

Ene Kotkas, Anne Illopmägi, Margit Tamberg, Siret Piirsalu

# ERIALASE EESTI KEELE ÕPPEMATERJAL TERVISHOIUTÖÖTAJATELE

ÕPETAJARAAMAT

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

## Sisukord

TERVISLIK ELUVIIS	5
ERINEVAD TERVISHOIUASUTUSED JA NENDES TÖÖTAVAD INIMESED	8
TERVISHOIUASUTUSTE DOKUMENTATSIOON JA SELLE TÄITMINE	10
ÕE JA HOOLDUSTÖÖTAJA TÖÖÜLESANDED	15
INIMESE KEHA	19
KÜLMETUSHAIGUSED JA ÕENDUSABI	23
LASTEHAIGUSED JA NENDE RAVIMINE	25
TRAUMAD JA NENDE VÄLTIMINE	30
ALLERGILISTE HAIGUSTEGA PATSIENDI ÕPETAMINE	33
SÜDAME-VERESOOKONNA HAIGUSTEGA PATSIENDI ÕPETAMINE	35
ESMAABI ANDMINE	39
TÄNAPÄEVA „KATKUDE” (AIDS, B-HEPATIIT, GRIPILIIGID, ALKOHOLISM JA NARKOMAANIA) ÕENDUSABI	43
TERVISHOIUTEEMALINE SÕNAMÄNG „ALIAS”	46



### DIALOOG:

*Räägivad Mati Toomik ja pereõde.*

*Mati Toomik on 50aastane ärimees. Tema tööpäevad on tavaliselt pikad ja väsitavad, sest lahendamist nõudvaid probleeme jagub hommikust hilisõhtuni.*

*Viimasel ajal on ta hakanud ennast tundma halvasti: südame piirkonnas esineb pitsitamist, pea käib vahel ringi ja ta tunneb väsimust. Mati poleks ise küll abi läinud otsima, aga tema naine käis nii kaua peale, kuni mees nõustus pereõdega kohtuma.*

**Mari:** Tere hommikust!

**Pereõde:** Tere hommikust! Mis teid siis meie juurde tõi?

**Mari:** Teate, ma tunnen ennast viimasel ajal pahasti. Olen kogu aeg väsinud. Kogu energia on kuskile kadunud. Ja südame piirkonnas tunnen pitsitamist... Ma ei tea, mis minuga juhtunud on. Igatahes olen hakanud muretsema oma tervise pärast.

**Pereõde:** Ja-jaa. Tulebki muretseda, kui sellised sümptomid esinevad. Olete vist liiga palju tööle pühendunud?

**Mari:** Mis nüüd liiga palju, aga vahel läheb ikka päev kole pikaks ja õhtul ei jõua enam ajalehtegi käes hoida, rääkimata perega suhtlemisest.

**Pereõde:** Nii-nii. Siit need hädad alguse saavadki. Inimene, kes ei oska puhata, on stressis ja selle tagajärjel tekibki nii füüsiline kui ka vaimne väsimus. Tuleb leida võimalus puhkamiseks või muidu põlete läbi. Jalutage ja hingake värsket õhku – seda saab teha ju iga päev! Loobuge pidevast autoga sõitmisest ja käige rohkem jalgsi. Paljud käivad trennis või jõusaalis või ujumas – ka see aitab lõõgastuda ja mõtted mujale viia. Uskuge mind, füüsiline koormus viib töömõtted eemale ja peale selle aitab teil heas vormis püsida.

**Mari:** Nojah, eks ma olen ka kaalus juurde võtnud ja liikumist on tõesti vähevõitu.

**Pereõde:** Ega te ometi suitseta?

**Mari:** Ei-ei-ei-ei, selle ma jätsin juba aastaid tagasi maha.

**Pereõde:** Tubli olete! Kuulete ju iga päev raadiost ja telerist, kui kahjulik on suitsetamine. Aga näed, ikka suitsetatakse! Vaatamata sellele, et võib tekkida kopsuvähk. Südame-veresoonkonnahaigusi põdevate inimeste poolest oleme ju Euroopas võistlemas esikoha pärast. Aga kuidas on lood napsiga?

**Mari:** Oh, eks ikka saab vahel sõpradega võtta ka, aga no ega ma nüüd mingi napsivend küll ei ole. Tõsi, õhtuti joon õlut – see kuulub kohe õhtusöögi juurde. Olen mõõdukas alkoholi tarbija, nii võib öelda.

**Pereõde:** Kahjuks võib vahel mõõdukast tarbimisest kasvada välja soov rohkem ja rohkem pruukida. Enamik inimesi suudab ennast kontrollida, no aga ikka on neid, kes algul tõstavad tuju klaasitäie veiniga ja hiljem saavad neist alkohoolikud. No ja siis need mõnuained! Ma ei teagi, mis on hullem!

**Mari:** Eks nad ole hullud mõlemad.

**Pereõde:** Teile ma soovitan ikkagi vähem õlut juua. Ja kui teil on kaaluga probleeme, siis kordan veel kord: liikuge aktiivselt! Ujuge, sõitke jalgrattaga, lihtsalt kõndige! Talvel suusad alla ja suusatama!

**Mari:** Pean vist tõesti pojaga jalgrattaga sõitma minema. Pole juba mitu aastat ratast välja toonud. Ujulas pole ma ka ammu käinud. Suvel, muidugi, käin ujumas küll, kui ikka ilma on ja vesi kannatab sisse minna. Sügisel käisime naisega soojal maal ja seal sai ikka tõesti kõvasti vees käia.

**Pereõde:** Nüüd aga käige tihemini ujulas. Muutke oma eluviisi ja uskuge mind – teil kaob see väsimus ja pitsitamine südames. Füüsiline aktiivsus mõjub südamele hästi. Siis magate ka paremini.

**Mari:** Eks mul ole unega ka probleeme olnud. Vahel kohe ei jää magama, tee mis tahad. Ometi olen surmani väsinud. Tean mõnda, kes võtab lausa unerohtu.

**Pereõde:** Ei-ei-ei! Seda te küll tegema ei pea. Püüame ravimeid kasutamata teie probleemid lahendada. Tehke endale selgeks, mis on teie jaoks tähtis. Usun, et see on tervis. Halbu harjumusi, millest

peaksite loobuma, teil ju ei olegi. Halb on ainult see, et liigute vähe. Seda saab ju muuta. Kui olete füüsiliselt väsinud, tuleb ka uni rahulik. Sööge ikka rohkem puu- ja köögivilju, kala, piimatooteid. Ärge liialdage süsivesikurikaste ja rasvaste toitudega. Samas peab toit olema mitmekesine.

**Mari:** Mu naine on hea kokk ja kuna ta ise tegeleb pidevalt enda õiges kaalus hoidmisega, siis ei õnnestu ka mul paksuks minna. Vahel kohe tahaks midagi hästi tugevat süüa. Eks ma siis süön lõunat mõne ärikaaslasega ja need lõunad on ikka mehised. Pärast on tükk aega raske olla.

**Pereõde:** No näete – ise te teete endale liiga ja koormate oma magu. Usaldage siis oma naist! Tõenäoliselt teab ta hästi, kui palju võib päevases toiduratsioonis olla rasvu, valke, suhkrut ja soola.

**Mari:** Jah, eks meil tõesti käib kodus see jutt soola tarbimise piiramisest ja et magusat ei või palju süüa...

**Pereõde:** Õige jutt ju, kas pole? Ja vett tuleb palju juua!

**Mari:** Vahepeal oli siin igaühel veepudel käes – uus trend!

**Pereõde:** Aga vett peab jooma. Organism vajab seda.

**Mari:** Eks ma pean oma suhtumist muutma. Püüan hakata elama tervislikumalt – ehk kaovad mu hädad siis ka.

**Pereõde:** No muidugi kaovad. Te ei ole ju haige mees, aga olete väsinud, sest te ei oska puhata. Andke endale puhkust, muutke natuke oma harjumusi ja te näete, et saate tagasi oma kaotsiläinud energia.

**Mari:** Ma tänan teid nõuannete eest. Tore oli teiega vestelda.

**Pereõde:** Põhiline – jaotage oma töö- ja puhkeaega õigesti.

**Harj 2.** Õige: Mati on kogu aeg väsinud. Mati on kaalus juurde võtnud. Mati armastab õlut juua. Mati ei käi ujulas. Mati naine on hea kokk. Mati lubab hakata elama tervislikult.

**Harj 4.** 1. tunnete; 2. muretsema; 3. puhkama, põled; 4. aitab, püsida; 5. tarbivad, on, pruugivad; 6. lõõgastud; 7. püüdke, loobuda, uskuge, hakkate, tundma; 8. viib; 9. koormad; 10. muuda, parane.

**Harj 5.** 1. pitsitamist; 2. alkoholi; 3. mõnuainete; 4. halbadest harjumustest; 5. magu, õhtusöögiga, kaalus; 6. suhtumist; 7. füüsilist väsimust; 8. tööle; 9. napsi; 10. lõõgastumiseks, ujulas ja jõusaalis; 11. suitsetamise; 12. südamele.

**Harj 6.** 1 – f; 2 – j; 3 – b; 4 – c; 5 – k; 6 – h; 7 – d; 8 – e; 9 – g; 10 – i; 11 – a.

**Harj 8.** 1. ujumas; 2. sörkimas; 3. jalutamas; 4. sõitmas; 5. söömas; 6. tegemas; 7. suusatamas.

**Harj 9.** Mati on hakanud ennast viimasel ajal tundma halvasti. Ta poleks ise abi otsima läinud, aga tema naine käis nii kaua peale, kuni mees nõustus pereõega kohtuma. Ta kurdab, et tunneb südamepiirkonnas pitsitamist ja on kogu aeg väsinud. Pereõde arvab, et Matil on stress, mille tagajärjel on tekkinud füüsiline ja vaimne väsimus. Ta soovib käia rohkem jalgsi, sest värskes õhus viibimine mõjub tervisele hästi. Lõõgastuda aitab ka trennis, jõusaalis või ujumas käimine. Mati on suitsetamisest loobunud juba aastaid tagasi ja napsivend ta ka ei ole. Õlut armastab ta küll õhtusöögi juurde juua. Pereõde soovib ka jalgrattaga sõitmas käia. Ta on kindel, et kui Mati muudab oma eluviisi, siis kaob tema väsimus ja pitsitamine südames. Matil on probleeme ka unega ja ta teab, et mõned võtavad lausa unerohtu, 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 õiges kaalus hoidmisega. Mati käib aga vahel ärisõpradega lõunat söömas ja siis ta tõesti koormab oma magu. Pereõde soovib rohkem vett juua ja soola tarbimist piirata. Mati leiab ise ka, et ta peab oma eluviisi muutma ja rohkem puhkama.

**Harj 11.** Tekstilõikude pealkirjad võiksid olla järgmised: 1. Füüsiline aktiivsus on tervise võti; 2. Suitsetamine on kahjulik; 3. Alkohol võib tekitada sõltuvust; 4. Toit peab olema tervislik; 5. Stressi saab vältida; 6. Haigusi saab ennetada.

**Harj 13.** 1. suitsetamisest loobumine; 2. haiguste ennetamine; 3. tervisliku eluviisiga harjumine; 4. lapse mõjutamine; 5. alkoholi kuritarvitamine; 6. tervise eest hoolitsemine; 7. haiguste vastu vaktsineerimine.

**Harj 14.** 1. **Kuidas** saab mõjutada tervist? 2. **Miks** on suitsetamine kahjulik? 3. **Mis** võib kahjustada mak-

sa? 4. **Mida** peab sisaldama tervislik toit? 5. **Kuidas** saab stressi vältida? 6. **Kuidas** on võimalik haigusi ennetada?

**Harj 16.** 1. isiklik eeskuju; 2. suurendada füüsilist aktiivsust; 3. infarkt, insult, kõrgenenud vererõhk, südame rütmihäired, trombide teke, kopsu-, söögitoru-, mao- ja käärsoole-/päarakuvähk; 4. südamehai- gusi; 5. tõsised füüsilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed probleemid; 6. leib, kartul, riis, teraviljasaa- dused, makaronitooted; 7. liha, või, küpsised, koogid ja šokolaad; 8. puu- ja köögiviljad, pähklid, oad, täisteraviljad, liha, kala; 9. liiga suur töökoormus; 10. oma tervise seisundi; 11. vaksineerida.

**Harj 18.** ennetamine, harjumine, mõjutamine, suitsetamine, liikumine, loobumine, tarbimine, kuritar- vitamine, hoolitsemine, vaksineerimine, toitumine, talitlemine.

**Harj 19.** 1. suitsetamisest; 2. mõjutada; 3. ennetada; 4. vaksineerimisest; 5. harjumine, hoolitseda; 6. kuritarvitamine, tarbimine; 7. suitsetamisest; 8. liikumine; 9. talitlemiseks.

**Harj 22.** Vanasõnad, mis ei sobi tänapäevase tervisliku eluviisi käsitlesega, on alla joonitud.

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

## DIALOOG:

*Omavahel vestlevad klient ja karjäärinõustaja.*

**Klient:** Tere! Kas võib sisse tulla?

**Nõustaja:** Tere! Jaa, astuge edasi. Palun võtke istet.

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

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

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

**Nõustaja:** 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 arenenud ja samavõrd on laienenud ka erinevate erialade hulk, mida on võimalik õppida. Näiteks on neli erinevat õenduse eriala suunda, millele on võimalik pärast põhiõpet spetsialiseeruda. Missugune inimene te oma olemuselt olete? Kas teile meeldib rohkem inimestega suhelda või te olete pigem tagasihoidlik?

**Klient:** Iseenda 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 minu lemmikseriaal, ma võin seda lõpmatuseni vaadata. Kas on võimalik saada kiirabiõeks?

**Nõustaja:** (*naer*) Muidugi peab ütlema, et film ja päriselu on ikka väga erinevad, aga see, et see seriaal teie on huvi meditsiini vastu tekitanud, on ju suurepärane. Kui nüüd terminites 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 täiendõppe. 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:** Jaa-jaa, tundub väga huvitav, kas võib veel ühte asja küsida?

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

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

**Nõustaja:** Ja tõesti, need *emo'd* 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:** (*naer*) No selge siis. Nii et võib öelda, et intensiivõe ja kiirabis töötava õe tööülesanded on siis päris sarnased?

**Nõustaja:** Päris nii ei saa öelda. Esiteks on erinevus selles, et kiirabiõde sõidab kiirabibrigaadis väljakutsetele kaasa, EMO õde töötab aga EMOs. Õde, kes sõidab väljakutsetele, annab vajadusel esmaabi, teeb otsuse patsiendi seisundi kohta sündmuskohal, intensiivõe ülesanne on aga hoolt kanda 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?

**Nõustaja:** EMO õe töö on ka väga vaheldusrikas, kui seda nii võib üldse nimetada. EMOs on õe töö väga pingeline ja iga hetk peab valmis olema ootamatusteks, seetõttu nõuab see töötajalt head stressi- ehk pingetaluvust. Inimesed, kes kriitilisi olukordi nii hästi ei kannata, neile sobib kas pere-, kooli-, terviseõe või füsioterapeudiamet. Erialasid, kus õde otseselt erakorralise meditsiini 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 tähsat otsust ei tohiks kergekäeliselt langetada. Mis te arvate, milline õendusamet sobiks, kui ma olen rohkem huvitatud haiguste diagnoosimisest ja meditsiiniteaduse uusimatest arengutest?

**Nõustaja:** 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 meetoditega.

**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.

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

**Klient:** Kohtumiseni!

**Harj 2.** 1 – c; 2 – c; 3 – b; 4 – c; 5 – a.

**Harj 3.** 1 – valdkond; 2 – täiskasvanuna; 3 – arenenud; 4 – põhiõpet; 5 – terminites; 6 – täiendõppe; 7 – selgitada; 8 – annab; 9 – hoolt kanda; 10 – pingeline; 11 – erakorralise; 12 – meetoditega.

**Harj 5.** 1 – tal on hea pingetaluvus; 2 – kursis olema; 3 – väljakutsele välja sõitma; 4 – mägesid liigutama; 5 – lapsepõlveunistus; 6 – kergekäeliselt otsust langetama; 7 – vaheldusrikas.

**Harj 6.** a – 2; b – 5; c – 4; d – 3; e – 1; f – 7; g – 6.

**Harj 8.** 1 – i; 2 – r või g; 3 – k; 4 – d või h; 5 – a; 6 – e; 7 – c; 8 – f; 9 – g või r; 10 – l; 11 – j; 12 – m; 13 – n; 14 – b; 15 – h.

**Harj 10.** Täpsus – täpne; hoolsus – hoolas; ausus – aus; empaatia – empaatiline; ükskõiksus – ükskõikne; töökus – töökas; järjekindlus – järjekindel; südamlikkus – südamlik; kärsitus – kärsitu; kohusetundlikkus – kohusetundlik; tõsidus – tõsine; siirus – siiras; otsekoheus – otsekohene; tähelepanelikkus – tähelepanelik; sõbralikkus – sõbralik; arukus – arukas; vaprus – vapper; lahkus – lahke; energilisus – energiline; lohakus – lohakas; kohmakus – kohmakas; taibukus – taibukas; aeglus – aeglane; korralikkus – korralik; loomingulisus – loominguline; viisakus – viisakas; tagasihoidlikkus – tagasihoidlik; kriitilisus – kriitiline; ebaviisakus – ebaviisakas; headus – hea; vastutustundlikkus – vastutustundlik; heatahtlikkus – heatahtlik; tundlikkus – tundlik; taiplikkus – taiplik; emalikkus – emalik.

**Harj 11.** 1 – emalikkus; 2 – kohusetundlikkusest; 3 – taiplikkust; 4 – heatahtlikkust; 5 – vastutustundlike; 6 – tundlikkusega.

**Harj 13.** 1 – d; 2 – b; 3 – f; 4 – c; 5 – l; 6 – h; 7 – j; 8 – i; 9 – e; 10 – o; 11 – p; 12 – m; 13 – n; 14 – g; 15 – r; 16 – a; 17 – t; 18 – k; 19 – s.

**Harj 17.** 1 – eluohtliku; 2 – vigastuse; 3 – esmast; 4 – abivajaja; 5 – üldarstiabi; 6 – ennetamine; 7 – tervisekeskustes; 8 – tervishoiuteenus; 9 – hambaarst; 10 – suunamiseta; 11 – kliinikutega; 12 – ägedate; 13 – uuringuid; 14 – õendushooldust; 15 – erameditsiin.

DIALOOG:

*Vestlus toimub haiglas, kardioloogia osakonnas, palatis. Omavahel vestlevad osakonna õde ja haiglasse saabunud patsient.*

**Õde:** Tere hommikust.

**Patsient:** Tere.

**Õde:** Olete end juba oma palatis kenasti sisse seadnud?

**Patsient:** Eh, jah, tänan.

**Õde:** Väga tore. Nüüd ma pean koguma andmeid teie, teie elu, töö, haiguste ja harjumuste kohta. Kõigepealt öelge mulle oma nimi?

**Patsient:** Minu nimi on Paul.

**Õde:** Teie perekonnanimi, palun.

**Patsient:** Ja-la-kas.

**Õde:** Kui vana te olete?

**Patsient:** Kohe ütlen, olen täpselt nelikümmend seitse aastat ja kolm kuud vana.

**Õde:** Oi, kui täpne vastus. Millal te sündinud olete? Öelge palun oma sünniaasta ja kuupäev.

**Patsient:** Olen sündinud viieteistkümnendal mail tuhat üheksasada kuuskend kolm.

**Õde:** Kas teil on ka isikut tõendav dokument kaasas? Kas pass, ID-kaart või autojuhiluba? Mul oleks vaja kirja panna teie isikukood.

**Patsient:** Oodake üks hetk, vaatan, oma rahakoti vahel on midagi... (*otsib*) Ongi olemas! Aga olge palun nii hea ja vaadake ise, sest ma olen unustanud oma prillid koju ja ilma nendeta ma kahjuks sellist väikest kirja ei näe. Õnneks pole mul probleeme kuulmisega. (*huumoriga*)

**Õde:** No, andke, ma vaatan... Nii, kolm-kuus-kolm (*paus*) null-viis (*paus*) üks-viis (*paus*) neli-kaks-kaheksa-kuus. Öelge palun ka oma kodune aadress ja telefoninumber.

**Patsient:** Ma elan aadressil Raasiku 7–3 (*seitse-kolm*), see asub Paides. Telefoninumber on viis-kuus (*paus*) kaks-kuus-kaks (*paus*) seitse-neli-seitse.

**Õde:** Öelge palun, kus te töötate ja rääkige lühidalt oma tööst.

**Patsient:** Ma töötan koolis õpetajana. Tööpäev algab kell kaheksa ja lõpeb pool neli. (*kordab*) Ma töötan suurema osa päevast lastega, pärast seda on töö arvuti, paberite ja vihikutega, mis mõjub halvasti minu silmadele.

**Õde:** See on küll pahasti. Liigume edasi... Kas te tahate või olete nõus andma meile kellegi nime, kelle me saaksime märkida kontaktisikuks, kui teie raviarst näiteks tahab teie lähedastelt midagi küsida või nendega rääkida? Mis te arvate?

**Patsient:** Muidugi! Minu kontaktisikuks on minu abikaasa. Tema nimi on Janne Ja-la-kas. Tema käest saab kätte kogu info, mida arst vajab.

**Õde:** Väga kena. Öelge palun siis ka tema telefoninumber.

**Patsient:** Viis-kuus (*paus*) neli-viis-kuus (*paus*) seitse-kaks-seitse.

**Õde:** Tänan! Nüüd ma küsin teilt mõned küsimused teie tervisliku seisundi, harjumuste, haiglasse tuleku ja varasema haiglas viibimise kohta. Kas te olete varem haiglas viibinud?

**Patsient:** Jah, aga see oli väga ammu, lapsepõlves. Ma olin siis üheksa- või kümneaastane ja sattusin haiglasse, kui kukkusin rattaga, kuid haiglas veedetud aega enam eriti ei mäleta. Tean ainult, et mulle tehti väike lõikus paremal käel. Isegi armi pole enam näha, kui ei tea.

**Õde:** Selge. Mis on teie praeguse haiglasse tuleku põhjuseks?

**Patsient:** Mul on, jah, mõned probleemid. Põen ühte rasket haigust. Mul on hüpertoonia, kõrge vererõhk ja sattusin haiglasse hüpertoonilise kriisi tõttu. Olen püüdnud oma probleeme ravimitega kontrolli all hoida, kuid seekord ärritusin liiga tugevasti ja sellest ka tagajärjed. Õnneks sain kiiresti abi ja loodan,

et varsti saab kõik korda.

**Õde:** Kas teil kaasub hüpertooniaga veel mõni haigus?

**Patsient:** Jah, kahjuks küll. Mul on kõrge vererõhu tõttu veel üks tõbi – teist tüüpi diabeet, insuliinisõltumatu diabeet. See info peaks minu haigusloos täpsemalt kirjas olema, vaadake, mis minu perearst saatis.

**Õde:** No nii, vaatame siis. Jaa, siin on tõesti kogu vajalik info kirjas. Kas te tarvitate mingisuguseid ravimeid?

**Patsient:** Võtan pidevalt vererõhku alandavaid tablette ja ka veresuhkrut alandavaid ravimeid.

**Õde:** Mitu korda päevas te vererõhku alandavaid tablette võtate?

**Patsient:** 1 kord päevas, hommikuti, peale hommikusööki.

**Õde:** Mitu korda päevas te võtate veresuhkrut alandavaid ravimeid?

**Patsient:** Praegu võtan tablette kaks korda päevas, hommikul ja õhtul, umbes 20–30 minutit enne sööki.

**Õde:** Kas teil on allergia millegi vastu?

**Patsient:** Ei, seda küll ei ole.

**Õde:** Kas te teate, kui palju te kaalute?

**Patsient:** Kui ausalt öelda, siis täpselt ei tea, aga umbes üheksakümmend kilo.

**Õde:** Noo, aga astuge siis kaalule, vaatame täpselt, kui palju te tegelikult kaalute. Võtke palun jalanõud jalast! Seiske palun rahulikult! Nii, te olete kaalust alla võtnud ja kaalute ainult kaheksakümmend viis kilo.

**Patsient:** Ahhaa, see on küll meeldiv uudis. Pole viga, küll ma need kaotatud kilod tervest peast jälle tagasi võtan.

**Õde:** Vaatame... Kui pikk te olete?

**Patsient:** Seda tean täpselt, meeter kaheksakümmend viis.

**Õde:** Kas te olete kunagi arvutanud ka oma kehamassiindeksi? Kas te teate, mis see on?

**Patsient:** Olen sellest kuulnud, kuid ise pole seda mitte kunagi arvutanud, pole tarvidust olnud.

**Õde:** Kohe arvutan välja teie kehamassiindeksi ja siis vaatame, mis tulemuse me saame, kas saate mõne kilo juurde võtta või mitte. Nii, jagame teie kehakaalu kaheksakümmend viis kilo (*85 kg*) pikkuse ruuduga (*1,85 x 1,85 cm*) ja saame vastuseks kaksikümmend neli koma kaheksa. Teie kehamassiindeks on niisiis kaksikümmend neli koma kaheksa.

**Patsient:** Mida see tähendab?

**Õde:** See tähendab seda, et praegu on teil normaalkaal, kuid juurde võtta te ei tohiks, sest kui kehamassiindeks on üle kahekümne viie, siis võib tekkida ülekaalulisus. See ei mõjuks teie tervisele hästi. Nii et see on tore, et te alla võtsite, kuid ärge enam juurde võtke!

**Patsient:** Eks ma püüan. Oma tervise heaks olen valmis kõike tegema.

**Õde:** Väga tore! Mõõdame ka palavikku! Pange palun see kraadiklaas parema kaenla alla! Jah, vot nii. Ulatage mulle palun vasak käsi, mõõdan samal ajal vererõhku ja pulssi. Olge nüüd rahulik ja ärge liigutage! (*mõõtmine*) Sada üheksakümmend saja viiele. Tõesti kõrge! Ja nüüd pulss... (*mõõtmine*) kaheksakümmend kuus lööki minutis. Nii, vaatame, kolmkend kuus koma seitse, täiesti normaalne.

**Patsient:** Vererõhk on tõesti kõrge, tavaliselt pole mul üle saja kaheksakümne olnud!

**Õde:** Kas teil on ka mõned kahjulikud harjumused? Kas te suitsetate, tarvitate alkoholi, narkootikumi või või veel midagi muud?

**Patsient:** Suitsetanud pole ma tegelikult kunagi, kord proovisin, aga ei meeldinud. Alkoholiga on selline lugu, et kui on mingi pidu ja sõbrad tulevad külla, siis löön kõigele käega ja võtan paar-kolm pitsi. Seda juhtub umbes kord-kaks kvartalis. Nii et suur napsitaja ma enda arvates küll ei ole. Või mis teie arvate?

**Õde:** Suur napsitaja te tõepoolest ei ole, aga kas te ikka teate, et diabeetikule mõjub igasugune napsitamine halvasti. See ju võib tõsta või ka langetada teie veresuhkrut!

**Patsient:** Jah, seda ma tean, kuid praeguseni pole sellega probleeme olnud ja nagu ma juba enne ütlesin, ma püüan ennast parandada. Tean, et kahjulikest harjumustest on väga raske lahti saada.

**Õde:** Missugused on teie toitumisharjumused? Kas olete kõikesööja, taimetoitlane või on teil äkki mingi eriline dieet?

**Patsient:** Noh, ho-ho, no taimetoitlane ma nüüd küll ei ole. Võib öelda, et söön kõike mõistuse piires. Mulle küll maitsevad kõik toidud, kuid pean jälgima dieeti – loen süsivesikuid, see tähendab söön vähem kartuleid, teraviljatooteid, suhkrut ma ei söö, tarvitan rohkem kiudainerikkaid toiduaineid. Diabeedi tõttu pean sööma iga kahe ja poole, kolme tunni tagant. Umbes viis-kuus korda päevas.

**Õde:** Siis on hästi! Kas te magate hästi?

**Patsient:** Magamisega on mul ka mõned probleemid. Ma ei tea, võib-olla on see kuidagi ka vanusega seotud? Tavaliselt lähen õhtuti suhteliselt vara magama, kuna olen tööpäevast surmväsinud, öö möödub rahulikult magades, aga siis kaob hommikul umbes kella viie ajal uni ära. Olen proovinud hiljem magama minna, aga tulemus on ikka sama ja uneaeg kipub lühikeseks jääma. Mul on selline tunne, et kui ma nii jätkan, siis võin läbi põleda. Seepärast magan vahel peale tööd tunnikese, umbes neljast viieni. See aitab.

**Õde:** Kas olete võtnud paremaks magamiseks ka unerohu?

**Patsient:** Ei, seda pole ma proovinud. Tarvitan niigi palju tablette, arvan, et unerohi oleks liiast.

**Õde:** Suur tänu teile vastuste eest. Seadke end mõnusalt sisse, puhake natuke ja ärge pabistage. Tulen varsti tagasi, siis võtan mõned analüüsid ja püüame selgeks teha, kuidas teid aidata.

**Patsient:** Suur tänu. Kohtumiseni!

**Harj 2.** Töötage koos õppijatega kogu õendusloo leht läbi ning seejärel laske neil kaks korda dialoogi kuulata ning täita õenduslugu. Dialoogi võib kuulata ka lõikudena, et jõuaks dokumendi õigesti ära täita.

## ÕENDUSLUGU

Patsiendi ees- ja perekonnanimi PAUL JALAKAS

Sünniaeg 15.05.1963 Isikukood |3|6|3|0|5|1|5|4|2|8|6|

Vanus 47 Sugu  M  N Suhtlemiskeel EESTI

Aadress, telefoni nr RAASIKU 7-3, PAIDE, tel 56 262 747

Töökoht, töötingimused KOOL, ÕPETAJA, silmi kahjustav töö

Kontaktisik JANNE JALAKAS

Aadress, telefoni nr RAASIKU 7-3, PAIDE, tel 56 456 727

Seos patsiendiga abikaasa

Haiglasse pöördumise põhjus hüpertoonია, hüpertooniline kriis

Eelnevad haiglasviibimised, operatsioonid lapsepõlves, löikus paremal käel

Kaasuvad haigused teist tüüpi diabeet, insuliinisõltumatu diabeet

Ravimite kasutamine vererõhku alandavad tabletid ja veresuhkrut alandavad ravimid

Allergia ei ole

Kehakaal 85 kg Pikkus 185 cm Kehamassiindeks 24,8

Temperatuur 36,7 °C Pulss 86 x min Vererõhk 190/105 mm/Hg

Nägemine

normaalne  vaegnägija  pime  kontaktläätsed  prillid

Kuulmine

normaalne  vaegkuulja  kurt  kuulmisaparaat

Kahjulikud harjumused

suitsetamine  uimastid  alkohol  ravimite liigtarbimine

Kui palju? 1–2 korda kvartalis

Toitumine

|x| segatoit      |\_| taimetoit      |x| eridieet, milline? loeb süsivesikuid ja tarvitab kiudainerikkaid toiduaineid

Uni, puhkus

|\_| rahulik (ilma uinutiteta), kestvus \_\_\_\_\_ |x| rahutu

|\_| ärkab sageli, miks? \_\_\_\_\_ |\_| norskab

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

|x| harjumus puhata päeval, tavaliselt kell \_4–5 kestvus \_\_ 1 tund \_\_\_\_\_

**Harj 4.** 1 – l; 2 – i; 3 – a; 4 – m; 5 – t; 6 – r; 7 – b; 8 – j; 9 – c; 10 – e; 11 – g; 12 – f; 13 – h; 14 – k; 15 – d; 16 – s; 17 – p; 18 – o; 19 – n.

lahti saama – vabanema.

**Harj 6.** 1. surmväsinud; 2. kipub uneaeg lühikeseks jääma; 3. kaob ära, võtan isegi unerohtu; 4. põlen läbi; 5. võta alla; pigem võtan juurde; 6. taimetoitlane, kõikesööja, kaota kergelt kilosid; 7. põen, tõbi; 8. lõikusel; 9. valmis kõike tegema, tõvest; 10. vererõhku mõõtma, panen ka kraadiklaasi kaenla alla, võetakse mult analüüse; 11. löön kõigele käega, tarvitan alkoholi; 12. napsitavad, kahjulikest harjumustest, lahti saada, 13. mõistuse piires.

**Harj 7.** ravim – rohi; manustama – tarvitama/kasutama; napsitama – alkoholi tarvitama; uinuti – unerohtu; lõikus – operatsioon; hüpertoonia – kõrgvererõhutõbi; tervest peast – tervena; põdema – haige olema; tõbi – haigus.

**Harj 8.** Nt Andke, ma vaatan!; Astuge siis kaalule!; Võtke palun jalanõud jalast!; Seiske palun rahulikult!; Pange palun see kraadiklaas parema kaenla alla!; Ulatage mulle palun vasak käsi!; Olge nüüd rahulik ja ärge liigutage!; Diabeetikule mõjub igasugune napsitamine halvasti; See ju võib tõsta või ka langetada teie veresuhkrut!; Seadke end mõnusalt sisse, puhake natuke ja ärge pabistage!

**Harj 9.** A. Oota – ära oota, oodake – ärge oodake. Tule – ära tule, tulge – ärge tulge. Võta – ära võta, võtke – ärge võtke. Pane – ära pane, pange – ärge pange. Joo – ära joo, jooge – ärge jooge. Hoia – ära hoia, hoidke – ärge hoidke. Hinga – ära hinga, hingake – ärge hingake. Seisa – ära seisa, seiske – ärge seiske. Ava – ära ava, avage – ärge avage. Manusta – ära manusta, manustage – ärge manustage. Tee – ära tee, tehke – ärge tehke. Heida – ära heida, heitke – ärge heitke. Lama – ära lama, lamage – ärge lamage. Liiguta – ära liiguta, liigutage – ärge liigutage. Suitseta – ära suitseta, suitsetage – ärge suitsetage. Tarvita – ära tarvita, tarvitage – ärge tarvitage.

B. Oodake natuke, tehke analüüse, hoidke hinge kinni, heitke kušetile, liigutage kätt, lamage rahulikult, manustage ravimeid, pange riidesse, tarvitage rohtu, seiske sirgelt, tulge sisse, avage suu, võtke särk seljast, hingake sügavalt, suitsetage väljas, jooge ettevaatlikult

C. Ärge karjuge haiglas! Ärge napsitage palatis! Ärge tantsige koridoris! Ärge laulge öösel!

Ärge tülitage öde!

**Harj 10.** Seljavalu põhjustavad ülekaal, raske füüsiline töö, elustiil – vale asend istumisel ja raskete asjade tõstmisel. Seljavalu leevendamiseks sobivad valuvaigistid, nii suukaudsed kui ka lokaalsete vahenditena, massaaž, jääkott, võimlemine.

**Harj 11.** Õppijad töötavad paarides rollikaartide järgi ning koguvad anamneesi. Jälgige, et mõlemad osapooled saaksid nii küsida kui ka vastata.

**Harj 12.** Laske õppijatel läbi lugeda 2 erinevat avaldust ning erinevused välja tuua.

Õelge õppijatele, et töökonkursil osalemiseks on vaja peale CV kirjutada ka avaldus. Küsige õppijate arvamust loetud avalduste kohta. Selgitage, et avalduses ei tohiks kasutada liiga ametlikku stiili. Avaldus peaks sisaldama mingit omapära.

Erinevused: avalduse kirjutaja aadress, pöördumine, avalduse kirjutaja nimi, allkiri, avalduste sisu.

**Harj 13.** Laske õppijatel valida kolme kuulutuse hulgast endale sobivam ning kirjutada õiges vormis avaldus kuulutuse põhjal.

**Harj 15.** Laske õppijatel valida kahe tööülesande vahel. Töötavatel õppijatel laske kirjutada meil tööandjale/vanemõele, mittetöötavatel õpetajale. Kasutage kõiki eelpool toodud reegleid!

**Harj 16.** Laske õppijatel läbi lugeda *curriculum vitae* näidis ning selle kohta käivad selgitused. Analüüsige selgitusi koos õppijatega: Miks on nimi kirjutatud trükitähtedega? Miks peab töökohtade nimekirja alustada praegusest/käesolevast töökohast? jne.

**Harj 17.** Laske õppijatel leida koduse tööna sobiv töökuulutuse ning võimaluse korral võtta kaasa ajaleht töökuulutustega. Laske neil kirjutada CV ja avaldus väljavalitud kuulutuse põhjal. Peale seda jagage saadud komplektid (kuulutuse+CV+avaldus) õpilaste vahel laiali, nii et igaüks saaks ühe komplekti. Laske õppijatel saadud komplekt läbi lugeda ning otsustada, kas kõik dokumendid on õigesti vormistatud ja kas nad sisaldavad õiget ja vajalikku infot.

Paluge õppijatel otsustada, kas nad võtaksid sellise CV ja avaldusega inimese tööle. Laske neil põhjendada oma otsust.

**Harj 19.**

B. arsti poole pöörduma, anamneesi koguma, haigusega kaasnema, kraadiklaasi/ vererõhuaparaati käsitlema, väsimusest uinuma, patsienti mõjutama, tervisele mõjuma, aega veetma, kergesti ärrituma, ravimeid manustama/tarvitama, vererõhku alandama, kilosid juurde võtma, jalgu/ käsi liigutama, sõpradega napsitama, tabletti tarvitama/manustama, haigust põdema, teadmisi kasutama, dokumente täiendama, valu kannatama, jäsemetesse kiirguma.

C. 1. tarvitama; 2. veedan, mõjub; 3. liigutan, uinun; 4. täiendan, alandada, kasutan; 5. käsitlen; 6. kogutud; 7. põen, juurde võtnud; 8. manustama, kannatama, kiirguvad, pöörduma; 9. kaasnevad, ärritun, 10. napsitanud, mõjutavad.

**Harj 2.** Nt õde – retsept, anamnees, õenduslugu, õe kutsestandard, tervishoiuteenuste korraldamise seadus, sisekorra eeskirjad jne. Hooldustöötaja – hooldusõe kutsestandard, tervishoiuteenuste korraldamise seadus, sisekorra eeskirjad jne.

### DIALOOG:

Vestlevad ajakirjanik, Marika Asberg ja Merike Kravets.

**Ajakirjanik:** Tere tulemast kuulajad! Oleme täna siia kogunenud, et vestelda teemal „Õe ja hooldustöötaja kutsestandard”. Tänane intervjuu on õe kutsestandardi ühe koostaja, Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli lektori Marika Asbergi ja hooldusõe ning sotsiaaltöötaja kutsestandardi koostaja, Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õpetaja-koordinaatori Merike Kravetsiga. Tere tulemast ja väga tore, et leidsite aega meiega vestelda! Asume siis asja kallale. Mis on üldse kutsestandard?

**Asberg:** Tere minu poolt. Kutsestandard on dokument, mis määrab kindlaks kutsekvalifikatsioonist tulenevad teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja vilumuste nõuded.

**Ajakirjanik:** Miks on üldse vaja õe ja hooldusõe eriala kutsestandardeid?

**Asberg:** Esiteks, et meil oleks ühtne ja korrastatud kutsesüsteem ja toimuks selle arendamine. Teiseks, et Eesti töötajate kvalifikatsiooni saaks võrrelda teiste riikide omadega ja et meie kvalifikatsioone tunnustataks teiste riikide poolt. Kolmandaks, et inimesed oleks piisavalt teadlikud oma tööülesannetest ja oskaks nende eest töö eest seista.

**Ajakirjanik:** Miks on kirjeldatud erinevate tasemete kutsestandardeid?

**Asberg:** Eesti kutsekvalifikatsiooni süsteemis määratletakse kutsekvalifikatsiooni nõudeid viiel tasemel. I tase on madalaim ja V tase kõrgeim. Kõik kutsed ei nõua kutsekvalifikatsioone tasemest I kuni V. Iga kutse kvalifikatsioonitasemed määrab kindlaks kutsenõukogu. Õdedel on kutsestandardid I–V, aga hooldusõdedel I–III.

**Ajakirjanik:** Miks on nii, et näiteks Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis on võimalik õppida hooldustöötajaks, aga kutsestandardid on hooldusõe ning sotsiaaltöötaja omad?

**Kravets:** Hetkel tõesti puudub hooldustöötaja kutsestandard, aga lähitulevikus toimub hetkel kehtivate standardite ülevaatamine ja tehakse vastavad muudatused. See kõik aga võtab aega ja praegu lähtume olemasolevatest standarditest.

**Ajakirjanik:** Me kõik teame, kes on õde perekonnas (*naer*), aga kes on õde tervishoiuasutuses?

**Asberg:** No õde võib olla tõesti mitmes tähenduses (*naer*). Varem oli meil kasutusel mõiste medõde, aga nüüd kasutame mõistet õde. Tihtipeale, eriti vanemad inimesed ja vene emakeelega inimesed, kasutavad endiselt mõistet medõde. Sellist ametinimetust aga enam ei ole ja ei ole ka sellist eriala kõrgkoolis. Õde on tervishoiutöötaja, kes rakendab oma kutsealaseid teadmisi ja oskusi üksikisiku, perekonna ja kogu ühiskonna teenindamiseks ning neile abi osutamiseks. Nii et meie oma kutsestandardis räägimegi just õest kui tervishoiutöötajast.

**Ajakirjanik:** Jah, aga mida peab õde tegema kutsestandardi järgi?

**Asberg:** Õel peavad olema oma töö jaoks vajalikud üldised, põhilised ja erioskused ning –teadmised – need ta omandab kõrgkoolis õppides. Lisaks on õel vaja tööks vajalikke isikuomadusi ja võimeid ja uskuge mind, need on väga tähtsad. Neid ei saa õppida, need peavad inimesel sündides kaasas olema. (*emotsionaalselt*) Kui ikka verd kardad, ära seda eriala vali!

**Ajakirjanik:** Millised üldised oskused ja teadmised peavad õel siis olema?

**Asberg:** Õde peab teadma ettevõtluse aluseid ja tööga seotud õigusakte, näiteks sotsiaal- ja tervishoiualast seadusandlust, tööõigust, töökeskkonnaohutust. Ta peab olema läbinud suhtluskoolituse, klienditeeninduse ja meeskonnatöö koolituse, samuti peab õde tundma psühholoogia aluseid, pedagoogika põhimõtteid ja meetodeid, töö organiseerimist, planeerimist, juhtimist ja asjaajamist. Õde peab oskama ka arvutit kasutada ja valdama eesti keelt tasemel C1, ühte võõrkeelt tasemel B2 ja teist

võõrkeelt tasemel A2. Nii et nagu te näete, on teadmisi ja oskusi väga palju vaja.

**Ajakirjanik:** Millised põhilised oskused ja teadmised peavad õel olema?

**Asberg:** No siia loetellu tuleb nüüd erialaseid võõrsõnu. Õde peab tundma inimese anatoomiat, füsioloogiat ja arengut, patoloogiat, tervishoiu ja õenduse põhimõtteid, õenduse aluseid ja eetikat. Veel peab ta teadma ergonoomiat, oskama anda esmaabi, hinnata keskkonna mõju inimese tervisele, rakendada õendustegevust patsiendi vajadustest lähtuvalt ning tegelema tervisedendamise ja tervise säilitamisega. Kindlasti peab õde teadma haiguseid, nende tekkepõhjuseid ja ravi. Oluline on tunda toitumisõpetust, inimese reaktsioone stressi- ja kriisiseisundis. Tähtis on see, et ta peab oskama täita patsiendi ja õendustegevusega seonduvat dokumentatsiooni – just selles osas jäävad mõnikord hätta mitte-eestlastest õed. Samuti tuleb õdedel tunda farmakoloogia põhimõtteid ja pedagoogikat, haigla-hügieeni ja mikrobioloogiat. Õel peab olema ülevaade multikulturaalsest tervisekäitumisest, tervisekaitsest ja töötervishoiust.

**Ajakirjanik:** Aga küsiks in siis niimoodi, et millised erioskused ja -teadmised peavad õel olema?

**Asberg:** Õde peab tundma tervishoiu- ja sotsiaalpoliitikat ning sellealast seadusandlust, tervishoiu planeerimist ja korraldamist, meeskonna ja kollektiivi juhtimist, peab valdama patsiendi uurimise meetodeid ja kliinilist farmakoloogiat. Tähtis on ka erakorralistes olukordades abi osutamine ja erivajadustega patsientide ja klientide õendusabi vajaduste hindamine, nende abistamine ja õpetamine.

**Ajakirjanik:** Kuid millised isikuomadused ja -võimed peavad õel olema?

**Asberg:** No head õde iseloomustavad nii kohanemis-, koostöö- ja õppimisvõime kui vastutusvõime, samuti kohusetunne, suhtlemisoskus ja teenindusvalmidus, aga ka empaatia- ja otsustusvõime, tolerantsus, korrektsus, täpsus ja ausus.

**Ajakirjanik:** Kuidas te selgitate välja, et need noored, kes tulevad teie kooli õppima, ongi just selliste isikuomadustega?

**Asberg:** (naer) No ega me sada protsenti ju ei näe selle noore sisse. Pigem on nii, et sisseastuja peab ise tundma tõmmet selle eriala poole ja sisseastumiskatsete käigus me vestleme selle potentsiaalse tulevase õega, et välja selgitada tema eesmärgid ja sobivus sellel erialal töötamiseks. Noh, muidugi satuvad meile vahepeal ka juhuslikud noored, aga enamik on siiski juba motiveeritud, paljud on varem haigla tööga kokku puutunud ja teavad, mis seal toimub.

**Ajakirjanik:** Merike Kravets, mida teeb hooldustöötaja?

**Kravets:** Hooldustöötaja tegevuse eesmärk on pakkuda abivajajale tuge tervisekahjustuste, funktsionaalsete häirete ja rehabilitatsiooni korral, toetada abivajajate füüsiliste ja psühhosotsiaalsete vajaduste rahuldamist. Hooldustöötaja amet on küll väga tänuväärne ja õnneks on ka inimesi, kes leiavad, et see füüsiliselt ja emotsionaalselt raske amet on just neile.

**Ajakirjanik:** Millised on reaalsed erinevused eri tasemetel vahel?

**Kravets:** Põhimõte on selline, et I taseme töötajatelt nõutakse vähem kui II ja III taseme töötajatelt. Näiteks I taseme hooldustöötaja märkab ja saab aru abivajaja seisundist, aga II ja III taseme töötajad oskavad lisaks seisundit ka hinnata, oskavad patsiendilt võtta anamneesi, abistada või suunata vajadusel erialaspetsialisti poole. I taseme töötaja oskab vaid jälgida ravimite õiget manustamist, II ja III taseme töötajad tunnevad see-eest tervishoiuteenuste korraldamist ja oskavad lisaks ka ravimite õiget manustamist juhendada, hinnata abivajaja tervislikku seisundit ja edastada informatsiooni õele või arstile.

I taseme töötaja oskab abivahendi vajadust vaid märgata, aga II ja III taseme töötajad oskavad lisaks ka soovitada patsiendile sobivat abivahendit. Nii et olulised erinevused on märgata. I taseme töötaja oskab hinnata abivajaja teadvusseisundit ja kutsuda vajadusel abi. II ja III taseme töötajad teavad ja oskavad kasutada abivajaja hingamist kergendavaid abivahendeid, mõõta abivajaja hingamissagedust, pulssi, vererõhku ning elustada.



Räägime veel erinevustest. I taseme töötaja oskab aidata abivajajat eritamisel ja kasutada erinevaid abivahendeid. II ja III taseme töötajad oskavad anda hinnangut abivajaja eritamisprobleemidele ja abistada eritamisel ning kasutada erinevaid abivahendeid, oskavad teostada puhastusklistiire ning abistada kateteriseerimisel ja stoomi hooldusel. Kõik hooldustöötajad peavad teadma ja oskama jälgida abivajaja kehatemperatuuri mõjutavaid tegureid ning teadma kehatemperatuuri mõõtmise viise, oskama temperatuuri mõõta ja märkida. I taseme töötaja teab ja oskab jälgida abivajaja magamist mõjutavaid tegureid. II ja III taseme töötajad oskavad abistada sobiva magamisasendi leidmisel.

**Ajakirjanik:** Väga hea, missugused iseloomuomadused peavad olema hooldustöötajal?

**Kravets:** Hooldustöötaja töös on vajalikud vastutusvõime, abivalmidus, suhtlemisoskus, empaatias võime, usaldatavus, tolerantsus, koostöövõime, probleemide lahendamise ja otsuste tegemise oskus.

**Ajakirjanik:** Ma tänan teid intervjuu eest ja soovin kõike head edaspidiseks!

**Kravets:** Kõike head!

**Ajakirjanik:** Nägemiseni!

*Allikas: <http://www.kutsekoda.ee>*

**Harj 3.** 1. arendamine; 2. viiel; 3. hooldustöötajaks; 4. aluseid; 5. säilitamisega; 6. erakorralistes; 7. häirete; 8. juhendada; 9. märkida.

**Harj 4.** Kõikidel kutsetel ei ole vaja kutsekvalifikatsiooni tasemeid I–V. – ÕIGE. Õde peab oskama kasutada arvutit ja valdama eesti keelt tasemel B2. – VALE. Õde peab teadma ergonoomiat ja oskama anda esmaabi. – ÕIGE. Õde peab osutama abi erakorralistes olukordades ja vajadusel ka erivajadustega patsientidele. – ÕIGE. II ja III taseme hooldustöötajad oskavad jälgida ja juhendada ravimite õiget manustamist. – ÕIGE. I taseme hooldustöötaja oskab mõõta abivajaja hingamissagedust, pulssi ja vererõhku ning oskab elustada. – VALE. I taseme hooldustöötaja oskab teha puhastusklistiire ning oskab abistada kateteriseerimisel ja stoomi hooldusel. – VALE. II ja III taseme hooldustöötajad oskavad abistada sobiva magamisasendi leidmisel. – ÕIGE.

**Harj 5.** 1. kutsesüsteem, kvalifikatsiooni, tööülesannetest; 2. oma kutsealaseid teadmisi ja oskusi; 3. õppimisvõime, korrektsus; 4. abivajajat tervisekahjustuste, funktsionaalsete häirete ja rehabilitatsiooni korral; 5. abivalmidus.

**Harj 8.** Kindlasti soovitan lasta täita õdede õpperühmal õe ülesanded ja hooldustöötaja õpperühmal hooldustöötaja tööülesanded. Kuna tegevusi on palju, siis võib soovitada sellist võtet, et õpetaja jagab rühma pooleks ja kumbki rühm saab täitmiseks pool harjutust.

**Harj 11.** Pulber on peeneks hõõrutud kristalne või amorfne aine... Tablett on kokkupressitud pulber, mis sisaldab ravi- ja abiaineid... Kapsel on mahuti pulbrite, graanulite ja vedelike doseerimiseks seespidisel manustamisel. Graanul on erineva kuju ja suurusega terake seespidiseks kasutamiseks... Lahus on vedelik, mis säilib halvemini kui tahked ravimvormid... Siirup on suhkrulahus, millega varjatakse muude ainete ebameeldivat maitset... Emulsioon on ravim, milles on emulgaatori abil omavahel segatud õli ja vesi... Geel on vedelavõitu tarretise moodi suspensioon, mida tarvitatakse lahjendamata. Eliksiir on üks variant taimelootisest või eeterlike õlide ja suhkruga maitsestatud raviainete lahus... Tinktuur on ravimtaimede alkoholne tõmmis, mida antakse kas suhkrule või vähesesse vette tilgutatult. Ekstrakt on samuti ravimtaimede alkoholne tõmmis, kuid selles on taimedes olevaid toimeaineid rohkem. Mikstuur on vedelik, mis võib olla hägus ja sisaldada sadet... Tilgad on vedel ravimvorm...

Mis ühendab kõiki küsitud ravimvorme?

Vastus: Need kõik on sissevõetavad ravimvormid.

Milliseid ravimite manustamise viise tekstis veel nimetati?

Eristatakse veel 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 kurista-

misvedelikud.

**Harj 12.** 1. aerosooli; 2. tabletti; 3. pulber; 4. salvi; 5. tabletti; 6. soolalahusega; 7. siirupit; 8. küünlaid; 9. tilku.

**Harj 14.** 1. tulp – mis? 2. tulp – missugune?

**Harj 15.** 1 – e; 2 – c; 3 – d; 4 – j; 5 – k; 6 – g; 7 – f; 8 – i; 9 – h 10 – b; 11 – a.

**Harj 16.** 1. võtma; 2. neelata; 3. võtta; 4. võtta; 5. naerma; 6. hilineama; 7. minna, lasta, kirjutada; 8. võtta, kahjustada; 9. võtta; 10. õppima, valmistama; 11. kutsuda, rääkida; 12. aidata lahendada; 13. rutata. 14. manustada; 15. nuusata; 16. hakata, kuivatama, lasta, toimida;

**Harj 17.** 1 – e; 2 – g; 3 – a; 4 – b; 5 – f; 6 – d; 7 – i; 8 – c; 9 – h

**Harj 19.** Iga rühma üleliigne sõna on alla joonitud.

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

**Harj 20.** 1. Situatsioon: Kurg, kure, kurge. Kurk, kurgu, kurku. Kurk, kurgi, kurki.

2. Situatsioon: Kokk, koka, kokka. Kook, koogi, kooki. Köök, köögi, kööki.

3. Situatsioon: Geel, geeli, geeli. Keel, keele, keelt. Kell, kella, kella.

**Harj 21.** /aitab alati teisi 8. /alati tahab ennast täiendada 4. /tunneb teistele kaasa 5. /teeb alati kõike korralikult 3. /suudab vastu võtta õigeid otsuseid 1. /on salliv teiste vastu 6. / vastutab oma tegude eest 2. / täidab talle antud ülesanded 9. / lahendab ja arutab koos teistega ülesandeid 10. / saab alati usaldada 7.

### DIALOOG:

*Räägivad massöör ja klient.*

*(tirr)*

**Massöör:** Massaažisalong Vesiroos, Alev kuuleb!

**Klient:** Tere päevast!

**Massöör:** Tere päevast! Kuidas saan teile kasulik olla?

**Klient:** Mulle kingiti sünnipäevaks teie salongi kinkekaart, mille väärtus on viissada krooni. Kas sellel on mingi tähtaeg? Probleem on selles, et ma pole oma elus ühtegi korda massaažisalongis käinud ja massaaži pole saanud. Äkki te võiksite mulle midagi soovitada?

**Massöör:** Loomulikult ma annan teile nõu, et esimene kogemus meie salongis oleks nauditav ja meelde jääv. Meie salongi kinkekaartidel ei ole tähtaega, nii et teil on võimalik valida endale sobiv päev kiirustamata. Meil on pakkuda seitse erinevat massaaži. Väga palju tellitakse meie salongis üldmassaaži, kaela ja õlamassaaži ning lihtsalt seljamassaaži. Massaaže tehakse nii erinevate õlidega kui ka kuivalt. Te peaksite otsustama, missugusele kehapiirkonnale te massaaži soovite ning kui pikka protseduuri te tahate?

**Klient:** Ma ei teagi (*paus*), ma arvan, et võib-olla võiks esimeseks korraks proovida üldmassaaži. Missuguseid kehaosi selle käigus masseeritakse?

**Massöör:** See nüüd oleneb sellest, kui pika protseduuri te tellite. Kui pool tundi, siis selle aja sisse mahub ülakeha, see tähendab käte, sõrmede, õlavöötme, kukla ja selja massaaži. Kui soovite tunnist massaaži, siis lisandub eelnevalt nimetatule veel alakeha, ehk siis ka tuharate ja jalgade massaaž.

**Klient:** Väga ahvatlev on see tunniajane massaaž. Öelge palun, kas te pead, oimukohti ja nägu ka masseerite?

**Massöör:** Pea, oimu ja kõrvade massaaž käib muidugi ülakehamassaaži juurde, aga näomassaaži paljud kliendid ei taha. Kuid kui klient avaldab selleks soovi, siis me ka täidame selle.

**Klient:** See on väga meeldiv. Veel üks küsimus – kas alakeha massaaži kuulub ka jalalaba ja tallaalune massaaž?

**Massöör:** Jällegi sama asi, paljud kliendid ei talu tallamassaaži, kuid selles piirkonnas on väga palju kasulikke punktikesi, mida masseerida. Kui te teate täpselt, mida tahate, siis öelge massööridele enne seansi algust.

**Klient:** Väga tore. Aga öelge palun, kas masseeritakse ka selliseid kehaosi nagu kõht, rind, kael?

**Massöör:** Tegelikult kõhtu ei puudutata, aga rinnaesist, kaela, lõuga, lõuaalust piirkonda masseeritakse küll.

**Klient:** Lihtsalt suurepärase! Ma tahaksin ka hinda teada. Kui palju tunnine üldmassaaž maksab?

**Massöör:** Tunnine üldmassaaž maksab kolmsada krooni.

**Klient:** Aga siis jääb mul ju kakssada krooni veel üle?

**Massöör:** Nii ta on, aga ega te ei peagi seda kingitud raha ühe korraga ära raiskama. Te võite mõnel teisel päeval veel tulla ja midagi täiesti uut proovida ning tulevikus saab teist võib-olla ka meie salongi püsiklient?

**Klient:** See on tore. (*kavalalt*) Ja kui mulle meeldib, siis miks mitte, võin ka püsikliendiks hakata. (*paus*) Unustasin küsida, kas ma pean massaažile tules midagi kaasa võtma?

**Massöör:** Peale kinkekaardi ei pea midagi kaasa võtma, siin on kõik vajalik olemas.

**Klient:** Suur tänu teile info eest. Ma jään siis tunnise üldmassaaži juurde. Kas teil on pakkuda vaba aega järgmiseks neljapäevaks?

**Massöör:** Järgmisel neljapäeval on meil kaks vaba aega. Üks on hommikul kell kümme ja teine pool viis.

**Klient:** No ma arvan, et poole viiene aeg sobib mulle paremini.

**Massöör:** Hästi, teeme siis nii. Panen teid kirja järgmise nädala neljapäevaks. Õelge palun oma nimi ja telefoninumber.

**Klient:** Maire Tuul ja number on viis-kaheksa (*paus*) kuus-kaks-kaheksa (*paus*) neli-üks- kaheksa.

**Massöör:** Suur tänu teile! Peatse kohtumiseni!

**Klient:** Kohtumiseni!

**Harj 1.** Kael, õlg, selg, käsi, sõrm, kukal, tuharad, jalg, pea, nägu, kõrv, jalalaba, kõht, rind, lõug.

**Harj 2.** Laske õppijatel joonistada pildile nägu ja selle osad. Tuletage meelde ka ainsuse ja mitmuse 3. vormi! Silm, nina, suu, huul (huuled), põsk (põsed), laup-otsmik, kulm (kulmud), ripse (ripsmed), laug (laud), pealagi. Laske õppijatel oma valmis pilti võrrelda pinginaabriga, kas kõik osad said kirja pandud!

**Harj 5.** Ristsõna Laske õppijatel moodustada peaga seotud sõnadest ainsuse osastav kääne. Nt põsk – põske, suu – suud, huul – huult jne. Sõnavara on **Harj 2**.

Ristsõnas on ette antud mõned pidepunktid – „A” ja „U” tähed.

Ülevalt alla kontrollsõna – TULEVANE ÕDE

H	U	U	L	T					
			K	U	K	A	L	T	
		K	U	L	M	U			
			P	E	A	L	A	G	E
	K	Õ	R	V	A				
			L	A	U	P	A		
		N	I	N	A				
P	Õ	S	K	E					
			L	Õ	U	G	A		
	S	U	U	D					
R	I	P	S	E	T				

**Harj 6.** Laske õppijatel lugeda teksti elunditest ja elundkondadest ning seejärel paigutada teksti all toodud sõnad õigetesse elundkondadesse. Pöörake erilist tähelepanu elundkondade ülesannetele, funktsioonile. Vajadusel võivad õppijad kasutada lisamaterjale.

Tugi- ja liikumiselundkond: luud, liigesed, lihased.

Seedeelundkond: suuõõs, maks, söögitoru, magu, peensool, jämesool.

Hingamiselundkond: hingamisteed, nina, kõri, hingetoru, bronhid, kopsud.

Vereringeelundkond: süda, vere- ja lümfisooned.

Kuse-erituselundkond: neerud, kuseteed, põis.

Suguelundkond: mehe ning naise sisemised ja välimised suguelundid.

Sisesekretoorsed näärmed: kilpnääre, kõhunäärme saarekesed, neerupealised, ajuripats, sugunäärmed.

Meeleelundid: silmad, haistmiselundid, nahk, maitsmiselundid, nina, kõrvad.

Katteelundkond: küüned, nahk, karvad.

Närvisüsteem: seljaaju, peaaju, närvid.

**Harj 7.** A. Laske õppijatel läbi lugeda ülesande A-osa ning täiendada õppetüki alguses olevat pilti. Küsige õppijatelt kontrollküsimusi tekstist arusaamise kohta. Näiteks: Mitmeks osaks me inimese keha tinglikult jaotada võime? Mis moodustavad ülakeha/ alakeha/ keha keskosa? Miks inimeste kehad on erinevate kujudega? Pildile võib lisada veel: õlavars, käsivars, käelaba, kõht, vaagen, reis, sää, jalalaba.

B. Laske õppijatel enne uue teksti lugemist vastata küsimustele. Kui vastuseid ei tea, saab abi järgnevast tekstist. Kui mõni õppijatest teab mõnda vastust, siis paluge tal rääkida, kust ta seda infot kuulis või teab. C. Laske õppijatel kirjutada ja esitada eelnevate tekstide põhjal 5 küsimust oma pinginaabrile! Pinginaabri ülesanne on nendele küsimustele õigesti vastata. Hiljem vahetage rollid!

**Harj 9.** Võite seda ülesannet sooritada mitmel viisil. 1) Laske õppijatel leida sõnadeahelast nii palju sõnu kui võimalik. 2) Laske õppijatel sõnaahelast leida ainult meditsiiniga (haigused, sümptomid, kehaosad) seotud sõnu. Kõik sõnad: Kõht, õhtu, tubli, lima, magus, ussripik, kusepõis, õis, süda, neel, elund, säär, ranne, anne, eritis, ilm, maks, seedimine, mineraal, raal, alajäse, seemnerakk, kops, sool, limaskest, tuhar, arst, tervis, vist, istmik, kurk, keel, elu.

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

	K		I		S				
U	U		S	R	S	Ä		M	
S	S	K	T	A	E	Ä	M	A	
S	E	E	M	N	E	R	A	K	K
R	P	E	I	N	D		G	S	U
I	Õ	L	K	E	I		U		R
P	I				M				K
I	S				I				
K					N				
					E				

**Harj 10.** A. Selgroog, puusaluu, ülajäse, küünarnukk, pahkluu, kõhunääre, sapipõis, jämesool, vereringe, limaskest, hingamisteed, veresoon, närvisüsteem. B. Laske õppijatel töötada paarides, üks paarilistest nimetab liitsõna osa, teine nimetab kogu liitsõna ja lisab ka sobiva omadussõna. Hiljem laske õppijatel vahetada rollid.

Näiteks:	selg	selgroog	kõver selgroog
	küünar	küünarnukk	terav küünarnukk
	puusa	puusaluu	tugev puusaluu jne.

Laske õppijatel B-osas väljamõeldud sõnaühenditest moodustada kahte tüüpi lauseid:

1. Sõnaühendi järjekord lauses ei muutu.
2. Sõnaühendite järjekord lauses muutub (vahetavad kohad).

Enne lausete koostamist tuletage õppijatele meelde reegleid sõnaühendite paiknemise kohta lauses.

**Harj 11.** Laske õppijatel iseseisvalt tähestiku põhjal täita haiguste tabel. Vajadusel võivad õppijad kasutada teatmeteoste või interneti abi. Paluge õppijatel ühe huvitavama või tundmatuma haiguse kohta ka lisamaterjali leida.

**Harj 12.** Tuletage õppijatega vajaduse korral meelde, mis on sümptom! Laske õppijatel teksti lugedes igast reast leida uus sümptom. Sümptomeid korrata ei tohi. Ärge ajage segamini haigusi ja sümptomeid! 1. allergia; 2. lööve; 3. peavalu; 4. nõrkus; 5. külmavärinad; 6. pearinglus; 7. kurguvalu; 8. palavik; 9. köha; 10. sügelus; 11. nohu; 12. halb enesetunne; 13. ninakinnisus; 14. vett jooksuma; 15. iiveldus; 16. madal vererõhk; 17. väsimus; 18. nina tilkumine; 19. südamepekslemine; 20. kahvatus; 21. higistamine; 22. gaasid; 23. kõhulahtisus; 24. kõhukinnisus; 25. põletik; 26. naha kuivus; 27. kõhnumine.

**Harj 13.** Laske õppijatel soovitada midagi patsiendile, kellel on mingid sümptomid (kusepidamatus, krambid, unehäired jne). Kui õppijad ei oska midagi soovitada, siis saada patsient sobiva spetsialisti juurde.

**Harj 14.** Laske õppijatel otsustada, missugused haigused sobivad etteantud sümptomite juurde.

Vajadusel võivad õppijad kasutada lisamaterjale.

Võimalikud vastused: 1. sarlakid; 2. luumurd; 3. leetrid; 4. kopsupõletik; 5. bronhiit; 6. pimesoolepõletik ehk apenditsiit.

**Harj 15.** Laske õppijatel leida igast sõnade grupist üks üleliigne sõna, põhjendada, miks see sõna gruppi ei sobi ning panna sõnagrupile sobiv pealkiri. Üleliigsetest sõnadest peab moodustuma uus sõnade grupp, millele võiks lisada sobivaid sõnu. Ärge unustage uuele grupile pealkirja lisamast! Võimalikud pealkirjad: 1. PEA 2. NÄÄRMED 3. ELUNDID 4. LUUD 5. ALAKEHA (pahkluu, reieluu, põlv, sääremari, reis, jalalaba jne).

**Harj 16.** Õppijad töötavad paarides rollikaartide järgi ning räägivad põetud haigustest ja ravist. Jälgige, et mõlemad osapooled saaksid nii küsida kui ka vastata.

**Harj 17.** Valed faktid: 1. Täiskasvanud inimene sööb igal aastal umbes 200 kg toitu. (tegelikult sööb täiskasvanud inimene aastas ~500 kg toitu) 2. Inimene saab olla magamata ainult 5 päeva. (tegelikult kuni 11 päeva. Kui pärast 11. päeva magama ei heideta, siis võidakse jala pealt kukkuda. Kuid see ei ole uni, vaid teadvusekaotus, mis võib ka surma kaasa tuua.) 3. Inimene saab elada veeta 12 päeva (tegelikult 5–7 päeva) 4. Inimese soolte pikkus on 3 m (tegelikult on pikkuseks 7–9 m).

**Harj 18.** Laske õppijatel leida haigusi, mis sobivad vastavatesse lahtritesse. Võib veel lahtreid juurde lisada, kui vaja (nt suguhaigused, lastehaigused) Jäsemetega seotud haigused – gangreen, artriit, Parkinsoni tõbi, psoriaas, roos jne. Peaga seotud haigused – migreen, ajukasvaja, vesipea, meningiit ehk ajukelmepõletik jne. Südamehaigused – kõrge vererõhk, tahhükardia, südame isheemiatõbi jne. Nakkushaigused – tuulrõuged, düsenteeria, läkakõha, tuberkuloos jne. Kehaga seotud haigused – anoreksia, buliimia, Reiteri tõbi jne. Kroonilised haigused – hüpertooniatõbi, epilepsia, atoopiline dermatiit jne

**Harj 19.** A. Õendusabi osutamist, patsienti, nahavigastusi, lööbeid, erinevad uuringud, allergiatestid, täisvereanalüüs, sobivustest, EKG, vererõhku, pulsisagedust, pikkust, kehakaalu, kanüüli, püsikateetri, teadvust, hingamist, valu iseloomu, välimust, turset, liikuvust, haava piirkonda, hulka, lõhna, värvust, ville, nekroosi, mäda. B. 1 – D; 2 – C; 3 – A; 4 – F; 5 – B; 6 – E.

**Harj 20.** 1– e; 2 – a; 3 – k; 4 – i; 5 – f; 6 – j; 7 – h; 8 – d; 9 – g; 10 – b; 11 – c.

**Harj 21.** Leidke segamini aetud tähtedest sõnad. Sõna algus ja lõpp on antud. Kõik sõnad on seotud inimese kehaga. Võite korraldada võistluse, jagada klassi pooleks – kumb võistkond arvab sõnad kiiremini ära. Sõnad: sapipõis, seedimine, vereringe, lülisammas, söögitoru, verevarustus, peaju, sääremari, hingamiselund, kusepõis.

**Harj 23.** Laske õppijatel kirjutada kiri või meil ühest praktikapäevast haiglas, kus ta saab kasutada kogu õppetükis käsitletud sõnavara. Ärge unustage meelde tuletamast kirja ja ka meili kirjutamise reegleid.

### DIALOOG:

Telefoni teel vestlevad Mati ja Mari.

(telefonihelin)

**Mari:** Mati kuuleb.

**Mari:** (aevastab) Oi, vabandust! Tere hommikust! Tead, mul on sulle üks halb uudis: ma ei saa täna tööle tulla.

**Mari:** Tere-tere, aga mis siis juhtunud on?

**Mari:** Jäin haigeks. Mu tütar on olnud juba mitu päeva palavikus ja nüüd olen vist ise ka nakatunud. Eile õhtul tundsin ennast kuidagi halvasti, aga ma lootsin, et läheb hommikuks üle. Aga ei...

**Mari:** Hea uudis see tõesti pole... Merit ka just helistas, et ei saa tööle tulla. Tema köhis ja aevastas siin kontoris juba paar päeva, aga nüüd on tal palavik ka tõusnud. Küll on lugu! Gripilaine on lahti läinud või?

**Mari:** Ei tea, kas see nüüd gripp on, aga mingi viirusega on igal juhul tegu.

Meil on ju kontor ka päris jahe ja kõik rääkisid, et õhtul olid kodus külmavärinad ja tunne, et nagu hakavad haigeks jääma. Meelis käis palavikuga tööl ja kurtis, et kurk valutab ja neelata on valus...

**Mari:** Meelis siis nakatas teisi! Põrgu päralt! Miks ta haigena tööle tuli? Ausalt öeldes ei näe ma teda täna hommikul laua taga, nii et on oodata järgmise haige telefonikõnet. No mida ma peale hakkam, kui kõik on haiged? Küll on jama!

**Mari:** Oota, kuule, järsku ma ikkagi tulen tööle! Mul on küll nina vesine, aga kraadiklaas ei näita üle kolmekümne kaheksa.

**Mari:** Hull oled või! Viirused levivad piisknakkuse teel, tead ju? Sa nakatad ka need, kes veel praegu tööl on! Ja ära sa arsti juurde jookse! Ükskord istusin perearsti ukse taga, et vastuvõtule pääseda... No küll seal pisikud lendasid! Üks köhis, teine aevastas... Seal ma nakatusin mingisugusesse viirushaigusesse, kuigi ma läksin arsti juurde hoopis teise probleemiga.

**Mari:** Oota, aga ma helistan kõigepealt pereõele ja küsin tema käest nõu.

**Mari:** Kas sul kodus ikka külmetusvastaseid ravimeid on? Ahjaa! Sul on ju tütar ka haige, nii et midagi peaks ikka olema.

**Mari:** Lugesin kusagilt, et külmetusviiruste vastu polegi tõhusat rohtu, organism peab ise haigusega toime tulema. Enamik ravimeid vaid leevendavad haigusnähte. Palavikualandajad paratsetamool ja Coldrex on mul kodus olemas. C-vitamiini on mul ka: see pidi aitama haigusega võidelda.

**Mari:** Mina lugesin, et punane päevakübar on hea.

**Mari:** Ja ka mesi, küüslauk, taruvaik, mustsõstar... Õietolm pidavat ka viirushaigust leevendama, aga seda ma pole koju muretsenud, sest mu tütrele on allergia õietolmu vastu.

**Mari:** Ega mul siis muud polegi praegu öelda... Head paranemist! Tee ikka viinasokke, sisse võtta ei soovitata. Püüame ilma sinuta hakkama saada. Liiga kiiresti ka tagasi tööle tulla ei tohi.

**Mari:** Tervita teisi! Ja peske ikka käsi, sööge vitamiinirikast toitu ja puhake ka! Kallistada ei tohi – saate veel üksteiselt pisikuid!

**Mari:** Olgu-olgu-olgu! Ole tubli ja veel kord head paranemist! Helista, kui on lootust sind jälle näha.

**Mari:** Helistan. Hüva!

**Mari:** Hüva!

**Harj 4.** 1. palavikus, nakatunud; 2. gripilaine; 3. haigena, nakkuse; 4. külmetusvastaseid; 5. nakkuse; 6. tõhusat, võitlema; 7. leevendab; 8. õietolmu; 9. palavik, viinasokke.

**Harj 5.** 1. nakatada; 2. nakkuse; 3. nakatuda; 4. nakkavad; 5. nakatunud; 6. nakatada; 7. nakkust;

8. nakkushaigust; 9. nakatuda.

**Harj 6.** 1 – f; 2 – d; 3 – a; 4 – g; 5 – b; 6 – c; 7 – e; 8 – i; 9 – j; 10 – h.

**Harj 7.** Mari ei saa täna tööle minna, sest ta jäi haigeks. Tema tütar on olnud juba mitu päeva palavikus, 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 palavik. Ülemus Mati arvab, et nende kontoris on lahti läinud gripilaine. Mõned päevad tagasi oli kontoris olnud üpris jahe ja kõik rääkisid, et neil olid õhtul kodus olnud külmavärinad. Meelisel oligi tõusnud palavik, kurk valutas ja neelata oli valus. Mati arvab, et Meelis nakatas teisi, kui käis haigena tööl. Mati on tõesti mures, kuidas nad tööga toime tulevad, kui nii palju töötajaid on haiged. Kui Mari tahab ikkagi tööle tulla, ehmub Mati, et Mari võib nakatada ka neid, kes veel tööl käivad. Mati ei soovita haigena ka arsti juurde minna, sest tema on arsti vastuvõtule saamist oodates tundnud hirmu, et saab nakkuse. Paljud köhisid, aevastasid ja olid nohus. Mari lubas perearstile helistada ja nõu küsida. Kuigi külmetushaiguste vastu polegi tõhusat rohtu ja organism peab ise haigusega võitlema, on olemas ravimid, mis leevendavad viirushaigust. Maril on kodus palavikualandajaid parasetamooli ja Coldrexit. Ka C-vitamiini on ta koju muretse nud. Mati on lugenud, et punane päevakübar on külmetushaiguse vastu hea. Mari teab aga, et ka mesi, küüslauk, taruvaik ja mustsõstar on väga head. Õietolm pidavat ka viirushaigust leevendama, aga seda Maril kodus ei ole, sest tema tütrele on allergia õietolmu vastu. Mati soovib Maril teha viinasokke ja soovib talle head paranemist.

**Harj 10.** Pereõde ei vasta küsimusele „Kas alkohol aitab külmetuse korral?“

Küsimuste järjekord:

1. Kuidas ma küll grippi jäin, kui mu läheduses pole olnud ühtegi haiget inimest?
2. Kuidas ma ära tunnen, kas mul on tavaline külmetus või gripp?
3. Mida siis on kõige mõistlikum teha, kui ma olen grippi haigestunud?
4. Kas siis ravimit polegi gripi vastu?
5. Mis on apteegis käsimüügis saadaval?
6. Kas antibiootikum aitab gripi korral?
7. Kui ma lasen ennast vaktsineerida, kas ma siis haigeks ei jää?
8. Mida saab ise ära teha, et grippi ei jääks?

**Harj 12.** 1 – g; 2 – k; 3 – l; 4 – c; 5 – j; 6 – d; 7 – e; 8 – i; 9 – h; 10 – b; 11 – f; 12 – m; 13 – a.

**Harj 13.** 1. jäi; 2. vaktsineeris; 3. põdesid; 4. kirjutab/kirjutas; 5. alandab/alandas, leevendab/leevendas; 6. vaigistate/vaigistasite/olete vaigistanud; 7. soovitab/soovitas, põeb/põdes; 8. vedeldab/vedeldas, on/oli; 9. tekkis, tõusis; 10. on/oli/on olnud.

**Harj 14.** Sobimatud sõnad on järgmised: 1. südamevalu 2. nakatama grippi 3. tõusma 4. aspiriin 5. haigestuma.

**Harj 15.** Tegevustena, mis aitavad külmetushaigusi ennetada, võiks kirja panna käte pesemise, vedelike rohke tarbimise, saunas käimise, värskes õhus viibimise, ruumide õhutamise, spordiga tegelemise, vitamiinirikaste juur-, puu- ja köögiviljade söömise, vaktsineerimise jne.

**Harj 16.** Harjutus on mõeldud suuliseks tööks ja kõne arendamiseks. Õppuritele peaks jääma aega lugemisteksti ülevaatamiseks ja sealt konkreetsete soovitude leidmiseks. Tähelepanu võiks juhtida tekstilõikudele, kust on võimalik infot saada. Tugevamad õppurid on võimelised sümptomitest ja haigusnähtude ennetamisest rääkima ka tekstile toetumata.

**Harj 19.** Peavalu, kurguvalu, ninakinnisus, kõha, nohu, oksendamine, palavik, väsimus, kõhulahtisus.



### DIALOOG:

*Dialoogis osalevad ema Liina Teras, isa Mart Teras ja lapsed: 3aastane Tamur Teras ja 11aastane Mairit Teras, pereõde Ilme Roos, kiirabitöötaja ja registratuuri töötaja.*

**Em:** *(ehmunult)* Kuule, katsu Tamuri otsaesist, ta tundub natuke haiglane olevat. Õhetab näost ja hingeldab ka. Tal on äkki palavik.

**Isa:** Jah, tõepoolest on ta natuke kahtlane. Kraadime teda. Emme toob kraadiklaasi.

**Tamur:** Ei taha. Mulle ei meeldi see. *(vinguva häälega)* Eiii...

**Em:** Ega sa ei pääse. Kas võtan tavalise kraadiklaasi või digitaalse?

**Isa:** Võta see tavaline, sellega näitab täpsemalt. Kas sa kraadid kaenla alt või pepust?

**Em:** Kraadime kaenla alt. Ma ei jõua teda muidu kinni hoida. Tule siia, Tamur.

**Tamur:** Ei taha. *(karjub kõva häälega taustaks)*

**Em:** Tule siia, ma annan sulle ühe kommi, kui sa hea laps oled.

**Tamur:** Ei taha kommi.

**Isa:** Ma hoian teda lihtsalt kinni.

*(rüselus ja Tamuri kisa, mis jääb vähehaaval vähemaks. Natukese aja pärast jätkub tegevus)*

**Em:** *(hüüab ehmunult)* Appikene, ongi palavik! Ja juba kolmkend kaheksa kraadi. Ma toon kohe rohtu!

**Isa:** Aga meie pereõde ei luba rohtu anda enne, kui palavik on üle kolmekümne kaheksa koma viie. Ära enne anna! Ootame veel natukene.

*(taustaks lapse kisa ja natukese aja pärast jätkub vestlus)*

**Em:** No nüüd küll anname rohtu, nüüd on juba kolmkümmend üheksa kraadi ja Tamur on väga kuum ja õhetab näost. Kas annan Panadoli siirupit või paneme pepusse küünla?

**Isa:** Anna siirupit. Tamur, tule võta rohtu, sulle see rohi meeldib, see on see roosa rohi.

**Em:** Vaata, Mart, kui palju seda rohtu talle andma peab?

**Isa:** Kaks korda viis milliliitrit, see teeb kaks teelusikatäit. Noh, võta nüüd. Vaatame kella ka, kell on kuus. Neli tundi ei tohi talle nüüd seda rohtu anda. Ootame natuke. *(paus)*

**Em:** Tead, poolteist tundi on möödunud eelmisest rohu võtmisest ja mulle tundub, et Tamuril on jälle palavik. Ma kraadin uuesti.

**Tamur:** Ei taha!

*(hetke pärast)*

**Em:** kolmkümmend üheksa koma viis kraadi. Ma helistan kiirabisse. *(kisa „Eeiii!”)* Tere, minu lapsel on kõrge palavik. Poolteist tundi tagasi oli kolmkümmend üheksa kraadi ja andsime talle palavikku alan-davat siirupit. Nüüd on palavik kolmkümmend üheksa koma viis kraadi. Mida me teha saame? Rohtu praegu anda ei tohi ja meil on seagripi vastu vaktsineerimine ka tegemata! Võib-olla on seagripp?

**Kiirabitöötaja:** Kas lapsel on veel mingeid sümptomeid? Köha, nohu, oksendamine, kõhulahtisus?

**Em:** Ei, praegu on ainult kõrge palavik ja seda ei saa alla.

**Kiirabitöötaja:** Tehke puhuriga tuba soojaks ja võtke laps paljaks. Siis hõõruge laps viinaga üle ja kui-vatage kindlasti keha ära. Seejärel laps sooja teki alla. See võtab väga hästi palaviku alla. Kui tal muid sümptomeid pole, siis ei usu küll, et on seagripp. Aga soovitan lasta laps vaktsineerida seagripi vastu. Seda saab teha küll alles siis, kui laps on jälle terve. Homme helistage oma perearstile ja rääkige temaga.

**Em:** Aitäh teile ja head aega!

*(paus. Järgmisel hommikul ema helistab perearstikeskusesse ja toimub telefonivestlus. Turr! )*

**Em:** Tere! Kas ma saaksin rääkida meie pereõde Ilme Roosiga? Tahan temalt nõu küsida ja teatada, et jään haiguslehele.

**Registratuuri töötaja:** Tere! Oodake üks hetk, ma kohe ühendan teid.

**Ilme Roos:** Tere hommikust, milles on probleem?

**Emma:** Tere! Mina olen Tamur Terasema ema ja tahan teatada, et Tamur on haige. Eile õhtul kella kuue paiku avastasime, et tal on kõrge palavik, mis tõusis isegi kolmekümne üheksa koma viie kraadini. Andsin talle palavikualandajat ja kui pooleteise tunni pärast tõusis jälle kõrge palavik, helistasin kiirabisse. Nemad soovitasid viinaga hõõruda ja seda me ka tegime. Öösel andsin talle üks kord palavikku alandavat siirupit ja seejärel sai ta magada. Täna hommikul aga avastasin, et tal on kehal punased täpid. Siis tuli mulle meelde, et lasteaia oli silt, et paaril lapsel olid tuulerõuged. Nii et tal võivad küll tuulerõuged olla.

**Ilme Roos:** Jah, siis võivad küll olla. Kas nendel täppidel on valged villid otsas?

**Emma:** Paistavad küll sedamoodi.

**Ilme Roos:** Kas teil briljantrohelist kodus on? Sellega tuleb ville määrda ja võite talle anda allergiavastast siirupit. See võtab sügeluse ära. Muidu ta hakkab ennast varsti kratsima ja kratsib need villid verele. Siis on need väga valusad. Nii et ostke apteegist allergiavastast rohtu. Kas teised pereliikmed on tuulerõugeid juba põdenud?

**Emma:** Jah, minul ja abikaasal olid juba lapsena tuulerõuged ja suurem laps on ka juba põdenud. Ja ma tahan haiguslehte ka.

**Ilme Roos:** Selge, ma avan teile haiguslehe. Ootan teid neljateistkümne päeva pärast enda juurde. Kas teile 17. veebruar kell 12.00 sobib?

**Emma:** Jah, väga hästi sobib. Ma võtan siis oma suurema lapse ka kaasa. Tal on vahete-vahel kõhuvalud ja tahame sellest rääkida. Nii et tuleme siis kolmekesi.

**Ilme Roos:** Väga hea, ma panen teid kirja. Kui tekib probleeme, siis kohe helistage. Head aega!

**Emma:** Head aega!

*(paus)*

**Tamur:** Emma, ma tahan seda muuminätsu siit.

**Emma:** Oota nüüd, käime arsti juures ära ja siis ostan sulle. Ole nüüd paigal.

**Tamur:** *(hüüab kõva häälega)* Emme, vaata, kui imelik see laps seal on! Tal on käsi selline kõver ja pea külje peal! Mina küll endale sellist ei taha!

**Emma:** *(tšš!)* Tamur, ei ole viisakas seda nii kõvasti karjuda. Tema oli juba sündides selline. Tema kohta öeldakse, et ta on puudega inimene.

**Mairit:** Ma tean, meil on koolis ka paar sellist teistsugust, nad käivad tundides ja vahepeal koridoris näeme neid. Üks on isegi ratastoolis.

**Emma:** Jah, neid võib olla kas füüsilise või vaimse puudega. Teil ilmselt käivad füüsilise puudega lapsed koolis. *(väljastpoolt hüüab hääl: Teras!)* Aga lähme nüüd enda pereõe juurde, meid juba kutsutakse. *(ukse avamise ja sulgemise hääl)*

**Emma:** Tere!

**Ilme Roos:** Tere! No kuidas siis täppidest lahti saite? Natuke on veel rohelist näha, ma näen.

**Emma:** Määrisime ikka iga päev ja täppe oli üle terve keha. Palavik oli kolm päeva. Aga viimase nädala on küll terve laps olnud.

**Ilme Roos:** No see on hea. Siis ta võib lasteaeda minna.

**Emma:** Tahtsin küsida seagripi vastu vaktsineerimise kohta. Kas saaks vaktsineerida? Siis ei pea kogu aeg kartma, et kuskilt endale korjad.

**Ilme Roos:** No see on meil nüüd küll tasuline, ka laste vaktsineerimine maksab viiskümmend krooni. Tulge järgmise nädala reedel. Me vaktsineerime ainult reedeti kella kolmest kuni kuueni.

**Emma:** Olgu, tuleme siis terve perega. Kas puukentsefaliidi vastu on veel vara vaktsineerida?

**Ilme Roos:** Jah, selle hooaeg algab aprillis.

**Emma:** Siis on meil veel mure, et Mairitil on kõhuvalud.

**Ilme Roos:** Kas need on pidevad või aeg-ajalt?

**Mairit:** Aeg-ajalt.

**Ilme Roos:** No tule, heida siia voodile pikali, ma katsun su kõhtu. (*sammud lähevad ja natukese aja pärast jätkab*) Kõht on küll pehme. Kas nii on valus?

**Mairit:** Ei ole.

**Ilme Roos:** Ma arvan, et need on psühholoogilised valud. Selles vanuses tekivad kõhuvalud, kui on füüsiline või vaimne pinge. Need kaovad iseenesest tavaliselt ära ka. Nii et rohtu pole vaja anda, pigem puhata ja toituda tuleb tervislikult. Kas sa sööd kõike?

**Emma:** Jah, eks selle toiduga on vahel nii, et kõike ei söö ja magusat tahab palju.

**Ilme Roos:** Hommikul tuleb korralikult süüa, tühja kõhuga ei tohi kooli minna. Hommikul söö putru, võileiba ja joo piima. Piim on kasvavale organismile väga kasulik. Kui koolist tuled, siis pead ka sööma. Näiteks tee endale soe võileib ja kindlasti söö ka juur- ja puuvilju. Kas sa trennis käid?

**Mairit:** Jah, ma käin küll, kaks korda nädalas käin klubis ujumas ja kaks korda nädalas moderntantsus.

**Emma:** Ja ära unusta seda, et sa käid spordikallakuga koolis. Neil on 4 kehalise tundi nädalas.

**Ilme Roos:** No näed siis, sul on väga suur füüsiline koormus. Kui jälle tekivad kõhuvalud, tuleb koormust vähendada ja puhata. Aga egas midagi. Ma kirjutan teile haiguslehe välja ja ootame teid vaksineerima. Head aega!

(*sammud*)

**Tamur:** Emme, lähme ostame nüüd muuminätsu ka.

**Emma:** Jaa, jaa. Kohe lähemegi.

**Harj 2.** Tamur on näost punane – ÕIGE. Emma ja isa mõõdavad lapse kehatemperatuuri digitaalse termomeetriga – VALE. Tamur võtab kommi meelsasti vastu ja sööb ära – VALE. Lapsevanemad annavad palavikku alandavat ravimit siis, kui palavikku on üle 38,5 kraadi – ÕIGE. Lapsevanemad kasutavad päraküküünalt – VALE. Tamuril on seagripp – VALE. Kiirabis soovitati laps viinaga üle hõõruda – ÕIGE. Pereõde soovitab anda lapsele allergiavastast rohtu, et sügelust ära võtta – ÕIGE. Emma ja isa on lapsena tuulerõugeid põdenud – ÕIGE. Perekond näeb perearsti õe kabinetit ukse taga ratastoolis inimest – VALE. Pereõde saadab Tamuri lasteaeda – ÕIGE. Perekond laseb ennast puukentsefaliidi vastu vaksineerida – VALE. Mairitil on kogu aeg kõhuvalud – VALE. Mairit käib väljaspool kooli trennis kokku 4 korda nädalas – ÕIGE.

**Harj 3.** Pilt nr 1 – õige; pilt nr 2 – õige; pilt nr 3 – vale; pilt nr 4 – õige.

**Harj 4.** Lapse kehatemperatuuri võib kraadida (kust?) kaenla alt või pepust. Lapsele antakse palavikku alandavat ravimit (millal?) siis, kui palavik on üle 38,5 kraadi. Palavikku saab alandada lisaks rohu võtmisele veel (kuidas?) nii, et hõõrud lapse viinaga üle. Tuulerõugeid tuleb määrada (millega?) briljantrohelistega ja anda lapsele (mida?) allergiavastast siirupit. Perearstikeskuses saab lasta vaksineerida (mille?) seagripi ja (mille?) puukentsefaliidi vastu. Kui lapsel tekivad psühholoogilised kõhuvalud, siis peab (mida tegema?) puhkama ja toituma tervislikult.

**Harj 7.** Proovi võtmiseks ja protseduuriks valmistudes püütakse teha vähe valu ning luuakse usalduslik ja turvaline õhkkond, kus arvestatakse lapse vanust ja individuaalset arengutaset. Kui laps ei ole koostööaldis, tehakse protseduur nii kiiresti kui võimalik, venitamata seda asjatute juttudega. Pärast proovi võtmist kiidetakse last.

Nõustamine

Kavatsetud protseduuri selgitatakse lapsele ja vanematele, kusjuures kasutatakse sõnu, millest laps aru saab. Lapsel lastakse eelnevalt raviinstrumentidega tutvuda, näidatakse raamatust või nuku peal, mida kavatakse teha.

Pea meeles, et:

- lapsel on õigus karta võõrast olukorda ja nutta;
- lapse tõrkumine ja protseduurile vastuseismine on loomulik, seda pole vaja häbeneda;

- lapse lemmiklelu, lutt või lutipudel peavad olema käepärast;
- lapsele räägitakse, et kui kõik läheb hästi, on valus vaid korraks. Selleks on vaja, et laps püsiks paigal;
- lapse hirmu vähendatakse, tema tähelepanu püütakse 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 julgustatakse 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 välditakse temaga vesteldes purustamist ja valu väljendavaid sõnu, nagu lõikus, torkamine ja õmblemine. Pööratakse tähelepanu lapse oma arvamusele, näiteks kummast käest vereproovi võtta, kas ravimit antakse voodis või süles olles. Räägitakse, et tegu pole karistusega millegi eest ja järgnev protseduur pole kellegi süü. Kiidetakse last.

Kooliealine laps kardab narriks jäämist, tegutsemisvõime kaotamist ja surma. Kardab enesekontrolli kaotamist. Õhutatakse ja julgustatakse küsima, kuna sageli laps ei söanda näidata või tunnistada oma hirmu. Austatakse lapse arvamust.

Räägitakse noorukiga, mitte tema vanematega. Antakse aega küsida ja kuulatakse noort. Toetatakse noore vastutusvõimelisust ja oma probleemide eest seismist. Pööratakse tähelepanu taktitundele, kuna sageli tajub noor inimene muutusi oma kehas hämmastavate ja häbenemisväärsetena.

**Harj 8.** Öeldakse, et oled tubli – kiidetakse last; vesteldakse – selgitatakse, räägitakse; ei julge- ei söanda; kere – keha; rumalasse olukorda sattuma – narriks jääma; proovitakse teha vähe haiget – püütakse teha vähe valu; lemmikmänguasi – lemmiklelu; valjusti – kõva häälega; arstiriistad – ravimiinstrumendid; valmis tegema koostööd – koostööaldis.

**Harj 10.** Agressiivne 6.; Antihistamiinne 8.; Antiseptiline 2.; Bronhoskoopia 11.; Desinfitseerima 1.; Fekaal 10.; Infektsioon 3.; Konjunktiviit 5.; Parasiit 7.; Preparaat 4.; Profülaktika 9.

### **Harj 11.**

düsenteeria.....

Haiglasse toodi 7aastane Mari, kellel on juba teist päeva kõhulahtisus. Tal tõusis kodus kõrge palavik ja kaebas kogu aeg halva enesetunde üle...

gripp.....

10aastasel Kairitil olid külmavärinad ja palavik 39,3 kraadi. Lapsel oli peavalu, lihasvalud ja silmad on valusad...

Adenoviirus.....

Haiglasse toodi 1,5aastane Gert, kellel oli kõrge palavik, kurguvalu ja valge katt kurgumandlitel. Ta tuli haiglasse koos emaga...

Tuulerõuged.....

3aastasel Tamuril tõusis kõrge palavik ja nahapinnale tekkis lööve. Lööbele on iseloomulik villikeste tekkimine ja villid võivad levida üle terve keha...

Herpesviirus.....

Perearstile helistas 15aastase Kalle ema ja kaebas, et poisil on huule peal punased vesivillid. Villid on väikesed, läbipaistva vedelikuga...

Sarlakid.....

5aastasel Kadril tekkis peenetäpiline lööve kehal. Ema võttis nädalavahetusel ühendust kiirabiga, aga hospitaliseerimiseks vajadust ei leitud...

Punetised.....

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...

Marutaud ehk marutõbi.....

Haiglasse toodi maal elav 12aastane Marit, keda oli hammustanud maja juurde ilmunud rebane. Rebane oli julge ja käitus agressiivselt...

Tuberkuloos.....

9aastane Gregor sattus haiglasse seetõttu, et tal tekkis köha ja aeg-ajalt köhis ka verd välja. Ta kaebab ka torkeid rinnus ja õhupuudust...

Puukentsefaliit.....

Haiglasse toodi 4aastane Kadri, kellel olid tekkinud palavik, väsimus, pea-, selja- ja jäsemevalud, isutus, iiveldus, oksendamine, peapööritus ja valguskartus...

Solgetõbi.....

6aastasel Meritil esines kehatemperatuuri tõus, köha, isutust ja nahasügelust. Aeg-ajalt oli ta uimane, esinesid unehäired, peavalu, hammaste kiristamist ja kõhupuhitust. Meritilt võeti roojaproovid ja määrati ravi.

### DIALOOG:

*Vestlevad kiirabitöötaja, Mati Karu, arst, õde ja kannatanu.*

**Kiirabi:** 112 kuuleb.

**Karu:** Tere! Olen Mati Karu. Juhtus raske õnnetus, palun tulge kiiresti. Panime uut katust ja üks töömees kukkus kahekorruselise maja katuselt alla. Palun tulge kiiresti.

**Kiirabi:** Rahunege palun, öelge oma aadress.

**Karu:** Kase kuuskümmend viis, Nõmme, see on Jannseni poe kõrvaltänav.

**Kiirabi:** Saadan kohe kiirabi välja. Kordan üle aadressi, Kase kuuskümmend viis, Nõmme. Jääge liinile, palun.

**Karu:** Jaa, jaa, aadress on Kase kuuskümmend viis.

**Kiirabi:** Palun sõitke Kase kuuskümmend viis, Nõmme, inimene kukkus kahekorruselise maja katuselt alla.

**Arst:** Selge, sõidame välja, palun edastage meile igasugust infot ka edaspidi.

**Kiirabi:** Muidugi!

**Kiirabi:** Kas te kuulete mind? Andsin teate edasi, auto sõitis kohe välja ja jõuab kümne minuti jooksul. Esitan mõned küsimused. Kas kannatanu on teadvusel?

**Karu:** Ei, ta ei reageeri.

**Kiirabi:** Kas ta hingab, kas ta rindkere liigub?

**Karu:** Jaa, ta hingab, aga ta ei reageeri, tal on silmad kinni.

**Kiirabi:** Kas ta on selili?

**Karu:** Jaa.

**Kiirabi:** Ärge teda liigutage, tal võib olla selgroovigastus. Oluline on hoida hingamisteed avatuna. et keel kurku ei vajuks ega sulgeks hingetoru, selleks tõstke pea kuklasse!

**Karu:** Jaa, tõstsin pea kuklasse ja mis edasi?

**Kiirabi:** Kas te näete mingeid muid vigastusi?

**Karu:** Säärest jookseb verd, kuna ta kukkus jalaga metallora otsa.

**Kiirabi:** Kas säärest purskab verd või jookseb aeglase vooluna?

**Karu:** Tal on püksid väga verised. Ma ei saa aru, kas purskab või voolab väga palju. Mis ma pean tegema?

**Kiirabi:** Kas veri on tumepunane või pigem hele?

**Karu:** Veri on hele.

**Kiirabi:** Kas teil on kummikindaid või kas või mingit salli või puhast riiet?

**Karu:** Jaa, mul on kummikindaid.

**Kiirabi:** Suruge tugevasti haava peale, see peatab verejooksu, rohkem ärge tehke praegu midagi, vaid oodake kiirabi. Ärge jätke kannatanut üksi, vaid olge tema juures kiirabi saabumiseni. Üks küsimus veel, kui vana kannatanu umbes on?

**Karu:** Ma täpselt ei tea, noor inimene, võib-olla umbes kahekümneaastane.

**Kiirabi:** Selge, aitäh. Jään teid ootama.

**Karu:** Oleme teel.

**Kiirabi:** Kas te kuulete?

**Arst:** Jaa, oleme kuuldel.

**Kiirabi:** Kannatanu on noor meesterahvas, kes kukkus alla kahekorruselise maja katuselt selja peale, võib olla selgroovigastus, kukkus veel ka sääreosaga terava metallora otsa, arteriaalse verejooksu kahtlus, tegemist võib olla ka luumurruga, lahtise luumurruga siis. Kannatanu hingab, kuid on teadvuseta. Muid nähtavaid vigastusi ei ole.

**Arst:** Suur tänu info eest, oleme kahe minuti pärast kohal. (*kiirabiauto sireen*)

**Karu:** Tere, tulge palun kiiresti siia poole, õnneks kannatanu hakkas rääkima, ta ikka vist ei olnud teadvuseta.

**Arst:** Tere, väga hea, vaatame kohe üle. Tere, kas te kuulete mind?

**Kannatanu:** Jaa, aga mul on väga valu hingata.

**Arst:** Vaatame teid kohe üle. Esmalt vaatan ma üle teie jala, sest kõigepealt on vaja peatada verejooks. Ma lõikan teie püksid katki, ora on läinud sisse täpselt suure säärearteri kõrvalt ja ei ole seda vigastanud, vigastada on saanud väiksemad veresooned, ma puhastan kiiresti haava ja peatan verejooksu, asetades verejooksu kohale rõhksideme, kuna lahtist murdu ei ole. Te ütlesite, et teil on valu hingata, ma kahtlustan, et te olete murdnud roide ja see võib väga valu teha, kuid seda ei saa enne röntgenit kindlalt öelda. Ma asetan teile nüüd kaelakrae, tõstame teid ettevaatlikult kanderaamile (*ai-ai-ai*) ja viime kiiresti haiglasse, kus selgitame juba täpsemalt vigastuste ulatuse ja määrame ravi.

**Kannatanu:** Kas mul on seljaajuvigastus?

**Arst:** Kas te tunnete oma jalgu?

**Kannatanu:** Jaa, tunnen.

**Arst:** Sel juhul suure tõenäosusega ei ole teil seljaajuvigastust, kuid kas selgroog on saanud vigastada või mitte, seda saame täpsemalt öelda pärast röntgenuuringut. Olete valmis, tõstame teid kanderaamile ja sõit haiglasse võib alata.

**Õde:** Ma esitan teile paar küsimust. Palun öelge oma nimi, vanus, aadress, perekonnaseis ja elukutse.

**Kannatanu:** Minu nimi on Martin Kuusik, olen kahekümne kolme aastane, elan Tallinnas Mustamäe tee kaksteist seitsekümmend üheksa. Ma ei ole abielus, elan vanematega, töötan ehitajana.

**Õde:** Kas teil on varem ka traumasid olnud?

**Kannatanu:** Jaa, kui ma olin kaheksa-aastane, siis ma kukkusin jalgrattaga ja murdsin küünarvarreluu. viieteistaastaselt ma põletasin end, kui mulle kukkus keeva vee kauss jalgadele, ma sain teise astme põletushaavad. Kuna ma olen esimesest klassist alates mänginud korvpalli, siis olen mitmeid kordi oma hüppeliigest nihestanud. Rohkem ei tule praegu meelde... (*paus*) Ei, üks asi tuli veel meelde – me käisime perega mustikal ja ma sõin kogemata marju, mis sarnanesid väga mustikatega. Ma mäletan, et mõne aja pärast hakkas mul väga halb. Vanemad ei osanud midagi kahtlustada, kuid viisid mu igaks juhuks ikka kiirabisse. Seal küsiti kohe, et kas ma olen söönud midagi, kuid vanemad ütlesid, et olime just metsas mustikal käinud, kuid lõunat veel söönud ei olnud. Hommikul olin nagu kõik teisedki söönud putru. Siis arstil hakkas kohe punane lambike peas põlema ja ta küsis, et kas ma sõin metsas suuri mustikaid ja mulle tuli meelde, et tõesti olin imestunud, et mõned mustikad on palju suuremad ja muudkui proovisin neid. Siis oli arstil selge pilt, et olin söönud väga mürgiseid marju, mis tõesti sarnanevad mustikatega ja ta ütles, et mul on mürgitus ja siis tehti mulle maoloputus. Nüüd on vist küll kõik, rohkem ei tule praegu midagi meelde.

**Õde:** Selge, te olete tõeline poiss olnud, väga aktiivne ja ettevaatamatu.

**Kannatanu:** Ma peaksin ehk ettevaatlikumaks muutuma.

**Õde:** Kas te olete ka mingeid teisi haigusi põdenud?

**Kannatanu:** Tavalised lastehaigused, nagu tuulerõuged, gripp ja angiin, aga midagi muud küll mitte.

**Õde:** Suur tänu, seekord teil jälle vedas, seljaaju kukkumisel vigastada ei saanud, teil on kerge ajupõrutus, vasakus sääreluus on väike mõra ja 3. roidepaari vasakpoolne roie on murdunud. Te peate jääma haiglaravile, mõned päevad ei tohi tõusta, kuid prognoos on väga hea. Kuid püüdke edaspidi olla ettevaatlikum.

**Kannatanu:** Ma luban seda, eelkõige endale ja mul on jälle üks sünnipäev lisaks. Suur tänu teile.

**Harj 2.** 1 – vale; 2 – õige; 3 – õige; 4 – vale; 5 – vale; 6 – vale; 7 – vale; 8 – vale; 8 – vale; 9 – õige.

**Harj 4.** 1. Kiirabidispetšer ei luba kannatanut liigutada. 2. Pea peab kuklasse tõstma selleks, et keel

kurku ei vajaks. Oluline on, et kannatanu hingamisteed oleks avatud. 3. Ta kahtlustab arteriaalset verejooksu. 4. Kui patsient ei tunne oma alajäsemeid, siis võib kahtlustada selgroovigastust. 5. Tal on kerge ajupõrutus, vasakus sääreluus on väike mõra ja kolmanda roidepaari vaskau roide murd. 6. Tal on olnud veel küünarvarreluumurd, põletus ja mürgitus.

**Harj 5.** 1 – hingamisteed; 2 – selgroovigastust; 3 – kandraamil; 4 – hingamine; 5 – rõhkside; 6 – põletushaavu; 7 – ajupõrutuse; 8 – kaelakrae; 9 – hüppeliigest; 10 – maoloputus.

**Harj 6.** 1 – b; 2 – a; 3 – b; 4 – c; 5 – c; 6 – a; 7 – d; 8 – b; 9 – d; 10 – c; 11 – a; 12 – b; 13 – d; 14 – c.

**Harj 7.** 1 – d; 2 – a; 3 – i; 4 – l; 5 – g; 6 – h; 7 – c; 8 – f; 9 – j; 10 – k; 11 – b; 12 – e.

**Harj 9.** Pealkirjad: 1. tulp – traumad; 2. tulp – ravi, tegevus, 3. tulp – kehaosa; 4. tulp – sümptom.

Üleliigsed sõnad: 1. tulp – jälgima, loidus; 2. tulp – punetus, roided; 3. tulp – sulgema; 4. tulp – venitus, vabastama.

**Harj 16.** 1 – e; 2 – a; 3 – b; 4 – f; 5 – c; 6 – d.

**Harj 17.** 1 – siruli maas olema; 2 – pead kaotada; 3 – eluvaim sisse puhuda; 4 – rippus juuksekarva otas; 5 – valas korokodillipisaraid.



### DIALOOG:

*Vestlevad Tiit ja Tiia.*

**Tiit:** Oi, Tiia, kas tõesti sina?

**Tiia:** Mina, ikka mina. Tere, Tiit!

**Tiit:** Tohin ma sinu juurde istuda?

**Tiia:** Muidugi tohid! Mul on tõesti hea meel sind näha. Me pole vist mitu aastat näinud? Kuidas sul läheb kah?

**Tiit:** Pole viga, aga sinul?

**Tiia:** Enam-vähem. Ja kuidas su perel läheb?

**Tiit:** Normaalselt. Ainult et noorema tütreaga käime pidevalt arsti juures – allergia!

**Tiia:** Mille vastu siis?

**Tiit:** Kes seda teab! Arstid testivad, et teha kindlaks, mis seda põhjustab.

**Tiia:** Aga kuidas see allergia tal avaldub?

**Tiit:** Tekivad hingeldushood ja me ei saa aru, millest need tingitud on. Nagu oleks õhupuudus... Lapsest on kohutavalt kahju. Ta on nii väike alles!

**Tiia:** Kui vana su noorem tütar juba on?

**Tiit:** Viieaastane.

**Tiia:** Tead, allergiat esineb viimasel ajal kohutavalt palju. Minu õel on näiteks allergia lõhnaseepide vastu ja ta kasutab kõige tavalisemat lasteseepi. Niipea kui lõhnaseebiga peseb, kohe hakkab nahk sügelema ja punetama. Mingite testidega tehti kindlaks, mis on allergeen. Ja minu sõbranna tütrele on allergia kodutolmu vastu. No see on küll jube, sest seal peres muud ei tehta, kui aina koristatakse ja pühitakse tolmu. Sõbranna on kõik raamatud ema juurde viinud, sest raamatud lähevad riulil väga tolmuks. Ja vaibad on korterist välja viidud...

**Tiit:** Siis oled sa probleemiga tuttav. Olen mõelnud, et ei minul ega mu naisel, ka pojal ei ole mingit allergiat – kust küll väike Annikene selle sai?

**Tiia:** Kuna mu õel on allergia juba lapsest saati, siis on meie peres selle kohta palju loetud ja uuritud. Tean, et allergia võib olla pärilik, aga kümnel protsendil lastel võib see avalduda ka tervete vanemate puhul.

**Tiit:** Kust sellised hädad küll tulevad?

**Tiia:** Arvatakse, et ikka keskkonna mõjudest, allergiat põhjustavad näiteks kemikaalid, toiduained, õietolm, kodutolm, loomad, ravimid.

**Tiit:** Nüüd me muust ei räägigi kui haigusest, sest mis meelel, see keelel. Lapse vaeva on valus vaadata.

**Tiia:** Mõistan sind, Tiit. No see pole kerge. Aga laps kasvab enamasti sellest välja.

**Tiit:** Seda ütles arst ka. Sa rääkisid, et allergiat esineb paljudel inimestel. Ühel minu tuttava lapsel on jällegi lehmapiimaallergia. Lapse ema toidab veel last rinnaga ja ta ei julge ise piima enam juuagi, sest niipea kui ta piima on joonud, tekib lapsel kõhulahtisus.

**Tiia:** On see ikka kindel, et allergeeniks on lehmapiim? Võib-olla on hoopis muna või kala või pähklid? Last rinnaga toitev ema peab ju mitmekesisist toitu sööma! Missugune toiduaine tekitab tal allergiat – kas seda on uuritud?

**Tiit:** Ei ole vist. Ta ise arvab nii, sest pärast piima joomist on ta märganud, et beebil tekib kõhulahtisus.

**Tiia:** Mesi, maasikad, pähklid ja kes teab, mis veel, võivad samuti allergiat põhjustada. Ma tean ühte imiku ema, kes pidas toidupäevikut ja jälgis, mida ta sööb. Märkis kogu aeg üles, millal lapsel lööve või nahapunetus tekkis. Ta jäi ise lõpuks nii kõhnaks, sest ei julenud enam midagi süüa.

**Tiit:** Kas ta siis sai probleemist lahti?

**Tiia:** Lõpuks sai. Eks ta küsis pidevalt nõu ka perearstilt ja -õelt. Igatahes toitis ta last rinnaga peaaegu

aasta ja lapsel kadusid allergianähud umbes seitsmekuuselt.

**Tiit:** Nii et allergeeni teades saab ikka haigusnähte vähendada! Tore teadmine! Mul on see probleem alles tekkinud ja seetõttu on iga juhtumiga tutvumine vajalik. Loodame, et saame oma tütre probleemist ka jagu. Homme lähemegi jälle arsti juurde.

**Tiia:** Küll saate abi. Ega siis midagi. Kohv joodud, jutud räägitud, peab tööle tagasi minema.

**Tiit:** Tuleb jah tööle minna. Tore oli sinuga juttu ajada. Mul läks süda kuidagi kergemaks.

**Tiia:** Aga helista mulle! Joome jälle koos kohvi ja ehk õnnestub siis rääkida röömsamatest asjadest.

**Tiit:** Hea mõte! Kena päeva siis, klassiõde!

**Tiia:** Sullegi. Tervita oma peret!

**Harj 2.** 1. õietolm; 2. pesupulber; 3. kodutolm; 4. kassikarvad; 5. ravimid; 6. lehmapiim; 7. maasikad.

**Harj 5.** lehmapiimaallergia, munaallergia, meeallergia, kodutolmuallergia, maasikaallergia, mähkmeallegia.

**Harj 6.** Jutustamisel tuleks toetuda kahe eelmise harjutuse fraasidele.

**Harj 7.** 1. hingeldushood, allergeeniga; 2. õhupuudus; 3. pärilik, tervete vanemate lastel; 4. rinnaga; 5. kõhulahtisust, kõhuvalu, iiveldust ja oksendamist; 6. kevadine õietolm; 7. küsitluse ja nahatestidega; 8. perearstilt, lööve; 9. nahk; 10. haigusnähte.

**Harj 8.** Kunagised klassikaaslased Tiia ja Tiit kohtuvad juhuslikult kohvikus. Nad ei ole teineteist mitu aastat näinud. Nad röömustavad kohtumise üle, kuid Tiidul on mure oma tütre pärast, kellel tekivad hingeldushood. Tiia teab, et allergiat esineb viimasel ajal väga palju. Tema õel on allergia lõhnaseepide vastu ja seetõttu kasutab Tiia õde tavalist lasteseepi. Niipea kui ta aga peseb ennast lõhnaseebiga, hakkab tema nahk sügelema ja punetama. Nahatestidega tehti kindlaks, mis on allergeen. Tiia sõbrannal on aga allergia kodutolmu vastu. Tiia on allergia kohta palju lugenud. Ta teab, et allergia võib olla pärilik, aga see võib avalduda ka tervete vanemate lapsel. Tiidu tuttava lapsel on lehmapiimaallergia. Lapse ema ei saa piima juua, sest ta toidab last rinnaga. Tiia arvab, et võib-olla polegi allergeeniks lehmapiim, vaid hoopis muna või kala, sest ka neid toiduaineid süüakse väga tihti. Üks ema olevat kirjutanud isegi üles, mida süües tema lapsel tekkis lööve või nahapunetus. Allergeeni teades saab haigusnähte vähendada.

**Harj 9.** 1. Mis võib olla allergeeniks? 2. Missugused haigusnähud tekivad allergia korral? 3. Kuidas tehakse kindlaks allergeen? 4. Kas allergia on pärilik? 5. Kuidas saab vähendada haigusnähte?

**Harj 10.** Võib nõustuda seisukohtadega, et allergiat võivad tekitada kassi karvad ja ka sellega, et tervete vanemate lastel võivad samuti ilmned allergianähud. Nõustuda ei saa väidetega, et rinnaga toidetaval lapsel ei saa olla allergiat, ega sellega, et allergiat ei ole võimalik vältida.

**Harj 11.** A – 5; B – 4; C – 1; D – 2; E – 6; F – 3.

**Harj 13.** 1 – i; 2 – e; 3 – a; 4 – b; 5 – c; 6 – g; 7 – h; 8 – d; 9 – f.

**Harj 14.** 1. haigusnähtudena; 2. kõhulahtisust; 3. reaktsiooni; 4. inhaleeritavaid ravimeid; 5. esinemise sagedusest; 6. allergeeniga; 7. õietolmu vastu; 8. normaalset immuniteti.

**Harj 15.** Vesteldes saavad õppurid toetuda 11. harjutusele.

Hingamisteedes avalduv allergia: vesine nohu, aevastamine, köha, hingamisraskused ja pisaravool. Nahal avalduva allergia: nahapunetus, sügelemine ja kublad. Toiduallergia: iiveldus, oksendamine, kõhuvalu ja -lahtisus, peavalu. Allergiline astma: hingeldus ja õhupuudushood.

**Harj 16.** 1. tüüpilised sümptomid ja kaebused; 2. nahatestide tegemine; 3. jälgima allergia teket või selle kadumist; 4. sellest hoiduma; 5. teise firma mähkmete kasutamine; 6. kandma kaasas allergiavastaseid ravimeid; 7. allergeeni kindlakstegemine ning vältimine; 8. varustada vajalike toitainetega.

**Harj 17.** Eelnevalt läbitehtud harjutuste baasil peaksid õppurid olema võimelised vastama küsimustele peast.

**Harj 18.** Küsimustele vastajateks võivad olla kaks või kolm paremat keeleoskajat. Küsimuste kordumise vältimiseks peaks eelnevalt kokku leppima küsimuse sisu ja selle esitamise järjekorra osas.

**Harj 1.** süda vajus saapasäärde – 3.pilt; südantlõhestav jutt – 4.pilt; süda tilgub verd – 1. pilt ; süda lõhkeb – 2.pilt .

### DIALOOG:

*Vestlevad 50aastane Anne, tema abikaasa Alo, kiirabitöötaja, hooldustöötaja, õde.*

**Anne:** Oi, mul on nii halb olla, lähen viskan ennast korraks pikali.

**Alo:** Pikuta tõesti natuke, äkki hakkab parem. Ma toetan sind, muidu kukud veel.

*(sammud, väike paus)*

**Anne:** Ei lähe üle, nüüd lõid südamesse valud. Oi, mul on väga halb olla. Jalad on nõrgad ja õhku on vähe ja mul on selline tunne, et hakkab minestama. Ole hea, too mulle vett juua.

**Alo:** Ei teagi kohe, mida teha. Kas kutsume kiirabi? Sul ei ole varem sellist asja olnud.

**Anne:** Mul on siin rinna taga valus ja see valu kiirgab isegi siia vasakusse õlga. Helista tõesti kiirabisse, ma tunnen, et kohe minestan. Oi, mul on selline tunne, et nüüd ongi kõik.

*(numbri valimise heli)*

**Alo:** Tere! Kas kiirabi kuuleb?

**Kiirabidispetsjer:** Tere! Mis juhtus?

**Alo:** Minu abikaasal on halb olla. Tal on nõrkus ja nüüd lõid südamesse valud ka veel. Tal on selline tunne, et kohe minestab.

**Kiirabidispetsjer:** Kas tal on varem ka sellist asja olnud?

**Alo:** Ei ole, see on esimest korda, me ehmatasime väga ja ei tea, mida nüüd peale hakata.

**Kiirabidispetsjer:** Õelge oma aadress, kiirabi tuleb kohe.

**Alo:** Ehitajate tee kaksikümmend kolm viiskend kuus. Välisukse juures on fonolukk, vajutage number viiekümne kuue peale, siis vajutage „B“ nuppu, võžov, vene „V“, siis teen ukse lahti.

**Kiirabidispetsjer:** Selge, pange valmis isikuttõendav dokument.

*(väike paus, uksekell)*

**Kiirabitöötaja:** Tere! Kus on patsient?

**Alo:** Tagumises toas voodis pikali.

**Kiirabitöötaja:** Tere, proua! Ma panen teile tableti suhu, keele alla. Teen teile EKG ja selle jaoks panen teile siia rinna peale juhtmed. Mõõdan teil vererõhku ka. Nii, Vererõhk on kõrge. Kas te võtate mingeid ravimeid?

**Anne:** Ei, pidevalt ei võta midagi.

**Kiirabitöötaja:** Milliseid haigusi te olete põdenud?

**Anne:** Kõik nagu tavaliselt, laste nakkushaigused lapsepõlves, mõnikord on kurk valus ja köha ka. Mul on nohu ka olnud. Aga midagi sellist suuremat ei ole esinenud.

**Kiirabitöötaja:** Seega, krooniliseid haiguseid pole. Kuidas te ennast nüüd tunnete?

**Anne:** Nüüd on natuke parem.

**Kiirabitöötaja:** Ma mõõdan veel kord vererõhku. No nüüd on küll vererõhk langenud. Me võtame teid haiglasse kaasa. Elektrokardiogramm näitab midagi tõsisemat. Tundub, et on südame rütmihäired ja praegu on kahtlus, et on stenokardia või südameinfarkt. Kas te annaksite oma ID-kaardi? Ma täidan ühe paberi. *(paberite krabistamine)*

**Kiirabitöötaja:** Me toome teile raami ja paneme teid raami peale.

*(jalgade müdin ja kiirabiauto sireen hakkab tööle. Sireen on nõrgalt taustaks)*

**Kiirabitöötaja:** Kuidas te ennast tunnete?

**Anne:** No halvem küll ei ole.

**Kiirabitöötaja:** Olemegi haiglas! Katsun veel teie pulssi ja siis lähme sisse.

*(askeldamine ja sireen jääb vait)*

*(haigla vastuvõtutoas)*

**Kiirabitöötaja:** Tere, toome teile uue patsiendi. Ma annan dokumendid valvearstile.

**Õde:** Tere! Mina olen valveõde. Ma panen teile veenikanüüli ja ühendan selle vooliku kaudu tilgutiga. Ma mõõdan teil ka kehatemperatuuri, siin on kraadiklaas ja ma panen selle teile kaenla alla.

**Hooldustöötaja:** Tere! Mina hakkam teid hooldama. Kas teil on külm? Panen teile ühe teki peale ja toon veel ühe teki igaks juhuks.

**Anne:** Jah, võiks mitu tekki. Mul on külmavärinad ja tahaksin väga sooja.

**Hooldustöötaja:** Kas ma toon teile juua?

**Anne:** Jaa, tõesti janu on ka, aga palun tooge mulle vett.

*(jalgade müdin)*

**Õde:** Ma võtan kraadiklaasi ära.

**Anne:** Kui kõrge temperatuur mul on?

**Õde:** Madal, kolmkümmend viis koma kaks kraadi. Nüüd ma mõõdan teil ka vererõhku, nii *(paus ja askeldamine)* see on ka madal, kõigest kaheksakend viis kuuekümmenele.

**Anne:** Mida see monitor näitab?

**Õde:** Monitor näitab pulsisagedust, vererõhku ja südame tegevust, kas on rütmiline või on arütmia. Ma võtan teilt vereanalüüsi, tõstame varruka natukene üles. Ma võtan veenist verd.

**Anne:** Teate, ma tahaksin minna WC-sse. Kas ma võin püsti tõusta?

**Õde:** Püsti praegu tõusta ei tohi, kui vaja, siis toob hooldustöötaja teile siibri.

**Anne:** Ma siis ootan natuke.

**Õde:** Kannatada pole ka vaja. Voodist üles tõusta võite alles natukese aja pärast, siis ka saadab hooldustöötaja teid ja toetab, et te ei kukuks. Südametegevus on häiritud, viime teid kardioloogia osakonda. Jäate praegu haiglasse edasisele jälgimisele.

**Anne:** Kuidas see siis küll juhtus? Mul pole kunagi midagi varem sellist olnud.

**Õde:** Pole midagi, uurime teid ja määrame ravimid. Küllap te saate terveks. Õigel ajal tulite siia, kui tul-la hiljem, võib ravi olla juba keerulisem. Saadan teid osakonda, seal tegeleb teiega edasi dr Sild. Kõike head!

**Harj 2.** Annel hakkas nii paha, et ta minestas – VALE; Annel kiirgas valu paremasse õlga – VALE; Kiirabitöötaja pani Annele tableti suhu – ÕIGE; Kiirabitöötaja mõõtis Annel vererõhku ja see oli liiga madal – VALE; Annel ei ole olnud kroonilisi haigusi – ÕIGE. Anne viidi raamil kodust ära – ÕIGE. Hooldustöötaja tõi haiglas Annele lisaks veel ühe padja – VALE. Haiglas võttis õde Annel veenist verd – ÕIGE. Anne tõusis ise üles ja läks WC-sse – VALE. Anne viidi edasi teise osakonda – ÕIGE.

**Harj 3.** rinna taga on valud; valu kiirgab vasakusse õlga; helistama kiirabisse; panema tableti suhu, keele alla; mõõtma aparaadiga vererõhku; südame rütmihäired; panema raami peale; katsuma patsiendi pulssi; panema patsiendile veenikanüüli; mõõtma kraadiklaasiga kehatemperatuuri; panema kraadiklaasi kaenla alla; tekki peale panema; tooma joogiks vett; tõstma varruka üles; võtma veenist verd; tõusma voodist üles; määrama ravimid.

**Harj 4.** 1. Annel hakkas paha ja ta heitis pikali. 2. Annel tekkisid kodus olles valud südames, jalad muutusid nõrgaks ja ta tundis järsku õhupuudust. 3. Abikaasa Alo kutsus Annele kiirabi. 4. Kiirabi tuli koju ja tegi Annele EKG. 5. Anne viidi haiglasse, kuna olukord oli tõsine. 6. Haiglas pandi Annele tilguti. 7. Hooldustöötaja hoolitses Anne eest. 8. Annel oli väga madal kehatemperatuur. 9. Annelt võeti vereanalüüs. 10. Anne südame tegevus oli häiritud ja ta jäi haiglasse ravile.

**Harj 6.** Elektroodid kinnitatakse puhtale, karvadeta nahale ja selleks raseeritakse patsiendi rindkere. Raseerimiseks küsitakse patsiendilt luba. Raseerimine on vajalik, et tagada EKG maksimaalselt hea kvaliteet. Patsiendi värisemine võib põhjustada vigu EKG tegemisel. Sellepärast tuleb patsient panna rahulikult lamama ja ruum peab olema piisavalt soe. EKG lindile tuleb märkida patsiendi nimi ja isikukood, EKG tegemise päev, kellaaeg ja koht. Kui patsient on eelnevalt tarvitanud südame rütmi mõjutavaid tegureid (tubakas, alkohol, kohv, tee) või on ta stressis, tuleks sellest eelnevalt rääkida. Sümptomid.

Patsiendil võivad esineda hingeldus, väsimus, närvilisus, palavik, valu rinnaku piirkonnas, valu kiirgab vasakusse kätte. Pulsisagedus on kiirenenud. Patsiendil esinevad külmavärinad ja külm higi. Patsient võib olla kartlik, rahutu ja masenduses, samuti võib ta olla unine. Patsient võib tunnetada ebaregulaarset südametööd, võivad tekkida tasakaaluhäired.

**Harj 8.** deliirium – psüühikahäire rohkete hallutsinatsioonide, katkendlike luulumõtete ning liigutusrahtusega (eriti joomahulluse kohta).

dementsus – nõdrameelsus, vaimsete võimete langus pärast 18. eluaastat.

unetus – mitme haigusega kaasnev üldine sümptom, mis võib ilmned raskustena uinumisel, katkendliku unena v. liiga varase ärkamisena; unepuudus, magamataolek.

postoperatiivne seisund- lõikusjärgne seisund.

sepsis – organismi üldinfektsioon, vere nakatatus mäda tekitavate bakteritega, veremürgistus.

kopsuemboolia- kopsuveresoone topistumus, umbumine.

epilepsia – langetõbi.

südamelihas – paks vöötlihaskoest kiht südames sisekesta ja südamepauna sisemise lestme vahel, müokard.

pärgarter – südameseina verrega varustav aordi haru, koronaararter.

arter – verd südamest kudedesse kandev veresoone, tuiksoon.

hüpotoonia – 1. madal arteriaalne vererõhk. 2. kudede ja elundite alanenud pingus, vaegpingus.

kompuutertomograafia – röntgenipilte ning kompuutrarvutusi kasutav kihtpildistuse meetod.

lubjastuma – sadestuvate kaltsiumisooladega kattuma v. küllastuma.

*Kasutatud kirjandus: <http://www.eki.ee>  
Meditisiinisõnastik*

**Harj 9.** Haige hoiab omaette. C; Selle haiguse puhul ei jätku inimesel piisavalt õhku. B; Vana inimene pannakse ilmaasjata vanadekodusse. D; Kui inimene jääb vanaks, siis hakkab süda aeglasemalt lööma. A; Vana inimene läheb peast sassi. C; Probleemi ennetamiseks tuleks kanda õigeid jalatseid. D; Selle probleemiga inimestel tekib tõustes peapööritus. A; Patsiendil muutub magamise ja üleval olemise senine režiim. C.

**Harj 11.** kõnnikepp – 4; tugiraam – 1; rulaator – 3; ratastool – 5; kark/kargud – 2.

**Harj 13.** A Voodihaige patsient

Patsiendi probleem	Hooldustöötaja väljend
Mul on janu.	Ma toon teile juua.
Mul on kõht tühi.	Ma toon teile süüa.
Ma ei saa ise süüa.	Ma toidan teid.
Mul on külm.	Ma toon teile lisateki.
Ma tahan pissile.	Ma panen teile siibri.
Mul tuleb mähkme vahelt läbi.	Ma panen teile uue mähkme.
Mul on voodi märg.	Ma vahetan teil voodipesu ära: panen uue madratsi, lina ja toon uue teki.
Ma tahan öösel kutsuda arsti.	Kui soovite arsti kutsuda, vajutage siis väljakutsenupule.
mmmm	Vabandage palun, ma ei saanud aru, korrake uuesti! Ma toon teile kargud.
Patsient karjub.	Rääkige, palun, vaiksemalt.
Patsient räägib kiiresti.	Rääkige, palun, aeglasemalt, siis saan teist paremini aru.
Siin on umbne.	Ma teen akna lahti/ ma avan akna.
Toas on pime.	Ma panen tule põlema.
Mul on külg välja surnud.	Keerame teid teise külje peale.
Patsiendil on lamatised.	Ma määrin teie selga/ külge õli/ kreemiga.

Mul on juuksed segi.

Mul on habe pikk.

Mul on hambad pesemata.

Mul on igav olla.

B Tasakaaluhäiretega patsient

Patsiendi probleem

Mul on valud südames.

Mul on kõht kinni.

Ma tahan minna WC-sse, aga ma kardan kukkuda.

Kus on minu kargud?

Ma ei taha rohtu võtta.

Ma tahan söögituppa süüa minna, kus on minu ratastool?

Ma olen must.

Kas tohib minna õue värsket õhku hingama?

Ma kammin teid.

Ma ajan teil habet.

Ma pesen teil hambad puhtaks.

Ma toon teile lugemiseks ajakirju ja ajalehti.

Hooldustöötaja väljend

Ma kutsun kiiresti arsti.

Ma teen teile klistiiri.

Ma toetan teid, et te ei kukuks ja saadan teid tualettruumi.

Ma toon teile kargud.

Kindlasti peate, sest nii määras arst.

Ma toon teile ratastooli ja sõidame sellega süüa.

Ma viin teid duši alla.

Oodake palun, õde tuleb kohe.

Ma toon teile üleriided ja aitan teil välja minna.

## DIALOOG:

*Vestlevad naine ja häirekeskuse vastuvõtja.*

**Naine:** Tere päevast! (*ärevalt*) Minu mehega juhtus õnnetus. Palun saatke ruttu kiirabi.

**Häirekeskuse töötaja:** Tere! Olge rahulik. Öelge palun oma täpne aadress!

**Naine:** See on sinika kuusteist, see on eramaja, ta on kollast värvi ja punase katusega, eemalt on seda näha.

**Häirekeskuse töötaja:** Öelge ka oma telefoninumber, et ma saaksin teile vajadusel tagasi helistada.

**Naine:** viiskümmend kolm – kakskümmend kuus – seitsekümmend neli – viiskümmend viis.

**Häirekeskuse töötaja:** Rääkige nüüd mulle selgelt, mis teie mehega juhtus?

**Naine:** Ta saagis õues puid ja ..... (*nutab*)

**Häirekeskuse töötaja:** Rahunege, kus teie mees praegu on?

**Naine:** Ta on minu kõrval ja (*paus*) käehaavast tuleb verd!

**Häirekeskuse töötaja:** Kas verejooks on tugev?

**Naine:** Küllaltki tugev, terve põrand on juba verd täis, palun aidake, mida ma tegema pean?

**Häirekeskuse töötaja:** Olge palun rahulik, kiirabi on juba teel. Kuulake nüüd täpselt ja tähelepanelikult, mida ma räägin. Te peate haavale tegema rõhksideme. Võtke puhas rätik või lina ja suruge tugevasti veritsevale kohale. Ärge võtke villast riidet ega vatti.

**Naine:** Ot, kohe otsin midagi!

**Häirekeskuse töötaja:** Ärge katkestage palun kõnet, hoidke telefon enda lähedal, et ma saaksin teid vajadusel juhendada.

**Naine:** Ma leidsin lina, mida nüüd edasi pean tegema?

**Häirekeskuse töötaja:** Nüüd suruge sellega haavale nii kõvasti kui jaksate.

**Naine:** Mul ei ole vist jõudu surumiseks, see on nii õudne...

**Häirekeskuse töötaja:** Proovige suruda nii kõvasti kui saate.

**Naine:** Hästi.

**Häirekeskuse töötaja:** Kas teie mees on teadvusel?

**Naine:** Jah, on küll, kuid tal on tugevad valud ja ta on väga rahutu.

**Häirekeskuse töötaja:** Kiirabi on juba teel, kannatage veel natuke. Öelge veel, missugune on tema hingamine?

**Naine:** Hingamine on kuidagi imelik. Ta hingab väga aeglaselt ja vahepeal ta hoiab nagu hinge kinni.

**Häirekeskuse töötaja:** See on loomulik nähtus. Ta hoiab hinge kinni sellepärast, et tal on valu. Aga hinge kinni hoidmine ei tee asja paremaks vaid pigem hullemaks. Püüdke teda rahustada, et ta hingaks rahulikult.

**Naine:** Ma püüan, aga see ei õnnestu eriti. (*vihase*) Kus see kiirabi juba on siis?

**Häirekeskuse töötaja:** Peaks paari minuti pärast jõudma. Kas teie mees istub või on pikali?

**Naine:** Ta on pikali, käsi on maas ja ma surun tugevalt haavale.

**Häirekeskuse töötaja:** Kas verejooks on peatunud?

**Naine:** Ei ole veel, ikka jookseb.

**Häirekeskuse töötaja:** Tõstke palun tema käsi natukene kõrgemale ja pange sidumismaterjali juurde!

**Naine:** Hästi.

**Häirekeskuse töötaja:** Rääkige mehega, et ta teadvust ei kaotaks!

**Naine:** Ma ju püüan, aga ma näen, et see ei aita.

**Häirekeskuse töötaja:** Kannatage veel mõni minut, kohe peaks kiirabi kohale jõudma.

**Naine:** Keegi vist tulebki. Oodake üks hetk, ma lasen nad sisse. (*uks lahti, sammud*)

**Häirekeskuse töötaja:** Lõpetan kõne, kõike head teile!

**Naine:** Nägemist ja aitäh teile!

## DIALOOG 2.

*Korvpallitrenn. Üks poiss, Tiit, sai palliga vastu nina. On 3 osatäitjat – Tiit, Rain ja õpetaja Lembit.*

**Rain:** (*jooksusammud*) Õpetaja, Tiidul jookseb ninast verd. Me palusime tal pikali heita ja pea taha poole kallutada. Tundub, et tal on kohe parem olla.

**Õpetaja:** (*aeglased sammud*) Nii, poisid, millega te nüüd hakkama olete saanud. Astuge eemale! See on täiesti vale tegu. Mitte mingil juhul ei tohi nii toimida. Tooge ruttu koridorist tool. Poisid, kuulake tähelepanelikult, mida ma räägin ja pidage meeles, mida peab tegema sel juhul, kui on ninaverejooks

**Tiit:** Kas ma tõusen istuli?

**Õpetaja:** Saad sa ise hakkama või ma aitan sind?

**Tiit:** Tulen ise toime.

**Õpetaja:** Püüa hingata läbi suu ja kalluta pea ettepoole.

**Tiit:** Ma ei saa ju, verd hakkab rohkem jooksma.

**Õpetaja:** Veri peabki välja voolama.

**Rain:** Miks?

**Õpetaja:** Muidu võib asi halvasti lõppeda, Tiit võib verd kurku tõmmata.

**Rain:** Mis siis juhtub?

**Õpetaja:** Siis võib ta hakata verd oksendama või halvimal juhul võib ta lämbuda, kui kedagi läheduses ei ole ja teda ei aita.

**Rain:** Kuidas me aidata saame?

**Õpetaja:** Tooge ruttu midagi külma, kas või lund õuest. Tiit, sina suru ninasõõrmed kinni ja hoia umbes 10 minutit. Aga kui te oleksite kodus olnud, siis oleksite abi saanud külmikust.

**Rain:** Kuhu me lume paneme?

**Õpetaja:** Võtame siit ühe T-särgi, asetame selle koos lumega kaelale ja laubale.

**Tiit:** Tundub, et verejooks on vähemaks jäänud.

**Õpetaja:** Kannata veel mõned minutid, kui külm mõjuma hakkab, küll siis läheb kõik üle.

**Rain:** See oli päris hea õppetund, pole kunagi ise sellises olukorras olnud. Nüüd oskame ise esmaabi anda!

**Õpetaja:** Väga hea. Olite tublid!

**Harj 2.** Kuula 1. dialoogi ja täida lüngad! Missugust nõu andis häirekeskuse töötaja?

Laske õpilastel kuulata 1. dialoogi kaks korda ning pöörake tähelepanu nõuannetele ja käsklustele. Vastata tuleks lühidalt.

Võimalikud vastused: rääkige selgelt, rahunege kus teie mees praegu on, kuulake täpselt ja tähelepanelikult, tehke haavale rõhkside, võtke puhas rätik või lina, suruge tugevasti veritsevale kohale, ärge katkestage kõnet, hoidke telefon enda lähedal, proovige suruda nii kõvasti kui saate, püüdke teda rahustada, tõstke tema käsi natukene kõrgemale, kannatage veel mõni minut, oodake üks hetk.

**Harj 4.** Omadussõna ja mäarsõna võrdlusastmed. Korrake võrdlusastmete moodustamist ja kasutamist.

A. Laske õppijatel täita tabel. Pöörake tähelepanu sõnadele tugev (mäarsõnu on sellest sõnast 2) ja hea (erand).

Omadussõna (missugune?)	Võrdlus (keskvõrre)	Määrsõna (kuidas?)	Võrdlus (keskvõrre)
ärev	ärevam	ärevalt	ärevamalt
rahulik	rahulikum	rahulikult	rahulikumalt
täpne	täpsem	täpselt	täpsemalt
selge	selgem	selgelt	selgemalt
tugev	tugevam	tugevalt/tugevasti	tugevamalt/tugevamini
kõva	kõvem	kõvasti	kõvemalt



rahutu	rahutum	rahutult	rahutumalt
puhas	puhtam	puhtalt	puhtamalt
hea	parem	hästi	paremini
aeglane	aeglasem	aeglaselt	aeglasemalt

B. Laske õppijatel täita lüngad! Kasutama peab eelmises harjutuses olevaid sõnu. Sõnu korrata ei tohi. Kõiki sõnu harjutuses kasutatud ei ole, nii et peab tegema õige valiku.

1. rahutu, rahulikum 2. tugevam, selgem 3. head, paremad 4. kõvasti, rahutult 5. täpselt 6. rahulikult, rahulikumalt 7. aeglaselt, aeglasemalt 8. puhtamalt/paremini 9. täpne, puhas, rahulik 10. selgemalt 11. tugevamalt/tugevamini. Ülejäänud sõnadest võiksid õpilased ise lauseid koostada!

### Harj 5. Täida tabel – Ninaverejooks

Andke õpilastele aega 3–4 minutit, et nad kirjutaksid tabeli 1. lahtrisse, mida nad teavad ninaverejooksust ning mida peaks sellisel juhul tegema või mida ei tohiks teha!

Nt: Ninaverejooksu põhjused: aevastamine, nina nokkimine, kõrge vererõhk, ninatrauma, ravimid. Kui ninast tuleb verd, siis peab istuma ja pea ettepoole kallutama, tuleb hingata läbi suu, ei tohi verd alla neelata, ei ole soovitatav rääkida ega aevastada.

Järgnevalt andke aega veel 2–3 minutit, et täita 2. lahter. Sellesse lahtrisse peaksid õpilased kirjutama küsimusi, mida nad tahaksid ninaverejooksust teada saada.

Kui need osad on tehtud ja võib-olla ka läbi arutatud, siis võib hakata kuulama 2. dialoogi. Dialoogi võib kuulata 2 korda ning täita ülesande kolmas lahter.

Lõpuks arutlege teema üle, kas kõik said oma küsimustele vastused.

Kui mõnele õpilase poolt koostatud küsimusele dialoogist vastust ei saanud, siis tuleks sellele küsimusele ise vastus leida või paluda kaasõpilaste või õpetaja abi.

**Harj 6.** Pane väljendid õigesse järjekorda! Ülesanne on koostatud eelnevalt kuulnud dialoogide põhjal. Kõigepealt võiks lasta õpilastel ise proovida moodustada õige lause. Seejärel võib veel kord dialoogid üle kuulata ja kontrollida.

Näide: 0. – a, e, c, d, b; 1. – b, d, c, a, e; 2. – a, e, c, d, b; 3. – d, e, b, a, c; 4. – b, e, a, c, d; 5. – d, b, e, c, a.

**Harj 7.** Pange sulgudes olevad sõnad õigesse vormi. Õpilased võiksid selgitada, kuidas nad jõudsid järeldusele kasutada just seda vormi. 1. tugevusest, 2. vigastusi, 3. sisemisi, 4. rütmihäireid, 5. kudesid, 6. seisundi, 7. elupäästva, 8. näpunäiteid, 9. elustamist, 10. konsultatsiooni.

### Harj 8. Rollimäng

Õppijad töötavad paarides. Õpilased vestlevad rollikaartide alusel. Üks õpilastest on kannatanu/abivajaja ja teine EMO töötaja. Pöörake eelnevalt tähelepanu sõnavarale tööülesannete all. Rollimängu ajal peaksid paarid võimalikult palju neid sõnu ära kasutama. Käige klassis ringi, kuulake ja vajadusel abistage. Laske õppijatel rollid vahetada.

**Harj 9.** Vaata pilte ja jutusta nende põhjal, mis juhtus.

Tuginege 5. ülesande sõnavarale, lausetele. Seejärel võiks proovida ise koostada piltide põhjal jutustuse.

### Harj 10. KAKS/ MITU (ainsuse osastav) ja PALJU (mitmuse osastav)

Numbrid alates 2 ja MITU nõuavad enda järel ainsuse osastavat, PALJU mitmuse osastavat.

KAKS/MITU veritsevat haava, PALJU veritsevaid haavu

KAKS/ MITU rasket juhtumit, PALJU raskeid juhtumeid

KAKS/ MITU halvenevat seisundit, PALJU halvenevaid seisundeid

KAKS/ MITU vigastatud kannatanut, PALJU vigastatud kannatanuid

KAKS/ MITU ränka avariid, PALJU ränki avariisid

KAKS/ MITU märgatavat kohta, PALJU märgatavaid kohti

KAKS/ MITU tõhusat ravimit, PALJU tõhusaid ravimeid

KAKS/ MITU kasulikku vahendit, PALJU kasulikke vahendeid

KAKS/ MITU puhast sidet, PALJU puhtaid sidemeid  
KAKS/ MITU head õppetundi, PALJU häid õppetunde

**Harj 11.** Valige teksti all olevate sõnade hulgast välja sobiv sünonüüm.

Õppijad võivad töötada ka paarides. Teksti all olevad sõnad tuleb kõik ära kasutada, üle ei jää midagi. Peale ülesande täitmist võiks teksti mõne sõnaga ümber jutustada.

B – 1. H – 2. C – 3. A – 4. J – 5. K – 6. M – 7. N – 8. R – 9. E – 10. D – 11. L – 12. F – 13. P – 14.

**Harj 12.** A. Ühenda sümptomid ja esmaabi võtted vigastuste liikidega. Laske õppijatel läbi lugeda kõik sümptomid ja esmaabi võtted ning otsustage, missuguse vigastusega on tegemist. Laske põhjendada, miks just selline otsus, missugune sümptom või esmaabi võtte sellele viitas.

1 – D, 2 – E, 3 – F, 4 – B, 5 – C, 6 – A

Õpilased võiksid iseseisvalt otsida veel infot näiteks peatrauma, krampide, külmakahjustuse, uppumise, minestamise, pörutuse, šoki, putukahammustuse, luumurru, allergia, mürgistuse sümptomite ja esmaabi kohta.

B. Rollimäng, kus õpilased saavad kasutada ülesande esimeses osas olevaid sümptomeid ja anda asjakohast esmaabi. Tuletage meelde kogu õppetükis kasutatud sõnavara!

**Harj 13.** Järjesta pildid ning räägi, mis toimub!

Esmalt arutage kõik koos, mis piltidel toimub. Vajadusel võiks õpetaja suunavate küsimustega õpilasi aidata. Seejärel laske koostada jutt, mis oleks loogilises järjekorras. Alustada võiks pildist B.

Piltidel toimuv võiks olla niisugune:

A – Kõrvaga kuulan hingamist, põsega tunnen õhu liikumist, samal ajal näen silmaga, kas kannatanu rindkere liigub hingamise taktis.

B – Leidsin tee äärest kannatanu, kes vajab abi.

C – Sulgen sõrmedega kannatanu nina, tõmban kopsud õhku täis.

D – Hingamisteed on avatud.

E – Asetan kannatanu lamama kõvale pinnale ja alustan rütmiliste tõugetega (80–100 korda minutis) südamemassaaži, teen 2 suust suhu hingamist ja 30 südamemassaaži.

F – kontrollin pulssi, pulssi kontrollin unearterilt, kui pulss on tunda, siis kannatanu süda töötab, kui pulssi tunda ei ole, siis tuleb viivitamatult alustada südamemassaažiga!

H – Kui pulss on olemas, sulgen sõrmedega taas kannatanu nina, tõmban kopsud õhku täis ja jätkan puhumist sagedusega 12–16 korda minutis.

J – haaran huultega täielikult kannatanu suu ja puhun 2 korda õhku kannatanu kopsudesse.

Kodus või tunni lõpus võiks kinnistamiseks anda õpilastele kirjaliku töö samade piltide põhjal, sama ülesande alusel.

DIALOOG:

*Raadios vestlevad ajakirjanik ja dr Lepp*

**Ajakirjanik:** Tere kõigile kuulajatele, täna on saate „Tervis on kallim kui kuld“ teemaks nii-öelda tänapäeva „katkud“. Me arutleme doktor Lepaga AIDSi, nakomaania, alkoholismi, B-hepatiidi ja erinevate gripiviiruste teemadel. Küsime dr Lepalt, millised on põhilised müüdid nende haiguste kohta, mida peaks teadma, et mitte haigestuda ehk räägime nende haiguste ennetamisest. Mul on heal meel tervitada dr Leppa, kes on nende küsimustega tegelenud juba üle kümne aasta ja oli lahkesti nõus jagama oma teadmisi meiega.

**Dr Lepp:** Tere! Nendel teemadel olen mina alati valmis rääkima, sest ma arvan, et kõige tähtsamad on teadmised. Mida teadlikumad me oleme, seda õigemaid ja tervislikumaid valikuid me oskame langeda.

**Ajakirjanik:** Kõigepealt võib-olla te lühidalt ütlete, mis haigused on AIDS, B-hepatiit ja erinevad gripiviirused ja miks me räägime alkoholismist ja narkomaaniast kui haigustest.

**Dr:** Kõigepealt selgituseks, et AIDS, B-hepatiit ja gripp on haigused, mille tekitajaks on mingi viirus, narkomaania ja alkoholism aga on nii-öelda sõltuvushaigused, see tähendab, et inimene ei jää alkoholismi või ei hakka narkootikume tarvitama mingi viiruse tõttu. Need põhjused, miks inimesed hakkavad alkoholi või narkootikume tarvitama, on väga erinevad, kuid kõik need on seotud inimese sotsiaalse olemusega, kui nii võib öelda. Noored tahavad proovida kõike, mis on keelatud, see tundub põnev, neil on vaja tunnustust sõprade poolt. Kui ta satub sõpruskonda, kus joomist või narkootikumide tarvitamist peetakse lahedaks, siis see teismeline arvab, et kui tema ka teeb neid samu asju, siis ta on hinnatud ja ta kuulub sellesse sõpruskonda. Me teame, et murdeas on sõprade arvamusel ääretult suur roll. Miks inimesed jooma või narkootikume tarvitama hakkavad, siis on selle põhjused väga individuaalsed. Arvatakse, et alkohol aitab põgeneda reaalsusest, muuta seda meeldivamaks ja nii edasi, nagu ma eespool ütlesin, on need põhjused väga erinevad.

**Ajakirjanik:** Mis viirused AIDSi, viiruslikku B-hepatiiti ja grippi siis põhjustavad?

**Dr:** Seda on enamik inimesi kindlasti kuulnud, et AIDS on tuletatud ingliskeelsest mõistest ja tähendab omandatud immuunpuudulikkuse sündroomi. AIDS on HIV-nakkuse ehk immuunpuudulikkuse viiruse viimane staadium. B-hepatiiti põhjustab B-hepatiit viirus, mis kahjustab maksa. Gripp on nakkushaigus, mida põhjustavad põhiliselt A ja B gripiviirused.

**Ajakirjanik:** Ma arvan, et kuulajatel on nüüd selge, mis vahe on viirushaigustel ja nii-öelda sotsiaalsetel sõltuvushaigustel. Ma tean ka, et AIDSi kohta levib palju müüte. Mis on need põhilised müüdid, mida inimesed ikka veel usuvad?

**Dr:** No kõige levinum müüt on see, et HIV-nakatunutega on ohtlik suhelda, sellest on nii palju räägitud, kuid tegelikkuses on siin veel väga palju ära teha. Inimesed on väga tõrjuvad, kui saavad teada, et keegi on viirusekandja, kuid kordan ikka ja jälle, et viirus ei kandu edasi puudutuste, suudlemise, kõhimi-se, ühiste toidunõude või ühise tualettruumi kasutamise teel. Nakatumine toimub kaitsmata sugulise vahekorra või vere kaudu. Teine müüt on see, et AIDS on narkomaanide ja seksuaalvähemuste haigus, mis ei vasta sugugi tõele, HIV-nakatunud võivad olla ka täiesti tavalised inimesed nagu meie kõik.

**Ajakirjanik:** Kui AIDSist ja narkomaaniast räägitakse palju, siis B-hepatiidist niivõrd laialdaselt ei kõnelda, millest see tuleb?

**Dr:** See on järelikult ka kivi meie kapsaaeda, et me ei ole sellele samavõrd palju tähelepanu pööranud, sest B-hepatiit on väga tõsine haigus, millesse haigestumine kahjuks kasvab.

**Ajakirjanik:** Kuidas ennast selle viiruse eest kaitsta?

**Dr:** B-hepatiidi vastu on olemas vaktsiin, mis annab 95%-lise kaitse, kuid kõige kindlam viis on jälle

seesama teadlikkus: kui inimesed teavad, kuidas B-hepatiit levib, siis on võimalik ka ennast kaitsta.

**Ajakirjanik:** Kuidas B-hepatiidi viirus siis levib?

**Dr:** Nii B-hepatiit kui ka HIV levivad vere, sperma, tupevedeliku või rinnapiima kaudu, B-hepatiit levib ka sülje kaudu ja erinevus HIVist ongi see, et B-hepatiit on nakkusohtlikum kui HIV. Kui HIV puutub kokku õhuga, siis vere või kehavedeliku kuivamine lõhub viiruse kiiresti, kuid B-hepatiidi viirus püsib „elusana“ kauem.

**Ajakirjanik:** Nii et HIVi ja B-hepatiidi viirus levivad sarnaselt?

**Dr:** Täpselt, seetõttu ongi oluline, et neist viirustest räägitaks koos.

**Ajakirjanik:** Narkomaania ja HIV on ka ju seotud või on see järjekordne muut, mis vajab ümberlukkumist?

**Dr:** Nagu alati on igal müüdil ka mingi tõepõhi, tõesti kümnekond aastat tagasi levis HIV eelkõige narkomaanide kitsas kogukonnas, kuid tänaseks on nii HIV kui ka narkootikumide tarvitamine sellest kitsast ringist väljunud.

**Ajakirjanik:** Räägime nüüd alkoholist. Kui narkootikumide tarvitamine on illegaalne, siis alkoholi tarbimisse suhtume me palju sallivamalt. Millest see tuleneb?

**Dr:** Kõik ongi tegelikult kokkuleppe küsimus ehk kuhu tõmmata normi piir. Kui alkoholi mõõdukalt tarbimist peetakse normaalseks, siis narkootikumide suhtes kehtib nulltolerants. Kuigi mõlemad tekitavad sõltuvust, siis narkootikumide hävitav mõju on palju kiirem ja fataalsem, kui nii võib öelda. Alkohol ei teki sõltuvust nii paljudel ja nii kiiresti. Kui alkoholism hävitab eelkõige maksa, siis erinevate narkootikumide tarvitamisel hävinevad paljud organid. Kuid selles osas on teil õigus, et igasugune sõltuvuslik käitumine hävitab isiksuse.

**Ajakirjanik:** Viimastel aastatel oleme kuulnud erinevatest grippidest, küll linnu- ja seagripp kui nii-öelda tavaline gripp. Kas võib öelda, et erinevatesse gripiviirustesse haigestumine on suurenenud?

**Dr:** See on jälle järjekordne muut, tegelikult on gripipandeemiad olnud ka varasematel aastakümnetel. Näiteks 50ndatel oli suur gripiepideemia. Haigused käivad ikka inimesi mööda. Meditsiin on edasi arenenud ja seetõttu on võimalik ennast gripiviiruste vastu paremini kaitsta.

**Ajakirjanik:** Mis on kõige efektiivsem viis grippi haigestumise ennetamiseks?

**Dr:** Levinuim võimalus gripi vältimiseks on loomulikult vaksineerimine, kuid korrektne tervisekäitumine ja viirusevastased ravimid on teiseks võimaluseks grippi ennetamisel.

**Ajakirjanik:** Milline on see korrektne tervisekäitumine?

**Dr:** Ikka need vanad võtted: väldi lähedast kontakti haige inimesega, pese käsi, aevastamisel ja köhimisel kasuta ühekordset pabertaskurätikut, ela tervislikult, siis on organsimi vastupanuvõime viirustele tugevam, kui oled haigestunud, jää koju, kasuta arsti soovitatud ravimeid.

**Ajakirjanik:** Meie vestluse käigus jäi kõlama mõte, et kõige tõhusam viis igasuguseid haigusi ennetada on inimeste teadlikkus. Kas te olete nõus väitega, et mida rohkem inimesed teavad, kuidas vältida haigestumisi, seda ratsionaalsemalt nad käituvad?

**Dr:** Arstina ei saaks ma teisiti vastata, kui olla selle väitega nõus. Kõige olulisem, mida teha, on minu arvates see, et tuleb tõsta laste ja noorte teadlikkust, sest noorena, kui inimene ei ole veel välja kujunenud, siis on kergem tema harjumusi ja käitumist muuta. Kahjuks täiskasvanud inimese tervisekäitumist on palju raskem parandada, kuid see ei tähenda, et me ei peaks üritama.

**Ajakirjanik:** Suur tänu, ma arvan, et selle positiivse noodiga me võime tänaseks lõpetada. Suur tänu veel kord saatesse tulemast ja soovime kõigile oma kuulajatele head tervist ja teadlikku tervisekäitumist. Kuulmiseni!

**Harj 2.** AIDS – HIV, narkomaania – erinevad põhjused, nt sõltuvus, alkoholism – erinevad põhjused, nt sõltuvus, B-hepatiit – B-hepatiit viirus, gripp – A ja B gripiviirused

**Harj 3.** A. a – ennetamine; b – teadmised; c – viirus; d – tarbima; e – levib; f – toimub; g – kivi; h – lõhub; i – kogukonnas; j – hävinevad; k – üritama.

B. a – narkomaania, alkoholism; b – HIV nakatunuga on ohtlik suhelda, AIDS on narkomaanide ja seksuaalvähemuste haigus; c – 95%lise kaitse; d – absoluutne mittesallimine, käsitletud probleemi mitte-lahendamisel on süü ka neil, kes selle probleemiga tegelevad; e – vaksineerimine, korrektne tervise-käitumine, viirusevastased ravimid.

**Harj 5.** 1 – ennetamine; 2 – tunnustamine; 3 – tarvitamine; 4 – nakatumine; 5 – kahjustamine; 6 – levimine; 7 – puudutamine; 8 – suudlemine; 9 – kuivamine; 10 – hävitamine; 11 – hävinemine.

**Harj 6.** a – nakatumine; b – kuivab; c – suudlemisel; d – ei levi; e – ennetada; f – kahjustab; g – hävitab.

**Harj 7.** Loosikaardid, millele on kirjutatud haiguse nimi, teeb õpetaja.

Harj 8. 1 – b; 2 – d; 3 – e; 4 – f; 5 – c; 6 – a.

Harj 9. a – vale; b – õige; c – õige; d – õige; e – vale; f – õige; g – vale; h – vale; i – vale.

**Harj 11.** a – iiveldus; b – sügelus; c – kolle; d – pärssima; e – väsimus; f – sümptom; g – valkjus; h – meelemürgid; i – luulu; j – masendus.

**Harj 12.** Vastused: a – sügelust; b – pärsitud; c – nõdrameelsuse; d – haiguskolded; e – ahastus; f – meelemürgid; g – labiilsus; h – lümfisõlmede; i – enesetappu; j – lödvestuda.

**Harj 13.** 1 – g; 2 – h; 3 – f; 4 – e; 5 – a; 6 – d; 7 – b; 8 – c.

## TERVISHOIUTEEMALINE SÕNAMÄNG „ALIAS”

Jagage grupp 2 rühma ja selgitage mängu põhimõtteid. Pool rühma selgitab sõnu ja teine pool arvab ära, millisest sõnast käib jutt. Need, kes selgitavad, saavad igaüks 2–3 kaarti ja nende ülesanne on ainult sõnade abil seletada kaardil olevat sõna. NB! Kindlasti ei tohi kasutada sõna seletamiseks sama sõna tüve, ei tohi teha tähendusele viitavaid liigutusi ja erinevaid hääliitsusi!

PITSITAMINE

PÜHENDUMA

HÄDA

LOOBUMA

STRESS

LÄBI PÕLEMA

SÜMPTOM

ÄRRITUMA

ORGANISM

PÕDEMA

TÄIENDUSÕPE

PÕETAMA

VÄLJAKUTSE

LEEVENDAMA

ANDMED

KÜLMETAMA

TÕBI

ÕHETAMA

ALLERGIA

HINGELDAMA

VIIRUS

KRAADIMA



KURK

OLEMA TEADVUSETA

PIISK

SURUMA

C-VITAMIIN

HINGAMA

ÕIETOLM

RAHUSTAMA

VIINASOKID

MANUSTAMA

PISIK

REGISTREERIMA

PALAVIK

AITAMA

TÄPID

JAGAMA

NÕRKUS

ELUSTAMA

PULSS

ENNETAMA

KÖHA

ÕPPIMA

NOHU

ÕPETAMA

VARRUKAS

NEELAMA

SIIBER

SUURENEMA

NARKOOTIKUM

VALUTAMA

NARKOMAAN

NÕRGENEMA

SINEPIPLAASTER

TEKKIMA

VEREÜLEKANNE

PÕHJUSTAMA

KOMPRESS

MUUTUMA

KÜÜS

HIGISTAMA

VOODI

ENNETAMA

SIIBER

PUUDUTAMA

DUŠŠ

KAHJUSTAMA

HABE

SÄILITAMA

TILGUTI

KAITSMA

VATIPADJAD

MÕÕTMA

KÄIMISRAAM

KASUTAMA

KARGUD

VÄLTIMA