

Pilk kirurgiakliiniku õendusvaldkonnal



Kerli Pantalon
Kirurgiakliiniku
õendusjuhi kt

Kirurgiakliinik on õendustöötajate poolest olnud viimased paar aastat Ida-Tallinna Keskhaigla suurim kliinik. Kliiniku koosseisu kuulub 230 õe ja 130 hooldus- ja abitöötaja ametikohta. Enamik õendustöötajaid teeb oma igapäevast tööd statsionaarsetes osakondades.

Kliiniku õendus- ja hoolduspersonali töö jaotub järgnevalt: 90% töötab statsionaarsetes osakondades ning 10% ambulatoorses osas. Sellest hoolimata tehakse ambulatoorses kabinetides usinasti tööd – 2015. aastal käis õdede vastuvõtul üle 11 000 patsiendi. Arvestades tõsiasja, et teenust osutavaid ambulatoorseid õdesid on ainult 15.

Kui kõrvaltvaatajale võib tunduda, et kirurgiakliinikus tegeletakse vaid haavade, siis nii see tegelikult ei ole. Siinsed õed tegelevad väga erinevate erialadega, mida ehk esmapilgul kirurgiaga ei seostagi. Näiteks kõrva-nina-kurguhaiguste keskuse õed tegelevad kuulmisuuringute, kuuldeaparaatide seadistamise, vertigo-patsientide nõustamisega; uroloogia osakonnas õed epitsüstostoomikateetri vahetuse, nefrostoomi hoolduse ning inkontinentsi nõustamisega. Ortopeedia osakonnas õed nõustavad aga patsiente peamiselt elustiiliküsimustes ning hoolitsevad opereeritud patsientide haavade, kipside ja lahaste eest. Kirurgia osakonnas õed abistavad haavaravi, stoomi- ning bariatrilist operatsiooni vajavaid patsiente.

Usaldusväärne baas praktikaks ja töötamiseks

Tunneme rõõmu, et kirurgiakliinik on jätkuvalt populaarne nii uute töötajate kui praktikantide seas. Meile tahetakse tulla eelkõige just atraktiivsete erialade, kogunud juhendajate ning edasiviivate töötingimuste pärast. Juhendamist vajavad lisaks õe eriala üliõpilastele ka



„Pole sinu ja minu patsiente – on meie haigla patsiendid ja meie töö,” kirjeldab Kerli Pantalon kliiniku ja haigla arusaama üksteise toetamisest ning igapäevastöö korraldusest

näiteks kaitseväe parameedikud, erakorralise meditsiini tehnikud, hooldustöötajad ning erioõenduse üliõpilased. 2015. aastal juhendati kirurgiakliinikus tulevase kolleegi kokku ligi 17 000 tundi, mis on muljetavaldav arv töid ja tegemisi. Sellest suurima panuse andsid tublid erakorralise meditsiini osakonnas töötajad, kes juhendasid tulevase kolleegi u 6600 tundi. Kohe järgnes anestezioloogia- ja intensiivravi osakond 4244 tunniga. Loodame alanud aastalt sama aktiivset tegevust!

Kirurgiakliiniku personal on nooruslik, kuid samas kogunud. Valmis alati tulema mugavustsoonist välja, töötama üheskoos ja patsiendi nimel. Võib tunda vaid rõõmu, et aasta-aastalt tõuseb visiitide arv, siin koolitatakse uusi inimesi ning olemasolev õenduspersonal on avatud mõtlemisele, et pole sinu ja minu patsiente – on meie haigla patsiendid ja meie töö. Näiteks on statsionaarsetes osakondades ette näidata juba pool aastat praktiseeritud head

kogemust, kui kirurgia ja uroloogia osakondade õed ning hooldajad on käinud vajadusel üksteist asendamas ehk tulnud oma igapäevastest töökeskkonnast välja. Viimastel aastatel on toimunud ka hulgaliselt muudatusi, mille tulemusel on saavutatud õendus- ja hoolduspersonali senisest efektiivsem tööle rakendamine. Näiteks on vajadusel AIRO õed valmis asendama kolleegi EMOs.

Senisest paremad töötingimused

Kerli Pantalon vaatab lootusrikkalt ka lähitulevikku. Ravi tänava A-korpuse 2. korrusel on planeeritud suve keskpäigaks valmis saada palatiosakond üldkirurgilistele ja uroloogilistele haigetele. Sellega tekib kvalitatiivselt sarnane ja efektiivsemalt kasutatav kirurgiline voodifond koos tervikliku õendustegevusega. Kirurgiakliiniku 3. korrusele on planeeritud laiendada ortopeedia- ning lülisambakirurgia keskust, kuid vajalik ruum leitakse ka ühise

kontori tarbeks nii kliiniku arstidele, õendusjuhtidele kui ka sekretärile. Loomulikult vaadatakse kriitiliselt üle ka personalivajadus ning koosseisud. Vajalikud muudatused, et personal oleks võimalikult efektiivselt hõivatud, viiakse sisse käesoleva aasta jooksul.

“ 2015. aastal juhendati kirurgiakliinikus tulevase kolleegi kokku ligi 17 000 tundi.

Kirurgiakliinik soovib olla nii sisus kui koosseisus jätkuvalt atraktiivne ja noortesõbralik kliinik, investeerida töötajatesse, olmesse ja uutesse tehnoloogiatesse. Seda kõike selleks, et siia saavuvad patsiendid saaksid parimat ravi ning eelistaksid vajadusel just ITK kirurgiakliinikut.

Hoolitsesime SEB jooksul kohaletulnute tervise eest

21. mail toimunud SEB Maijooksul olime kohal lisaks meie haigla aktiivsele 100 naisele, kes jooksurajale astusid, ka oma telgiga – mõõtsime erinevaid tervisenäitajaid ning jagasime infot tasuta teenuste kohta.

Üritusel jagasime kohalolijatele infot tervisekontrolli võimalustest meie haiglas, samuti oli soovijatel võimalik lasta mõõta ITK südamekeskuse õdedel vererõhku, samuti kolesterooli- ja veresuhkrutaset. Lisaks oli võimalik huvi korral saada nõu ja suunamist mammograafiasse.

Huvi oli väga suur, kõige enam tunti huvi kolesterooli ja veresuhkru näituste vastu. Jooksjate hulgas oli ka neid, kelle tervisenäitajad päris normipiires ei olnud, seega on ITK pakutav tervisenäitajate mõõtmine igal väliüritusel teretulnud võimalus.



Jooksurajal oli meie haiglast kohal sadakond aktiivset naist, lisaks said soovijad üritusel lasta mõõta vererõhku, kolesterooli- ja veresuhkrutaset

Lee Nuutre, kes igapäevaselt tegutseb ambulatoorse taastusravi osakonnas kabineti assistendina, on töövälisel ajal kirglik iseõppijast fotograaf. Kolleegidele võib tulla üllatusena, et ta on aastate jooksul auhindu noppinud mitmelt konkursilt ja korraldanud korduvalt isikfotonäitusi.

Fotograafiapisik on kaasa tulnud Leele kodust, sest Lee isa, Peeter Tooming (1939-1997), oli fotograaf, kes töötas omal ajal Tallinnfilmis režissöör-operaatorina. Tema käe all valmisid enamasti dokumentaalfilmid ning ta oli tütrele suureks eeskujuks. Lee sõnul võis huvi fotograafia vastu tekkida just seetõttu, et kodus leidis alati väga huvitavaid fotoajakirju maailma eri otstest. Selge mälestus on Leel Jaapani fotoajakirjadest ning seetõttu on ta täheldanud endas huvi ja uudishimu just nimelt Aasia riikide vastu. Ajakirjadest võis kaasa tulla vilunud pilk, nägemaks ilusa pildi algmaterjali.

Esimese fotoaparaadi sai Lee kingitusena just isalt, kui ta käis 7. klassis – tollal ilmutasid nad koos pilte oma kodu vannitoas. See oli aeg juttude rääkimiseks ja maailma asjade arutamiseks. Lee meenutab neid mälestusi tänulikult: „Isa oli tegija ja fotograafia on imeline.”

Hobist personaalnäituseni

Hoogsamalt alustas Lee pildistamist pärast esimese poja sündi, suisa 33 aastat tagasi. 2009. aastal oli tal kaamera igal vabal päeval kaasas, kuid töö nõudis oma aja ja seetõttu jäi piltide tegemine nädalalõppudele, kuid ka siis ei olnud selleks alati jaksu. Nüüd on hobi taas päevakorra ilmunud ja kaamera on alati autoreisidel esistmel olemas.

Lee on iseõppija – ta on otsinud kasulikke materjali internetist, lugenud raamatutest, küsinud tuttavatel ja käinud fotokursustel. Uudishimu ja järjepidevus on end ära tasunud, sest lisaks hobist tulevatele rõõmule on tänaseks Lee oma töid eksponeerinud mitmel näitusel üle Eesti, osa võtnud ohtrate konkurssidest ja noppinud viimase kolme aastaga ka mitmeid auhindu esikohti.

Nuutre esimene personaalnäitus jõudis avalikkuseni 2011. aasta suvel fotokeldris Lee, kus näituse autor oli ühtlasi varem veidi aega töötanud. (Fotokeldri avas Lee isa 1992. aastal ning nime sai koht tütre järgi.) Ettepaneku näitus korraldada tegi sõbranna ja ka Leele tundus idee tore, ent peagi tekkis mure ja ärevus – Lee oli hädas ja mõtles, et mida ta nüüd lubanud oli. Poeg rahustas õnneks ema maha ja näitus kukkus vahvalt välja. Lee meenutab oma abikaasa naerusuist kom-



Lee Nuutre südamekutseks on fotod loodusest, kuid fotode seast leiab ka hulgaliselt teistsuguseid jäädvustatud hetki

mentaari, et fotokelder oli rahvast täis nagu Moskva metroo.

Praegugi on võimalik uudistama minna näitust „Lee ja Sigridi pildid”, mis on ühe küla naiste koostööst alanud näitus. Kui Sigrid Heinlo küsis, kas ta tohib fotosid järele maalida, sai ta jaatava vastuse ning hiljem sündis mõte, et loomingut võiks ka teistele näidata. Harmooniliste looduspiltide näitus sündis ühelt poolt fotograafi silmade läbi ja teisalt kunstniku õlimaalide näol. Näitus „Lee ja Sigridi pildid” on eelmise suve lõpust alates mõõda Lääne-Virumaad liikunud, Lee sõnul on näituse järgmiseks peatuspaigaks Järva-maal Paide, kuhu võib ilusal kevadisuvisel ajal uudistama minna.

Võrreldes Lee hobi ja tööd, on suurimaks erinevuseks tempo. Fotograafiaga tegeledes on Lee avastanud, et võib end ära unustada. „Võin passida, passida, passida ja otsida huvitavat nurka,” lisab Lee ja räägib, kuidas ta

ükskord Pirital end tormist merd pildistama unustas. Tööl peab tihtipeale olema konkreetsem ja otsuseid tuleb teha kiiremini, ka ei saa võrrelda loomingulisi valikuid.

Lee on õppinud fotograafia abil enneaegseid kannatlikkust

Mõelnud, mida võiks algajatele huvilistele soovitada, lausub ta, et kõik nurgad tuleks läbi proovida, ning lisab: „Kõik on puha iseõppimine.” Lee kogemused näitavad, et kes soovib hobiga tegeleda, see leiab ka vahendeid – väikese Olympuse kaamera piiratud võimalustest rajas Lee endale tee korralike Nikon kaamerateni (konkurssidelt võidetud auhindadega). Lee peamine soovitus fotohuvilistele on, et oma töid pole mõtet sahtlisse koguda, oma tööd ja kirge tuleb näidata: „Vast tulevad ka vitsad, aga kui ei proovi, siis ei õpi ka.” Lisaks ei peaks ära kustutama kõiki pilte, mis kõige õnnestunumad ei tundu – sellistel

piltidel tuleks lasta natukene seista, nii võib hakata mõte jooksuma.

Tulevikuks on Lee kõrva taha pannud näituse idee, mille rõhk on esimest korda mustvalgetel piltidel, see on värvilisele fotograafiale proovikiviks, sest tema varasemaid töid iseloomustab peamiselt looduse ilu rõhutamine värvide kaudu. Mustvalgete piltide vastu on Lee huvi tundma hakanud just seetõttu, et nendega on mingis mõttes keerulisem vaataja silma tabada: „Värvid meeldivad kõigile, mustvalge pildi puhul peab saavutama rohkem.”

Fotograafia on maailm, mida järjest rohkem avastada ja millest vaimustuda. Lee pilte on võimalik vaadata tema Facebooki kontolt – Lee N Photography – ning kes teab, ehk on tulevikus mõnel kolleegil võimalik ka personaalne fotosessioon kinni panna. „Loodus annab ise,” põhjendab Lee oma portfoolios olevate portreede vähesust, kuid huvi ja nõudluse korral ei saa see fotograafide kindlasti takistuseks.

Ida-Tallinna Keskhaiglas toimus mai alguses kliiniline konverents teemal „Labajalg – inimkeha vundament”

Mai alguses toimus Magdaleena üksuses arstidele, perearstidele ja teistele meditsiinitöötajatele mõeldud tasuta kliiniline konverents teemal „Labajalg – inimkeha vundament”.

„Jalavaevuste otsib leevendust järjest rohkem patsiente – elu jooksul esineb jalgadest tingitud terviseprobleeme kuni 75% inimestel,” tõdeb ortopeed Vahur Metsna, lisades, et vast just seetõttu oli konverents ääretult populaarne.

Labajalaprobleemid kõnetavad paljusid

Konverentsil esinesid meie haigla erinevad spetsialistid ning fookus oli suunatud vaevustele ning probleemide leevendamisele.

Peeti ettekandeid, kus arstid rääkisid oma kogemustest, ning jagati uurimuste ja soovitude kasutamist praktilises töös. Teemad puudutasid labajalamuredega patsientide uurimist ning seda, kuidas tunda ära sagedamini esinevaid jalahaigusi. Lisaks pöörati tähelepanu diabeeti põdevate patsientide jalavaevustele

ning räägiti erialaspetsialisti vastuvõtule suunamise vajadusest. Praktilisi soovitusi jagati ka tallatugede igapäevase kasutamise ja jala koormusjaotuse kõnnialalüüsi kohta.

Konverentsi töi kolleegid kokku

Ortopeed Vahur Metsna, kes ka ise konverentsil üles astus, kinnitab, et mitmed haigused, nagu artriit, diabeet, kasvajad, närvid ja veresoonehaigused, võivad avalduda just labajala haiguslike sümptomitega – inimene labajalad on tervise peegliks. Ta lisas, et paljudel juhtudel on hooletus ja teadmatus see, mis jalaprobleeme tekitab ning konverentsil osalemine on alati seniste teadmiste täiendamiseks oluline.

„Ida-Tallinna Keskhaiglas töötab hulk spetsialiste, kes pühendanud oma tähelepanu jalaga seotule. Ortopeedias peame tähtsaks kehapiirkonna põhise spetsialiseerumist ning konverents on hea võimalus sõnumit levitada. Konverentsi korraldamise käigus said selgeks räägitud kolleegidega mitmed probleemkohad, kuid pikk koostöö nii lähemate kui kaugemate

kolleegidega seisab alles ees. Soovime olla ITK-s tunnustatud keskus jalaprobleemidega tegelemisel ning konverentsi näol oli tegu alles esimese sammuga probleemide laiemal teadvustamisel,” selgitab dr Metsna.

Konverentsi eesmärk on olla suunanäitajaks kolleegide vahel – kui patsient juba oma

jalaprobleemiga spetsialistide vaatevälja satub, osataks teda suunata edasi õige spetsialisti poole.

Siiski ei olnud tegu vaid tõsise tõise konverentsiga – kohal oli hinnatud näitleja Argo Aadli, kes elulisi näiteid tuues naerutas kohaloluid oma etteastega.



Konverentsile kogunes ohtralt meedikuid täiendama end teadmistega labajala probleemidest

Ralf Allikvee: Eesti haiglavõrgul puudub jätkusuutlikkus

„Eesti haiglavõrk on oma praegusel kursil kaotanud jätkusuutlikkuse, elades läbi keerulist ja kohati perspektiivitut ajajärku. Eelmisel aastal ma veel nii pessimistlik ei olnud, kuid tänaseks pean tunnustama, et oma 37-aastase meditsiinivaldkonna juhistaazi juures nii keerulist olukorda varasemast ajast ei mäleta,” tõdeb juhatuse esimees Ralf Allikvee.

Eestile kolm suurhaiglat

Palju räägitakse haiglate võrgustumisest kui ühest imelahendusest praegusele olukorrale. Selle mõte on lihtsustatult, et Eesti meditsiini tipptegijad, suured ja tugevad haiglad suudavad ja soovivad tagada erakorralise arstiabi olemasolu 24/7/365 ja samuti korraliku eriarstiabi kättesaadavuse kogu Eesti territooriumil.

Senine jutt kahest kompetentsikeskusest on minu arvates liialdatud. Saame rääkida pigem kolmest korralikust keskusest, mis suudavad teenindada nii piirkonna kui kaugemalt saabuvaid patsiente, pakkudes neile vajalikul määral igakülgset kvaliteetset eriarstiabi. Milline on meil hetkeseis?

Olukorra hoomamiseks peame vaatama elanike jaotumist üle Eesti – 2/3 elab Põhja-Eestis, 1/3 Lõuna-Eestis. Tartu Ülikooli Kliinikum suudab tagada enam-vähem piisavalt kvaliteetse arstiabi Lõuna-Eestis, kokku u 450 000 inimesele. PERHi ravimahud kaks korda suurema elanikkonnaga Põhja-Eestis on aga praegu Tartu Ülikooli Kliinikumi ravimahtudest väiksemad. See tekitab õigustatud küsimuse – kas Põhja-Eestis ühest kompetentsikeskusest piisab? Olen realist ega näe PERHi suutlikkuse osas olulisi muutusi ka lähitulevikus.

Tundub, et otsustajate jaoks on võimalikeks lahendusteks maakondlike haiglate tugevdamine, erinevad e-lahendused ja osade jaoks ka erameditsiinile suurema rolli andmine. Arvan, et e-konsultatsioon pole võlvägi, mis tekkinud olukorra kiirelt lahendab, seega ei saa me sellele lootma jääda. Samas on riigi jaoks tervikuna nii ravikvaliteedi kui ka teenuse kättesaadavuse osas vägagi arvestatav lahendus – kolmanda tipphaigla vajaduse ja tegeliku olemasolu tunnustamine – jäänud riigi poolt kõrvale. Põhjus on ilmselt proosaliine – valitsuskonkordide ja Tallinna suhted pole viimasel kümnendil just kõige sisukamad olnud. Eks see on ka üheks asjaoluks, miks näiteks Ida-Tallinna Keskhaigla, mis PERHiga ravimahtudele ju sama suur, pole senimaani saanud ühtegi senti eurotoetust.

Miks on kolm tippkompetentsidega suurhaiglat, mis kõik vastutaksid solidaarselt ka üle-eestiliselt arstiabi kättesaadavuse eest, Eestile parem lahendus? Nii tekiks meil tipp-tegijate vahel väikegi konkurents, headel arstidel valik töökohtade osas ning patsientidel



sisuline valik haiglate vahel. Oleme Eestis olukorras, kus juba täna tuleks teha kardinaalseid otsuseid, mitte mängida võrgustamist ning teha tegelikkuses vaid pehmeid otsuseid. Kes vastutab täna tehtava eest nüüd ja tulevikus?

Raviraha puudu 100 miljonit

Täna sel päeval on eriarstiabi kättesaadavus kohalikul tasandil isegi parem, sest maapiirkondades ei jätku erialaarstidel piisavalt tööd. Tartus ja eriti Tallinnas on olukord teistsugune. Suured haiglad teevad miljonite eurode eest ületööd, mille kulud jäävad haigekassa poolt reeglina katmata. Kõik ravijuhtumid, mis lähevad üle haigekassa lepingumahu, tasustatakse sõltuvalt juhtumist koefitsiendiga 0,3-0,7 ja see ei ole pikemas perspektiivis jätkusuutlik. Näiteks Ida-Tallinna Keskhaiglal jäi haigekassa poolt tasumata ravijuhtumeid mullu ligi kolme miljoni euro eest, kuid me ei saa ju ravi vajavaid inimesi ükselt tagasi saata põhjusel, et selle eriala ravijuhtumite lepingumaht on juba täis. Ka käesoleval aastal oleme juba otsustanud, et vajadusel ravime inimesi rohkem, kui haigekassa leping võimaldab. Meie jaoks on

oluline säilitada oma häid inimesi ja tagada neile piisav koormus. Ravijärjekorrad on aga ikka pikad ning mitmel erialal on arstiaegu saada peaaegu võimatu. Miks see nii on? Lihtsalt raviraha on vähe. Näiteks meie haigla suudaks pakkuda eriarstiabi hinnanguliselt kuni 12-13 miljoni euro eest rohkem.

Eestis tervikuna on aga minu hinnangul iga-aastaselt raviraha puudu ligi 100 miljonit eurot. See on tekitanud olukorra, kus sel aastal on Eestis ainult kahel haiglal positiivse tulemiga eelarve. Samas on meil pea igas maakonnakeskuses nõukogude ajal ehitatud suured ja pooltühjad haiglad. Eesti haiglavõrk on liiga suur ja kulukas, et seda üleval pidada.

Terviknägemus puudub

Kokkuvõtvalt – meil ei ole Eestis ikka veel terviklikku nägemust ja kokkulepet, millist tervishoiusüsteemi me oleme võimelised viie ja kümne aasta pärast üleval pidama. Tundub, et otsustajatel on erinevaid ideid ja mõtteid ning ka tahet neid ellu viia, kuid tervikvaade Eesti tervishoiule ja soov teha keerulisi otsuseid kahjuks puudub. Erinevad „reformid”, mida viimastel aastatel on tehtud, ei paku lahendust inimese jaoks tegelikult kõige olulisemale küsimusele – kuidas on talle tagatud kvaliteetne arstiabi, seda ka öösel ja nädalavahetustel, ükskõik kus kohas Eestis inimene ka ei viibiks.

Linnades, moodsates ruumides tööpäeviti kella 9-17ni on meditsiiniteenuste pakkujaid palju, isegi liiga palju. Kahjuks tervisehädad ei hüüa tulles ning peame mõtlema, kelle hoolde usaldame oma elu öösel. Kas näiteks pimesoole operatsiooni puhul piisab, kui seda teeb alles residentuuri läbiv noor või väga kehva riigikeelt rääkiv Vene või Ukraina arst? Ja uskuge mind – selline valik on juba praegu väga hea valik, tegelik olukord on mitmel pool

“ Otsustajatel on erinevaid ideid ja mõtteid ning ka tahet neid ellu viia, kuid tervikvaade Eesti tervishoiule ja soov teha keerulisi otsuseid kahjuks puudub.

palju keerulisem. Noorem, pealekasvav põlvkond ei soovi omale öövalveid ja nädalavahetustel töötamist. See on kohustus, mida on haiglatel järjest keerulisem tagada.

Tulevik arstide arvu suurenemise osas samuti positiivseid signaale ei anna. Avatud Euroopa, mitmekordsed palgavahed, pendelränne nii Eesti ja Soome kui ka Tartu ja Tallinna ning muu Eesti vahel pingestavad olu-

korda. Mullu lõpetas Tartu Ülikooli arstiteaduskonna 126 Eesti elanikku, kellest residentuuri läks vaid 80. Seega enam kui kolmandik meie tulevastest arstidest läheb kas Eestist ära või ei hakka erialast ravitööd tegema. Ödede puudusest ma parem ei räägigi.

Ligi 15 aastat tagasi Rootsi nõustajate abiga tehtud haiglavõrgu arengukava ei ole piisav raamistik, mille abil edasi liikuda. Täna ses olukorras süüdistatakse tihti haigekassat, kuid meenutagem hetke, mis eesmärgiga haigekassa omal ajal loodi. Selle peamiseks ülesandeks on ravikindlustuse tõhus korraldamine, kuid praegu proovitakse haigekassa õlgadele panna nii arstide-õdede palkade tõstmine, Eesti haiglavõrgu korrastamine kui ka muud tervishoiupoliitilised otsused. Haigekassa on sunnitud oma eelarve kinnitamisel tegema tervishoiupoliitilisi valikuid ja siis kõik vihastavad, kui seal julgetakse otsuseid teha. Selline lähenemine pole ju mõistlik, süsteemne viga on mujal, ministeeriumi ja valitsuse tasandil.

“ Peame selgeks saama, millist raviteenust ning mis mahus suudame tänaseid võimalusi arvestades Eesti inimestele pakkuda ning sellest lähtuvalt edasi tegutsema.

Solidaarsusprintsibiist tervishoiu ei saa me üle ega ümber – see on oluline. Eesti olukorda hinnates peame endale ausalt tunnistama, et tervishoiu samamoodi me edasi minna ei saa ja peenhäälestusest meile ei piisa. Täna Eesti ravikindlustussüsteemi finantsiline elujõulisus lähema 5-10 aasta vaa-tes on niikuinii suure küsimärgi all. Lähiaastatel saab ainult süveneda kahtlus, kas haigekassa reservis on raha üldse olemas. Me peame selgeks saama, millist raviteenust ning mis mahus suudame tänaseid võimalusi arvestades Eesti inimestele pakkuda ning sellest lähtuvalt edasi tegutsema.

Kui haiglavõrgu efektiivsemaks muutmise osas lähiajal jõulisi otsuseid ei tehta, oleme peagi olukorras, kus tulevik on tume. Senist jätkates ei lühene ei ravijärjekorrad ega parane ravikvaliteet – seda me ometi ei soovi. Sel juhul võime Eesti Vabariigi 100. aastapäeval seista olukorra ees, et samal tasemel arstiabi, mis meil on täna, ei suudeta enam tagada. Siis saame juubeliks soovida vaid ühte – raudset tervist!

Ralf Allikvee
Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimees

Hooldusravikliinikus toimus taas tore talgupäev

29. aprillil leidis hooldusravikliinikus taas aset vahva talgupäev. Kokku kogunes pea poolsada vabatahtlikku, kelle seas oli hooldusravikliiniku patsientide lähedasi, Järve üksuses asuvate perearstide patsiente, haigla töötajaid ning nende sõpru ja pereliikmeid.

Üheskoos riisuti, korrastati hooldusravikliiniku ümbrust, kärbiti õunapuid ning istutati lilli. Kaunis päikesepaisteline päev soosis igati aktiivset tegevust ning värsket õhk ja maitsev lõuna tegid meele rõõmsaks.

Hooldusravikliiniku direktor Eve Karmo tänab kõiki, kes leidsid aega kohale tulla ning kinnitab, et abikäte tehtu on hooldusravikliiniku patsientidele ning töötajatele ääretult oluline. Erilised tänud lähevad Henry Seemelle, kes organiseeris juba teist aastat järjest G4S-i



Ilus kevadpäev soosis lillede istutamist ning hoidis tuju hea

rannavalve noored meie õunapuid lõikama, ning perekond Arusele, kes kostitas talguliselt maitstva kringliga. Kliiniku korrastatud ümbrust laseb viibida värskes õhus ning pakub silmarõõmu kõigile territooriumil liikujatele.



Kohaletulnute toel sai hooldusravikliiniku ümbrus korrastatud

Tunnustasime silmapaistvamaid õendus- ja hooldustöötajaid

Rahvusvahelise õdede ja ämmaemandate päeva pidulikul koosviibimisel tunnustasime 10. mail haigla õendus- ja hooldustöötajaid. Lisaks kuulutati juba kaheteistkümnendat korda välja Florence Nightingale'i stipendiumi saaja, kelleks on sel aastal endokrinoloogia polikliiniku õde Aili Saukas.

10. mail tähistasid ITK õendusvaldkonna töötajad oma kutsepäeva, mille puhul tunnusta-

sime kolleegide poolt valitud kliinikute aasta töötajaid. Koosviibimisel tervitasid kohaletulnuid haigla juhtkond ning tervishoiu kõrgkoolide ja õdede liidu esindajad.

Tänavuse Florence Nightingale'i nimelise stipendiumi pälvis endokrinoloogia polikliiniku õde Aili Saukas, kes on meie haiglas töötanud 20 aastat.

„Traditsiooniliselt tunnustame töötajaid, keda just kolleegid on sel aastal pidanud tunnustuse vääriliseks. Aili Saukase puhul vääril-

isaks õe igapäevatoole esiletoomist tema rolli diabeediõenduse arendajana ning koolitustegevus. Lisaks kolleegidele on ta koolitanud perearste, pereõdesid, elanikkonda üle terve Eesti. Viinud läbi loenguid nii eesti- kui venekeelsele kuulajaskonnale,” sõnas õendusjuht Ülle Rohi.

ITK seitsme kliiniku osakondade esiletõstatud töötajate seast kuulutati tänava välja 74 aasta õendus- ja hooldustöötajat.

Eripreemiaga „Aasta koolitaja 2016“ pärjati koolituste organiseerimise, ettekannete,

seminaride ja töötubade läbiviimise ning kolleegide juhendamise eest perinataalkeskuse ämmaemand, imetamise nõustamise juht Ada Vahrik.

Tunnustuse „Aasta praktikajuhendaja 2016“ pälvis koostöö eest koolitusosakonnaga õendusüliõpilaste praktika koordineerimise ning arendamise eest I taastusraviosakonna õde Ivi Persidski.

Õnnitleme kõiki tunnustuse pälvinuid!



Aktiivne beebiootus loob turvalise sünnikeskkonna

Ämmaemand Diana Leht soovib beebiootuse ajal külastada nii perekooli loenguid kui praktilisi jooga-, võimlemis- ja ujumistunde. Mida aktiivsem on lapseootuse ajal naine, seda turvalisem on beebiootus ning sünnitusele vastuminek.

ITK naistekliiniku Perekooli juht ja ämmaemand Diana Leht selgitab, et perekool on terviseedenduslik ning ennetuslik. Kui varasematel aegadel olid vanaemad või teised vanemad lähedased, sugulased õpetamas ja toetamas, mida teha ja kuidas valmistuda beebiootuse ajal, siis tänapäeval ei elata mitme põlvkonnaga koos või ei suhelda nii tihedasti, et nõu ja abi kohe saada oleks. Ka paljud suhtumised on uuenenud ja võivad olla eelnevatest aegadest väga erinevad.

„Perekoolid on mõeldud tulevastele vanematele teoreetiliste ja praktiliste oskuste saamiseks. Hea on muidugi lugeda raamatuid, artikleid, aga perekoolides peavad loenguid enamasti ämmaemandad ja arstid, kes igapäevases töös ja praktikas näevad ära kõige selgemad vajadused ja eesmärgid, mis last saades ja pereks kasvamises võivad esineda. Väga head on näited nii-öelda elust enesest, mis on värvikad ja jäävad seetõttu paremini meelde,” toob Leht välja perekoolide eelise näiteks raamatute uurimise ees.

Diana Leht märgib, et ämmaemandate soovitus on kõigis loengutes kahekesi käia. Ja põhjendab, et isadel on teine vaatenurk juba ainult seetõttu, et nemad ei sünnita ja neil ei ole võimalikku hirmu sünnituse ees, mis suuremal või vähemal määral naistel võib esineda. Isad saavad perekoolis kuulud võtta ratsionaalsemalt. Tihti märkavad naised, et neil oli näiteks mõni asi täiesti ununenud ja isa, kes oli ka loengutes käinud, tuletas vajadusel räägitud meelde. „Kindlasti soovitan nii esimese kui ka teise ja miks mitte ka kolmanda lapse saamisel perekooli külastada. Meditsiin areneb kiiresti ja raseduse, sünnituse, sünnitusjärgse perioodi kohta tuleb infot samuti pidevalt juurde. Tihti ütlevad ka korduv-sünnitajad seda, et teise ja/või kolmanda lapse saamisel olid spetsialistide soovitused uuenenud,” lisab ämmaemand.

Millist abi perekoolist saab?

Perekoolil on kolm põhisuunda. Esiteks on eesmärk aidata naistel ja nende tugiisikutel rasedusega kohaneda. Teiseks valmistada naise ja nende tugiisikuid ette sünnituseks ning toimetulekuks sünnitusjärgse perioodiga. Kolmandaks soodustada rasedate füüsilist tegevust neile sobiva koormusega.

Perekooli asukoht naistekliiniku sees loob head võimalused rasedatele ja nende tugiisikutele naistekliinikuga tutvumiseks ja harjumiseks. Sünnitama tulles on tuttav keskkond ja tuntakse ennast turvalisemalt. Perekool on ka kliiniku visiitkaart – kliendid tutvuvad perekoolis töötajate ning kliinikuga. Lisaks annab perekool võimaluse erinevaid kliinikuid võrrelda, valida sobivaim.

Diana Leht soovib rasedusega arvele võttes esmalt kuulata lapseootuse ning raseda toitumise loengut, hiljem võiks lisanduda sünnituseks valmistumise loeng. Siinkohal lisab ämmaemand, et on neid, kes kuulavad sünnituse loengut korra 30. nädala paiku, kuid on ka neid, kes korduvalt – siis tasub seda teha



Perekoolis saab vahetada kogemusi ka teiste lapseootel peredega ning rääkida röömudest-muredest

25. nädala paiku, mil veel sünnitus distant-silt paistab, ja taas vahetult enne sünnitama minekut.

Lisaks teoreetilisele baasile on kasulik ka praktiline pool, mis tugevdab keha ja vaimu, leevendab rasedusaegseid vaevusi ning aitab kasvava koormusega sujuvalt kohaneda. Ida-Tallinna Keskhaiglas on rasedatel võimalik käia loomulikuks sünnituseks ettevalmistavas võimlemises, joogas ning taastusravikliinikus vesivõimlemises.

“ Rasedusaegne jooga ja võimlemine tekitab organismis heaolutunnet, lisab erksust ja aitab ennetada raseduse ajal tekkida võivaid vaevusi.

Miks tulla? Diana Leht selgitab siinkohal, et rasedusaegne jooga ja võimlemine tekitab organismis heaolutunnet, lisab erksust ja aitab ennetada mitmeid raseduse ajal tekkida võivaid vaevusi. Rasedusaegsel aktiivsusel on mitmeid plusse – aitab leevendada seljavalusid, hoiab lihased heas toonus. Jooga ja võimlemise eesmärgiks on lihaste treenimine, õpitakse lihaste lõdvestamist ning sünnituseks ettevalmistavat õiget hingamist.

„Sünnitus on füüsilist pingutust nõudev tegevus, mille tõttu on rasedusaegne treenimine, toonuse lisamine ääretult oluline. Liigutamisest saadav heaolutunne lisab energiat

ning puhastab pea igapäevastest mõtetest,” lisab Diana Leht.

Ämmaemand lisab, et rasedusaegsele aktiivsusele ei ole piiranguid – iga naine tunnetab ise ära, kui palju ta jaksab ja suudab. Kui, siis tuleks vältida ekstreemspordialasid, samuti olukordi, mis võivad kaasa tuua põrutus- või kukkumisohtu.

Vesivõimlemine lõõgastab keha ja vaimu

Ida-Tallinna Keskhaigla taastusravikliinikus on võimalik rasedatel käia vesivõimlemises. Vaid neljakaupa treeningul käies on hea füsioterapeudi Aira Saare juhendamisel harjutusi teha ning end igapäevamõtetest hetkeks eemaldada.

Füsioterapeut kinnitab, et huvi vesivõimlemise vastu on rasedatel suur. Oodatud on raseduse erinevas staadiumis naised – olulisi vastunäidustusi vesivõimlemises osalemiseks ei ole. Enamasti jõuavad beebiootel naised kohale aga siis, kui on emaduspuhkusele jäädud – siis on rohkem aega keskenduda iseenda heaolule ning valmistuda sünnituseks nii kehaliselt kui vaimselt.

Miks on vesi oluline?

Aira Saare sõnul on vesi alati hea lõõgastusvahend. Eriti aga raseduse ajal, mil 9 kuu jooksul tuleb kehakaalu juurde kuni 20 kilo. Vees olles on võimalus end taas kordades kergemana tunda, samas lõõgastada lihaseid, mis on ülekoormatud ja treenida neid, mis aktiveerimist vajavad. „Vesivõimlemine on rasedatele sobilik just seetõttu, et rase-

duse ajal nihkub naise keha raskuse ettepoole, mistõttu on tasakaalu hoidmine senisest raskem. Suurema koormuse saavad alaselj ja labajalad. Uuringute järgi on kuni 70% naistest mingil rasedusetapil tundnud alaseljavalusid, samuti võib esineda turseid jalgadel ja kätel. Vees võimeldes aitab vee surve jalgadele-kätele organismil tursetega paremini toime tulla.

„Kaebuste vaatamata ei ole rasedus haigus, seega soovitan neil, kes vett armastavad, kindlasti osa võtta vesivõimlemisest – seda võib teha kuni sünnituseni. Vees harjutusi tehes on traumade oht väiksem, basseinivesi on umbes 30 °C, nii et see peaks sobima ka külmakartlikele naistele, ühtlasi on see hea võimalus lõõgastada igapäevastest mõtetest,” selgitab Aira Saar.

Tempo omas rütmis

Füsioterapeudi sõnul ei tasu peljata, et treening ülejõu võiks käia. Igaüks saab kaasa teha omas tempos, just nii, nagu hetkel õige tundub. Loomulikult on igati abiks treeningu vältel juhendaja, kellelt saab alati tuge ja nõu.

„Harjutuste tegemisel kasutatakse ka abivahendeid – näiteks hüdroneudleid, palle ning vahtplastist hantleid, mis aitavad hoida tasakaalu ning seeläbi parandada harjutuste tegemise kvaliteeti. Paljude naiste lemmikharjutuseks on võimalus olla taas kõhuillamangus, mida kasvava kõhu tõttu pole enam kuude kaupa saanud teha. Rinnuli ujumisasend aitab aktiveerida selja süvalihaseid, tasakaalustades korsetilihaste tööd ning anda puhkust alaseljalihastele,” selgitab füsioterapeut.



Aasta ämmaemand 2015 – Anneli Kärema

Ämmaemandate Ühing tunnustas ITK üheksat ämmaemandat

Sel aastal tunnustas Ämmaemandate Ühing tööde ja tegemiste eest erinevate tiitlitel kokku üheksat meie haigla ämmaemandat.

Ida-Tallinna Keskhaigla ämmaemandaid tseti esile järgmistes kategooriates:

- Aasta ämmaemand 2015 tunnustuse pälvis kolleegidelt Anneli Kärema.

- Aasta praktikajuhendaja tunnustuse pälvis üliõpilastelt Kadri Vinkel.

• Perekooli portaali lugejate ehk rasedate ja sünnitajate otsese tagasiside tulemusena pälvisid tunnustuse ämmaemandad Annika Hommik, Triin Rootalu, Ruth Miilen, Kaili Nisu, Siiri Ennika ja Liisi Aas.

- Tunnustuse „Aasta tegu ämmaemanduses” pälvis Kristi Sims.

Meie haigla töötajatele omistatud tunnustused on uhkuseks kogu haiglale ning naistekliinikule.

Õnnitleme tunnustuse saanud ning soovime nende saavutuste valguses tänada eraldi Vivian Arusaart, kes naistekliiniku ämmaemandusjuhi ja kutseala edendajana on loonud pinnase selliste röömustavate tulemuste ja uudiste tekkeks.

Uroloogia osakond seisab kindlatel jalgadel

Ida-Tallinna Keskhaigla uroloogia osakonna positsioon on Eestis tugev, siin on head traditsioonid ning ühtne meeskond. Ühised eesmärgid ja sellest lähtuv tegevus on toonud uroloogia osakonna tänasesse – 61 aastat soliidset traditsiooni on loonud järjepidevad teadmised ning arengu valdkonna parimate spetsialistide poolt.

4. jaanuaril 1950. aastal Tallinna I Haiglas eraldiseisvana tegutsema hakanud uroloogia osakond on üks vanimatest osakondadest vabariigis. Täna on juba 61 aastat olnud meie haiglas patsientidele kättesaadav parim võimalik ajakohane arstiabi.

Tõepoolest, Ida-Tallinna Keskhaigla uroloogia osakonna taust on muljetavaldav. Osakonna juhataja dr Martin Kivi räägib oma eelkäijast dr Toomas Tammest ülivõrdes – varasematel aastakümnetel tehtu on loonud aastatega ühtseks saanud meeskonna, kes käib ühte rada, täiendab end järjepidevalt ning on seeläbi andnud Ida-Tallinna Keskhaigla uroloogia osakonnale arvestatava positsiooni Eesti uroloogia valdkonnas.

Igapäevasele tööle annab ka täna palju juurde töik, et dr Toomas Tamm kui Eesti Uroloogide Seltsi esimees on jätkuvalt seotud Ida-Tallinna Keskhaigla – pikaajalised kogemused, usaldusväarsus ja uuendusmeelsus ning valdkondlik infovahetus on nõnda just parimal moel tagatud.

Põhiväärtused ja pühendumus

„Meie osakonna põhiväärtusteks on pühendumine patsientidele, professionaalsus ja meeskonnatöö,” selgitab dr Kivi, lisades, et just individuaalne lähenemine patsientidele ja optimaalsed ravilahendused on need, mis aitavad tagada ravivalikul patsientidele headest meditsiinilistest tavadest, pikaajalistest kogemustest ja rahvusvahelistest ravijuhistest lähtuva abi.

Täna töötab ITK uroloogia osakonnas patsientide heaks 7 uroloogi, üle 30 õe ja hool-daja. Osakonnas on 17 voodikohta, sealhulgas viis II astme intensiivravi voodit. Polikliinikus tehakse aastas rohkem kui 18 000 vastuvõttu, osakonnas saab ravi üle 1300 patsiendi.

„Teeme aastas keskmiselt üle 1000 erineva uroloogilise operatsiooni. Enamus vahelesekumistest on väheinvasiivsed endoskoopilised ja laparoskoopilised operatsioonid. Võin öelda, et tegeleme kõikide uro-onkoloogiliste patoloogiate raviga, eesnäärme- ja neeruvähi raviks kasutame konventsionaalset ja laparoskoopilist kirurgiat,” toob uroloogia osakonna juhataja esile, lisades, et tänu optimaalsele tööjaotusele, personali väljaõppele ja meeskonnatööle on Ida-Tallinna Keskhaiglas hea võimalus teha operatsioone minimaalse ooteajaga.



Uroloogia osakonna juhataja dr Martin Kivi sõnul on edu aluseks ühteoidev ning üksteist täiendav meeskond

Ida-Tallinna Keskhaigla uroloogia osakond on alati pakkunud patsientidele parimaid meditsiinilisi lahendusi. 2015. aastal avati kirurgiikliinikus uus kaasaegselt varustatud operatsioonisaalide plokki, mis võimaldab teha kõik vajalikud endoskoopilised, laparoskoopilised ja lahtised operatsioonid uusimat tehnikat kasutades.

Alati kaasaegne ja innovaatiline

Ravitöö kõrge intensiivsus lubab osutada Ida-Tallinna Keskhaiglas kõrge kvaliteediga ja maksimaalselt kiiresti spetsiifilist uroloogilist ravi. Ambulatoorse ja statsionaarse ravi ootejärjekorrad on lühikesed, uroloogilise abi kättesaadavus on hea. „Parim näide on siinkohal neerukivitõvega patsientide käsitus, võimalused neerukive erakorraliselt eemaldada patsiendi haiglassetuleku päeval ja iga päev erinevate mitteinvasiivsete meetodite abil – kehavälise kivipurustus, erinevad endoskoopilised ravimeetodid: fleksiibelne ureterorenoskoopia ja neerukivide purustamine laseriga, perkutaanne nefroskoopia, mis annab patsientidele võimaluse taastuda kiiremini ning naasta igapäevaellu. See näitab kõrget kvaliteeti kogu meeskonna väljaõppes, personali sidusust ja ravivõimaluste olemasolu,” tõdeb dr Kivi, lisades, et ITK uroloogia osakonnas sooritatakse umbes 25–30% Eesti neerukivi operatsioonidest ja protseduuridest.

Kusepõievähi diagnostikas ja ravis kasutatakse kaasaegset fotodünaamilist kasvaja diagnostika meetodit ja transuretaarset kuse-

põie resektiooni. Invasiivse kusepõievähi radikaalseks raviks on kasutusel operatsioonid lahtisel meetodil, radikaalne tsüstektomia erinevate urinerivatsiooni meetoditega.

Uro-onkoloogia valdkonnas arutatakse kõik esmaselt diagnoositud pahaloomulise kasvaja patsiendid, keerulised haigusjuhud ja multimodaalset ravi vajavate patsientide ravijuhud läbi onkoloogilisel konsiiliumil, kus osalevad lisaks uroloogidele keemia- ja kiiritusraviarstid, radioloogid ja patoloogid. On hea meel tõdeda, et osakonnal on tihe, pikaajaline ja edukas koostöö ITK onkoloogia keskusega ja SA PERH kiiritusravi osakonnaga.

Lisaks eelpool mainitule toob dr Kivi välja asjaolu, et siinses osakonnas on pikaajaline kogemus meeste operatsioonijärgse uriinipidamatuses ravis. Meeste inkontinentsi raviks paigaldatakse siin fikseeritud meestelinge, mille tehnika on väheinvasiivne ning tulemusel edukad ja pikaajalised. Kirurgilist abi saavad uriinipidamatuses korral muidugi ka naised.

Pilk tulevikku

Toekat meeskonda aitab kaasaegselt sisustatud keskkond. Täna on planeerimisel mahukas remont ja osakonna ümberehitus – uued kaasaegsed palatid annavad patsientidele paremad olmetingimused ja personalile uue, senisest veelgi kaasaegsema töökeskkonna.

Käesoleva aasta sügisel saab uroloogia osakond endale uut täiendavat aparatuuri, mis avab lisavõimalused onkoloogiliste patoloogiate

diagnoosimisel.

Enesetäiendamine ning koolitamine on ITK uroloogide seas alati esikohal olnud. Koostöös Tartu Ülikooliga on uroloogia osakond olnud koolituskeskuseks paljudele arstiteaduskonna üliõpilastele ja residentidele. Sel sügisel on aga plaanis uroloogide diagnostiliste võimuste ja oskuste parandamise ning võimaliku professionaalse ampluaa suurendamiseks praktiline täienduskoolitus kõikidele osakonna arstidele invasiivradioloogia erialal koostöös ITK radioloogidega dr Rossi juhendamisel.

Tänavu aprilli alguses alustanud e-konsultatsiooni võimalus on dr Kivi sõnul veelgi parandanud ja lihtsustanud koostööd perearstidega – andnud võimaluse senisest kiiremini konsulteerida perearstidega patsientide ravi osas ja suunata neid ravile. Lisaks on käesoleva aasta maist suurendatud ambulatoorse töö mahtu, mis parandab ambulatoorse uroloogilise abi kättesaadavust ja muudab ootejärjekorra patsientidele lühemaks.

„Ida-Tallinna Keskhaigla uroloogia osakonnas on suurepäraselt sulandunud kollektiiv, väljapaistvad kogenenud kolleegid, kellel on pikaajaline professionaalne kogemus, pidev täiendõpe, kaasaegne aparatuur, ning ootame, et lähitulevikus teoks saav remont loob veelgi paremaid tingimused patsientidele ja personalile. Meil on väga hea koostöö teiste erialade ja ravisutusega, patsientide silmis ära teenitud usaldusväarsus, mida lubame hoida ka tulevikus,” võtab dr Kivi kokku osakonna tugevused.

Elustamiskoolitus tõi teatripered kokku

Mai keskel toimus Rahvuskooperis Estonia õpetlik ja põhjalik elustamiskoolituspäev, kuhu lisaks estoonlastele kogunes teistegi teatrite rahvast. Elustamiskoolitust viisid läbi meie haigla koolitajad eesotsas Elisabeth Nahki ja Anžela Kaminskasega.

Koostöö Rahvuskooperiga Estonia on Ida-Tallinna Keskhaiglal vilja kandnud juba aastaid. Lisaks kevadel toimuvale Estonia tervisenädalale ning sügise hakul aset leidvale teatriladale oli toimunud elustamiskoolitus hea lisa terviseõpetusele ning päädis teiste teatrite töötajate koondumisega.

Koolitus koosnes teoreetilistest ja praktilisest osast. Räägiti sellest, kuidas anda esmaabi – täpsemalt sellest, kuidas reageerida verejooksu, haavade, traumade puhul, ning sellest, kuidas kutsuda abi numbril 112. Lisaks anti ülevaade elustamisest – algoritm, südamemassaaž, kunstlik hingamine.



Anžela Kaminskas ja Elisabeth Nahk on hinnatud esmaabikoolitajatena tuntud ka väljaspool haiglat

Praktiline osa hõlmas situatsioonülesannete lahendamist ning just see osa kujunes kohaletulnute hulgas kõige populaarsemaks. Koolituse eestvedaja Elisabeth Nahk kinnitab,

et tegemist oli järjekordse kogemusega viia koolitus läbi eritingimustes. „Teatris ei ole me veel varem esmaabi andmas käinud. Sel korral saime mängida läbi erinevaid situatsioone nii fuajees, põrandal kui ka rõdul. Meid võeti vastu sõbralikult, huvitatus oli auditoriumis väga kõrge tasemel. Oli tore, et kohal oli hästi palju noori, kes tahtsid osaleda kõikides situatsioonides,” rõõmustab koolitaja.

Tänulikud teatripered

Rakvere Teatri töötajaskond andis tagasiside teada, et neile oli kõige olulisem teadmine, et kunagi ei tasu karta, sest tegutsemata jätmine on viimane lahendus. Just see, kuidas kohe esimesel minutil käitatakse, paneb paika inimese edasise paranemise või ellujäämise. Samuti kiideti soojalt lektoreid, kes töid jutus elulisi näiteid, juhtumeid elust enesest ning korralti tähtsamaid punkte üle.

Draamateatri pere jäi koolitusega samuti väga rahule. „Koolitus oli igale osalejale vaja-

lik ja oleks võinud olla iseenesest veel pikem ja põhjalikum, et nendel olulistel teemadel rohkemgi arutleda. Hea oli saada esmaabi nõuandeid ja neid oma teatrisse edasi viia ning kolleegidega arutleda, jagada saadud kogemusi. Samas kerkisid koolitusel esile uued ja raskemad küsimused ning kõik ehk polnud ka koolitusel üheselt arusaadav – hea oli, et saime esitada lisaküsimusi. Lektorite soe olek ja energia oli meeldiv ning koolitus oli huvitav. Suur tänu!” kõlas tagasiside.

Ka Estonia teatril said ITK lektorid tänusõnu ning kõlama jäi arvamus, et olgu kuulajaks esimest või juba mitmendat korda koolitusel osaleja – kordamine on tarkuse ema. Tõdeti, et lektorite näited elust enesest annavad teoreetilisele baasile palju juurde. Kinnitati, et lektorid olid toredad ning panid end huviga kuulama. Koolitus jättis ITK-st hea mulje ning lahkuti rahuloluga.

Suure huvi tõttu jätkame kindlasti ka tulevikus teatrirahvale suunatud terviseloengutega!

„Jooga sobib igas vanuses, kaalus ja pikkuses inimestele!” ehk käes on ITK jooga sünnipäev!

Meie haiglas alustati esimeste joogatundidega 2015. aasta juunikuus. Mõõdas on aasta ning on hea aeg teha tehtust kokkuvõte – sõna saavad nii treenerid kui ka meie haigla aktiivsemad joogahuvilised.

Haiglaperel on seni olnud võimalus käia joogatundides lausa neli korda nädalas – kaks korda Ravi tänaval ning kaks korda Magdaleena üksuses. Huvilisi on juhendanud treenerid Dagmar Neem ja Sandra Sikk, kes julgustavad igas vanuses inimesi joogaga tutvuma. „Juba iidsetest aegadest on joogat kasutatud füüsilise vormi ja vaimse tervise tugevdamiseks ning haiguste ennetamiseks,” lausub Neem ning lisab: „Vaimne ja füüsiline tervis on väga tihedalt seotud.”

Jooga õpetab hingama

Tänapäeva kiire elutempo tõttu kannatab järjest rohkem inimesi pideva stressi all. Jooga mitmed head küljed suudavad pingeid leevendada. Suurt rolli mängivad selles hingamisharjutused, mis aitavad rahustada kesknärvisüsteemi – see on kasulik nii kehale kui psüühikale. „See, kuidas me hingame, mõjutab väga palju meie tundeid ja mõtteid,” sõnab Neem. Suheldes agaramate joogahuvilistega, tuli ilmseks, et iseenesest mõistetav hingamine on tõesti oluline. Naistekliinikus töötav Sirje Pajus lausub: „Jooga on õpetanud õiget hingamist, mida enamik meist valesi teeb. Päril kãpas veel ei ole, sest aastakümnetega tekkinud vale harjumus on visa kaduma, aga küll ta tuleb, kui edasi harjutada.” Pajus eelnevalt joogaga kokku puutunud polnud, aga „kui joogatunnid suisa koju toodi, siis oleks patt olnud mitte proovida ja juhust käest lasta”.

“Jooga on õpetanud õiget hingamist, mida enamik meist valesi teeb. Päril kãpas veel ei ole, sest aastakümnetega tekkinud vale harjumus on visa kaduma, aga küll ta tuleb, kui harjutada.

Joogatundi alustatakse tavaliselt teatud kehaasendis sooritatavate sügavate hingamisharjutustega, millele järgneb harjutuste sari, nagu näiteks päikesetervitus, et kiirendada vereringet ja soojendada lihaseid. Päikesetervituses olevaid harjutusi juhivad praktiseerija enda hingamine. Selle üle, et joogatunnid selleks hooajaks läbi saavad, joogahuvilised ei kurvasta, sest tänu joogatundidele on harjutused huvilistele selged. Diagnostikakliinikus tegutsev Kaja Mutso lausub: „Ise kodus paar päikesetervituse harjutust või alla vaatava koera asendit läbi teha – need on nüüd tänu joogatundidele väga selged.” Südamekesku-

ses töötav Helve Järve lisab, et kindlasti peab end kuulama.

Neem lausub: „Jooga eripära ongi erinevate faktorite harmoneerimine.” Lihastõuge suureneb kehaasenditega, mida hoitakse tavaliselt kuni viis hingamist. Seeläbi suureneb ka paindumus, sest asendites olles rakendatakse liigese täisulatuses liikuvust. Seistes sooritatud harjutused parandavad lisaks muule ka tasakaalu. Kõik joogatunnid sisaldavad alati nii venitusi, pöördeid kui ka jõu- ja tasakaaluharjutusi. Joogatunnid lõpevad meditatsiooniga, mis lisavad joogatunnile oluliselt juurde.

Jooga kui ennetus ja ravi üheskoos

Lisaks aitab jooga vaigistada valusid. Joogas on väga oluline hoida oma selg sirge ja hästi painduvana. Paindlikkus ja tugevus võib aidata ära hoida seljavalusid. Samuti võivad paljud joogaharjutused aidata ka juba paljude krooniliste valude korral nagu liigeste-, pea- või seljavalud.

Joogatundides tehakse harjutusi vastavalt inimeste muredele – see aitab päevastressi maandada, närve puhastada, tööstressi tasakaalustada ja trenn on ka tehtud. Alaseljavalud ja ülaselja pinged on sagedamini esinevad tervisehäired tänapäeval. Need on enamasti

tulnud sellest, et inimesed veedavad palju aega autoroolis istudes või arvuti taga, mis muudab selja kangeks ja paindumatuks. Sandra õpetas juba esimeses tunnis, et arvuti külge peaks panema värvilise klepsu, mis tuletab päeva jooksul meelde enda kehaasendit, töötaja peaks oma kehaasendit korrigeerida.

“Jooga aitab vaigistada valusid. Paindlikkus ja tugevus võib aidata ära hoida seljavalusid.

rima, nii ei unusta end ta arvuti taha küüru. Pajus lisab: „Päril klepsu pole pannud, aga mõtteline kleps on arvuti küljes küll ja see toimib. Suuremalt jaolt istuva tööga on kord nädalas end venitamas käia ülihea. Mina oleksin huviline ka sügisel trennidega jätkama!”

Jooga sobib kõikidele, nii meestele kui ka naistele, ja eelneva kogemuse puudumisest end heidutada lasta ei tohiks, sest tunnid on mõeldud nii algajatele kui edasijõudnutele. Kõigi paindumus, kontroll ja tasakaal paraneb ja treenerite sõnul on aastaga osalejate aren-

gut silmaga näha. Huviliste seas on inimesi, kes polnud enne joogatunde kunagi spordiga tegeleenud, aga ka inimesi, kes on nii joogaga kui ka muude aladega sina peal. Mutso lausub, et oluline on tema jaoks aeg – ekstra sõit trenni ja sealt koju on pikk. Kodus trenni tehes kaob aga vahepeal motivatsioon ja pealehakkamine. Seega – minek ITK pakutavasse joogatundi! Peale tööd on väga hea ja mugav töökohas toimuvast joogatunnist läbi astuda ja lisab: „Joogatund kui selline on minu jaoks mõnus lõõgastus nii meelele, vaimule kui ka kehale.”

Siiani on osalejate hulgas meesterahvaid küllaltki vähe olnud, aga seda on võimalik muuta sügisel, kui algab uus hooaeg, joogatiim ootab heal meelel aktiivseid mehi. Lisaks hea rühi ja tervisliku kehakaalu säilitamisele ning paindumuse ja tasakaalu arendamisele annab jooga ka seda, mida ei ole silmaga võimalik näha, jooga tugevdab immuunsussüsteemi ja unekvaliteeti, annab rohkem energiat ja parandab hingamist. Praktiseerija saab meelerahu ja paranenud elukvaliteedi. Sügisel algavad joogatunnid uue hooaga, millega saab haiglapere oma tervisele ja keha harmooniale tähelepanu pakkuda – seniks soovib joogatiim kõigile ilusat ja aktiivset suve.



Särtsakas joogatreener Dagmar Neem kiidab aktiivseid treeningutel käijaid ning kutsus sügisel uue hooaga kõiki joogasse!

Noorsportlaste terviseuuring annab ülevaate noore tervislikust seisundist ja kehalisest võimekusest



NOORSPOORTLASE TERVISEUURING



Ida-Tallinna Keskhaiglas on võimalik noorsportlaste terviseuuringul saada ülevaate noore tervislikust seisundist. Terviseuuringu peamised eesmärgid on vastunäidustuste ja osaliste piirangute väljaselgitamine spordiga tegelemiseks ning terviseriskide kindlakstegemine.

Noorsportlaste terviseuuringule on oodatud 9–19-aastased noored, kes osalevad regulaarselt spordiklubi, spordikooli või kooli juures tegutsevates treeningutes ning kelle treeningutunde arv nädalas on 5 või enam tundi (v.a kehalise kasvatus tunde).

Enne uuringule tulekut on vajalik täita spordimeditsiinilise terviseuuringu küsimustik ja see uuringule kaasa võtta. Küsimustik on kättesaadav nii eesti kui ka vene keeles.

Noorsportlaste terviseuuringut rahastab Eesti Haigekassa, uuringuteks ei ole vaja saattekirja.

Enne uuringule tulemist on palve 2–3 tundi mitte süüa ning kaasa võtta spordiriided, jalanõud, pesemisvahendid ja käterätik.

Noorsportlaste terviseuuringuid viiakse läbi Ida-Tallinna Keskhaigla Magdaleena üksuses.

Rõõmsameelsed veremehikesed juhatavad patsiente verevõtukabinetini



ITK Ravi tn C-korpuses on nüüdsest verevõtukabinetini teed juhatavad särasilmised veremehikesed.

Esimene mehike asub 1.–2. korruse vahel trepikäänakus, juhatahes nõnda mugavalt inimesi edasi keeruliselt leitava verevõtukabineti suunas.

Teine veretilgamehike asub mugavalt verevõtukabineti ukse ja lifti kõrval, nii et trepist või liftist tulles hakkab ta kohe hästi silma.

Lisaks verevõtukabineti asukohale viitamisele teeb mehike oma säravate silmadega tuju heaks nii patsientidel kui haigla töötajatel.



Tallinna Tervishoiu Kõrgkool tervitas meie haiglat kätehügieeni päeva puhul

5. mail tähistasime rahvusvahelist kätehügieeni päeva

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on kuulutanud 5. mai rahvusvaheliseks kätehügieeni päevaks – sel aastal tähistati käte puhtusele tähelepanu juhtivat päeva juba üheteistkümnendat korda.

Kätehügieeni päeva tähistamise eesmärk on parandada haiglatöötajate, patsientide ja elanikkonna kätehügieeni, sest igaüks meist saab puhaste käte kaudu vähendada infektsioonide levikut ja multiresistentsete mikroorganismide ülekannet.

Sel aastal oli WHO kätehügieeni päeva fookuses kirurgiline patsient, sest õigeaegne kätehügieen toetab ohutut kirurgilist ravi.

Kätehügieeni tähtsustamine on tänapäeval haigustekitajate leviku vältimiseks kõige tunnustatum ja efektiivsem meetod. Arenenud riikides nakatuvad tervishoiuga seotud infektsioonidesse 5–10% hospitaliseeritud patsientidest ja haigustekitajate edasikandjateks on saastunud käed. Uurimustega on tõestatud, et parema kätehügieeniga saab vähendada tervishoiuga seotud infektsioone u 20% võrra.

Oma kätehügieeni saab igaüks ka ise mõjutada. Kätehügieeniks vajalikud vahendid on alkoholi baasil käte antiseptikum, seep ja vesi.

Ida-Tallinna Keskhaigla infektsioonikontrolli osakond on panustanud õigete kätehügieeni harjumuste juurutamise ja soostumuse parandamise haigla personali hulgas, viies läbi vastavaid koolitusi ja tehes käte antiseptikumide kasutuse järelevalvet.

Kätehügieeni päeval soovitati kõigil mõelda oma kätehügieenile, sest hoolitsetud ja puhtad käed on iga inimese visiitkaartiks.

Õige kätehügieeni tagamiseks pea meeles:

1. Enne kätepesu ja käteantiseptika tegemist eemalda kell, sõrmused, käevõrud.
2. Jälgi, et küüned oleksid lühikesed (3–4 mm) ja puhtad.
3. Patsientidega töötamisel ära kasuta küünelakki ega kunstküüsi.
4. Pikad varrukad segavad õiget kätehügieeni, patsiendiga töötamisel kannu lühikesed varrukaga tööriietust.

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!

Ristsõna

| * LAHENDSÕNA | rohkem | liitvärvi-mudel | keelav sõna | haigla-tarve | emapuu |
|------------------------|------------------------------|------------------|---------------------------|------------------|---------------------------------|
| ema ... (pildil) | | | | | |
| haigus | | | | | |
| end. sotsiaal-minister | | | idem | linnajagu | |
| seltsimees | | | lühike pihik | seadmete ühend | |
| nädalapäev | | Kaukaasia elanik | usunaine | | |
| kohitseja (murd.) | | | | | raua ja süsiniku sulam |
| koostas Jaak Eamets | isik (pildil, kodaniku-nimi) | igas suhtes | õmbuskoht purjes | kunst (ingl. k.) | saabub õe halva töö järel amper |
| kahest osast koosnev | | | | | massiühik |
| arutu | | | | lennukuur | potiilil |
| heakskiitev | | | | kultuursambel | temas |
| Hiiu tanu | | | India keelpill | Inglise asesõna | kurv |
| Rooma 11. | | | algus tähtis isik haiglas | | õdede üks töid |
| levinuum element | kurjus | niinime-tatud | | silma-haigus | Peruu domeen |
| õhin | | | Euroliidu domeen | tesla | on õdedel usna väike |
| tarve magada | | | | | Rooma 5. |
| | | | | | veerg |

Lahendused palume saata toimetus@itk.ee. Eelmise ristsõna vastuseks oli: Kvasar, Supernoova. Täname kõiki, kes leidsid aega lahendada ja oma vastuse saata. Loosiõnn naeratas sel korral Kaja Mutsole. Võitjaga võetakse ühendust.

Valminud on sünnitusmaja kodulehekülg

Valminud on ITK sünnitusmaja kodulehekülg www.sunnitusmaja.ee, mis kajastab sünnitusmaja tegemisi ning jagab infot nii sõnas kui pildis rasedatele ja teistele huvilistele. Veeb on täienduseks praegusele naistekliiniku lehele.

Veebilehelt leiab kasulikku infot alates raseduse planeerimisest kuni sünnijärgse perioodi.

dini. Põhjaliku ülevaate saab meie sünnitusmaja teenustest, jagatakse vajalikke soovitusi ja juhiseid selle kohta, kuidas ja kelle poole vajadusel pöörduda.

Head kolleegid, võite lahkesti jagada teavet sünnitusmaja veebist. See on tulevastele lapsevanematele hea võimalus leida kogu vajalik info ühest kohast.

Sünnitusmaja kodulehekülg on eesti ja vene keeles.



ITK Sõnumid: toimetus@itk.ee
Kujundus: OÜ Viies Viis
Trükk: KNT Meediad, kogus 1000 eks
Toimetaja: Keeletoimetus OÜ

Juuniku leht on trükitud loodussõbralikule 100% taastoodetud paberile Cyclus Offset