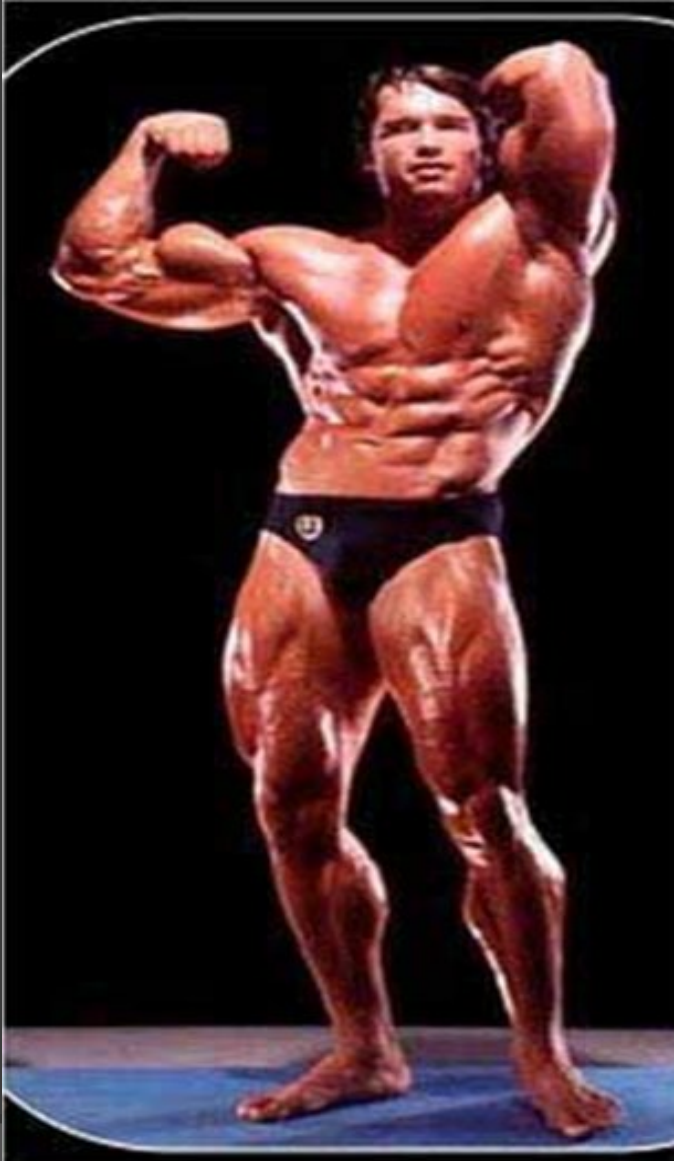




Kodu-ja vabaaja vigastuste ennetamine

Janno Atna
SA Pärnu Haigla

Meile on kingitud nii palju vanadust, aga me tahame selle muuta võltsnooruseks. Milline tänamatus.



Austa vanadust

- Vanadus ei tekitagi nii palju ebamugavust, kui osatakse seda võtta kui kallist külalist, keda ei sunnita öö läbi tantsu vihtuma ega kasutada rahva ees eputamiseks.

Meie arstidena soovime

- Kummutada meil pahatihti levinud suhtumist vanadusse kui haigusesse .
- Me kõik soovime ka kõrges vanuses väärtustatud **ELUKVALITEETI**

Geriaatria

- Geriaatria on õpetus vanemaealiste haigustest ja nendega seotud probleemidest.
- USA 1998 a üle 34 miljoni üle 65 a inimesi
Proгноos: aastal 2030 üle 69 miljoni 65a inimesi

Meeletu väljakutse ARSTKONNALE

Vanane väärikalt

Geriaatria.....

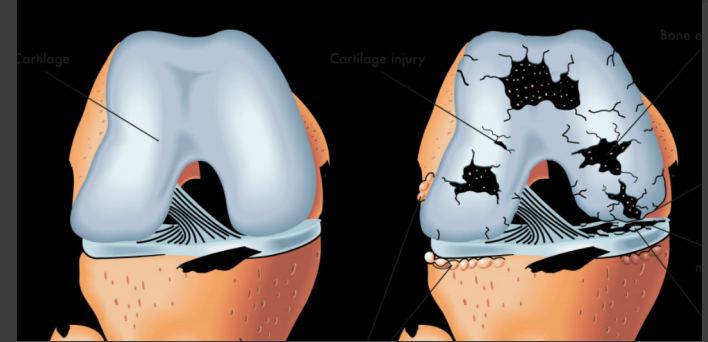
- Mitte kõik pole enda teha, kuid paljutki saaks muuta, kui me teaksime rohkem sellest, millised muutused meie keha, hinge ja vaimu ees ootavad järgnevatel aastatel-aastakümnetel.
- Iga inimene on küll erinev, kuid nii mõndagi oleks õppida meil teiste kogemustest ja teadlaste uurimustest.

- Arstkonna üheks ülesandeks ongi inimeste teavitamine sellest, mida nüüdisaja teadus teab normaalsest vananemisest ja kuidas ennast vanaduspäevil võimalikult hästi tunda.

Tänases Loengus

- Miks meie liigesed ja lihased valutavad ?
- Traumad (Kerged-Rasked)
- Traumade ennetamine
- Enesesabistamine

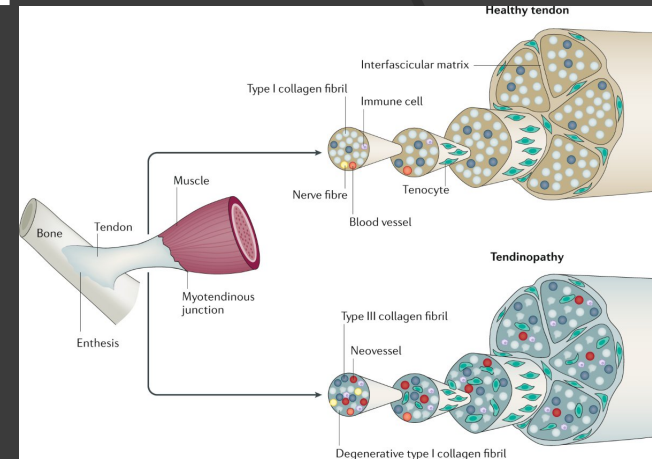
Liigesed



- Koormustaluvuse langus (kõhrestaatus)
- Liigesvedeliku muutus (toitainete langus)
- Ligamentide jäikus

Lihased ja ligamendid

- Verevarustuse langus
- Mikrotraumad ja armistumine



Millised kaebused tekivad

- Koormustaluvuse langus
- Sundasendite taluvuse häire
- Liikumise amplituudi langus

ÕNNETUS EI HÜÜA TULLES

- Peamine traumamehhanism on : KUKKUMINE
 - Enamasti kukutakse kodus (65% juhtumitest)
-

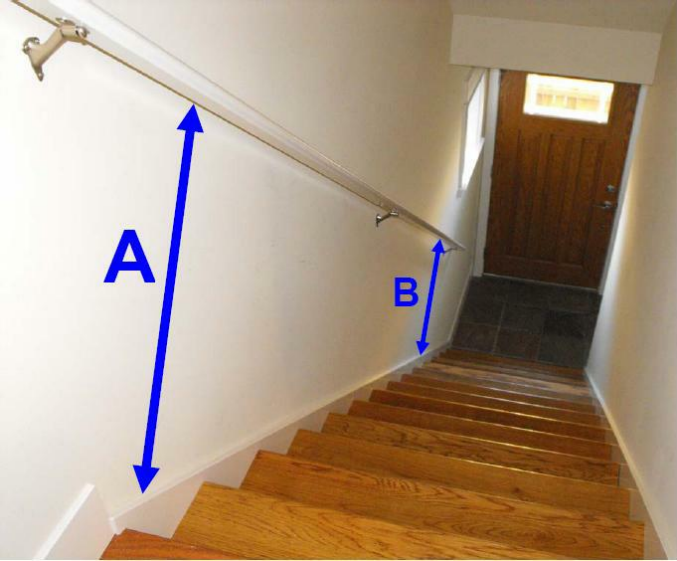
- Keha ja KNS vaheline koostöö (tasakaal)
 - Kroonilised ja ägedad haigused, mis põhjustavad muutusi : liikumises koordineatsioonis , lihas jõudluses jne
 - Nägemisteravuse langus
-

-

- Ebasobiv keskkond (35%)

Ohud (Kodu)





????





Ebasobiv keskkond



Motoriseeritud majapidamis- seadmed

- Vajab kõrgendatud tähelepanu
- Kindlaid töövõtteid
- Koordinatsioon
- Reaktsiooni kiirust

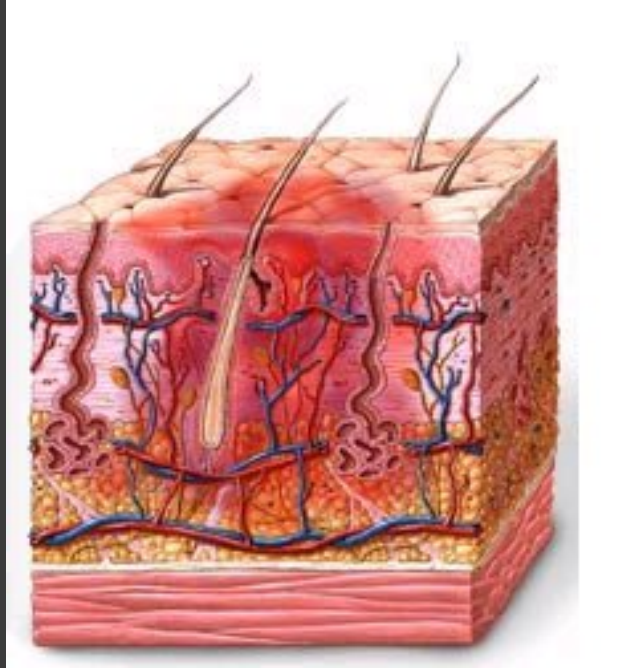






Kergemad traumad

- Hematoomid e. Verevalumid
- Marrastused
- Lahtised haavad



- Tekivad vanemaealistel kergemini (nahaseisund, ravimid)
- Koepurustus
- Mis teha, kuidas ennast aidata?



Mis teha, kuidas ennast aidata?



- Kui suur on tegelikult vigastus ?

- Esmaabi

KÜLM –KÕRGEMALE- KOMPRESIOON

- Arstiabi

Vigastuse hindamine

Ravi määramine ja paranemise jälgimine

OHUD

- Jätkuv verevalumi suurenemine (ravimid)



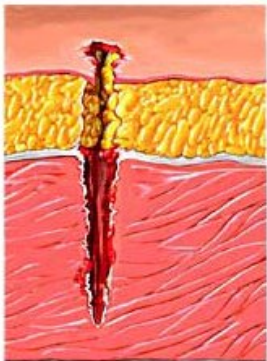
Tunnid versus
päevad



- Pusiv nahakahjustus (Nekroos)



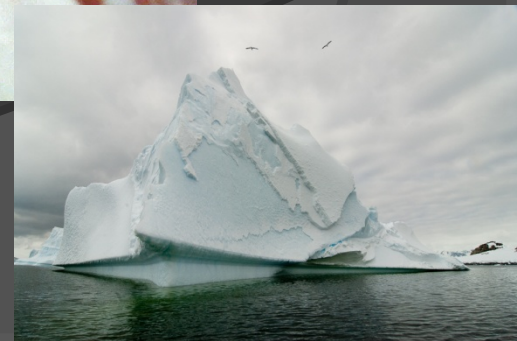
Puncture wound



Lahtised haavad



- Naha terviklikkuse katkumine
- Nahk ja nahaaluskude purunenud
- Mis teha kuidas ennast aidata ???



- Hinda kannatanu seisundit
(Kui suur on tegelikult vigastus)
- Kata vigastuse piirkond kinni
- Kutsu KIIRABI

Ohud

- Verekaotus



- Haava infektsioon (6 tunni reegel, 12-24h)



Haavade hooldus

- PUHAS JA KUIV
- SIDUMINE (iseseisvalt/perearst)
 1. Sagedus
 2. Puhastusvahendid
 3. Haavasalvid
 4. Sidumise materjalid

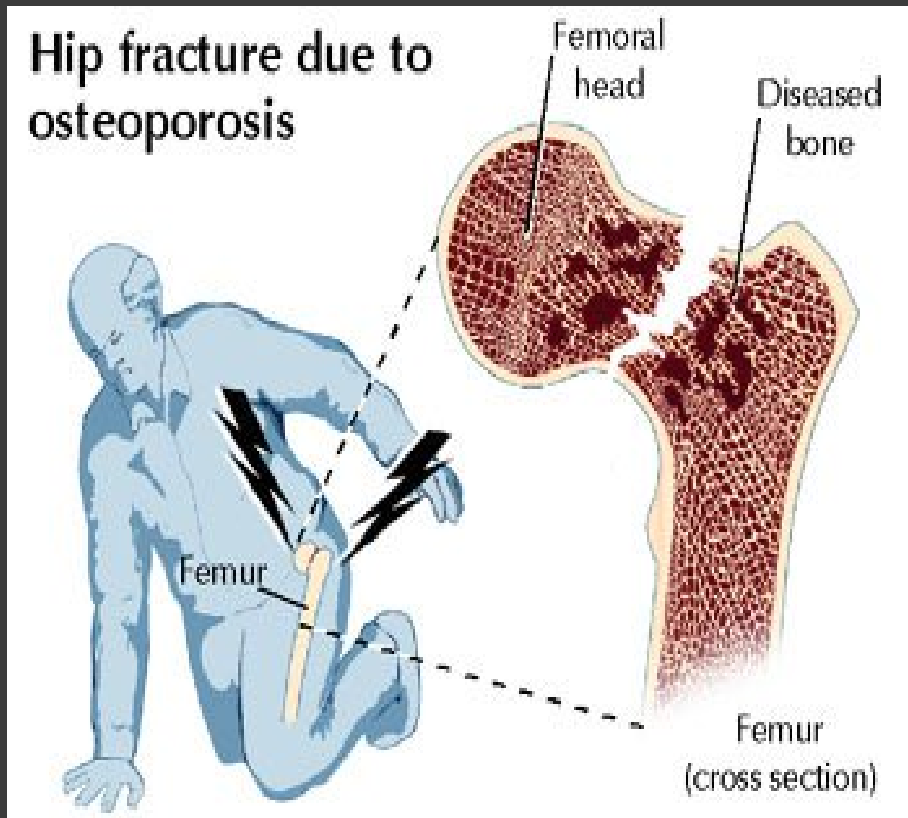
Luumurrud



- Kukkumine ja luumurrud on sage põhjus , miks vanemad inimesed satuvad haiglasse
- USA aastas ca 310 000 juhtumit, mis maksab riigile 2,8 miljardit dollarit (Eesti riigi eelarve ca 7,8 miljardit dollarit)
- Aastaks 2030 3 x tõus !!!!! (APPI)
- Enamasti on luumurd selline, mis vajab operatiivset sekkumist (luukvaliteet, osteoporoos)

Õpime tundma sagedasemaid murde

Reieluu kaela murd



- Põhjuseks on tavaliselt kukkumine
- Vigastuse tekkimise aluseks on luu hõrenemine ehk osteoproos



- Valu puusaliigese piirkonnas
- Käimine võib olla takistatud
(ei ole absoluutne)
- 95 % juhtudes vajab operatiivset ravi



Kodarluu murd



- Põhjuseks on tavaliselt **kukkumine**
- Vigastuse tekkimise aluseks on luu hõrenemine ehk **osteoporoos**
- Ca 30 % juhtudes operatiivne ravi (peaks olema suurem %)



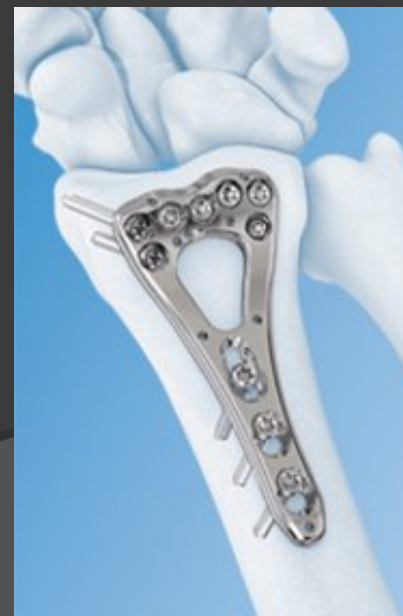
PAIGALDUS



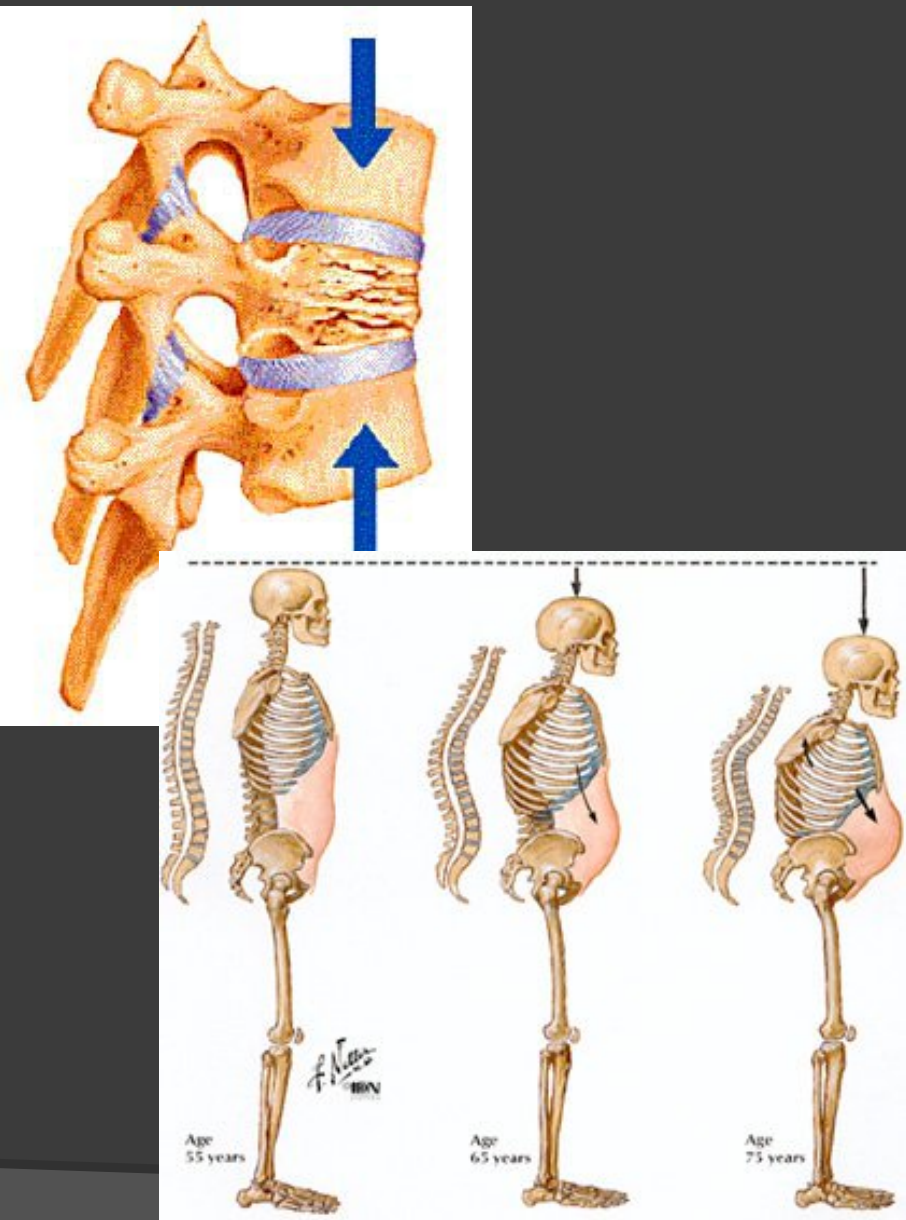
4-6 NÄDALAT



OPERATSIIOON



SELGROOLÜLIDE MURD



- Trauma puudub
- Kergemoeline trauma
- Tugev seljavaalu
- Neuroloogilised sümptomid:
 - Jalgade kohmetus, nõrkus, jõuetus
 - Surin jäsemetes
 - tundlikkuse häired

- RKK



- Abivahendid (Ortoosid)



- Operatiivne ravi



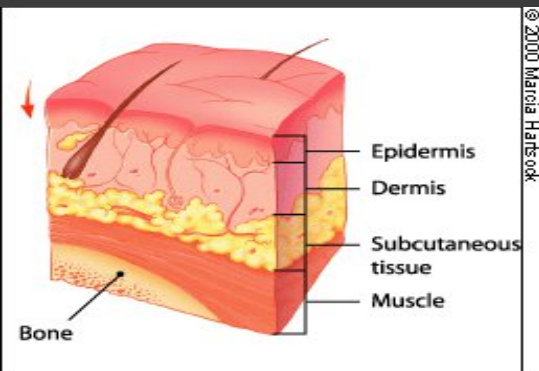
Põletused

- Juhtub üha sagedamini
- Kütteperioodi algus / lehtede põletamine
- Kuum vesi

Kuidas käituda põletushaavadega ?

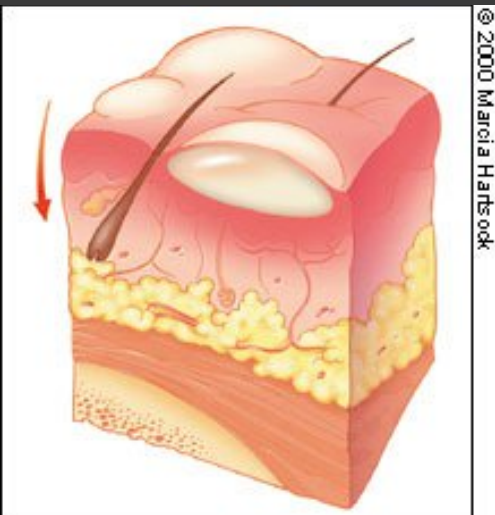
Astmed

- I aste iseloomustab:



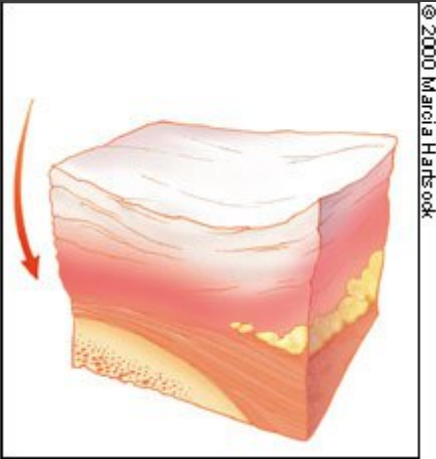
- naha pindmine kiht
- punetus ja turse
- kahjustunud nahk kuiv, puutetundlik

- II A- iseloomustab:



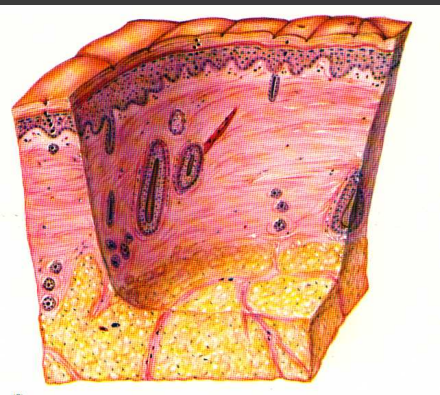
- haaratud nahk ja sügavamad kihid
- villide moodustumine (kas kohe või 8 h)
- haava põhi erepunane, niiske, läikiv ja väga valulik

- III astet iseloomustab:



- nahk on kahjustunud kogu paksuses
- Ville esineb harva (hemoraagiline
- Põletuspind: tihke, valutu ja tuim

- IV aste iseloomustab:



- haaratud subfastsaalsed koed (lihased, kõõlused, luud)
- Elekter, kontakt põletus

Mida tuleks teha?

- JAHUTA



- SIDUMINE (SALVID; SIDEMED

- PEREARSTILE (1PÄEV ;3PÄEV



TÄNAN

