

EMILI SEIKLUSED

PÜSI ME VORMIS!



SISU JA TEADUSLIK TOIMETAMINE

Dr Eleni Pergandou, MD, PhD

Ateena Agia Sophia Lastehaigla

Veritsushäirete osakonna ja Laste hemofiiliakeskuse juhataja

Vana Kollopoulou

SPEA ja Ateena hemofiiliakeskuste

(Agia Sophia Lastehaigla, Laikoni ja Hippokratiini üldhaiglad)

psühholoog-psühhoterapeut ja teaduspartner



KREEKA
HEMOFIILIA-
ÜHING



EESTI HEMOFILIAÜHING



Vastavalt kehtivatele intellektuaalse omandi õigusaktidele on keelatud seda teost ilma Roche Eesti OÜ kirjaliku loata taasavaldada ja mis tahes viisil (osaliselt ega kokkuvõtlikult, originaalversioonis ega tõlgitud versioonis ega uutes versioonides) reprodutseerida, seda andmekandjale salvestada ning elektroonilisel või muul kujul edastada.

EMILI SEIKLUSED

PÜSI ME VORMIS!



ÜHEL SÜGI SESEL PÄRASTLÖUNAL TULI D EMIL JA LIISA KOOLI ST KOJU JA VESTLESID.



EMIL, MIS OLEKS, KUI MA TULEKSI N HOMME PÄRASTLÖUNAL SI NU POOLE JA ME TEGELEKSI ME SELLE VAMPI IRI KOOMI KSI GA EDASI?

HOMME MA EI SAA. LÄHEN EMAGA HEMOFI I LI A-KESKUSESSE JA ME JÕUAME KOJU HI LJA.

MIKS? KAS MIDAGI ON VALESTI? ON SUL JÄLLE VERI TSUS?

EI, EI! ÄRA MURETSE, LIISA! MA KÄIN SEAL ARSTI JUURES KONTROLLIS REGULAARSELT.

MIKS SA SIIS NII MURELIK TUNDUD?

NOH, MA KARDAN, ET OLEN VI ST KAA LUS VEIDI JUURDE VÕTNUD. JA KUI MA KAA LUS JUURDE VÕTAN, EI PRUUGI RAVI MIND VERI TSUSTE EEST ENAM NII HÄSTI KAITSTA.



SA NÄED VÄGA HEA VÄLJA! ERI NEVALT MI NUST...

KOGU MEI E PERE ON VI I MASEL AJAL KAA LUS JUURDE VÕTNUD. EMA OSTIS SEEPÄRAST SELLE SUUREPÄRASE TERVI S-LIKE RETSEPTI DE RAAMATU.

TÄNA TEGI TA NÄI TEKS MAI TSVAT VÄHERASVAST PASTAT. TAHAD SA MEI EGA LÖUNAT SÜÜA? MA VÕI N SULLE KA SEDA RAAMA TUT NÄI DATA.

LÄKI!



JÄRGM I SEL PÄEVAL VAATAS ARST HEMOFI I LI A-KESKUSES EMIL I PÕHJALI KULT ÜLE.



ARST KAALUS TEDA.

MÕÕT I S TEMA PI KKUST.

JA UURI S EMIL I ANALÜÜSI DE TULEMUSI .



ÕNNI TLEN, EMIL! SA OLED HEA TERVI SE JUURES JA I DEAA L-KAALUS.

AGA MA OLEN JU VÕTNUD KAKS KI LO JUURDE.





JAH, AGA SA OLEDA PIKEMAKS KASVANUD, NII ET SEE ON TÄIESTI NORMAALNE.

AGA SA PEAKSID JÄTKAMA OMA AKTIIVSE ELUSTI I LI JA TERVI SLIKU TOITUMISEGA.

KAS SA MÄLETAD, MI DA ME RÄÄKISIME VII EST TOIDUKORRAST PÄEVAS?

MUIDUGI!



HOMMI KUSÖÖK, LÖUNAOODE, LÖUNASÖÖK, ÖHTUOODE JA ÖHTUSÖÖK - JA KÕIK ÕIGETES KOGUSTES!

SUUREPÄRANE, EMIL! TAHTSIN SULLE SEDA LIHTSALT MEELDE TULETADA, SEST OLEN VIIMASTEL KUUEL NÄI NUD PÄRIS MITUT LAST, KES ON KAALUS JUURDE VÖTNUD. SEE EI OLE HEA NENDE VERERINGELE EGA LIIGESTELE NIING LOOMULIKULT KAI TSELE VERITSUSTE EEST!



NOH, MI NU PÄRAST EI PEASA ÕNNEKS MURETSEMA!



KUNI EMIL OOTAS, ET TA EMA ARSTIGA VESTLEMISE LÕPETAB, JALUTAS TAKORIDORIS RINGI.

JAMÄRKAS ÄKKI KEDAGI.



TAMÄRKAS ARTURIT, OMA VANA SÕPRA HEMOFIILIAKESKUSEST, KEDA TAPOLNUD AMMUNÄI NUD.



ARTUR? MIDASINA SIIN ÜKSINDA TEEDE?

TERE, EMIL! MA OOTAN OMA ISA. TAILÄKS UURIMA MU ANALÜÜSIDE TULEMUSI.



MIS LAHTI ON?





TREENINGKAVA, MIS AITAB SUL KAALU LANGETADA JA HILJEM HOIDA. MEILE KÕIGILE, KELLEL ON HEMOFILIA, ON LIHKUMINE VÄGA OLULINE.

POISID KOOSTASID NÄDALAKAVA. EMIL NÄITAS ARTURILE HARJUTUSI, MIDA TA SAAB IGA PÄEV PÄRAST KOOLI ISE TEHA.



TA NÄITAS ARTURILE KA HARJUTUSTE VIDEOID, MILLE TEMA FÜSIOTERAPEUT JA ARST OLID TALLE SAATNUD.

TREENINGU SALADUS PEI TUB JÄRJEPI DEVUSES.

MA TEGIN PEA IGA PÄEV HARJUTUSI, MIDA FÜSIOTERAPEUT OLI MULLE NÄIDANUD.

KA PRAEGU KÄIN MA KAKS KORDA NÄDALAS UJUMAS. MIDA SA UJUMI SEST ARVAD?



EMIL VIIS ARTURILE UJULASSE.

KUIDAS SULLE MEELDIKS UJUDA JA SUKELDUDA, ISEGI TALVEL?

HMM, MA EI TEA... MULLE EI OLE UJULAD KUNAGI ERITI MEELDINUD.



RANNAS ON LAINE, LIIV JA MEREPOHI, MIDA SAAD MASKIGA UURIDA. UJULAD TUNDUVAD LIHTSALT IGAVAD.

JAH, SEST SA EI OLE KUNAGI KOOS MINUGA UJUNUD!



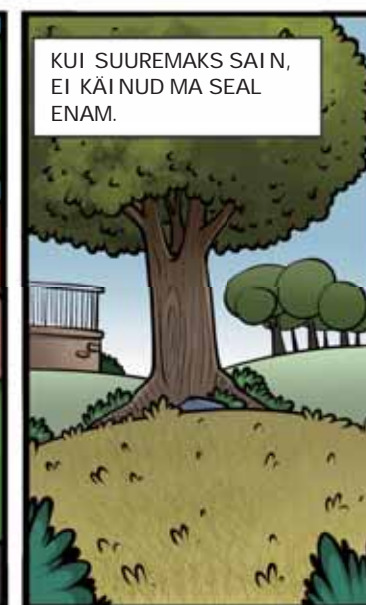
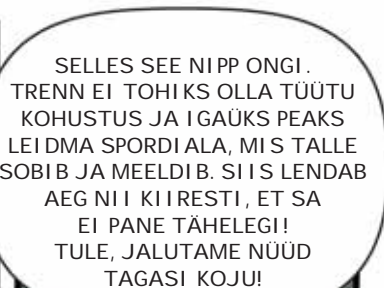
MIDA SA OOTAD, ARTUR? TULE JUBA, MUL ON SULLE PALJU NÄIDATA!



SÕPRADEL OLID BASSEINIS MEELDEJÄÄV AEG.



EMIL NÄITAS ARTURILE I GASUGU MÄNGE JA HARJUTUSI, MIDA TA OLID ÕPPI NUD OMA TREENERILT JA TREENI KAASLASTELT.



KUNI MA PIDIN VIIRUSTEPEERIOODIL PIKALT KOJU JÄÄMA. KUNA MEIL POLNUD PALJU VÄLJASÕIDU-VÕIMALUSI, VIISIN ÜHEL PÄEVAL OMA VÄIKESE VENNA SINNA PARKI MÄNGIMA.



KÕIK OLI MUUTUNUD. KIIGED OLID KATKI JA I GAL POOL VEDELES PRÜGI. I SEGI VÄIKE OJA, MIS SEALT LÄBI VOOLAS, OLI KILEKOTTE TÄIS.



OLIN PETTUNUD, SEST TAHTSIN, ET MU VEND SAAKS SAMA HEAD MÄLESTUSED KUI MINA.



KUI KOOL UUESTI ALGAS, RÄAKISIN MA ÕPETAJATEGA JA VEENSIN KÕIKI AITAMA PARGI ENDIST HII LGUST TAASTADA!



ME PEAME HOIDMA OMA KESKKONDA. JA ME VÕIKSIME SAATA KOGU KOGUTUD PRÜGI TAASKASUTUSSE.



MILLINE ÄGE MÕTE! JA MEIE SAAME AIDATA SUL SEDA TEHA!



SUPER! SEE VÄÄRIB TÄHISTAMIST! JÄÄTISED ON MINU POOLT!

HMM, MA EI USU, ET JÄÄTISED SÕMINE ON HEA MÕTE, KUI PROOVI ME KAALUST ALLA VÕTTA.

AGA MA JU TEEN I GA PÄEV TRENNI! MIKS MA EI VÕI SIIS I GA PÄEV JÄÄTIST VÕI ŠOKOLAADI SÜÜA?



MINA SÖÖN KA JÄÄTIST JA ŠOKOLAADI, AGA MITTE I GA PÄEV.

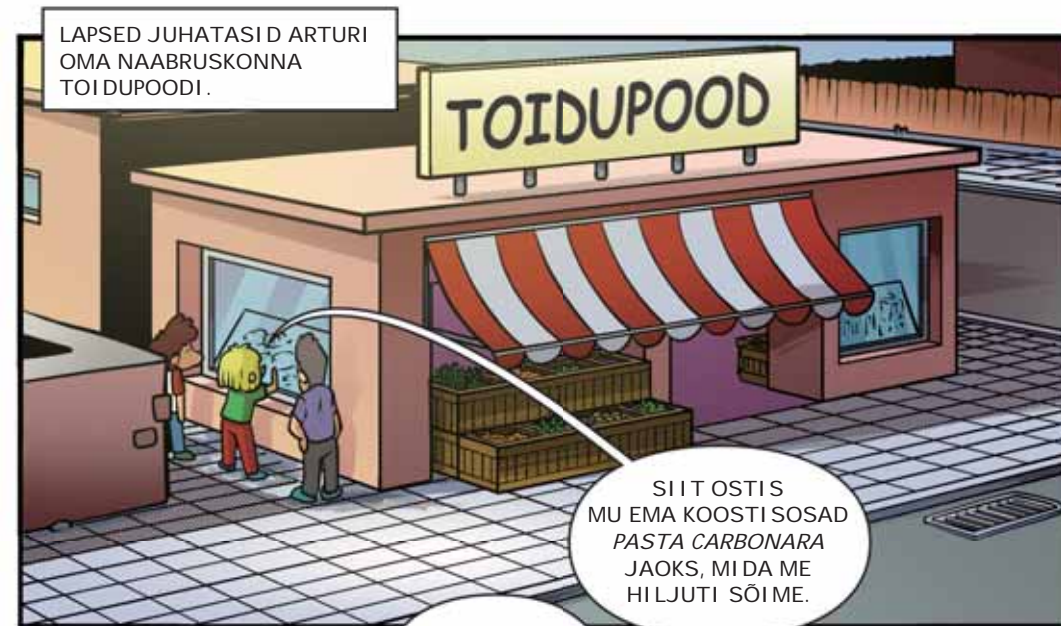
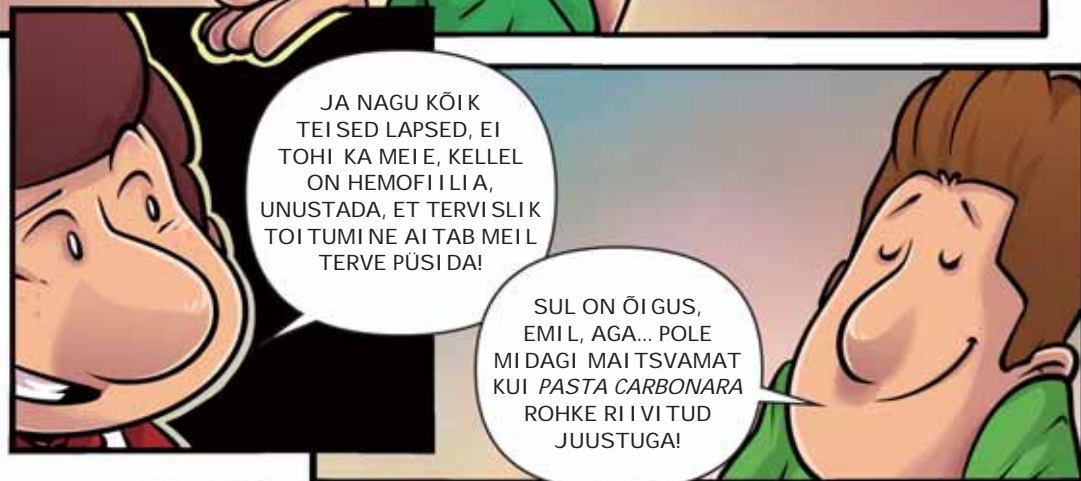
ÄRA ÜTLE, ET MA KA PITSAT JA PASTAT SÜÜA EI VÕI!



MUIDUGI VÕID! LIHTSALT MITTE NIITIHTI. TERVISLIKU TOITUMISE SALADUS ON TASAKAAL.



TERVISLIK TOITUMINE? KAS SEE TÄHENDAB, ET MA HAKKAN SÕOMA AI NULT KEEDETUD KAALIKAT?







JA VAHEPALAKS
VÕID VÕTTA
MAHLASE PUUVILJA
JA VÕILEIVA!



SEE ON KÕIK TORE,
AGA KÕIGE OLULI SEMA
ME UNUSTASI ME. MIS
MAGUSAGA SAAB?



ARST ÜTLEB, ET
MAGUSAT VÕI ME SÜÜA
ÜKS VÕI KAKS KORDA
NÄDALAS, MITTE
ROHKEM.

AGA TEAD,
MAIUSTUSED VÕIB
ASENDADA
PUUVILJADEGA!

SUUREPÄRANE IDEE
PÄRASTLÕUNASEKS VAHEPALAKS
ON PUUVILJADEGA MÜSLI-
BATOON, JUST NAGU NEED, MI DA
ME EELMI SEL SUVEL TÄDI MARI
SUVILAS TEGIME. MÄLETAD,
LIISA?

KOLM SÕPRA JÄTKASID OMA
JALUTUSKÄIKU.



MEIE TOIDUST
EI TOHIKS PUUDUDA
VASIKA- JA SEALIHA EHK
PUNANE LIHA, KUNA SEE
AITAB TUGEVDADA LUID
JA LIHASEID.

JA KANA,
MILLES ON VÄHEM
RASVA KUI PUNASES
LIHAS.

MA ARMASTAN
KANA VÄGA.
VÕIKSIN SEDA
LAUSA IGA PÄEV
SÜÜA.



MIS ME ENNE
ÜTLESIME?
TOIDU VALIK PEAKS
OLEMA TASA-
KAALUS.

I GA PÄEV SAMU
ASJU SÜÜA EI OLE
TERVISLIK.

MEIE KEHA VAJAB
TOITAINEID
KÕIGIST TOIDU-
RÜHMADEST.

MA TEAN, MA TEAN...
VALKE, SÜSIVESI KUI D
JA RASVU, ÕIGES
KOGUSES JA VAHE-
KORRAS.



TÄPSELTI!
KA KALA ON SUURE-
PÄRANE VALGUALLIKAS.
KAS TEADSI TE, ET KALA
JA MEREANNID ON VÄGA
KASULIKUD NÄGEMI SELE,
SÜDAMELE JA NAHALE?

SU EMA OSKAB
NII HEAD PISIKESTE
KALATÜKKI DEGA KÖÖGI-
VILJASUPPI TEHA!
NII ET MA SÖÖN LAUSA
KAKS KAUSI TÄIT
KORRAGA!

JÄRGNEVATEL NÄDALATEL PÜHENDUS ARTUR KINDLALT OMA EESMÄRGI SAAVUTAMI SELE.



TA KÄI S KOOS EMILI GA UJUMAS.



TA TEGI KODUS TRENNI.

I GAL PÜHAPÄEVAL MATKAS TA VANEMATEGA LI NNA SERVAS ASUVAS METSATUKAS.



JAMIS KÕIGE TÄHTSAM, TA TERVISLI KE TOITUDE VALIK LAI ENES.



SEEJUURES EI PIDANUD TA LOOBUMA OMA IGA LAUPÄEVASEST LEMMI K PASTAST.

LÕPUKS JÕUDI S KÄTTE KAUA OODATUD PÄEV, MIL ASUTI KOOS PARKI KORISTAMA.



KOHALE TULID ÕPILASED KOOS OMA VANEMATE JA SÕPRADEGA.

KUS ARTUR ON?

SEAL, SELLE PUU KÕRVAL!



LÄHME ÜTLEME TALLE TERE!

MIS TUNNE SUL ON, ARTUR, NÄHES, KUI PALJU OSALEJAI D KOHALE TULI ?

MA OLEN VÄGA UHKE! AGA SAIN SELLEGA HAKKAMA AI NULT TÄNU EMILI JA LIISA ABILE.

SUUR AI TÄH SULLE, EMIL, ET SA TULETASID MULLE MEELDE, KUI OLULI NE ON ÕIGE KEHAKAAL.



JASULLE, LIISA, NENDE IMELI STE JAMAI TSVATE IDEEDE EEST, MIDASA MULLE TERVISLI KUMAKS TOITUMISEKS ANDSIDI!

LÕPP

VÄRVI I SE!



VÄRVI I SE!



Emilil on taas aeg hemofiiliakeskuses kontrollis käia. Meie sõber muretseb oma ravi alaannustamise pärast, sest ta on viimastel kuudel kaalus veidi juurde võtnud. Tema mured kaovad, kui arst ütleb talle, et ta on suurepärases vormis. Hemofiiliakeskuses kohtub Emil oma sõbra Arturiga, kes tunnistab Emilile, et peab mitu kilo alla võtma või riskib verejooksuga ja võib jääda ilma ühest väga olulisest sündmusest!

Emil ei raiska aega! Ta aitab Arturil koostada treeningkava, mis aitab tal ülekaalust vabaneda. Koos Liisaga annavad nad Arturile ideid tervislikumate, aga maitsvate toitude söömiseks!

Külasta meie veebilehte



tarkpatsient.ee