

## MINU EESMÄRGID

parameeter	sihtväärtus	
kehakaal		
vererõhk*		
kolesterool	alla 3 mmol/l	
LDL-kolesterool	alla 1,4 mmol/l	
HbA1c	alla 7,0%	
liikumine	150 min/näd	

\* Vali oma vererõhu sihtväärtus:

- alla 135/85 mmHg
- diabeetikutel alla 130/80 mmHg

Kehaline aktiivsus vähemalt 150 minutit nädalas ehk 30 minutit viiel päeval nädalas aeroobset tegevust, nt kiirustavat kõndi, jalgrattasõitu, ujumist, suusatamist jms mõõdukal koormusel, st südame löögisagedusel, mis vastab Teile soovitatud treeningpulsile.

Minu treeningpuls: .....

Põhja-Eesti Regionaalhaigla sihiks on keskkonnamõju vähendamine. Trükise võtmise asemel leiate sama patsiendiõpetuse siit:



## Taastusravi osutame kahes asukohas:

- Regionaalhaigla Mustamäe meditsiinilinnakus Sütiste tee 19, Tallinn
- Regionaalhaigla Sõle korpuses Sõle 16, Tallinn

## Info ja registreerimine:

- Mustamäe korpuse registratuur 20  
Tel 617 3185  
taastusravi@regionaalhaigla.ee
- Sõle korpuse registratuur  
Tel 639 0420  
taastusravi@regionaalhaigla.ee

Taastusravile registreerumiseks on vajalik saatekiri taastusravile.

**Lisainfo:** regionaalhaigla.ee → Kliinikud ja keskused  
→ Taastusravi keskus

Foto: Lauri Laev

Koostanud:  
SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
www.regionaalhaigla.ee

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla taastusravi keskus (2024)

# Südamehaiguste taastusravi



**Taastusravi** on südamehaigete ravi osa, mis on suunatud kehalise võimekuse parandamisele ja südametegevust toetava elustiili omandamisele.

### Taastusravi on näidustatud järgnevate seisundite puhul:

- südamelihaseinfarkt;
- südamepuudulikkus;
- südameoperatsioonide järgselt.

### Südamehaige taastusravi eesmärgid:

- igapäevaseks tegevuseks või tööle tagasipöördumiseks vajaliku kehalise vormi saavutamine;
- südamehaiguste riskifaktorite väljaselgitamine ja tervisekäitumise muudatusteks vajalike teadmiste omandamine.

### Taastusravi positiivne toime:

- tõuseb koormustaluvus ning paranevad keheline töövõime, vastupidavus ja jõud;
- paranevad olulised südame- ja kopsu funktsiooni näitajad, südame töö muutub efektiivsemaks;
- paraneb pulsisagedus ja vererõhk nii rahuolekus kui koormusel;
- alaneb kolesterooli tase veres;
- paraneb teadlikkus südamehaigusest, selle riskifaktoritest, tervisekäitumisest;
- väheneb korduva haigestumise risk;
- paraneb patsiendi elukvaliteet ja üldine meeleolu.

Kardiaalne taastusravi toimub meeskonnatöona. Meeskonda kuuluvad taastusarst, õde, füsioterapeut ja psühholoog.

## Südamehaige taastusravi programm

Varane ambulatoorne taastusravi algab tavaliselt esimesel kuul pärast südamelihaseinfarkti, muudel juhtudel vastavalt arsti ettekirjutusele.

Taastusraviprogramm kestab kokku 10–12 nädalat.

### Programm sisaldab:

- taastusarsti vastuvõttu;
- koormustesti enne taastusraviga alustamist, vajadusel korratakse seda programmi lõppedes;
- individuaalseid ja/või rühmatreeninguid kaks korda nädalas;
- vajadusel toitumisalast nõustamist, suitsetamisest loobumise nõustamist ja psühholoogilist nõustamist.

Treeningud on suunatud nii vastupidavuse ehk võhma kui ka lihasjõu arendamisele.

Vastupidavustreeningul kasutatakse veloergo meetrit, kõnnirada või elliptilist trenaažööri. Treening hõlmab ka harjutusi tasakaalu, koordinatsiooni ja liigeste liikuvuse parandamiseks, hingamisharjutusi ning lihasjõudu arendavaid harjutusi.



Kardiotreening