

Tallinna linnaosad löövad kaasa Lääne-Tallinna Keskhaigla insuldiprojektis

Insult on peaaegu veresoonte raske haigus, mis põhjustab ajukahjustust ja sellest tulenevalt ka halvatus. Kuigi insuldi jaoks on olemas spetsiaalne ravi – mida kiiremini sellega alustada, seda suuremad on võimalused paranemiseks –, on haigusest taastumine siiski pikk ja keeruline teekond.

Lääne-Tallinna Keskhaigla (LTKH) närvahaiguste kliiniku juhataja dr Katrin Gross-Paju selgitas, et insuldi põhjustatud ajukahjustuse tõttu vajab inimene vastavalt sümptomitele ja nende raskusele mitmesugust abi.

„Esmatähtis on kohe alustada taastusraviga, sest insuldi tagajärjel võib olla tekkinud jäsemete nõrkus või halvatus, samuti kõnehäire. Inimese toimetulekut võivad raskendada ka nägemishäired, põie- ja seedetegevuse häired ning psüühikahäired, mis samuti on sageli insuldi tagajärgedeks. Kuid lisaks raviteenustele vajab insuldist taastuv inimene ka mitmesugust sotsiaalset abi ja tuge toimetulekuks,“ märkis ta.

Terviklik raviteekond

Eelmisel aastal kutsus Eesti Haigekassa ellu insuldi juhtprojekti, mille eesmärk on parandada insuldi läbi teinud inimeste elukvaliteeti läbi patsiendi terviklikuma raviteekonna arendamise. LTKH on üks neljast Eesti haiglast, kelle projekti haigekassa rahastab.

LTKH projektiga „Katkematu raviteekonna loomine insuldi läbi teinud inimestele“ pakutakse patsiendi vajadustest lähtuvat terviklikku raviteekonda, kus toetav roll on insuldikoordinaatoril. Sellega seoses on haigla kaasanud projekti ka viis Tallinna linnaosa.

„Insult toob kaasa suured muutused inimese toimetulekus. Enamasti on insuldi saanud inimene ja tema lähedased küsimuse ees, mis nüüd edasi saab ja kuhu abisaamiseks pöörduda. Seades esikohale insuldist taastuva inimese vajadused, pidasime oluliseks kohe raviteekonna alguses kaasata igale patsiendile toeks insuldikoordinaatori, kelleks on vastavalt patsiendi elukohale tema linnaosa sotsiaaltöötaja,“ rääkis LTKH insuldiprojekti juht Helin Pevkur.

Insuldikoordinaator on osa insuldimeeskonnast. Ta teab, millised on insuldi läbi teinud inimese meditsiinilised vajadused, ning samas on tal teadmised vajalike sotsiaalteenuste kohta. Olles linnaosa sotsiaalhoolekande osakonna töötaja, planeerib ta sotsiaalhoolekandega seotud abi ning nõustab ja suunab nii patsienti kui ka tema lähedasi.

Võtmesõna: ennetamine

Insuldimeeskonda kaasatakse ka patsiendi perearst ja pereõde, kelle jälgimisele haiglaravilt koju naasnud patsient jääb. Perearstiga lepatakse varakult kokku visiit ühe kuu möödudes, et kontrollida tähtsamaid tervisenäitajaid ja anda täiendavaid soovitusi.

Kord juba insuldi saanud inimest võib haigus uuesti tabada, mistõttu peab olema teadlik korduinsuldi riskidest ja sellest, kuidas uut haigestumist ennetada. Mitmed riskitegurid on seotud elustiiliga ja need on lihtsasti muudetavad. Insuldi peamiseks riskiteguriteks on suitsetamine, alkoholi liigtarbimine, ülekaal, vähene füüsiline aktiivsus, kõrge vere rõhk, suhkruhaigus ehk diabeet, südame rütmihäired ja kõrge kolesteroolitase veres. Kahjulikest pahedest loobudes ja tervisenäitajad kontrolli alla saades väheneb insuldi haigestumise riski oluliselt.

LTKH projektis on koostööpartneriteks Põhja-Tallinna, Kristiine, Mustamäe, Haabersti ja Nõmme linnaosad. Projekt kestab kuni 2021. aasta lõpuni ja projekti toetab Eesti Haigekassa.

MIS ON INSULT?

Insult on äkitselt tekkiv raske invaliidistav haigus. Insult võib tekkida aju veresoone sulgumisest või aju veresoone lõhkemisest.

Sagedased sümptomid on:

- ühe kehapoole nõrkus ehk halvatus: inimene tunneb, et käsi või jalg „ei kuula sõna“, „ei ole enda omad“, inimene ei saa enda ette tõsta mõlemaid käsi
- näo asümmeetria: suunurk või üks näopool vajub viltu
- kõnehäire: inimesel on raskusi õigete sõnade väljajätmisel või kõnest arusaamisel
- äkki tekkinud tasakaaluhäire
- äkki tekkiv väga tugev peavalu

Insuldi kahtluse korral helista kohe 112!



Unikaalne vanausuliste palvemaja tähistab 90. aastapäeva

14. oktoobril kell 12.00 toimus meie linnaosas Kibuvitsa tn 6 õigeusu vanausuliste ajaloolise kiriku 90. aastapäeva pidulik tähistamine. Jumalateenistus algas kell 9 ja keskpäeval toimus ristikäik ümber hoone. Tähistamisest võttis osa Kristiine linnaosa vanem Jaanus Riibe.

Vanausulised Eestis

Vene vana õigeusu pooldajad ehk vanausulised, nagu rahvas neid kutsus, hakkasid Eestisse elama asuma sajandeid tagasi. Nende peamiseks asupaigaks sai Peipsi rannikuala, kuid aja jooksul kolisid inimesed seal ka riigi teistesse linnadesse.

Portaali starover.ee andmetel pärinevad esimesed uudised vanausulistest Revalis (Tallinnas) XVIII sajandist. Need võisid olla nii usuliste tagakiusamiste eest põgenenud Venemaa sisekubermangude vanausulised kui ka Rogerviki linnusest (praegu Paldiski) vabanenud isikud, keda oli sinna saatnud juba Peeter I.

1807. aastal ehitati Revalisse 2. eeslinna lõppu majja 198c puidust palvela, mis kuulus kaupmehest vanausulisele Moissei Proklovile. Palvela juures pidasid kaupmehed A. Mihhejev ja M. Proklov ülal vaestemaja, kus üksikud ja vaesed vanausulised said oma viimaste elupäevadeni viibida. Seal olid ka vanausuliste kalmistu ja vahimaja. Revali

kaupmeeste vanema vanausulise Põhtini nimekirja põhjal elas Revalis 160 vanausulist.

Seoses tööstuse kasvuga Tallinnas kasvatas ka saabuvate vanausuliste arv. 1886. aastal kuulutas 25 Tallinna elanikku end vanausuliseks ja 1897. aasta ülevenemaalise rahvaloenduse andmetel oli neid juba 46. See ei olnud aga kogukonna täieõiguslikuks tööks piisav ning 1898. aastal suleti Eesti vanim Tallinna vanausuliste kalmistu. Hiljem maeti vanausulised Aleksander Nevski kalmistule ja alles 1936. aastal anti neile koht Liiva uuel kalmistul.

1905. aastal asus väike vanausuliste algatusrühm Revali lagunenud kogukonda ja selle vara taastama. Siiski ei olnud kogukonda võimalik registreerida enne 1917. aasta revolutsiooni.

1924. aastal toimus Eesti Vabariigis Tallinna vanausuliste ühingu ametlik abieli registreerimine. 1920. aastate lõpuks koosnes Tallinna kogukond 50 perekonnast ehk 125 koguduseliikmest, kellest paljud olid pärit Peipsi äärest. 1920. aastatel ehitatud palvela põles ettevaatamatult põlema jäetud küünla tõttu maha ja kuni 1930. aastani koguneti erakorterites.

Palvemaja aadressil Kibuvitsa 6

1930. aastal ehitas vanausulise Stefanida Andrejevna Mäebergi luterlasest abikaasa

Ado Mäeberg naise viimse tahte kohaselt palvemaja. Koguduse liige Jefimia Sapožnikova tegi ehituse heaks soliidse annetuse. Uue palvemaja ikonostaasi ja sisustuse loomise juures tegid suure töö abikaasad P. P. ja K. J. Baraninid. 26. detsembril 1930 toimus uue palvemaja pidulik pühitsemine aadressil Kanarbiku 6 (praegu Kibuvitsa tänav). Vaimulikuks oli uues palvelas kuni oma surmani 1945. aastal Ivan Mitrofanovitš Podgornõi.

Kibuvitsa tänava palvemaja hoone on tunnustatud kultuurimälestiseks, mille juurde kuuluvad ka lühter ja ikonostaas. Hoone ja ikonostaasi projekteeris Tallinna linnaarhitekt Nikolai Tamm noorem. Ikonostaasi kava koostas Pjotr Baranin, kes määras kindlaks koguduseliikmete annetatud ikoonide paigutuse.

2011. aastast juhib Tallinna vanausuliste kogudust Pavla Repkina, jumalateenistusi viib läbi Konstantin Dolski, kelle perekond on samuti aktiivsed koguduse liikmed.

Kiriku 90. aastapäeva tähistamisest võttis osa ka Stefanida Mäebergi lapselapselaps proua Mari Tuulik, kes kinkis kogudusele vanavanaema fotod.

Aastatel 2009–2018 on ajalooline hoone Tallinna linna toetusel läbinud mitu restaureerimisetappi. Nüüd on see linnavõimude kaitse all.

Üksinda elavate eakatele abipakid

Registreerimine pikendati **kuni 27. novembrini!**

Kristiine Linnaosa Valitsusel on hea meel teatada, et sel sügisel toetame üksinda elavaid pensionäre abipakiga, milles on nii toiduained kui ka pesemisvahendid ja kodukeemiatooted. Abipakk on mõeldud neile üksinda elavatele eakatele, kelle kuusissetulek on alla 582 euro. Paki saamiseks palume helistada Kristiine Linnaosa Valitsusse kuni 27. novembrini telefonil 645 7137 või 645 7112 ning anda oma soovist teada. Ühtlasi annate sellega nõusoleku kontrollida Teie elukohaandmed rahvastikuregistris.

JÄÄME TEIE TELEFONIKÖNET OOTAMA, KUI:

- olete vanaduspensioni saaja ja Teie kuusissetulek on alla 582 euro;
- Teie rahvastikuregistrirajagne elukoht on Kristiine linnaosas ja antud aadressile ei ole peale Teie kellegi teise elukohaandmed kantud.

Pakid saab kätte **novembri ja detsembri** jooksul.

Kättesaamise ajast ja kohast anname täiendavalt teada.

