



Töötame
patsiendi
ravijärgi-
muse nimel
ühiselt!

Kõrge vererõhuga
patsientidel on
suurenenud oht insuldi,
lõppstaadiumis
neeruhaiguse ja
südamehaiguste
tekkeks.*

83,7%

kontrollimatu
hüpertensiooniga
patsientidest ei
järgi raviplaani

VÕIMALIKUD MEETODID RAVIJÄRGIMUSE PARANDAMISEKS[†]:

- Patsiendi harimine ravi eesmärkidest ja võimalikest kõrvaltoimetest
- Ravimite alane nõustamine
- Soovitades retseptiravimeid, mille omaosalus patsiendile on madalam
- Lihtsustatud ravimirežiim
- Motivatsioonistrateegiad, nagu ravimite meeldetuletuse tabelid, järjepidevuse koolitus, sotsiaalne tugi, meditsiiniõe telefonikõned, pereliikmete tugi.



[†]Nonadherence to antihypertensive drugs. A systematic review and meta-analysis. Abegaz et al. Medicine (2017)

[‡]2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, European Heart Journal (2018) 39, 3021-3104

Kuidas aitab Teva ravijärgimust parandada?

Ravimifirma Teva hakkab kasutama uusi ning selgemaid ravimipakendeid. See muudab arstide ja apteekrite töö lihtsamaks ning annab patsientidele paremini arusaadavat ja ohutumat teavet ravimite manustamise kohta.

Meie uus pakend on...

- ✓ lihtsasti loetav
- ✓ kergesti eristatav
- ✓ mugav kasutada

1 Kõige olulisem teave on toodud esile suures kirjas

2 Erinevad värvid teevad ravimi lihtsasti eristatavaks



7 Oluline teave on pakendi kõigil külgedel, aitamaks leida kiiresti õiget ravimit

6 Pakendi tagaküljel on oluline info ravimi kohta ning märkuste lahter lisainformatsiooni märkimiseks



3 Ravimi tugevus on rõhutatud värvilises ringis



4 Teva kaubamärgiga tagame me patsiendile alati kvaliteetse ravimi

5 Ravimvormi piltidest on lihtne aru saada ning see aitab õige ravimi ära tunda



Tähelepanu, tegemist on retseptiravimitega. Materjal on mõeldud ainult tervishoiutöötajale ja proviisorile/farmatseudile.

Täiendav teave müügiloa hoidja Eesti esindusest: UAB Teva Baltics Eesti filiaal, Hallivanamehe 4, Tallinn 11317, tel 6610 801

<https://www.teva.ee/et/estonia/>

@Terviseesthoolitsemine

Materjal on koostatud märts 2021.

CARD-EE-00004

teva

Jälgige oma vererõhku!

Hüpertensioon on krooniline haigus, mida saab ravimiga väga hästi kontrolli all hoida. Hüpertensiooni ravi eesmärk on saavutada ja säilitada pikaks ajaks eesmärgipärane vererõhk. Ravi hõlmab nii ravimite regulaarset kasutamist kui ka elustiili muutmist. Järgmisel lehel leiате nõuandeid, mis aitavad kaasa vererõhu eesmärgvärtuste saavutamisele.

SEITSE NÄPUNÄIDET, KUIDAS SÄILITADA ÕIGET VERERÕHKU



Vähendage soola tarbimist

Jälgige soola sisaldust toidus ja vähendage selliste toitude tarbimist, kus esineb suure koguses soola (valmistoit, kiirtoit, soolatud maapähklid, krõpsud jne). **Kasutage päevas $\leq 5\text{g}$ soola.**



Sööge tervislikku toitu

Organismi korrektseks toimimiseks on oluline valkude, rasvade, suhkrute, kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete tasakaalustatud tarbimine. Selle saavutate mitmekülgse toitumisega, kuid mitte äärmise dieediga. **Puu- ja köögiviljad $\geq 200\text{g}$ päevas. Kiudaineid $35\text{--}45\text{g}$ päevas, eelistatult täisteratooted. Pähklid (soolamata) -30g päevas. Kala $1\text{--}2$ päeva nädalas.**



Olge aktiivne

Treening peaks olema iga päeva lahutamatu osa. Kiire kõndimise, jalgrattaga sõitmise või näiteks ujumisega tugevdate oma südant, parandate vereringet ja tunnete ennast paremini. Piisab juba **30 minutit** päevas.



Ärge suitsetage ja vähendage alkoholi tarbimist

Suitsetamine kahjustab veresoone ja suurendab oluliselt kõigi kõrgvererõhu tüsistuste esinemisriski. Samuti tõstab alkohol vererõhku. Lisaks soodustab alkohol rasvumist. Kunagi ei ole liiga hilja alustada! Tähtis on teha esimene "samm" ja edasi minna. **Piirake alkoholi tarbimist kuni 14 ühikuni nädalas, kui olete mees-terahvas ja 8 ühikuni nädalas, kui olete naisterahvas (1 ühik on 125 ml veini või 250 ml õlut).**



Säilitage õige kehakaal

Juhul, kui olete ülekaaluline, proovige kaotada vähemalt **5 kg**. Selleks vaadake üle oma toitumine ning kombineerige see aktiivse liikumisega. Näiteks kasutage lifti asemel treppi.



Püsige lõdvestunud

Pikaajaline stress võib kahjustada teie organismi. Varuge aega, et tegeleda hobidega. Tehke regulaarselt sporti või kasutage lõõgastumisvõtteid (jooga, pilates, meditatsioon). Sage- li aitab kaasa päevakava koostamisele.



Võtke ravimeid nagu arst on soovitanud

Võtke ravimeid vastavalt arsti või apteekri soovitusel. Selleks, et te ei unustaks ravimeid õigel ajal võtta, on hea kui teete seda iga päev ühel ja samal ajal. Abi võib olla ka tableti organiseerijast. Kui te ravimeid ei võta, ei saa need teid ka aidata.

Vererõhu mõõtmine

Ravi eesmärk on saavutada keskmine vererõhu tulemus koduskeskkonnas alla 135/85 mm Hg².

Proovige neid näpunäiteid, et jälgida kodus oma vererõhku:

- Mõõtke vererõhku alati iga päev samal ajal.
- Võtke vähemalt kaks näitu 1-2-minutilise vahega.



**135/85
mm Hg**



ENNE MÕÖTMIST:

- 30 min jooksul ei tohi süüa ega juua
- Tühjendage põis

MÕÖTMISE AJAL:

- Ei räägi juttu
- Käsi puhkab rinna kõrgusel
- Mõõdetakse palja naha pealt
- Selg on toetatud
- Istuge nii, et jalad toetuvad maha

Kuupäev	☀️			🌙		
	Aeg	Näit 1	Näit 2	Aeg	Näit 1	Näit 2



Kuidas aitab Teva parandada ravijärgimust?

Ravimifirma Teva on kujundanud uued ravimipakendid. See muudab arstide ja apteekrite töö lihtsamaks ning annab patsientidele paremini arusaadavat teavet ravimite manustamise kohta.

² Williams B et al.; ESC Scientific Document Group. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Eur Heart J. 2018 Sep 1;39(33):3021-3104.

www.cdc.gov/bloodpressure

Pakendi esiküljel olev piktogramm tähistab ravimivormi, kuju, ravimivormi jaotamise võimalusi ja toimeaine kogust. Pakendi tagaküljel on tabel lühikese informatsiooniga toote kohta. Täiendav teave müügiloa hoidja Eesti esindusest:

UAB Teva Baltics Eesti filiaal, Hallivanamehe 4, Tallinn 11317, tel 6610 801 või ravimi omaduste kokkuvõtetest:



<https://www.teva.ee/et/estonia/>



@Terviseesthoolitsemine



Ravimite ajakava

Kuupäev	Ravimi nimetus ja annus	Milleks ravimit kasutatakse?	Kui palju ja millal kasutada?	Millal võtta? (enne, pärast, koos toiduga)	Kui kaua peaks ravimit võtma?	Märkmed arstile

Lisainfo: _____

Patsiendi nimi: _____

Arsti nimi: _____

Arsti telefoninumber: _____



Minu järgmised arstiajad

Kuupäev ja kellaaeg	Arsti nimi, Koht	Märkmed



Levinuimad müüdid ja väärarusaamad, mis on seotud kõrge vererõhuga:



- Müüt:** Kui ma tunnen end hästi, ei saa mul olla kõrge vererõhk.
Tõde: Teie mõõdetud vererõhk on aluseks kõrge vererõhu diagnoosimisel.
- Müüt:** Kõrget vererõhku saab välja ravida.
Tõde: Hüpertensiooni ravi on eluaegne.
- Müüt:** Vein on südamele tervislik, nii et võin seda juua nii palju, kui tahan.
Tõde: Alkohool tõstab vererõhku. Piirake alkoholi tarbimist 14 ühikule nädalas, kui te olete meesterahvas ja 8 ühikule nädalas, kui te olete naisterahvas. (1 ühik võrdub 125 ml veini või 250 ml õlut.)
- Müüt:** Ma ei saa midagi teha, kui mul on kaasasündinud kõrge vererõhk.
Tõde: Ei. Oluline on kindlaks teha kaasasündinud kõrge vererõhu põhjus ja seejärel saab seda ravida ja vastavalt tegutseda.
- Müüt:** Mul ei ole probleeme, piisab sellest, kui arst aeg-ajalt mu vererõhku mõõdab.
Tõde: Ainult regulaarne vererõhu jälgimine võib näidata teie veresoonte seisundit ja aidata mõista, kas see haigus on kontrolli all või mitte. Soovitatav on vererõhku mõõta 1-2 korda nädalas.
- Müüt:** Kui ravimite võtmisega kaasneb vererõhu langus, saan ravimite võtmise lõpetada.
Tõde: Kõrgvererõhu ravi kestab terve elu.
- Müüt:** Ma ei lisa toidule soola, nii et seega mind ei ohusta.
Tõde: Kõrge vererõhu riski suurendab vanus, ülekaal, suitsetamine, vähene füüsiline aktiivsus, stress ja paljud muud tegurid.
- Müüt:** Kasutan ainult koššer- või meresoola, milles on vähe naatriumi.
Tõde: Tõendid ütlevad, et igasuguse soola tarbimise soovitatav päevane kogus on ≤5-6g.
- Müüt:** Kõrge vererõhk on sama, mis kiire pulss.
Tõde: Pulss on südame löögisagedus ehk südame löökide arv minutis. Vererõhk on surve, mida avaldatakse veresoonte seintele.
- Müüt:** Kõrge vererõhul on mitmeid sümptomeid, mis hõlbustavad selle äratundmist.
Tõde: hüpertensiooni nimetatakse "vaikseks tapjaks", kuna esialgu paljudel patsientidel, kelle vererõhk on normist kõrgem, puuduvad sümptomid.
- Müüt:** Kõrge vererõhuga inimesed on närvilised, nad higistavad, neil on unehäired ja punastav nägu. Mul pole ühtegi neist sümptomitest, seega ei saa mul olla kõrge vererõhk.
Tõde: Neid sümptomeid saab kirjeldada mis tahes muu haiguse korral. Kõrge vererõhu objektiivne kriteerium on vererõhu väärtus.



Iga päev muudavad TEVA tooted peaaegu 200 miljoni inimese elu lihtsamaks. TEVA missioon on luua ja kättesaadavaks teha ravimeid, mis aitavad patsientidel lahendada erinevaid terviseprobleeme. Meditsiinilised ja tehnoloogilised saavutused aitavad hüpertensiooni, hüperkolesteroleemia, südamepuudulikkusega patsientidel tervist parandada ja haigusi kontrollida. Mõistame, et kroonilised haigused mõjutavad patsiendi elu erineval viisil. Seetõttu oleme loonud teabeallika Tervisest hoolimine (<https://www.teva.ee/et/estonia/tervise-eest-hoolitsimine/>), kus patsiendid jagavad oma kogemusi ja elulugusid teiste patsientidega. See annab kasulikke arvamusi, näpunäiteid ja teavet tehnoloogiate kohta, mis aitavad krooniliste haiguste korral elu hõlbustada, ja elulugusid krooniliste haigustega elamise kohta.

Nõuandeid ja kasulikke teavet leiате sotsiaalplatvormilt:



Tervise eest hoolitsemine | Facebook

Materjal on koostatud märts 2021. CARD-EE-00004

teva