

Hüpoekoer aitab diabeediga toime tulla

Diabeedi abikoerte ehk hüpoekoerte teema jõudis Eestis esmakordselt laiema avalikkuse ette 2013. aasta novembris, kui Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühingu aastakonverentsile tulid sellest rääkima külalised Soomest.

BRITT PETJÄRV
Eesti Laste ja Noorte Diabeedi Ühingu
hüpoekoerte koolituse projekti algataja

Teemat tutvustasid hüpoekoerte koolitaja Stina von Bornsdorff, kes on üks hüpoekoerte väljaõppe "maaletooja" Soomes, ja perekond, kus 1 tüübi diabeediga lapse abistajana tegutseb juba mitmendat aastat hüpoekoer Elmo. Teema äratas kuulajate seas tõsist huvi ja seal sai alguse ka plaan hakata koolitama hüpoekoeri ka Eestis, eesmärgiga luua siin kompetents abikoerte järjepidevaks koolitamiseks diabeeti põdevate inimeste jaoks.

Mida hüpoekoer teeb?

Hüpoekoer on välja õpetatud hindama oma peremehe veresuhkru taset lõhna järgi ning talle märku andma, kui tekib hüpo- või hüperglükeemia. Koer oskab tuua vajaliku toidu või joogi veresuhkru tõstmiseks või alarmeerida kaasainimesi peremehel tekkinud elule ja tervisele ohtlikust olukorrast.

Diabeedi abikoer ehk hüpoekoer aitab haigel hoida veresuhkru taset normi piirides ning seega vältida nii raskete hüpo- ja hüperglükeemiate juhtusid kui veresuhkru taseme püsivast normist kõrgemal, vähendades sellega hilistüsistuste riski. Pikemas perspektiivis aitab spetsiaalse väljaõppe saanud koer hoida diabeediga inimese tervist ja säilitada oma peremehe elukvaliteeti, olles turvaliseks abiliseks mh liikumisel ja sportimisel. Hüpoekoertest võiks saada teadliku diabeeti põdevate põlvkonna elu loomulik osa haiguse tõhusal kompenseerimisel ja oma kvaliteetselt elatud eluaastate pikendamisel.

Nagu kõikide teise abikoerte puhul, on hüpoekoerast seda rohkem abi, mida rohkem aega õöpäevast ta diabeediga inimese kõrval viibib. Koer

on treenitud peremehele tema veresuhkru taseme muutusest märku andma igas olukorras, olenemata kellaajast, kohast, ilmast vm teguritest. Kui diabeeti põdev inimene viibib kodus, on koer pidevalt tema läheduses. Öösel magab koer diabeediga inimese voodi kõrval. Koer tunneb hüpolõhna ka läbi une ja on treenitud haiget vajadusel äratama.

Hüpoekoer võib haiget saata ka sportimisel ja muude hobidega tegelemise ajal. Täiskasvanute puhul oleneb kokkuleppes tööandjaga, kas koeral on lubatud viibida diabeeti põdeva inimesega kaasas tema töökohal. Sama kehtib käesoleval ajal ka Soomes, kuna hüpoekoerad ei ole sealgi veel ametlikult teenistuskoeera staatuses ja vastavat seadusest tulenevat kohustust tööandjal ei ole. Soomes tegutsetaksegi praegu selle nimel, et hüpoekoerad saaksid riigi poolt tunnustatud teenistuskoeera staatuse. Sertifitseeritud teenistuskoeeraga võib käia kõikjal avalikes kohtades, sh tööl ja koolis-lasteaias.

Millised koerad sobivad?

Kõige paremini sobib diabeeti põdeva inimese abiliseks koer, kes naudib ninatööd ehk kogub võimalikult palju infot nina kaudu.

Lühema koonuga tõud - bulldogid ja mopsid - ei ole seetõttu kõige parem valik, samas sobivad väga hästi segaverelised. Koer peab olema inimesele orienteeritud - ta peab tahtma inimestega koos olla ja inimese heaks midagi teha. Koer võiks olla ka proaktiivne, st selline, kes pakub asju, mitte väga passiivne. Mida passiivsem koer, seda raskem. Koeratreeneri arvamuse kohaselt ei ole ka head sellised koerad, kes kergelt vältimiskäitumisse lähevad, kui mingi konflikt on. Loomulik probleemide lahendamise oskus tuleb ka kasuks.



▲ Hüpoekoera tööd toetavateks omadusteks on julgus, hea ninatöö ja inimesele orienteeritus. Lühikese ninaga koertel on töö raskendatud.
FOTO: EESTI LASTE JA NOORTE DIABEEDI ÜHING

PANE TÄHELE Hüpoekoera koolitus

2019. aasta koolitus algab 4. mail ja registreerimine on alanud.
Registreeri: lastediabeet.ee

Kui inimesel on soov omale hüpoekoera koolitada, siis kõige kasulikum on teadlikult valida sobivast tõust kutsikas, kellel on olemas vajalikud eeldused (iseloomuomadused) seda tööd teha. Sobiva iseloomuga koera puhul on oluliselt suurem tõenäosus, et koer tulevi-

kus edukalt tööle hakkab. Samuti on treeningprotsess oluliselt lihtsam.

Koolituse maksumus

Aastatel 2019–2020 vältav koolitus maksab aasta kohta 1450 eurot, ent aastamaksu saab soovi korral tasuda ka kuu kaupa. Ja mis veel hea – nominiaalajal lõpetaja saab Lionsite fondist taotleda kuni 550 euro suuruse stipendiumi.

Koera koolitab täies mahus välja hüpoekoerte treener, kelleks on Eestis Kati Ernits ja Eliko Melb. Nemad kahekesi tege-

levad iga päev koerte õpetamisega oma koertekoolis.

Treeningprotsessi käigus kogutakse patsiendilt vajalikud proovid, mida koolitaja koera õpetamisel kasutab. Treeningu lõpufaasis toimub koera ja patsiendi "kokkuõpe". Patsiendile õpetatakse koeraga suhtlemise alustalad ning selgitatakse, kuidas säilitada koeral motivatsiooni teha hüpoekoerana tööd kogu tema eluaja.

Grupitreeningu puhul on osaleja jaoks kõige olulisem hinnavõit - see on individuaaltreeningust mitu korda soodsam.

Hüpoakoerad lisavad perele turvatunnet

VIOLETTA RIIDAS
violetta.riidas@aripaev.ee

Hüpoakoertest on abi nii lastele kui ka täiskasvanutele, töödeb Eesti hüpoakoerte koolituse projektijuht Ele-Hella Kullamäe.

Olukordi, kus haige ei saa aru, et ta veresuhkur on ohtlikult madal, on tema sõnul väga palju ning siis tuleb hea haistmisega koer appi.

Kuidas on läinud hüpoakoerte projekt ja kui palju hüpoakoeri meil Eestis tänaseks on? Hüpoakoer on diabeeti põdevale inimesele abikoer ja rõõm on tõdeda, et oleme kolme aastaga välja õpetanud 30 koeraperemeest. Meie hüpoakoerte treenerid on omandanud teadmised Soomest, neid teadmisi oleme saanud nüüd kolme aastaga kodus kõvasti eestindada ja võime öelda, et tänaseks juba teame, kuidas Eestis hüpoakoeri koolitada.

Tänaseks on Eestis atesteeritud kümme hüpoakoera ning neile lisaks on hetkel uued kuus koera raporteerimise etapis, mille lõpetamisel saavad ka neist tunnistusega diabeedi abikoerad ehk hüpoakoerad. Tegelikult on töötavaid koeri rohkem, kuid nende omanikud on otsustanud koerte atesteerimisest või eksamitest loobuda – need omanikud on rahul olnud sellega, et nende koerad ei ole ametlikult tunnistusega ning et neile ei laiene atesteeringuta edaspidi abikoerte õigused.

Kas hüpoakoerad abistavad peamiselt lapsi või täiskasvanuid? Pooled töötavatest koertest on abiks lastele ning pooled täiskasvanud diabeeti põdevatele inimestele. Näiteks töötab üks hüpoakoerte koolituse kasvanud abikoer kolme sama pere diabeeti põdeja heaks.

Koeri koolitatakse küll ühe

kindla inimese jaoks, kuid enamuse koerad suudavad tuvastada ka teiste inimeste madala veresuhkru lõhna, mis on universaalne. Koerad, kes töötavad laste heaks, on treenitud peamiselt lapsevanemate poolt, täiskasvanud treenivad endale koeri ise.

Milline on tagasiside: kas koer on ära tabanud olukordi, kus diabeeti põdev inimene ei saa aru, et veresuhkur on langenud liiga madalale? Olukordi, kus haige ei saa aru, et veresuhkur on ohtlikult madal, on meie praktikas väga palju, see on mõnel inimesel lausa igapäevane ning hüpoakoertest on nendes olukordades palju abi olnud.

Minu isiklik kogemus sellise olukorraga juhtus, kui olin lõunauinakut tegemas ning minu veresuhkur langes ootamatult. Äratuse oli jäänud veel pool tundi, kuid mu veresuhkur oli langenud juba ohtlikult mada-

la. Õnneks oli minuga mu hüpoakoer Aiki, kes tundis hüpotüümia lõhna ning äratas mu üles. Sellises olukorras, kus magamise ajal veresuhkur langeb väga madalale, ei kuule ma tavaliselt ka äratuskella, kuid koera markeerimist on väga raske eirata. Sellel hetkel sain kiiresti abi just tänu hüpoakoerale, kes oskab sellises olukorras mulle tuua mahla, millega veresuhkur kiiresti tõsta.

Kuidas saab koer aidata, kui diabeediga inimese veresuhkur on püsivalt liiga kõrge? Hüpoakoer saab aidata kõrgete veresuhkrute puhul samuti sellest märku andes. Praeguseks hetkeks on teada, et koerad markeerivad diabeetiku kehas oleva aine lõhna, mis on olemas nii madala kui ka kõrge veresuhkru korral, viimase puhul on aine kogus väiksem. Koolitustel õpetatakse koeri reageeri-

ma just madalale veresuhkrule, kuid juurde on võimalik õpetada ka kõrge veresuhkru markeerimist. Selline hüpoakoera oskus sunnib diabeediga inimest reageerima ka kõrgetele veresuhkru näitudele ja tänu sellele on võimalik vähendada pikki kõrge veresuhkru perioode.

Samuti aitab veresuhkruid kontrolli all hoida mõõdukas liikumine, milleks motiveerib diabeeti põdejat tema hüpoakoera loomulik liikumisvajadus. Mitmed hüpoakoerte omanikud on öelnud, et tänu koerale on nad muutunud liikuvamaks ning pööravad üldiselt rohkem tähelepanu kogu oma tervisele.

Hüpoakoer aitab diabeeti põdejal olla ka iseseisvam. Jälle võin isiklikust kogemusest öelda, et tänu hüpoakoerale julgen käia rohkem väljas liikumas ja matkamas ning suurenenud aktiivsus mõjub positiivselt minu veresuhkrule.

PANE TÄHELE

6 märki, mille korral veresuhkru taset mõõta

Sage urineerimine. Kui märkad, et oled hakanud senisest sagedamini tualetti külastama (ka öösi), on aeg kontrolli minna. Just pideva urineerimise kaudu üritab keha toime tulla häiritud insuliinootmise ning kõrge veresuhkrutasega veres.

Pidev janu ja suukuivus. Kuigi tihtipeale tahaks janu kustutamiseks haarata gaseeritud joogi või mahla järele, on nende suhkruisaldus kõrge ning tõstab omakorda veresuhkru taset. Vedelikupuudus kehas annab märku siis, kui oled kaotanud juba 2% normaalsest vee hulgast.

Hägune nägemine. Ähmastuv nägemine jääb tihtipeale tähelepanuta. Kõrge veresuhkur tingib silma erinevate kihtide turse, mis võib nägemise uduseks muuta. Pärast veresuhkru normaliseerumist võib aega minna vähemalt paar kuud, enne kui senine nägemisteravus taastub.

Kaalulangus. Kui kaotad kaalu ilma pingutamata, võib see

anda märku diabeedist. Insuliini ülesanne kehas on transportida suhkur verest rakkudesse. Kui insuliini tootmine on häiritud, ei jõua rakkudesse piisavalt energiat ning keha hakkab kasutama oma rasva- ning lihastagavara.

Pidev väsimus. Põhjuseid võib olla mitmeid, ometi on ka diabeet ning väsimus omavahel tugevas seoses. Kui keha ei suuda insuliinihäirete tõttu kasutada efektiivselt oma energiatagavara, tunneme ennast ka vaatamata korralikule ööunele väsinuna. Pidev väsimustunne on kindlasti üks tunnustest, mille osas tuleb tähelepanelik olla.

Tumedad laigud nahal. Kaelale, kaenlaalustele ning teistele kohtadele kehal tekkinud tumedamad laigud on varajane märk insuliiniresistentsusest. Lisaks on diabeedile iseloomulik haavade aeglane paranemine, kui võrd kõrge suhkruisaldus veres loob bakteritele soodsa kasvukeskkonna.

Kas sind ohustab diabeet?

JANIKA TÄHNAS
Apotheke proviisor

Eesti Diabeediliidu hinnangul on Eestis ligikaudu 65 000 inimest, kes põevad 2. tüüpi diabeeti. Seejuures on aga muret tekitav see, et pea sama palju leidub inimesi, kes on enese teadmata 2. tüüpi diabeetikud või põevad eeldiabeeti.

Diabeet on tõsine haigus, mis vajab pidevat ja igapäevast ravi. Kuigi diabeedi spekter on lai, mõistetakse selle all energia ainevahetuse häiret, mille korral on insuliini tootmine häiritud ning vere suhkruisaldus seetõttu suurenenud.

Diabeedist rääkides tuuakse enamasti välja selle kaks levinumat vormi – 1. tüüpi diabeet tekib, kui kõhunäärme insuliini tootvad rakud on hävinud või ei suuda enam insuliini toota. Sellele ennetavat ravi ei ole ning Eestis põeb seda vormi ligikaudu 10% diabeetikute.

Ülejäanutele valmistab probleeme aga just 2. tüüpi di-

abeet, rahvakeeli suhkruhai-gus, mille korral võib nii insuliini eritumine kui kudede reaktsioon sellele olla häiritud.

Kui 1. tüüpi korral on tege-mist harilikult lapsepõlves või noorukieas alguse saava päriliku eelsoodumusega haigusega, siis 2. tüüpi korral mängib olulist rolli elustiil, vanus ning füüsilise aktiivsus.

2. tüüpi diabeedile eelneb peaaegu alati eeldiabeet ehk seisund, mille korral on veresuhkru tase küll normist veidi kõrgem, kuid organism suudab sellega toime tulla, ehkki insuliini tootvate rakkude aktiivsus võib olla vähenenud juba poole võrra.

Seetõttu on oluline olla valvas erinevate sümptomite suhtes, mis annavad märku diabeedihust.

Iga inimene on erinev ning seetõttu on mõistlik lasta oma veresuhkru taset regulaarselt kontrollida, nii on lootust saada haigusele võimalikult varakult jaole.

Lisaks soodsamale maksumusele saab ise koolitades tulevane hüpoakoera omanik põhjalikumad teadmised koera õpetamisest ja vajalikud kogemused koeraga erinevates olukordades toime tulla.

Need teadmised jäävad alles ka tuleviku tarbeks, kui peaks olema vajadus uus koer koolitada.

Eestis saab peagi täiskasvanu koolitusring ning kogemust on kogunenud juba omajagu.

Diplomiga tõendatud hüpoakoeri on praegu Eestis ligi 20.

KOMMENTAAR Koolitusele õlg alla

KALLE ELSTER
Lions Clubs Internationali rahvusvaheline direktor, Lions Euroopa foorum 2019 president.

Lions klubi on hüpoakoerte koolitamisele õla alla pannud ja käesoleva aasta oktoobrikuus, kui Eestis toimub ülemaailmne ning järjekorras 65. Lions Euroopa foorum, anname raha üle.

Püstitasime eesmärgiks koguda 12 000 eurot, kuid juba aprillikuus saame öelda, et koos on juba 8500 eurot. Selle toetusega meie abi ei lõpe, vaid jätkub. Tegu on pikaajase ettevõtmisega, pikaajase teavitustööga.

Diabeet on salakaval haigus, mis ohustab meid kõiki, nii lapsi kui täiskasvanuid. Oluline on üldsust kõnetada ja mõistma panna, et selle teemaga tuleb tegeleda tegelikult palju varem, veel enne, kui probleem käes.

▲ **Eesti hüpoakoerte koolituse projektijuht Ele-Hella Kullamäe on oma koer Aikiga tugev tandem. Muu hulgas oskab loom perenaisele ootamatus olukorras mahla tuua, mis aitab veresuhkrut kiiresti tõsta.**

FOTO: POSTIMEES/SCANPIX

