Emili seiklused

Tere! Minu nimi on Emil!



Võib-olla sa juba tunned mind, kui oled lugenud minu seiklustest koomiksitest. Meil sinuga on midagi ühist. Kas sa oskad ära arvata, mis see on? Meil mõlemal on hemofiilia!

Kas tahaksid hemofiiliast rohkem teada? Siis sa oled õiges kohas!

Siin õpime koos kõike vajalikku, et olla terved. Saame lahedaid ideid, kuidas kodus vabal ajal põnevalt aega veeta, ning õpime, kuidas oma sõpradele selgitada, mis haigus see hemofiilia on.

Hakkame siis pihta!

Mis on hemofiilia?

Kujuta ette, et sa kukkusid, lõid oma jala ära ja veri hakkas jooksma. Aga verejooksu peatumine võtab tavalisest kauem aega. Kas sa tead, miks?

Hemofiilia tõttu on su verest puudu üks oluline valk, mis vastutab vere hüübimise eest. See on hüübimisfaktor, mida võib kutsuda ka keha “vereliimiks”. Kokku on veres 13 sellist hüübimisfaktorit ja sinu veres on üks neist – kaheksas faktor – puudu.

Kui haav veritseb, aitavad hüübimisfaktorid verejooksu peatada. Kui veres on “vereliimi” liiga vähe, ei sulgu haav piisavalt kiiresti ja veri jookseb kauem.

Lisaks võib sul verejooks tekkida natuke lihtsamalt kui teistel.

Millistes kehapiirkondades tekivad verejooksud kõige sagedamini?

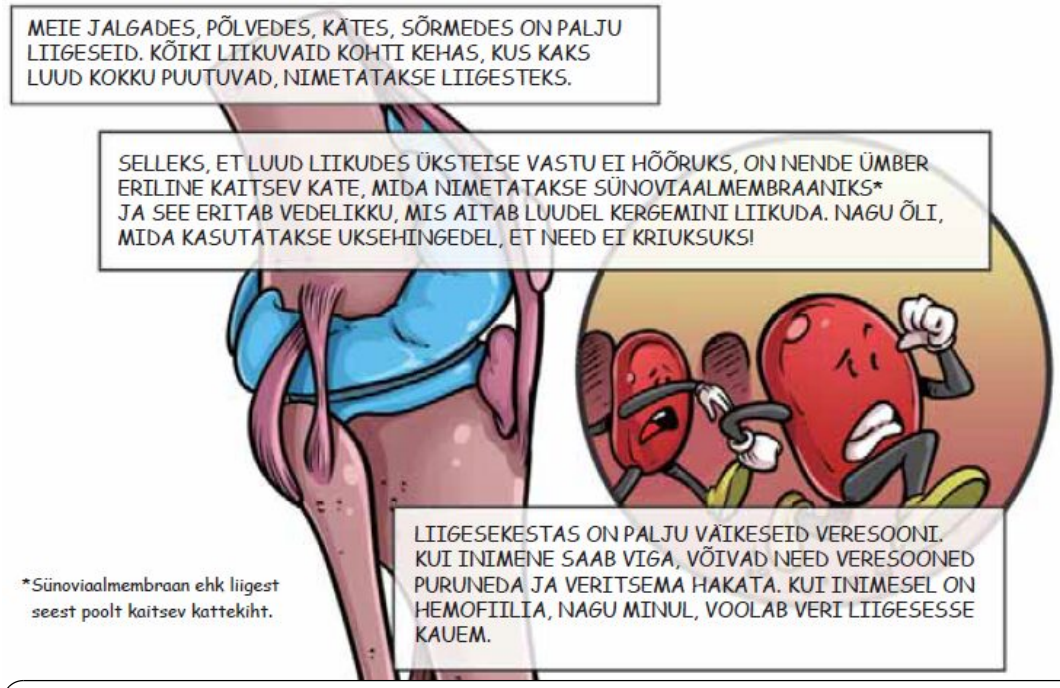


Liigestes

Kõige sagedamini tekivad verejooksud küünarliigestes, põlvedes või hüppeliigestes, aga mõnikord ka õlas, puusas või sõrmes.

Lihastes

Lihased on elastsed koed, mis aitavad keha liikuma panna. Igas lihases on palju peenikesi veresooni. Kui mõni neist puruneb, võib veri joosta lihase sisse.



Murrame müüte

Võibolla oled kuulnud kedagi ütlemas, et hemofiilia on nakkav ning sa said selle kellegi teise käest või et keegi võib selle sinult saada. Aga see pole nii! **Hemofiilia ei ole nakkushaigus.** Tõde on, et sa võisid hemofiilia oma pereliikmelt saada küll, aga mitte nakkusena, vaid pärida ehk sa lihtsalt sündisid hemofiiliaga.

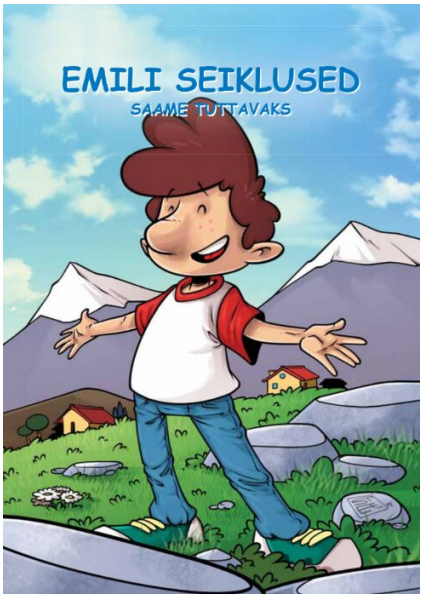
Teine väljamõeldis on see, et hemofiiliaga inimesed ei tohi sporti teha. Tõde on vastupidine – **liikumine teeb head ja lausa kaitseb meid verejooksude eest**, sest muudab lihased tugevaks. Me lihtsalt peame olema ettevaatlikud, et me viga ei saaks, ja järgima ohutusreegleid!

Emili seiklused – videod ja koomiksid

Tere tulemast „Emili seikluste“ maailma! See on joonisfilmi- ja koomiksisari 10-aastasest Emilist, kes elab täisväärtuslikku elu hoolimata hemofiiliast. Emil näitab meile, et teadmiste, julguse ja heade sõprade toel ei ole ükski takistus ületamatu.

Vaata videosid ja loe koomikseid! Iga koomiksiraamat sisaldab ka mõnda kontuuridega lehekülge, et saaksid need välja printida ja ise ära värvida.

Saame tuttavaks – kes on Emil ja mis on „vereliim“?



Emil avab oma maailma ja selgitab lihtsalt, mida tähendab elada hemofiiliaga. Kas teadsid, et meie veres on justkui nähtamatu „vereliim“? Emili veres vajab see liim hüübimiseks veidi rohkem aega.

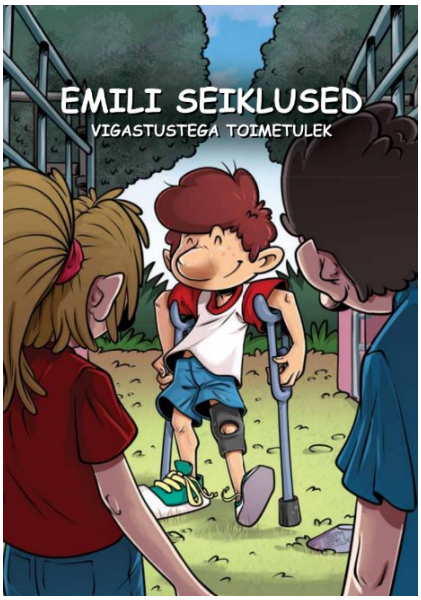
Lisaks kohtub Emil uue klassiõe Liisaga. Vaata videost, kuidas algab üks soe sõprus ja kuidas ühine huvi koomiksite vastu aitab hirmudest üle saada!

Loe koomiksit!

Vaata ka videot:

https://tarkpatsient.ee/wp-content/uploads/2026/04/Emil_Saame-tuttavaks_EE-Video.mp4

Vigastustega toimetulek – kuidas kiirelt paraneda?



Isegi kõige osavamate kangelastega juhtub vahel äpardusi! Pärast põnevat korvpallilahingut hakkab Emili põlv valutama. Selles osas näed, kuidas Emil ja teda ümbritsevad inimesed kiirelt tegutsevad, et verejooks kontrolli alla saada.

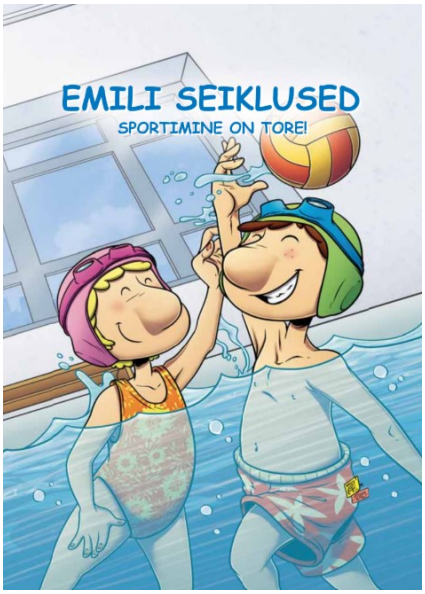
Kuidas aga möödub taastumine ja millise südantsoojendava üllatuse on Emilile ette valmistanud tema klassikaaslased? Vaata, kuidas üksteise toetamine teeb tuju heaks ka siis, kui peab jalale puhkust andma.

Loe koomiksit!

Vaata ka videot!

https://tarkpatsient.ee/wp-content/uploads/2026/04/Emil_Vigastustega-toimetulek_EE-Video.mp4

Sportimine on tore! Kas hemofiiliaga tohib sporti teha? Absoluutselt!



Koolivaheaeg on käes ja Emil ning Liisa ei kavatsegi kodus istuda! Selles osas murrame müüte ja näitame, et liikumine on hemofiiliaga lapsele lausa hädavajalik.

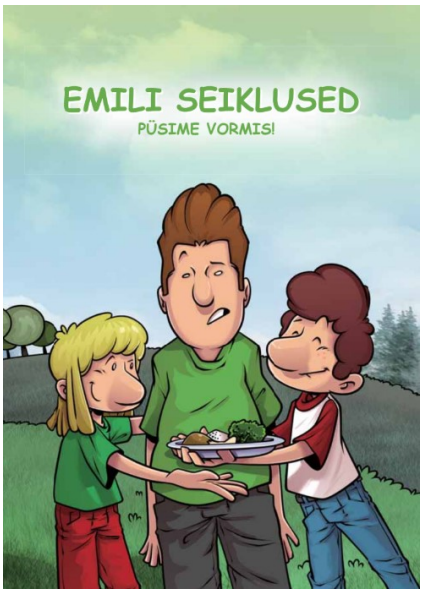
Hüppame sadulasse, võtame kätte reketid ja suundume isegi ujuma. Emil õpetab, kuidas valida õige kaitsevarustus ja nautida sporti nii, et keha püsiks tugev ja terve. Tule saa osa hoogsast puhkusest!

Loe koomiksit!

Vaata ka videot!

https://tarkpatsient.ee/wp-content/uploads/2026/04/Emil_Sportimine-on-tore_EE-Video.mp4

Püsime vormis – supertoit ja tervislikud valikud koos sõpradega!



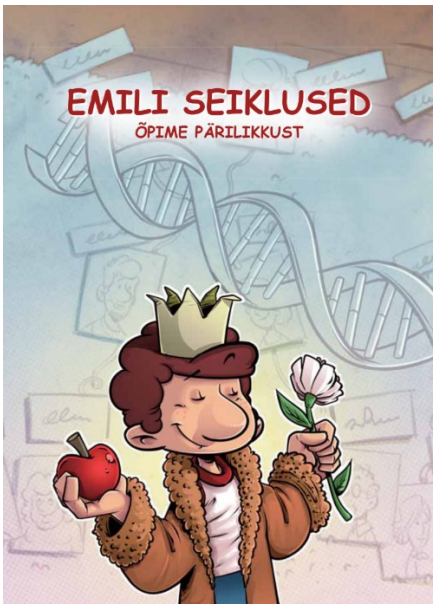
Emili sõber Artur on hädas – liigne kehakaal teeb liikumise raskeks ja mõjutab ka tema ravi. Emil ja Liisa tõttavad appi! Sõbrad koostavad Arturile põneva plaani, kuidas tervislikult süüa ja rohkem liigutada.

Kas tervislik toit võib päriselt ka maitsev olla? Kas Artur jõuab õigeks ajaks vormi, et aidata pargi koristustalgutel? Vaata videot ja saa teada!

Vaata ka videot!

https://tarkpatsient.ee/wp-content/uploads/2026/04/Emil_Pysime-vormis_EE-Video.mp4

Õpime pärilikkust: Miks ma olen selline, nagu ma olen?



Miks on Emilil just sellist värvi silmad? Ja miks kutsuti hemofiiliat vanasti „kuninglikuks haiguseks“? Emil ja Liisa kehastuvad DNA-detektiivideks, et uurida pärilikkuse ja geenide põnevat maailma.

Uurime koos, kuidas hemofiilia geenid edasi kanduvad ja mida peidab endas meie keha “kasutusjuhend” ehk DNA. Teadus pole kunagi olnud nii lõbus!

Kõik videod ja raamatud on sündinud koostöös meditsiinispetsialistidega, et tagada sisu teaduslik täpsus ja usaldusväärsus.

Vaata ka videot!

https://tarkpatsient.ee/wp-content/uploads/2026/04/Emil_6pime-p2rilikkust_EE-Video.mp4

Hakkame liikuma

Mulle meeldib väga rattaga sõita, ujuda ja kõndida. Need pole mitte ainult suurepärased trennid, vaid ka väga lõbusad viisid vaba aja veetmiseks. Kõige tähtsam on see, et trenn aitab mul püsida tervena!

Kas teadsid, et kui teed sporti, aitad sa oma kehal tugevaks ja terveks kasvada? Liikumine on hea südamele ning aitab kasvatada tugevaid lihaseid, luid ja liigeseid. Nii oledki verejooksude eest palju paremini kaitstud.

Ujumine treenib kõiki lihaseid



Ujumine on suurepärane trenn meile, kel on hemofiilia. Ujudes treenid sa kõiki oma keha lihaseid ja see aitab neil tugevamaks saada. See on väga oluline, sest tugevad lihased kaitsevad liigeseid verejooksude eest.

Ujuda võid sa millal iganes, isegi talvel. Pead lihtsalt ujulasse minema, nagu mina!

Ujumine on ka tohutult lõbus. Saad mängida teiste lastega palju veemänge ja kui teed tihti trenni, oled suvel rannas kõigist kõige osavam ujuja!

Ohutu ujumise nipid

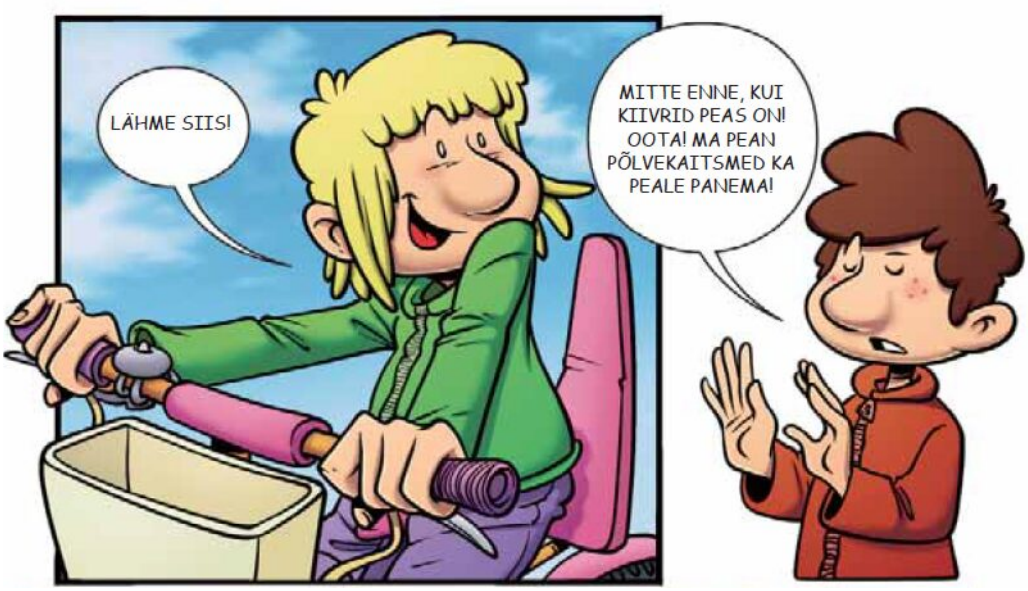
- Ma ei uju kunagi üksida, vaid alati koos sõprade või pereliikmetega. Vaatan, et minu lähedal oleks alati mõni täiskasvanu.
- Ma ei hüppa kunagi vette kõrgetest kohtadest.
- Kui ma ujumise ajal ära väsin, tulen kohe veest välja.

Rattasõit on lõbus

Kellele ei meeldiks rattaga sõita? Ratas aitab kiiremini sõprade juurde jõuda, avastada uusi kohti, lõbutseda pargis või uurida põnevaid paiku looduses.

Peamised ohutusreeglid rattasõidul

- Kannan alati kiivrit ja põlvekaitsmeid.
- Kontrollin, kas pidurid töötavad korralikult.
- Katsun rehve ja veendun, et neis on piisavalt õhku.
- Väldin pimedas sõitmist, aga kui pean seda tegema, panen jalgrattal eesmise ja tagumise tule põlema.
- Ma ei sõida liiga kiiresti.
- Teed ületades vaatan alati mõlemale poole.



Kõndimine kui trenn

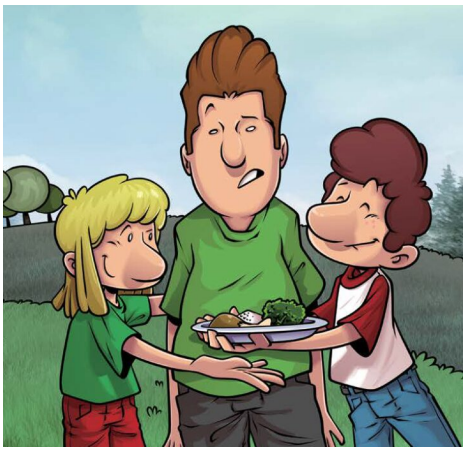
Kõndimine on tervisele väga hea. Kõndimine teeb südame ja vereringe tugevaks ning aitab kasvatada tugevaid lihaseid ja terveid liigeseid. Nii väldimegi verejookse!

Iga päev saad leida võimalusi kõndimiseks. Näiteks võid jalutada kooli, kui see on kodu lähedal, selle asemel, et ema või isa sind autoga viiks. Nädalavahetustel on tore teha koos vanemate või sõpradega pargis pikki jalutuskäike.

Tervislik toitumine

Meie luud, lihased ja kõik muud kehaorganid vajavad toitaineid ja vitamiine, et korralikult kasvada ja terved olla. Keha saab seda kõike toidust.

Seepärast on tervislik toitumine meile, hemofiiliaga lastele,



väga oluline. Nii aitame oma kehal ehitada tugevaid lihaseid, luid, südant ja vereringet. Ja mitte ainult! Õige toitumine aitab kehal verejooksu korral ka palju kiiremini paraneda.
On toite, mis on tervislikumad kui teised ja me peaksime neid sööma tihedamini ja suuremas koguses. Näiteks puu- ja köögiviljades on palju kasulikke aineid ja vitamiine, mistõttu peame neid sööma iga päev. Me ei tohiks süüa iga päev friikartuleid, rasvast rämpstoitu või pitsat, sest nendes on palju rasva ja väga vähe vitamiine. Üldiselt peaksime vältima toite, mis teevad lihtsalt paksuks ja ei muuda meid kuidagi tugevamaks!

Söö vikerkaar ära!

Kas teadsid, et puu- ja köögiviljades on tohutult palju erinevaid kasulikke aineid ja need on head kogu kehale? Õpi eristama seda, kuidas puu- ja köögiviljad sulle kasulikud on, lausa nende värvi järgi!

Füsioteraapia

Füsioteraapia on liikumistarkus, mis aitab harjutuste abil muuta lihased ja liigesed vastupidavamaks ja vigastuse korral ka kiiremini paraneda. See tugevdab keha nii, et sa ei saaks sportides või liikudes nii kergelt vigastada ning lihastes ei tekiks sisemisi verejookse ehk verevalumeid.

Keha erinevate lihaste ja liigeste tugevdamiseks on palju erinevaid harjutusi. Ühed harjutused on põlvedele, teised küünarliigestele ja kolmandad hüppeliigestele. On olemas ka spetsiaalsed harjutused lihtsalt lihaste tugevdamiseks.

Füsioterapeut on nagu sinu keha liikumisekspert, kes teab täpselt, kuidas lihased ja liigesed koos töötama peavad. Ta koostab just sulle sobiva treeningkava ja annab nõu, kuidas harjutusi turvaliselt teha, et vältida vigastusi ja hoida oma keha tugevana. Võidki teda ette kujutada kui toredat kehalise kasvatuse õpetajat, kes aitab sul ehitada tugeva keha.

- Füsioteraapia tugevdab lihaseid ja liigeseid.
- On olemas harjutused küünarliigestele, põlvedele, hüppeliigestele ja lihastele.
- Harjutused aitavad vigastusest kiiremini paraneda.
- Füsioterapeut teab, millised harjutused on sulle kõige paremad.

Põnevad kodused mängud

Kodus veedetud aeg ei pea üldse olema igav! Sellelt lehelt leiad lahedaid ideid, mis hoiavad meelt rõõmsana ka siis, kui sa ei saa parajasti õues joosta ja mängida.

Pillimängu õppimine

Mulle meeldib väga muusika.



Seepärast otsustasin õppida mängima plokkflööti. See on tõesti lõbus! Kuna tunnid toimuvad interneti teel, saan ma neis osaleda kodus olles. Nii ei jää ma harjutamisest maha ka siis, kui ma ei saa näiteks vigastuse või halva ilma tõttu kodust välja minna.
Sinagi võid õppida pilli mängima. Vali kitarr, klaver või mis iganes muu pill! Äkki sul on selleks erilist annet?

Joonistamine

Joonistamine on kodus minu lemmiktegevus. Eriti meeldib mulle joonistada omaenda koomikseid ja kui ma suureks kasvan, tahan saada koomiksikunstnikuks! Minu kunstiõpetaja ütleb, et mul on annet ja suurepärane kujutlusvõime.

Ka sina võid kasutada oma kujutlusvõimet, et kodus olemist nautida. Peale vildikatega või värvipliiatsitega joonistamise on olemas veel väga lahedaid ja erilisi ideid!

- **Joonista oma käe kontuur.** Pane oma peopesa paberile ja tõmba viltpliiatsiga sellele piirjooned ümber. Tee sama asja mitu korda paberit vahetamata. Seejärel värvi iga käekujutis erineva värviga. Nüüd on sul lahe ja värviline pilt oma käe piirjoontest!
- **Joonista pilt vesivärvi tilkade ja kõrre abil.** Lisa vesivärvile palju vett, et see oleks hästi vedel. Pane paberile üks värvitilk ning liiguta paberit paremale ja vasakule. Vaata, kuidas tilk paberil veereb ja tekitab vahvaid mustreid!
- **Tee kõrrega vesivärvi joonistus.** Lisa vesivärvile taas palju vett. Pane paberile paar tilka. Võta joogikõrs ja puhu tugevalt värvitilkadele. Sa näed, kuidas paberile tekivad kõige ilusamad ja põnevamad kujundid!

Ja veel üks lahe idee – vali välja oma lemmikpildid ja tee oma kunstinäitus! Palu emal pildid raamida ja riputa oma toa seinale. Ja siis kutsu sõbrad külla oma kunsti imetlema!

Mõned lahedad mänguideed



Ema, isa, minu õde ja mina mängime tihti koos erinevaid lauamänge ja malet. Tegime seda ka siis, kui ma pidin põlve verejooksu tõttu paar päeva kodus paranema. Saad lauamänge mängida koos perega või kutsuda sõbrad endale külla!

- **Kaardimängud ja sõnamängud.** Need mängud aitavad sul treenida oma mälu, õppida uusi asju ja muidugi veeta palju lõbusaid tunde koos pere või sõpradega.
- **Kümme küsimust.** Pead mõtlema ühele asjale (näiteks loomale või esemele) ja teised mängijad püüavad ära arvata, mis see on. Nad võivad sulle esitada kümme küsimust. Kui nad kümne küsimusega asja ära ei arva, on nad kaotanud. See on väga lõbus!
- **Pusle.** Isegi üksi olles saad sa väga hästi aega veeta. Näiteks võid kokku panna hiigelsuure pusle.
- **Lõbusad lauaeksperimendid.** Sa võid muutuda “väikeseks teadlaseks” ja avastada meid ümbritsevat maailma lahedate katsetega, mida saab teha kodus laua taga.



Male. Ei tasu unustada “mängude kuningat”! Malet mängides veedad saad aega veeta koos “kuningate”, “ratsude”, “odade”, “vankrite” ja “lippudega”, mõeldes välja kavalaid strateegiaid oma vastase võitmiseks.
Kõige parem on see, et malet saavad mängida absoluutselt kõik, nii noored kui vanad!

Võid seda mängu mängida vanemate, venna või õe, sõbra või isegi oma vanaisaga.

Kuidas rääkida teistele hemofiiliast?

Võib juhtuda, et mõni klassikaaslane kuuleb, kui sa ütled oma kehalise kasvatuse õpetajale, et sul on hemofiilia, ja ta küsib, mida see sõna tähendab. Või küsivad su sõbrad, miks sa nendega jalgpalli ei mängi. Kui soovid, võid neile julgelt vastata, et sul on hemofiilia ja selgitada seda neile lihtsate sõnadega.



Võid neile öelda, et sinu verest on puudu üks osake, mis aitab verel hüübida. Su veres puudub hüübimisfaktor ehk "vereliim". Seepärast hakkab sul veri kergemini jooksma, isegi kui sa end väga kergelt ära lööd. Ja kui sa saad viga, võtab verejooksu peatumine kauem aega kui teistel inimestel.

Seetõttu peadki sa olema natuke ettevaatlikum kui teised, et mitte viga saada.

Kui keegi küsib, kas ta võib sinult hemofiilia saada, siis vastus on ei, kindlasti mitte, sest hemofiilia ei ole nakkav. Sa lihtsalt sündisid sellise verega.

Mõned head selgitavad laused hemofiilia kohta, mis võivad sulle selgitamisel abiks olla:

"Mul on hemofiilia, mis tähendab lihtsalt seda, et minu veri ei käitu päris nii nagu sinu oma. Kui ma endale sisse lõikan või kukun, võtab verejooksu peatumine kauem aega."

"Mul hakkab kergemini verd jooksma, seega on mul parem jalgpalli mitte mängida. Aga ma tean kõiki reegleid ja võin olla teie mängu kohtunik!"

"Ma ei saanud kooli tulla, sest mul oli põlves verejooks. Ma ei tohi praegu pikalt kõndida, et põlvele mitte liiga teha. Olin kodus ja lasin põlvel paraneda."

"Hemofiilia ei ole nakkav haigus. Sul ei ole võimalik seda minu käest saada."

"Mul võib olla verejooks isegi siis, kui verd väljastpoolt näha ei ole. Sellised verejooksud võivad tekkida näiteks minu küünarliigeses või põlves."

Kui su vennal (või õel) on hemofiilia

Kui sul on vend (või õde), kellel on hemofiilia, on hea teada, mida sina saad teha, et kaitsta teda verejooksude eest.

Proovi näiteks olla tema läheduses või temaga mängides natuke ettevaatlikum ja tee rahulikumaid liigutusi, et ta kogemata viga ei saaks.

Sa ei tohiks teda kunagi lüüa, isegi mitte siis, kui teete seda nalja pärast või mängides. Üleüldse ei tohi mitte kedagi lüüa.



Parem on mitte mängida äkilisi mänge, vaid valida rahulikumad, aga siiski põnevad mängud. Näiteks võite koos mängida lauamänge, vaadata telekat või joonistada.

Kuidas sa end tunned, kui su vanemad veedavad su venna (või õega) rohkem aega? Võid tunda natuke armukadedust ja kurbust, kuid tea, et nad ei tee seda seetõttu, et nad armastaksid teda rohkem, isegi kui see nii võib tunduda. Mõnikord vajab su vend või õde lihtsalt rohkem tähelepanu, et ta viga ei saaks, eriti siis, kui ta on alles väga väike.

Vanemad peavad talle rohkem tähelepanu pöörama, kui tal tekib verejooks ja ta peab paar päeva kodus olema, kandma lahast või kasutama karkusid. Tema eest on vaja rohkem hoolitseda, et tal hakkaks parem.

On täiesti normaalne olla mõnikord armukade. Aga mõtle, kui sina saaksid viga, tahaksid ju ka kogu oma vanemate tähelepanu endale, eks ole?

Pea alati meeles, et sinu vanemad armastavad sind ja sinu venda (või õde) täpselt ühepalju!