

2679  
B 493.  
Dr. med. F. SCHÖNENBERGER

ja W. SIEGERT.

Kuidas haiget

ra witseda?



Hind 15 kop.

B 493

Dr. med. J. Schöninger ja W. Siegert.

# Kuidas haiget rawitseda?

Tartu tsensuri  
arhiivist 1912.



R. Koppeli trüff ja kirjastus, Turjewis.

Dr. med. & Zahnärzt in St. Sierst.

Arhiiv  
Kirjandusmuuseumi

Дозволено цензурою. — Юрьевъ, 30 іюля 1904 г.

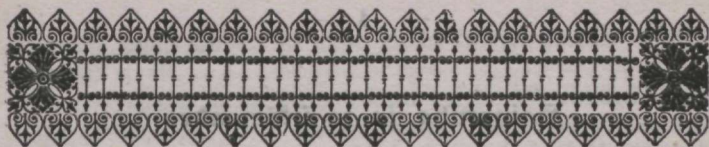


ENSV TA  
Kirjandusmuuseumi  
Arhiivraamatukogu

54064

Dr. med. & Zahnärzt in St. Sierst.





## Kodune haigerawitsemine.

„Tõbewoodil ei lähe mitte  
mitdagi iseenesest.“

v. Leyden.

„Sellest ei ole veel millaski küllalt, kui ainult arst ots-  
tarbe kohaselt töötab. Ei, igeasama peawad ka haige ja ta  
ümbrus tegema. Ja isegi niisugusel korral võib ainult siis  
soowimise-wäärilist lorda saada, kui wäliseid olusid haige järele  
korraldatakse.“

Kohasemalt võib haigerawitsemise tähtsust waewalt  
tujutada, kui Hippokrates eelseisnud sõnadega jeda on teinud.  
Kõige tublima ja oma kohust täitwa arsti kõige sündsam  
tegevus aitab wähe, kui kohane rawitsemine puudub. Haige-  
talitaja on kõige parem arsti abi.

Selolew juhatus on koduse haigerawitsemise tarwis  
määratud. See oli kõne all olewa aine wäljawalikul ja  
korraldamisel mõeduandew. Nii mõnegi asja peale, mis pealt  
näha tähtsusetu on iseäranis rõhku pandub, nii mõndi näpu-  
näidet on korratud, sest et elu meid on õpetanud armama, et  
haigerawitsemisel pealt näha koguni kõrwaliste asjade mitte-  
tähelepanemine haigele õige hädaohtlikuks võib saada, ja et  
mõnede walearmamiste wastu üles astudes küllalt selgesti ei  
jõua rääkida, nende wastu küllalt mõjuwalt wõidelda.



## Haigetuba ja ta järeseade.

Kahjuks ei ole meie veel ammugi nii kangel, et iga korteri juures haigetuba oleks. Ja ometi oleks see tarvilisem, kui wõerastetuba wõi saal.

Kus puudus ja häda walitsewad, seal on terwisehooldmise üle pikkade kõnebe pidamine asjata ja seal ei maksa ka haigetoa wäljawalikul ilmaaegu pead murda. On wõimalik, siis katju haige tarwis sarnasel korral wähemalt niisugust tuba saada, kus sööki ei teha.

Õieti wäikesed asjad, mis terve inimesele koguni naeruwäärilised näitawad, mõjuwad haige meeleolu peale. Sellepärast wõta, kui sul mitu tuba selleks saadawal on, haigetoaks kõige suurem, kuiwem, walgem ja ilusam tuba, aga mitte kunagi pimedat, aheneta ruumi. Lase päikesel haigetuppa paista. „Kuhu päikene peaseb, sinna ei ole arstil tarwis minna,“ — üeldakse sagebaste õigusega. Ainult iseäralistel kordadel ja arsti nõudmisel tee haigetuba hämaramaks.

Haigetuppa ei tõlba midagi, mis mustust kinni hoiab ja tolmuga kogub, nagu: põrandariided, sängi-eesriided, riidega ületõmmatud toakraam, riidest gardinad, järelehtnud lilled jne. Wii ka kõik ilmaaegsed toariistad wälja; nad teewad ruumi, milles tarwiline õht on, wäiksemaks, ja effitawad haiget, kui sa neid tarwitad (näituseks kapid ja kummutid). Seinad tee tolmu- ja puhtaks, enne kui sa haige ta tarwis määratud tuppa wiid. On wõimalik, siis pane wahete-wahel kimbutene niisuguseid lillesti, mis kas jugugi ei lõhna wõi ainult wähe, laua peale, aga toimeta nad enne seda kõrwale, kui nad ära närtsiwad, wõi wesi, milles nad on, haigema hakkab.

Enimene rippub enamiste wäga selle küljes, millega ta harjunud on, ja haige inimene veel rohkem kui terve. Tihti lähewad haiged toa wahetamise järele, kui nendele armsaks jaanud asju toast wälja wiia, nende ase teiste seatakse jne. rahutuks, mis nende peale halwaste mõjub. Sarnasel korral tuleb haigega mõistlikult selle muudatuse üle ifka ja jälle rääkida ja arsti käsu peale tähendada. Ei mõju see, siis wali kahest

halwast asjast vähem ja anna järele, kui see haigele otsekohese kahjulik ei ole.

Ehmatamine ja hirm võivad haigele hädasohtlikuks saada. Iga äritus, olgu ta ka kuitaht väikene, mõjub südametegemuse peale halvaste ja ajab were pähe. Haige ehmatab kõikide waljumate healte üle. Iseäranis palawiku-haige peaju on äritatud ja ta ettekujutuse-wõim arewil. Ta kardab hiire krabistamist, pimedust ja hätilist walgust, ehmatab wäljas olewa kära ja kõrwaltoas walju healega rääkimise üle. Kõige kahjulikum on, kui teda selle läbi unest äratatakse. „Haigerawitsemisel esimene käst on, et haiged millaski, olgu meelega wõi kogemata, une pealt üles ärgu aetagu. On ta weel koguni esimese une pealt üles äratatud, siis wõib selle juures kindel olla, et ta niipea enam magama ei jää.“

Sellepärast hoiu waljud healed ja müra haigetoad eemal, iseäranis lõik, mis häliste kõrwu wõib kosta ja haiget ehmatada. Käib tuppa helistamiseks kell, siis mähi midagi kella tila ümber. Utle naabritele, misjugas toas haige on ja palu neid, et nad ei kolistaks ja mõnel mänguriistal ei mängiks. Olita uste hingesi, et ukseid ei tiisuks. Waata, et aknad ei tiriise ja tuul akne-eesriideid edasi-tagasi ei pekja. Ära kanna krääksuwaid saapaid. Ära laje ukse linki enne käest lahti, kui uks kinni on. Kella küljest wõta löömise pomm ära, kell ise jäta aga tuppa, haige ja haigetalitaja pärast, kes teda tarwitawad. Et lambi-õli ikka halba lõhna annab, siis tarwita öösel küünald. Kaitse haiget lambifirmi abil heleda tulewalguse eest. On haige juba paranemisel, siis kustuta tuli ööjeks ära, aga küünal ja tikud pane kae järele walmis.

### Haigetoa õhuvahetus, puhastamine, soojen- damine ja jahutamine.

Ilma wärste õhuta ei ole kõigel muul haigerawitsemisel mingit wäärtust.

Stromeyer.

Puhas, wärste õhk on iga haigele kõige-tähtsam rohi. Kõige enam rifutakse õhk koha wäljaauramise ja õhu wäljajin-



gamise läbi ära; aga ka feetmine ja pesemine, suits ning tolm rikuvad teda. Tolm äritab hingamise-orgaanide ilanahkasi, mis iseäranis niisugusel korral, kui need haiged on, kaunis hädaohtlikeks võib saada. Urus, mis kops ja nahk enesest ära annavad, on kihwtiseid olluseid. Haige kehaurus ja higis on iseäranis rohkesti niisugust weremustust või kihwti. Isegi terve inimese peale ei jäta see halba mõju avaldamata, kui ta kehauruga ärarikutud õhku ikka ja jälle uuesti sisse hingab; kui mitu korda rohkem peab see haige peale mõjuma. Ta ei saa paraneda, kui värste õhk puudub. Iseäranis halb on kopsuhaigetele, kui nad ritutud õhku sisse peavad hingama.

Haiged haigetuba — ja natukene tähele pannes saad sa tuppä sisse minnes sellest warsti aru — siis on õhk ära rikutud ja on haigele nagu kihwtiks. Puhast õhku võid sa ainult selle läbi tuppä muretseada, kui sa ärarikutud õhu, mida ju mitu korda sisse on hingatud, toast välja toimetad, aga mitte kunagi hea lõhnaga paberi või kadakate suitsutamise või hea lõhnaga wee toas laialipritsimise läbi. Nende läbi katad sa haisu küll kinni, aga teed õhu auru ja suitsu läbi veel halbemaks.

Wärste õhu kartmine, mis rahwa seas veel niidagi kaduda ei taha, on haigeksjäämisel üks peapõhjustest ja üks põhjus, mis pärast palju haigusi surmaga lõpevad. Seda teab igalüks, et fidurad loomad ruttu terweks saavad, kui nad karjamaale peasewad ja ööd kui päewa väljas on, ja et loomad laudas palju kergemine haigeks jäävad, kui karjastäitwad loomad, kes tuult ja tormi, wihma ning külma ei kardada. Seda nähes võiks inimene ka enese terwise kohta midagi tähele panna, aga enamiste oodab seda asjata. Mõnest arwatakse, et nad ainult walguse pärast olemas on, ja kui hommikul toapühkimise-ajal pool akend lahti tehakse, siis arwatakse sellest terve päewa kohta küllalt saawat. Lahtise akne juures magamisest ei maks rääkida. Arwatakse koguni, et selle juures pimedaks võida jääda. Rinnainimesed, kelledele värste õhk veel rohkem ära kulub, kui maarahwale, sest et wiimased palju rohkem väljas on, ei ole selles tüüsis maarahwast palju ette. Haigele on aga värste õhk veel tarwilisem, kui terwele.



Segi niisuguseid haigetalitajaid, kellede elututse haigete ravitsemine on, ei jõua sagebaste nii kaugele saada, et nad raskesti haigete põetamisel suvel ained koguni lahti hoiaks ja kopsupõletiku ja sarnaste haiguste juures alatise õhu värskendamise eest hoolt kannaks.

Soojadel päewadel ja pehmetel suweöödel hoia ained haigetoas koguni lahti, muidu pealmine jagu, tuulega, külma ilmaga ja talwel vähemalt natukene. Väta talwel, kus see võimalik on, ahju üks lahti; soe ahi ja korsten tõmbavad halba õhu ära. Külm korsten, mis mõni aeg soojaks ei ole saanud, ei aita selles tükis midagi. Sel põhjusel on parem, kui sa ka kewadel ja sügisel haigetuba natukene kütad, kui ilma pärast seda ka just tarwis ei oleks.

Peale selle lasse vähemalt weel tunnis kord toas läbi tõmmata, kuna sa, ilma ja aastaaja järele, 2—5. minutiks ained ja uksed korraga lahti teed. Enne seda kata haigele aga weel üks tekk peale ja topi selle ääred alla; ka haige pea kata mõne rätikuga kinni, nii et ainult nina, filmad ja suu välja jääwad. Väbitõmbamise-ajaks jää ise tupp, et haige ennast paljaks ei saa ajada.

Pead sa ained eluruumi haigetoaks võtma — millega aga ainult niisugustel korradel leppida võib, kui muidu kuidagi enam võimalik ei ole — siis muretse sel teel värsket õhu, et sa kõrwaltoas aine alati wõi talwel vähemalt jaolt lahti hoiad ja aeg-ajalt, umbes iga tunni järele, ühe käterätikuga õhu liigutad, iseäranis nurkades, ja halwa õhu sellega nagu välja kihutad. Väga kuuma ilmaga on sarnasel kombel värsket õhu muretsemine igas toas soovitatav, sest et wälimine õhk toadõhust siis mitte palju külmem wõi soojem ei ole, ja ained ning uste korraga awamise läbi suurem tõmbus ei tõuse. Igal muul ajal värskendab läbitõmbamine õhu kõige paremine.

Kuidas külgehakkawate haiguste ajal värsket õhu muretse- seda, sellest pärastpoole.

Kanna selle eest hoolt, et eestkojast, köögist ja töötoast tolm ja suits haigetuppa ei saa tungida. Tolmu pärast ära hoia küttematerjali mitte toas. Ära kuiwata mähiseid, willaseid tekkisi, käterätikuid, lapse mähkmeid jne. millaski haigetoas.

Ära jäta pottifi, ofset jne. ka kinnikaetult mitte kunagi tuppa; see rikub õhu ära. Tähad ja keha väljasteid arstile näidata, siis hoiu neid kuskil wäljas. Toimeta mäda, jellega kokkumääritud puuwillad, riidetükid jne. kohe kõrwale. Tarwitatakse lõikuste juures jne. kloroformi ehk unerohu, siis awa peale selle kohe akned ja ukjed, et selle lõhn täiesti wälja läheks. Iseäranis nurgawoodis olejate juures ole puhtuse eest hoolitsemisel iseäranis agar. Ära jäta midagi tuppa, mis õhu ära rikub. Sündinud laps tarwitab kõigepealt wärsket, puhas õhu. Peab ta haisemat õhu sisse hingama, siis võib sellejuures kindel olla, et ta haigeks jääb. Haigetuba ja nurgawoodisoleja ümbrus ei tohi haiseda.

Iseäranis hingamise-organide haiguste korral hoolitse wärskte, puhta õhu juurdewoolamise eest wahetpidamata. Rase wähemalt kord tunnis 2—5 minutit toast läbi tõmmata.

Õht ei tohi talwel haigetoas mitte liig kuiv olla. Selle ärahoidmiseks pane ahju peale lai anum weega.

Hariliktu pühkimise ja tolmupühkimise läbi keerutatakse osa tolmu ainult üles, mis siis teisel kohal jälle maha langeb. Raputa sellepärast haigetoa põrandale enne pühkimist niiskeid hõõwllilaaste või theepära, ja pühi haigetoa põrand, iseäranis ka sängi alt, iga päew niiske lapiga üle. Ära aga põrandat mitte pese. See annaks mitmeks tunniks halba aurust õhu, iseäranis siis, kui põrand wärwimata on. Wärwitud põrandaid on ka parem niiskelt üles pühkida, kui walgeid. Ka toariistad pühi niiske lapiga üle.

Ranna selle eest hoolt, et haigetuba liig soojaks ja külmaks ei saa minna. Soojus ei tohi üle 15. graadi (R. j.) tõusta. Saab haige juba sängist wälja tulla, siis peab natulene rohkem kütma (160 R. j.), iseäranis kui haige wanem inimene on. Et haigusest paraneja ennast nii palju liigutada ei saa, nagu kehasoojuse jünnitamiseks tarwis läheb, siis on toas

juuremat soojust tarwis. Graadiklaas peaks igas haigetoas olema. Riputa ta haige ligidale, aga mitte kunagi wälimise seinä külge. On wõimalik, siis tarwita haigetoa kütmisses ainult kõwa ja koguini kuiwa puud.

Palawa ilmaga wõib haigetuba jelleläbi jahutada, et niiskeid linasi tuppä riputatakse, pörandale wett pritsitakse wõi laiu anumaid weega tuppä pannakse.

### **Saigesäng. Sängi- ja ihupeju. Puhta pesu panek.**

Seeäranis tähtis haiguse juures on, et haiget iga jõu- tarwitamise eest hoitagu. Kõikide palawiku-haiguste juures on sellepärast sängiminef esimene nõudmine. Sellega ei ole aga mitte öeldud, nagu ei wõiks täit rahu niisama hästi wõi weel paremine wäljas leida, kui sängis ja toas. Wäljas tarwilise rahu leidmine on aga harwa wõimalik. Sängis saab teha ka ühtemiiši soe hoida. See on palawiku-haige juures ülitähtis, sest et jelleläbi were pähetungimist takistada saab.

Kui haige sängis on, siis ei ole väga karta, et ta ennast ära kilmetab. Siiski peab väga ettewaatlik olema. Sellepärast ära pane sängi kunagi wälise seinä äärde, waid pane seinä ja sängi wahäle mõni laud wõi tekk. Lahtisest aknest sissewõolaw õhk ei tohi mitte otjelohe sängi peale kää.

Säng peab nii seisma, et talle hästi juurde saab. On wõimalik, siis pane sängipähits wastu seinä. Ei saa aga haige sellega ära harjuda, et tal sängis pea wastu seinä on, siis ei maksja teda parem selleks jundida.

Walgus ja päikesepaiste ei tohi haigele mitte koormaks olla, aga ta peab üle toa ja kui wõimalik ka wälja waadata wõima.

Ahjupaiste eest kaitse haiget sängi ette pandud teki wõi sängiwarju läbi.

Iga wajutus, mida terve inimene waewalt tunneb, wõib haigele walu teha, teda äritada. Iga äritus mõjub aga pahaste.



Pikemat aega sängisolemise juures võivad need kohad, kus nahk luust kaugel ei ole ja kuhu keharaastus iseäranis peale rusub, läbi wajuda. Wäga õrnad närviotsad on siis paljad. See teeb haigele ärravääkimata valu. Nistlund ja labalund kut ka kannab wajuwad iseäranis läbi. Isegi siis, kui need kohad, millede peale keha oma raastusega rusub, weriseks ei lähe, on need wajumisekohad pikemal sängisolekul ometi wäga õrnad. Sahutawate weepadjade, hoolika sängikohendamise ja seadmise, sageda ümberpöörmise, iseäranis aga lina puhta ja sirgelt sängis hoidmise ja tähendatud kohtade pesemise läbi wõib läbiwajumist (Decuditus) eemal hoida. Suhi kohe arsti tähelepanemist selle peale, kui haige nendes kohtades valu üle kaebab wõi seal punased wõi tumedanärwilised plekid ilmuvad. Weepatjadesse pannakse 18-graadiline wesi.

Haige aluskott peab sellepärast wõimalikult paendum olema. Pead ja selleks hõlgi wõi heinu tarwitama, siis kohenda neid igapäew ja jätta keskkoht, kuhu keha pearaastus tuleb, wajumise jaoks natukene kõrgemaks. Paremad on mereheinast, kaeralibledest, puuwiljast, kapokist, willast wõi, karwadeft madratsid. Üra tarwita aga mitte pikki madratsid, waid niisuguseid, mis kolmest tüülist koos on, nii et tükkisi tarwituse järele wahetada wõib. Kaudsängide juures wõib niisuguse madratsi keskmine tükk fergesti wälja tõmmata ja keha-wäljaheidete tarwis anum alla panna.

Madratsi peale tuleb weel üks tekk, aga mitte julepadi. Sulepatja wõib ainult niisugustele haigetele alla panna, kes sellega wäga harjunud on ja ilma padjata selleüle kaebawad, et nendel sängis külm on. Sulepadjad hoiawad kehasoojust paremine koos, kui ükski muu alus; nad on keha ärajahtumisel takistuseks. Palawiku-haigetel on aga liig palju soojust; see peab siis wõimalikult takistamatalt kehast lahkuda wõima. Sel põhjusel on julepadjad palawiku-haigetele wäga kahjulikud. Peale selle imewad nad haige keha auru enese sisse ja neid on raske puhastada ning tarwilisel kombel tuulutada. Patjade asemel on parem tekkisi tarwitada, milledele linane riie üle tõmmatakse. Aga ka selle juures peab ettevaatlik olema, ka seda, mis põhjusmõttelikult õige on, ei saa igakord maksma panna, ilma et see haiget äritaks ja pahandaks. Ratsju, mis ja keeleosawusega

korra juudab saata, ja ei jõua ja mitte korraga eesmärgile, siis ehk ometi aegamööda.

Mõnikord ei saa weefindla alujeta läbi, mis aluskotti märjaks ja mustaks saamise eest warjab, kui leha-wäljasteid haiguse pärast tagasi hoida ei suudeta. Niijugu alusena tarwitatakse gummiriidet, mis aga linase riibega kaetud ja peale selle weel lina all peab olema, sest et gummi nahka väga äritab.

Haige peab ikka kõrgele paigutada, ei ole alati mitte õige ja ta harjumise-osi. On haige väga jalutsisse nihkunud, siis aja talle käed selja ja istekohta alt alla ja tõsta ta sel kombel jälle ülespoole.

Pea alla panemiseks on libledega, mereheinaga või karwadega täidetud kott parem, kui sulepadi. Haige pea ei pea millasgi padja sisse wajuma.

Katteks pane, kui tarwis on, haigele kaks-kolm tekki peale. Aga palawiku-haigeid ära hoiu mitte väga palawas: jaha tuba (umbes 13 gr. R.), mitte väga paks ja mitte tihe tekk; seest- ja wäljastpoolt weega jahutamine. Minult jalgade ümber tuleb sagedaste weel ise tekk või rätik mässida. On nad jahedad või külmad — mida palawiku-haigete juures tihti leidub — siis soojenda neid koha soojawee-pudelitega. See on väga tähtis!!

Shu- ja weepadjad, mida haige tarwitab, tulewad madratsi peale. Nad ei tohi mitte väga täis puhutud ja täis täidetud olla ja nende peal peab mitmele korrale kofku-pandud linane riie olema, sest et gummi nahka väga äritab.

Sängilina peab alati koguni sirgelt ja korralikult aluskotil peal olema. Kaks inimest astuwad teine teisele poole sängi, wõtawad linast finni ja tõmbawad ta pikkamisi aga korralikult sirgeks. Et ta nii jääks, selleks pista ta nõeltega kõrwalt kоти külge finni. On haige sõonud, siis puhasta säng nimelt kõigest söögiraasufestest puhtaks.

Sängipesu peab võimalikult puhas hoidma. Tarwita walget pesu, et sa iga mustust koha näeks.

Wähemalt üks kord päewas peab sa haige aset üles tege ma; kõige parem on seda siis teha, kui haige wannis on või kõrwalolewa teise aseme või sohwa peal lameb. Selle teise aseme pähits peab sealpool olema, kus teise jaluts on ja ta



olgu nii kaugel, et talitaja mõlemite wahel hõlpjaste edasi-tagasi saab käia.

Ühest sängist teise tõstmiseks on jõudu vähem tarwis, kui osawust. Enamiste ja kõige paremine saab üks inimene sellega toime. Haige paneb käed talitajale ümber kaela, haigetalitaja ajab oma parema käewarre talle alapoolle selga ja pahema kintsude alla, sumardab ennast natukene ettepoole ja tõstab haige niiviisi teise aseme peale. Ei saa haige oma käsa tarwitada, siis hoiab keegi teine inimene pead ja selga.

Ära puutu kunagi külmade kättega haige ihu külge. Sellejuures käib haigel külmawärin üle ihu. Kasta enne käed tükitseks ajaks palawa wee sisse.

Haiget tõstes ära millaski sõrmedega ta ihu pigista, waid aja ifka lahtine käsi selle kehajao alla, mida sa tõsta tahad. Ära puutu selle juures haigete ja walutawate kohtade külge. On mitud aitajad tarwis, (wäga raskesti haigete juures, kes ise jõuetud on), siis mingu mõlemad kõigeparem ühelepoole sängi, ajagu lahtised käed haigete selja, alapoolle selga ning kintsude alla ja tõstku ta heljudes üles ja teise aseme peale, mille juures keegi kolmas weel pead toetab. Tõstmist peab ifka nii toimetatama, et haige kuffumist ei karda.

Aseme ülestegemisel wõta kõik asjad sängist wälja, kohenda ja raputa neid tubliste, flopi neid käega, et õht nendest läbi käiks ja pööra pealmine pool allapoole. Weel parem on, kui tarwitatud asju päikesepaistel pidada, tuulutada ning floppida saab ja alles teisel päewal jälle tarwitusele wõtta, kui nad enne haigetuppa wiimist läbi soojaks on tehtud. Kui ja seda mitte kõikide sängikottide ja riietega teha ei saa, siis wõid ja vähemalt mõne üksikuga seda teha. Ei sa asju wälja wiia, siis pane nad vähemalt mõne lahtise afne peale. Aga asju ära paista ja flopi mitte haigetoas. Enam päikest, päikest meie haigetele!!

Ei ole asemetegemine, alus-kottide päikesepaistel wõi muidu tuulutamine ja floppimine mitte wõimalik, siis raputa, flopi ja pööra vähemalt pealuseid kottifi ja tektifi sagedamine ja pane musta lina asemele järgmisel kombel puhas: Pööra lina pea poolt ja jalgu poolt keskkoha poole nii kaugele trulli, kui wõimalik ja tõmba siis need kaks trulli haige alt ära,



kuna keegi teine inimene haige keefkeha natufene üles tõstab. Selsamal kombel tõmba ka puhas lina alla ja tõmba ta firgeks. Ei ole haiget jugugi wõimalik üles tõsta, siis pööra ta natufene külje peale, lüfta pituti kottupandud lina talle alla ja tõmba ta teisele poole ja teise inimese abil firgeks, niipea kui haige jälle selja peal on.

Ära pane haigele mitte liig soojaid riideid selga. Nii mõnigi on sellega harjunud, et tal linase särki all veel willane särk wõi jakk on. Palawiku-haige peab selle tingimata ära wõtma, millega ta ruttu nõuus saab olema, kui ta arstimisel wett tarwitakse, see on talle wanni tehakse, teda jängis pestakse wõi märja lapiga ta keha üle pühitakse. Ära kannata seda, et haige jängis aluspüksa kannab. Enamiste on haigele jängis sellest küllalt, kui tal ainult särk (hame) seljas on. Häda korral lasse ka lai ja õhufene jakk üle tõmmata. Naisterahwad wõiwad ka juwel lahtist jakki kanda. Nende juukseid kaitse kerge öötanu läbi jassimineku eest.

Rinnalastel on enestel wähe soojust, sest et nende juures ollustewahetus veel wäikene on. Neile peab soojem ase ja tehakate muretsema.

Puhast pesu ära haigele mitte ainult nädalas kord anna, waid wõimalikult sagedaste, tingimata, siis, kui ta mustaks on saanud. Anna ainult koguni kuiwa pesu ja soojenda teda enne selgaajamist päikese-wõi ahjupaistel (mitte kunagi haige enese jängis!), iseäranis siis, kui haige higistas. Ka jäng, kuhu puhtad linad on pandud, tee talwel enne haige sissetõstmist palawa wee pudelite wõi soojaksäetud kiwidega soojaks, sest et palawiku-haige seal muidu eht wärisema hakkab.

Õhupesu ei tohi kuskiltki kitsas olla ja teda peab kergesti selga ja seljast ära tõmmata wõima: lai kaelus, laiad käised ja pikk peaauf. Raskesti haigete juures, kes ennast liigutada ei saa ja liigutada ei tohi, lõika särk tagast lõhti, nii et teda nagu lapsejakifest eestpoolt selga wõib ajada. Lõhti-lõigatud särk lõida siis paeltega kinni, sest et nõõbib ihu sisse wajutawad. Sakk wõib nii õmmelda, et ta lõiki käistega kahest tülist tehakse,

edi-ja tagupoolest, mis paeltega kokku köidetakse või nõõpidega finni pannakse.

Wäga tähtis on, et haiget särgi selga-ja äratõmbamise läbi ei äritada: Tõsta ta tasakesi üles või pöõra ta vähemalt natulene külje peale ja tõmba siis särgiselg kuni turjani üles. Selle järele paneb haige käed üle pea pealusefoti või peapadja peale, sina tõmbad särgi edipoolse ettevaatlikult üle pea ära, wõtad siis jängipähitse poolt käistest finni ja tõmbad särgi kogu ära. Puhta särgi selgapanemisel tuleb just ümberpöõrdult teha: Pane järk nii kokku, et ta nagu pärg (wanik) wälja näeb, mille küljest käised maha rippuwad, aja see pärg haigele üle pea ja tõmba käed käistesse, lütkta see pärg talle turja peale ja tõmba siis enne edi-ja pärast tagupool alla.

On teine käsi haige, siis tuleb särgi seljast ärawõtmisel terwe käsi enne; selgapanekul aga haige. Hädaforral haruta käiseõmmelus üles.

Musta pesu ära jäta mitte tupp. Wähisteks tarwitatud linaseid riideid, nende willaseid katteid, kehapesemisel tarwitatud käterätikuid jne. ära ka tupp jäta, waid pane nad wälja, kui võimalik ka päiteise kätte.

## **Haige ülesaitamine ja kandmine. Paranemisel olewa haige käimine.**

Iga äritus, iga liigutus, enam weel iga waewaga jõuutarwitamine nõuab südamest kiiret ja rasket tegewust. Ika töötab jüda selle järele puudulikumalt. See wõib haigele väga hädaohtlikuks saada. Nõõdra südamele, mis juba töötamist seisma ähwardab jätta, on iga waewanägemine (ütsinda ülesajamine või riidessepanemine, poti wõtmine, sängi juurest tooli juurde minel jne.) kardetaw. Kaunis tihti jätab jüda tegewuse seisma, kui keha wäljaseidete eemaltoimetamisel raskusi on.

Sellepärast ära lasse haigel kunagi ennast ütsinda üles ajada ja riidesse panna; pane talle kõik asjad nii walmis, et ta ennast sängist wälja ajada ei pruugi, kui ta pealt näha ka juba kaunis terwe on. See on väga tähtis!!

Peab ja haiget üles aitama, siis aja käsi peapadja alla ja tõsta sellega ta pealmine teha üles. Minult nii ei ole haigel walu ja ta ei pruugi ülesajamisel ise waewa näha. Siis pane patju wõi kookupandud tekkist haige pea ja selja taha, millede najale ta ennast ilma waewata toetada wõib. Pane talle rätik piha ümber, et ta ennast ära ei külmeta. Ka mõlemile poole pane padjad, nii et ta sinna ei saa wajuda. Sagedaste toetatakse teha ümberpööratud tooliga (jalad üles).

Tihti wõib haigele ülesajamist selle läbi kergemaks teha, et ja, nagu see lapsewoodis-olejate juures wiisiks on, sängijalutsi külge nõõri paned ja selle otsade külge jämeda kapi köidab, millest haige finni wõib wõtta.

Raste on niisuguste haigete wõi nende üfikitute tehaosade ülestõstmine, kes ennast sugugi liigutada ei saa. Tõmbab haige selja natukene küüru, siis saab sellest enamiste küllalt, et laia ja koguni madalat potti talle alla liukata. Ka wõib ta ennast ehk ühe nõõri abil, mis lae alla finnitatud haagi külge on pandud ja mille käepide haige kohal ripub, üles aidata, kui ta ühtlasi jalgabega sängijalutsi wastu toetab. Niisugust iseeneje aitamist wõib aga üksnes hädakorral lubada, sest et see haiget äritab. On säng selleks kõwa küllalt, siis astu risti haige ette sängi, aja talle käed kõrvalt alla ja tõsta ta nii üles. On haiget alitajaks kaks inimest jaadawal, siis astuwad nad kõrvalt sängi ette, ajawad käed haigele selja, ristluude, istekoha ning kintjude alla ja tõstawad ta nii natukeseks ajaks üles.

Peab haiget teiste tuppä wiima, siis tuleb sellejuures nii toimetada, nagu ühest sängist teise wiimisel kirjeldatud.

Esimesi käimisekaitseid ära haigel kunagi üffinda ette lase wõtta. Ta paned ühe käewarre julle ümber kaela, ja wõtad sinu õla kohalt maha-rippuwa käe finni, paned haigele oma teise käe selja taha ja toetad teda nii kõndimise juures.

### **Haige jõõtmine.**

Tuleb sul haige jõõmise-ajaks üles tõsta, siis toimetä jeda nii, nagu eespool juba kirjeldatud (peaalusega üles tõsta).



Ära anna haigele midagi, mis teda äritab (kohwi, theed, õlut, wiina). Kaffein (kohwis) ja alkohol (õlles ja wiinas) on tanged südamefihwtid.

Peab teegi jalaluu murdmise pärast jängis olema. Siis on tal muidugi terve inimese söögitsu. Sängisolejale ohtraste puuwilja süüa andes, hoolitse selle eest, et seedimine korras on. Palawiku-haigeid ära sunni kunagi sööma. Nende seedimise-mahlad ei jõua toitu kas sugugi ära seedida, wõi teewad seda puundulikul, ja sellepärast hakkawad nad kõhus ja soolikas käärima. Kõige ettevaatlikum ole kõhuhaigetega. Mis kopsu-haigele wärste õht, seda on kõhuhaigele söök ja jook. Iga ekstus wõib talle hädaohtlikuks saada. Sellepärast anna kõhuhaiguste juures ainult wedelat toitu ja paranewa haigele anna wäga ettevaatlikult findlat toitu, teda aegamööda sellega harjutades.

Pane tähele, kui palju haige sööb, et sa arstile seda teatada wõiks.

Et palawik õhtu eel ifta suuremaks läheb, siis olgu palawiku-haige pea-söömaaeg hilisematel pealeõuna-tundidel, kui ta süüa tahab.

Seda, mis haige süüa wõib, paku talle wäga puhtalt ja niisugusel kujul, et see isu ärataks. Haigele sööki ette tuues ole wõimalikul lahke. On kuidagi wõimalik, siis lasse haigel ise süüa. Pane talle kõik, mis sa talle seekord annad, ta ees olewa laua peale ja aita teda söömise juures.

Kõige suurema hoolega waata selle järele, et ta kõike koguni pikkamööda sööb ning joob ja õige hoolega närib. Ainult koguni peenikeseks näritud toitudesse wõiwad seedimise-mahlad tungida, ainult hästi näritud söök seeditakse ära, muudetakse werets. Poolikul-seeditud toit on kõhule ja soolikale koormaks, ajab puhutusele ja wõib põletiku sünnitada. See käib juba ka terve inimese kohta, mida enam siis weel haige kohta. Teda koormawad liig wähe näritud söögid kurjaste. Iga seedimisekorraus, mis selle läbi tõuseb, ja puhutused teewad ta haiguse halvemaks. Ära seda mitte naljaks pea! Iseäranis ka pudrusarnaseid söökisi tuleb wäikeste suutäite kaupa wõtta ja korralikul läbi närida. Ei saa haige hammustada, siis tee talle söögid peenikeseks, lasse tal ainult koguni wäikesed

suutäied wõtta ja iga suutäit kaua juus edasi-tagasi liigutada, et ta jülega segi läheks, mis seedimisel esimene järt on.

On haige ülesistumiseks liig nõrk, siis sööda teda theelufifaga. Parem on weel paenutatud klaastorufene. Tõsta iga suutäie, iga lonksu juures haige pea ühes peaalufega natufene ülespoole, wõi laje tal pea natufene külje peale pöördä ja sööda siis. Lusif pane nii kaugele suhu, et haigel söögi läte-jaamiseks pead tarwis tõsta ei oleks.

Haigetele, kellede seedimine wäga nõrk on, anna iga weerand wõi poole tunni järele supilufita täis piima. See on raskesti haigetele peatoit.

Inglane preili Florence Nightingale, kellest haigetalitajana iseäranis lugu peetakse, kirjutab haigete söötmise kohta järgmist:

„Suuremal hulgal nõtradel haigetel on täitja wõimata enne lõunat kella üheteistkümnene kindlat toitu wõtta, isegi siis, kui nad selle ajani nälja pärast foguni nõdraks on jäänud. Wäga näljaseks jäämise eest kaitse neid sellega, et ja nendele iga tund natufene wedelat toitu annad.

On haigetalitajale kohuseks tehtud haigele iga kolme tunni tagant tassit täit mõnd wedelikku sisse anda, ei taha haige köht wedelikku sel kombel aga wastu wõtta, siis katsu talle supilufita täis iga tunni järele anda, ja kui ta nii ei lähe, siis anna theelufita täis iga weerand tunni järele.

Nõtradel haigetel on jagedaste ainult roidunud närwide pärast wõimata toitu alla neelata — nõtrus, mis weel suuremaks läheb, kui jõuutarwitamist nõutakse. Ei saa niisugused haiged oma toitu karwapealt, ja nimelt niisugusel ajal, mil nad igast teisest tegewusest wabad on, siis ei juhtu mitte ainult, et nad kofe süüa ei wõi, waid nad ei saa ka järgmiste tundide jookful sööki kaelast alla.

Iseäranis pikaliselt haigete juures tuleb hoolega seda aega tähele panna, mil haige süüa wõib ja jälle niisugust aega, mil ta kõige nõbrem on, mis ennast päewastpäewa muuta wõib. Tähelepanemist, wäljaarwamise- ja wastupidamise-wõimu, mis igal heal haigerawitsejal olema peaks, kulub selleks aga ära; need on woorused, millede abil rohkem haigeid elus wõib hoida, kui harilikult arwatakse.



Kõige sagedamine on unepuudus nälgimise tagajärg; sest harilikult magavad haiged sellesama mõedu järele, nagu nad sööwad.

Haigele tehakse söömine koguni wastifuts, kui söögid, mida ta ei maitse nudki, ühest söömaajast teiseni ta sängi kõrvale väetaks, lootes, et ta wahel ajal eht ometi ise wõtab; see on effitus, mille läbi haigele üks sööt teise järele läilaks tehakse. Sigel ajal toobag. sööt haigele ette ja wiidagu õigel ajal ära; kunagi ärgu lepitagu aga sellega, et haigel ifka midagi ees on.

Kindel on, et hatg<sup>e</sup> seda paremine söömisega toime saab, mida wähem teiste juure. Solet teda selle juures segab; ka niisugusel korral, kui haiget söötma peab, ei peaks haigetalitaja tal rääkida lubama wõi ise rääkima, kõige wähem aga weel söögi üle.

Kunagi ärgu tallatagu tassi nii täis, et joogist wõi söögist alustassi peale lopub, waid see peab ifka puhast ja kuiv olema. Ei wõi ära arwatagi, kui wäga see haiget wihastab, kui ta igatord, kui ta pealistasfi juu ärde paneb, ka alustassi tõstma peab, et pesu mitte ära määrda.

### **Teha wäljakeidete kõrwaletoiemetamine.**

Kahjuks walitseb weel sagedaste see arwamine, et kõhu unimuffisolemise-korral niihästi lastele kui wanadele rohtu peab andma, olgu see riitsinuse-õli, rhabarber, sennislehtede-thee, toominga-koor jne. Kuulsa arsti Hufelandi järgmine kaebtus on kahjuks ka praegu weel kohane: Lõdwaks-tegewate toitude, palawate jookide, kohwi jne. ning liig sagedalt rohtude tarwitamise läbi, mis kõhu lahti tegema ja okiele ajama peawad, juhitaakse kõig mahlade-wool kõhtu ja soolikasse.

Mis wõib sellele muud järgneda, kui et meie terwe teha mustus ja kõlbmata olluised sellesse nõdrasse ja äritatud kohta woolawad, kõig kahjulikud mõjud ja kõig otjustawad liitumised finna poole juhitud saawad, nii et seedimise-orgaanide rikkisolemine niihästi inimese tehaehituses üleüldse kui ka haiguste-ajal harilikult nähtuseks peab saama? Seedimise-orgaanid on alaline lahinguwäli, kus elu ja surma, haiguste ja terwise pärast



wõideldakse. Ja et see selleks mitte kõige süüdsam koht ei ole, on mul waewalt tarwis weel juurde lisada. Kõhul on tähtsam ja kõrgem ülesanne: ta peab toiduhallitaks, toidu kehaksmuutjaks, kõige uuesti ülesehitamise alus olema. Kuidas võib ta seda aga olla, kui ta tähendatud kombel alatiseks haiguste läbitõotajaks tehakse? Ta ei saa kunagi puhtaks, ei omanda kunagi niisugusi jõuu ja täiusse seisukorda, mis talle tarwis on, ja alatine seedimise-torratus, rifutud weri, haiglane olet, närwendõtrus peawad selle otsekohene tagajärg olema. Et nüüd tõite seda haiglase oletule kihutamist eemal hoida, loomule algusest jaadid paremat tasakaalu, enam wäljapoole liikumiseks ja haiguste naha läbi loomulikult ja lihtsalt wäljajuhtimiseks alust panna, ei tunne ma ühtegi paremat abinõuu, kui lastele sage-damine wanni teha ja nendele wähem rohtusi anda."

Keha-wäljaseidete kõrwaletoiemetamisel on meil sellega te-gemist, et kõwaks-läinud, kõlbmata söögijätiseid soolikast wälja saada. Kõhu ummuksisolemise põhjus on harilikult närwide, weresoonte, rahude ja muskulite lõtwuses. Toitu seeditakse puudulikult ja wäljaimetud, kuiwad jätised koguwad soolikas koftu. Mis sünnib siis rohtude sissewõtmise järele? Kõhtu ja peenikest soolikast sunnitakse enesest rohkesti ilda ära andma, et sissewõetud rohtu lahjemaks teha ja sel teel närwisi üleliigse ärituse eest kaitseada. Ma leotab kõwad jätised jämedamas soo-likasosas läbi, nii et nende kõrwaletoiemetamine wõimalikuks saab. Peale selle äritab kinnise kõhu wastu sissewõetud rohi soolikast ägedama liikumisele. Jätiste soolikast wäljatoimetamiseks tehakse siis selle abil teed, et kõhtu ja peenikest soolikast, see on neid kehaojasi, mis kehast-kinnioleku juures harilikult mitte süüdlased ei ole, seedimise juures aga väga tähtsad, kõwaste äritatakse. Pikaliste haiguste juures, kus nädalate ja kuude kaupa kinnise kõhu wastu rohtusi tarwitatakse, pannakse seedimise-organidesse nagu karmadest kõis, see on sunnitatakse seal wältaw põletik ja rifutakse werewalmistamist väga tähtsal kombel ja sagedaste terweks eluajaks. Üks kõige tähtsamatest kehaojadest tehakse pika aja peale haigets, „et werd puhastada!“ Mis sugune süüdmata tegu!

Sellewastu on aga juba terwel inimesel tarwis kaks korda päewas wäljas käia. Soolikas olew mustus käärib ja mäda-neb. Sellejuures teliwad kihwtised mädanemise-gaasid, mis

weresse lähewad. Kõwad mustatükid õeruwad wäga õrnu soolifaseinu. Sellele järgneb põletik. Weresooned saawad kofku litsutud ja selleläbi were-ringjooks taistatud. Siis ei ole ime, kui soolikas soontelaienemine tekib. Täistopitud kõwa soolikas litsub ta ligidal olewate orgaanide peale. Sellepärast on teha finniolek üks kõige jägedamine ettetulewatest naiste-haiguste põhjustest.

Haige juures võib teha finniolek elukardetawaks saada. Et ta weri hihwtidega juba täidetud on, siis tõuseb mädanemise-gaaside läbi haiguse hädaoht tähtsalt. Kui haige ka peaaegu midagi ei söö, on soolikas ometi musta. Kanna siis selle eest hoolt, et haige tats korda päewas wäljas saab käia.

Mida tuleb õieti teha, et haige wäljas saaks käia ja et teha finniolekut taistada?

Tee leige weega klistiirisi, 20—24 graadi, harufordabel ka 26 graadi; wett wõta üks-wiendit toopi korraga, lastele weel pool wähem. Britsitakse rohkem wett sisse, siis puhub see soolika üles ja sunnib wäljastäimisele. Wee pritsi abil sis-selaskmise järele lameb haige pahema külge peale, tõmbab põl-wed natukene ettepoole ja peab wett finni, niikaua kui wõimalik on. Mida kauem wesi sisse võib jääda, seda paremine saab ta mõjuda. Jääb wesi ainult mõneks minutiks soolikasje, siis ei ole sellel wäärtust. Mustus jääb siis soolikasje, kui wesi, mis küll natukene teise karwalisjeks on saanud, ära jookseb. Esimese klistiiri järele, mis mustust pehmemaiks peab tegema, tee teine jahedam (14, 15 gr.), see olgu esimesest rohkem kui pool wähem. See peab sisse jääma, et soolik wee enesesse imeks, ja seda nimetatakse sellepärast sissejääwaks-klistiiriks.

Kritus, mida jaha wesi sünnitab, juhib were soolikasje; haiguste juures, mis palawikuga ühenduses seisawad, mõjub sissejääw klistiir jahutawalt ja juhib were peast mujale. Et ole aga esimesel, leige weega tehtud klistiiril soovitud tagajärge, siis tee poole tunni kuni tunni jooksul teine niisamasugune leigewee klistiir. Mõnikord saab haige alles mitme klistiiri järele wälja minna. Jaheda wee sisse (15—16 gr.) kastetud ja kergelt wälja-puserdatud lapp, mis mitmekordselt kõhu peale pannakse ja mida paarikümne minuti järele teise niisamasuguse wastu ümber wahetatakse, suurendab wee sissepritsimise mõju.



On kõht nii kõwaste finni, et klistiirid ei mõju, siis tuleb kõhu peale palawa wee mähiseid ehk kompressi panna, mis sagedaste wäga head mõju awaldawad. Need kompressid tuleb järgmiselt teha: Kasta jäme käterätik, mis 6—8 korda kokku on pandud, palawa wee sisse (umbes 50 gr.), wõta kompressil kahest otjast finni, puserda ta natukene wälja, pane ta siis täiswillase pakju riide wahele ja sellega kõhu peale. 15. minuti järele pane teine niisama sugune kompress esimese ajemele. Nõnda tee kaks korda päewas kaks tundi. Wiimse aurukompressi (see on kaks tunni) järele pese kõht jaheda wee sisse kastetud kättega wõi lapiga üle ja kuiwata ta ära. Kes 50-graadilisi kompressi wälja ei jõua kannatada, selle juures tarwitatagu 40. wõi ka ainult 35-graadilist wett.

Palawiku-haiguste juures tee haigele iga hommiku ja õhtu leige wee klistiiri, ja on ta wäljas saanud täia, siis sissejääw-klistiir. Ainult niisugusel korral, kui klistiirid, keha peale pandud lapid, weejoomine jne. midagi ei aita ja kõhtu triifikida ei wõi, kuna kõhu kinniolek hädaõhtu jünnitab, wõib rohtu wõtta. On haige omal ajal ära käinud, siis tee weel klistiiri, et soolikas puhtaks jaaks ja põletik ei jaaks tekkida.

Pikaliste haiguste juures, kus palawik enamiste puudub, peab püüdma kõhu kinnioleku põhjusti kõrwale toimetada. Kõigepealt tuleb seal söömist hästi korraldada, siis istewannisi tarwitada, kõhtu triifikida jne.

Wäga wisal kõhu kinniolemisel tarwita õliklistiiri: 3—5. lusika täie puhta lina seemne-õli wõi oliwi-õli kohta wõta wiina-klaasi täis 26-graadilist wett, mis õliga hästi segi tuleb raputata. Õli tungib kergemine kõwaks läinud mustatükkide sisse ja sulatab siis paremine, kui puhast wesi, peale selle teeb ta soolika libedaks ja on õrnale soolikaseinale kaitswaks katteks.

Kui sul klistiiri-pritsti wõi nõnda nimetatud irrigatori weel ei ole, siis muretse see omale kohe.

On klistiiri-tegemiseks paras wesi selleks määratud annusse (mis irrigatori juures klaasist wõi plekist on) kallatud, siis lasse õht gummitorust wälja — kraanilahetikäänmise läbi, nii et wesi jooksmata hakkab, ja kraan siis kohe finni käänatatse, mille peale kraani ots õliga kokku tehatse ja ta ettewaatlikult haige pärasoolikasse liitatakse — pööramise kombel. Näitab



midagi ees olewat, siis tõmba kraani ots natufene tagasi ja katsu teisele poole liikata. Ei lähe ka see korda, siis tõmba kraani ots wälja ja katsu sõrmega järele, kuju poole liikata wõib. Ära jeda mitte ära unusta, sest muidu wõib ja haigele walu teha. Kraani ots wõi muu pritsi ots tuleb umbes poole-funi tolli pituseni sisse liikata.

Britsimise-ajal on haige külje peal. Wee sissejooksmise-juures ei tohi ta mitte finnitada. Tahawad lapsed wett koha wälja lasta, siis tuleb jeda sõrme ettehoidmise jäbi taktistada. Kes pritsiga weel ümber ei osta käia, sellel tuleb jeda enne teiste terwete inimeste wõi iseene juures tarwitama õppida, et nurja läinud katsete läbi haiget mitte äritada. Sisepritsitaw wesi peab haigest paar jalga kõrgemal hoietama.

Haige peab iga päew ühel ja selsamal ajal tehatühjendamise ette wõtma. Kõige suuremal korrapidamisel selles asjas on sagedaste soowitud tagajärg.

Tarwita haige juures wõimalikult madalat õbanumat, kata ta pärast tarwitamist koha finni ja wii ta wälja, niipea kui ja haige finni oled katnud.

Ei ole wõimalik haigel üles tõusta, siis lüfka lahtine parem käsi talle ristlunde alla ja aita tal ennaft niipalju ülles ajada, et ja talle pahema käega selle tarwis ostetud madala anuma alla wõib liikata. Haige tõmbab siis põlwed kõrgemale üles (wäga tähtis!) ja ajab jalad laiati. Selle juures on waew hästi suurem ja tagajärg wäiksem, kui istumise juures. Mõnedel juhtumistel saab wõimalik olema haiget külje peale sängist wälja jalapingi peale pandud poti peale weeretada. Selga ja pead peapadjaga toetada! Käti õlade ja jalgade peale!

Wõib haige sängist wälja tulla, siis pane talle pott jalapingi peale. Haiget hästi toetada. Käti ümber!

Anum, mis ja haigele alla liifad, tee enne sooja weega soojaks. Litsub anuma äär tda, siis tee sellele pehmest riidest kate peale.

Et haige teha sisse näha ei saa, siis on wäga tähtis, et arst haige wäljasteid näeb. Nende abil wõib ta sagedaste haiguse iseloomu kui ka ta arwatawa käigu ja lõpu üle otsust teha. On, näituseks, teha-wäljasteide tõrwatarwaline, siis näitab see arstile, et kõhus wõi pealmises soolikajas werd

jooksis; werine wäljanägemine on tunnistuseks, et hädatoht madalamal on; hall wäljabeide käseb maffa-haiguse peale mõelda jne. Sellepärast hoia wäljabeited, hästi kinnikaetult, arsti tulekuni haigetoast eemal alal. Keha wäljabeidete halb hais annab juba sellest tunnistust, et teha ka seda teed selleks tarwitab, et seda eemale toimetada, mis talle kahjulik on. Minult harjunud haigetalitaja võib arstile teatada, kas wäljabeide ilane, werine, tüfiline jne. oli. Senikaua kui ka seda hästi ei tea, hoia wäljabeited arsti tulekuni alal, et ta ise nende nägemise järele otsust võib teha.

Pärast teata arstile, misugusel kujul wäljabeide tuleb (üks peasjadesi), kas loomulikult tüfis, wedel jne. Sagedane kehatiühendamine, kui wäljabeide wedel on, võib mõista anda, et toitu puudulikult tarwitatakse, aga see võib ka raskete soolikahaiguste tundemärk olla. Ka wäljabeite wärwi, kas kollane, roheline jne. tuleb arstile teatada; kas iseäranis halb lõhn on, kas ila ja werega segatud jne.

On põis täis, siis jääb kusi neerudes peatama. See on kahjulik. Sellepärast patu haigele potti õige sagedaste. Kui võimalik on, siis lühka haige jalad üle süngi ääre wälja ja lasse tal süngi ääre peal istudes oma asi ära diendada. Teda hästi toetada ja kinni katta!

Kolmanda isitu juuresolekul on haigel piinlik oma asju diendada. Käib mõraid, siis pane nimelt hoolega tähele, et teha-wäljabeiteid wägisi tagasi ei hoitaks. (Tähtis!)

Ka see on väga tähtis, kui palju haige kuseb ja misugune karw kuseb on. Arst peab tingimata teadma, kui sagedaste ja kui palju haige wett lasseb, kuidas see wälja näeb jne. Ta ei peaks selles tüfis haigetalitajat vähemalt esiotja kunagi usaldama, waid ise järele waatama. Haigetalitajal ei ole sagedaste võimalik wahet teha, mil teel kuses olem weri sinna saab, kas tal ila wõi mäda sees on, mis seistes poti põhja jääb jne. Sel põhjusel hoia ka kusi arsti tulekuni alal. Iseäranis tähtis on see mahasaanute juures. Sagedaste on nad nii nõrgad, et nad põis ainult jaolt tiühjendawad. Minult arst



wõib otjustada, kas mitte tarwis ei ole pöit kunstliselt tühjendada.

Tahab arst kusi mikroskopiga wõi keemialikult järele katsuda, siis peab haige koguni uute, hästi ärapestud pubelisse kusjema. Sga tarwitatud anuma juures, olgu ta ka wõi kui puhtaks tehtud, ei wõi julge olla. Wäga tähtis!!

Oksendamise juures toeta haige pead ja pööra ta külje peale ja üle sängi ääre wälja, nii et ta kergesti mõnda sündiasse anumasse (wana potti) oksendada wõib. Oksendamise järele anna suu hoolikalt puhastamiseks kofe wärsket wett. On süda ikka weel halb, siis anna lonksu kaupa tsitroniwett wõi mõnd muud hapukat jooki.

Ofse wõib arstile tähtsaks näpunäiteks olla. Were oksendamise juures, näituseks, näeb ta, kas weri kõhuist wõi kopjust tuleb. Tähtis on ka see, kui palju oksendatakse. Haige omaksed liialdavad selles enamiste. Harilikult olla haige poti täie oksendanud. Hoia ka see teha-wäljabeide kuni arsti tulekuni alal. Teata talle, kumas ofse peale tuleb, kas waluga wõi ilma selleta ja kus walu on; kas oksendamine lahtise kõhuga ühendatud on ja mis neist warem peale hakkas.

---

### Haige ajawiitmine.

#### Haige meelelahutamine. Haigel wõersilkäimine.

Mõned arwawad, et haigetele ja paranemasolejatele aeg alati lõbusaks peab tegema. See on koguni wastu oksa, pikendab haiguse-käiku ja wõib kahju teha. Haigetele kui ka paranemas-olejatele on kõigepealt rahu tarwis. Olgu nendel parem igaw, kui liig palju ajawiidet. See äritab ikka enam-wähem. Paranemisel-olewate laste juures waata selle peale, et igawus neid himulikalt unistamisele ei awatele; täiskaswanud ei tohi kurwadele mõtetele woli anda.

Ära sallu seda, et haiget kallistatakse, kaelustatakse, suudeldakse. Ära tee seda ka ise. See äritab teda wäga, palju enam, kui sa arwad, ja on terweksjaamisel takistuseks. Külge-



hakkawate haiguste juures wõib suuandmine sulle ka hädasoht-  
likuks saada.

3sgei õed ja wennad wõiwad haigete ja paranemisel-  
olewate lastega ainult arukordabel ja liihiteseks ajaks rääkima  
ja mängima tulla. Waata selle peale, et nad ka kõrwaltoas  
ei karju ja tülitse.

Arimurefi ja perekonna-tülitse hoiu haigest igal tingimisel  
eemal. Kirjad, mis tulewad, loe ja enne läbi; on nendes  
midagi halba, siis ära lausu haigele nendest sõnagi.

Sugulitub äritused mõjuwad ja paranemisel-oleja  
peale wäga. Hoiu teda nimelt jelle eest. Mõistlik rääkimine  
aitab niisugustest piinlikkudest asjadest kergesti üle. Mitte  
suud anda! Sa ei wõi arwatagi, kui wäga see juba lapsigi  
äritab.

Wõeraid ära lase haige juurde mingil tingimisel.  
Omaksed wõiwad aeg-ajalt waatama tulla, kuidu hakkab haige  
eht kartma. Wõerad effitawad ja äritawad teda, selle peale  
waatamata, et õht ruttu halvaks läheb, kui mitu inimest toas  
on. Kui kergesti on haige sunnitud wõera pärast teha wäl-  
ahteid tagasi hoidma. Ja mis ütleks need, kui ja nende  
ealolekul tuba tuulutada tahaks.

Wäga wastik ja puhtuse-tundmuse wastane on ninaräti-  
tusse sülitamine. Siis ei ja süлга ka ära häwitada. Osta  
jelleks iseäraline süljeklaas. Sinna wala alati lubjawett wõi  
roheline seebi wett. Pane ta nii sängi ette, et haige ta  
kergesti kätte saab, ilma et haige kõha tagasi ei hoiu, wõi  
rõga, nagu lapsed seda teewad, alla ei neela. Niipea kui kõha-  
hoog peale tuleb, anna kohe süljeannum.

Niisugused haiged, kes jalul on, wõiwad weega täidetud  
anumatesse sülitada wõi süljekausfidesse, mis jaepuruga täidetud  
on ja millede siju aeg-ajalt ära põletatakse. Ära süлга kunagi  
tashurätikusse, põrandale wõi tühjadesse, kuiwadesse süljekaus-  
fidesse.

Pea kõik anumad, milledega teha wäljahteid kõrwale  
toimetatakse, olgu piinlikult puhtad. Sageaste natukene soodat wõi  
rohelist seebi sisse panna ja keewa wett sisse kallata! Klaas-  
nõuisid jooda, liiwa ja sooja weega puhastada!

Mida kindlamine ja selles tühis üles astub ja ka haige soowid selles asjas etterääkimise läbi ära kaotad, seda kasulikum see talle on. Tihti on juba mõne armsa sõbra waatamata tuleku läbi haigus halwemal kujul tagasi tulnud. Kui sagedaste on mõni sõnum, mida külaline teadmatalt haigusest paranejale awalbas, selle raskesse hädaohusse saatnud. Kui arst wiimaks wõeraid wastu lubab wõtta, siis waata ka selle peale, mille üle räägitakse. Pööra jutuajamine niisuguste asjade peale, millel haige oludega mingit ühisust ei ole.

Mis raskesti haige kohta maksew on, seda pane ka mahajaanu juures tähele. Ära luba teda wara waatama tulla. Ratsel-käijad on ärituste läbi, mis tulemata ei wõi jääda, juba kirjeldamata palju paha teinud. Mõislik ja mõtleja naisterahwas ei wõta niisugust wõerfalkäiku ettegi.

Ära luba haigusest paranejal mitte liig wara lugeda ja isegi fergel lugemise-materjali ainult lühikesteks ajaks. Ka piltide waatlemine wäsitab. Wiida paranema aega wahetewahel jutuajamise, rõõmsat meeleolu sünnitawate kirjutööde ettelugemise ja fergete mängude läbi ja lasse tal fergeid käsitöösid teha.

Mis lugemisesse puutub, siis olen ma näinud, kirjutab Florence Nightingale, et kui haigel weel wõimalik ei ole ise lugeda, talle harilikult ka ettelugemine hea ei ole. On tarwis haigele ette lugeda, siis loetagu pikkamsi, sest selles effitakse, kui arwatakse, et see haiget wähem wäsitab, mida rutem raamatuga lõpule jõutakse ja hinge finni pidades loetakse.

Ainult harjunud haigetalitajad wõi inimesed, kes ise töbewoodi-koolist läbi on käinud, saawad neist hädabest aru, mis haige närwid ja meel selle läbi kannatawad, kui nad ifka neidsamu seinu, sedasama lage, sedasama ümbrust nägema peab. Millaski ei unusta ma seda rõõmu ära, mida niisugused haiged kirju lillekimbu nägemisel awaldašiwad. Ka mu enese haigusest on mul meeles, et mu paranemine edenema hakkas, kui ma ühe kimbusese põllulillesi sain.

Niisama wähe, kui haige oma murtud luuga jalga liigutada wõib, nii wähe wõib ta ka oma mõtteid muuta, kui talle wäljastpoolt appi ei tulda. Ainult sündia söögi ja joogi muretsemisega ei ole haigewoodil siis weel midagi ära tehtud.



Peab ka haige närwielu eest sellega hoolitsema, et talle meeldiw wäljawaade muretsetakse ja talle lillefi wõi midagi muid ilusat näha pandakse. Teeb ometi juba pätesewalgus walgujena selles tükis palju, wähemalt näitab mulle, et walgetuleku ootmisel, mida suurema hulga haigete juures näha wõib, igatsus walguise järele põhjusiks on.

Iga terve inimene on teatud tegewusega harjunud. Sellest ilmaolemine on nii mõnelegi haigusest paranejale raske. Mõni wäitene käsitöö, natukene kirjutamist wõi joonistamist oleks haigele, kui tal selleks aga jõudu on, wäga hea. Lugemine on wähem hea, ehk see tüül peaaegu ainsaks asjaks jääb, mida haige ette wõib wõtta. Waata siis ikka selle peale, mis haige elusje waheldust wõib tuua. Tegewuses liialdamine wõib aga haiget niisama äritada, nagu meelelahutuse-puudus.

### **Mis töbewoodil tähele tuleb panna ja mille peale arsti tähelepanemist juhtida.**

Wäga tähtis on, et sa arstile korralikult kõigest sellest teatad, mis sa haigewoodil näed. Sina näed haiget ööd kui päewa; arst ainult mõneks minutiks. Sina pesed haiget. Sa näed siis kõite teha ja sellejuures puutub sulle mõndagi filma, mis arstile nägemataks jääb ja mis haige seisukorrast dieti arusaamiseks tähtis wõib olla. Arst näeb haiget enamiste jängis puhkamas. Sina wõid teda ülesaitamisel, jängi ülestegemise juures, teise asemele minekul, paranejat kõndimisel jne, tähele panna ja elusjoone kiiremine tufsumisest ja rutemine hingamisest kui ka haige wäljanägemise järele wõid sa otsustada, kuidas jõuutarwitamine ta peale mõjub.

Haige kaebab tihti ainult ajuti walu üle, kuna tal siis sagebaste walu ei ole, kui arst seal on. Arst peab aga kõigest sellest teadma. Sina wõid kolm korda päewas haige teha-oojust mõtetes ära määrata, kas palawid suuremaks läheb wõi wäheneb, kas haigusest paranejal enam sugugi palawikku ei ole, wõi kas teha õhtul jälle palawamaks läheb. See on sagebaste ainus tundemärk, mis awal dab, et haige juures kõif weel korras



ei ole. Ei tea arsti sellest midagi ja lubab haigel üles tulla ja niisuguseid toitusi süüa, mis raskemad seedida on, siis võib haigus ruttu raskemal kujul tagasi tulla, iseäranis soetöbi, hoolsa tähelepanemise ja sellest teatamise läbi, mis ja näinud oleb, kergendab ja arsti tegevust ja annab ta määrustele kindla aluse.

Mõnikord on haige filmalauad hommiku vara paistetanud; pesemise järele on nad jälle oma loomulikus olekus. Teineford näitavad nad hommikul mäda läbi nagu finni olewat jäänud. Selle teadmine ei ole arstile mitte tähtsusetu. Talle võib ka tähtis olla teada, kui haige filmad walgust kardawad. Läheb haige filmamuna kollakaks, siis ei pane arst seda enamiste mitte kõhe tähele, iseäranis siis, kui ta õhtul haige juurde tuleb. Sinust ei wõi see aga nägemata jääda. Mõnikord hakkab haige kõeritama ja asjade kujud astuwad kahelordselt ta filmade ette, mis raskest peaaegu haiguselt tunnistust annab. Suhi nimelt arsti tähelepanemist selle peale.

Wäikestele lastele teewad kõrwas olewad piisikesed paisjed suurt valu. On sijemises kõrwaosas põletik, siis on kõrwa taga olem luu väga walus. Papsed karjuwad ja on rahutud, ei wõi aga ütelda, mis nendel wiga on. Meile iga päew wanni tehes ja neid pesedes, on jul kerge sellest aru saada.

Häfiline näost walgeksminek võib pealetulewa minestuse, järgnema oksendamise, kange valu (näituseks kõhunaha-põletiku juures), aga ka sijemise werejooksu (soetöbe, kõhu- ja soolikapiisete juures) awalbaja olla. Näo sniijeksmineku juures pane tähele, kudas see peale tuleb; see võib südamehaigust ja were ärakihwtimist awalbada. Punetus nina ümber näitab mõnikord, et roosi-haigus tulekul on. Kopsupõletiku ja korratu seedimise juures juu ümber olewate willikeste üle ei pruugi ja kõhtuda. On juu ümber punased plekikesed ja on ühtlasi nohu ja jooksuwad filmad wett, siis võib leetrite (läätjade) tulekut oodata. Turja kangeksminek võib peaaegu haigeksjäämise tundemärk olla. Hoollega pane keha peal olewaid punaseid kohtasi (läbiwajumine), paistetusi (weetöbi) ja tursumud, wahafarwa nagu tähele (neerude-põletik.)

Iga ema, iga isa peaks lastele jägedamine suhu waatama, et tundma õppida, kuidas terwe juu ja kurt wälja näewad.

Kes seda teeb, saab muudatustest ja sellest, misjuguised need nimelt on, aru. Kurku vaatamiseks litsu keel lusikasabaga alla ja lasse lapsel pikkamööda a — a — a ütelda. Käed enne seebiga puhstaks peseda! Lusif enne ja pärast sühupisimist puhstaks puhastada. Kaelahaigused ei alga ikka kobe kaelawaluga ja neelamise takistustega, aga sa võid nendest suu ja kurgu vaatlemise läbi sagedaste märku saada. On kurgurahud ja nende ümbrus ainult üles ajanud ja punatad, siis on arwatawaste kerge kurgurahude-põletik. On paksuks paisunud rahude peal mädatipisejed, siis on sul mädanewa kurgu-põletikuga tege-mist. Kui sellejaures kurt ka walfjaks lööb, siis ei ulata see kaelarahudest ometi eemale ja walfja ketta sees on ikka mädatipiseji. Difteritise juures on aga terve kael hallikas-walge kestaga kaetud.

Ei ole terveid lapsi kaela vaatamisega harjutatud, siis äritab see neid haiguse-korral väga. Siis on parem neid sellega rahule jätta, sest muidu hakkawad nad seda niiwäga kartma, et pärast ka arstil waewalt võimalik on kaela ja kurku korralikult läbi katsuda.

Pane tähele, kas haige mitte sagedaste ei kõhata. Kõhi-mise-korral teata arstile, kas haige päewal kui wõl ühtewiisi kõhib, wõi ainult öösi üffinda; kas kõha iseäranis üles tulles ja magama minnes peale tuleb. Waata, kas röga sees mitte werd ei ole.

Raistejuguist haigete juures tuleb tähele panna, kinas nendel punased jooksuma hakkawad ja sellest siis arstile teatada.

Wäikete laste juures on sagedaste õige raske aru saada, mis nendel wiga on, sest et nad oma tundmusi awalbada ja walutawate kohtade peale näidata ei saa. Litsub laps kaebli-fult ja jõuetult nuttes ja sagedaste kõhides ennast ema ligi, on ta huuled sinatad ja hingab ta ruttu, siis on tal arwatawaste kopsu-wõi südame-põletik. Wiskleb rinnalaps rahutult ja kar-judes oma ajeme peal, tõmbab ta näo walu pärast wiltu ja tõmbab ta jalad wastu keha, siis on tal arwatawaste kõhuwalu. Pea-ja kõrwawaluga surub laps pea karjudes padja sisse. Wahib wäikene laps, wahete-wahel tajakeji nuttes, ofawõtmatal enese ette maha, ofendab sagedaste, ehmatab väga kergesti, karjatab magamise peal, siis mõtle peaja-haiguste peale.



## Mis weel haige ravitsemisel tähele panna.

Hädaoht hoia selleläbi eemal, et ja mitte alles siis arstiabi ei otfi, kui häda juba väga suureks on läinud.

Saada arstile niisugusel ajal järele, kus tal weel võimalik on oma aega sündsalt jisse seada, nii et ta alles õhtu hilja ei tule. Tal on harilikult mitu raskesti haiget korraga arstimisel, nii et ta sinu kutsumise peale enamiste lohe tulla ei saa.

Meie õppisime täitsa rahulikult süngis puhkamises niisugust abinõu tundma, mis haiguse-äigu peale hästi mõjub. Sellepärast ära lasse haigetsjäänul enam kaua jalul olla, vaid saada ta lohe süngi. Enamiste lühendab ja selleläbi haigeolemist ja haigus on seda kergem, mida rutemine sul võimalik on haigele täielist rahu muretseada ja ta teha süngis ühtlaselt soojaks teha. Paranejal ära lasse ta mitte lohe üles tulla, niipea kui tal natukene parem on. Muidu mõib haigus palju halvemal kujul tagasi tulla.

Hoia küünte alused piinlikult puhtad ja pese käsa jägedaste ja korralikult seebiga. Ära jäta seda kunagi haige juures talitamise järele ja haawade ning paisete puhastamise eel, enne söömist ja joomist mõi haigele toiduandmist tegemata. Iseäranis waata mahasaanu juures puhtuse peale. Kui jägedaste on haawa- ja lapsewoodi-põletikku puhtuseta käte (küünte) läbi sünnitatud ja edasi kantud.

Iseäranis tähtis on hoolikas suupuhastamine. Palawikuhaiget ei karasta mitte miski asi nii, kui mitu korda järgimööda suu wärsket wett käis wõtta ja suus soojaks-läinud wesi siis wälja lasta. See jahutab palawikku, on huulte ja teele kuivats- ja kattimineku wastu hea abinõu, wähenab janu, puhastab suud ning kurku ja ei lasse halwal maal suhu tekkida. Tuleta ikka ja ikka haigetele meelde, et nad seda teeks; see on väga, väga tähtis.

Wäikese laste ja meelemärguseta haigete suud ja hambaid puhasta iga tunni jooksul sõrme ümber märsitud ja wärskete wee jisse kastetud lapiga. Hommitul ja õhtul puhasta haige hambaid mõi lasse tal seda ise teha. Saheada weega lasse tal ta mitu korda päewas kurku loputada. Anna ja teda ülewal hoiaid



ja aitab, liigutab ta selga aetud peaga wett suus edasi = tagasi, lasseb weel kurgu poole libiseda ja sülgab ta siis wälja. Isegi pitäli olles wõib kurtu sel kombel loputada. Kurgu-loputamisel ei ole tarwis teatud kombel healt ajada.

Wähemalt kaks korda päewas pese niiske nartsju wõi pesukäsnaaga (shwammiga) haige nägu ja käsa. Hommikuti soe ta juukseid.

Rangesti kuumajaid haigeid ära jäta kumagi ükfinda. Palawiku mõjul wõiwad nad sängist wälja tulla ning isegi toast ära minna ja ennasti kõige-suurema hädaohu kätte anda.

Hoia kõik haigest eemal, mis teda erutab. Iga erutus, ka see, mis rõõmsate sündmuste läbi on tekkinud, walu, tehalit wäsimus, äri- ja perekonna-mured, sugulit äritus, mõjub südamete gemuse peale. Ära ärita haiget ka oma edasi-tagasi käimise ja sekelduse läbi.

Haige wastu peab alati kindlaste ja piiripidawalt üles astuma. Iseäranis ei pea kumagi seda talle mõista andma, et ja millegi kohta, olgu see ka wäiksem kui asi, kahewahel oled. Rahtlemine pea iseenelele ja näita haigele, nagu oleks ja täitsa kindel. Istitud, kes kõwaste mõtlewad ning seda jätta ei saa ja kõike, mis ühe asja poolt wõi wastu wõib olla, haige kuuldes läbi harutawad, ei kõlba haigerawitsejaks. Kahewahel-olek on iga haigele hirmus. Näewad haiged, et nende ümbruses mingi otjusele ei jõuta, siis wõtawad nad häda-waewaga kõik oma mõtted koftu, et ise otjust teha.

Kuna wasturääkimine haiget äritab, siis ole järeleandlit, niipalju kui sinu kohused seda lubawad. Rõõmsa näoga õeldud lahke sõna rahustab kõige tergemine. Raunis tihti juhtub seda, et iseäralised ettekujutused haiges wõimust wõtawad. Ta tõendab siis kõige-wõimatuid asju ja süüdistab põetajat sagedaste kõige sündmatamal kombel. Ära pane seda tähelegi; ta ei saa oma mõistuse ja tundmuste üle walitseda. Rawitsejat ei tohi kõige inetumad haige sõnad haawata.

Ära näita seda haigele, et ja tema pärast mures oled. Kurblit: nägu ja nutmine hirmutawad teda. „Lahke meel on see taewas, mille all kõik figineb“ — seda peab kõigepealt ka haigetalitaja tähele panema.

Haige ei tohi seda tunda, et ta abitu on, ta ei pea kunagi sunnitud olema ennast üksinda üles ajama, maha kumardama jne.; ta peab tundma, et sa alati ta eest hoolitsed. Sellepärast ära jätta teda kas kunagi üksinda, või ütle talle vähemalt, kus sa oled, kui sa toast välja lähed. Pane mõni kell talle nii kätte järele, et ta sind sellega igal ajal kutsuda võib. Lähed sa midagi tooma, siis öra lase tal kaua oodata. Ära ruttu üleliigselt, aga ära ole ka väga pitaline.

Waata sellepeale, et haigetoas liig waljuste ei räägita. Ära jostista aga ka mitte teiste toasolejatega. Kõige jõuu kokkuvõtmisega püüab haige sellest aru saada, mis räägitakse. See teeb talle waewa ja äritab teda väga. Sagedaste arwab ta, et tema kohta midagi halba räägitakse ja ta hakkab siis kalsite mõtlema. Warmaste peal ebasi-tagasi hüilimine ja muudetud healega rääkimine on haigele väga wastik. Palju parem on oma loomuliku, kui ka kareda healega rääkida, kui seda tajaselt või loomuwastaliselt lahkelt teha, mis haige näriwi äritab. Ära ehmata haiget selleläbi, et sa temaga ootamatalt rääkima hakkad, teadmatalt ta süngi juurde lähed või fergesti tuffujal häkitselt ja osamusetalt käest finni mõtad või ta näo külge puutud.

Räägid sa haigega, siis istu talle nii wastu, et tal mitte tarwis ei oleks waewaga pead pöörda, et sind näha. Igal inimesel on tung seda näha, kellega ta räägib. Kui sa seisad, siis peab ta üles wahtima, mis talle ka waewa teeb.

Ära nõjata süngi najale; ära istu süngi peale; ära lütkta ta külge. Kõik see äritab haiget.

Hoia kõik eemal, mis magama-uinumisel takistuseks on. Ohtusöögi järele lase hambad puhtaks teha ja weel kord wett kuni soojaksminekuni juus hoida; siis aga waata, et igalpool kõige suurem rahu walitseks. Räägi siis wähe ja ainult kui finult midagi küsitakse. Anna ainult hädaorral siis weel juua; on tehas palju wedelikku, siis teeb see jüdamele rastust ja täis põis ritub unerahu. Kiirenda une tulekut sellega, et werd kõhupoole ja jalgadesse juhid, mida alumise kehajao jaheda weega fergesti ülepefemise, jaheda wee kompresside ja niiskete sukade jalgatõmbamise abil korra mõid saata. Kuidas seda nimelt teha, sellest pärastpoole.

Rõit, mis haige juures toas siis weel ette wõetakse, kui ükssteisele juba „Head ööd“ on üteldud, wõib talle halba ööd walmistada. Aratatakse ta weel kord üles, siis wõib kindel olla, et talle sellega uneta öö walmistatakse. Terwe inimene, kes päewa magab, ei maga öösi hästi. Haigete juures on asi ümberpööratud: mida rohkem nendel magada lastakse, seda rohkem nad magavad.

Ära ärata haiget ja paranejat kunagi rahuliku une pealt üles. Lähewad talle ümber pandud mähised palawaks, mis talle wastik on, küll ta siis isegi üles ärkab. Uni on kõige parem rohi. Kes magab, sööb. Magab haige, siis saab ta paremaks. Une peal lähewad palju haiguseawaldusi minema. Iseäranis lapsed magavad enese terweks. Rahulise unega ei wõi aga poolund sonimisega, meelemärfuseta olekut ja uimastust ära wahetada.

Haiget ei rahusta ükski asi niiwäga, kui täieline usaldus arsti wastu. On jul arstile midagi ütelda, temalt midagi küsida, siis tee seda peale selle, kui ta juba haige juures on olnud. Iga haige ootab arsti kärpsitult ja hakkab kartma, kui ta omaksed arstiga enne jofistawad.

---

### Kunas ja kuidas haiget wannitada ja peseda.

Kelles lapsest jaadit seda ebaarwamist on kaswatatud ja alal hoitud, et haige milgi tingimisel wärste õhu ja weega totku ei tohi puutuda, et teda „õige soojas“ tuleb hoida, et haigele suutäit wärsket wetki ei tohi anda ja talle isegi puhast pesu selga et tohi ajada, see kardab haige juures weetarwimist, arwates, et haige ennast ära wõib külmetada, et haigus wee läbi „sisse läheb.“

Palawiku-haiged wõiwad ennast ju sel põhjusel waewalt ära külmetada, et nendel soojusest küllus on, sest et nad palawad on. Iähe wesi wannis ja sõem wärsket wett peawad ju palawikus wäga hästi mõjuma, sest et ta tuld weega kustutatakse, ja palawik ei ole muud midagi, kui sifemine põlemine. Tuntakse küllalt niisuguseid juhtumisi, kus haiged palawiku käes wälja jooksiwad, isegi lume sees püherdasiwad ja terweks saiwad.



Palaw-töbistest, tebas Brantjuse sõjawäe Wenemaalt taganemisel lahtistel wanritel ühes wiidi, tegi juurem hult haiguse läbi, kuna need, kes hospitalitesse saadeti, pea kõik suriwad. Sellest ajast peale, kui palawtöbiseid weega arstitakse, on selle haiguse kätte suremine väga alanenud. Kuna ennem saajast haigest 30 ära suriwad, sureb neid nüüd saja kohta 6. Mispärast ta niisuguste nähtuste järele haigete juures wett weel kardetakse tarwitada, iseäranis nahahaiguste juures, ei ole dieeti arusaadaw, wõi tuleb jee kartus ehk sellest, et wett liig külmal ja liig sagebaste on tarwitatud ja sellejuures kurbe tagajärgegi nähtud.

Kui keha palaw on, siis tarwitab ta wett; seda wõib juba sellest tunda, et kehanahk palawifu juures wähem wett enesest ära annab, kui muidu: ta on kuiv; weelastmine on wähenenud, hingetõhk on palaw. Mispärast ei peaks siis wee läbi teha mitte aitama? Mii mõnigi raskesti haige on selle läbi peastetud, et tal mahti oli nii palju juua, kui tahtmine täis sai. Mida palawam ihu, mida kuivem nahk, mida juurem were pähetungimine, seda silmanähtawamalt rahustab jaha wefi.

Palawifu-haigete wannitamiseks ei wõi mitte liig külma wett wõtta. Mida nõdrem ja jõuetum haige, mida kõrgem palawik, seda soojem olgu wefi (kuni 25. graadi). Külma wefi jahutab liiaste; ta äritab närwisi kangesti ja sünnitab selleläbi elawat wereliikumist. See teeb haige rahutuks. „Palawikku ei tohi mitte liig ruttu külma wee läbi ära ajada, waid teda tuleb koguni aegamööda lühikeseks ajaks niiske lina ning willase teki sisse mässimise ja sooja wee wanni läbi kõrwale toimetada“ — tähendab Brieschnitz õigusega.

Suur palawik wäsitab südame lühikese aja sees ära. Elusoon pehjab siis ütlemata kiiresti, löögid on waewalt tuntawad ja nende wahel ei ole ühepitune. Närwid on kõige kõrgemal graadil äritatud. Pannakse siis haige liig külma wee sisse, siis wõib juhtuda, et südames enam wõimalik ei ole takistustest, mis were ringkäigul selleläbi tõusewad, jagu saada ja süda lööb siis nõrgaks. Ihu läheb siis sinijeks, käed ja jalad surewad ära, hingamine on korratu, täieline nõrkus tuleb peale. Selle wastu tuleb külma wett näo peale pritsida, käja ja jalgu tubliste õeruda, kuuma wee kompressi (eelpool kirjel-

datud) turja ning kõhu peale ja käte ümber panna ja jalgade alla kuuma wee pudelid paigutada. Parem on aga äranõrke-  
mist sellega eemal hoida, et wäga palawaid haigeid kunagi  
külma wanni ei panda, waid soojaſse (25 graadi), ja nendele  
wannis ſiis umbes 4. graadi jahedamat wett peale kallata.

Wannitamise all ei tule haigerawitſemisel mitte kõige  
teha korraga wee alla panemist mõtlema, mis nendele emadele  
troostiks on, kellel mitte wõimalik ei ole ruttu palju sooja wett  
wannitamiseks saada. On kõik teha wee all, ſiis jahutab ſee  
palawiku-haiget palju wähem, kui ſiis, kui haige ainult wee  
sees istub. Paljudele haigetele on ka wee rõhumine halb, kui  
kõik teha wee sees on, kuna ſiis nende teha tubliste triifida  
wõib, kui nad wäikeſe wee sees wannis istuwad.

Et palawiku-haiget wannitada, ſelleks kallataſje 21—25.  
graadilist wett (leige wõi natukene soojem, kui leige) umbes  
jala kõrguſelt wanni ſiſje. Lina äraſuiwatamiseks pannakſe  
walmis. Tegi all mõtataſje haigel riided ſeljalt ära, tehaſje  
tal ots ja rind märjaks ja pannakſe ta ſiis ruttu wanni.  
Haigetalitaja kaldab talle ſiis kamaluga wett ſelga ning pähe.  
Wiimats kallataſje talle umbes 4 graadi külmemat wett, kui  
wannimeſi on, üle, tõstetakſe ta walmispandud lina peale,  
ſuiwatataſje kergelt üle, wõi pandakſe ta ilma ſuiwatamata  
lina ſiſje, tõstetakſe ſängi ja pannakſe talle kõhe ſärk ſelga.

Wann ſeatagu nii ſängi juurde, et haiget kerge on ſiſje  
ja ſeeſt wälja ſängi tõsta. Wäga nõtrade haigete juures, kes  
istuda ei ſaa, waid wees lamema peawad, pane pea toeks  
mõni ümberpöördud pott, millele kookupandud käterätik peale  
pannakſe. Ära jäta haiget wee ſiſje miſſalgi üſſinda. Ta  
wõib ehk ära nõrkeda wõi muidu kuidagi wiga ſaada. Ära  
luba, et wannisolemise-ajal toas edaſi-tagaſi käiakſe. See  
paſandab haiget.

Kunas tuleb palawiku-haigetele wanni teha ja kuidas  
mõjub ſee?

Muiepa kui teha „palaw“ on, ſee on kui teha-soojuse  
mõetmiseks määratud klaas, mis kümneks minutiks kaenla alla  
pannakſe, 38 graadi Celfiuse järele soojult näitab, ſiis läheb haige  
rahutuks, tehanahk on kuuw ja palaw, eluſoon, mis terwete  
ſuurte inimeste juures 70—80 ja laſte juures 90—100

korda ja alla aastaste laste juures umbes 130 korda minutis lööb, peksab nüüd kiiremine. Haige hingab rutemine ja ähkides. Neid märkisi võib ka meelemärgufeta haige juures tähele panna. Nad näitavad, et haige ihu jahutust tarvitab.

On terwel inimesel liig palav, siis läheb ta higisje; ta jahutab ennast äraaurava higi läbi. Palaviku-haige näht on tegewufeta; ta ei higitse mitte. Sahe wesi astub siis higi asemele. Palav teha ja sahe wesi teewad wahetust. Naha alla woolaw veri annab jahedas wees osa soojusest ära, woolab jahutatult tagasi ja jahutab ka sijemisi kehajagusi.

Sellega ei ole aga jaheda wee mõju veel lõpnud. Külmus tõmbas kofku. Soojus ajab laiafs. Palju sündmusi põhjenedwad selle seaduse peal. Puutuwad külm õhk või külm wesi nahaga kofku, siis tõmbab see ennast koomale ja läheb walgefs. Naha peal paistawad siis tipikesed filma. Kui ja jões supled, siis jääb wette sijsiefargamisel hingamine mõnefs filmapilguks seisma; warsti aga hingab ja korralikult ja sügawaste, süda tuksub tõwemine kui enne. Sooja wee sees turjub näht. Lumesõja pidamisel kipitawad käed ja lumes tõndides „põlewad“ jalad.

Mida õpime nende nähtuste läbi tundma?

Külma käes tõmbawad näht ja temas olewad lugemata soonekesjed ennast tubliste kofku. Selleläbi saab veri mõnefs ajaks sügawamale aetud, kus külm nii kergesti talle juurde ei pease. Sellewastu lähewad soojuses naha sees olewad soonekesjed laiafs ja nendesse woolab rohkesti werd. Need nähtused kordawad endid iga jaheda weega wannitamise juures. Keha on nii sijsje seatud, et ta kõikides oma osades ühtwiisi soe olefs. Ainult jellel tingimisel on kehaolluste muutmise — uue ülesehitamine ja toitmise ning kõlbmata eemaletoometamine — korralik. Sellepärast kaitseb teha ennast külma wastu ja saadab kofe rohkesti werd ärajahtunud naha alla. Keha wastab iga ära-jahutamise peale rohke were juurdewoolamisega. Seda külma wastumõjumist, kui esialgsje were eemaletungimise peale were rohke juurdewoolamine järgneb, nimetatakse reakttsioniks.

Kõikide niisuguste pikaliste ja wanaks-läimud haiguste juures, mis suurelt jaolt ilma palawikuta on, tuleb teha karastada. Karastatud kehal on wõimalik iseennast aidata. Kõik,



mis elujõudu suurendab, aitab terweks=saamisel kaasa, ja wefi ei etenda selle juures tähtsusetat oja. Sahe wõdi külm wefi sunnib närwisi suurema tegewusele. Harjumine teeb ka fiin meistriks ja karastab aegamööda närwisi. Ilmademuutmise wastu ei olda siis enam nii õrn. Sahe da wee sees wannitamisele järgnew reaktfion paneb werd jõudsamalt woolama. Naht, millest weri tubliste läbi woolab, toimetab kõlmeta ja äratarwitatud olluseid ning ilmaaegset wett ruttu ja rikkalikult wälja.

Suurema oja wanaks-läinud haiguste juures kogub weri sifemistes kehajagudes kokku; need on liig palawad, kätes ning jalgades on aga wähe werd ja need on külmad. Were halwaste kehas ärajaotamise tagajärjed awaldawad ennast were pähetungimise, hingamine on raske ja südametufjumine teeb waewa; ka mitmesugused seedimise-korratused ja kõhuhaigused tulewad nähtawale. Suhitakse weri naha poole, siis wäheneb sifemistes orgaanides ehk kehajagudes were kokkukogumine, haige hingab sügawamine ja südametegewus paraneb.

Wanaks-jäänud haiguste juures on wannitamisel siis nimelt j e e o t s t a r b e, et keha karastada, naha wererikkaks teha, were wõerite ärajaotamist kõrwale toimetada ja kehaolluste muutmist kiirendada. Kui keha wee sees ja ka pärast wannitamist tubliste õrutakse, siis tuleb weri rutemine naha sisse tagasi. See on wanaks-läinud haiguste juures tähtis.

Sooja wee wann, kus terwe keha wee sees on, on rheumatismuse, were seisumajäämise tagajärjel tõusnud paistetuste juures jne. hea. Aga selle juures ei tohi mõni graad jahedama weega ülewalamist ära unustada, mis külmetamise eest kaitses.

Sooja wee sees (27, 28. gr. R.) lähewad naha sees olemad werejooned laiaks ja täidawad endid werega. See wähen dab peaaugse were tungimist. Sella läbi mõjub sooja wee wann rahustawalt. Teda tarwitatakse siis ka unepuuduse wastu, kõhe enne magamaminekut. Wann jäänakse 5 — 10. minutiks ja püütakse pärast wanniskäimist koguni wagusalt und wõtama jääda. Sooja wee wannis olgu terwe keha wee sees.

Ka külmawärinate wastu, mis paljute palawiku-haiguste eel käiwad, on sooja wee wann hea, sest et ta were sifemiste

orgaanidesse tungimist nõrgendab. Sooja weega wannitamise mõju suurendatakse ja pikendatakse, kui haige soojast wannist tulles ilma ärakuivatamata willase tefi jisse mäsfitakse ja jäangi pannakse.

Palawiku-haigetel lasse senikaua jaheda wee wannis olla ja kalda nendele kättega wett pähe ning selga, kuni nahk järe tundub olewat, iseäranis ka kaenlaalused enam palawad ei ole (5 — 10. min. ja kauem). Üleüldiselt tuleb selle peale wadata, et jõuetuid haigeid lühem aeg ja soojema wee sees wannitatakse.

On haige tiifiline aega soojema wee sees olnud, siis wala ettevaatlikult, nii et külm wesi otsekohse haige peale ei käi, külma wett aeg-ajalt ja teise käega segades juurde, nii et weesoojus wannis wannitamise lõpul ainult 20—21 graadi (leige) on.

Õtja ja rinna niisutamine enne wanniminekut ei lasse werel üleliigselt peajusse ja kopsusse woolata. Ära jäta seda tegemata.

Wannitamise järele lasse haigel senikaua koguni rahulikult puhata ja ära toimeta midagi ta ümber, kuni ta keha soojaks on saanud. Ära lasse tal aga uuesti palawaks ja rahutuks minna. On palawik lahkumas ja haige paranemisel, siis on üks kord päewal wannitamisest küllalt. Siis on kõige parem seda hommikul ülesärkamise järele ette wõtta. Wannitamise lõpul tuleb ka siis keha jahedama weega üle kallata, mis külmetamise eest kaitseb ja were kiiremine naha alla tagasi juhib.

---

Nii kerge kui lapsi on tarwilisel korral ja kombel wannitada, niisama raske on jagedaste suurte inimeste wannitamiseks sündsaid anumaid ja tarwilist osa sooja wett saada, iseäranis waesetes perekondades. Peale selle on raskete kopsu- ja südamehaiguste juures ettevaatust tarwis, kui haiget wannitada tahetakse. Riisjugusel korral pestakse siis haige keha jaheda weega (16—24 graadi).

Sellejuures tuleb kaht asja iseäranis tähele panna. Esiteks: haige keha olgu enne pejemist tingimata joe, nimelt ka

jalad ning käed, ja teiseks tuleb pesemist nii ruttu kui võimalik toimetada.

Palawiku-haigeid pestakse jängis ja nii jägedaste, kui leha aga kuumaiks läheb, vähemalt hommikul ja õhtul. Mida soojem kehanahk, seda mõjuvam ja karastavam on pesemine. On jalad ning käed enne pesemist külmad, siis tee nad sooja wee pudelite abil hästi soojaks. On leha väga palaw ja haige jõuetu, siis olgu pesemisewesi (toobist wõi paarist saab küllalt) rohkem kui leige (umbes 24 gr.); muidu wõib wesi jahedam olla.

Haige leha pesemine mõjub peaaegu niisama kui wannitamine. Rõikide palawiku-haiguste juures on see pea-abinõu, sest et pesemine haige rahu vähem rikub, kui wannitamine ja et pesemisega palju kergemine toime saadakse. Sängis olewate haigete juures toimetatakse seda järgmiselt: Võuab haige ilma waewata sängis istuda, siis tõmba tal särk teki all seljast ära ja pese ta pealpoolne kehaosa mitmefordselt kofku-pandud ja wee sisse kastetud pehme käterätifuga, millest nõrgum wesi wälja on pigistatud, ruttu ja kergesti üle ja tõmba siis särk kohe selga. Siis tuleb alumine kehajagu. Nimelt peab ka kintsu ja jalgu pesema, et were ringjooksu jaheda wee abil elustada.

Maskesti haige pööratakse külje peale. Haigetalitaja tõstab tal järgi selja pealt üles ja tõmbab tal märja käterätifuga üle selja ning turja. Siis kuiwatab ta selja kergesti üle, tõmbab järgi maha ning sirgeks ja pöörab haige ümber ja peseb teda seljamal kombel eestpoolt. Selle järele liitkab ta ühe käisje kõrgele ja peseb üht käewart ja siis teist. Wiimaks järgnewad kintsud ja jalad. Ainult see kehajagu, mida just pestakse, olgu paljas, kuna leha muidu kaetud olgu. — On mõni haige nii otsa saanud, et terwe leha korruga pesemine teda üleliigselt wäsitab, siis pese hommikul selga, lõuna-aegu rindu ning kõhtu ja õhtul käewarfi ning jalgu.

Pesemise asemel wõib kuumaajaid wäikesi lapsi märja wäikesse lina sisse mässida, nii et ainult pea wälja jääb. Ruttu õerutakse ta leha kättega siis üle ja pannakse ta peale selle kuiwa lina sisse.



## Kuidas haige jalgu ja käsa soojendada.

Palawiku-haigel lähewad käed ja jalad sagedaste külmaks. Külmi jalgu tuleb niihästi enne jaheda wee wanni minekut kui ka muidu igatord palawa wee pudelite abil soojendada. Selleks otstarbeks täidetakse kolm pudelit (kõige süüdsamad selleks on patentkorgiga kiwikruusid) palawa, mitte keewa weega (umbes 40—50 graadi), pannakse nendele kord hästi peale, mäsfitakse nad siis ühikult wana läterätiku sisse, mis enne sooja wee sisse kastetud ja fergesti wälja wäänatud on. Käterätik ulatagu ka üle korgi. Siis pistetakse aurawad pudelid willaste sukade sisse. Üks nendest pudelitest pannakse jallatallade ja teised kaks jalajäärte wastu (wäjäpoole). Käte ümber mäsfi sooja wee lapid. Soe aur, mis teki all olewate pudelite juures tõuseb, elustab werepuudusel külmaks ja tuimaks läinud jala-närwi. Sooned laienewad ja nendesje woolab rohkesti werd. Niipea kui jalad ja jääred aga hästi soojad on, wõta pudelid koha ära, muidu aitawad nad palawikku suurendada. Sel-kombel soojendamist korrata, kui jalad ja käed haigel aga külmaks on läinud. Sel põhjusel peawad sooja wee pudelid alati walnis olema. Pudelite asemel wõib ka kuumaks-aetud kiwa, presvrandu jne. tarwitada, aga nendel tuleb ifka niiske lapp ümber mäsfiida ja siis willane lapp ümber panna. Kuuw soojus ajab palawaks, niiske soojus soojendab ja juhib werd nende kehajagudesje, mis sooja auru sees on.

Kui haiget jalgade ja käte soojendamise järele palawiku jahutamiseks mitte wanni ei panda, siis tulewad jalad ja jääred pudelite ärawõtmise järele jaheda wee sisse kastetud niiske lappiga üle pühkida ja ära kuivatada. Weel mõnujam on pudelite abil soojaks tehtud jalga koha niiskeid niidisufad, milledele willased sukad peale tõmmatakse, panna. Niidi-wõi ka puuwilla-sukad kastetakse enne jalgatõmbamist toas seisnud wee sisse ja wäänatakse wälja. Need kaks paari sukke jääwad senikaua jalga, kui jalad uuesti nii soojaks lähewad, et haige sukke jalas enam ei kannata. Pärast soojaks-läinud sukade ärawõtmist pühitakse jalad siis niiske jaheda lapiga üle.

Niiskete sukade soojasse jalga panemine on were alumisesje kehajaosje juhtimiseks hea abinõu, mille abil ka

were üleliigne pähe ja sisetistesje orgaanidesje tungimine sagebaste kahju ei saa teha, aga sellejuures peab tähele panema, et kui külmad sukad peale jalgatõmbamise lühitese aja jookjul nii soojaks ei lähe, et külmatusndmus ära kaob, siis nende soojaksminekut ootama ärgu jäädagu, waid nad jalast ära wõetagu. Wuidu ajawad nad jalad külmaks ja on sellega kahjulikud.

### Haige niiske lina sisse mäsšimine.

See on kõikide palawiku-haiguste juures tähtis abinõu ja ka juurema osa wanaks-läinud ja pikaliste haiguste juures mõnus. Kes jeda terwete inimeste kallal tarwitama õppinud ja enese juures ning haigewoodil katjunud on, tarwitab teda hea meelega. Keha üleni niiske lina sisse mäsšimine on liig kõrgeks läinud palawiku wastu kõige parem abinõu. Kes jeda kõhe tarwitab, niipea kui ta palawiku-haiguse ešimeš märkisi enese juures märtab (keha on raske, tööhima puudub, pea on uimane, külm ja palaw waheldawad; laste juures awaldab jeda kõigepealt nutune olek), sellel on wäewalt põhjust karta, et haigus elufardetawaks saab.

Kuidas haiget niiske lina sisse mäsšida?

Selleks lähew willast tekki, 16—22. graadilise wee sisse kastetud ja hästi wälja wäänatud lina ning käterätikut tarwis. Sängi peale, millele mõlemilt poolt hästi juurde peajeb, laotatakse willane tekk nii, et ta ülemine äär peapadja keskkohtast natukene kõrgemale ulatab. Tekk peab nii pikk olema, et kui haige ta peal lamab, umbes pool küünard jalgade sissetäšimiseks üle jääb. Teki peale laotatakse niiske lina, aga nii, et ta peapadja peal teki äärest umbes käe laiusest madalamale tuleb ja haigele säärteni ulatab. Linast risti üle tuleb niiske käterätik panna, niipalju lina äärest madalamale, kui linaäär teki.

Haigel wõetakse sängis järk seljast ära, tehakse tal ots ning rind märjaks ja tõstetakse ta siis lina peale. Seal tõstab ta käewarred natukene üles, nii et käterätikut talle üle rindu ja kõhu saab panna; selle järele mäsšitakse ta nii lina sisse, et tal ainult jalad ja pea wälja jääwad. Lina tõmma-

takse ihu ligi ja topitakse kõigilt poolt kätti alla. Peale selle tõmmatakse ka teft korralikult ihu ligi. Kaela ümber ei tohi õht tefi ääre alt mitte ligi peaseda. Selleks ajub haigetalitaja haige kõrwale, wõtab pahema käega tefi pealmisest äärest kinni, paneb ta hästi kaela ümber ja topib ta parema õla alla, tefi teise otfa aga pahema õla alla. On haige nii korralikult lina ja tefi fisse mäsfitud, siis laotatakse weel üks wõi paar tefki peale; peab haige higitfema, siis wõib ka kasutas peale panna. Salgade ja jalutsi wahete topitakse padi, et sealt külma ei tuleks.

Niiske ning jafe lina jahutab palawikust kuumaks-läinud werd ja wähendab palawikku. Külma mõjul, mis naharõwisi äritab, hingab haige sügawamine, süda lööb kõwemine, werd woolab rohkem naha alla, mis were pähetungimist wähendab. Haige jääb selle mõjul rahulifemaks ja uinub harilikult magama. Palawik on mõneks ajaks wähendadud, põlemine mõneks minutiks kustutatud. See aitab jõudu alal hoida. — Suure palawiku juures läheb lina juba 10—15. minuti jooksul palawaks. Väetakse ta siis weel ümber, siis suurendab ta palawikku. Niipea kui niiske lina haiget enam ei jahuta, läheb ta palawaks; põsed lööwad punasets; haige hingab kiiresti ja nagu ähtides. Seadi kõrwalolewa sängi peale teine tefk ning niiske lina ja käterätik walmis, wõta haige esimese seest wälja ja pane ta kofe teise niiske lina sisse.

Nii wõib haiget neli-wiis korda ühe lina seest teise sisse panna. Wiimati jääb haige palju rahulifemaks. Kaunis tihti läheb tal ots märjaks ja ta hakkab higitfema; siis on haigufe jõud murtud. Urwad ja, et haiget enam tarwis ei ole lina sisse panna ja läheb ta wiimase lina sees rahutuks, siis pese ta eelpool juba kirjeldatud kombel üle wõi wannita teda.

On palawik lahkumas ja higitseb haige, siis ei ole tarwis haiget enam jahutada, waid ta kehahakta tuleb niisugufe tegemusele elustada, et naha läbi nii palju tahjulikka ollufeid, kui aga wõimalik, eemale jaoks toimetatud. Ka jeda wõib haige märja lina sisse mäsfitmise läbi korda saata, aga haige wõib sinna siis kuni tund wõi kaks tundi jääda.

On haigel mõnes fisemises kehajaos põletik, siis pane talle mitmekorra kofkupandud ja jaheda wee sisse lastetud käterätik selle kofa peale, enne kui ja ta niiske lina sisse mäsfitid.



Nii tuleb siis kopsupõletiku juures rindu peale, südamepõletiku juures südame peale, kõhupõletiku juures kõhu peale jne. mitmekordselt kokkupandud märg kätterätif panna. Wana pehme kätterätif pandagu aga nii kofku, et ta terwet rinda, kõhtu jne. katab ja wäänatagu ta jaheda wee seesf fergesti wälja. Niisugusel forral ei ole niiste lina peale niistet kätterätikut, mis muidu selja ja kaenla alt rindu peale ulatab, tarwis panna.

Mis haige niiste lina sisse paneful nimelt tähele tuleb panna, on: haige terwe keha, nimelt ka käed ja jalad, peawad enne seda hästi soojad olema; wastasel forral tuleb ta keha sooja wee pudelitega soojendada. Jaheda wee sisse kastetud lina ja kätterätif olgu nii kõwaste wälja wäänatud, et nad pea kuivad tunduwad olewat. Muidu jahutawad nad rohkem kui tarwis. On palawik suur ja haige wäga nõrk, siis kastetagu lina ja kätterätif leige wee sisse. Et weri haigele lina sees olefu ajal pähe ei tungiks, siis pandagu talle külm märg kätterätif ümber pea ja siis willane rätif pähe, et jäng märjaks ei saaks. Ütleb haige enesel ikka weel külma olewat, kui ta juba kümme minutit niiste lina sees on, siis tuleb ta sealt wälja wõtta ja kuivaks õeruda. Küti aja pärast, kui haige keha hästi soojaks on läinud, wõib siis uuesti niiste lina sisse panemisega katsjet teha. Haigetalitaja olgu kõige selle juures võimalikult kärmas ja ärgu rääfigu midagi ilmaaegu. Lapsi niiste lina sisse pannes peab selle peale waatama, et nad enne seda omal asjal ära käiwad. Niiste lina ja teff tulewad keha ligi tõmmata, aga nad ei tohi pigistada. Ükski koht ei tohi nii hooletult finni kaetud olla, et külm õhuf juurde peaseb. Lina sees olefu ajal olgu juwel aken koguni lahti, talwel ofalt, nii et haige, kes niid ijaaranis jügewaste hingab, head õhfu saaks. Läheb haige lina sees rahutuks, siis tuleb ta wälja wõtta ja finnise afne juures fergesti leige weega üle peseda wõi teda wannitada.

---

## Külge-haigawate haiguste korral rawitsemine.

Käsi on haiguste edasikand-  
misel kõige tähtsam aitaja.

Mufrecht.

Ära lasse kedagi haige juurde, keda põetamisel tingimata tarmis ei ole. Muidu võib sulle etteheiteid teha ja sellest võib pahandusi tulla, kui mõni teine perekonna-liige haigeks jääb.

Päikesewalgus, puhas õhk ja kõigepiimlikumal kombel puhashoidmine on kõige mõjuvamad haiguste-idude surmajad.

Kui aga kuidagi wiisi võimalik on, siis tuuluta ja klopi haige jängikottisi ning tekkisi ja lasse päikesel nende peale paista, aga ära tee seda mitte toas, maid ainult väljas.

Hoolitse alalise õhuhahetuse eest.

Doktor Engelmann ütleb: Tahaks teegi tõendada, et külgehaigawa haigusjega inimese paranemisele kasulikum oleks, kui ta wärste õhu asemel oma kehaauruga rikutud õhku sisse hingaks, siis räägitaks niisuguse tõendusele üleüldiselt wastu. Ratsutakse aga järele, kuidas inimesed tegelikus elus toimetawad, siis selgib, et suurem osa inimesi karmapealt selle pöörase põhjusmõtte järele käib, mida ainult sellega seletada võib, et mõtlema ei ole harjutud."

Haige jünnitab külgehaigamise-idusi alataja uuesti. Ta kehatühjendused ja ta kehaaur, ta rõga wõiwad sel põhjusel ta ümbrusele kardetawaks saada. Kui ta haiguse-idudega täidetud õhku ja tolmu jälle sisse hingab, siis on tal seda karta, et ta haigust ka enesele wahetpidamata uuesti jünnitab. Puuduliku tuulutamise mõjul tõuseb halbtuste ringkäik, mille läbi leetrid ja sarlak raskest läbi teha on.

"Äkned ja ukshed seal lahti, kus palawiku-haige (soetõbine) on — on haige rawitsemisel esimene seadus," ütleb Baginsky. Ja niisama peab rõugete, sarlaki, leetrite, disteriiti (külgehaigaw kaela-haigus) ja lapsewoodi-palawiku juures õhku alataja wahetama.

Dige sagebaste wõi ühtelugu wärste õhu murjetsemisel jahutab õhk ka paremine, kui siis, kui teda harwa wahetatakse; ja liikuw õhk (läbitõmbus, tuul) jahutab keha teatawaste

märksa rohkem kui seisaw õht. See on kõikide palawikuhaiguste juures tähtis.

Doktor Kugelman, kes õhmuutmise-küsimust iseäranis tähele on pannud ja rohkem arwul leetri-, jarlaki-, difteriiti- ja rõuge-haigeid arstinud on, nõuab täie õigusega õhuhähetust, kõige paremine võib seda järgmisel kombel ette võtta: Pea ühes kõrwaltoas üks umbes jala laiusest, aken aga kae laiusest lahti ja pane ukse wähele mõni puutiik, et teha harjunud kombel finni ei pandaks. Haigetuppa käiw üks seistu sellejuures täitsa pärani. Wäga kange tõmbuse juures pane haigetuppa sissemineku-kohale madal sängifirm ehk wari, nii et wärskel õht tuppa peaseb.

On ainult üks tuba haige tarwis waba, siis peab säng nii paigutatama, et tuul talle peale ei käi. Peale selle pane, mõni samm sängist eemale, sängi ümber madal firm ehk wari, wõi tõmba poole toa kõrgusel toast ristist nõõr läbi, mille peale üks lina laotatakse, aga nii, et ta kuni maani ulatab, nii et õht takistamatalt haige juurde peaseb, ilma et haige juures tõmbab.

Kui ja haige ümber midagi õiendab, siis pane aknad ja ukseid liihitseks ajaks finni.

Ära kiita haigetuba (ja ka kõrwalolewat tuba, kui selles tuulel läbi tõmmata lastakse) mitte rohkem, kui et seal 14 graadi sooja oleks. Suurem soojus on mädanemise ja käärimise juures, millestena meie külgehakkawaid haigusi enesele ette peame fujutama, edendajaks ja juurendab palawikku ning kõiki haiguseawaldusi.

Puhasta kõiki anumaid, mida haige tarwitab, kõige hoolikamalt sooda ja keewa weega; klaasnõuused soodawee ja liiwaga (tund aega seista lasta!). Nendes anumates, kuhu haige sülgab, pea alati natukene lubja- wõi rohilise seebi wett. Must pesu, iseäranis ka taskurätikud, koge rohilise seebi wee sisse panna. Keha-wäljaheidete ja olse juurde wala kanget lubjawett, enne kui ja nad wälja walad, wõi kalda lubjawett enne nendesse anumatesse, mida haige keha-wäljaheidete jaoks tarwitab.

On haigus mööda, siis anna riided ning sängiriided jne. niisugusesse asutusesse, kus nad ära puhastatakse. See sünnib nimelt weeauru läbi. Ei ole niisugust asutust sinu elukohal,



siis pane asjad päewade kaupa õhu ja päikese kätte ning klopi nad tubliste läbi. Ka pildid ja raamatud, mida haige tarwitas, pane pikemaks ajaks wälja õhu ja päikese kätte. Ära wii kunagi laenu-raamatufogu raamatuid wõi ajalehti haigetuppa. Sa ei wõi neid tarwituse järele küllalt hoolega puhastada, ja etteheitel wõiwad sind tabada, kui seal, kus neid sinu järele tarwitatakse, haigus lahti peajeb.

Sängiõled, mänguasjad ja muud wäärtuseta asjad põleta ära. Haigetoa pörand ja ukjed pese roheline seebiga korralikult puhlast. Seinad ja seinapaberid pühi niiske pesukäsnaga wõi nartsuga hoolega üle ja põleta nad ära.

Hoia käed ja küüntealused wäga puhtad. Pese käsa sagedaste ja tubliste seebiga. Ära midagi söö, enne kui sa käsa pesenud ei ole. Loputa tihti suud, nimelt alati enne söömist ja joomist. „Moses sai puhtuse tähtsusest paremine aru, kui arstid kolmel järgnewal aastatuhandel. Ta määras, et iga söögi eel käsa pidi pestama, kuna arstid aastatuhandete kaupa ka lõikuste eel, mõnikord isegi lõikuste w a h e l käsa ei pesenud. Kui palawtõbise rawitseja sellejärele igakord käsa ei pese, kui ta haiget kehahjendamise juures aitas ja wäljaheitel kõrwale toimetas, siis wõib ta haiguse-idusi söökide peale wõi suhu saada ja neid nii enese wõi teiste peale edasi kanda.“

Kas peaks see tõesti koguni lahjuta olema, kui maainimesed koha peale selle, kui nad haigetoas abiks on olnud, aga käsa weel korralikult pesenud ei ole, piima, wõi, puuwilja ja aiawilja juures talitawad ning sellega siis turule tulewad? Sa kui ettewaatamatad on tiisikuse-haiged oma rõgaga! Kaswatame rahwa puhtusele, ja meie wõime julged olla, et meie selleläbi ühe kõige pahema haigusehallika finni topime.

Siin nimetatud ettewaatuse-eeskirju ära täida mitte ainult koolera, soetõbe, kõhutõbe, disteriiti, sarlaki, leetrite jne. juures, waid ka tiisikust põdejate juures.

Ettewaatlikudel haigetalitajatel ei ole ka kõige külge-hahtawamate haiguste juures ise haigeksjäämist karta.

Waata ka selle peale, et mahasaanu juures alataja õhku wahetatasse ja puhtuse peale kõige suuremat rõhku panna. Sünnitajale ja mahasaanule ei ole midagi nii kardetaw, kui ämmaemanda ja rawitseja mustad käed.

## Parandamatalt haigete ja surejate põetamine.

Parandamatalt haigeid ravitse niisama, nagu ajutiselt haigeid. Päikene, õht ja puhtus on sellejuures kõige tähtsamad. Pergita nende waesekeste rasket saatust lahkuse ja iseennast ära-salgawa ravitsemise läbi.

Ära räägi sureja juuresolekul kunagi nende ligiolewasti surmast. Ra see, kes nähtawaste meelemärkufeta on, kuuleb jagedaSte koguni selgesti, mis ta juures räägitakse. Ära anna kunagi mõista, et surm ligi on. Istu sureja juurde, aita teda üles, kuiwata ta higi, anna talle karastawaid jookiSi, julgusta ja tröösti teda, hoia oma pijarad tagasi ja mõju ka oma ümbruse peale nii, et seal ei hädaldataks — lihidalt, tee kõik, mis sa wõid, et lahkujale lahkumist kergeks teha.

Ainult siis, kui sureja ise seda soowib, saada mõne waimuliku järele. Sureja perekonnale wõib aga väga tähtis olla, kui teda nii kaugele jaadakse, et ta testamenditegijal tulla lasseb. Etterääkimise mõjul teeb ta seda ka ilma selleta, et tarwis oleks seda teema lähedalolewa surmaga põhjendada.

Surmul wajuta filmad finni ja pane nendele midagi rasket peale (raha.) Alumine lõug kõida ühe rätikuga üles ja lasse surmut siis peseda. Ettewaatust niisuguste surmute juures, kes külgehakkawate haiguste kätte suriwad: kõige suurem puhtus. Surnule mitte juu peale juud anda. Ühtlugu toas läbi tõmmata lasta. Ihu- ja sängipeju kohe roheliSe seesi wee sisse; sängiriided kas päikese kätte wälja wõi puhastuseajutuste. Kirsi wõimalikult pea finni panda. Wõeraid mitte ühte ligi lasta.

## Haigusest paranewate ravitsemine.

Siin ja seal on selle peale juba tähendatud, mis paranemajale tähtis on.

Midagi ei ole täiesti terweksjaamiseksi nii mõjuw, kui wäljas looduses wärske õhu sees ja päikesepaistel wiibimine.

Sellepärast lasse haigel niipea kui wõimalik wälja minna; küll aga ainult arsti lubaga ja esiotsi mitte millasti üksiinda.

Oled ja haigetoas kõige suurema hoolega wärsket õhu muretšenud ja arstite haiget wee abil, siis ei ole ta paranemise-ajal mitte väga õrn, ja sul ei ole tarwis karti, et ta

eneise ära külmetab. Aga et parem on ette waadata, siis hoia ta sealt eemal, kus päifene ei paista ja tuul tõmbab. Rewabel ei wõi mitte maa peale istuda, mis talwifest külmaft weel järe on. Tagumist poolt pead hästi päifejehirte eest kaitfeda. Puhkamiseks kõige kohajem on ripp-matt (puu külge riputatud wõrk), kui teft alla on laotatud. Ilma tekita ei tõlba ripp-matt haiguseft paranejale puhkamiseks. Ettewaatlikult ja jügawaste hingata.

Anna oma kaitfealusjele hästi süüa, aga terget toitu, iseäranis piima ja puuwilja; aga pane nimelt rõhku selle peale, et ta sööki mitte alla ei neela, waid aegamööda sööb ja toitu närib. Parane misel-olejat peab hästi toitma; ta peab nüüd saama, milleft ta mõni aeg ilma oli, et täiesti kojuda. Aga rõhuhaiguste, iseäranis palawtõbe ning foolikahaiguste järele jne. ole weel mõni hea aeg wäga ettewaatlik. Iga samm efsiteele wõib siin kahjulikuks saada.

### Lõpufõna.

Haigerawitsemine on ta kunst, mida nii õppida ei saa, nagu mõnd käsitööd. Kes kunstinikuks süündinud ei ole, see jääb ikka läperdajaks, õppigu ta ta kui hästi ära, mis ja kuidas midagi teha tuleb. „Haigetalitajad peawad haige tarwitusi ise wälja arwama, aimama, ja kuna nad ta sijemiste soowidele poole tee peal wastu tulewad ja nende järele toimetawad, täidawad nad inimsuse kõige ilusamaid kohuseid.“

Kus arst haiget mitte rõhtude abil terweks ei püüa teha, waid loomuliku arstimise-wiisi põhjusmõtetel (millede järele haigele kohase toitmise ning liikumise, walguse, õhu ja wee kui kõige paremate arstimise-abinõuude peale waadatakse), seal läheb haige rawitsemiseks jeda rõhkem arusaamist ja põhjalikumad mõtlemist tarwis, jefi et arst sel korral oma määrusi rõhujedelite kirjutamise läbi ei saa awalbada ja mitte ütelda, et haigega tunni wõi paari päraft jeda ja jeda ette peab wõetama. Mida suurem aga wastutus on, jeda suurem on ta rahulolemine, kui kõit hästi läheb, kui paraneja tänulik pilk, ta käepigistus selle ütewad, et ta finu tegewuseft, kus ja iseennast ära salgab, aru saab.



