IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

# Diabeediõe vastuvõtt

Meie õed annavad vastuvõtul põhjaliku ülevaate sellest, mis on diabeet ning kuidas see võib Teie tervist mõjutada nii lühi- kui ka pikaajaliselt. Jagame nõu, kuidas **tervislikult toituda** ja **diabeediravimeid õigesti tarvitada**, et saavutada ja säilitada stabiilne veresuhkrutase.

Samuti õpetame Teid **ära tundma madala veresuhkru (hüpoglükeemia) tunnuseid**, mõistma selle võimalikke riskitegureid ja rakendama vajalikke esmaabivõtteid. Meie eesmärk on toetada Teid ravieesmärkide saavutamisel, et Teil ja Teie lähedastel oleks igapäevaelus lihtsam diabeediga toime tulla.

Lisaks õpetatakse praktilisi oskusi, nagu

- **veresuhkru kontrollimine glükomeetriga** (vajadusel anname glükomeetri tasuta kaasa) ja tulemuste hindamine;
- **glükoosisensori paigaldamine** (vajalik, et patsient tooks sensori kaasa), selle kasutamine ja veresuhkru näitude hindamine;
- **insuliinravi süstimistehnika** ja ravi efektiivsuse hindamine;
- **insuliini annuste kohandamine** vastavalt erinevatele mõjutajatele (nt rasedus, füüsiline koormus, toitumine, haigestumine);
- **insuliinipumbaravi** juhised ja kasutamine;
- **jalgade igapäevane hooldus ja kontroll** diabeeditüsistuste ennetamiseks.

**SAATEKIRI vastuvõtule tulekuks**

- Perearstilt, eriarstilt, eriõelt *(nähtav terviseportaalis)*
- Tagasikutse saatekiri *(ei ole nähtav terviseportaalis)*

Ilma saatekirjata saab tulla **tasulisele vastuvõtule**.

**Vastuvõtule saab aega broneerida:**

- Terviseportaalis www.terviseportaal.ee
- telefoni teel 666 1900 **E–R 7.30–18.00**
- kohapeal registratuuris