



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

Enesehooldusest

1. [Abiks insuldihaige hooldajale](#)
2. [Abiks vastsündinu emale](#)
3. [Abiks vastsündinu emale](#) (inglise keeles)
4. [Abiks vastsündinu emale](#) (vene keeles)
5. [Diabeetiku jalahooldus](#)
6. [Diabeediga patsiendi toiduvalik](#)
7. [Epitsüstostoom](#)
8. [Epitsüstostoom](#) (vene keeles)
9. [Esimene amputatsioonijärgne aasta \(esmasest proteesist lõpliku proteesini\)](#)
10. [Esimene amputatsioonijärgne aasta \(esmasest proteesist lõpliku proteesini\)](#) (vene keeles)
11. [Glaukoomi operatsioonijärgne meelepea](#)
12. [Glaukoomi operatsioonijärgne meelepea](#) (vene keeles)
13. [Hallkae operatsiooni järgne meelepea](#)
14. [Hallkae operatsiooni järgne meelepea](#) (inglise keeles)
15. [Hallkae operatsiooni järgne meelepea](#) (vene keeles)
16. [Harjutused tasakaaluhäirete leevendamiseks](#)
17. [Harjutused meeste vaagnapõhjelihaste tugevdamiseks](#)
18. [Harjutused meeste vaagnapõhjelihaste tugevdamiseks](#) (vene keeles)
19. [Harjutused naistele vaagnapõhjelihaste tugevdamiseks](#)
20. [Harjutused naistele vaagnapõhjelihaste tugevdamiseks](#) (inglise keeles)
21. [Harjutused naistele vaagnapõhjelihaste tugevdamiseks](#) (vene keeles)
22. [Hingamisharjutused krooniliste kopsuhaiguste korral](#)
23. [Juhend naistele puhtaks enesekateteriseerimiseks](#)
24. [Juhend naistele puhtaks enesekateteriseerimiseks](#) (vene keeles)
25. [Juhend meeste puhtaks enesekateteriseerimiseks](#)
26. [Juhend meeste puhtaks enesekateteriseerimiseks](#) (vene keeles)
27. [Jäseme proteesi hooldamine](#)
28. [Jäseme proteesi hooldamine](#) (vene keeles)
29. [Keelealune allergeenispetsiifiline immuunravi](#)
30. [Keelealune allergeenispetsiifiline immuunravi](#) (vene keeles)
31. [Kipslahases jäsemega kodus](#)
32. [Kodune hapnikuravi](#)

33. [Kodune hapnikuravi](#) (vene keeles)
34. [Lühinägevus – kuidas lapsi kaitsta](#)
35. [Lühinägevus – kuidas lapsi kaitsta](#) (vene keeles)
36. [Miks on vaja veeniporti ja kuidas seda hooldada?](#)
37. [Miks on vaja veeniporti ja kuidas seda hooldada?](#) (vene keeles)
38. [Mis on silmaprotees?](#)
39. [Mis on silmaprotees?](#) (vene keeles)
40. [Munarakkude hankimine, külmutamine ja säilitamine](#)
41. [Munarakkude hankimine, külmutamine ja säilitamine](#) (inglise keeles)
42. [Munarakkude hankimine, külmutamine ja säilitamine](#) (vene keeles)
43. [Nefrostoom](#)
44. [Nefrostoom](#) (vene keeles)
45. [Neuroloogilisest haigusest põhjustatud neelamishäire](#)
46. [Onkoloogilise patsiendi valuravi](#)
47. [Onkoloogilise patsiendi valuravi](#) (vene keeles)
48. [Operatsioonihaava hooldus](#)
49. [Operatsioonihaava hooldus](#) (vene keeles)
50. [Operatsioonijärgse jäsemeturse ravi](#)
51. [Operatsioonijärgse jäsemeturse ravi](#) (vene keeles)
52. [Operatsioonijärgse jäsemeturse ravi](#) (inglise keeles)
53. [Patsiendiinfo pessaari ehk tupe tugirõnga kasutajale](#)
54. [Patsiendiinfo pessaari ehk tupe tugirõnga kasutajale](#) (vene keeles)
55. [Perkutaansel endoskoopilisel gastrostoomial paigaldatud toitesondi \(PEG\) kasutamine ja hooldus](#)
56. [Perkutaansel endoskoopilisel gastrostoomial paigaldatud toitesondi \(PEG\) kasutamine ja hooldus vene keeles](#)
57. [Põie püsikateeter](#)
58. [Põie püsikateeter](#) (vene keeles)
59. [Ravimid silmasiseseks manustamiseks](#)
60. [Rindade enesekontroll](#)
61. [Rindade enesekontroll](#) (inglise keeles)
62. [Rindade enesekontroll](#) (vene keeles)
63. [Rinnavähi operatsiooni järgse taastusravi juhend](#)
64. [Silma sarvkesta siirdamise operatsiooni järgne meelespea](#)
65. [Silma sarvkesta siirdamise operatsiooni järgne meelespea](#) (vene keeles)
66. [Sünnitus- ja keisrilõikejärgne taastumine](#)
67. [Sünnitus- ja keisrilõikejärgne taastumine](#) (inglise keeles)
68. [Sünnitus- ja keisrilõikejärgne taastumine](#) (vene keeles)
69. [Toitumine Parkinsoni tõve korral](#)
70. [Vastsündinu jälgimise leht](#)
71. [Vastsündinu kehatemperatuur](#)
72. [Võrkkesta irdumise ja klaaskeha operatsiooni järgne meelespea](#)

73. [Võrkkesta irdumise ja klaaskeha operatsiooni järgne meelespea](#)(vene keeles)

74. [WHO liikumissoovitused](#)

75. [WHO liikumissoovitused](#) (vene keeles)

Laadimine...