****Leia elundite nimetused.**

siappõis, simeendie, viergerne, liaümsamls, sögootriu, vtereusruavs, pajeau, sräerämai, hegnisualimnd, kõiespus

## Harjutus 22

**Kirjuta e-kiri sõbrannale ühest praktikapäevast, mille veetsid intensiivravipalatis. Kirjelda patsiendi seisundit ning oma tegevusi enne ja pärast operatsiooni.**

Uus kiri	Vasta	Vasta kõigile	Saada edasi	Trüki	Abi	Kustuta
----------	-------	---------------	-------------	-------	-----	---------

Kellelt:	<input type="text"/>
Kellele:	<input type="text"/>
Koopia:	<input type="text"/>
Pealkiri:	<input type="text"/>

Signatuur   Aadressid   Tühista   Salvesta mustand   Manused   Saada



# KÜLMETUSHAIGUSED JA ÕENDUSABI

Harjutus 1

1. Missugused tervisehädad esinevad inimestel sügisel ja talvel kõige rohkem?
2. Kuidas Sa ravid külmetushaigusi kodus?
3. Kuidas Sa kaitsed ennast külmetushaiguste eest?

Harjutus 2

 **Kuula dialoogi ja leia vastused küsimustele:**

- Miks ei saa Mari tööle minna?
- Miks muutub Mari ülemus Mati murelikuks?
- Miks ei luba Mati Maril tööle minna?
- Missugused ravimid aitavad külmetushaiguste korral?

Harjutus 3

**! Jäta meelde!**

olema (milles?) palavikus	käima (millega?) palavikuga tööl
olema nakkav	olema nakatunud (millesse?) grippi
nakatama (keda?) teisi	saama nakkust (kellelt?) haigelt
palavik tõuseb	gripilaine on lahti läinud
tulema/minema (millisena?) haigena tööle	
levima piisknakkuse teel	külmetusvastane ravim
tõhus rohi	tulema (millega?) haigusega toime
võitlema (kellega? millega?) haigusega	punane päevakübar
taruvaik	õietolm
leevendama (mida?) viirushaigust	tegema (mida?) viinasokke

Harjutus 4

**Täida lüngad sobivate sõnadega 3. harjutuse loetelust ja kasuta sõnu õiges vormis.**

1. Mu tütar on juba mitu päeva ..... ja nüüd olen mina ka vist .....
2. Paljud minu töökaaslased on haiged: ..... on vist lahti läinud.
3. Kui teised ..... tööl käivad, võid sinagi ..... saada.
4. Sügisel ja talvel ostetakse apteegist palju ..... ravimeid.
5. Arstikabineti ukse taga, kus on palju haigeid inimesi, võib igaüks ..... saada.
6. Viiruste vastu polegi ..... rohtu, organism peab ise haigusega .....
7. Mati luges, et punane päevakübar ..... viirushaiguse kulgu.
8. Paljudel inimestel on allergia ..... vastu.
9. Lapsel oli tõusnud ..... ja ema tegi talle .....



## Harjutus 5

**Täida lüngad, kasutades antud sõnadest sobivaid vorme:**

*nakatuma, nakatama, nakkus, nakkushaigus, nakkav*

1. Ära tule haigena tööle, sest nii võid ..... töökaaslasi.
2. Imestan, kust mu laps selle ..... sai: ta ei käi lasteaias ega ole haigetega kokku puutunud.
3. Gripilaine ajal on imelihtne ..... grippi.
4. Külmetushaigused on väga .....
5. Inimesed, kes on ..... külmetushaigusesse, võivad viirusi teistele edasi kanda.
6. Kui sa haigena tööle lähed, võid ..... oma kolleege.
7. Ühistranspordis on väga lihtne ..... saada.
8. Kui paljudel inimestel on seda ..... juba esinenud?
9. Et mitte ..... grippi, tuleb hoiduda haigetega kokkupuutumisest ja pesta hoolega käsi.

## Harjutus 6

**Leia rasvaselt trükitud sõnale parempoolsest tulbast antonüüm.**

- |                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| 1. palavik <b>tõuseb</b>             | a) üle läinud   |
| 2. magasin <b>hästi</b>              | b) vilets       |
| 3. gripilaine on <b>lahti läinud</b> | c) halvendab    |
| 4. tuli <b>haigena</b> tööle         | d) pahasti      |
| 5. <b>tõhus</b> rohi                 | e) halvasti     |
| 6. <b>leevendab</b> haiguse kulgu    | f) langeb       |
| 7. paraneb <b>hästi</b>              | g) tervena      |
| 8. ta on <b>terve</b>                | h) kerge        |
| 9. <b>jään haigeks</b>               | i) haige        |
| 10. <b>tugev</b> nohu                | j) saan terveks |

## Harjutus 7

 **Kuula veel kord dialoogi ja täida lüngad.**

Mari ei saa täna tööle minna, sest ta ..... . Tema tütar on olnud juba mitu päeva ....., aga nüüd on vist Mari ka nakatunud. Eelmisel õhtul oli tal halb enesetunne, aga ta arvas, et see läheb hommikuks üle. Ka Mari kolleeg Merit on haigeks jäänud. Tal on tõusnud ..... . Ülemus Mati arvab, et nende kontoris on lahti läinud .....

Mõned päevad tagasi oli kontoris olnud üpris jahe ja kõik rääkisid, et neil olid õhtul kodus olnud ..... Meelisel oligi tõusnud palavik, ..... ja neelata oli valus. Mati arvab, et Meelis ..... teisi, kui käis haigena tööl. Mati on tõesti mures, kuidas nad tööga toime tulevad, kui nii palju töötajaid on ..... Kui Mari tahab ikkagi tööle tulla, ehmuab Mati, et Mari võib ..... ka neid, kes veel tööl käivad. Mati ei soovi haigena ka arsti juurde minna, sest tema on arsti vastuvõtule saamist oodates tundnud hirmu, et saab ..... Paljud köhisid, aevastasid ja olid nohus. Mari lubas ..... helistada ja nõu küsida.

Kuigi külmetushaiguste vastu polegi ..... ja organism peab ise haigusega võitlema, on olemas ravimid, mis ..... viirushaigust. Maril on kodus ..... paratsetamooli ja Coldrexit. Ka C-vitamiini on ta koju muretsenud. Mati on lugenud, et punane ..... on külmetushaiguse vastu hea. Mari teab aga, et ka ....., küüslauk, taruvaik ja must sõstar on väga head. .... pidavat ka viirushaigust leevendama, aga seda Maril kodus ei ole, sest tema tütrele on allergia õietolmu vastu. Mati soovib Maril teha ..... ja soovib talle head paranemist.

## Harjutus 8

**Mari helistab pereõele. Kuidas ta vastab pereõe küsimustele? Esita dialoog oma pinginaabriga.**

Pereõde: Perearstikeskus kuuleb. Tere hommikust!

Mari: Tere hommikust! Olen Mari Kroon, doktor Leili Soovälja patsient. Olen haigeks jäänud.

Pereõde: Millal te haigeks jäite?

Mari:

Pereõde: Kui kõrge palavik teil on?

Mari:

Pereõde: Mille üle te veel kurdate?

Mari:

Pereõde: Teie tütar on ju ka haige. Kuidas tema tervis praegu on?

Mari:

Pereõde: Küllap ta paraneb. Te vist teate, kuidas haiguse kulgu leevendada?

Mari:

Pereõde: Jah, ega külmetushaiguse vastu olegi tõhusat rohtu, aga need, mis teil kodus olemas on, leevendavad seda. Tuleb puhata ja organism võitleb ise haigusega. Perearst soovib teid kindlasti kolme päeva pärast näha.

Mari:

Pereõde: Tulge reedel kell 11.30.

Mari:

Pereõde: Head paranemist teile ja teie tütrele!

## Harjutus 9

**Aruta järgmisi seisukohti oma pinginaabriga. Missuguseid neist peate õigeks ja missuguseid mitte? Mida võid Sa öelda enda kohta?**

1. Ma põen külmetushaigusi väga harva.
2. Köha või nohu pärast ma nüüd küll veel koju ei jää.
3. Olen palavikuga küll ja küll tööl käinud!
4. Kui ma ikka tunnen ennast halvasti, siis hakkan kohe rohtu otsima.
5. Lähen kohe arsti juurde, kui mul on palavik.
6. Olen gripi vastu vaksineeritud ja nüüd ei karda ma enam haigete inimestega kokku puutuda.
7. Kui tunnen, et olen külmetunud, siis võtan pitsi viina.
8. Gripi vastu ei ole tõhusat rohtu.

## Harjutus 10

**Loe läbi patsientide küsimused ja pereõe vastused nendele. Missugustele küsimustele ta vastab?**

**Üks küsimus on üleliigne.**

1. Mida siis on kõige mõistlikum teha, kui ma olen grippi haigestunud?
  2. Kuidas ma küll grippi jäin, kui mu läheduses pole olnud ühtegi haiget inimest?
  3. Mis on apteegis käsimüügis saadaval?
  4. Mida saab ise ära teha, et grippi ei jääks?
  5. Kas siis ravimit polegi gripi vastu?
  6. Kas alkohol aitab külmetuse korral?
  7. Kuidas ma ära tunnen, kas mul on tavaline külmetus või gripp?
  8. Kui ma lasen ennast vaksineerida, kas ma siis haigeks ei jää?
  9. Kas antibiootikum aitab gripi korral?
- Gripp levib piisknakkuse teel, nagu te teate. Viirusekandja võib aga nakatada teisi üks kuni neli päeva enne gripisümptomite avaldumist, nii et ta ise seda ei teagi.
  - Gripihaigel võib palavik tõusta kuni 40 kraadini. Nii kõrge palavikuga kaob loomulikult söögiisu, aga peale selle muutub kogu keha valulikuks. Palavik kaob kahe kuni kolme päeva pärast, kuid siis tekib ninakinnisus, kurguvalu ja üldine väsimus. Gripiga võib mõnikord kaasneda oksendamine, kõhuvalu ja kõhulahtisus.
  - Kõige mõistlikum on heita pikali ja puhata ning muidugi võimalikult palju juua. Kindlasti tuleb kuni palaviku taandumiseni koju jääda ja meile helistada. Arsti juurde kohale tulema küll ei peaks, enne kui palavik on üle läinud. Tüsistuste tekkimisel tuleb aga kindlasti arsti poole pöörduda, samuti peavad seda tegema need, kes põevad kroonilisi haigusi, nagu diabeet, südame- või kopsuhaigused.
  - On ikka. Mõnikord kirjutab arst välja ka viirusevastaseid ravimeid, mis kergendavad haiguse kulgu. Need ravimid avaldavad toimet ainult teatud tüüpi viirustele ja kõrvaltoimete tõttu kirjutatakse neid välja eeskätt haigetele, kellel on tüsistuste tekkimise oht.
  - Ninakinnisust saab leevendada Xymeliniga, mis on saadaval ninaaerosooli ja -tilkadena nii lastele kui ka täiskasvanutele. Kui röga on raske välja köhida, aitab Broomheksiin Nycomed. See vedeldab röga ja väljakõhimine muutub kergemaks. Saadaval on see tablettidena, kuid ka mikstuurina, mis sobib eeskätt väikelaste raviks. Dexofan vaigistab kuiva ja valulikku köha. Saadaval on see tablettide ja mikstuurina. Pamol leevendab peavalu ja alandab palavikku. Pamolil on vähe kõrvaltoimeid, mistõttu seda võib soovitada ka rasedatele ja rinnaga toitvatele emadele. Pamol on saadaval tablettidena nii lastele kui ka täiskasvanutele.
  - Ei. Antibiootikumid ei aita gripihaigeid, sest nad ei toimi viiruste vastu.
  - Gripi vastu vaksineeritakse tavaliselt 4 – 6 nädalat enne gripilaine algust, et anda kehale aega antikehade moodustamiseks. Gripivaktsiinid ei kaitse teid haigestumise eest, kuid panevad teie keha moodustama antikehi, mis võitlevad nakkusega.
  - Kõige lihtsam viis gripi ennetamiseks on käte pesemine. Apteegis on saadaval antiseptiline kätepesuvedelik, mis aitab siis, kui veekraani lähedal ei ole.
  - Jooge hästi palju!
  - Saksa teadlased on oma uurimuste põhjal kinnitanud, et need inimesed, kes käivad saunas vähemalt kaks korda nädalas, haigestuvad poole harvem võrreldes nendega, kellel saunatamise võimalust pole. Nii et käige saunas!
  - Ja muidugi tuleb viibida värskes õhus. Ruume peab õhutama. Keskküte kuivatab õhku ning inimene muutub siis viirustele ja nakkustele vastuvõtlikumaks.
  - Treenige ennast! Sööge juur-, puu- ja köögivilju, milles on piisavalt vitamiine, mis aitavad viirustega toime tulla.
  - Mõned uurimused näitavad, et topsike jogurtit päevas vähendab riski jääda külmetushaigusse vähemalt 25%.
  - Puhata tuleks rohkem!

Kasutatud kirjandus: Fermie, jt. Pere tervis ja esmaabi. 2006.  
<http://www.postimees.ee/020104/tervis/>  
<https://www.arst.ee/et/>

## Harjutus 11

### ! Jäta meelde!

jääma (millesse?) grippi	söögiisu kaob
keha muutub (milliseks?) valulikuks	ninakinnisus
kurguvalu	üldine väsimus
oksendamine	kõhuvalu
kõhulahtisus	tüsistused
südamehaigus	kopsuhaigus
kergendama (mida?) haiguse kulgu	avaldama toimet (millele?) gripiviirustele
kõrvaltoime	leevendama (millega?) ravimiga
välja kõhima (mida?)	vedeldama (mida?)
vaigistama (mida?)	alandama (mida?)
soovitama (kellele?)	vaktsineerima (mille vastu?)
antikeha	antiseptiline kätepesuvedelik
olema saadaval (millena?) aerosoolina / tablettidena	
kirjutama välja (mida?) viirusevastaseid ravimeid	

## Harjutus12

### Sobita kahe tulba sõnad.

1. jääma	a) riski
2. avaldama	b) palavikku
3. tekib	c) diabeeti
4. põdema	d) peavalu
5. kirjutama välja	e) röga
6. leevendama	f) rasedatele
7. vedeldama	g) grippi
8. olema saadaval	h) köha
9. vaigistama	i) tablettidena
10. alandama	j) ravimeid
11. soovitama	k) toimet
12. vaktsineerima	l) ninakinnisus
13. vähendama	m) gripi vastu

## Harjutus 13

### Pane sulgudes olevad tegusõnad õigesse vormi.

- Mari tütar on olnud juba mitu päeva haige ja nüüd ..... (jääma) Mari ise ka grippi.
- Pereõde ..... (vaktsineerima) mind gripi vastu sügisel, kui gripilaine polnud veel alanud.
- Kui kaua sa ..... (põdema), enne kui arsti poole pöördusid?
- Perearst ..... (kirjutama) välja viirusevastase ravimi.
- Pamol ..... (alandama) kiiresti palavikku ja .....  
(leevendama) peavalu.

6. Missuguse ravimiga te ..... (vaigistama) oma valulikku köha?
7. Pereõde ..... (soovitama) gripi vastu vaksineerimist, sest patsient ..... (põdema) kroonilist haigust.
8. Broomheksiin Nycomed ..... (vedeldama) väga hästi röga, nii et seda ..... (olema) kerge välja köhida.
9. Pärast kolmepäevast halba enesetunnet ..... (tekkima) tüdrukul ninakinnisus ja kurguvalu ning ..... (tõusma) palavik.
10. Apteegis ..... (olema) saadaval mitmesuguseid nohu ja kurguvalu leevendavaid ravimeid.

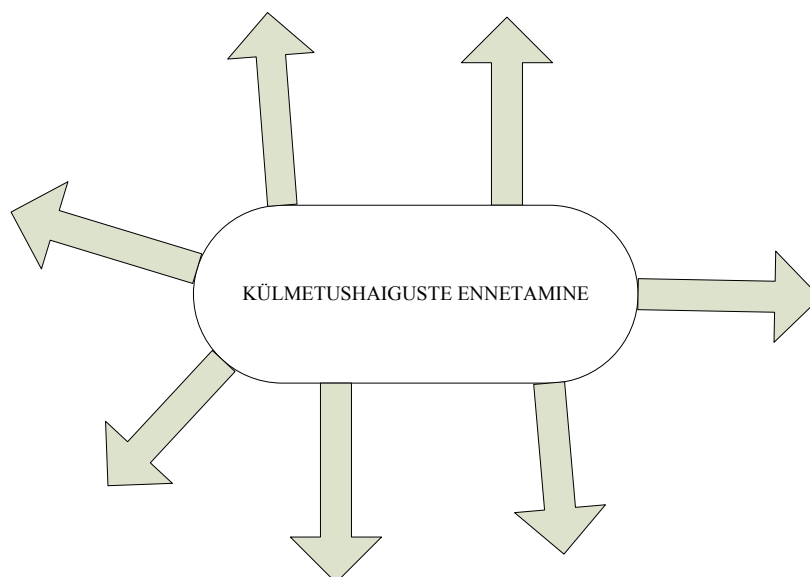
#### Harjutus 14

**Igas reas on üks teistega sobimatu sõna. Tõmba see maha ja põhjenda, miks see sinna ei sobi.**

1. ninakinnisus, kurguvalu, südamevalu, köha, palavik
2. jääma grippi, nakatama grippi, nakatuma grippi, haigestuma grippi
3. tõusma, kergendama, leevendama, vaigistama, alandama
4. tabletid, mikstuur, ninaaerosool, aspiriin, ninatilgad
5. käima saunas, pesema käsi, haigestuma, viibima värskes õhus

#### Harjutus 15

**Kirjuta iga noole juurde tegevus, mis aitab külmetushaigusi ennetada. Arutage klassis koos õpetajaga, kuidas hoiduda külmetushaigustest.**



## Harjutus 16

**Mida Sa soovitaksid piltidel olevatele inimestele nende seisundi leevendamiseks või haiguse ennetamiseks?**



## Harjutus 17

**Mida soovitab pereõde, kui patsiendi kaebused on järgmised?**

Eile õhtul tõusis mul palavik

Kardan grippi jääda, sest põen diabeeti ja tean, et gripil võivad olla rasked tüsistused.

Mul on nii tugev ninakinnisus, et ei saa nina kaudu üldse hingata.

Paks röga on kurgus kinni ja välja köhida seda ei suuda.

Köhida on kohutavalt valus.

Olen palavikus ja pea valutab kogu aeg.

### Harjutus 18

**A Räägi teistele, kuidas Sa ise või keegi Sinu lähedastest põdes külmetushaigust. Lähtu plaanist:**  
Sümptomid, mis viitasid külmetushaigusele.

Esmased ravivõtted kodus.

Pereõe või –arsti nõuanded.

Ravimite kasutamine.

**B Kirjuta kiri oma lapsepõlvesõbrale, kes kardab grippi jääda. Anna talle nõu, kuidas haigust ennetada ja mida võiks koduseks raviks kasutada.**

### Harjutus 19

**Leia külmetushaiguste sümptomid, paigutades tähed õigesse järjekorda.**

PALAVEU

KURVUGALU

NININSANUKIS

KHAÕ

NHOU

ONAKSENMIDE

PALIVAK

VUMISÄS

KLÕUHUHATISS



# LASTEHAIGUSED JA NENDE RAVIMINE

Harjutus 1

**Missuguseid lastehaigusi Sa tead ja millised sümptomid haigel tekivad?**

**Mida saab teha nende sümptomite leevendamiseks?**

**Milliseid nakkushaigusi oled Sa ise põdenud ja milliseid ravimeetodeid kasutasid?**

Harjutus 2

 **Kuula dialoogi ja otsusta, kas väited on õiged või valed.**

VÄIDE	ÕIGE	VALE
Tamur on näost punane.		
Ema ja isa mõõdavad lapse kehatemperatuuri digitaalse termomeetriga.		
Tamur võtab kommi meelsasti vastu ja sööb ära.		
Lapsevanemad annavad palavikku alandavat ravimit siis, kui palavikku on üle 38,5 kraadi.		
Lapsevanemad kasutavad päraküküünalt.		
Tamuril on seagriip.		
Kiirabis soovitati laps viinaga üle hõõruda.		
Pereõde soovitab anda lapsele allergiavastast rohtu, et sügelust ära võtta.		
Ema ja isa on lapsena tuulerõugeid põdenud.		
Perekond näeb perearsti õe kabineti ukse taga ratastoolis inimest.		
Pereõde saadab Tamuri lasteaeda.		
Perekond laseb ennast puukentsefaliidi vastu vaktsineerida.		
Mairitil on kogu aeg kõhuvalud.		
Mairit käib väljaspool kooli trennis kokku neli korda nädalas.		

### Harjutus 3

**Vaata järgmisi pilte ja otsusta, missugusel pildil on kujutatud dialoogis aset leidnud sündmused. Põhjenda oma arvamust suuliselt.**

Pilt nr 1



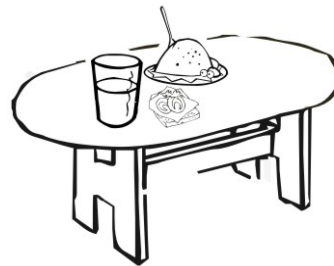
Pilt nr 2



Pilt nr 3



Pilt nr 4



### Harjutus 4

**Lõpeta laused dialoogi järgi.**

Lapse kehatemperatuuri võib kraadida (kust?) ..... või .....

.....

Lapsele antakse palavikku alandavat ravimit (millal?) .....

Palavikku saab alandada lisaks rohu võtmisele veel (kuidas?) .....

.....

Tuulerõugeid tuleb määrada (millega?) ..... ja anda lapsele (mida?)

.....

Perearstikeskuses saab lasta vaktsineerida (mille?) ..... ja (mille?)

..... vastu.

Kui lapsel tekivad psühholoogilised kõhuvalud, siis peab (mida tegema?) .....

ja .....

## Harjutus 5

### ! Jäta meelde!

olema haiglane	näost õhetama
hingeldama	kraadima (keda? kust?)
(kuhu?) küünalt panema	andma palavikku alandavat siirupit
last (millega?) viinaga üle hõõruma	jääma haiguslehele
määrima ville	kratsima ville
põdema tuulerõugeid	avama haiguslehte
puudega inimene	kirjutama välja haiguslehte

## Harjutus 6

### Loe järgnevat dialoogi ja täienda seda tähenduse poolest sobivate sõnadega.

Lapsevanem: Tere! Minu lapsel on probleem. Tal on palavik.

Kiirabitöötaja: Tere! ...

Lapsevanem: 39,5 kraadi. Mida ma pean tegema, et palavikku alandada?

Kiirabitöötaja: Te peate...

Kui palavik jälle tõuseb, siis ...

Ravimit võite anda ...

Kas lapsel on veel mingeid sümptomeid?

Lapsevanem: Jah, tal on ...

Kiirabitöötaja: Köha vastu ostke apteegist siirupit ja nohu vastu samuti. Esmaspäeval võtke kindlasti ühendust oma ...

Lapsevanem: ...

## Harjutus 7

### **Kasuta sulgudes olevaid sõnu õiges umbisikulise tegumoe vormis. Vajadusel tuleta meelde 2. õppetüki grammatikaseletust umbisikulise tegumoe moodustamise kohta.**

Proovi võtmiseks ja protseduuriks valmistudes ..... (püüdma) teha vähe valu ning ..... (looma) usalduslik ja turvaline õhkkond, kus ..... (arvestama) lapse vanust ja individuaalset arengutaset. Kui laps ei ole koostööaldis, ..... (tegema) protseduur nii kiiresti kui võimalik, venitamata seda asjatute juttudega. Pärast proovi võtmist ..... (kiitma) last. Kavatsatud protseduuri ..... (selgitama) lapsele ja vanematele, kusjuures ..... (kasutama) sõnu, millest laps aru saab. Lapsel ..... (laskma) eelnevalt raviinstrumentidega tutvuda, ..... (näitama) raamatust või nuku peal, mida ..... (kavatsema) teha.

### **Pea meeles!**

Lapsel on õigus karta võõrast olukorda ja nutta.

Lapse tõrkumine ja protseduurile vastuseisumine on loomulik, seda pole vaja häbeneda.

Lapse lemmiklelu, lutt või lutipudel peavad olema käepärast.

Lapsele ..... (rääkima), et kui kõik läheb hästi, on valu vaid korraks. Selleks on vaja, et laps püsiks paigal. Lapse hirmu ..... (vähendama), tema tähelepanu ..... (püüdma) pöörata proovi võtmisele või hoopis millelegi muule. Lapse hirmu suurendavad äkilised liigutused, kõva häälega lohutamine või asjatult tugev kinnihoidmine.

### **Laste vanusest tingitud erijooned**

Alla 2aastane laps saab jutust rohkem aru, kui ta ise on võimeline väljendama. Talle on olulised füüsiline lähedus ja silmside. Kindlasti ..... (julgustama) lapsevanemaid juures olema, kuna vanematest lahusolek traumeerib last rohkem kui protseduur. Vanemate rahulik käitumine, puudutused ja hellitused rahustavad last. Koolieelses eas lapse kiire fantaasia tõttu ..... (vältima) temaga vesteldes purustamist ja valu väljendavaid sõnu, nagu lõikus, torkamine ja õmblemine. .... (pöörama) tähelepanu lapse oma arvamusele, näiteks kummast käest vereproovi võtta, kas ravimit ..... (andma) voodis või süles olles. .... (rääkima), et tegu pole karistusega millegi eest ja järgnev protseduur pole kellegi süü. .... (kiitma) last.

Kooliealine laps kardab narriks jäämist, tegutsemisvõime kaotamist ja surma. Kardab enesekontrolli kaotamist. Last..... (õhutama ja julgustama) küsima, sest sageli ei söanda ta näidata või tunnistada oma hirmu. .... (austama) lapse arvamust. .... (rääkima) noorukiga, mitte tema vanematega. .... (andma) aega küsida ja ..... (kuulama) noort. .... (toetama) noore vastutusvõimelisust ja oma probleemide eest seismist. .... (pöörama) tähelepanu taktitundele, kuna sageli tajub noor inimene muutusi oma kehas hämmastavate ja häbenemisväärsetena.

*Kasutatud kirjandus: Õe käsiraamat, AS Medicina 2001.*

### Harjutus 8

**Leia järgmistele väljenditele tekstist sünonüümid.**

- öeldakse, et oled tubli -
- vesteldakse -
- ei julge -
- kere -
- rumalasse olukorda sattuma -
- proovitakse teha vähe haiget -
- lemmikmänguasi -
- valjusti -
- arstiriistad -
- valmis tegema koostööd -

### Harjutus 9

**Vasta suuliselt 7. harjutusest saadud infot kasutades järgmistele küsimustele:**

- Mida tuleb teha enne proovi võtmist?
- Mida on vaja teha, et last rahustada?
- Mis on tähtis alla 2aastase lapse ettevalmistamiseks?
- Mis on tähtis koolieelses eas lapsele?
- Mida kardab kooliealine laps?
- Mida on vaja meeles pidada nooruki ettevalmistamisel protseduurideks?

## Harjutus 10

### Leia parempoolsest tulbast õiged võõrsõnade definitsioonid.

Sõna	Definitsioon
agressiivne	1. esemeid, tööpaiku puhastama mikroobidest
antihistamiinne	2. mikroobe hävitav
antiseptiline	3. haigustekitajate tungimine väliskeskkonnast organismi või organismi ühest osast teise
bronhoskoopia	4. toode, valmistis, ravim
desinfitseerima	5. silmapõletik
fekaal	6. ründav, vaenulik
infektsioon	7. organism, mis saab toidu teisest organismist, mille sees või peal ta elab
konjunktiviit	8. allergilisi nähte leevendav ravim
parasiit	9. haiguse ärahoidmine, kaitse
preparaat	10. roe, väljaheide
profülaktika	11. kopsutorusisene uuring valgusallikaga varustatud instrumendi abil

## Harjutus 11

### Loe läbi järgmised jutud ja leia iga jutu juurde õige nakkushaiguse nimetus!

Nakkushaiguste nimetused on järgmised: *sarlakid, puukentsefaliit, adenoviirus, punetised, gripp, solgetõbi, marutaud ehk marutõbi, düsenteeria, tuberkuloos, herpesviirus, tuulerõuged.*

1. ....  
Haiglasse toodi 7aastane Mari, kellel oli juba teist päeva kõhulahtisus. Tal tõusis kodus kõrge palavik ja kaebas kogu aeg halva enesetunde üle. Ta oksendas kodus ja kurtis ka kõhuvalu. Roe oli vedel ja verine. Haiglas määrati talle antibakteriaalne ravi ja palaviku alandamiseks Panadoli siirupit. Hästi palju tuleb lapsele anda juua! Kindlasti tuleb selle haiguse ennetamiseks pärast WC-s käimist ja enne sööki pesta käsi. Korralikult tuleb enne tarvitamist pesta juur- ja puuviljad. Joogiks tuleb kasutada ainult puhast kraani- või kaevuvett ja supelda ei tohi reostunud veekogudes.
2. ....  
10aastasel Kairitil olid külmavärinad ja palavik 39,3 kraadi. Lapsel oli peavalu, lihasvalud ja silmad valutasid. Kairitil oli kurk valus, ta köhis ja tundis ennast väga halvasti. Aeg-ajalt aevastas kõvasti. Kairitile määrati haiglas voodirežiim, talle anti palavikku alandavat ravimit ja köharohtu. Ta pidi ka palju jooma. Kairit pandi eraldi palatisse, et ta ei nakataks teisi. Tüsistusena tekkis tal kõrvapõletik. Kairitilt võeti täpse diagnoosi määramiseks vereanalüüs. Profülaktikaks on vaja kindlasti tõsta organismi üldist vastupanuvõimet ja järgida tervislikku eluviisi. Käsi tuleb pesta tihti ja teha seda hoolikalt. Mõttekas on lasta ennast vaksineerida, eriti oleks seda vaja teha riskirühma kuuluvatel inimestel. Riskirühma kuuluvad teenindussfääri töötajad, tervishoiupersonal, immuunpuudulikkusega täiskasvanud ja lapsed, krooniliste haigustega täiskasvanud ja lapsed, lapsed vanuses 6 kuud – 2 aastat, lapsed vanuses 3 – 7 aastat ja rasedad. Sellel hooajal levib viirus tüübiga A/H1N1, mida rahvasuu nimetab seagripiks.

3. ....  
Haiglasse toodi 1,5aastane Gert, kellel oli kõrge palavik, kurguvalu ja valge katt kurgumandlitel. Ta tuli haiglasse koos emaga. Gerdil olid kaela lümfisõlmed suurenenud ja katsudes valusad. Tal oli ka äge nohu. Tal oli ka konjunktiviit – silmade limaskest punetas ja silmadest tuli mädist eritist. Poisile määrati haiglas voodirežiim, ta pidi rohkesti jooma ja toiduks anti kergesti seeditavat vitamiinirikast toitu. Määrati ka palavikku alandavad ja rögalahtistavad vahendid. Gert sai viirusinfektsiooni haige inimese käest kas hingamisteede sekreedi, konjunktiviidi sekreedi või fekaalide kaudu. Haigus võib levida piisknakkuse ja otsese kontakti teel. Haiguse võib saada ka basseininakkusena. Gert viibis haiglaravil 6 päeva ja seejärel lasti kodusele järelravile.
4. ....  
3aastasel Tamuril tõusis kõrge palavik ja nahapinnale tekkis lööve. Lööbele on iseloomulik villikeste tekkimine ja villid võivad levida üle terve keha. Ema rääkis pereõega ja pereõde määras koduse ravi. Raviks määras pereõde palavikku alandava rohu ja villide määrimise briljantrohelisega. Võib kasutada ka teisi antiseptilisi preparaate. Sügeluse leevendamiseks võib manustada antihistamiinseid preparaate.
5. ....  
Perearstile helistas 15aastase Kalle ema ja kaebas, et poisil on huule peal punased vesivillid. Villid on väikesed, läbipaistva vedelikuga. Perearst määras talle viirusevastase preparaadi salvi kujul. Paari päeva pärast villid kattusid koorikuga ja hakkasid kuivama. Paranemine toimus nädalaga arme jätmata. Haiguse ennetamiseks tuleb vältida kontakti sarnase lööbega inimestega, infektsiooni võib saada ka halvasti pestud toidunõudelt või nakatunud inimese käterätikut kasutades. Haiglas peab õde alati kandma kaitsekindaid, et vältida nakatumist.
6. ....  
5aastasel Kadril tekkis peenetäpiline lööve kehal. Ema võttis nädalavahetusel ühendust kiirabiga, aga hospitaliseerimiseks vajadust ei leitud. Kadril oli ka kurk valus ja kehatemperatuur tõusis 38,5 kraadini. Lööve oli katsumisel kare ja punetas. Põsed punetasid intensiivselt, ninaaluses piirkonnas lööve puudus. Haiguse algstaadiumis oli keelel katt, kusjuures keeleots oli puhas. Alates neljandast haiguspäevast oli keel vaarikpunane ja näsaline. 2-4 nädala pärast tekkis nahaketendus. Lööve kestis 6 päeva.
7. ....  
7aastasel Karinil tekkis punane lööve, mis algas peast ja levis seejärel kehale ning jäsemetele. Lisaks tõusis palavik. Perearst määras talle koduse ravi ja palavikku alandava ravimi.
8. ....  
Haiglasse toodi maal elav 12aastane Marit, keda oli hammustanud maja juurde ilmunud rebane. Rebane oli julge ja käitus agressiivselt. Haiglas võeti Maritilt proovid ja need osutusid positiivseteks. Haigus levib loomalt inimesele või inimeselt inimesele nakatunud süljega. See on kesknärvisüsteemi kahjustusega nakkushaigus. Võib tekkida iiveldus, oksendamine, väsimus ja palavik. Haiguse kulgedes tekivad hingamishäired, krambid, agressiivsushäired, valu neelamisel ja vee kartus. Haigus lõpeb surmaga. Mariti haav desinfitseeriti ja haava peale pandi steriilne side. Maritile tehti kohe kaitseüstimid ja ta paranes.



9. ....

9aastane Gregor sattus haiglasse seetõttu, et tal tekkis köha ja aeg-ajalt köhis ka verd välja. Tal olid torked rinnus ja õhupuudus. Samuti oli tal tekkinud väsimus ja koolis õppeedukuse langus, öösiti hakkas higistama. Tal oli ka pidevalt palavik. Esialgu kahtlustati tal kopsupõletikku, kuid siis tehti laboratoorsed uuringud. Gregoril võeti rögaproov ja tehti röntgenülesvõtted. Uurimise tulemusena selgitati välja tegelik haigus. Talle tehti ka bronhoskoopia. Gregor viidi kohe üle teise osakonda ja alustati ravi. Ravi on pikaajaline ja kestab 2 – 6 kuud, mõnikord 1 aasta. Haige jääb kontrolli alla terveks eluks, jälgitakse ka tema pereliikmeid. Nakatumine on toimunud rögapiiskadega või õhktolmnakkusena.

10. ....

Haiglasse toodi 4aastane Kadri, kellel olid tekkinud palavik, väsimus, pea-, selja- ja jäsemevalud, isutus, iiveldus, oksendamine, peapööritus ja valguskartus. Tal oli kaks nädalat tagasi eemaldatud puuk. Kadri hakati haigusnähte leevendama. Talle määrati voodirežiim. Profülaktikaks tuleks kindlasti vaktsineerida.

11. ....

6aastasel Meritil esines kehatemperatuuri tõusu, köha, isutus ja nahasügelus. Aeg-ajalt oli ta uimane, esines unehäireid, peavalu, hammaste kiristamine ja kõhupuhitus. Meritilt võeti roojaproovid ja määrati ravi. Nakatumise vältimiseks tuleb hoida puhtust, ei tohi süüa pesemata aedvilju. Tähtis on WC-s hügieeni hoida! Lastele tuleb varakult selgitada käte pesemise tähtsust!

*Kasutatud kirjandus: Parm, jt. Nakkushaigused. 2002.*

*www.seagriipp.ee*

## Harjutus 12

***Tee märge ✓ harjutuse 11 haiguste ees olevatesse kastikesse, kui haiguse puhul määrati haiglaravi.***

***Vali 11. harjutuse hospitaliseerimisjuhtumitest 2 erinevat haigust. Kirjuta üles tegevused, mida teostati nende haiguste korral patsientidele haiglas, ja jutusta, milline ravi patsiendile määrati.***

HAIGUS –

HAIGUS –

## Harjutus 13

### Rollimäng.

A  
Töötad perearstikeskuses pereõena. Keskusse helistab ema, kes esitab küsimusi ühe laste nakkushaiguse kohta. Sinu ülesanne on vastata küsimustele ja rääkida haigusest, selle olemusest, sümptomitest, ravist ja vältimisest.

B  
Sinu laps on haige, Sa helistad perearstikeskusesse, et saada infot lapse haiguse kohta. Kasuta teksti ja esita teksti abil kaaslasele 3–4 küsimust.

**Valige veel üks haigusjuhtum 11. harjutuse loetelust ja koostage uus dialoog.**

A  
Töötad haiglas lasteosakonnas õena. Sinu ülesanne on rääkida vanemõele, milliste haigustega toodi nädalavahetusel osakonda 3 uut patsienti. Räägi kindlasti haiguse sümptomitest ja milline ravi nende patsientidele määrati.

B  
Töötad vanemõena ja tuled esmaspäeval tööle. Osakonda on toodud kolm uut patsienti. Kuula õe infot ja esita talle paar täpsustavat küsimust.

## Harjutus 14

**Valmista ette 5-minutiline esinemine erinevatest laste nakkushaigustest, ennetustegevusest ja sümptomitest. Kasuta esinemise ajal näitlikke vahendeid (jooniseid, skeeme, PowerPointi arvutitarkvara).**

## Harjutus 15

***Kasuta õppetükis käsitletud sõnavara ja kirjuta 150-sõnaline tekst teemal “Lapse tervis”. Kirjuta kindlasti, kuidas hoiduda haigustest, millised sümptomid kaasnevad haigustega ja mida teha haiguste korral.***



# TRAUMAD JA NENDE VÄLTIMINE

Harjutus 1

*Kõikidel inimestel on olnud elu jooksul mõni väike trauma, sõrme on löiganud kõik. Mõttele, missuguseid traumasid on olnud Sinul? Kas Sa oled murdnud lapsepõlves mõne luu, söönud mürgiseid marju, saanud rästiku käest hammustada, põletanud end kuuma veega vms? Meenuta seda ja räägi oma naabrile, kuidas see juhtus.*

Harjutus 2

 **Kuula dialoogi ja märgi ristikesega need väited, mis on õiged.**

VÄIDE	ÕIGE	VALE
1. Kannatanu kukkus kaheksakorruselise maja katuselt alla.		
2. Õnnetuspaiga aadress on Kase 65.		
3. Haiget ei tohi liigutada.		
4. Kannatanu ei hinga, on teadvuseta, jalast jookseb verd.		
5. Jalast purskab palju verd.		
6. Kannatanu on abielus, kuid elab vanematega.		
7. Patsient sõi lapsepõlves mustikaid, mille vastu tal oli allergia.		
8. Patsiendil on murdunud kolm roiet.		
9. Patsient peab jääma voodirežiimile.		

Harjutus 3

**! Jäta meelde!**

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| olema teadvusel/teadvuseta       | rindkere                            |
| hingama                          | olema selili                        |
| selgroo-, seljaajuvigastus       | hoidma avatuna                      |
| tõstma kuklasse                  | hingetoru                           |
| säär                             | (kust?) jooksuma verd               |
| kukkuma (millegi) otsa           | (kust?) purskama verd               |
| (kust?) voolama verd             | kannatanu                           |
| arteriaalne verejooks            | lahtine luumurd                     |
| minestama                        | puhastama haava                     |
| peatama (keda? mida?) verejooksu | asetama rõhksidet                   |
| murdma roiet                     | kaelakrae                           |
| kanderaam                        | röntgenuuring                       |
| küünarvarreluu                   | põletama end (millega?) kuuma veega |
| põletushaavad                    | nihestama hüppeliigest              |
| mürgistus / mürgitus             | maoloputus                          |
| ajupõrutus                       | mõra                                |

## Harjutus 4

 **Kuula veel kord dialoogi ja vasta järgmistele küsimustele.**

1. Mida kiirabidispetšer ei luba helistajal teha?
2. Miks peab kannatanu pea kuklasse tõstma?
3. Millist verejooksu kiirabidispetšer kahtlustab?
4. Mille järgi saab kindlaks teha selgroovigastuse?
5. Milliseid vigastusi patsient katuselt kukkudes sai? Nimeta need.
6. Milliseid traumasid on kannatanul veel olnud?

## Harjutus 5

**Leia lünka sobiv sõna ja pane sõna õigesse vormi.**

*selgroovigastus, maoloputus, rõhkside, ajupõrutus, kaelakrae, põletushaav, hingamisteed, kandraam, hingamine, hüppeliiges*

1. Teadvuseta patsiendil tuleb vabastada .....
2. Kui kahtlustatakse ....., ei tohi kannatanut liigutada.
3. .... viiakse patsient kiirabiautosse ja transporditakse haiglasse.
4. Kui inimesel on roidemurd, siis võib ..... olla valus.
5. Verejooksu kohale pannakse .....
6. Väikesi ..... ravitakse kodus.
7. Isegi kergema ..... korral peaks kannatanu jääma voodirežiimile.
8. Enne kandraamile tõstmist tuleb panna .....
9. Korvpallimängijad nihestavad tihti .....
10. Mürgituse korral on esmane abi .....

## Harjutus 6

**Loe teksti ja vali neljast vastusevariandist üks õige ning kirjuta see punktiirjoonele.**

- |                     |                 |                |                  |
|---------------------|-----------------|----------------|------------------|
| 1. a) häirib        | b) häirub       | c) hävitab     | d) haavab        |
| 2. a) säilinud      | b) säilitatud   | c) säilivad    | d) säilised      |
| 3. a) kõri          | b) kaela        | c) kurku       | d) kaenlaaluseid |
| 4. a) lamatiste     | b) lamatise     | c) lamatise    | d) lamatiseid    |
| 5. a) hoia ära      | b) ära hoidma   | c) ära hoida   | d) hoidke ära    |
| 6. a) raskusastmega | b) ravitasemega | c) raskusega   | d) raskustega    |
| 7. a) sügavuse      | b) sügavuses    | c) sügavusega  | d) sügavusest    |
| 8. a) pühkimise     | b) puhastamise  | c) pesemise    | d) parandamise   |
| 9. a) haavadele     | b) haavale      | c) haavade     | d) haavasid      |
| 10. a) lööki        | b) löök         | c) löögi       | d) löögid        |
| 11. a) muljumine    | b) mudimine     | c) mullitamine | d) muutmine      |
| 12. a) turset       | b) turse        | c) tursele     | d) tursete       |
| 13. a) lahastama    | b) lahastab     | c) lahastavad  | d) lahastada     |
| 14. a) mõistlikku   | b) mõistlikke   | c) mõistliku   | d) mõistlik      |

**SELJAAJUTRAUMA** See on kahjustus, mille tagajärjel 1. .... liigutuste sooritamise ning tundlikkus. Väga sageli on põhjuseks autoõnnetus, tundmatus kohas vettehüpped ja ka kuulivigastused. See trauma jagatakse kahte rühma: täielik ja mittetäielik. Esimene tähendab, et puudub igasugune tundlikkus, teise kahjustuse korral aga on osa funktsioone 2. .... Kui on teada, kuidas trauma tekkis, ja liigutused teatud kehaosast allpool puuduvad, võib kahtlustada seljaajutraumat. Lisauuringuna kasutatakse diagnoosimiseks ka röntgenuuringut. Selle trauma puhul ei tohi liigutada 3. ...., kõike peab tegema rahulikult ning transportima peab patsienti kõval alusel, fikseeritud kaelaga (spetsiaalne tugi ehk "kaelakrae"). Selle trauma ravi võib olla väga pikk ja sageli patsiendi liikumisvõime ei taastu, seetõttu on pikaajalise ravi puhul eriti tähtis muuta voodihaige patsiendi asendit, et vältida 4. .... ning ennetada kopsupõletikku. Kõige rohkem tekib see vigastus noortel meestel, kes võtavad oma käitumises liigseid riske. Seega aitaks seda traumat 5. .... see, kui suudetaks oma tegevusi kriitiliselt ja ohutundega hinnata. Lisaks sellele on trauma ennetamisel oluline ka kõrge liikluskultuur, kuna kõige sagedamini tekib seljaajutrauma liiklusõnnetuse tagajärjel (umbes 36%).

**PÕLETUS** Põletused on üks osa olmetraumadest. Enamasti tekivad põletused kokkupuutest lahtise tulega (tulekahju, lõke), tuliste esemetega (pliit, triikraud, tuline grill), tulise vedeliku sattumisel kehale (tee, kohv), tulisest aurust (saunas, keetmisel, küpsetamisel ahjus) või päikesest (ka solaariumipõletus). Ka naha kokkupuutel keemiliste ainetega võivad tekkida põletused. See trauma võib olla erineva 6. .... ning haarata erinevat osa kehapinnast. Olenevalt selle 7. .... ning haaratud kehapinna suurusest on paranemine ning prognoos erinevad. Pindmiste kahjustuste puhul, kui üldseisund on hea, korrastatakse haavad. See hõlmab kahjustatud naha eemaldamise, nahapinna 8. .... ning steriilse sidumise.



Kui tegemist on teise astme kahjustusega ning see asub liigeste läheduses, võidakse jäse lahastada. Teise ning kolmanda astme puhul alustatakse kohe ka antibiootikumravi, et ennetada infektsiooni tekkimist. 9. .... tuleb siduda ning puhastada iga päev, mõnikord ka mitu korda päevas. Kuidas põletust vältida? Hoia tikud, elektriseadmed ning kemikaalid lastele kättesaamatus kohas. Ole ise ettevaatlik lahtise tulega ning jälgi lapsi. Paigalda koju tulealarm ning räägi lastele tule ohtlikkusest.

**LUUMURD** Vigastus tekib välise jõu või 10..... toimel. Vigastused tekivad tõsiste traumade tagajärjel (autoavarii, kukkumine kõrgustest, õnnetused ehitustel). Väiksemad vigastused tekivad väiksemate traumade tagajärjel (näiteks kukkumine jalgrattalt). Sagedamini vigastatav kehaosa on labakäsi. Sõrmede vigastused saadakse enamasti pallimängudes. Labajala piirkonna vigastusi põhjustab vägivaldne 11..... . Trauma sümptomid võib jagada kaheks. Esimesed on üldised sümptomid. Nendeks on valu, turse ja verevalum vigastuse piirkonnas, samuti ei saa valu tõttu liigutada läheduses asuvaid liigeseid. Teised sümptomid on ainult sellele vigastusele iseloomulikud. Nendeks on jäseme ebanormaalne liikuvus trauma piirkonnas, jäseme ebaloomulik kõverdumine trauma piirkonnas. Naha haava korral esineb verejooks haavast. Liigese siseste traumade korral koguneb veri liigesesse, põhjustades liigese suurenemise ja 12. .... . Lisaks iseloomulikele kaebustele ja sümptomitele on vaja teha röntgenülevõtted vigastatud piirkonnast. Selle trauma kinnise vormi korral tuleb vigastatud jäse 13..... . Kui trauma on lahtine (esineb haav ja verejooks), tuleb haavale asetada puhas side ja sellest sageli piisab ka verejooksu peatamiseks. Kuna tegemist on tavaliselt õnnetustega, siis on sageli neid raske vältida. Küll aga on võimalik 14..... liiklemise korral vältida autoavariisid ja tööl järgida ohutustehnika nõudeid.

Kasutatud kirjandus: Õe käsiraamat, AS Medicina 2001.

## Harjutus 7

***Moodusta tegusõna ja nimisõna või nimisõnaühendiga paar ja pane nimisõna õigesse vormi.***

***Sind abistab tegusõna järel olev küsimus.***

- |                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1. järgima (mida?)                  | a) liigutused          |
| 2. sooritama (mida?)                | b) verejooks           |
| 3. lahastama (mida?)                | c) veri                |
| 4. ennetama (mida?)                 | d) ohutustehnikanõuded |
| 5. muutma (mida)                    | e) haav; puhas side    |
| 6. olema seotud (millega?)          | f) punetus, turse      |
| 7. kogunema (mis?)                  | g) asend               |
| 8. tekkima (mis?)                   | h) liiklusõnnetus      |
| 9. saada kahjustada (mis?)          | i) jäse                |
| 10. tekkima kokkupuutest (millega?) | j) aluskude            |
| 11. peatama (mida?)                 | k) kuum vesi           |
| 12. asetama (kuhu? mida?)           | l) trauma              |

## Harjutus 8

Koosta laused 7. harjutuses moodustatud sõnaühenditega.

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....
- 8).....
- 9).....
- 10).....
- 11).....
- 12).....

## Harjutus 9

**Igas rühmas on vähemalt üks ebasobiv sõna, leia see/need ja tõmba maha. Leia igale sõnarühmale sobiv pealkiri.**

rästikuhammustus	lahastab	küünarvars	iiveldus
verejooks	punetus	õlaliiges	pearinglus
põletus	puhastatakse	vaagen	turse
jälgima	peatatakse	labakäsi	oksendamine
nikastus	manustatakse	jäsemed	venitus
ajupõrutus	seotakse	randmed	peavalu
luumurd	paigaldab	sulgema	külmavärinad
nihestus	roided	sääreluu	hingeldus
rebend	kõverdab	hüppeliiges	vabastama
loidus	opereeritakse	jalalaba	krambid

## Harjutus 10

### Rollimäng.

A - Oled kõrgkooli õppejõud ja Sinu ülesanne on eksamil kuulata üliõpilase vastust teemal „Traumad ja nende vältimine“. Vali õppetükis käsitletud traumade hulgast 2 erinevat nimetust ja Sinu ülesanne on üliõpilase juttu kuulata, kontrollida ja täiendada. Võid kirjutada paberitele erinevate traumade nimetused ja lasta siis üliõpilasel pilet juhuslikult tõmmata. Võid kasutada õpiku materjale.

B - Oled üliõpilane, kes on koolis eksamil ja Sinu ülesanne on rääkida traumadest. Saad oma paariliselt 2 erineva trauma nimetused. Räägi, millises keha piirkonnas ja mille tagajärjel see trauma võib tekkida, ning selgita, kuidas peaks käituma ja mida peaks selle trauma puhul tegema. Proovi rääkida peast ja võid mälu järgi kasutada õpiku tekste. Kindlasti ei tohi tekste maha lugeda.

## Harjutus 11

Kirjelda, mida näed pildil, ja kui midagi on valesti, siis ütle, mis on valesti.

Pilt nr 1



Pilt nr 2



Pilt nr 3



Pilt nr 4



## Harjutus 12

! Jäta meelde!

Tingiva kõneviisi olevik ja minevik

	OLEVIK		MINEVIK
ma	oleksin/ei oleks	vaataksin/ei vaataks	oleksin vaadanud / ei oleks vaadanud
sa	oleksid/ ei oleks	vaataksid/ ei vaataks	oleksin vaadanud/ ei oleks vaadanud
ta	oleks/ei oleks	vaataks/ei vaataks	oleks vaadanud/ei oleks vaadanud
me	oleksime/ei oleks me	vaataksime/ei vaataks	oleksime vaadanud/ei oleks vaadanud
te	oleksite/ei oleks	vaataksite/ei vaataks	oleksite vaadanud/ei oleks vaadanud
nad	oleksid/ei oleks	vaataksid/ei vaataks	oleksid vaadanud/ei oleks vaadanud

## Harjutus 13

**Loe näidiskirja ja too välja sõnu, mis näitavad, et tegemist on mitteformaalse kirjaga.**

Kellelt: Triin Mets<triin.mets@hotmail.ee>  
Kellele: Martin Kask<martin.kask@gmail.com>  
Kuupäev: 21.02.2010 22:19:45  
Pealkiri: Väike õnnetus(:

Tervitused haiglavoodist!

Nüüd ma siis siin olen, õnnetu ja üksik. Oma lolluse tõttu pean terve nädala haiglas istuma. Loodan, et Sinuga on ikka kõik korras. :)

Sa ei kujuta ette, mis minuga juhtus. Käisime ilusal sügispäeval seenel, nagu praegusel ajal paljud, kuid siit edasi juhtunu ei ole kaugeltki tavaline. Täiesti vastutustundlik täiskasvanu, nagu ma enda ja teiste arvates olen, otsustasin ma mingi müstilise tungi ajal – sest praegu tagasi mõeldes ei oska ma seda kuidagi teistmoodi seletada – proovida, kas see puravik ikka on puravik. Täitsa segane, eks ole! Muidugi ma tean, et isegi, kui tegemist oleks olnud söögipuravikuga, ei oleks tohtinud seda kupatamata süüa, mina „tark“ aga otsustasin proovida, kas see ikka kõlbab. Ma sõin tegelikult ainult ühe väikese ampsu, kuid sellest piisas, et haiglasse sattuda.(:

Alguses ma ei saanud midagi aru, kuid koju jõudes tundsin, et pea käib ringi ja süda on paha. Sõber arvas, et oleks mõistlik kiirabisse sõita, tore, kui sul ikka sellised asjalikud sõbrad on:) Ma ei taha mõeldagi, mis oleks võinud juhtuda, kui ma oleks kodus üksi olnud!:(

Ma rohkem ei piina sind oma traumadega, loodan, et sul on kõik korras. Kui vähegi aega saad, oleksin väga rõõmus, kui viitsiksid paar rida kribada.

Kribamiseni!

Triin

## Harjutus 14

**Kirjuta oma sõbrale 100-150 sõnaline e-kiri. Kuna eelmisel nädalal juhtus Sinuga või Sinu lähedasega õnnetus, pead olema haiglas või kodus voodis. Vali järgmiste õnnetuste hulgast üks, võid situatsiooni ka ise välja mõelda:**

- liuväljal uisutades kukkusid ja löid pea ära, Sul on väike peapõrutus ja pead olema voodirežiimil;
- sõitsid rattaga ja kukkusid ning murdsid küünarvarreluu;
- kodus sõpradele suuremat õhtusööki ette valmistades põletasid end kuuma veega, said vasakule käele II astme põletuse;
- tennis korvpalli mängides nikastasid hüppeliigest, pead olema voodirežiimil;
- suveõhtul grillipeol jõi Sinu 5aastane laps kogemata süütevedelikku ja oled temaga paar päeva haiglas.

**NB!** Kahetsuse väljendamisel kasuta tingiva kõneviisi minevikku. Mitteametliku e-kirja näidis aitab Sul kirja kirjutada.

Tervitused (haigla)voodist!

### Harjutus 15

#### Rollimäng

**Valige paarilisega üks rollipaar ja koostage dialoog. Mõlemale osapoolle peaks jääma vähemalt 8 rääkimisvooru. Kasutage võimalikult palju omandatud sõnavara.**

A - Oled 5aastase lapse ema/isa. Laps põletas end kuuma veega. Põletada on saanud parema käsi. Oled mures ja helistad kiirabisse, soovid küsida nõu, mida teha.

B - Oled õde, kelle ülesanne on anda nõu helistajatele. Sulle helistab lapsevanem, kelle laps on end keeva veega põletanud. Rahusta teda ja palu rääkida, mis juhtus. Anna talle nõu.

A - Oled 15aastane nooruk, kelle sõber kukkus rattaga sõites. Ta on arvatavasti murdnud käeluu, sest ta ei saa kätt liigutada. Parema jala põlves on haav, kust jookseb palju verd.

B - Oled õde, kelle ülesanne on nõustada patsiente. Sulle helistab nooruk, kelle sõber on rattaga sõites saanud käe- ja jalatrauma. Palu tal jutustada, kuidas õnnetus juhtus ja anna talle nõu, mida ta peaks tegema.

A - Oled eaka inimese täiskasvanud tütar/poeg. Vanur kukkus paar päeva tagasi. Kuigi esmapilgul suuremaid vigastusi ei olnud, on vana inimene juba paar päeva kaevanud peavalu, tal käib pea ringi ja ta oksendas. Sa kahtlustad, et tal on ikkagi peapõrutus. Helistad pereõele ja küsid nõu.

B - Oled pereõde, kelle ülesanne on nõustada patsiente. Sulle helistab naine/mees, kelle 70aastane vanem kukkus paar päeva tagasi ja lõi pea ära. Tal on peapõrutuse sümptomid, anna talle nõu.

**Harjutus 16**

**Leia kõrvaltulbast selgitus järgmistele väljenditele**

- |                              |    |              |
|------------------------------|----|--------------|
| 1. pead kaotama              | a) | nutma        |
| 2. krokodillipisaraid valama | b) | ohus olema   |
| 3. juuksekarva otsas rippuma | c) | haige olema  |
| 4. elavate hulgast lahkuma   | d) | elustama     |
| 5. siruli maas olema         | e) | närvi minema |
| 6. eluvaimu sisse puhuma     | f) | surema       |

**Kas Sinu emakeeles on samasuguseid vasteid, kui ei ole, siis milliseid sõnu kasutatakse sama mõtte väljendamiseks?**

**Harjutus 17**

**Kasuta 16. harjutuse väljendeid lausetes.**

- Selle seljaajutrauma tõttu peab ta kahjuks veel pikka aega .....
- Kriisisituatsioonis või õnnetusjuhtumi korral on kõige tähtsam mitte .....
- Viieaastane poiss kukkus puu otsast selja peale, tal jäi hing kinni ja ta kaotas teadvuse, kuid õnneks läks meil korda talle .....
- Liiklusõnnetuse tagajärjel sai ta mitmeid tõsiseid vigastusi. Paar päeva oli olukord väga kriitiline, ta elu .....
- Olime sõbraga mägedes matkamas ja murdsin ronides jalaluu. Mina olin esialgu lihtsalt šokis, sõber aga ..... ja hädaldas, kuid lõpp hea, kõik hea – päästjad saabusid õigel ajal.

# ALLERGILISTE HAIGUSTEGA PATSIENDI ÕPETAMINE

Harjutus 1

1. Missugused haigused on tänapäeval maailmas kõige enam levinud?
2. Allergiat peetakse „sajandi haiguseks“. Miks?
3. Missuguseid allergianähte Sa tead?

Harjutus 2

 **Kuula dialoogi ja kirjuta üles, mis võib tekitada allergiat.**

Harjutus 3

**! Jäta meelde!**

- tekib (mis?) õhupuudus/nahapunetus/lööve
- tekivad (mis?) hingeldushood
- tekitama (mida?) allergiat
- põhjustama (mida?) allergiat/haigusnähte
- allergia (mille vastu?) lõhnaseepide vastu/kodutolmu vastu/kemikaalide vastu
- nahk hakkab sügelema/ punetama
- tegeme kindlaks (millega?) nahatestiga
- olema pärilik
- lehmapiimaallergia
- toitma last rinnaga
- allergeen
- vähendama (mida?) haigusnähte
- küsima nõu (kellelt?) pereõelt/perearstilt

Harjutus 4

**Mille vastu on nendel inimestel allergia? Jätka näite järgi:**

*Näide: Peeter ei saa kasutada pesemiseks lõhnaseepi, sest tal on allergia lõhnaseepide vastu.*

1. Minu naabrinaisel on kevadel kaskede õitsemise ajal alati tugev nohu, sest .....
2. Malle hoidub pesu käsitsi pesemisest, sest .....
3. Merlini ja Mardi korteris pole ühtegi vaipa, sest .....
4. Ma ei saa külla minna inimestele, kes peavad kassi, sest .....
5. Arst ei saa kirjutada patsiendile välja seda ravimit, sest .....
6. Minu sõbranna, kes toidab last rinnaga, ei saa juua lehmapiima, sest .....
7. Taimi ei tohi süüa maasikaid, sest .....



## Harjutus 5

### Jätka näidise järgi:

allergia õietolmu vastu

õietolmuallergia

allergia lehmapiima vastu

allergia muna vastu

allergia mee vastu

allergia kodutolmu vastu

allergia maasikate vastu

allergia mähkmete vastu

## Harjutus 6

**Jutusta piltide järgi, missugune allergiavorm on nendel inimestel ja millega kokkupuudet peaksid nad vältima.**

1. pilt:



2. pilt:



3. pilt:



4. pilt:



5. pilt:



6. pilt:



## Harjutus 7

### **Täida lüngad antud sõnadega, kasutades õiget käänet.**

*õhupuudus; kevadine õietolm; nahk; kõhulahtisus, kõhuvalu, iiveldus ja oksendamine; hingeldushood, allergeen; haigusnähtud; küsitlus ja nahatestid; rind; perearst, lööve; pärilik, tervete vanemate lapsed*

1. Tiidu tütre tekivad (mis?) ....., kui ta puutub kokku (millega?) .....
2. Kas vanaisal tekib tihti (mis?) .....
3. Allergia on paljudel juhtudel (missugune?) ....., kuid see võib tekkida ka (kellel?) .....
4. Helle toidab praegu veel oma last (kuidas?) .....
5. Toiduallergia põhjustab (mida?) .....
6. (mis?) ..... põhjustab paljudel inimestel allergiat.
7. (millega?) ..... teeb allergoloog kindlaks, mille vastu on patsiendil allergia.
8. Sa pead kindlasti küsima nõu oma (kellelt?) ....., kui (mis?) ..... tekib uuesti.
9. Kas lapse (mis?) ..... ikka sügeleb ja punetab?
10. Te saate vähendada (mida?) ....., kui hoidute kokkupuutest allergeeniga.

## Harjutus 8

### **Kuula veel kord dialoogi ja täida lüngad.**

Kunagised klassikaaslased Tiia ja Tiit kohtuvad juhuslikult kohvikus. Nad ei ole teineteist mitu aastat näinud. Nad rõõmustavad kohtumise üle, kuid Tiidul on mure oma tütre pärast, kellel tekivad ..... . Tiia teab, et allergiat esineb viimasel ajal väga palju. Tema õel on allergia ..... vastu ja seetõttu kasutab Tiia õde tavalist lasteseepi. Niipea kui ta aga peseb ennast lõhnaseebiga, hakkab tema nahk ..... ja punetama. Nahatestidega tehti kindlaks, mis on ..... . Tiia sõbrannal on aga allergia kodutolmu ..... . Tiia on allergia kohta palju lugenud. Ta teab, et allergia võib olla ....., aga see võib avalduda ka tervete vanemate lapsel. Tiidu tuttava lapsel on ..... . Lapse ema ei saa piima juua, sest ta toidab last ..... . Tiia arvab, et võib-olla polegi allergeeniks lehmapiim, vaid hoopis ..... või ....., sest ka neid toiduaineid süüakse väga tihti. Üks ema olevat kirjutanud isegi üles, mida süües tema lapsel tekkis ..... või nahapunetus. Allergeeni teades saab haigusnähte .....

## Harjutus 9

### **Kirjuta küsimused, millele pereõde vastab järgmiselt:**

Mis .....?

Allergeeniks võib olla kodutolm, kemikaalid, lõhnaseebid, õietolm, ravimid, ka toiduained, nagu munad, mesi, pähklid, lehmapiim, koduloomade karvad ja muud.

Missugused .....?

Võib tekkida nohu, hingeldus, lööve, nahapunetus ja sügelemine, kõhulahtisus, oksendamine.

Kuidas .....?

Nahatesti ja põhjaliku küsitlusega tehakse kindlaks allergeen.

Kas .....?

Allergia võib olla pärilik, kuid 10%-l juhtudest on vanemad täiesti terved.

Kuidas .....?

Haigusnähte on võimalik vähendada, kui välditakse kokkupuudet allergeeniga.

## Harjutus 10

### **Kuidas Sa nõustaksid imiku ema, kes on mures lapse nahale tekkinud punaste laigukeste pärast? Põhjenda, missuguste seisukohtadega Sa nõustud ja missugustega mitte.**

- Rinnaga toidetaval lapsel ei saa olla allergiat.
- Allergiat võib tekitada peres elav kass.
- Mõlemad vanemad on terved, aga lapsel on tekkinud allergianähud.
- Allergiat ei ole võimalik vältida.

## Harjutus 11

### **Loe ja paiguta väljajäetud laused sobivasse tekstilõiku! Põhjenda lausete paigutamist.**

1. Kõige levinum allergia diagnoosimise viis on nahatestide tegemine.
2. Mitmete ainete vastu ülitundlikel inimestel on tavaliselt vaja pidevalt kaasas kanda allergiavastaseid ravimeid.
3. Et säilitada immuuniteeti, peab toidusedel sisaldama valke, vitamiine C, E ja F ning mikroelemente.
4. Allergia mingi toiduaine vastu põhjustab sagedamini iiveldust, oksendamist, kõhuvalu ja -lahtisust.
5. Aineid, mille vastu organism on ülitundlik, nimetatakse allergeenideks.
6. Ettevaatlik tuleks olla pähklite, mee, kala ja seente söömisega.

Allergia on immuunsüsteemi ebatavaliselt äge reaktsioon mingi aine vastu. A..... Nendeks võivad olla toiduained, õietolm, kodutolm, kemikaalid, loomade karvad, ravimid, kosmeetikatooted või muud sellist.

Esmakordsel kokkupuutel allergeeniga tekib tavaliselt tagasihoidlik reaktsioon, mis tingib antikehade ehk kaitsekehade tekke inimese organismis. Teistkordsel kokkupuutel tekib aga äge reaktsioon, mis võib avalduda mitmesuguste erinevate haigusnähtudena (sügelemine, kollaps, kõhulahtisus jne).

Põhimõtteliselt võib allergilisi reaktsioone jagada kaheks: üliägedad ja eluohtlikud ning kergemakujulised, mis elu ei ohusta.

Hingamisteedes esinevatest sümptomitest avalduvad sagedamini vesine nohu, aevastamine, köha, hingamisraskused, lisaks ka pisaravool. Nahanähtudena avalduv allergia põhjustab nahapunetust, sügelemist ning nahapinnale võivad tekkida kublad. B ..... Kõikide ülitundlikkuse tüüpide korral võib kaasneda peavalu. Allergiast tingitud astmale on iseloomulikud hingeldus ja õhupuudushood.

Allergiat aitavad diagnoosida tüüpilised sümptomid ja kaebused. Tavaliselt viiakse läbi põhjalik küsitlus erinevate allergeenidega kokkupuute kohta, et selgitada välja võimalik põhjus. C ..... Preenelaga kantakse nahale erinevate allergeenide ekstrakte ning jälgitakse reaktsiooni. Võimaliku allergeeni kohale ilmub normist suurem punetus ja nahaturse. Siiski ei ole alati võimalik testidega allergeeni leida ja sel juhul peab proovima piirata erinevate ainete kasutamist ning samal ajal jälgima allergia teket või selle kadumist.

Ravi oleneb sümptomite tugevusest ning esinemise sagedusest. Ägeda allergilise reaktsiooni tekke korral kasutatakse kohest ravi antihistamiinsete ravimitega. Apteekides on käsimüügis saadaval allergiaravimid Zyrtec ja Claritin, mis ei põhjusta uimasust.

Soovitav on nahahoolduseks kasutada lõhnata seepe, kreeme ja šampoone. Allergilise hingeldushoo ajal kasutatakse inhaleeritavaid ravimeid. Astma diagnoosi korral tuleb alati kaasas kanda arsti määratud astmaravimeid.

Imikute mähkmeallergia puhul aitavad sageli õhuvannid ja teise firma mähkmete kasutamine. D.....

Enamikul juhtudel ei ole allergia avaldusvormid ohtlikud. Väga ägedad allergilised reaktsioonid võivad erandina olla ka eluohtlikud.

Kui mesilase või herilase piste tekitab nõgeslööbe, hingamisraskuse või üldseisundi halvenemise, tuleb pöörduda arsti poole. Ainult üks mesilase või herilase piste võib põhjustada surma.

Üksiku juhtudel võib tekkida eluohtlik allergiline reaktsioon ka tundmatu toiduaine vastu. E.....

Allergia ennetamine seisneb normaalse immuniteedi olemasolus. F ..... Suur tähtsus on ka soolestiku mikrofloora seisundil, mis tagab mikroelementide ja vitamiinide normaalse imendumise.

Arvatakse, et rinnapiima saavatel lastel esineb allergiat vähem. Kui aga allergia on tekkinud, aitab seda ennetada vaid allergeeni kindlakstegemine ja selle vältimine.

*Kasutatud kirjandus:* <http://www.inimene.ee/>  
<http://www.mirra24.ee/>  
Fermie jt. *Pere tervis ja esmaabi*  
<http://www.nupsu.ee/>

## Harjutus 12

### Jäta meelde!

- ! olema ülitundlik (mille vastu?) kosmeetikatoodete/ loomakarvade/kemikaalide vastu
- kokkupuude (millega?) allergeeniga
- tagasihoidlik/ äge/ üliäge/ eluohtlik/ kergemakujuline reaktsioon
- avalduma (kuidas? millena?) nahanähtudena

pisaravool  
 nahaturse  
 nõgeslööve  
 kublad  
 kandma nahale (mida?) allergeenide ekstrakte  
 jälgima (mida?) reaktsiooni/allergia teket/allergia kadumist  
 olenema (millest?) sümptomite tugevust/eesinemise sagedusest  
 käsikäsi on saadaval (mis?) allergiavastased ravimid  
 põhjustama (mida?) uimasust  
 kasutama (mida?) inhaleeritavaid ravimeid  
 vältima (mida?) allergeeni/ kokkupuudet allergeeniga  
 immuunsüsteem  
 täitma (mida?) funktsioone  
 säilitama (mida?) normaalset immunitaeti  
 tagama (mida?) normaalset imendumist  
 kandma kaasas (mida?) allergiavastaseid ravimeid  
 varustama (millega?) vajalike toidainetega

### Harjutus 13

#### **Sobita kahe tulba sõnad.**

- |               |                              |
|---------------|------------------------------|
| 1. kokkupuude | a) haigusnähtudena           |
| 2. jälgima    | b) ülitundlik õietolmu vastu |
| 3. avalduma   | c) esinemise sagedusest      |
| 4. olema      | d) allergeeni                |
| 5. olenema    | e) reaktsiooni               |
| 6. põhjustama | f) normaalset immunitaeti    |
| 7. kasutama   | g) kõhulahtisust             |
| 8. vältima    | h) inhaleeritavaid ravimeid  |
| 9. säilitama  | i) allergeeniga              |

### Harjutus 14

#### **Täida lüngad sobivate sõnadega 13. harjutusest.**

- Allergiline reaktsioon avaldub mitmesuguste .....
- Toiduallergia põhjustab sagedamini .....
- Peene nõelaga kantakse nahale erinevate allergeenide ekstrakte ning jälgitakse .....
- Allergilise hingeldushoo ajal kasutatakse .....
- Ravi oleneb allergianähtude ..... ja tugevusest.
- Kui allergeen on kindlaks tehtud, siis peab vältima kokkupuudet .....
- Sageli on inimesed ülitundlikud .....
- Et säilitada ....., peab toidusedel sisaldama valke, vitamiine C, E ja F ning mikroelemente.

## Harjutus 15

**Vestelge paarides/kolmikutes. Ärge unustage, et vestluse käigus tuleb nii küsida kui ka vastata.**

- Missugused sümptomid esinevad nende allergiaähtude korral?
- Mida tuleks vältida?
- Kuidas haigusnähte leevendada?

Hingamisteedes avalduv allergia

nahal avalduv allergia

allergia toiduaine vastu

allergiline astma

## Harjutus 16

Lõpeta laused antud fraasidega:

*vajalike toitainetega, sellest hoiduma, tüüpilised sümptomid ja kaebused, kandma kaasas allergia-  
vastaseid ravimeid, nahatestide tegemine, allergeeni kindlakstegemine ning vältimine, jälgima al-  
lergia teket või selle kadumist, teise firma mähkmete kasutamine*

1. Allergiat aitavad diagnoosida .....
  2. Kõige levinum allergia diagnoosimise viis on .....
  3. Alati ei ole võimalik testidega allergeeni määrata ja sel juhul peab proovima piirata erinevate ainete kasutamist ja samal ajal .....
  4. Kui allergeen on kindlaks tehtud, peab .....
  5. Imikute mähkmeallergia puhul aitab sageli .....
  6. Mitmete ainete vastu ülitundlik inimene peab tavaliselt .....
  7. Kui allergia on tekkinud, siis aitab seda ennetada vaid .....
  8. Et immuunsüsteem saaks täita oma funktsioone, tuleb teda varustada .....
- .....

## Harjutus 17

**Kuidas Sa pereõena vastaksid küsimustele, mida esitavad patsiendid?**

1. Mis on allergia?
2. Mis võib olla allergeeniks?
3. Kas ja kuidas saab allergiat diagnoosida?
4. Kuidas saab kindlaks teha allergeeni siis, kui nahatestid ei anna tulemusi?
5. Missuguseid allergiavastaseid ravimeid on võimalik osta käsimüügist?
6. Mida te soovitate nahaprobleemide leevendamiseks?
7. Mida saab teha ema, kui beebil on tekkinud mähkmeallergia?
8. Missuguseid võimalusi on allergia ennetamiseks?

## Harjutus 18

**Mängige klassis pressikonverentsi, kus üks õpilane on vastaja (õde) ja kõik teised on küsijad (patsiendid). Toetuge varasematele harjutustele ja leidke veel küsimusi allergia kohta.**

## Harjutus 19

### Rollimäng

A - Töötad pereõena ja Sinu juurde tuleb konsultatsioonile väikelapse ema, kelle lapsel on allergia. Räägi emale kindlasti allergia olemusest, esmakordsest kokkupuutest allergeeniga, teistkordsest kokkupuutest allergeeniga, allergia avaldumisest nahanähtudena ja allergia ennetamisest.

B - Oled allergiahaige lapse ema ja lähed pereõe juurde konsultatsioonile. Räägi talle oma lapse allergiast: lapse nahk hakkab sügelema ja punetama siis, kui laps on söönud maasikaid. Esita küsimusi allergia olemuse ja selle ennetamise kohta.

## Harjutus 20

**Loe läbi e-kiri, mille on kirjutanud Sulle kui pereõele välismaal viibiv tuttav.**

**Kirjuta talle vastus. Järgi plaani:**

1. Pöördumine.
2. Arvamuse avaldamine nimetatud sümptomite kohta.
3. Võimaliku allergeeni vältimise soovitamine.
4. Käsimüügiravimite kasutamise soovitamine.
5. Kirja lõpetamine.

*Tere, Malle!*

*Olen praegu Londonis. Siin on juba kevad käes ja linn õide puhkenud, aga miski mõjub mulle hirmus pahasti. Pea on hakanud valutama ja kogu aeg on iiveldus. Kätele on tekkinud lööve. Olen kuulnud õietolmuallergiast, aga mul pole varem mingeid allergianähte esinenud. Või on asi hoopis milleski muus? Sõin siin ühes pubis tigused, mida ma enne pole kunagi proovinud. Järsku need mõjusid? Ei taha siin arsti juurde minna. Äkki saad mulle mingit nõu allergia ravi ja ennetamise kohta anda?*

*Ootan väga Sinu vastust.*

*Tervitades*

*Katrin*





# SÜDAME-VERESOOKONNA HAIGUSTEGA PATSIENDI ÕPETAMINE

**Harjutus 1**

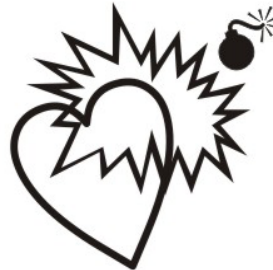
**Vaata pilte ja leia õige pildi juurde õige väljend. Seejärel aruta oma naabriga, mida need väljendid tähendavad ja millal neid kasutatakse.**

- süda vajus saapasäärde
- südantlõhestav jutt
- süda tilgub verd
- süda lõhkeb

1. pilt



2. pilt



3. pilt



4. pilt



Otsi lisaks sarnaseid südamega seotud väljendeid ja esita need kaaslastele. Moodusta lauseid nimetatud väljenditega.

**Harjutus 2**

**Kuula dialoogi ja otsusta, kas väited on õiged või valed.**

VÄIDE	ÕIGE	VALE
Annel hakkas nii paha, et ta minestas.		
Annel kiirgas valu paremasse õlga.		
Kiirabitöötaja pani Annele tableti suhu.		
Kiirabitöötaja mõõtis Annel vererõhku ja see oli liiga madal.		
Annel ei ole olnud kroonilisi haigusi.		
Anne viidi raamil kodust ära.		
Hooldustöötaja tõi haiglas Annele lisaks veel ühe padja.		
Haiglas võttis õde Annel veenist verd.		
Anne tõusis ise üles ja läks WC-sse.		
Anne viidi edasi kardioloogia osakonda.		

### Harjutus 3

#### ! Jäta meelde!

**Täienda väljendeid dialoogi järgi õiges vormis sõnadega.**

rinna taga on .....

valu kiirgab .....

helistama .....

panema tableti .....

mõõtma aparaadiga .....

südame .....

panema raami .....

katsuma patsiendi .....

panema patsiendile .....

mõõtma kraadiklaasiga .....

panema kraadiklaasi .....

tekki ..... panema

tooma joogiks .....

tõstma .....

võtma veenist .....

tõusma voodist .....

määrama .....

### Harjutus 4

**Taasta mälu järgi dialoogi sündmuste käik ja järjestaja laused nii, nagu need toimusid dialoogis. Võrdle oma vastuseid naabri omadega ja aruta naabriga, missuguses järjekorras sündmused toimusid. Seejärel võib vajaduse korral kuulata dialoogi veel üks kord.**

- Anne südametegevus oli häiritud ja ta jäi haiglasse ravile.
- Kiirabi tuli koju ja tegi Annele EKG.
- Haiglas pandi Annele tilguti.
- Annelt võeti vereanalüüs.
- Abikaasa Alo kutsus Annele kiirabi.
- Annel tekkisid kodus olles valud südames, jalad muutusid nõrgaks ja ta tundis järsku õhupuudust.
- Hooldustöötaja hoolitses Anne eest.
- Annel oli väga madal kehatemperatuur.
- Anne viidi haiglasse, kuna olukord oli tõsine.
- Annel hakkas paha ja ta heitis pikali.

## Harjutus 5

**Valige paarilisega harjutustes 2, 3 ja 4 nimetatud protseduuride hulgast vähemalt 5 protseduuri.**

PROTSEDUUR

PROTSEDUUR

PROTSEDUUR

PROTSEDUUR

PROTSEDUUR

### Rollimäng

A - Sa töötad haiglas õena ja Sinu ülesanne on südamehaigetele patsiendile teha 5 protseduuri. Samal ajal selgita patsiendile, mida Sa teed...

B - Sa viibid haiglas patsiendina ja Sinu ülesanne on esitada õele tehtavate protseduuride kohta 1-2 täpsustavat küsimust.

## Harjutus 6

**Loe läbi järgmine tekst. Vali lünka teksti lõpust õige sõna ja kirjuta see punktirjoonele.**

**EKG tegemine ja südamehaige patsiendi sümptomid. Südamefilmi tegemine.**

Elektroodid kinnitatakse puhtale, 1 ..... nahale ja selleks raseeritakse patsiendi rindkere. Raseerimiseks küsitakse patsiendilt luba. Raseerimine on vajalik, et tagada EKG 2 ..... hea kvaliteet. Patsiendi värisemine võib põhjustada vigu EKG tegemisel. Sellepärast tuleb patsient panna rahulikult 3 ..... Ja ruum peab olema piisavalt soe. EKG lindile tuleb märkida patsiendi nimi ja isikukood, EKG tegemise päev, kellaaeg ja 4 ..... Kui patsient on eelnevalt tarvitanud südame rütmi mõjutavaid 5 ..... (tubakas, alkohol, kohv, tee) või on ta stressis, tuleks sellest eelnevalt rääkida.

## Südamehaige võimalikud sümptomid

Patsiendil võivad esineda hingeldus, väsimus, närvilisus, 6 ..... , valu rinnaku piirkonnas, valu kiirgab vasakusse kätte. Pulsisagedus on 7 ..... Patsiendil esinevad külmavärinad ja külm higi. Patsient võib olla kartlik, rahutu ja masenduses, samuti võib ta olla 8 ..... Patsient võib tunda ebaregulaarset südame tööd, võivad tekkida tasakaaluhäired.



1. karvadega	karvadeta	karvade
2. maksimaalselt	maksimaalset	maksimaalse
3. lamama	lamada	lamab
4. koha	kohad	koht
5. tegurid	tegurite	tegureid
6. palavik	palavikku	palaviku
7. kiirenetud	kiirenevad	kiirenenud
8. unise	unist	unine

Kasutatud kirjandus: Õe käsiraamat. 2001

## Harjutus 7

### Rollimäng

A - Sa töötad haiglas EKG kabinetis õena. Sinu juurde tuleb meespatsient. Juhenda teda, mida ta peab tegema. Alusta lahtiriietumisest: palu patsiendil rindkere paljaks võtta ja säärte alaosa paljastada. Esita talle vajalikud küsimused ja teosta vajalikud protseduurid. Kasuta 6. harjutusest saadud infot.

B - Sa oled patsient ja lähed tegema EKGd, kuid sa ei ole väga heas tujus. Küsi, miks on vaja kõiki protseduure teha. Vasta paarilise esitatud küsimustele. Kasuta 6. harjutusest saadud infot.

## Harjutus 8

**Leia teatmeteosest järgmiste erialaste sõnade definitsioonid. Need sõnad esinevad 9. harjutuse tekstis.**

deliirium	dementsus
unetus	postoperatiivne seisund
sepsis	kopsuemboolia
epilepsia	keskendumisraskused
südamelihas	pärgarter
arter	hüpotoonia
kompuutertomograafiauuring	
lubjastunud	

**Loe läbi ja vajaduse korral tõlgi järgmised tekstid. Missuguse 9. harjutuse teksti juurde (A, B, C või D) käivad järgmised laused?**

1. Haige hoiab omaette.
2. Selle haiguse puhul ei jätku inimesel piisavalt õhku.
3. Vana inimene pannakse ilmaasjata vanadekodusse.
4. Kui inimene jääb vanaks, siis hakkab süda aeglasemalt lööma.
5. Vana inimene läheb peast sassi.
6. Probleemi ennetamiseks tuleks kanda õigeid jalatseid.
7. Selle probleemiga inimestel tekib tõustes peapööritus.
8. Patsiendil muutub magamise ja üleval olemise senine režiim.

### **A. Südame rütmihäired**

Südame- ja veresoonte haiguste tõttu invaliidistub ja sureb üle poolte inimestest. Südame rütmihäired sagenevad eluaastatega. Vananedes südame rütm aeglustub, südame tegevus ei suuda pingutustele reageerida. Veresoonte regulatsioon pole enam selline, nagu oli nooruses. Inimestel tekib erinevaid probleeme südamega. Üheks probleemiks on südame rütmihäired. Vanuritel esineb erinevaid südame rütmihäireid väga tihti.

Eakatel inimestel on südamelihast toitvad pärgarterid vähemal või suuremal määral lubjastunud. Sellised arterid ei suuda südamelihases tagada küllaldaselt verevoolu. Südame töö on nüüd väga aeglane ja ebaühtlane. Rütmihäirega inimesed on väsinud, püsti tõustes käib neil pea ringi. Liikudes tekib hingeldus ja pahatihti rinnakutagune valu.

Raviks kasutatakse südame veresooni laiendavaid vahendeid ja närvikava mõjutavaid ravimeid.

### **B. Infarkt**

Südamelihase infarkt on eakatel sage haigus. Esimene infarkt ei ole tavaliselt eluohtlik. Lubjastunud pärgarterid ei suuda järsul koormuse tõusmisel piisavalt verd läbi lasta. Eakatel tekib sageli arterite ummistusi ja olenevalt ummistunud arteri asukohast tekib kas peaaegu, südamelihase, neeru või teiste elundite infarkt. Infarkti saab diagnoosida elektrokardiogrammi abil.

Infarktihaigel tekib ka nõrkus, iiveldus ja tihti peapööritus, kuni inimene vajub kokku. Sageli tekib eakatel rinnus kitsus, kaasneb õhupuudus, ninast ja suust võib erituda vahutavat eritist, kopsudes tekib rägin. Selliste sümptomite esinemise korral tuleb kindlasti kutsuda kiirabi.

### **C. Deliirium**

Vanuritel võivad tekkida äkilised segasushood, mida nimetatakse deliiriumiks. Deliirium areneb harilikult kiiresti, vaheldub ööpäeva jooksul ja on taastuv. Deliiriumi soodustavad kõrge iga, varasem mäluhäire, dementsus, vanuri sattumine võõraste ümbrusse, näiteks haiglasse, unetus, füüsilised piirangud, halb kuulmine ja nägemine ja postoperatiivne seisund.

Segasuse tekitajad on kuseteedeinfektsioon, kopsupõletik, sepsis, ajukelmepõletik, südameinfarkt, arütmia, südamepuudulikkus, hüpotoonia, kopsuembolia, ajuinfarkt, epilepsia, kasvaja, ravimid, mürgitused, alkohol, traumad ja psühhoos.

Patsient on sageli vaikne, olles nagu „oma maailmas“, mõnikord on rahutu, agressiivne, kartlik, tal tekivad une-ärkveloleku rütmi häired. Patsiendil alaneb tähelepanuvõime, tekivad kesken- dumisraskused ja nägemishallutsinatsioonid. Patsient hakkab higistama. Tuleb jälgida, et patsient ei liialdaks alkoholiga ja võtaks õigel ajal ravimeid.

Raviks kasutatakse psühholoogilist tuge, näiteks peavad patsienti ümbritsema tuttavad inimesed ja esemed. Kasutatakse erinevaid ravimeid. Tuleb jälgida, et patsient toituks õigel ajal.

#### **D. Vanuri tasakaaluhäired**

Tasakaaluhäiretest tingitud kukkumised põhjustavad vigastusi ja hirmu, mis mõjutavad vanurite ja nende lähedaste elu. Hirm vähendab eneseusaldust, piirab aktiivsust ja liikumist ning eraldab sotsiaalselt. Omaste mure vanuri toimetulemise pärast võib viia tarbetu hooldusasutusse paigutamiseni. Seepärast püütakse kukkumise põhjuseid välja selgitada ja edaspidiseid kukkumisi vältida. Tasakaaluhäireid põhjustavad ja kukkumist soodustavad näiteks äkilised haigused, kopsupõletik, südameinfarkt, kuseteedeinfektsioon, kroonilised neuroloogilised haigused, vere- ja vedelikuringe regulatsioonihäired, rütmihäired, hüpotoonia, aneemia, diabeet, tugi- ja liikumiselundite haigused, halvenenud nägemine ja kuulmine, alkoholi tarvitamine. Õnnetusi soodustavad näiteks vaibad, lävepakud, libedad pinnad, halb valgustus, küünitamist nõudvate asjade hoidmine patsiendist liiga kaugel.

Kindlasti tuleb välja selgitada kukkumise põhjus, mis juhtus enne kukkumist, kukkumise koht, teadvuse kaotus, teadvuse kaotamise aeg. Jälgida tuleb põie- ja sooletegevuse valitsemist, keele närimist.

Kukkumisel saadud vigastusi tuleb jälgida, teha vajalikud röntgenülesvõtted, vaadata silmapõhjasid, teha pea kompuutertomograafiauuring, uurida patsiendi teovõimet, teha laboratoorsed uuringud, uriini põhiuuring, EKG ja mõõta kehatemperatuuri.

Kukkumistest hoidumiseks peaks kasutama spetsiaalseid sise- ja välisjalanõusid, patsiendi suurusele vastavaid riideid, mittelibisevaid põrandakattematerjale, peaks tõhustama valgustust, toolid ja voodid peavad olema tugevad ja treppidel peavad olema käsipuud. Lisaks tuleks kasutada erinevaid abivahendeid, nii käimisel, püsti tõusmisel kui riietumisel.

*Kasutatud kirjandus: Õe käsiraamat. 2001.  
Lõuk. Eaka inimese tervis. Valgus 2002.*

### Harjutus 10

***Vasta küsimustele suuliselt 9. harjutuse tekstide järgi. Rühmakaaslaste ülesanne on täiendada ja kommenteerida.***

Miks tekivad südame rütmihäired?

Missugused on rütmihäiretega inimesed?

Mis toimub arterites infarkti puhul?

Nimeta infarkti sümptomeid!

Nimeta deliiriumi soodustavaid tegureid.

Mida teeb deliiriumihaige patsient?

Milliseid probleeme tekitavad vanuri kukkumised?

Mida peaks tegema kukkumiste vältimiseks?

## Harjutus 11

**Leia erinevate abivahendite piltide juurde õiged nimetused.**

Nimetused on järgmised:

kõnnikepp .....

tugiraam .....

rulaator .....

ratastool .....

kark, kargud .....

1.



2.



3.



4.



5.



Leia lisaks veel erinevaid abivahendeid, mida kasutatakse kodus või haiglas, ja tutvusta neid teistele õpilastele. Moodusta teistele tutvustamiseks korrektsed laused, näiteks: karke kasutavad inimesed, kellel on jalaluumurd jne.

## Harjutus 12

### Rollimäng

A - Kujuta ette, et Sa töötad taastusravi osakonnas õena ja Sinu juurde tuleb patsient koos lähedasega. Patsiendil oli südameinfarkt ja selle tõttu on tal tasakaaluhäired. Räägi neile, miks on vaja kasutada spetsiaalseid sise- ja välisjalanõusid, patsiendi suurusele vastavaid riideid, mittelibisevaid põrandakattematerjale, miks peavad toolid ja voodid olema tugevad ja treppidel peavad olema käsipuud. Miks on vaja kasutada erinevaid abivahendeid nii käimisel, püstitõusmisel kui riietumisel. Põhjenda, miks on vaja kasutada kõnnikeppi ja tugiraami tasakaalu hoidmiseks. Selgita ka võimalikke tagajärgi, mis võivad tekkida kukkudes. Kasuta harjutustest 9 ja 11 saadud infot.

B - Oled südameinfarkti põdenud patsiendi lähedane ja lähed koos patsiendiga taastusravi osakonna õe juurde konsultatsioonile. Kuula, mida õde Sulle räägib ja esita talle küsimusi. Sind huvitab, milliseid abivahendeid saab kasutada kukkumiste vältimiseks ja kust neid saab muretseda.



### Harjutus 13

**Leia vasakus tulbas olevate probleemide kohta parempoolsest tulbast hooldustöötaja õige väljend. Üks väljend on üleliigne.**

#### **A Voodihaige patsient**

Patsiendi probleem	Hooldustöötaja väljend
a. Mul on janu.	1. Keerame teid teise külje peale.
b. Mul on kõht tühi.	2. Ma ajan teil habet.
c. Ma ei saa ise süüa.	3. Ma määrin teie selga/ külge õli/ kreemiga.
d. Mul on külm.	4. Ma teen akna lahti/ ma avan akna.
e. Ma tahan pissile.	5. Ma kammin teid.
f. Mul tuleb mähkme vahelt läbi.	6. Vabandage palun, ma ei saanud aru, korrake uuesti!
g. Mul on voodi märg.	7. Ma toon teile lugemiseks ajakirju ja ajalehti.
h. Ma tahan öösel kutsuda arsti.	8. Ma toon teile juua.
i. mmmmm	9. Ma panen tule põlema.
j. Patsient karjub.	10. Ma panen teile uue mähkme.
k. Patsient räägib kiiresti.	11. Ma toon teile kargud.
l. Siin on umbne.	12. Rääkige vaiksemalt.
m. Toas on pime.	13. Ma pesen teil hambad.
n. Mul on külg välja surnud.	14. Palun rääkige aeglasemalt, siis saan teist paremini aru.
o. Patsiendil on lamatised.	15. Ma toon teile süüa.
p. Mul on juuksed segi.	16. Ma toon teile lisateki.
r. Mul on habe pikk.	17. Ma vahetan teil voodipesu ära: panen uue madratsi, lina ja toon uue teki.
s. Mul on hambad pesemata.	18. Ma toidan teid.
t. Mul on igav olla.	19. Ma panen teile siibri.
	20. Kui soovite kutsuda, siis vajutage väljakutsenupule.

#### **B Tasakaaluhäiretega patsient**

Patsiendi probleem	Hooldustöötaja väljend
a. Mul on valud südames.	1. Ma toon teile kargud.
b. Mul on kõht kinni.	2. Ma toon teile üleriided ja aitan teil välja minna.
c. Ma tahan minna WC-sse, aga ma kardan kukkuda.	3. Ma viin teid duši alla.
d. Kus on minu kargud?	4. Ma teen teile klistiiri.
e. Ma ei taha rohtu võtta.	5. Ma toon teile ratastooli ja sõidame sellega sööma.
f. Ma tahan söögituppa sööma minna, kus on minu ratastool?	6. Ma kutsun kiiresti arsti.
g. Ma olen must.	7. Kindlasti peate, sest nii määras arst.
h. Kas tohib minna õue värsket õhku hingama?	8. Oodake palun, õde tuleb kohe.
	9. Ma toetan teid, et te ei kukuks ja saadan teid tualettruumi.

### Harjutus 14

**Loe läbi järgmised väljendid ja aruta naabriga, mida need tähendavad. Kirjuta tähendused väljendite järel olevatele punktiirjoontele.**

- süda läigib .....
- süda on paha .....
- süda pööratab .....
- südamesse võtma .....
- kogu südamest .....
- süda kergendama .....
- süda puistama .....
- südamest .....

*Kasutatud kirjandus: Eesti-vene sõnaraamat. 2006.*

### Harjutus 15

**Koosta u 80sõnaline jutuke 14. harjutuse väljenditega.**

# ESMAABI ANDMINE

Harjutus 1

*Mis on esmaabi ja millal seda antakse?*

*Kuhu peab helistama, kui on juhtunud õnnetus?*

*Millal peaks helistama?*

Harjutus 2

 **Kuula esimest dialoogi ja täienda lühidalt. Missugust nõu andis häirekeskuse töötaja?**

rääkige .....

rahunege .....

kuulake .....

tehke .....

võtke .....

suruge .....

ärge katkestage .....

hoidke .....

püüdke .....

kannatage .....

proovige .....

tõstke .....

oodake .....

Harjutus 3

**! Jäta meelde!**

katkestama (mida?) kõnet

olema teadvusel/olema teadvuseta

pead tahapoole (kuhu?) kallutama

tõmbama (kuhu?) kurku

lämbuma

suruma (millele?)

hingama (kuidas?)

tõusma istuli

oksendama

suruma ninasõõrmed kinni

Harjutus 4

**A Täida tabel.**

Omadussõna algvõrre	Omadussõna keskvõrre	Määrsõna algvõrre	Määrsõna keskvõrre
ärev	ärevam	ärevalt	ärevamalt
		rahulikult	
	täpsem		selgemalt
	tugevam		
		kõvasti	
rahutu			puhtamalt
hea			paremini
		aeglaselt	

**B Täida lüngad. Kasuta eelmises ülesandes olevaid sõnu. Sõnu korrata ei tohi. Lõpeta harjutus oma lausetega. Sõnavorme võib vastavalt vajadusele muuta.**

1. Eile oli patsient ....., aga täna on ta .....
2. Pärast operatsiooni oli valu veel ....., aga nägemine .....
3. Viljandi haiglas olid ..... arstid, aga Tartus olid .....
4. Sünnitusosakonnas karjuti ..... ja öö möödus .....
5. Intensiivraviosakonna õde pani kanüüli nii ....., et ma ei tundnudki valu.
6. Täna käitusid kardioloogiaosakonna patsiendid ....., aga eile veel .....
7. Tilguti tilkus nii ....., aga palatikaaslasel veel .....
8. Kogu haigla personal teeb oma tööd ..... kui varem.
9. Õde peab oma tööd tehes ....., ..... ja ..... olema.
10. Arsti selgitused kõlasid ..... kui õe omad.
11. Sel nädalal valutab pea ..... kui kunagi varem.
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....

### Harjutus 5

**Kirjuta tabelisse, mida Sa tead ninaverejooksust ja mida Sa sellest teada tahaksid. Seejärel kuula õppetüki teist dialoogi ja täida tabeli kolmas lahter.**

TEAN	TAHAN TEADA SAADA	SAIN TEADA
Mida ma tean ninaverejooksust ja esmaabi andmisest?	Mida ma tahan teada saada ninaverejooksust ja esmaabi andmisest?	Mida ma sain teada ninaverejooksu ja esmaabi kohta?

## Harjutus 6

**Pane väljendid õigesse järjekorda. Kirjuta punktirjoonele lausete ees olevad tähed õiges järjekorras. Lause algus on ette antud. Näide on tähistatud 0-ga**

0.

a. Te peate haavale

b. veritsevale haavale

c. võttes puhta lina

d. ja surudes tugevasti

e. rõhksideme tegema

Õige järjekord: a, e, c, d, b

1.

a. enda lähedal

b. Ärge katkestage

c. ja hoidke telefon

d. palun kõnet

e. teie juhendamiseks

.....

2.

a. Püüa läbi suu

b. välja voolata

c. pea ettepoole

d. et veri saaks

e. hingata ja kalluta

.....

3.

a. et ta teadvust

b. ja vaadake,

c. ei kaotaks

d. Kannatage veel natukene,

e. samal ajal kontrollige hingamist

.....

4.

a. et verejooks peatuks

b. Ma toon midagi külma

c. aga sina suru

d. ninasõõrmed kokku

e. ja panen kaelale,

.....

5.

a. või halvimal juhul lämbub

b. pikali panna,

c. et inimene hakkab verd oksendama

d. Kui ninaverejooksuga inimene

e. võib juhtuda,

.....

## Harjutus 7

**Pane sulgudes olevad sõnad õigesse vormi. Näide on tähistatud 0-ga**

Õnnetused elektriga	vigaste
Elektriga juhtuvate tööõnnetuste põhjuseks on tavaliselt (0. vigased) elektriseadmete hoolimatu käsitlemine. Elektrilöögi tagajärje raskus sõltub elektrivoolu pingest ja voolu (1. tugevus).	_____
Elektrilöök võib tekitada tõsiseid (2. vigastused), nii väliseid, mis sarnanevad tavalistele põletushaavadele, kui ka (3. sisemised), mida ei ole näha. Elektrilöök võib põhjustada ka südame (4. rütmihäired) või koguni südame seiskumise. Elektrivool kahjustab otseselt (5. koed).	_____
Kui kannatanu on voolu all, tuleb katkestada vooluring elektrivoolu mittejuhtiva esemega, nt puust esemega – kepi, oksa või teibaga. Kannatanut võib eemale tõmmata ka teda riietest kinni haarates. Kindlasti tuleb vältida kokkupuudet kannatanu katmata kehaosadega. Pärast kannatanu esmast (6. seisund) hindamist ja talle (7. elupäästev) esmaabi andmist tuleb helistada kohe numbril 112, kust saab vajaduse korral (8. näpunäited) kannatanu abistamiseks.	_____

Kui kannatanu on teadvuseta, ei hinga, pulssi ei ole tunda, siis peab asetama kannatanu selili maha ja alustama elustamist.

Kui tekivad šoki tunnused, siis tuleb võidelda šokiga. Selleks tuleb panna kannatanu lamama, tõsta jalad kehast kõrgemale, katta ta sooja tekiga ning rahustada.

Kui kannatanu ei vaja (9. elustamine), aga on teadvuseta, peab ta keerima stabiilsesse küliliasendisse. Pea peab jääma kuklasse, jalg peab olema kõverdatud nii, et see fikseeriks küliliasendi ja kannatanu ei vajuks kõhuli. Kannatanu pealmise käe laba tuleb asetada põse ja kaela alla, et pea püsiks paigal.

Kõik elektrikahjustusega kannatanud vajavad arsti (10. konsultatsioon).

Kasutatud kirjandus: Pukk, jt. Elupäästev esmaabi traumade korral. Tallinn 2004

## Harjutus 8

### Rollimäng.

A - Sa oled 56aastane daam, kes läks õue jalutama. Oli libe, Sa kukkusid ja löid pea ära ning olid mõned minutid teadvuseta. Sa kahtlustad, et Sul on peapõrutus, ja pöördud abi saamiseks EMOsse.

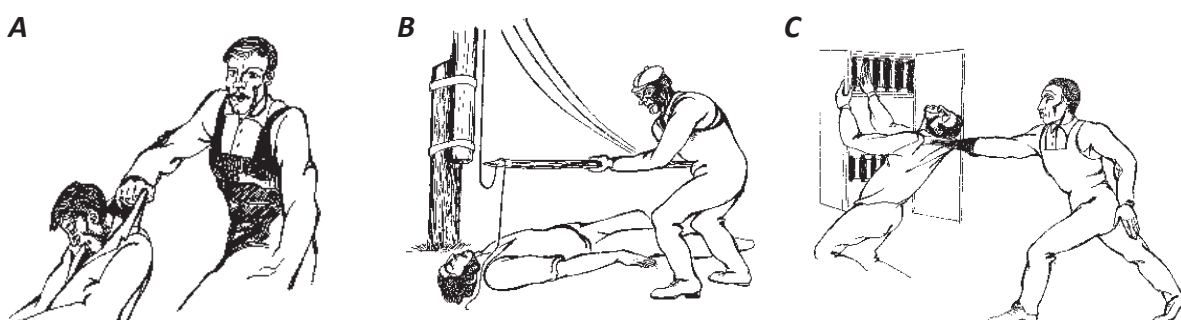
B - Sa oled EMO töötaja, kes võtab vastu ühe patsiendi, kes on kukkunud ning kaebab peavalu, iivelduse, nõrkuse, pearingluse ja tasakaaluhäirete üle.

### Kasuta vestlusel paarilisega võimalikult palju järgmisi sõnu:

iiveldus, oksendamine, peavalu, pearinglus, teadvusetus, tasakaaluhäired, agressiivsus, rahu, esmane läbivaatus, krambid, käitumishäired, verejooks suust/ninast/kõrvast, verevalumid silmade ümber (prillverevalum), valuvaigistid, röntgen, lamamine, seisundi hindamine.

## Harjutus 9

Toimus elektriga seotud õnnetus. Vaata pilte ja jutusta nende põhjal, mis juhtus. Kasuta harjutuse 6 sõnavara.



## Harjutus 10

**Moodusta ainsuse ja mitmuse osastav kääne järgmistest sõnadest.**

**KAKS/MITU (ainsuse osastav) ja PALJU (mitmuse osastav). Näidis on tähistatud 0-ga.**

0. Tõsine vigastus – KAKS/ MITU tõsist vigastust, PALJU tõsiseid vigastusi

1. Veritsev haav .....
2. Raske juhtum .....
3. Halvenev seisund .....
4. Vigastatud kannatanu .....
5. Ränk avarii .....
6. Märगतav koht .....
7. Tõhus ravim .....
8. Kasulik vahend .....
9. Puhas side .....
10. Hea õppetund .....

## Harjutus 11

**Vali teksti all olevate sõnade hulgast välja sobiv sünonüüm. Kirjuta lünka valitud vastuse ees olev täht (A-R). Kõik sõnad on algvormis. Näidis on tähistatud 0-ga.**

Igal aastal saab Eestis tööõnnetuste tagajärjel kannatada tuhandeid inimesi. Surmajuh- tumite arv (0) on viimasel kümnel aastal püsinud 50 ringis, raske tervisekahjustuse on saanud 400-500 inimest aastas, kergemate tööõnnetuste arv jääb 2000-2500 piiresse.	0
Surma ja raskete (1) tervisekahjustustega lõppenud tööõnnetuste juurdlus on välja selgi- tanud, et enamikul juhtumitel (2) ei ole kannatanutele osatud anda õiget esmaabi.	_____
Esmaabivahendite asukoht peab olema nõuetekohaselt märgistatud ja olema kergesti (3) juurdepääsetav, samuti peavad olema nähtavale (4) kohale välja pandud telefoninumbrid abi kutsumiseks (ühtne number 112).	_____
Esmaabi eesmärk on päästa kannatanu elu õnnetuskohal, näiteks põlevast autost, varingu ohust, vältida tema seisundi halvenemist (5) ja hoolitseda asjatundliku lisaabi saamise eest.	_____
Vigastatud töötaja või äkkhaigestunu vajab kohest (6) abi ja selleks tuleb hakata tegu- sema enne, kui elukutselised (7) abistajad kohale jõuavad. Iga töötaja peab tundma tegutsemispõhimõtteid, mis on vajalikud kannatanu tõhusaks (8) abistamiseks õnnetus- kohal. Igaüks meist oskab midagi teha vigastatu abistamiseks, kuna abist ilmajätmine võib kannatanu seisundit (9) oluliselt halvendada.	_____



Kindlasti (10) peab meeles pidama, et esmaabi andja peab tegutsema rahulikult ja sihipäraselt!

Kui sa palud telefoni teel abi, tuleb rääkida rahulikult (11) ja selgelt, vastata kõikidele küsimustele – nii edastad täpse informatsiooni (12) ja saad kõige kiiremini (13) abi.

Ütle võimalikult täpselt, (14) mis juhtus, kus juhtus, kellega juhtus.

Mitte mingil juhul ei tohi katkestada kõnet enne, kui dispetšer on selleks loa andnud.

A	märgatav	F	rutem	M	professionaalne
B	ränk	H	kord	N	efektiivne
C	hõlpsasti	J	hullemaks minema	O	hulk
D	emotsioonideta	K	viivitamatu	P	konkreetselt
E	tingimata	L	teave	R	seisukord

Kasutatud kirjandus: Pukk, jt. Elupäästev esmaabi traumade korral. Tallinn 2004

## Harjutus 12

### A Ühenda sümptomid ja esmaabivõtted vigastuste liikidega.

- |                            |       |                    |       |
|----------------------------|-------|--------------------|-------|
| 1. Päikesepiste            | ..... | 4. Põletused       | ..... |
| 2. Maohammustus            | ..... | 5. Kuumarabandus   | ..... |
| 3. Võõrkeha hingamisteedes | ..... | 6. Rindkere trauma | ..... |

#### A Sümptomid

Valu rindkeres.  
Raske hingata.  
Valus hingata.  
Kiire hingamine.  
Nahk sinakas.  
Võib köhida helepunast röga.  
Hingamisel haavast vahutav-verine eritis

#### Esmaabi:

Poolistuv asend.  
Kiiresti haiglasse.  
Veritseva koha hermeetiline sulgemine.  
Ara eemalda võõrkehi.

#### B Sümptomid

I astme põletus - nahk punane, turse, hell.  
II astme põletus-villid.  
III astme põletus-kahjustunud nahk.  
IV astme põletus-kahjustunud ka naha all asuv rasvkude ja ka lihased, luud, kõõlused.  
Esmaabi:  
Kiire jahutamine > 15 min voolava veega.  
Puhas side põletuskohale-sobib ka puhas lina või käterätik.  
Kui kasutad jahutamiseks jääd, pead selle enne mässima puhta riide sisse.

#### C Sümptomid

Sage higistamine.  
Kiire pulss (160-180 lööki minutis).  
Oksendamine.  
Punetav, kuum, kuiv nahk.  
Teadvusehäired või -kaotus.  
Peavalu, peapööritus.  
Väsimus.  
Krambid.  
Esmaabi:  
Kannatanu jahutamine - vesi, ventilaatorid.  
Pealisriided seljast.  
Otsmikule külma veega niisutatud rätik.

#### D Sümptomid

Teadvusehäired või teadvusekaotus.  
Punetav ja kuumav peanahk.  
Normaalne kehatemperatuur.  
Peavalu.  
Iiveldus, oksendamine.  
Tasakaaluhäired.  
Esmaabi:  
Kannatanu viia varjulisse kohta.  
Lamav asend.  
Võimalusel ülakeha kõrgemal.  
Jahuta pead niisutatud rätikuga.

#### E Sümptomid

Verevalumid.  
Turse, valulikkus.  
Haaval hamba jälj.  
Nõrkus.  
Higistamine.  
Iiveldus ja oksendamine.  
Kõhulahtisus.  
Kliiniline surm.  
Esmaabi:  
Vabasta kannatanu riietest, kettidest, kellast.  
Kata hammustuskoht puhta riidega.  
Fikseeri jäse.  
Hoia jäset allpool südame kõrgust.  
Rahusta kannatanut.

#### F Sümptomid

Nägu punetab pingutusest, kõhast, huuled sinakad.  
Ei ole suuteline rääkima.  
Lämbumistunne, surmahirm.  
Nägu muutub sinakaks.  
Teadvus kaob ruttu.  
Hingamisel kahin, hingeldus.  
Läkastushoog.  
Esmaabi:  
Painuta kannatanu ülakeha ette, pea vöökohast madalamale.  
Patsuta abaluude vahele.  
Kasuta Heimlich'i võtet.

A  
 Oled perega matkal. Juhtub õnnetus. Sa helistad numbrile 112. Räägi juhtunust.

B  
 Sa oled häirekeskuse töötaja. Sulle helistab abivajaja. Kuula ja anna talle esmaabialast nõu.

Harjutus 13

*Leia piltide õige järjekord ning jutusta, mis toimub.*

A



B

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.



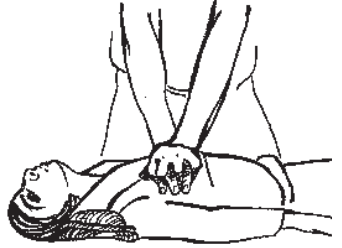
C



D



E



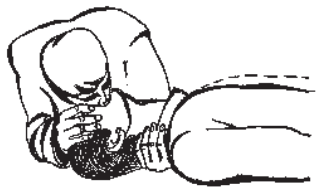
F



H



J



# TÄNAPÄEVA „KATKUDE“ (AIDS, B- HEPATIIT, GRIPILIIGID, ALKOHOLISM JA NARKOMAANIA) ÕENDUSABI

## TÄNAPÄEVA „KATKUDE“ (AIDS, B-HEPATIIT, GRIPILIIGID, ALKOHOLISM JA NARKOMAANIA) ÕENDUSABI

### Harjutus 1

**Missuguseid assotsiatsioone tekitavad sõnad AIDS, narkootikumid, alkoholism? Pane kirja kõik sõnad, mis Sulle nende sõnadega seostuvad. Vaata oma sõnu ja leia oma nimekirjast tegusõnad, omadussõnad ja nimisõnad. Koostage kogu rühmaga tahvlile ühine mõistekaart.**

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

NIMISÕNAD	OMADUSSÕNAD	TEGUSÕNAD

### Harjutus 2

 **Kuula dialoogi ja märgi üles, millistest haigustest dialoogis räägitakse ja mis seda haigust põhjustavad.**

HAIGUS	PÕHJUS

### Harjutus 3

#### **A Kuula veel kord ja leia, kumba sõna dialoogis kasutatakse.**

- Küsime dr Lepalt, millised on põhilised müüdid nende haiguste kohta, mida peaks tegema, et mitte haigestuda ehk haiguste **ennustamine/ennetamine**.
- Kõige tähtsamad on **teadmised/teadvused**.
- AIDS, B-hepatiit ja gripp on haigused, mille tekitajaks on mingi **siirus/viirus**.
- Põhjused, miks inimesed hakkavad alkoholi või narkootikume **tarbima/tarvitama**, on väga erinevad.
- AIDSi kohta **levib/läviv** palju müüte.
- Nakatumine **toimib/toimub** ainult kaitsmata sugulise vahekorra või vere kaudu, aga ka rinnaga toitmisel.
- See on järelikult ka **rivi/kivi** meie kapsaaeda.
- Kui HIV puutub kokku õhuga, siis vere või kehavedeliku kuivamine **rõhub/lõhub** viiruse kiiresti.
- Kümmekond aastat tagasi levis HIV eelkõige narkomaanide kitsas **kogukonnas/kodukonnas**.
- Kui alkoholism hävitab eelkõige maksa, siis erinevate narkootikumide tarvitamisel **hävivad/hävivad** paljud organid.
- Kahjuks täiskasvanud inimese tervisekäitumist on palju raskem parandada, kuid see ei tähenda, et me ei peaks **eritama/üritama**.

#### **B Kuulake kolmas kord intervjuud ja vastake järgmistele küsimustele.**

- Milliseid haigusi nimetab dr Lepp sõltuvushaigusteks?
- Millised müüdid AIDSi kohta on levinud? Nimetage vähemalt kaks müüti.
- Kui suure kaitse annab B-hepatiidi vaktsiin?
- Mida tähendavad väljendid „nulltolerants“ ja „kivi meie kapsaaeda“?
- Kuidas on võimalik grippi haigestumist vältida?

### Harjutus 4

#### **Jäta meelde!**

olema teadlik (millest?)	langetama otsust
haigustekitaja	sõltuvus
tunnustus	tarvitama (mida?) narkootikume, alkoholi
olema hinnatud (kelle seas? kelle hulgas?)	omandatud immuunpuudulikkuse sündroom
nakkus	kahjustama (mida?)
põhjustama (mida?)	olema tõrjuv (mille suhtes?) viirusekandja suhtes
edasi kanduma (kellelt? kellele?)	puudutamine
suudlemine	kaitsmata vahekord
seksuaalvähemus	kehavedelik
kuivama	kuivatama
lõhkuma (mida?) viirust	ümber lükkama (mida?)
salliv (kelle/mille suhtes?)	hävutama (mida?)
(mis?) hävineb	tervisekäitumine
vastupanuvõime	tõhus
üritama (mida?)	

## Harjutus 5

**Moodusta järgmistest tegusõnadest nimisõnad.**

1. ennetama
2. tunnustama
3. tarvitama
4. nakatuma
5. kahjustama
6. levima
7. puudutama
8. suudlema
9. kuivama
10. hävitama
11. hävima

## Harjutus 6

**Leia sobiv sõna 5. harjutusest, vajaduse korral muuda sõna vormi.**

- a) HIVi ..... ei sõltu sellest, kes inimene on, vaid sellest, kuidas ta käitub.
- b) Kui nakatunud kehavedelik satub õhu kätte ja ....., siis viiruse nakkusohtlikkus väheneb 90–99%le.
- c) ..... HIVi nakatumist väga kartma ei pea.
- d) HIV ..... läbi igapäevaste kontaktide, nagu kallistamine, kätlemine ja ühiste toidunõude kasutamine.
- e) Üks võimalus, kuidas grippi ....., on vaksineerimine.
- f) Krooniline B-hepatiit ..... tõsiselt maksa.
- g) HIV tungib rakku ja rakk ei täida enam oma ülesandeid, seega viirus ..... organismi immuunsüsteemi.

## Harjutus 7

**Võtke paarilisega kahe peale loos, millel on kirjas üks järgmistest haiguste nimetustest:**

AIDS; B-hepatiit; narkomaania; alkoholism; gripp.

**Arutage paarilisega, kuidas ennetada seda haigust, pange kirja 5–6 nõuannet ja tutvustage neid kogu rühmale.**

## Harjutus 8

**A Missuguseid narkootikume oskad Sa nimetada?**

**B Kas Sa tunned fotodel olevaid narkootikume? Ühenda foto ja narkootikumi nimi.**

- a) kanep; b) opiaadid (morfiin, heroiin, moonisegu);  
c) amfetamiin; d) kokaiin ja crack; e) ecstasy; f) LSD.

1.	2.	3.	4.	5.	6.

1.



2.



3.



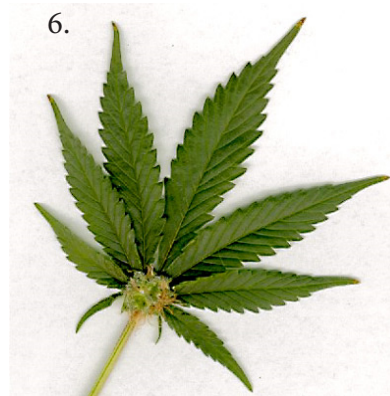
4.



5.



6.



Fotod: delfi.ee, narko.ee, nefn.org, howstuffworks.com



## Harjutus 9

**Loe läbi järgmised tekstid haiguste sümptomite kohta ja otsusta tekstide abil, kas väited on õiged või valed.**

- a) B-hepatiiti põhjustab külmetamine.**
- b) B-hepatiiti põdeva haige uriinis võib leiduda sappi.**
- c) Kui organismis on liiga palju sapphapet, siis hakkab keha kihelema.**
- d) Südamepööritus gripi sümptomina on sagedasem lastel.**
- e) AIDSil on väga spetsiifilised haigussümptomid.**
- f) Alkohol tekitab mäluhäireid.**
- g) Alkoholi tarbimine väikestes kogustes ei tekita koordinatsiooniprobleeme.**
- h) Mõned narkootilised ained tekitavad vähem sõltuvust.**
- i) Kanep julgustab suhtlemist.**

B-hepatiidi varajases faasis võivad tekkida külmetushaigusele iseloomulikud kaebused: isutus, iiveldus ja oksendamine, väsimus ning liiges- ja lihasvalud. Maksapõletiku korral satub sapp sageli verre ja sealt edasi uriini. Selle tagajärjel lähevad nahk ja silmavalged kollaseks, uriin muutub tumedaks ja väljaheide heledaks. Sapphapete suure hulga tõttu veres võib tekkida kogu keha sügelus.

*Kasutatud kirjandus: [www.hepatiit.net](http://www.hepatiit.net)*

Gripi haigestumisel halveneb enesetunne järsku, tõuseb kõrge palavik, tekivad külmavärinad, köha, lihased hakkavad valutama. Gripi haigestunu tunneb väsimust, nõrkust. Võivad esineda ka seedehäired, nagu iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, kuid need on levinud rohkem lastel kui täiskasvanutel.

*Kasutatud kirjandus: [www.gripp.ee](http://www.gripp.ee)*

AIDSi esimene staadium on HIV-nakkus. See võib esimestel nädalatel põhjustada gripisarnaseid sümptomeid või olla hoopis sümptomiteta. AIDS tähistab haiguse staadiumit, kui immuunsüsteem on nii palju nõrgenenud, et tekkida saavad nakkushaigused ja kasvavad. AIDSi esimesed sümptomid on mittespetsiifilised, nt korduvad palavikud üle 38,5 °C, öine higistamine, lümfisõlmede suurenemine, muu põhjuseta kõhulahtisus, mis kestab üle ühe kuu, suu ning neelu ja/või suguelundite seennakkused, korduv vöötohatis, närvihäired jalgades ja kätes, emakakaela muutused, valkjad, karvasena tunduvad kolded suu limaskestal. Haiguse arenedes muutub patsiendi immuunsus järjest nõrgemaks ja võivad tekkida oluliste elundite rasked haigused. Sinna hulka kuuluvad tuberkuloos, kopsupõletik ja vähkkasvajaad.

*Kasutatud kirjandus: [www.meelespea.net](http://www.meelespea.net)*

Alkoholi tarbimine väikestes kogustes toob kaasa nähtavaid muutusi organismi talitluses: kõne muutub segaseks, mõttekäigud ei allu kontrollile, ilmneb emotsionaalne labiilsus, koordinatsioon on häiritud. Annuse suurenedes need nähud süvenevad, lisanduvad tasakaaluhäired, oksendamine. Peamised kahjustused tekivad väikeajus ja suurajukoore eesmises osas, mille tagajärjel nõrgeneb mälu ning loogiline mõtlemine. Väheneb oluliselt õppimisvõime ja tähelepanu. Perifeerse närvisüsteemi häired tingivad tundlikkuse languse. Pärsitud saab maks. Tulemuseks on kudede sidekoestumine ja maksatsirroos. Südamelihase rasvub ja sagedaks muutuvad rütmihäired. Väheneb organismi võime toota suguhormoone. Alkoholismi lõppstaadiumis võib välja areneda eriline mäluhäire koos nõdra-meelsusega, mida iseloomustab võimetus äsja toimunud sündmusi meelde jätta.

*Kasutatud kirjandus: [www.tmk.edu.ee](http://www.tmk.edu.ee)*



Sõna narkootikum tähistab kõnekeeles ainet, millel on enesetunnet muutev toime. Tekib sõltuvus ja sellest vabanemine on väga raske, kuid mitte võimatu. Meditsiinilises mõttes on narkootikum aine, mille mõju kesknärvisüsteemile väljendub eestkätt tundlikkuse ja teadvuse seisundi muutuses. Meelemürkide puhul on selgunud, et kõige rohkem probleeme tekitab teadmatus. Kiputakse arvama, et ühed või teised narkootilised ained ei oma mingit sõltuvusttekitavat toimet. Erinevad narkootikumid mõjuvad erinevalt. Opiatidega (morfiin, heroiin, moonisegu) kaasneb heaolu- ja lõdvestustunne, aga ka söögiisu puudumine, koordinatsioonihäired ja vältimatu vajadus lisaannuse järgi ning süstimisest tingitud sagedased veenipõletikud. Kanep (marihuaana) tekitab küll jutu- tuju ja üleemeelikuse, aga ka püsiva unetuse, suu kuivamise, hingelise sõltuvuse, võimaliku sugulise arengu peetuse, keskendumisvõime languse ning teotahte vähenemise. Kokaiini ja crack`iga saab tõesti seksuaalset elamust meenutava naudingut, aga ka luulusid, hirmu, hüsteeriat, isutust, unetust, südame rütmihäireid, hingelist ja kehalist sõltuvust, veenipõletikke ja nakatumist nakkushaigustesse ning peaaegu verevalumite tekke ohu. Amfetamiin tekitab mõnutunde ja ka seksuaalelamusega sarnase tunde, aga lisaks ka hirme, agressiivsust, unetust, isutust, psüühikahäireid. Suureneb võimalus haigestuda nakkushaigustesse ja võib tekkida surmaga lõppev südameseiskumine. Pärast amfetamiini tarbimist tekivad ahastus ja enesetapumõtted. Ecstasy`ga kaob reaalsustaju, tekivad hallutsinatsioonid ja suureneb agressiivsus, ning samas kahjustab see peaaegu, maksa, sappi, sugunäärmeid ja veresoonkonda. LSD tekitab hallutsinatsioone, enesetunnetuse- ja koordinatsioonihäireid, eba- kindlust, paanikat, hüsteeriat, masendust ja pidevat hirmutunnet. Kuigi inimene ei taha enesetappu sooritada, viivad hallutsinatsioonid ta sellisesse olukorda, kus ta võib endale viga teha, näiteks astub 9. korruse rõdult alla, sest LSD mõjul näeb ta, et astub mööda rada.

*Kasutatud kirjandus: [www.aids.ee](http://www.aids.ee)*

## Harjutus 10

### ! Jäta meelde!

isutus	iiveldus
sapp	väljaheide
sügelus	seedimine
lümfisõlm	neel
närvihäire	emakakael
haiguskolle	mõttekäik
labiilsus	tasakaaluhäire
väikeaju	suurajukoor
pärssima	sidekoestumine
nõdrameelsus	meelemürgid
lõdvestumine	peetus
unetus	psüühikahäire
ahastus	enesetapp
hallutsinatsioon	paanika

## Harjutus 11

**Leia 9. harjutuse tekstist sünonüümid järgmistele sõnadele ja sõnaühenditele:**

- a) süda on paha
- b) kihelus
- c) haiguspesa
- d) aeglustama
- e) roidumus
- f) haigustunnus
- g) valge poole kalduv
- h) narkootikumid
- i) haiguslik kujutus
- j) sünge, rõhutud meeleolu

## Harjutus 12

**Leia loetelust sobiv sõna lausesse. Sõnad on õiges vormis.**

*labiilsus, meelemürgid, sügelust, lõdvestuda, pärsitud, haiguskolded, lümfisõlmede, nõdrameelsuse, ahastus, enesetappu*

- a) Sapphapped võivad tekitada .....
- b) Alkoholismi tagajärjel saab kõige enam ..... maks.
- c) ..... all kannatav inimene ei suuda äsja toimunud sündmusi meelde jätta.
- d) AIDSi üheks sümptomiks on suu limaskestadel tekkivad .....
- e) Pärast amfetamiini tarbmist tekib .....
- f) ..... on ained, millel on enesetunnet muutev toime.
- g) Alkoholi tarbimisega kaasneb emotsionaalne .....
- h) AIDSi esimeste sümptomite hulka kuulub ..... suurenemine.
- i) Kuigi inimene ei tahagi ..... sooritada, tekitab LSD tarbimine inimeses selliseid hallutsinatsioone.
- j) Alkoholi tarbmist suurendab inimeste üha suurenev võimetus .....

## Harjutus 13

**Leia 1. tulba sõnadele sobiv selgitus 2. tulbast.**

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1. lümfisõlm        | a) kurgule järgnev seedekulgla ja hingamisteede algusosa     |
| 2. hallutsinatsioon | b) pidurdus, kinnijäämine                                    |
| 3. nõdrameelsus     | c) isuta olek  |
| 4. häire            | d) kõikuvus, püsimatus                                       |
| 5. neel             | e) rike  |
| 6. labiilsus        | f) intellekti, mõtlemisvõime ja mälu nõrgenemine             |
| 7. peetus           | g) elund, mis rikastab seda elundit valgelibledega           |
| 8. isutus           | h) haigusest või narkootikumidest põhjustatud aisting, tajut |

## Harjutus 14

**Arutage 3–4-liikmelises rühmas, kuidas võidelda AIDSi, B-hepatiidi, narkomaania ja alkoholismi vastu. Reasta järgmised punktid ja põhjenda kogu grupile, miks Sa nii otsustasid. Jõudke rühmaga ühisele otsusele, milline peaks järjestus olema.**

- Tuleb koostada õppematerjale, voldikuid ja infolehti.
- Tuleb kaasata noori ennetusprojektide väljatöötamisse ja elluviimisse.
- Tuleb teha HIV/AIDSi, uimasti-, alkoholismialast ennetustööd, mis hõlmab ka tervise- ja seksuaalkasvatust.
- Tuleb jagada infot ja kondome tänavatel, koolides, pidudel, kontsertidel.
- Noortele tuleb pakkuda huvipakkuvaid tegevusi.
- Peab arvestama mitmete probleemidega, millega noored päevast päeva kokku puutuvad.
- Tuleb inimesi harida ja mõjutada ühiskondlikku teadlikkust ning arvamust massimeedia kaudu.
- Tuleb korraldada seminare eesti ja vene keelt kõnelevatele tervisekasvatuse õpetajatele.

## Harjutus 15

**Lõpeta ametlik kiri. Sa töötad terviseõena ning pead lõpetama alloleva kirja, milles on vaja põhjendada, miks on oluline pidada gümnaasiumis AIDSi-, B-hepatiidi-, alkoholismi- või narkomaania-teemaline loeng.**

Pr Pille Tamm  
Kevade Gümnaasium  
Pähkli 7  
12000 Mustvee

01.09. 2010

Koostööettepanek

Lugupeetud proua Tamm

Teile kirjutab Mari Maasikas Mustvee Perearstikeskusest. Teie gümnaasiumi ja perearstikeskuse vahel on koostöö kestnud juba aastaid. Suur tänu senise usalduse ja koostöö eest.

Käesoleva kirja ajendiks on uus koostööprojekt, mille sisu tutvustan alljärgnevalt.

Kooli direktorina olete kindlasti teadlik tõsiasi, et noorte hulgas on nii alkoholi kui ka narkootikumide tarbimine tõusnud, ja kurbusega peab tõdema, et vanusepiir, millal esimest korda alkoholi proovitakse, on langenud. Kõige tõhusam viis probleemiga tegelemiseks on laste ja noorte sellealase teadlikkuse tõstmine.

Meie perearstikeskus osaleb üle-eestilises projektis, mille eesmärk on laste ja noorte informeerimine ohtudest, mis kaasnevad antud probleemiga.

Lugupidamisega

## Harjutus 16

**Moodustage 3-liikmeline rühm. Koostage rühmas 4- 5 hüüdlauseid, mis aitaksid ennetada noorte seas alkoholismi, narkomaaniat, AIDSi ja B-hepatiiti.**

**Näiteks: „EI“ HIV-POSITIIVSUSELE, „JAH“ ELU POSITIIVSUSELE!**

Fermie, P., Keech, P., Shepherd, S. Pere tervis ja esmaabi. Tallinn: 2006.

Kirm, H., Itra, A. loengumaterjalid

Lõuk, E. Eaka inimese tervis. Valgus: 2002.

Meditisiinisõnastik. AS Medicina: 2004

Parm, Ü., Parv, V. Nakkushaigused. Härmametsa Talu kirjastus:2002

Pukk, K. , Lehtmets, A., Javed, P. Elupäästev esmaabi traumade korral. Tallinn: 2004.

Ravimireklaam

Raeste, E., Štšadneva, V., Vaigla, E., Karasjova, N. Vene-eesti tervishoiu ja sotsiaaltöö sõnastik. 2005

Roosalu, M. Inimese anatoomia. Koolibri:2006

Õendusoskused. AS Medicina: 2003

Õe käsiraamat. AS Medicina: 2001

ÕS 2006

#### **Internetiallikad:**

<http://www.aids.ee>

<http://www.gripp.ee>

<https://www.arst.ee/et/Uudised-ja-artiklid/30935/12-vihjet-gripi-ennetamiseks>

<http://www.ebu.ee/esitlus/elundkonnad.ppt>

<http://www.inimene.ee/index.php?disease=s&sisu=disease&did=822>

<http://www.inimene.ee/?disease=a&sisu=disease&did=641&idr=Kk%2CsqHOyoQYR...>

<http://www.kutsekoda.ee/> (20.01 2010)

<http://www.luukas.ee/index.php?teema=8&id=2&grupp=2>

<http://www.miksike.ee/docs/elehed/9klass/anatoomia/erituselundkond/images/maletors.jpg>

<http://www.mirra24.ee/611est.html>

[http://www.noblood.org/gallery/images/790/large/1\\_Operation.jpg](http://www.noblood.org/gallery/images/790/large/1_Operation.jpg)

<http://www.nupsu.ee/?menu=parentingg&cat=33,30&item=127>

[http://www.postimees.ee/020104/tervis/114574\\_print.php](http://www.postimees.ee/020104/tervis/114574_print.php)

<http://www.rajaleidja.ee>

[www.seagripp.ee](http://www.seagripp.ee) (28.02. 2010)

<http://www.ttk.ee>

<http://et.wikipedia.org/wiki>

<http://www.hepatiit.net>

<http://www.meelespea.net>

<http://www.tmk.edu.ee>

<http://www.eki.ee>