



# Haigla arengusuunad aastateks 2018–2020



ITK juhatuse liikmed Ülle Rohi, Ralf Allikvee ja Kersti Reinsalu

Kätte on jõudnud aasta viimane kuu ja peatselt on algamas jõuluaeg. Varsti on paslik võtta natukeseks aeg maha ja olla koos oma lähedastega. Kuid veel enne jõulude saabumist soovime anda ülevaate meie haigla lähituleviku jaoks väga olulisest protsessist –

haigla arengukava uuendamisest, milles paljud teist on lõppeval aastal osalenud.

Juba aasta esimeses pooles toimusid erinevad strateegiaseminarid kliinikute ja tugistruktuuride juhtidega. Nende raames hinnati meie olemasolevat arengukava (2014–2020)

Haigla arengukava uuendamine on jätkuv protsess, kuid juhatusel on hea meel jagada lugejaga ühiselt korrigeeritud haigla missiooni, sõnastatud põhiväärtusi ja visiooni ning arengusuundi järgmiseks kolmeks aastaks.

ja selle ellurakendamist, vaadati üle valitud arengusuundade ajakohasus, hinnati väliskeskonna mõju meie tegevusele ning haigla sisemisi tugevusi ja nõrkusi. Lisaks toimusid arutelud haigla missiooni, põhiväärtuste ja visiooni üle. **LK 7**

### TUNNE KOLLEEGI!

Füsioterapeut  
Artjom Timtšuk  
käis USA-s  
tõstmise MM-il



Vasakul Eesti tõstmise esinumber Mart Seim, paremal Artjom Timtšuk **LK 2**

### ENNEAEGSE SÜNNI PÄEV

Tähistasime  
ülemaailmset  
enneaegse sünni  
päeva

17. novembril tähistati üle maailma rahvusvahelist enneaegse sünni päeva. Traditsiooniliselt valgustati selleks päevaks sünnitusmaja sirelilillaks ning toimus trepikontsert. **LK 3**



2017 –  
unustamatu aasta  
sünnitusmajas

Lõppev aasta oli meie sünnitusmaja jaoks mitmes mõttes eriline. Üle nelja aasta sündisid siin taas kolmikud ja seda lausa kahel korral – nii juunis kui novembris. Juulis aidati ilmale sajandi esimesed neli- ning oktoobris valmis uus sünnitus- ja vastsündinute keskus. **LK 3**

### JÕULUPIDU

Lapsed lustisid koos  
jõuluvana ja Lottega merel



Tuhatkond Ida-Tallinna Keskhaigla töötajate last kogunes Tallinki kruisilaeva Baltic Queen pardale, et pidada maha üks meeldejääv ja tore jõulupidu. Mängiti ja tantsiti, tehti piparkooke ja õpiti mustkunsti. Kohal olid ka Lotte ning loomulikult jõuluvana ja päkapikud. **LK 6**

### TUNNUSTUS

Ida-Tallinna Keskhaigla aasta  
arst 2017 on dr Tiina Uuetoa



7. detsembril toimus traditsiooniline aasta töötajate tunnustamisüritus, kus valiti parimad kokku kaheksas kategoorias. Lisaks tunnustati doktorikraadi kaitsjaid, sisekliiniku konverentsile kaasaaitajaid ning ajakirja Eesti Arst parima haigusjuhu kirjelduse autoreid. **LK 4-5**



# Füsioterapeut Artjom Timtšuk käis USA-s tõstmise MM-il

Ta töötab igapäevaselt amputatsioonijärgse taastusravi keskuses ning on omandanud väga laialdased teadmised amputeeritud patsientide taastusravis, olles kaasatud ka proteeside valmistamise ja patsientidele sobitamise protsessi. Tema kohusetunnet ilmestab ka see, et praegugi tegeleb ta patsientidega ega saa kahjuks töökohustuste kõrvalt siin meiega viibida.

Nii iseloomustati mullu aasta kliinilise tugispetsialisti 2016 tiitliga pärjatud Artjom Timtšuki tunnustamisüritusel. Täna on Artjom meie haiglas töötanud juba neli ja pool aastat. Hiljuti käis ta koos Eesti tõstmise esinumbri Mart Seimiga Ameerika Ühendriikides toimunud tõstmise maailmameistrivõistlustel.

Uurisime pisut lähemalt, kuidas Artjom meie haiglasse jõudis, millega ta siin tegeleb ning kuidas hiljutine võistlusreis läks.

**Kuidas Sa elukutse valiku füsioterapia kasuks tegid? Kas oli ka muid variante, kelleks tahtsid saada?**

Füsioterapiat ajendas õppima 16aastaselt ühe treeningu käigus saadud seljatrauma. Käisin sellejärgselt füsioterapias (enne seda polnud muidugi õrna aimugi, mis see on), kus mind ka jalgele aidati. Kui keskkooli lõpp kätte hakkas jõudma, siis tuli too seik elust meelde ja eriala valiku tegemine oli üsna lihtne. Pärast õpinguid läbisin ajateenistuse, mille lõppedes kutsuti ka meedikuna välismissioonile, millest pika kaalumise järel keeldusid.

“Kuna tol ajal ükski Tallinna asutus füsioterapeuti ei otsinud, läksin ise ennast pakkuma. Käisin Hiiu järelravis, kuna üks tuttav oli seal lahkumas ja pakkus mulle seda kohta.

**Kui kaua Sa ITK-s oled töötanud? Kuidas jõudsid siia?**

ITK-s olen töötanud 4,5 aastat. Jõudsin siia aga üsna huvitaval moel. Kuna tol ajal ükski Tallinna asutus füsioterapeuti aktiivselt ei otsinud, läksin ise ennast pakkuma. Käisin Hiiu järelravis, kuna üks tuttav oli parasjagu seal lahkumas ja pakkus mulle seda kohta. Kohapeal käinud, sain kiiresti aru, et see ei olnud mulle. PERHis leidsin kuskilt osakonnast ühe õendusjuhi, kes saatis mind teise õendusjuhi juurde, kes kellegi kolmanda isiku juurde, kes lõpuks ütles, et mida ma sealt üldse tahan, mingu personaliosakonda. Kuhu ma muidugi ei läinud, sest esiteks ei leidnud seda üles ja teiseks ei tahtnud pärast sellist suhtumist nendega enam tegemist teha. Natuke maha rahunenud, tulin Magdaleenasse. Otsisin üles TR kliiniku juhataja ukse ja koputasin. Uksele tuli telefoniga rääkiv dr Alasepp, kes küsis, kes ma olen ja mida soovin. Tutvustasin ennast, ütlesin, et olen füsioterapeut ja sooviksin tööd. Pärast pikemat pausi ja paari üllatunud pilku ütles dr Alasepp telefoni otsas olevale inime-



Mart Seim ja Artjom Timtšuk

sele, et helistab talle tagasi ja kutsus mu kabinetti. Vestlesime kolmveerand tundi, järgmisel päeval helistati mulle ITK personaliosakonnast ja öeldi, et olen tööle oodatud.

**Mis Sulle oma töö juures kõige rohkem meeldib?**

Töö juures meeldivad kõige enam patsientide emotsioonid, kui nad avastavad, et saavad teha midagi, mida pole aastaid (või mitte kunagi) saanud teha. Olgu selleks iseseisvalt kõndimine, jooksmine, lemmikspordialaga tegelemine või päeva üleelamine valuvabalt.

**Kui Sa tohid öelda – kes on tuntumad pat-siendid, kellega oled näiteks tegelenud?**

Ega väga palju rääkida sellest ei saa, peale selle, mis on niigi avalik info. Sportlastest töötan tõstjatega (rohkem Mart Seimiga, hiljuti alustasin ka Leho Pentiga), aeg-ajalt Rapla korvpalluritega (kui neil on vigastusi, millega meeskonna füsioterapeut kohapeal hakkama



Artjom Timtšuk

ei saa). Kergetõustiklastest olen teinud korduvalt koostööd odaviskajate ja vasaraheitjatega. Samuti mitme motokrossi sõitjaga ning muidugi on pikaajaline koostöö spordiklubiga Impact ja selle klubi alt tulevate Eesti karate koondislastega. Õpingute ajal oli ka lühiajaline koostöö HC Kehraga.

**Käisid hiljuti Eesti tõstmise esinumbri Mart Seimiga USA-s MM-il kaasas – kuidas see idee sündis?**

Mardiga oleme koostööd teinud alates tema öla opist (2014). Algul tegelesime puhtalt öla funktsiooni taastamisega, sujuvalt muutus see aga lihashoolduseks, abiharjutusteks, väiksemate vigastuste pidevaks raviks. MM-ile plaanis Mart minna otse Ukraina laagrist, kus ta sisuliselt 3 kuud olnud oli, käies ainult lühiajaliselt Eestis. Kuna sellise laagri järel ongi liigset lihasinget ja väsimust palju, väiksemaid, jooksvat tekkivaid traumasid samuti, siis enne laagrit Mart küsis, kas oleksin nõus nendega kaasa tulema, et temal ja Lehol silma peal hoida, lihaskonda hooldada ja treeningutel abiks olla. Ta teadis, et olin eelnevalt korduvalt odaviskajate ja karatekadega laagrites kaasas käinud. Viimastel olnud abiks ka MM-il.

**Missugused olid Sinu päevad ja ülesanded Ameerikas?**

Iga päev oli veidi erinev, kuna treeningud toimusid kindla graafiku alusel iga päev erinevatel kellaaegadel. Ajavahe tõttu oli unegraafik suhteliselt kaootiline, seega tihtipeale tuli ette, et läksin hommikujooksu tegema 04.30, magama aga mõni õhtu 20.00, teine aga 01.00. Hommikusöögile liiguti reeglina 7–8 paiku, siis väike hommikune lihashooldus, mis kestis u 2–2,5 h. Seejärel lõunasöök ja trenn (või vastupidi), mis kestis u 2 tundi. Pärast trenni kerged passiivsed venitused ning mees- tel u 1–1,5 h uinak. Sel ajal reeglina analüüsisime nende treeneri (ja Mardi isa) Alar Seimiga trennis tehtud videotelt tõstetehnikat ja seda, kus saaks seda optimeerida. Pärast uinakut oli tavaliselt 19.00 õhtusöök, millele järgnes päeva teine lihashooldus samuti kestvusega

2–2,5 h. Seejärel rääkisime päeva trennist, mida tuleks muuta ja sellest, mis tuleb homme.

Pärast seda läksid Mart ja Leho puhkama (vahetult enne võistlust on see tavaline, et magatakse päevas enam kui tavaliselt, kuna treeningute intensiivsus on suur nagu ka akumuleerunud väsimus) ja mina ning Alar tegime ise väikese jõutrenni.

**Millise kogemuse sealt said? Mis enim meelde jääb?**

Enim jääb vast meelde rapsimine, hullumaja ja need mingid *games*'id, mis võistlejate vahel lava taga käivad, et teist strateegiliselt üle trumbata või närv sisse ajada. Samuti see hetk, kui Mart 253 kg tõukega Iraani fännide vilistaval hordil suud kinni pani. Need kaks eestlast, kes Chicagost kohale lendasid, et võistlusele kaasa elada. Ja no muidugi see, kui murelike nägudega paljud võistlejad dopingukontrolli läksid.

**Kas läheksid teine kordki mõne sportlasega välisvõistlusele kaasa?**

Muidugi!

“Enim jääb vast meelde rapsimine, hullumaja ja need mingid *games*'id, mis võistlejate vahel lava taga käivad, et teist strateegiliselt üle trumbata. Samuti see hetk, kui Mart 253 kg tõukega Iraani fännide vilistaval hordil suud kinni pani.

**Kui kaua Ameerikas olite, mida veel teha ja kus käia jõudsite?**

Reis ise oli 27.11–08.12, millest u 42 h oli lennujaamas ootamise aega.

**Mida Sulle vabal ajal meeldib teha? Kas tegeled mõne põneva hobiga, oled teinud mõnd sporti vms?**

Olen alates 1999. aastast tegelenud karatega, võistelnud aastail 2005–2009 ka Eesti koondises, hiljem tegelenud Brasiilia jiu-jitsu ja veidi MMA-ga. Pärast õlatraumat ja õlaoperatsiooni lõpetasin aktiivse sportlaskarjääri ning keskendusin karatekoondislaste üldkehalisele ettevalmistusele nii jõu ja kiiruse kui vigastuste ennetuse aspektist, olles hetkel Impacti klubi nn *strength and conditioning* treener.

**Millised vigastused/traumad/haigused/kehaosad on su põhi- või lemmikvaldkond?**

Kõlab küll natuke imelikult, aga lemmikvaldkonnaks on amputatsioonijärgne taastus. Ühelt poolt on üsna keeruline inimene proteesi(de)ga uuesti liikuma saada. Samas tohutult meeliülendav, kui kuid hiljem see inimene sulle vastu jalutab, kõnnimuster praktiliselt sümmeetriline, laps/kaaslane/mõlemad kõrval.

## ITK-d tunnustati tervist edendava töökohana

**12. detsembril tunnustas Tallinna linn tublisid tervist edendavaid töökohti. Tallinna Linnaarhiivis toimunud üritusel anti Ida-Tallinna Keskhaiglale üle tänukiri Tervise Arengu Instituudilt koostöös Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametiga.**

Tervise edendamine töökohal tähendab (TET) tervist väärtustava ja tervislike eluviise soodustava keskkonna loomist. Tervist edendavad

tegevused planeeritakse kooskõlas Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) ja sotsiaalministeeriumi strateegiliste eesmärkidega ning rahva tervise seotud strateegilistes dokumentides toodud eesmärkidega.

TET-võrgustiku eesmärk on organisatsioonide toetamine töökeskkonna arendamisel ja töötajate terviseteadlikkuse tõstmisel ning kutsehaiguste, tööohutuse ja tööst põhjustatud haiguste parem ennetamine töökohal. Tervisliku töökeskkonna loomine ei tarvitse olla

keeruline ega seotud suurte väljaminekutega, kuid nõuab sihikindlust nii tööandjalt kui ka töötajalt.

Eesti tervist edendavate töökohtade võrgustik loodi Tervishoiuameti initsiatiivil 2005. aastal. Tervise Arengu Instituudi andmetel on Eesti tervist edendavate töökohtade võrgustikuga liitunud üle 200 organisatsiooni.

Ida-Tallinna Keskhaigla on olnud tervist edendavate töökohtade võrgustiku liige alates 2006. aastast.





# Tähistasime traditsiooniliselt enneaegse sünni päeva

17. novembril tähistatakse üle maailma rahvusvahelist enneaegse sünni päeva. Keskhaigla Sünnitusmajas toimus selle puhul traditsiooniliseks saanud trepikontsert ning maja valgustati enneaegsust sümboliseerivat sirelilililat värvi.

Ülemaailmselt on 17. november kuulutatud enneaegse sünni päevaks, mille eesmärk on juhtida tähelepanu enneaegsuse olemusele ja sellega seotud probleemidele. Enneaegse sünni päeva tähistati maailmas esimest korda 2011. aastal ning Eestis on seda päeva tähistatud alates 2013. aastast. Täna annab enneaegse sünni päevale igal aastal oma panuse üle 100 riigi.

Keskhaigla Sünnitusmajas tähistati enneaegse sünni päeva erinevate tegevustega. Üheks päevale omaseks traditsiooniks on meie sünnitusmajas kujunenud trepikontsert, kus esinesid sel aastal Tallinna Vanalinna Hariduskolleegiumi viiuldajad ansambliga Võlukeeled.

Lisaks on saanud tavaks illumineerida sünnitusmaja sirelilililat värvi, sest just see värv on enneaegsete tunnusvärv, mis tähistab uue elu algust ja sümboliseerib optimismi. Valgustamisega toetab meid valgusdisainifirma RGB Baltic ja turvateenuse pakkumisega G4S. Hoonete sirelilililaks valgustamine on üks enneaegse sünni päeva populaarsemaid toetuse avaldamise viise.

## Kolm komplekt kaksikuid

Seekordne tähtpäev tõi meie sünnitusmaja kokku lausa kolm komplekti kolmikuid – kui noorimad neist olid alles loetud päevad varem sündinud Gabriel, Michael ja Ricardo, siis üritust külastasid ka selle aasta juunis meie sünnitusmajas ilmale tulnud kolmikud ning trepikontserdi andnud viiuliansambli koosseisu kuulusid 2009. aastal samas sünnitusmajas ilmavalgust näinud Marta, Miina ja Paula.

Juba kolmandat aastat tegi Suhkruingel kõikidele keerulise sünnilooga ja enneaegselt sündinud beebide vanematele, kes viibisid sel päeval meie haiglas, ka magusa üllatuse.



Traditsioonilisel trepikontserdil esinesid Tallinna Vanalinna Hariduskolleegiumi viiuldajad



Oma tänu kingituse andis üle ka MTÜ Enneaegsed Lapsed



Pisemad said lastenurgas mängida



Enneaegselt sündinud laste vanemad jagasid oma kogemusi



Külas käisid ka sel suvel ilmale tulnud kolmikud

“ Igal aastal sünnib Eestis ligi 800 last enne õiget aega. Tuua laps ilmale ennetähtaegselt, on emale ja perele emotsionaalne läbielamine.

Igal aastal sünnib Eestis ligi 800 last enne õiget aega. Lapse sünn on üks elu kõige tähtsamaid ja positiivsemaid kogemusi. Tuua laps ilmale ennetähtaegselt, on nii ema kui ka pere jaoks märkimisväärne emotsionaalne läbielamine. Igasugune toetus, nii moraalne, materiaalne kui ka emotsionaalne on neile lapsevanematele väga oluline. Sirelililla valguse süütamine enneaegse sünni päeval on üks ilus

võimalus, millega oma toetusest märku anda.

Sel päeval mõtleme ka nendele pisikestele enneaegsetele beebidele, kes ei suutnud kaua elada. Need lapsed jäävad kõigi südamesse kui „ingilapsed”. Toetame oma mõtetes nende vanemaid ja lähedasi. Samuti mõtleme arstidele, õdedele ja ämmaemandatele, kes puutuvad iga päev kokku enneaegselt sündinud beebide elu ja tervise eest hoolitsemisega.

## 2017 – unustamatu aasta sünnitusmajas

Lõppev aasta oli Keskhaigla Sünnitusmaja jaoks mitmes mõttes eriline. Käesolevas loos võtame 2017. aasta põgusalt kokku ning anname ülevaate tähtsamatest sündmustest.

Keskhaigla Sünnitusmaja alustas tegutsemist juba 1804. aastal ning on tänaseks kasvanud Eesti suurimaks, kus näeb igal aastal ilmavalgust ligi kolmandik kogu Eesti vastsündinuid. Tänu pikaajalistele kogemustele ja traditsioonidele seob paljusid sealseid patsiente põlvkondade järjepidevus – seal on sünnitanud nii vanaema kui ka ema ning üha sagedamini leiab tee sünnitusmaja juba ka kolmas põlvkond.

Alates 2008. aastast ainsana Eestis beebisõbraliku haigla tiitlit kandev sünnitusmaja pälvit läinud suvel Euroopa Sünnitusabi ja Günekoloogia Nõukoja akrediteerimise tulemusena sertifikaadi, mis tunnustab ITK naistekliinikut Euroopa sünnitusabi ja günekoloogia akrediteeritud õppebaasina. Seal töötab kokku üle poole saja arsti ning ligi sada ämmaemandat.

Aasta algas väga lasterohkelt, kui jaanuaris aitasid meie tublid ämmaemandad ilmale 354 last. Nii palju lapsi polnud varem aasta esimesel kuul ilmale tulnud. Ka laste soolise jagunemise poolest oli kuu teatud mõttes eriline, sest poisse ja tüdrukuid sündis võrdselt – 177. Jaanuar oli rekordiline ka kaksikute sündide poolest, sest ilmale aidati lausa 15 paari kaksikuid – see on viimase viie aasta rekord. Kolm paari kaksikuid tuli ilmale 12. jaanuaril.

Kui järgnevad kuud kulgesid tavapäraselt teises rütmis, siis samas alanud uuenemistööd panid naistekliiniku personali korralikult proo-

vile. Nagu omakeskis on öeldud, oli see kui õhus oleva lennuki remontimine, sest kogu töö käis ju samas tempos ja mahus edasi. Eriline tänu günekoloogiaosakonnale, kes oma ruumid perinataalkeskusele loovutas ja selleks ajaks teise majja kolis. See kõik poleks aga olnud võimalik ilma vastutuleliku kirurgiikliinikuta, kelle lüüsisambakirurgia-, üld- ja onkoloogilise kirurgia ning operatsioonikeskus selle jaoks oma töö ümber korraldas ja günekoloogiaosakonna kenasti oma ruumidesse ära mahutas.

## Ootame 100 paari kaksikuid

Samal ajal hakkasid aga imed juhtuma, sest üle mitme aasta nägid siin taas ilmavalgust kolmikud – kaks poissi ja tüdruk. Viimati olid kolmikud Keskhaigla Sünnitusmajas ilmale tulnud 2013. aastal.

Rõõm kolmikute sünni üle polnud jõudnud veel lahtuda, kui tuli veelgi harukordsem uudis – rohkem kui poole saja-aastase vahe järel nägid Eestis ilmavalgust nelikud! Tegemist oli sajandi esimeste nelikutega, kes kõik olid tüdrukud. Pisikesed preilid said kaunid eestimaised nimed: Loore, Luise, Lenne ja Lagle.

Teadaolevalt oli see kogu sünnitusmaja jaoks erakordne ja esimene omalaadne kogemus, kuid selleks valmistuti põhjalikult ning

“ Tõenäoliselt sünnib tänava esmakordselt Keskhaigla Sünnitusmajas üle 100 paari kaksikuid.



Novembris Keskhaigla Sünnitusmajas ilmale tulnud kolmikud

kõik kulges plaanipäraselt. Sünniprotsessi oli kaasatud ühtekokku 19 haiglatöötajat. Kui üldjuhul peaks nelikrasedust jälgima ja juhtima kogunud arst, kes sellega varem kokku puutunud, siis Eestis polnud viimase 50 aasta jooksul kellelgi nelikutega kokkupuudet olnud.

Järgnevad kuud kulgesid taas tavapärasel rütmis, lapsi sündis augustis 381 ning nii septembris kui ka oktoobris 352. November tõi sünnitusmaja taas pisut rohkem elevust, sest juba teist korda sel aastal aidati siin ilmale kolmikud – pisikesed poisid Gabriel, Michael ja Ricardo. Lisaks oli aasta eelviimane kuu veel teatud mõttes eriline – üle kahe aasta sündis taas ühes kuus tüdrukuid rohkem kui poisse, vastavalt 179 tüdrukut ja 157 poissi. Viimati oli sündinud tüdrukuid rohkem kui poisse täpselt kaks aastat tagasi ehk 2015. aasta novembris.

Jätakuvalt kasvab aga ka kaksikute sündide arv. Kui veel 2014. ja 2015. aastal sündis sün-

nitumajas aasta jooksul võrdselt 74 paari kaksikuid, siis mullu juba 96 paari. Kuna aasta pole veel läbi, saame kokkuvõtte teha novembri lõpu seisuga, mil oli sündinud 96 paari kaksikuid. Tõenäoliselt sünnib tänava Keskhaigla Sünnitusmajas üle 100 paari kaksikuid.

Kogu aktiivse sünnitus- ja sünnitusabi tegevuse juures on hea meel tõdeda, et uue sünnitus- ja vastsündinute keskuse valmimisega saime endale senisest veelgi paremaid võimalused nii arstide-ämmaemandate igapäevaste töötingimuste kui ka pere muga- vuse ja olmetingimuste parandamiseks.

„Kasutusele on võetud „ukselt-uksele” lahendus, mis tähendab, et sünnitustoad, keiserilõike operatsioonituba, stabiliseerimisruum ning vastsündinute intensiivravi asuvad kõik vahetult üksteise kõrval samal tasapinnal. See on äärmiselt oluline, et aegkriitilistes olukordades ei kulaks ühtegi liigset hetke transpordile või lifti ootamisele,” selgitab naistekliiniku juhataja dr Lee Tammemäe.

Ehitustööde käigus läbisid uuenduskuuri kõik sünnitustoad, sünnitustubade kõrvale loodud kaasaegne operatsiooniplokk koos vastsündinute elustamis- ja stabiliseerimisruumidega ning ühe suurima täiendusena valmisid vastsündinute intensiivravi perepaladid, mis võimaldavad vanematel ravi vajava vastsündinuga ööpäev läbi koos olla.

„2017. aasta oli naistekliinikule põnev ja tõine, tähtsaid mitmed meie pikaajalised unistused. Tänaan kõiki kliiniku töötajaid pühenduse eest. Häid algavaid pähi kogu haigla peerele, tundsime ühtsust ja tegime koostööd läbi aasta!” lisas dr Tammemäe .



# Ida-Tallinna Keskhaigla tunnustas aasta töötajaid

Detsembri alguses toimus Ida-Tallinna Keskhaiglas traditsiooniline silmapaistvamaid töötajaid esile tõstev tunnustamisüritus. Aasta arst 2017 tiitli pälvis südamekeskuse juhataja dr Tiina Uuetoa.

7. detsembril tunnustati Ida-Tallinna Keskhaiglas juba 13. aastat järjest aasta parimaid töötajaid. Kui oktoobris oli võimalik kliinikutel nominente esitada, siis 1.–24. novembrini said kõik haigla töötajad oma lemmikute poolt hääletada. Rõõm on tõdeda, et tänavusel hääletusel osales rekordiliselt 846 haigla töötajat.

ITK juhatuse esimees dr Ralf Allikvee sõnas Väino Tuppitsa nimelises auditooriumis aset leidnud pidulikul tseremoonial, et 2017. aasta on olnud haigla jaoks igati edukas. „Meie valik on olnud käia oma teed ning olla sel teel edukad. Võime enda üle uhkust tunda ja lõppevale aastale igati hea tunde tagasi vaadata,“ tunnistas dr Allikvee üritusel.

Aasta töötajaid on tunnustatud alates 2005. aastast ning see on hea võimalus tänada ja õnnitleda Ida-Tallinna Keskhaigla tublisid töötajaid, kes on oma tegevusega enim silma paistnud.



Aasta arst 2017 nominendid vasakult: dr Riho Paesüld, dr Marina Ivanova, dr Maire Geršman, dr Riita Timmer, dr Valeria Angioni ja dr Tiina Uuetoa

## Aasta arst 2017

tiitli pälvis meie südamekeskuse juhataja kardioloog dr Tiina Uuetoa, kes on andnud märkimisväärt panuse haigla kardioloogia eriala arendamisse. Dr Uuetoa on Eesti Hüpertensiooni Ühingu juhatuse liige, Eesti Kardioloogide Seltsi südamepuudulikkuse töögrupi juht, Euroopa hüpertensiooni spetsialist, Eesti Naise Tervise Assotsiatsiooni president ning väga aktiivne veel teisteski erialastes organisatsioonides. Eesti kardioloogimaastikul läheb vaja järjekindlust, kirge ja enesekust – just seda kõike dr Tiina Uuetoas ongi.

„Tahan tänada kõiki, kes minu tööd on märganud ja minu nominatsiooni üles seadsid – ainuüksi see oli suur tunnustus!“ lausus aasta arstiks valitud dr Tiina Uuetoa. „See tunnustus tähendab, et südamekeskuse juhatajaks olemise ja igapäevaste administratiivsete ülesannete kõrvalt on ka minu arstitööd märganud ning et seda on teinud minu lähemad kolleegid. See on minu jaoks suurim tunnustus üldse!“ lausus aasta arsti tiitli vastu võtnud dr Uuetoa.

Aasta arstidena leidsid äärmärkimist veel günekoloog dr Valeria Angioni, üldkirurg dr Riita Timmer, laboriarst dr Marina Ivanova, hooldusarst dr Riho Paesüld ja silmaarst dr Maire Geršman.



Aasta hooldustöötaja 2017 nominendid: Annely Alas, Krista Kotkas, Annika Kask, Irina Pronina, Olga Titova, Veera Smirnova, Olga Muravjova ja Heidi Naur-Šunkina

## Aasta hooldustöötajaks 2017

nimetati neuroloogiakeskuse hooldaja Heidi Naur-Šunkina. Heidi usk ja pühendumus hooldustöö tähtsusesse on muutnud hooldaja rolli meeskonnatöös selgelt nähtavaks. Tema jaoks on oluline hooldustöötaja professionaalse identiteedi kujunemine – hea praktiku ja motiveeriva õpetajana on ta ka oodatud lektor meie koolituskeskuses ja Tallinna Tervishoiuülikoolis.



Aasta kliiniline tugispetsialist 2017 nominendid: Christel Punn, Mari Oblikas, Kairi Lees ja Liisa Eesmaa

## Aasta kliiniliseks tugispetsialistiks 2017

valiti apteegi proviisor Liisa Eesmaa, kes on haigla apteegis töötanud juba pea 10 aastat. Liisa on äärmiselt pühendunud ja kohusetundlik töötaja, kelle jaoks ei ole probleem kas või reede õhtul korraldada erakorralise ravimi transport Tartust Tallinna ning see ise osakonnani toimetada.



Aasta mittekliiniline spetsialist 2017 nominendid: Anna Vesper, Hedi Hanimägi ja Olga Turgeneva

## Aasta mittekliiniline spetsialist 2017

tiitli pälvis meditsiinitehnika kvaliteediinsener Olga Turgeneva. Olga on väga põhjalik ja teadmishimuline ning teeb oma vastutusalas olevad süsteemid alati põhjalikult selgeks. Igapäevaselt hoolitseb Olga selle eest, et kõik radioloogiliste uuringute pildid jõuaksid probleemideta arstideni nii haiglas kui ka väljaspool haiglat.





Aasta klienditeenindaja 2017:  
Tatjana Jatel

#### Aasta klienditeenindajaks 2017

tunnistati **Tatjana Jatel**. Tatjana on väga põhjalik ja järjekindel, olles patsientidega suhtlemisel kõigile eeskujuks. Ta on avatud uuendustele, omandab kiiresti kaasaegsed töövõtted ning annab neid ka teistele edasi.



Aasta sekretär 2017 nominendid: Kerdi Jaamu,  
Maie Laine, Sandra Raats, Ilona Trummal ja Riina Urvaste

#### Aasta sekretäriks 2017

nimetati günekoloogilise ambulatoorse ja päevaravi osakonna sekretär **Riina Urvaste**. Kolleegid iseloomustavad teda kui armastatud töötajat, kelle laiad teadmised IT-vallas on abiks kogu naistekliinikule. Lisaks on Riina põhjalik ning kui märkab puudusi, teeb alati ettepanekuid nende parandamiseks.



Aasta õendustöötaja 2017 nominendid: Heleri Taelma, Reet Peeterson, Varje Pihelgas,  
Maila Rikken, Olga Stolenko, Anne Mikiašvili ja Silja Staalfeldt-Rahumägi

#### Aasta õendustöötajaks 2017

kuulutati emandusnõuandla ämmaemandusjuht **Silja Staalfeldt-Rahumägi**, kes tunnistas samuti, et suureks tunnustuseks on just lähikolleegide märkamine. „See on väga suur tunnustus nii mulle kui tegelikult kogu osakonnale. Seda on väga meeldiv kogeda, et just minu oma osakond ja õendus-ämmaemandustöötajad mind parimaks esitasid! Ainuüksi selliste väga tugevate kolleegide ja staažikate õendustöötajatega ühes rivis olla on tunnustus omaette,“ kirjeldas Silja Staalfeldt-Rahumägi.



Aasta puhastusteenindaja 2017: Elena Plinte

#### Aasta puhastusteenindaja 2017

on **Elena Plinte**, kes täidab oma tööülesandeid äärmise kohusetundega, on alati tähelepanelik ja abivalmis ning kaastöötajate poolt hinnatud. Ta annab endast alati maksimumi ega pelga teha vahel rohkemgi kui ette nähtud.

Samuti oli lõppev aasta eriline haigla konverentside vallas, sest aset leidis järjekorras juba 15. sisekliiniku konverents. Erilise tänu teenisid selle eest konverentsi palju panustanud kuldsuud dr Anu Hedman, dr Tiina Uuetoa ja Dr Toomas Toomsoo ning konverentsisarja algataja, eestvedaja ja moderaator dr Ene Mäeots.



Doktoritööde  
kaitsjad:  
dr Vahur Metsna,  
dr Krista Ress  
ja dr Marju Kase

Aasta töötajate kõrval õnnitleti ja tunnustati ka tublisid arste, kes on viimastel aastatel haiglatöö kõrvalt doktorikraadi kaitsnud. Nendeks on allergoloogia-immunoloogia keskuse juhataja **dr Krista Ress**, onkoloog **dr Marju Kase**, ortopeed **dr Vahur Metsna** ning töötervishoiuarst **dr Evelyn Aaviksoo**.



ITK segakoor



# Laste jõulupidu tõi haiglapere merele

Kuna teiseks adventiks maa veel valge polnud, tuli ette võtta midagi teistsugust, et järjekordne ITK laste jõulupidu meeldejäävaks muuta. Sedapuhku kogunes haiglapere mere peale.

Pühapäeval, 10. detsembril toimus Tallinki kruisilaeval Baltic Queen ITK laste jõulupidu. Kõik oli nagu päris – laevale minekust tuli eelnevalt teada anda, et sadamaterminalis nimekirja alusel „reisijatele” pardakaardid väljastada. Head meelt valmistas, et osavõtt kujunes sedavõrd aktiivseks – laeval käis ühtekokku üle 1000 peolise.

Kui kruisilaeva ühes otsas oli Lottemaa koos pallimere, mänguväljaku, piparkookide meisterdamise nurga ja loomulikult päris Lottega, siis laeva teises otsas sai kapteni eestvedamisel nautida ja õppida mustkunsti, teha meeldejäävaid liivapilte või näomaalinguid, pildistada koos perega fotokabiinis või tantsida Liis Lemsalu hittide saatel. Soovijad said Liisilt ka autogrammi ning temaga pildi.

Mõistagi ei puudunud jõulupeolt ka jõuluvana ja pākapihud, kes lastele luuletuse, laulu, tantsu või mõne muu triki eest kommipakke jagasid.

Täname kõiki, kes peost osa võtsid ning soovime teile ilusat ja rahulikku lähenevat jõuluaega!



Jõuluvana saabudes koondusid kõik lapsed tema ümber



Salmi võis ka mitmekesi lugeda



Kui näomaaling tehtud, sai põnevaid mänge proovida



Kapten rivistas lapsed juba sadamaterminalis üles



Kaunid liivapildid võis endale mälestuseks koju kaasa võtta



Mustkunstnik Meelis Kubo õpetas ka lastele mõned trikid



Lottemaal sai üheskoos piparkooke meisterdada



Küll oli mõnus pallimeres ujuda



# Head kolleegid

Kätte on jõudnud aasta viimane kuu ning peatselt on algamas jõulu-aeg. Varsti on paslik võtta natukeseks aeg maha ja olla koos oma lähedastega. Kuid veel enne jõulude saabumist soovime anda ülevaate meie haigla lähituleviku jaoks väga olulisest protsessist – haigla arengukava uuendamisest, milles paljud teist on lõppeval aastal ühel või teisel moel osalenud.

Juba aasta esimeses pooles toimusid erinevad strateegiaseminarid kliinikute ja tugistruktuuride juhtidega. Nende raames hinnati meie olemasolevat arengukava (2014–2020) ja selle ellurakendamist, vaadati üle valitud arengusuundade ajakohasus, hinnati väliskeskonna mõju meie tegevusele ning haigla sisemisi tugevusi ja nõrkusi. Lisaks toimusid arutelud haigla missiooni, põhiväärtuste ja visiooni üle.

Me jääme ühiselt seisukohale, et olemasolev arengukava ja selles kirjeldatud strateegilised arengusuunad on organisatsiooni vajaduste ning ootustega üldjoontes kooskõlas. Parendamist vajab strateegia elluviimisega seotu – tegevus- ja tööplaanide olemasolu koos konkreetse vastutusega, samuti infoliikumise tõhustamine. Välis- ja sisekeskkonna analüüsis kerkis läbivalt üles Tallinna Haigla realiseerumise kava ebaselgus, mis on paratamatult mõjutanud mitmeid tänaseid otsustusprotsesse, olgu need siis suuremahulised renoveerimised, erialade laiendamine, investeeringud vms. Seminaridel tõdeti, et haigla missioon ja visioon ning tunnuslause on ajakohased ka järgneval kolmel aastal, tehtud grupitöödest selgusid organisatsiooni arengut toetavad olulisemad märksõnad, millest kujunesid ühised sõnastatud põhiväärtused.



## HAIGLA MISSIOON, PÕHIVÄÄRTUSED, TUNNUSLAUSE, VISIOON. ARENGUSUUNAD AASTATEKS 2018–2020

“ Täname juhatuse poolt kõiki strateegiaseminaridel osalenuid, arengukava juhtrühma liikmeid ja kolleege, kes on oma panuse arengukava uuendamisprotsessi andnud.

Haigla arengukava uuendamisel aastateks 2018–2020 otsustati suunata fookus Ida-Tallinna Keskhaiglale ning väärtuste loomisele, mida on võimalik tulevikus ühendatud haiglasse ja uutesse hoonetesse kaasa võtta. Samuti lepiti kokku, et oleme paralleelselt oma arengukava uuendamisega avatud ja aktiivsed Tallinna Haigla loomisele suunatud tegevustes ja töörühmades.

Detsembris ja jaanuaris toimub arengukava tekstilise osa uuendamine – korrigeeritakse olukorra kirjeldusi, vaadatakse üle arengusuundadega seonduvad visioonid, samuti on koostamisel konkreetseid tegevuskavad nende arengusuundade teostumiseks. Haigla arengukava uuendamine on jätkuv protsess, kuid juhatusel on hea meel siinkohal lugejaga jagada ühiselt korrigeeritud haigla missiooni, sõnastatud põhiväärtusi ja visiooni ning arengusuundi järgneva kolme aastaks.

Täname juhatuse poolt kõiki strateegiaseminaridel osalenuid, arengukava juhtrühma liikmeid ja kolleege, kes on oma panuse arengukava uuendamisprotsessi juba andnud. Täname ka kõiki teid, kellega koos teeme tööd meie haigla arengukavas kirjapandu elluviimiseks.

Rahulikku jõulu-aega soovides,  
Haigla juhatus

### Missioon

Meie **inimesekeskne uuendusmeelne haigla** pakub **parimat ravi igale patsiendile** ja mõjutab positiivselt **Eesti elanikkonna tervist**. Tegutseme **koostöös**, aidates kaasa sotsiaalse **kindlustunde** suurendamisele ühiskonnas.

#### Meie missiooni toetavad:

- töötajate professionaalsus ja inimlik hoolivus,
- kaasaegne tõenduspõhine tervishoiuteenus,
- pikaajalised traditsioonid ja koostöövõrgustik,
- avatus ja julgus algatada muudatusi.

### Meie põhiväärtused

#### PROFESSIONAALSUS

**Pakume kaasaegset kvaliteetset tõendus- ja kogemus- põhist tervishoiuteenust:**

- oleme innovaatilised ja arendame vajalikke valdkondi parima tervishoiuteenuse pakkumiseks;
- oleme õppiv ja õpetav organisatsioon, peame oluliseks enesetäiendust ja oma teadmiste ning kogemuste jagamist;
- väärtustame teadustöö tegemist.

#### Meid võib usaldada:

- rakendame oma teadmisi ja oskusi parimal viisil;
- hoiame saladuses meile usaldatud andmeid.

#### INIMLIKKUS

**Oleme lugupidavad ja austavad inimeste ning ümbritseva suhtes:**

- oleme ausad ja avatud;
- hoolime patsientide ja nende lähedaste vajadustest;
- märkame ja tunnustame kolleege;
- hoiame keskkonda.

**Oleme oma suhtumises ja suhtlemises mõistvad ning sõbralikud:**

- väärtustame professionaalset suhtlemist ja head teenindust;
- arvestame patsientide soovidega, et usaldus oleks püsiv.

### KOOSTÖÖ

**Meie koostöö on mitmesuunaline:**

- teeme koostööd patsientide ja nende lähedastega, et leida parimad lahendused;
- teeme multidistsiplinaarset koostööd kolleegidega parima ravitulemuse nimel;
- patsientidele suunatud tegevused on meie ühine pingutus;
- tagame koostöös kolleegidega väljaspool haiglat patsientidele kindlustunde ravi järjepidevuses;
- suhtlemine koostööpartneritega baseerub avatusel ja võrdsel partnerlusel.

**Meeskonnatöös on oluline kollegiaalsus ja teistega arvestamine:**

- leiame ühise eesmärgi nimel kompromisse;
- peame kokkulepetest kinni;
- oleme suunatud lahendustele;
- anname konstruktiivset ja arendavat tagasisidet.

### Meie tunnuslause

Inimlikult inimesega

### Haigla visioon

Tahame olla tippasemel tervishoiuteenuseid pakkuv **Tallinna Haigla**, mis on **esimene valik patsiendile, koostööpartnerile ja töötajale**.

### Arengusuunad

**Visiooni realiseerumiseks on aastatel 2018–2020 haigla arengusuundadeks:**

1. erialakeskuste ja multidistsiplinaarsete raviteenuste arendamine,
2. ravikvaliteedi seire ja parendamine,
3. patsiendisõbralikkus,
4. töötajasõbralikkus,
5. õppiva ja õpetava organisatsiooni rolli tugevdamine,
6. sise- ja väliskommunikatsiooni parendamine,
7. info- ja kommunikatsioonitehnoloogia arendamine,
8. funktsionaalse ravibaasi kujundamine,
9. haigla majandusliku jätkusuutlikkuse ja efektiivsuse tagamine.



Diagnostikakliinik



Kirurgiakliinik



Naistekliinik



Silmakliinik



Sisekliinik



Õendus- ja hooldusabikliinik



Taastusravikliinik



# Tervema kogukonna nimel

Koolitused on **TASUTA!**

Koolitustele saab registreeruda Ida-Tallinna Keskhaigla kodulehel [www.itk.ee](http://www.itk.ee) või kohapeal enne koolitust. Lisainfo tel **606 7808**.



9. jaanuar 13.00–14.30	Silmahaigustest: ealise Makuli degeneratsiooniga patsientidele	Magdaleena üksuse suures saalis, Pärnu mnt 104
13. veebruar 13.00–15.00	EV 100 Kohtumine patsiendiga	Magdaleena üksuse suures saalis, Pärnu mnt 104
13. märts 13.00–14.30	Toitumisest ja liikumisest vähihaigele	Magdaleena üksuse suures saalis, Pärnu mnt 104
aprill 13.00–15.30	Südamenädala koolitus südamesõbralik eluviis	Magdaleena üksuse suures saalis, Pärnu mnt 104
10. aprill 13.00–16.00	Koolitus lamaja või piiratud liikumisvõimega patsiendi lähedastele	Järve üksuses, Energia 8
8. mai 13.00–15.30	Koolitus elanikkonnale seoses kätehügieeni päevaga – stressivaba ja moodne koristamine	Magdaleena üksuse suures saalis, Pärnu mnt 104
11. september 13.00–14.30	Allergiahaige toitumisest	Magdaleena üksuse suures saalis, Pärnu mnt 104
9. oktoober 13.00–16.00	Koolitus lamaja või piiratud liikumisvõimega patsiendi lähedastele	Järve üksuses, Energia 8
13. november 13.00–14.30	Apteeker annab nõu. Ravimid ja toidulisandid – mida millega koos võtta ja kas üldse?	Magdaleena üksuse suures saalis, Pärnu mnt 104
11. detsember 13.00–15.30	Silmahaigustest: katarakt ja glaukoom	Magdaleena üksuse suures saalis, Pärnu mnt 104

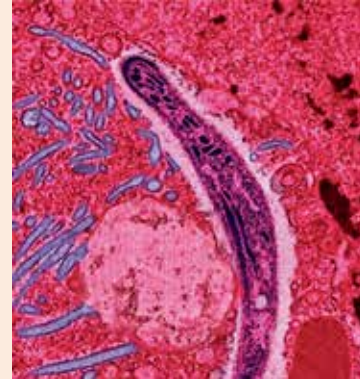
Koolituste täpsem programm [www.itk.ee](http://www.itk.ee) koolituskalendris.

Koolituse õnnestumise huvides oleme tänulikud, kui kasutate elektroonilist registreerumist läbi meie kodulehe.

## Nuputamist

Taas kord toome taas teieni kolm mälumänguküsimust, mis kõik meditsiinivaldkonnaga seotud.

- 1** Plastiline kirurgia populaarsus tõusis jõudsalt just keskajal ja see oli tingitud ühest haigusest. Millisest? Plastilise kirurgia „isaks” loetav Gaspare Tagliacozzi (1545–1599) mõtles välja ühe meetodi, mis suurendas äkitselt inimeste huvi ilukirurgia vastu.
- 2** Plasmodium on parasitsete protistide perekond. See mikroskoopiline parasiit on tõenäoliselt mõrvanud rohkem inimesi kui mis tahes teine elusolend. Millist haigust tekitab plasmodium?



- 3** 1945–1955 viidi Rootsis Lundis Vipeholmi vaimuhaiglas läbi eksperiment, mida toetas nii tööstus kui ka meedikud. Eksperimenti käigus anti patsientidele suures koguses asjasse hõlmatud tööstuse toodangut tarvitamiseks, monitoorides siis selle mõju. Tänapäevaste arusaamade kohaselt oleks see eksperiment arstieetika vastane, toona aga tootis piisavas koguses empiirilisi tõendeid arstiteooria kinnituseks. Ilmselt oleks toona (ja ka tänapäeval) leidnud aga ka piisavalt suures koguses vabatahtlike eksperimenti läbi viimiseks. Mida uuriti?

Eelmises lehes esitatud nuputamisküsimuste vastused olid 1) kukekannus; 2) müomeeter; 3) streptomütsiin. Täname kõiki vastanud! Võitjaks osutus Marina Ivanova – palju õnne! Võitjaga võetakse ühendust.

**Nuputamise õiged vastused palume saata aadressil [toimetus@itk.ee](mailto:toimetus@itk.ee).**

## ITK II teadusprojekt tudengite ja õpilastega jõudis lõpule

**2014. aastal alguse saanud teadusprojektide koostöö Eesti Arstiteaduse Üliõpilaste Seltsi, Tallinna Reaalkooli ja Ida-Tallinna Keskhaigla vahel jätkus ka tänava. 24. novembril esitlesid noored ühisseminaril aastaga tehtud töid.**

Kui 2014. ja 2015. aastal väljandud Ida-Tallinna Keskhaigla, arstitudengite ja Reaalkooli õpilaste ühise teadusprojekti tulemusena valmis tosin sisukat uurimistööd, siis seekordse projekti eesmärk on õppida kirjutama juhtumikirjeldusi (*case report*) erinevatele haigusjuhtudele põhinedes.

Eelmise aasta sügisel oli kõikidel ITK arstidel võimalus meelde tuletada oma huvitavamad haiguslood ning need teadusprojekti potentsiaalsete teemadena välja pakkuda. Kokku laekus meie arstidelt 30 huvitavat teemat: 13 sisekliinikust, 9 naistekliinikust, 4 kirurgikliinikust, 3 silmakliinikust ja 1 taastusravikliinikust. Kuna pakutud teemasid tuli rohkem kui tudengeid, jäi 10 teemat varuks neile, kes projektiga hiljem liituda otsustavad või teemat vahetada soovivad.

Lisaks arstitudengitele oli traditsiooniliselt teadusprojekti ühisseminaril võimalus oma töö tulemused esitada ka Tallinna Reaalkooli gümnaasistidel, kes on ITK-s uurimuse läbi viinud. Sel aastal esitleb oma tööd 5 Reaalkooli õpilast ning kuulajate hulgas oli kogu sügisel gümnaasiumiteed alustanud reaal-mediitsiini õppesuund.

Projekt sai alguse tudengite huvist ja soovist laiendada teadustööde tegemise võimalusi



Teadusprojekti osalenud õpilased ja tudengid

väljapoole Tartut. Ka Ida-Tallinna Keskhaigla hindab teadustööd väga kõrgelt ning otsustas seega rõõmuga koostööd teha. Kuna esimene teadusprojekt kaks aastat tagasi osutus igati edukaks ja kasulikuks, jätkati hea meelega ka II teadusprojekti.

Esitletud töid hindas komisjon, kuhu kuulusid sisekliiniku ravikvaliteedijuht dr Ene Mäeots, onkoloogiakeskuse juhataja dr Kristiina Ojamaa, günekoloog dr Kai Haldre, üldkirurg dr Airi Tark ning neuroloog dr Piret Arula.

Tudengite arvestuses valiti parimaks Alexander Milovidovi töö pealkirjaga „Kiire

kuluga dementsus (Creutzfeldt-Jakobi tõi)”, teise koha vääriliseks hinnati Jaana Olveti töö „Sünnitusjärgne verejooks” ning kolmandaks Maris Niibeki töö pealkirjaga „Primaarne kusi-tivähk”. Ka õpilaste hulgas oli väga palju tõeliselt häid ja tugevaid töid, kuid kõige paremaks hinnati Saskia Särekanno töö „Bariaatrilise patsiendi elukvaliteet”.

Tudengite hulgas parimaks valitud töö rääkis konkreetsest patsiendist, kes põdes väga haruldast neuroloogilist haigust. „Patsient põdes Creutzfeldt-Jakobi tõe, mis põhjustab kiiresti progresseeruvat dementsust ja lõpeb

surmaga mõne kuu pärast. Käsitlesin kõiki kliinilisi uuringuid, mis olid haiglas tehtud ning andsin lühiülevaate selle haiguse diagnoosimisvõimalustest,” kirjeldas Alexander.

Tema hinnangul arendavad sellised teadusprojektid üliõpilase kriitilist mõtlemist, kuna õppetöö käigus saadud teoreetilistest teadmistest jääb sageli väheks. „Haigusjuhtude analüüs eeldab nii praktilisi oskusi patsiendi käsitlemise seisukohalt kui ka teaduslikku entusiasm, et analüüsida erialast kirjandust,” selgitab võidutöö autor.

### Rikkalik kogemus

„Ma ei kirjutanud teadustööd auhinna võitmise, vaid rikkaliku kogemuse pärast. Ent olen siiski ülimalt rahul, et minu töö sai taolise tunnustuse – see näitab, et selle kirjutamisele kulutatud aeg oli seda väärt ning et minu huvi antud haiguse vastu kandus edasi ka teistele,” ütles Alexander.

Teistele, kes kaaluvad samuti teadusprojekti osaleeda, soovib ta valida haigusjuhu erialas, mis neid tõesti huvitab, ja alles siis mõelda, kas tegemist on keerulise teemaga või mitte. „Entusiasm on sellise töö juures kõige olulisem faktor ning sellest sõltub ka lõpptulemus. Kui kirjutaja ise pole oma teadustööst huvitatud, ei tohiks ka eeldada, et see teistele huvi pakub. Täna oma juhendajaid ning eriti teadusosakonna juhatajat Marika Tammarut, kes toetas mind selle pika ja keerulise protsessi vältel ning andis väga kasulikke soovitusi töö sisu kohta,” lisas noormees lõpetuseks.