

# Koolitused kinnistavad õdede ja hooldajate teadmisi lamatistest

**Möödunud aasta alguses valmisid lamatiste käsitluse juhendid ning nüüd saavad õed ja hooldajad neid teadmisi praktiliste koolituste kaudu kinnistada.**

**MED24** Madis Filippov / Med24 toimetaja

„Kuna Eesti elanikkond vananeb, siis suureneb krooniliste haiguste ravivajadus ning eakate inimeste osakaal tervishoiu- ning hoolekandeesutustes,“ rääkis haigekassa ravikvaliteedi talituse peaspetsialist Mare Oder. „Lamatistega puutub kokku aina enam inimesi, nii tervishoiuteenuse osutajaid kui patsientide lähedasi, kes peavad ka oskama lamatise ära tunda ja nendega tegeleda.“

Lamatiste tekkepõhjused on erinevad: patsientide pikaajaline liikumatus, vereravustuse häired, puudulik enesehooldus, personalipuudus jne. Patsientidel tekivad lamatised nii tervishoiuasutuses kui kodus viibides. Seetõttu valmisid 2016. aasta alguses lamatiste käsitluse ravijuhend meditsiinitöötajatele ja patsiendijuhend haigete lähedastele.

Ravi- ja patsiendijuhendist leiab arstide ja õdede koostatud konkreetset soovitusi lamatiste ennetamiseks ning raviks. Lisaks on juhendis olemas lamatiste klassifitseerimise dokument, et nii tervishoiutöötaja

kui ka tavaline inimene saaksid aru, mis astme lamatistega on tegu ja kuidas edasi tegeleda. Samuti on taoliste patsientidega tegelevad lähedased hinnanud oluliseks hoolduse kohta päeviku pidamist, kuhu saab üles märkida patsiendi toidu- ja jookikogused ning muud olulised näitajad.

Seda, kuidas on ravijuhend praeguseks rakendunud, on Oderi sõnul veel vara öelda. Juhendit on levitatud hooldekodudesse, haiglatesse, tervishoiu kõrgkoolidesse ja perearstidele, pereõdedele ning koduõdedele.

## Valmivad ka videod

„Üks asi on ravi- ja patsiendijuhendit lugeda, ent vahel on palju enam abi õppevideost, kus näidatakse ette õiged lamatiste ennetamise ja ravi põhimõtted ning jagatakse praktilisi nõuandeid,“ lausub Oder. Seetõttu teeb Tallinna Tervishoiu Kõrgkool (TTK) ka õppevideod, millest esimene saab kohe valmis. Need videod pannakse üles kodulehele [www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee) lamatiste juhendite juurde. „Loodame juba uue

aasta alguses avada uue ravijuhendite veebilehe, kust oleksid ravi- ja patsiendijuhendid kõigile kergemini leitavad. Selle nimel teeme tööd juba pikemat aega.“

Oder lisas, et sügisel alustati koolitustega, mis toimuvad üle Eesti, et väiksemates kohtades elavad inimesed ei peaks tulema suurtesse keskustesse. Neid viivad läbi TTK õppejõud. Koolituste kohta saab täpsemat infot Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kodulehelt. Need toimuvad 2017. aasta lõpuni. Eesmärk on koolitada vähemalt 248 hooldajat, koduõde, pereõde ja haiglaõde. Oderi sõnul on haigekassa soov, et koolituse saaksid vähemalt need inimesed, kes suudaksid oma asutuses personali ise edasi koolitada. Siiani on huvi nende tasuta koolituste vastu olnud väga suur. Seetõttu peetakse vaikselt plaani tulevikus teha ka veebikoolitus.

Ühel koolitusel osaleb keskmine klassitais ehk 26 inimest. Kuna koolitusel kasutatakse tihedalt ka erinevaid aktiivõppe meetodikaid, siis heade õpieesmärkide saavutamiseks suuremaid grupe kokku ei panda. Õpiprotsess algab aga juba enne koolitust oma senise lamatiste ravi ja ennetamise kogemuse põhjal nn baas-teadmiste testi täitmisega. See annab õppejõule ülevaate koolitusele tulevate õppijate eripärastest ja teadmistest ning võimaldab sättida programmi selliselt, et see vastaks võimalikult hästi osalejate ootustele. Oder rääkis, et õppejõud ei peljanud õppematerjali ette valmistades külastada ka erinevaid tervishoiuteenuse osutajaid ja hooldekodusid, kus selgitati koolitusvajadust juba

**Ravi- ja patsiendijuhendist leiab arstide ja õdede koostatud konkreetset soovitusi lamatiste ennetamiseks ning raviks.**

täpsemalt. Samuti saadi külastuse käigus ülevaade antud asutustes olemasolevatest lamatiste ennetamise ja ravi võimalustest, vahenditest.

Praegust olukorda asutustes iseloomustades ütles Oder, et haigekassa on tellinud kliinilise auditi „Iseseisva statsionaarse öendusabi põhjendatus ja kvaliteet“, mille lõplikud tulemused avaldatakse küll aastal 2017, aga mille praeguste andmete põhjal võib öelda, et parandama peab lamatiste tekkeriski hindamist.

### Õpitakse lamatise ära tundma

Kuna iga ravijuhendi keskne osa on ravisoovitused, siis nendest tulenevad ka koolituse teemad.

„Kuidas lamatise ära tunda, ära hoida ja ennetada ning kuidas tegeleda erinevates staadiumites lamatistega,“ loetles Oder. Koolituse läbinud õde ja hooldustöötaja saab aru ravijuhendis esitatud ravisoovitustest ning oskab saadud teadmisi rakendada igapäevatoos, anda teavet kolleegidele ja patsientide pereliikmetele, samuti oskab ta ravitegevust ning patsiendi seisundit dokumenteerida. Oluline on ka see, et õde või hooldustöötaja oskaks pöörduda õige spetsialisti poole, kui lamatistega patsiendi raviks on vaja lisapädevust.

„Üks asi on soovitusi ravijuhendist lugeda, kuid alati on hea asjad koolitusel

## Koolitused

Koolitused toimuvad 2016. aasta novembrist 2017. aasta novembrini. Kokku planeeritakse koolitada 248 inimest: 51 koduõde, 51 pereõde, 66 hooldekoduõde ja 80 haiglaõde. Koolitaja hindab enne iga koolitust õppijate eelnevaid teadmisi lamatiste ennetamisest ja ravist.

Koolituse eest tasub Eesti Haigekassa ja see on osavõtjatele tasuta. Rohkem infot selle kohta, kus ja millal koolitused toimuvad, saab Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolist, kus koolituse projektijuht on Ljudmila Linnik (ljudmila.linnik@ttk.ee).

**„Koolitusel läbimängitavad juhtumid on elust enesest ja me ei saa neid kõiki juhendis lahti kirjutada ega ette ennustada.“**

## Lamatiste käsitlese ravijuhend

Ravijuhend käsitleb täiskasvanud liikumis- ja aktiivsuspiiranguga patsientide lamatise tekkeriski hindamist, lamatise ennetamiseks kasutatavaid survejaotust vähendavaid abivahendeid, soovitusi patsiendi asendi muutmise kohta, nahahooldust ja nahakaitsevahendeid ning toitumissoovitusi.

Samuti käsitleb juhend tekkinud lamatise esmaseid hooldus- ja ravisoovitusi, sh patsiendi asendivahetust, spetsiaalsete madratsite kasutamist, lamatise puhastamist ja korrastamist ning haavahooldusvahendite kasutamist.

Ravijuhendis on toodud ka lamatise käsitlese dokumenteerimissoovitused.

Nii ravi- kui patsiendijuhend on internetist kättesaadavad aadressil [www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee), juhendite paberversioone saab küsida oma perearstilt või koduselt.

praktiliselt läbi teha,“ ütles Oder. „Koolitusel läbimängitavad juhtumid on elust enesest ja me ei saa neid kõiki juhendis lahti kirjutada ega ette ennustada. Iga patsient ➤

**» Kui ravijuhend on väga meditsiinkeelne, siis patsiendijuhendis on erilise hoolega jälgitud, et see oleks ka meditsiinkaugele inimesele arusaadav.**

on omapärane ning ravi- ja hooldusplaani arvestab sellega.“

Koos patsiendijuhendiga said patsientide pereliikmed ka abivahendi, kuidas dokumenteerida, kui palju on patsient joonud, söönud ja mida on lamatiste raviks tehtud.

„Kui kohtusime lamatistega patsientide hooldajatega patsiendijuhendi koostamise raames läbi viidud fookusgrupi uuringus, siis nad ütlesid, et kuna päev on niivõrd tihe, siis ununeb ära, kas lamavale haigele on antud juua, kui palju ja mida ta söi ja kui palju on teda pööratud, eriti kui voodihaigega tegeleb kordamööda mitu inimest,“ meenutas Oder. Kui ravijuhend on väga meditsiinkeelne, siis patsiendijuhendis

on erilise hoolega jälgitud, et see oleks ka meditsiinkaugele inimesele arusaadav.

Ravijuhendi ja koolituste laiem eesmärk on, et patsientidel oleks vähem tuisistusi lamatiste näol, patsientidele osutatud ravi- ja hooldusteenus oleks kvaliteetsem ning töötajad, kes nende patsientidega tegelevad, oskaksid seda õigesti teha.

„Loodan, et tervishoiuspetsialistid tunnevad edaspidi lamatise üha paremini ära,“ ütles Oder. „Kõige kurvem on, kui näeme patsientidel juba väga raskeid lamatiseid, kus nahk surve alla sattunud kehapiirkonnas on hävinud ja luud on väljas. Võiksime osata reageerida juba esimese astme lamatisele, kus on tekkinud kerge punane laiguke. Veel parem oleks, kui lamatiseid ei tekiks.“ ■