



Pilk kliinikul – naistekliinik



Dr Lee Tammemäe
Naistekliiniku juhataja

Millega naistekliinikus tegeletakse, mille üle rõõmu tunnete?

Esmaspilgul tundub, et naistekliinik on üks lihtsamatest – kõigest 2 eriala: sünnitusabi-günekoloogia ja neonatoloogia.

Ent kui veidi süveneda, siis paari hetkega saab paarkümmend alleriala: laktatsiooniteadusest (nõustamine ja pangandus) mammoloogiani, normaalse raseduse jälgimisest viljatusravini, kontratseptsioonist geneetikani, urogünekoloogist günekoloogilise onkoloogiani, antenataalset meditsiini vastsündinute intensiivravini, kolposkoopiast ultrahelidiagnostikani. Lisaks veel endokrinoloogia, androloogia, veneroloogia, psühholoogia, dietoloogia, sotsiaal- ja kriisiabi. Nagu aastast on raske leida kaht täpselt ühesugust päeva, nii on naistekliiniku kõik inimesed pädevuse ja ülesannete poolest unikaalsed.

Oleme tihedalt seotud haigla teiste kliinikutega. Kus saab kohtuda peaaegu kõigi erialade arstidega? Silmakliiniku kohvikus või sünnituselise osakonnas. Oleme tänu-likud diagnostikakliinikule, et meie rasedatele kindlustatakse alati roheline tee ning raku- ja koeproovide arv ei jää kirurgide ja terapeutide omast maha. Koostöö toimib ka haiglatevaheliselt: toimuvad ühised konsiiliumid Tallinna Lastehaigla spetsialistidega, keerulisi juhtumeid lahendame koos Tartu Ülikooli kardiokirurgide ja geneetikakeskuse spetsialistidega.

Sõjakunsti strateogia isa hiinlane Sun

Tzu ütleb, et enne võidetakse, siis minnakse lahingusse ja et ülil sõjakunst on võit ilma lahinguta. Uhkelt võime öelda, et naistekliinik on olnud lahingus väga vähe, valdav enamus võite tuli veretult, sest arengu mootoriks on ideed. Teiste ja enda omad, vaja vaid valida õiged. Naistekliinikus ideedest puudust ei ole ning ka tõhus sõel on välja kujunenud.

Naistekliiniku kahe viimase dekaadi arengus eristub selgelt kaks perioodi. Esimest perioodi iseloomustas üleminek nõukogude meditsiinist kaasaegsele meditsiinile. Rakendada oli vaja õhtumaades ära proovitud ideid, mis siiski paljudele tundusid teostamatud või ebareaalid.

Iseseisev oendus ja ämmaemandus ei olnud Eestis kunagi võõras, kuid seda viljeliti põhiliselt maal: paljudes arstijaoskonnades olid iseseisvad velsker-ämmaemanda punktid. Iseseisva ämmaemanduse arendamine piirkondlikus sünnitusmajas tundus tarbetu ja isegi ohtlik, sest kogu vastutus ja enamus tegevustest oli delegeeritud arstidele. Kuigi täna pole enam ühtki suuremat haiglat, kus ei oleks iseseisvat ämmaemandust, ületab ämmaemandate iseseisva töö maht meie kliinikus teisi haiglaid kordades. Ämmaemandate ohjatud emadusnõuandla eraldi struktuurüksusena on siiani Eestis ainuke.

“**Areng meditsiinis on peaaegu sama kiire nagu infotehnoloogias ning uusi ideid tekib iga tund**”

Rasedate vastuvõtule on ammu lisanud ABC sünnitus, imetamisnõustamine, koduvisiidid, töö noortekabinetis, vastuvõetud ning nõustamine rinnatervise kabinetis ja viljatusravi keskuses, emakakaevlavi skriining. Oenduses toimub operatsioonieelne nõustamine ja operatsioonijärgne põetus. Hiljuti loodi gestatsioonidiabeedi jälgimis- ja nõustamisrühm emadusnõuandla ja sünnituseelse osakonna baasil.

Viljatusravi korraldamine „riikliku”

meditsiini baasil tundus kaua võimatu. Meie Eesti esimene riiklik viljatusravikeskus aastast 1997 kasvas nii suureks, et pidi käesoleva aasta algul kolima kaks korda suuremale pinnale Tõnismäel. Pärast esimese videolaparoskoobi saamist (Hillary Clintoni kingitus 1996. aastal) võeti günekoloogias reeglilik põhimõte: „mida saab teha laparoskoopiliselt, seda peab tegema laparoskoopiliselt”. Täna on **laparoskoopia** jõudnud ka onkogünekoloogiasse.

Viimase kümne aasta jooksul oleme aga seisnud märksa raskema ülesande ees: areng meditsiinis on peaaegu sama kiire nagu infotehnoloogias ning uusi ideid tekib iga tund. Kuna enamus ideid heal juhul lükatakse aja jooksul kõrvale (halvemal juhul osutuvad kahjulikuks), siis olla korraga innovatiivne ja eksimatu on võimatu. Kuid riskide minimeerimiseks on omad meetodid. Retrospektiivset analüüsi teeb kliinikus juba neljandat aastat töötav **kvaliteedi töörühm**, kes analüüsib ükshaaval keerukaid/kasuis-tilisi haigusjuhtumeid või grupiti ühetal- lisi probleeme. Täna naistekliiniku arstide kaasasündinud kollegiaalsusele ei loodud sise-karistusüksust, vaid tekkis tõhus instrument moodsate (ja vahel ka mitte väga moodsate) tehnoloogiate juurutamiseks ja hindamiseks.

Antenataalses diagnostikas valiti õige prohvet ja õige Mekka (professor Kypros Nikolaides Londoni Kings Colledge'ist), tänu millele paranes järsult kromosoomihaiguste sünnieelne diagnostika, kordades vähenes valepositiivsete tulemuste ja sellega invasiivsete diagnostiliste protseduuride (raseduse katkemise oht!) arv. Diagnostikasse õnnestus väga tõhusalt integreerida mitteinvasiivne prenataalne diagnostika, mis veelgi vähendas invasiivsete protseduuride arvu.

Neonatoloogias on aastaid arendatud minimaalse sekkumise taktikat. Selleks tuli tunnustada, et paljudes olukordades kätkeb sekkumine endas suuremat riski kui mittesekkumine. Sekkumine on sageli lihtsam – laps kunstliku hingamise aparadi all on samas ka totaalset kontrollitud – kui palju hapnikku sisse, kui palju süsihappegaasi välja. Omal hingamisel veidi üle

poole kilo kaaluva lapse seisundi hindamine nõuab väga pikaajalist kogemust, ettenägelikkust ja julgust. Kriitilises olukorras kunstlik ventilatsioon ikka jääb, kuid need lapsed, kes said ilma hakkama, on oluliselt tervemad kui need, kes tulid hingamisaparaadi alt elusana välja.

Kõige kaalukam uuendustest oli **perinataalkeskuse loomine**. Õieti on vale öelda, et perinataalkeskust saab luua, terve naistekliinik peab arenema nii, et teatud hetkest alates saab sünnitusega seotud poolt nimetada perinataalkeskuseks. Keskuse arengu katalüsaatoriks võib pidada ühte väga ebatavalist juhtumit – esimene sanktsioneerimata surfaktandi kasutamine sünnitusmajas vastsündinu hingamishäirete raviks 11 aastat tagasi. Peatselt muutus surfaktantravi enneaegsete laste hingamishäirete korral sünnitusmajas standardiks. Varsti selgusid kohapealse ravi eelised võrreldes väikese-kaaluliste laste transpordiga ning järgmisena lühiajalise intubatsiooni eelise võrreldes pikaajalise kunstliku ventilatsiooniga. Perinataalkeskuse arengusuuna õigsust tõestab ka tulemuste paranemine, olukordi, mis viis aastat tagasi tundusid lootusetud, õnnestub täna aina paremini lahendada. ITK Naistekliiniku perinataalkeskus on kliinikute ja haiglatevaheline asutus. Siin sünnitavad naised, kellel on vähk, siin sünnitavad ka südame-, silma- ja närvihaiged. Loomulikuks arenguks oli ITK ja Tallinna Lastehaigla ühisüksuse loomine ühendatud konsiiliumi vormis. Mõõdunud aasta perinaalstatistika – kõigi aegade madalaim perinataalne suremus 3,1% näitab, et valitud suund on õige ja 15 aastat arengut on viinud märkimisväärse ja silmapaistva tulemuseni.

Mida ootate tulevikult?

Kõigepealt tahan tänada kõiki naistekliiniku töötajaid, kelle panus meie õnnestumistesse on hindamatu. Soovin, et nende ind ja tööõõm ei raueks. Loodan jätkuvalt juhtkonna toetusele. Plaane on palju, järgmisena tahame võimaldada lapsevanematele senisest privaatsemat koosviibimise võimalust intensiivravil oleva lapsega.

Tähistame sel aastal 230. juubelit

1785. aasta oktoobris avati praeguse Ida-Tallinna Keskhaigla territooriumil ruumikas puumaja 12 haigevoodiga. Just seda aastat võib pidada tänase keskhaigla algust tähistavaks vers- tapostiks.

Sel sügisel tähistab Ida-Tallinna Keskhaigla 230. aasta juubelit. Esimese tsiviilisikutele mõeldud Eesti haiglana olime teenäitajad kõigile teistele juba 1785. aastal. Muutused, mis on aegade jooksul toimunud, on toonud meid tänaseks talupojakultuurist Euroopa parima meditsiinipersonali hulka. Siinne personal pole kartnud katsetada, uuendusi sisse viia, ning, mis seal salata, vahel ka eksida.

Eesti meditsiini kvaliteet seisab tugeval alusel – Tartu Ülikoolil, kus on arste õpetatud juba üle 370 aasta. See selgitab Eesti meditsiini tõusmist Euroopa riikide esirinda paljude oluliste näitajate poolest. Meie haiglal on selles eduloos samuti oma väärkas koht – ligi 230 aasta pikkune areng kaasaegseks Euroopa meditsiinikeskuseks on olnud täis jäägitut pühendumust kõige tähtsamale siin maailmas – inimese elule ja tervisele. Need on päevad ja aastad, mis on lihvinud paljudest meie arstidest autoriteedid kogu Põhja-Euroopas.

Sel aastal soovime varasemast enam juhtida tähelepanu haiglale ning rõhutada juubelihõngu ka igapäevastes tegemistes. Lisaks suurele juubelile tähistavad sel

sügisel 25. sünnipäeva koolitusosakond ja nuklearmeditsiini keskus, aasta lõpul saab silmakliinik 30-aastaseks. Oleme jõudnud

verstapostideni, mis annavad kindlustunde meie ajakindluse ja pühendumise kohta – alati olemas, siin ja praegu.



PÜHENDUNUD AASTAT
YEARS OF DEDICATION

Ly Ungru peidus pool: luule – see on armastus, mitte hobi

Magasini üksuses töötav Ly Ungru on päästeingliks paljudele, kes elu hammasrataste vahele jäänud. Vähesed teavad aga, et 17 aastat ravikindlustamatute osakonnas töötanud Ly vaba aeg möödub südame sunnil mõtteid paberile pannes.

Ly Ungru on varasematel aastatel tegutsenud ka koolitajana – viinud haigla töötajatele läbi ühistegemisi-käelisi tegevusi. Ungru sõnul on selliseid hetki jälgides huvitav näha, kuidas käituvad inimesed oma igapäevastest rollidest väljaspool olles. Kaovad piirid, pinnale tõusevad tunded ja käitumismallid, mis ehk tööolukorras püsivad. Uued reeglid, meeskonnatöö ning rollid – see, kuidas suhtutakse kas või valminusse: kes unustab kätetöö maha, kes tegutsemise ajal ammutab inspiratsiooni kolleegi pealt –, nüansse, mida jälgida ja millest ainek saada, on piisavalt. Sellest ajast on pärit ka mõned koolitustest ainek saanud luuletused.

Luule – armastus, mitte hobi

Ly Ungru armastus luule vastu ulatub juba kooliaega, mida meenutades sõnab ta, et juba tollal manitses õpetaja teda kirjutama nii, nagu teevad seda teised. Nüüd teab ta, et riimis ja raamis elude kõrval elab veel palju teisi elusid. Elu teeb elamisväärsaks õnnetunne.

Esimese trükikõlbliku luulekoguni jõudis Ly 2000. aastal. Praeguseks on ilmavalgust näinud seitse lapsukest. See, milline iga järgmine luulekogu on ning palju sinna nii sõnas kui pildis materjali mahub, kujuneb juba

loomeprotsessi käigus.

Kirjutamistuhin võib Lyd vallata üksikõik kus ja millal. Olgu selleks siis kas või bussipeatus – üksikud mõtteterad tuleb paberile saada, et neid hiljem kodus viimistleda oleks. Vanu luuletusi lugedes valdavaid kunagisi ja nüüdseid tundeid võrrelda tema sõnul ei tasu – muutuvad ajad ja inimesed, kuid eks iga luuletus on olnud mingil hetkel hinges peituvat väljendus. Järgmine luulekogu on juba valmimisel – selle eripäraks on, et lisaks luuletustele on sinna põimitud ka mõtetera ja tekstijuppe. Sekka pildikesi, mis iseloomustavad teksti poolt ja püüavad seda visuaalseerida sobivate materjalide abil.

Ly sõnul on raske selgitada, mis teda luuletama paneb. Vahel on hoopis nii, et kõigepealt jõuavad visuaali mõtted-materjalid, mis seejärel sõnadesse vormuvad. Nagu Ly ise ütleb: luuletus on armastus, pildid on hobi. Luulekogu koostades meeldib talle olla vaba ka kujundusliku poole pealt – paigutada, jätta ruumi ja õhku, kuhu vaja.



Vahel valmib pilt ning seejärel vormub luule

Vaid nii tuleb tulemus, millega ta rahul on.

Kõige enam tunneb Ly aga heameelt selle üle, kui mõni patsientidest teda üllatab, öeldes, et luges Loomingut või sai teada hoopis ajalehest Ly töövälise tegevuse

kohta. Sellised tähelepanekud annavad aimu sellest, et luulehuvilisi võib leida kõikjalt – hea meel on, kui loominguga saab mõjutada ning panna kaasa mõtlema ka teisi.

*ainus
mis mind puudutab
on sinu hingeõhk ...
mu mõtted on siis kirjas ja võõratud*

*sest ...
kuu kuulab hõbekannus
keskõödel kaetud laud
treppidel istuvad sammud
ja vana hingeldav laul*

*silmad ei noodikirja
viilivõtmeks on tolm
keegi ei ütle sõnu
ette ...
mis oli kord*

*ja nüüd üle vaikuse sammud ...
ma kardan ta komistust
liivakellad ju elased ammu
koltund kirjade eludel just*

*liivakellad ...
nad elased ammu
kui alles oli veel nutt
ei avanud väravad tuuli
aiaäärtes ei kasvanud rutt*

*ja nüüd ...
üle vaikuse sammud
ma kardan ta komistust*

*minu maailm on läinud ära ...
tema tõtates kaotatud king
on äkki mu kodu
üks värav
Ema hingedelt tõstetud hing*

*... aga
Sinu puudutus hoiab mind puhtana
see on taevast taevasse minek
see on taevast taevale ime
see on*

Ly Ungru

Hoia ninaesine kõhusõbralik

Küpsetades või pidustustel endale enamat lubades tasub alati pea selge hoida ning jälgida, mida sööd ja jood. Ninaesist valides tasub mõelda ka oma kehale, et mitte hiljem kõhuvaevuste küüsis vaevelda.

Ida-Tallinna Keskhaigla kirurg Airi Oeselg kinnitab, et pea igal päeval satub erakorralise meditsiini osakonda mõni, kel diagnoositakse kõhunäärmepõletik. Enamasti on see küll kergel kujul, kuid inimese jaoks tähendab sellest taastumine erimenüüd, valuvaigisteid ning tõenäoliselt toredate puhkuseplaanide luhtumist.

„70%-l juhtudest on haiguse põhjuseks liigne alkoholi tarvitamine, umbes 20%-l sapikivid ning ülejäänud juhtudest on kõhunäärme ärrituse vallandajaks liigne rasvase toidu söömine, kõhutrauma ning harvemal juhudel kasvaja haigus, erinevad ravimid ja loomulikult on ka põhjuseid, mida me veel ei tea,“ selgitab dr Oeselg.

Patsiendiks keskeakünnisel mees

Doktori sõnul on alkoholist põhjustatud kõhunäärme põletikuga haige tavaliselt 30. eluaastate lõpus olev mees. Loomulikult on oht pankreatiiti haigestuda kõigil, olenemata soost ja vanusest. Miks aga sama koguse alkoholi tarbinud inimestest üks haigestub, aga teine mitte? Ja miks esineb mõnel rassist või rahvusl on enam pankreatiiti? Eeldatavasti seetõttu, et inimestel on organismis erinev kogus alkoholi lõhustamiseks vajalikku ensüümi ning ka erinev geneetiline taust.

„Meie juurde jõuavad patsiendid reeglina järsult ülakõhus rinnakorvi alla tekkinud valu tõttu, mis võib kiiresti muutuda äärmiselt valuliseks ja kiiresti – loetud tundidega –, kuid alkoholi põhjustatud põletiku puhul kujuneb valumaksimum välja paari päeva jooksul. Vähesel määral võib valu leevendada kõveras pikutamine ehk nn looteasend. Ebaselged sümptomid, nagu

oksendamine, iiveldus, kõhulahtisus, isutus, palavik, ülakõhuvalu või naha kollasus alkoholi või rasvase toidu rohkel tarvitamisel, võivad arsti sõnul samuti viidata kõhunäärmepõletikule.

Doktor lisab, et igasugune tugev kõhuvalu, mis ei leevendu 30 minuti kuni tunni jooksul, vajab meditsiinitöötaja tähelepanu. „Nagu juba eelnevalt sai mainitud, siis õnneks esineb enamasti pankreatiidi kerge vorm, kuid 20%-l on haigus kiire kuluga ning võib lõppeda ka surmaga, mistõttu ei tohi kõhunäärme ärritusse kergekäänelisel suhtuda,“ paneb ta kõigile südamele.

Uuringud ja analüüsid

Kõhunäärme põletikku saab arsti sõnul diagnoosida lihtsa vereproovi tulemusel. „Lisaks peaks kõigile pankreatiidi haigetele tegema ultraheliuuringu kõhust – nii on võimalik diagnoosida sapikivide põhjustatud põletikku, mis nõuab sootuks erinevat ravi kui alkoholne pankreatiit. Kompuutertomograafiat rutiinselt pankreatiidihaigetele ei tehta, kuid vajadusel siiski. Näiteks kukkumise või kõhutrauma puhul,“ lisab ta.

Kui uurin, kas ehk võiks kõhunäärme põletik ise leevendada, sõnab dr Oeselg, et kergekujuline kõhunäärmepõletik laheneb tõe poolest ise 3–5 päeva jooksul ja mingit eriravi ei vaja, ent kui valu on väljakanatamatud, tasub siiski kontrolli tulla. Ravi eesmärk on jälgida, et ei tekiks kõhunäärme töös häireid, ja leevendada haiguse sümptomeid.

„20%-l juhtudest on tegemist raske kõhunäärmepõletikuga, millesse suurem osa on kuni 50%. Nende haigete haiglaravi on pikaajaline, seotud erinevate tüsistustega ja vahel vajavad nad ka operatiivset ravi. Raske kõhunäärme põletiku puhul võib tekkida kõhunäärme osaline kärbumine, mis on soodne pinnas bakteritele ja ka sepsisele, mistõttu võivad haiged vajada antibiootikumravi. Kui haige on raskes seisundis ning ei suuda ise piisavalt vedelikku ja toitaineid tarbida, siis toidetakse haiget suu kaudu makku asetatud sondi abil. Vahel vajab haige ka hingami-

seks aparaadilt toetust. Harva on vajalik surnud kõhunäärmekoe kirurgiline eemaldamine. Sapikividest tingitud pankreatiit tekib sapijuha kividega ummistumisel, mistõttu vajavad haiged sapiteede puhastamist ja ka sapipöie eemaldust, mis võib toimuda kas sama haiglas olemise jooksul või hilisemas plaanis,“ sõnab dr Oeselg.

Kuidas kaitsta kõhunääret?

Arsti sõnul peaks kõhunäärme ärrituse ja põletiku puhul hoiduma rasvastest söökidest, mis võivad ägestada haiguse kulgu, kuna rasva lõhustava ensüümi tootmine on siis häiritud. „Süüa võiks kergemaid jogurteid, köögiviljasuppe ning näiteks mustikates ja punases greibis sisalduvad antioksüdandid

aitavad samuti kõhunäärmel taastuda. See ei tähenda, et peaks lihast täiesti loobuma, pigem tasub eelistada vähemrasvast liha, nagu kanalaha. Loomulikult aitab põletike puhul alati rohke vedeliku tarbimine, mis ei tohiks olla gaasiline limonaad, vaid pigem lahja tee ja vesi. Kindlasti peavad alkoholi tarbimist vähendama kord juba kõhunäärme põletikku põdenud ning alkoholset pankreatiiti põdenud inimestel on eluaegne abso-
lutne alkoholi keeld.

Hoiduma peab kindlasti saiatoodetest ja pastast, samuti punasest loomaliha ning kohvist. Vältima peab eeltöödeldud toite ja küpsetisi, samuti külmutatud pitsat, juustu, ubasid ja mune ning võid. Ka suitsetamine halvendab kõhunäärme taastumist.



Vahel harva võib kõhunäärme põletik vajada kirurgilist sekkumist

Keskhaiglas sündinud beebid said augusti algusest armsa kingituse



Alates augustist saavad ITKs sündinud beebid kingituseks armsa sokipaari

Augusti esimesel nädalal tähistati solidaarselt maailmaga ka Ida-Tallinna Keskhaiglas rahvusvahelist rinnaga toitmise nädalat. Tol nädalal juhiti tähelepanu vastsete ilmakodanike toitmisele – näidati õigeid imetamisvõtteid kirjeldavat filmi ning sündinud beebid said kingituse.

UNICEF pärjas 2008. aastal Ida-Tallinna Keskhaigla beebisõbraliku haigla tiitliga. Siinseid ämmaemandaid on tunnustatud mitmel korral aasta ämmaemanda tiitliga

ning värsketel emadel on võimalik pöörduda tööpäeviti siin asuvasse imetamisnõustamise kabinetiti.

Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmajas ollakse eelkõige loomuliku toitmise pooldajad. Rinnapiim on lapsele parim ning aitab tal kasvada ja jõudu koguda, tugevdades samas immuunsüsteemi. Imetamine on ka naise tervisele hea, aidates vähendada rinnanäärmevähi, diabeedi ja südameveresoonkonnahaiguste riski.

„Imetamine ei ole pelgalt lapse toitmine.

Kõik see, mis rinnapiima ja ema-lapse lähedusega tekib, valmistab last kõige paremini ja igakülgsemalt eluks ette,” räägib ämmaemand ja imetamisnõustamise juht Ada Vahtrik. „Kui suhtuda imetamisse ainult kui söömisel, võtab tihti võimust rinnapiimaasendajate pakujate võidujooks.” Teaduslikult on tõestatud fakt, et olgu kunsttoit ükskõik kui hea, ei saa see kunagi olla võrdne rinnapiima ja imetamisega. Suhtumise muutumine ja prioriteetide paikapanemine peab toimuma pidevas perede ja meedikute koostöös. Rahvusvahelisel rinnapiimanädalal tuleb imetamisest kõnelemine meile kõigile taas meelde tegelikke prioriteete tervislikeks valikuteks elu algusest peale,” nendib Ada Vahtrik.

“ Rinnapiim on lapsele parim ning aitab tal kasvada ja jõudu koguda, tugevdades samas immuunsüsteemi

Perekoolis on võimalik osaleda erinevatel loengutel, heaks ettevalmistuseks on imetamise loeng eesti ja vene keeles. ITK-s paikneb samuti Baltikumi ainus emapiimapanik, mis on tegutsenud juba 5 aastat.

Rinnaga toitmise nädalal sai alguse Keskhaigla ja Rootsi lasteriie kaubamärgi Polarn O. Pyret'i vaheline koostöö. Kõik sündinud saavad kingipakid, milles on vastavalt lapse soole kas sinise- või punasetriibulised Polarn O. Pyret'i froteesokid, infovoldik „Kuidas riietada last” ja sooduskupong koos Polarn O. Pyret'i ja ITK õnnitluskaardiga.

„Polarn O. Pyret'il on siiralt hea meel teha koostööd Ida-Tallinna Keskhaigla, kes on võtnud südameasjaks toetada kõiki sündinutaid igakülgse nõustamise, toe ja hoolivusega. Tore on kaasa lüüa projektis, kus saame kõigile vastsündinutele teha väikese kingituse. Polarn O. Pyret riided on tehtud erilise hoole ja armastusega. Nendes imepisikestes sokkides on midagi erilist, sest need sobivad beebidele jalga kui valatult. Loodame, et väikese ilmakodaniku esimesed sammud saavad olema lõbusad, äraarvamatud ja õnnelikud,” sõnab Polarn O. Pyret'i esindaja Merje Vasar.

Ka ITK ämmaemandusjuht Vivian Arusaar rõõmustab koostöö üle. „Tähistamise rahvusvahelist rinnaga toitmise nädalat juba mitmendat aastat. Rõõmu teeb, et aina enam Eesti emasid peab oluliseks rinnaga toitmist ning on sageli innukad kogemuste jagajad teiste noorte emadega. Ehkki käesoleva aasta rahvusvahelise teemanädala peamiseks sõnumiks oli tööelu ja imetamise ühildamine ning seoses sellega ühiskondliku vastutuse tähtsustamine rinnaga toitvate emade toetamisel, ei saa me siiski üle ega ümber tõsiasi, et edukale imetamisele luuakse algus juba lapseootuse ajal ning sündimise hetkel. Just seetõttu oleme juba mitmendat aastat sellel nädalal püüdnud oma patsiente ja nende peresid millegi toreaga üllatada. Lisaks imetamiseteemalise õppefilmil näitamisele oli käesoleval aastal selleks ka vahva koostööprojekt Polarn O. Pyret'iga, kus äsjasündinud ilmakodanikke tervitades saame neile esimest sokipaari ulatades soovida vaprat ja turvalist astumist selles põnevas ja laias maailmas. Loodan, et sellest koostööst sünnib palju rõõmu meile kõigile!”

Osaleme taas Eakate festivalil

Ka sel aastal oleme oma tööka naiskonnaga kohal 30. septembril ja 1. oktoobril Salme kultuurikeskuses toimival Eakate festivalil. Varasemate aastate rahulolev tagasiside on andnud indu jätkata loengute andmist ning esmaabi pakumist.

Sel aastal osaleme nelja loenguga: Egle Türk räägib eakatele sellest, kuidas vanemas eas toime tulla pea- ja seljavaludega; Veronika Palmiste kõneleb arterite lupjumisest; Anžela Kaminskas saab sõna, rääkides kõrge vererõhust ning sellest, kuidas kaitsta südant. Samuti annab ta näpunäiteid pre-hospitaalsest esmaabist enne kiirabi tulekut.

Lisaks on kohal ITK õed, kes tõttavad tervisehädade korral appi ehk pakuvad eakatele vajadusel esmaabi.

Eakate festival on vanemate inimeste seas aasta-aastalt üha populaarsemaks osutunud ning sel aastal oodatakse kahel päeval kokku kuulama ligi 4000 inimest, kes sõidavad kohale üle Eesti. Seetõttu on Ida-Tallinna Keskhaigla meedikute osalemine ääretult oodatud ning oluline nii korraldajatele kui osalejatele.



Ka sel aastal osaleme Salme Kultuurikeskuses Eakate festivalil

Haigla ajaleht ootab kaastöid

Kui sul on mõtteid, tähelepanekuid või ideid, mida lugejateni tuua, ära karda neid paberile panna. Head mõtted ja vihjed on alati teretulnud! Ootame järgmistesse ajalehenumbritesse kaastöid aadressil toimetus@itk.ee.

Head mõttelendu!

ITK Sõnumid: toimetus@itk.ee

Kujundaja: Gerda Suumann

Trükk: KNT Meediad, kogus 1200 eks

Toimetaja: Keeletoimetus OÜ

Septembrikuu leht on trükitud loodusõbralikule 100% taastoodetud paberile Cyclus Offset

Ristsõna

	*	VASTUS- SÕNA	...	tagaja	...	näkk	Salvador ...
pakatis							
teatud eraomand							
õisloom							
evin						esimene somno- lentsus	
Koostas: Jaak EAMETS	valutus	manus	puljong	tänav Tartus	lind ... doki		inglise kir- janikud (isa ja poeg)
maga- misorv						ajakiri puuvill- riie	
upsakad						sarnaselt (muus.) pahe- jumalanna	
linn Jaapa- nis				Uurali lisajõgi osutav tähis		räni SUUR-	
vastne					suurem osa persoon		
...- punkt		seen					kivi (ingl. k)
side- sõna			taguots muidu				pindala riikide ühendus
ila, higi, uriin						tähtis amet veise hääl	
asesõna				jõgi Venes sidesõna (ingl. k)		onkoloog lennuki märk	
... Mihkelson					pähkel (ingl. k) amper		Ülem- nõukogu pool läbimõõtu
aparaatide süsteem							nädala- päev

Lahendused palume saata toimetus@itk.ee. Eelmise ristsõna õige vastus oli "Joseph Lister". Täname kõiki, kes leidsid aega lahendada ja oma vastuse saata. Loosiõnn naeratas sel korral Merily Lilleväljale. Võitjaga on võetud ühendust.