



# Töölase rehabilitatsiooni teenused

Maret Rodin

Diabeedikool/ ELDÜ

# KOGEMUSNÕUSTAJA

- Kogemusnõustaja kuulab ja mõistab Sind, ta teab, mida tähendab elu 1. tüüpi diabeediga.
- Ta pakub Sulle emotsionaalset tuge, on Sinu jaoks olemas.
- Ta julgustab, innustab, inspireerib, jõustab.
- Ta jagab Sulle oma teadmisi, praktilisi kogemusi ja läbiproovitud lahendusi.

- Ta jagab Sulle praktilisi teadmisi, kuidas 1. tüüpi diabeediga igapäevaelus veelgi paremini toime tulla.
- Ta aitab tagasilööke vähendada, on Sulle tagasilangustel toeks.
- On Sinu jaoks alati olemas, kui abi vajad. Nõustamine nii silmast silma, telefoni teel, elektrooniliste kanalite kaudu kui ka Diabeedikooli FB kinnises grupis.

# SOTSIAALTÖÖTAJA

- Sotsiaaltöötaja annab Sulle ülevaate erivajadustega inimeste õigustest, toetustest ja teenustest.
- Abistab taotluste täitmisel ja asjaajamisel.
- Aitab suhelda ametnikega, et leida Sinu murele kõige sobivam lahendus.
- Aitab orienteeruda tööotsimise protsessis.

# ARST

## ENDOKRINOLOOG, PSÜHHIAATER

- Nõustab haiglaväliselt.
- Ei muuda raviskeemi, ei kirjuta retsepte. Pigem nõustab, et diabeedist paremini aru saada suurema pildis saamiseks.
- On abiks abivahendite integreerimisel igapäevaellu.

# DIABEEDIÕDE

- Nõustab tasakaalustatud toitumise, veresuhkru analüüsimise ja süsivesikute arvestamise osas.
- Aitab Sul sobitada diabeeti oma igapäevaeluga, mitte vastupidi.
- Annab nõu menüü koostamisel ning söömise ja liikumise tasakaalustamisel.
- Aitab äsja diagnoosi saanud inimestel saada toimetulekuks vajalikud teadmisi ja oskusi.

- Inimesed, kes on diabeeti juba aastaid põdenud, saavad õe abiga oma teadmisi värskendada, sest diabeediravi on väga kiirelt arenev valdkond. Ka 5 a tagasi õpitu võib täna juba olla uuemas kuues.
- Õe juures saad ausalt ja hinnanguvabalt rääkida oma küsimustest kehakaalu, kõrgete veresuhkrute, hüpohirmu, eridieetide ja tüsistuste kohta.
- Kuna diabeediga toimetulekul on olulisel kohal ka lähedaste abi, siis pakume nõustamist kogu võrgustikule (perele, sõpradele, kolleegidele – kellele vaja).

# FÜSIOTERAPEUT

- Julgustab Sind olema füüsiliselt aktiivne.
- Nõustab sobiva koormuse ning liikumisviisi valikul.
- Nõustab füüsilise koormusega kaasneva hüppohirmu puhul, kuidas tunda end treeningul turvaliselt.
- Nõustab ergonoomiliste tööasendite osas.



- Aitab õla-, selja- või põlvevalu, külmunud õla sündroomi, labakäeprobleemide (diabeediga tihti kaasnev plõksuv sõrm), traumade ja ülekoormuse korral.
- Aitab diabeetilise neuropaatia korral, mil soov parandada verevarustust ja suurendada või hoida lihaste jõudu ja vastupidavust.
- Füsioterapeut pakub nii individuaalset nõustamist kui võimalust osaleda gruppitreeningutel.

# PSÜHHOLOOG

- Meie psühholoogid on diabeediteadmistega kogunud nõustajad ja eksperdid.
- Psühholoog aitab Sul leppida diagnoosiga, kohaneda uue muutunud elukorraldusega.
- Ta aitab Sul hakkama saada diabeediga kaasnevate hirmude, stressi ja haigusväsimusega.
- Ta aitab tõsta motivatsiooni haigusega tegelemiseks.

- Ta aitab Sul hinnata ja analüüsida Sinu ressursse ja tugevusi.
- Ta aitab Sul toime tulla Sinu mõtete, tunnete, murede või kahtlustega.
- Kui diabeet ei ole Sinu suurim mure, siis Sinu kui terviku abistamiseks aitab ta leida lahendused ka teistele toimetuleku takistajatele. On nii Sinu kui vajadusel Sinu lähedaste teenistuses.

# LOOVTERAPEUT

- Loovteraapia annab võimaluse suhelda ilma rääkimata, mis võimaldab inimestel kogeda ja väljendada ennast mitmel eri tasandil.
- Kui tunned, et Sul on raske väljendada oma emotsioone sõnades, Sul on ärevus, raskused haigusega kohanemisel, elukvaliteedi või enesehinnangu langus, siis võiks abi olla loovteraapiast.

# PRAKTIINE TOIDUKOOLITUS

- Räägime headest süsivesikutest 😊.
- Asendame kiired süsivesikud aeglastega.
- Planeerime igapäevaseks kasutamiseks veresuhkrusõbralikud söögid ja teeme need õppekõõgis praktiliselt läbi, sööme ja analüüsime tulemusi.
- Otsime tooraine seast alternatiive nii gluteenivaba kui teiste talumatuste korral menüü koostamiseks

# RASEDATE VESTLUSRING

**Olla 1. tüüpi diabeediga lapseootel tähendab täiskohaga tööd!**

- Võimalus jagada lapseootusega seonduvaid rõõme, muresid, hirme ja toimetuleku võimalusi.
- Võimalus vahetada kogemusi igapäevaseks toimetulekuks rasedusega elukorralduses ja sünnitamise seotud küsimustes.
- Tunda end mõistetuna ja olla toetatud.

- Laenutame lapseootel emadele insuliinipumpasid ja glükoosimonitooringu seadmeid.

# SUVINE DIABEEDILAAGER

- Kohal on kõik meie spetsialistid, kes pakuvad nõustamisi diabeediga hästi toimetulemiseks ja aktiivselt elamiseks.
- Kohal on Sinu „saatusekaaslased“, kellega kogemusnõustamine 24/7 ja omade õlatundest saad akud laetud järgmiseks 365 päevaks.
- Söö 6 korda päevas, süsivesikud loetud ja lauale kantud 😊.



- Sinu roll on olla avatud südame ja kõrvadega kohal.
- Muuhulgas oled eeskujuks järgmisele põlvkonnale – et näidata, diabeet ei sega elamist ega sportimist.

# HÜPOKOERA KOOLITUS

- Hüpokoer on välja õpetatud hindama oma peremehe madalat veresuhkru taset lõhna järgi ning talle sellest märku andma.
- Koolitatud koer oskab koolituse lõpuks tuua vajaliku toidu või joogi veresuhkru tõstmiseks või alarmeerida kaasinimesi peremehel tekkinud elule ja tervisele ohtlikust olukorrast.
- Hüpokoera koolituselt omandad teoreetilised ja praktilised oskused hüpokoera koolitamiseks.

- Oskad jätkata koera koolitamist iseseisvalt kodus.
- Kuna koera eluiga on lühem inimese elueast, saad koolitusest endale eluaegse teadmise koolitamaks ka oma järgmised koerad.
- Diabeediga inimesel ei saa kunagi olla liiga palju abistajaid. AGA tea, et koer ei ole glükomeeter. Koer aitab peremeest vaid siis, kui koostöö, armastus ja teineteisemõistmine on vastastikused.

Oleme Sinu jaoks olemas.  
Tule diabeedikooli.

Armastusega

Kontakt: [maret@lastediabeet.ee](mailto:maret@lastediabeet.ee)

+372 55 616 338

[www.lastediabeet.ee](http://www.lastediabeet.ee)

eldü

