



Endine haigla ülemõde Mall Pöder: „Õe töö on ikka õe töö!“

2017. aastat võib pidada Ida-Tallinna Keskhaigla õendusvaldkonnas teatavas mõttes versta-postiks. Sel puhul kohtusime möödunud sajandil haigla ülemõena töötanud Mall Pöderga, kes ajas tagasivaatavalt õdede tööst rääkis.

Oktoobris 1892 võeti toona esse Priihospidali tööle esimesed halastajaõded. Kuigi esmalt asus tööle vaid kolm õde, oli see toonases arstiaabis juba märkimisväärne täiendus. Suure panuse tänase Ida-Tallinna Keskhaigla meditsiiniabi arengusse on andnud aga proua Mall Pöder, kes töötas siinses haiglas ühtekokku üle pooleaja aasta.

Mall Pöder asus Tallinna Vabariiklikusse Haiglasse tööle 1955. aastal. Peale keskerihariduse omandamist Tallinna Vabariiklikus Meditsiiniilises Keskkoolis asus ta esmalt tööle uroloogia osakonda. Sealt edasi kulges Malle tee kirurgiaosakonda, konsultatiivpolikliinikusse, röntgeni osakonda ning 1981. aastal peale pikaajalist töökogemust juba haigla ülemõeks. Pisut üle kümne aasta tööd ülemõena ning seejärel veel muid tegemisi kuni 2010. aastani, mil ta oli oma tööaja lõpuks justkui iroonilisel kombel arhiivi jõudnud.

Ametiteekond on Mallel pikk ja muljetavaldav, kuid ometi ei oska ta arvatagi, kust tuli soov õeks õppida. „Perekonnas ei olnud meil meditsiiniga üldse pistmist. Ma ei teagi, mis mind sinna poole vedas, aga õeks ma tahtsin juba väga noorena saada ja sedasi ka läks,“ räägib Mall. Kuigi tollal – vene ajal – nagu Mall ütleb, oli õdede ametlik ametinimetus juba meditsiiniõde, siis ometi kutsuti siin-seal õdesid veel halastajaõdedeks. Erialalt on Mall üldsegi lasteasutuse meditsiiniõde, kuid päris lasteasutuses ta kunagi töötanud polegi. „Praktikaid oli väga palju kõiksugu asutustes alates lastekodudest ja -aedadest. Peamiselt oligi nii, et hommikul ja päeval oli praktika ning õhtul käisime koolis. Vahel algas kool kell 18, vahel kell 19 ja polnud üldse haruldane, et koju saime alles õhtul kella 23-ks,“ kirjeldab Mall õppekorraldust Meditsiiniilises Keskkoolis.

Töö on parim praktika

Kuigi väljaõpe oli põhjalik ja praktikat palju, oli reaalne haiglasse tööleasumine Malle sõnul midagi teistsugust. „Algusaegadel oli küll neid hetki, kus tead, et koolis on ju räägitud ja näidatud, mida ja kuidas peaks tegema, aga kui



Tallinna Vabariikliku Haigla õdede kutsemeisterlikkuse konkurss aastal 1984



Tallinna Vabariikliku Haigla ülemõde Mall Pöder ning peaarst dr Väino Tupps

“Õde on arsti ja patsiendi vahel, peab tundma iga patsienti, tema haigust ja tervist, et teada täpselt, kuidas haigega käituda.

päris patsiendiga pidi päriselt tegelema hakkama, siis see pani mõtlema. Tuli lihtsalt rahulikult jääda, lugeda saatekirja, viia oma teadmised olemasoleva infoga kokku ja polnudki midagi nii hullu,“ meenutab Mall, kes oli igaks juhuks tööle isegi konspektid kaasa võtnud.

Kõige keerulisem, kuid ka õpetlikum oli Malle arvates töö kirurgia osakonnas. Kui I kirurgia osakond oli nii-öelda puhas kirurgia, siis II kirurgia oli must kirurgia, kus olid kõik mädanikud ja nakkused. Just kirurgias töötamine andis Malle sõnul õdedele meelelt tugeva põhja. „Kirurgias saime kõike teha. Seal pidid õppima nii haigeid kui ka haigusi läbi ja lõhki tundma, tegema kõike, mida vaja, olema seal, kus vaja. Kui olid sidumistoa õde, pidid käima ka opitoas ja vastupidi, õnneks arstid õpetasid ja selgitasid väga hästi,“ meenutab Mall. „Kuna õdede palk oli ikka kole väike, siis paljud töötasid pooleteise kohaga ja tegid lisaks õõvalveid,“ lisab ta. Õõvalvete

raskus sõltus mõistagi olukorrast osakonnas – kui palju oli patsiente, kas olid rasked haiged jne, kuid päris logelemist polnud kunagi. „Koridori peal oli meil üks tugitool, kus sai istuda, aga silma päris kinni lasta ei saanud kunagi, sest kogu aeg tuli valvel olla. Lisaks oli seal ka kell, mis pidevalt tirisema hakkas ja märku andis, et nüüd on vaja kuhugi joosta,“ kirjeldab Mall õõvalveid.

Seda, et tingimused on ajaga muutunud pea äratundmatuseni, Mall ei eita. „Tingimused on muidugi ajaga muutunud paremaks, aga tol ajal me ei osanud paremaid tingimusi tahtagi. Tänaõded ei kujuta ettegi elu ilma ühekordsete süstaldeta, aga meie polnud neist kuulnudki! Meil pidi aga õõvalve õde õõsel kõik ära tegema – leotama süslaid, ajama tugeva traadiga nõelad läbi, leotama neid vesinikus, keetma jne,“ meenutab Mall. Väga tähtsal kohal oli ka inimlik suhtlus. „Õded pidid suhtlema haigega, tema lähedastega, oskama igat olukorda sobilikult käsitleda. Väga paljud patsiendid said ajaga ka lähedaseks ja tulid hiljem veel tere ütlemata või tänama,“ räägib ta. Põhimõtetelt on aga õdede töö ja tähtsus samaks jäänud. „Tingimused võivad olla muutunud, kuid õe töö on ikka õe töö! Õde on arsti ja patsiendi vahel, peab tundma iga patsienti, tema haigust ja tervist, et teada täpselt, kuidas haigega käituda,“ lausub Mall. „Nagu me ikka ütlesime, siis arst diagnoosib

ja määrab ravi, õde põetab, ravib ja teeb veel sada asja,“ naerab ta.

Tähtsal kohal ühistegevused

Et raskele tööle ja rutiinile vaheldust tuua, oli Malle sõnul haiglas tähtis koht ka ühistegevustel. „Kui osakonnas midagigi toimus, siis ikka alati kogu kollektiiviga koos. Kui kellelgi oli sünnipäev, tuli kokku kogu osakonna personal, sh sanitarid ja pesuperenaised, et üheskoos tähistada. Kõik olid hästi ühtehoidvad, toetavad ja abivalmid,“ meenutab Mall tööd Tallinna Vabariiklikus Haiglas.

Lisaks oli sport au sees ja haiglal lausa oma spordiinstruktor. „Spordiinstruktori juhendamisel sai ikka väga palju asju tehtud. Küll käisime suusatamas, jooksmas, mängisime võrkpalli ja veel palju muud. Aeg-ajalt korraldati haiglatevahelisi võistlusi – spartakiaade, nagu tollal neid nimetati,“ räägib ise nii kergejõustiku kui ka võrkpalliga tegelema Mall. Ta lisab, et haiglas oli koridoris ka oma lauateniselaud, kus arstid ja õded omavahel mõõtu võtsid.

Kokkuvõttes on Mallel haiglast vaid positiivsed mälestused. Kuigi palju asju pidi tegema „küünlavalgel põlve otsas“, nagu ta ütleb, sai kõik alati ära tehtud ning kollektiiv oli meelelt tore. Hea meel on tal ka selle üle, et kui ta teinekord praegugi haiglasse satub, tuntakse teda aeg-ajalt ikka ära ja teretatakse ning see valmistab alati suurt rõõmu!

Osalesime edukalt Baltimaade valusümposionil

Sel kevadel toimus Leedu suuruselt teises linnas Kaunases järjekorras kuues Baltimaade valusümposion Pain in the Baltics, mille esmakorraldajaks oli 2009. aastal just Ida-Tallinna Keskhaigla. Seekordne sümposion kujunes meile väga edukaks, sest naasisime Leedust esikohaga.

Tänavu toimus juba kuuendat korda rahvusvaheline Balti valusümposion Pain in the Baltics, mis keskendub valuravi olukorrale ja uutele lähenemistele Baltimaades. Kui 2009. aastal toimunud esimene sümposion leidis aset Tallinnas ning selle korraldas koos Eesti, Läti ja Leedu Valu Seltsidega just meie

haigla eesotsas valuteenistuse juhi ja Eesti Valu Seltsi presidendi dr Boris Gabovitšiga, siis seekordne sümposion toimus kuuendat korda ning sedapuhku Leedus Kaunases.

Dr Boris Gabovitši sõnul on oluline rääkida valuravist nii riiklikul kui ka rahvusvahelisel tasemel. „Ürituse eesmärk on rõhutada valuravi olulisust, rääkida valuharidusest, valu kombineeritud ja lokaalsest ravist, vähivalust, naistel esinevast valust ning teistest valu puudutavatest teemadest,“ sõnas dr Gabovitš. Üritusest võtavad osa erinevate erialade arstid, perearstid ning paljud teised meditsiiniga seotud spetsialistid, kes on huvitatud valu all kannatavate haigete ravist ja valusündroomi olemuse mõistmisest.

Üritusel oli esinejaid 15 riigist, muu hulgas lisaks Balti- ja Põhjamaadele ka näiteks Iisraelist, USAst, Itaaliast, Saksamaalt, Rumeeniast ja mujalt. Sümposion oli jaotatud kuude plokkide, millest viis koosnesid teaduslikest ettekannetest ning üks praktilistest seminaridest. Lisaks toimus eraldi posterettekannete konkurss, millest võttis osa Ida-Tallinna Keskhaigla anesthesioloogia ja intensiivravi keskuse õde Svetlana Garkuša (fotol), kes tegi kokkuvõtte valuravi õdede iseseisvast vastuvõtust viimasel viiel aastal, küsitledes patsiente ning andes edasi nende tagasiside kokkuvõtte. Svetlana ettekanne valiti ka posterettekannete konkursi parimaks, mille eest



pälvis ta Pain in the Baltics sümposiooni esikoha sertifikaadi. Konkursi žüriisse kuulus viis liiget ja Eesti esindaja oli erapooletu.

Oma ettekandega esinesid Kaunases ka teised meie haigla töötajad, keda oli kokku neli. Ettekannete viimases plokkis, mille eesistujate hulka kuulus ka dr Boris Gabovitš, kanti ette kuus tööd, mis valiti välja 21 esitatud töö hulgast. Üks väljavalitustest oli Ida-Tallinna Keskhaigla spordimeditsiini arst Eduard Tsvetkov, kes rääkis sellest, kuidas leida optimaalne ja individualiseeritud kooramus fibromüalgia patsiendile ning kuidas tösta maksimaalse efektiivsusega tema hapnikutarbimist.

Alati heatujuline arst-pianist Benno Margus

Kui enamik meist tunnevad dr Benno Margust eelkõige professionaalse ja hinnatud gastroenteroloogina, ei pruugi paljud teadagi, et sama hinnatud ja lugupeetud on ta ka lavalau-dadel. Saagem tuttavaks meie haigla arst-pianisti dr Benno Margusega!

Tõenäoliselt on paljud teist haigla peal trehvanud reipa sammu ja rõõmsameelse olemisega dr Benno Margust. Pole vahet, kas tööpäevale on eelnenud puhkepäev või täispikk tööpäev koos õhtuse kontsertiga Eesti teises otsas, kiirgab tema olekust alati positiivsust.

Dr Benno Margus on Ida-Tallinna Keskhaiglas töötanud juba ligi veerandsada aastat. „1989. aastal lõpetasin Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ning samal aastal suundusin ka praegusesse Ida-Tallinna Keskhaiglasse internatuuri. Üks sisehaiguste tsükkel oli ka gastroenteroloogias ning kuidagi see tore kollektiiv ja kõik jättis väga positiivse mulje,” meenutab dr Benno Margus. Ometi suunati ta pärast internatuuri tööle Pärnu haiglasse. „Mõne kuu jõudsin Pärnus töötada, kui juba Asta Kolde, üks kolleeg siinsest osakonnast, helistas ja hakkas mind veenma, et tuleksin tagasi Tallinna. Nüüd siis saabki septembris ametlikult endises Tallinna Keskhaiglas tööleasumisest 24 aastat,” kirjeldab ta.

Fotograaf, muusik ja reisiel

Vabal ajal meeldib dr Margusele pildistada ja reisida – tihti just neid kahte kombineerides. Eriti naudib ta looduse ilu jäädvustamist. „Kõiksugu pisikesi puid ja põõsaid, lilli, linde ja putukaid meeldib pildistada. Eriti meeldis Austraalia oma mitmekülgusega – kõrb, troopika, väga rikkalik loodus,” jagab ta muljeid.

Kui veerandsada aastat tööd gastroenteroloogina on teinud dr Margusest kogenud arsti, siis veel pikaajalisem kogemus on tal muusikuna. Muusikaga on ta tegelenud juba seitsmendast eluaastast. „Juhtus nii, et kui väikese poisina kedagi klaverit mängimas kuulsin, siis üritasin neid kohe jäljendada ja nii ma vaikselt õppisin. Ühel hetkel näidati mind ühele toredale ja pädevale muusikalise haridusega inimesele ning tema leidis, et mul on väga hea muusikaline kuulmine ja ma peaksin muusi-

kakooli minema,” selgitab dr Margus. Katset läbis ta laitmatult ning nii ta Pärnu Laste Muusikakooli astuski. Seal sai ta muusika baasteadmised ja oma põhilise tehnika. „Kui noodid olid selged, võimaldas nooditundmine juba tänu heale kuulmisele ise muusikat luua – põhimõtteliselt kõike, mida raadio mängis, sai järele mängida,” räägib dr Margus.

Erilised elamused

Muusika kannab tema elus tänaseni tähtsat rolli. Ta esineb regulaarselt Eesti kontserdisaalides, mõisates, kultuurimajades, aga ka välismaal. „Alles aprillis käisime koos seniorilauljatega Roomas esinemas,” toob dr Margus ühe hiljutise näite välisesinemisest. Itaalias käidi Seniorilaulu konkursi tõttu, kus valiti välja parimad ning korraldati neile kontsertreis. Lisaks on doktorile meelde jäänud esinemised New Yorgis, Stockholmis, Riias ning mitmel pool Soomes ja Venemaal. „Esinemisi on olnud väga palju ning igaüks neist jätab positiivse mälestuse ja on omamoodi eriline. Palju on olnud ka juhuslikke ülesastumisi kusagil resto-

“**Kui veerandsada aastat tööd gastroenteroloogina on teinud dr Margusest kogenud arsti, siis veel pikaajalisem kogemus on tal muusikuna.**

ranis või hotelli fuajees, kus klaver on olemas,” naerab arst-pianist.

Kuigi esinemised on sageli peale pikki tööpäevi hilisõhtuti ning selleks tuleb sõita sadu kilomeetreid teise linna, on kontserdid arsti sõnul just need, mis talle energiat annavad. „Esinemised toovad meditsiinirutiini mõnusat vaheldust ning aitavad akud täis laadida. Isegi kui lähen kontserdile pärast seda, kui olen olnud pikalt valves ja väsinud, siis laval olles töövõime lihtsalt kaob ja on unustatud ning algab täiesti teine elu!” kirjeldab dr Margus. „Kuigi iga esinemine on eriline, sõltub palju ka publikust – hea publik innustab eriti!” lisab ta.



Meie haigla arst-pianist Benno Margus



Aprillis käis dr Benno Margus koos seniorilauljatega Roomas esinemas

Päikese käes olemine toob tervise ja elujõu!

Meie kliimavööndis elades napib päikesevalgust enamikul kuudel aastast, seetõttu pole ime, et see võib põhjustada organismis nõrkust ja jõuetust. Sestap tasub pimedal ajal – oktoobrist märtsini – profülaktika mõttes võtta lisaks D-vitamiini.



Lääne meditsiini rajaja Hippokrates ütles juba umbes 400 a eKr, et kõige tervislikum on elada mäe päikesepoolse küljel. Ja eks ta tõi ole – neil, kes elavad 35. laiuskraadist ekvaatori poole, on tervislik kogus päikesekiirgust olemas terve aasta vältel. Meil, kes me elame 56-60 laiuskraadil, on D-vitamiini sünteesiks vajalik hulk päikesekiirgust olemas vaid suvisel keskpäeval kella 10-14 vahel.

Sestap pole ime, et Eestis on umbes 70%-l inimestest talvisel ajal D-vitamiini puudus. Eriti hoolikad peaksid olema D-vitamiini taseme jälgimisel rasedad, väikelapsed ja noorukid, sest kasvavas organismis D-vitamiini puuduse tagajärjel saavad kannatada kõige enam luud ning võib tekkida rahhiit. Selle vältimiseks rikastatakse paljudes riikides D-vitamiiniga laste piimasegusid, piima, hommikusöögihelbeid, mahla.

Hormoon, mida toodab inimkeha

D-vitamiini ei ole tegelikult vitamiin, vaid hormoon, kuna meie keha on võimeline seda ise päikesest saadava UV-kiirguse toimel tootma. **Ida-Tallinna Keskhaigla kesklabori**

bioanalüütilise töö koordineerija Kaja Osi kinnitusele annavad keha D-vitamiinipuudusest märku erinevad väsimustunnused: jõuetus, lihaste nõrkus, kurnatus. Lisaks võib esineda raskustunne jalgades, valu luudes, sagedased infektsioonhaigused, depressioon. Reeglina tähendab see, et D-vitamiini on organismis tunduvalt vähem kui normaalseks peetakse. D-vitamiini puuduse saab selgeks teha vereanalüüsiga ning kui tulemus on suurem kui 75 nmol/L, ei ole muretsemiseks erilist põhjust. Muret peaks tundma siis, kui tulemus on väiksem kui 50 nmol/L. Sel juhul saab abi tablettidest, tilkadest või õlikapslitest – parima lahenduse oskab soovitada arst.

Mida teha aga, kui D-vitamiini on organismis äärmiselt üle normi ehk vereanalüüsi

tulemus on suurem kui 370 nmol/L? Siinkohal kinnitab Kaja Osi, et seda probleemi esineb väga harva. Võib-olla siis, kui inimene pikema aja jooksul tarvitab järjepidevalt D-vitamiini ülisuuri koguseid toidulisandina, kuid ka sel juhul läheb kõrvalnähtude, ntiiveldus, sügelus, kõrge vererõhk, kõhuvalu, janu jne, tekkimiseks palju aega. Arstide järelevalve all on inimesel võimalik normaalne D-vitamiinitase saavutada juba mõne päevaga.

Päike, toit ja vitamiinid

Millistest allikatest saab inimene D-vitamiini? Kindlasti on üks tähtis allikas päike, värskes õhus päikese käes viibides saab inimene näljal suvekuul kätte vajaliku koguse D-vitamiini, kuid ülejäänud ajal aastast on päikest Eestis nii vähe, et D-vitamiini sünteesi nahas ei toimu.

Vähesel määral ja mõistlikkuse piires aitab solaarium. Hea ei ole ka liiga intensiivne lõunamaareis, sest kui nahk on kuumast päikesest põlenud, siis D-vitamiini sünteesi nahas enam ei toimu. Tulemuseks on vaid tugev nahapõletus, naha kiirenemine vananemine ja kortsud tulevikuks. Liigse nahapõletuse korral ei saa jätta märkimata ka nahavähi tekkimise ohtu. Selleks peaks heleda nahaga inimesed lõunamaareisil kindlasti kasutama päikesekaitsekreemi, mille kaitsefaktor on suurem kui 15. Samas soovitatatakse vajaliku UV-kiirguse koguse saamiseks olla mõned minutid ilma päikesekaitsekreemita, et organism saaks toota vajaliku koguse D-vitamiini.

Seepärast tasub võtta asja mõistusega: viibida võimalikult palju päikese käes – abiks on ka käte ja näo päikesele näitamine, kuid võimalusel eelistada mõõdukat ülekehapäevitust, süüa võimalikult mitmekesiselt. Eriti külluslikult sisaldavad D-vitamiini rasvane kala, munad, piim, või, maks, juust, seemned, teravili. Pimedal ajal tasub teha profülaktika mõttes üks D-vitamiini kuur.

Miks organismile D-vitamiini vaja on?

Kaja Osi sõnul reguleerib D-vitamiin kaltsiumi ja fosfori imendumist peensoolest ning nende ainete talletumist luudes ja hammastes. D-vitamiin hoiab korras närvid, naha, südame ja lihased, toetab organismi immuunsüsteemi, aitab veresuhkrul püsida õigel tasemel, reguleerib vähirakkude tekkimist, mõjutab mitmete raskete haiguste nagu polüskleroos, autoimmuunhaigused jt teket ja kulgu ning võimaldab verel hüübida. Seega võib öelda, et D-vitamiin äärmiselt vajalik vitamiin, mis mõjutab organismi nohust kuni vähkkasvajateni.

D-vitamiini omandamist võivad häirida mitmed meditsiinilised põhjused: imendumishäired peensooles, ülekaalulisus, vanus, liigne alkoholi tarvitamine ja suitsetamine, ravimite pikaajaline tarvitamine, maovähendusoperatsioon.

Kindlasti on parim ennetus D-vitamiini taseme säilitamiseks organismis mitmekülgne tasakaalustatud toit, päikesevalgus ja tervislikud eluviisid.

Naistekliinik läbib uuenduskuuri

Kui tavapäraselt kuulub Keskaigla Sünnitusmaja 3. korrus peaaegsali-kult tublidele ja tegusatele naistele, olgu nendeks sünnitajad või meie ämmaemandad, siis sellest nädalast vallutasid sünnitusosakonna ja vast-sündinute intensiivi mehed – kuldsete kätega ehitusmehed.

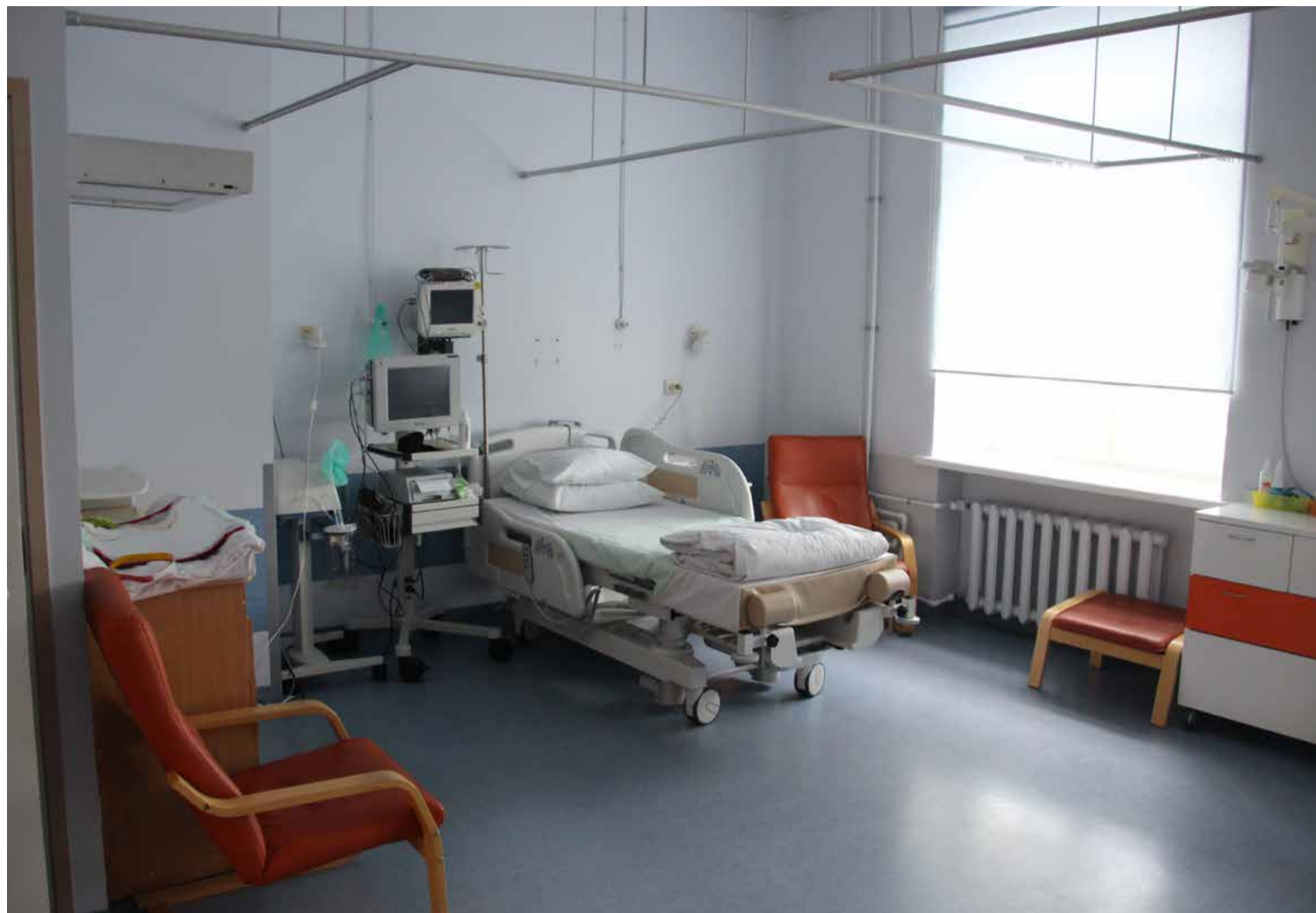
On hea meel teatada, et ITK naistekliinik uue-neb ja laieneb. Alates 15. maist kuni septembri keskpaigani toimuvad ITK naistekliinikus uuendustööd, mille tulemusena saavad patsiendid ja nende pered senisest veelgi paremad olme-tingimused ning ehitatakse juurde perepalatid ravi vajavate vastsündinute vanematele.

Et meie patsientidel oleks sünnitusma-jas ka remondiperioodil sama mugav kui seni, oleme uuendustööde ajaks teinud pisut ümberkorraldusi. Töö naistekliinikus ei katke, ka sünnitus- ja peretubade arv jääb remondi vältel samaks ning üleüldse püüame uuendustöödest end minimaalselt segada lasta. Nagu ka piltidelt näha, pole muretsemiseks vähimatki põhjust, sest sünnitustoad on ajuti-selt küll korrus madalamale kolinud, ent ei jää mugavuselt kuidagi varasematele alla. Meie professionaalne ja sõbralik personal võtab kõik sünnitajad tavapäraselt hästi vastu ning neile pakutakse jätkuvalt parimat abi ja tuge. **Boo-nusena on uuendusperioodil perepalatid sünnitajatele tasuta!**

Kuna uuendustööde ajal võib esineda takistusi sünnitusvannide kasutamisel, on sünnitajatel alternatiivina lubatud kaasa võtta ja sobivate tingimuste olemasolul kasutada nn teisaldatavaid vanne koos pumbasüsteemiga.

Kõik vajalik sünnitamiseks tagatud

Sünnitusosakonna ämmaemandusjuhi Grethel Tarmase sõnul ei tasuks uuendus-töödest end häirida lasta. „Meil on endiselt üheksa sünnitustuba ning neist kaks on mõnusalt suured – nii avaraid tube pole meil enne olnudki!” kirjeldab ta. Samuti kinnitab ta, et ajutistes ruumides on sünnitamiseks kõik vajalik tagatud. „Pildid räägivad enda eest, ootame Sind!” on Gretheli sõnul kõik sünnita-jate vastuvõtmiseks valmis. Seda tõestab ka fakt, et maikuuus võeti meil vastu 341 sünni-tust ning sündis 351 rõõmsat last. Poisslapsi sündis meil 194 ning tüdrukuid 157, kaksikuid tuli ilmale 10 paari.



Ajutistes sünnitustubades on kõik vajalik olemas

“Maikuuus võeti meil vastu 341 sünnitust ning sündis 351 rõõmsat last. Poiss-lapsi sündis meil 194 ning tüdrukuid 157, kaksikuid tuli ilmale kümme paari.

Vastsündinute intensiivravi kolis aga korrus kõrgemale ning on samuti endale väga huba-sed ajutised ruumid saanud. 3. korruse eest kannavad seni aga hoolt tublid ehitusmehed, kes uute ja veelgi paremate sünnitustubade ja vastsündinute intensiivi valmimisse oma panuse annavad.



Uuendustööd said alguse ka neonatoloogia osakonnas

Noortekabinet – Sinu seksuaaltervise teejuht

Ida-Tallinna Keskaiglas tegutseb juba pikka aega noortekabinet, mis mõeldud neile, kel on tekkinud küsimused, mured või kaebused oma keha ja seksuaalsuse kohta. Professionaalsed ämmaemandad pakuvad tasuta individuaalset nõustamist kõigile kuni 24-aastastele noortele.

Meie haigla Tõnismäe üksuses tegutseb hubane ja usaldusväärne noortekabinet, kuhu on oodatud kõik kuni 24-aastased neiu-d, kel on tekkinud küsimusi oma füüsilise või sek-suaalse arengu kohta, emotsioonide kohta, muutuste kohta kehas jne. Meie sõbralikud ämmaemandad ja naistearstid on abiks nii seksuaaltervisealasel nõustamisel kui ka günekoloogilistele küsimustele ja vaevustele vastuste leidmisel. Vastuvõtt on tasuta olene-mata ravikindlustuse olemasolust.

Naistekliiniku ämmaemanda ja noorte-nõustaja Maris Kirsi sõnul on kõige sage-dasemaks noortekabinetti pöördujate soo-viks leida endale sobilikem rasestumisvas-tane vahend.

„Kui nooremad pöörduvad pigem küsimus-tega, mis on seotud füüsiliste ja hormonaal-sete muutustega kehas, siis väga suur hulk pöördub meie juurde ikkagi selleks, et leida sobivaim rasestumisvastane vahend,” kirjel-



Tõnismäe üksuse noortekabinet

dab Maris. Vajadusel kirjutatakse välja ka ret-sept sobilikule rasestumisvastasele vahendile.

Lisaks kuuluvad noortekabinetti tasuta tee-nuste hulka ka nõustamine häda-abi olukorras, raseduse kindlakstegemine, nõustamine rase-duse või soovimatu raseduse teemadel, güne-koloogiline läbivaatus ja analüüside võtmine, nõustamine seksuaalsuse ja lähedussuhete

osas, juhiste jagamine tervise riskikäitumise vähendamiseks jpm.

Konfidentsiaalsus tagatud

Maris lisab, et noortekabinetti tulles võib soovi korral kellegi ka julgustuseks kaasa võtta. „Kuigi kõik kabinetis räägitu on konfident-siaalne, st ilma loeta ei anna me probleemi ega

“Üheks heaks võimalu-seks noorte seksuaal-tervisealast teadlikkust tõsta on kutsuda meie haigla spetsialistid kooli seksuaalhariduslikke loenguid pidama.

analüüsi kohta infot ei vanematele, perearstile ega kellelegi teisele, võib alati julgustuseks kaasa võtta oma partneri, ema või muu lähedase,” selgitab ta.

Kuigi üldist noorte teadlikkust hindab Maris üsna heaks, võiks see alati olla parem. Üheks heaks võimaluseks noorte seksuaal-tervisealast teadlikkust tõsta on kutsuda meie haigla spetsialistid kooli seksuaalhariduslikke loenguid pidama. Tegemist on interaktiiv-sete seksuaaltervisealaste loengutega, mille vestlusringis käsitletakse teemasid vastavalt vanusegruppidele ja grupi vajadustele. Nõus-tamisel kasutatakse palju mängu, arutelusid, infovahetust, kaasamõtlemist ja suhtlemist, lisaks ka näitlikku visuaalmaterjali ja filme. Säärased grupinõustamised on tasuta ning nende kohta saab rohkem infot haigla kodu-lehelt www.itk.ee.

Tunnustasime silmapaistvamaid õendus-, hooldus- ja ämmaemandustöötajaid

Teisipäeval, 9. mail leidis aset Ida-Tallinna Keskhaigla traditsiooniline õendus- ja ämmaemandustöötajate tänuüritus, mille eesmärk on tänada ja tunnustada aasta jooksul enim silmapaistnud ja eeskujuks olnud töötajaid.

Iga aasta maikuus tähistatakse nii rahvusvahelist ämmaemandate päeva kui ka rahvusvahelist õdede päeva, mille raames on Ida-Tallinna Keskhaigla juba aastaid korraldanud just õdedele, hooldajatele ja ämmaemandatele pühendatud tänuüritust. Üritusel tunnustatakse kliinikutes ja osakondades kolleegide valitud aasta töötajaid, kes igapäevaselt teistele teeks ja eeskujuks on. Seekordne tänuüritus leidis aset kosmilises ja hollywoodilikus IMAX Kosmos kinos ning päeva juhtis armastatud näitleja Andres Dvinjaninov.

Külalisi tervitasid haigla juhatuse esimees Ralf Allikvee, õendusjuht Ülle Rohi, Eesti Õdede Liidu president Anneli Kannus, Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppeprorektor Kersti Viitkar ja Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli ämmaemanduse õppetooli juhataja-lektor Silja Mets-Oja.

„Abivalmis, kohusetundlik, täpne – need on sõnad, mida kolleegid tunnustatud õendus- ja hooldustöötajate kohta enim välja tõid. Samuti tulid kolleegide tunnustuse pälvimisel kasuks õpihimu, professionaalsus ja tarkus, ausus, rõõmsameelsus ja hea huumorimeel. Just need omadused võiksid olla teejuhiks kõigile, kes mõtisklevad selle üle, kuidas olla või saada heaks kolleegiks,“ sõnas tervituskõnes ITK juhatuse liige ja õendusjuht Ülle Rohi.

Ida-Tallinna Keskhaigla seitsme kliiniku osakondades esiletõstetud töötajate seast kuulutati tänavu välja 50 aasta õendus- ja hooldustöötajat, kes tunnustuse pälvisid. Lisaks anti välja koolitusosakonna eripreemia koolituste organiseerimise, seminaride läbiviimise ja kolleegide juhendamise eest, mille pälvis Maire Viilmaa. Infektsioonikontrolli osakonna koostööpartneri eripreemia sai Svetlana Udalova ning turundusosakonna eripreemiad haigla aktiivse esindamise eest erinevatel elanikkonnale suunatud üritustel said Diana Žerbetsova, Egle Türk, Ekaterina Vanteeva, Ksenia Baldin ja Karmina Šumnevits.

“ Abivalmis, kohusetundlik, täpne – need on sõnad, mida kolleegid tunnustatud õendus- ja hooldustöötajate kohta enim välja tõid.

Rahvusvahelise ämmaemandate ja õdede päeva tähistamise taustal tõstis Ülle Rohi esile veel kahte sündmust, mis sel aastal õendusvaldkonna ja meie haiglagaga seonduvad. Nimelt mõõdub 150 aastat Magdaleena Haigla eelkäijaks olnud Tallinna Diakonissidemaja, sh haigla asutamisest. Asutamise eesmärk oli väljaõppinud töötajate ehk diakonissipilaste-õdede ettevalmistamine. Samuti saadab tänavust aastat üks teine oluline verstapost – loeme oma haigla algusajaks 1785. aastat ehk 232 aastat tagasi asutatud Priihospitali. On teada, et esimesed väljaõppinud halastajaõed asusid Priihospitalis tööle 1892. aasta oktoobri keskel. Sel puhul on tollane peaarst kirjutanud, et alles pärast õdede tulekut sai haiglale selgeks, millise asendamatu abi on haigemaja õdede näol endale saanud.

„Nende aastapäevade kokkuvõtteks võiks öelda, et meie haiglas on 150 aastat järjepidevalt kolleegide väljaõpetamisega tegeletud ning 125 aastat on õdesid asendamatu abi eest tunnustatud, mida julgen laiendada kogu õenduspersonalile,“ sõnas Rohi.

Rahvusvahelist õdede päeva tähistatakse Rahvusvahelise Õdede Nõukogu (IND) ettepanekul alates 1965. aastast, et juhtida inimeste tähelepanu õendustöötajate panusele meditsiiniabis. Soovime kõigile õdedele rõõmsat ja meeleolukat õdede päeva ning jõudu ja jaksu tänaväärses töös!





Me kõik kujundame oma haigla nägu

Mai keskel, rahvusvahelisel ödede päeval, tunnustasime haigla ödesid erinevates valdkondades. Esimest korda tõsteti esile öed, kes on oma vabast ajast valmis inimesi abistama erinevatel avalikel üritustel, tuues nii meie haigla heas mõttes inimestele lähemale.

Kõik viis öde, kes sedapuhku nominentideks esitati, on erilised. Nad on valmis tulema puhkepäevadel rõõmsameelselt järjekordeste suursündmusele, et inimeste tervisemuresid lahendada. Olgu selleks siis SEB maijooks, Tallinna maraton või linnaruumis toimuvad tervisepäevad. Nad on head märkajad ja ideede generaatorid, nende jaoks on klaas alati poolltäis, mitte poollühi.

Valiku tegemine oli keeruline, sest hakkajaid ödesid on meie haiglas palju rohkem kui välja valitud sai. Käesoleval aastal tunnustasime nimetusega aasta tublim koostööpartner turundusosakonnale:

Diana Žerbetsova
Egle Türk
Ekaterina Vanteeva
Ksenia Baldin
Karmina Šumnevits

Meie haiglale positiivse avaliku näo loomisega ei tegele ainult turundusosakond, vaid erineval moel teevad seda kõik meie haigla töötajad. Igaüks, kes meil töötab, on samas haigla visiitkaart ja iga kontakt patsiendi või tema lähedastega loob meie mainet.

Head öed ja kolleegid laiemalt, suur tänu teile, et olete aidanud meie head mainet kõrgel hoida! Ainult koos saame viia Eesti inimesteni arusaama, mida ise juba ammu teame – just meie haigla on Eesti parim.

Inge Suder
turundusosakonna juhataja



Inge Suder,
Karmina Šumnevits
ja Vilve Ainson

Ida-Tallinna Keskhaigla tähistas Magdaleena haigla 150. aastapäeva

Sel nädalal möödus 150 aastat päevast, mil tegutsemist alustas Magdaleena haigla eelkäijaks olnud Tallinna Diakonissidemaja. Täna on haiglast välja kasvanud Ida-Tallinna Keskhaigla suur ja oluline üksus.

Kolmapäeval, 24. mail tähistati Magdaleena haigla hoovis 150 aasta möödumist päevast, mil parun N. Stackelbergi eestvedamisel hakkas Tallinnas tegutsema diakonissidemaja, mille juurde kuulunud pisikesest haiglast on tänaseks välja kasvanud väärrika ajaloo Magdaleena haigla.

Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimees dr Ralf Allikvee juhtis tervituskõnes tähelepanu Magdaleena haigla olulisusele tänases arstiatibis ning tunnustas neid, kes on selle haigla

arengusse oma panuse andnud. „Tuleb meeles pidada neid, kes on olnud enne meid – kuidas nad on loonud sellised tingimused, et saaksime olla edukad ja osutada täna sellist abi, et patsient tahab meieni jõuda, ning meil on inimesed, kes neid sãrasilmil vastu võtavad,“ lausus dr Allikvee oma kõnes.

Mälestusi Magdaleena haiglast jagasid ka möödunud sajandi lõpus haiglat juhtinud peaarst dr Peeter Mardna ning peaarsti asetäitja dr Roomelt Malviste. 1987. aastal haigla juhina tööle asunud dr Mardna ütles, et temal oli ametisse asudes Keskkomiteele kaks nõudmist. „Esiteks, kolleeg Malviste peab jääma haiglasse edasi, ning teiseks, haigla patsientuuri peab laiendama!“ kirjeldas dr Mardna. Ta lisas, et kuigi toonase Keskkomitee ideoloogiasekretär Rein Ristlaan lubas, et Mardna veel

“Tuleb meeles pidada neid, kes on olnud enne meid – kuidas nad on loonud sellised tingimused, et saaksime olla edukad ja osutada sellist abi, et patsient tahab meieni jõuda.

kahetseb seda, pole ta seda kunagi kahetsema pidanud.

Dr Roomelt Malviste, kelle töö dr Mardna sõnul suuresti kogu haigla arengu taga on,

meenutas läbielatud aega kui keerulist ja sündmusterohket. „Omaaegsed töötajad kindlasti mäletavad seda klaperjahti, mis Keskkomitee algatusel haigla töötajate vastu algatati. Kui meile esitati käsk, et peame vallandama kaks tohtrit – oma kursuse parima lõpetaja Mirja Variku ja Siberis käinud Tiia Liigi –, andsin endale lubaduse, et mina enam töötajaid poliitilistel põhjustel ei vabasta,“ meenutas endine Magdaleena haigla juhatuse liige dr Malviste.

Ürituse lõpetuseks avasid dr Ralf Allikvee, dr Peeter Mardna, dr Roomelt Malviste ning Ida-Tallinna Keskhaigla ravianalüüsiosakonna juhataja ja endine Magdaleena haigla juhatuse liige dr Ene Halling haigla pikka ajalugu meenutama jääva pingi, mida kaunistab tahvel kirjaga „150 aastat tervishoiuteenuse osutamist Magdaleena haiglas“.





Pea sada ITK töötajat võttis ette 7-kilomeetrise jooksutrassi ja läbis selle edukalt

Maijooksul osales ligi 100 haigla töötajat

Tavapäraselt jõuab kevade saabumisega kätte meie väliüritustel osalemise aeg. Tänavuse üritustehooaja avasime ligi 100 haigla töötaja osalemisega 30. SEB Maijooksul.

Seekordne SEB Maijooks oli järjekorras juba 30., juubelijooks. Populaarsest rahvaspordiüritusest võttis ühtekokku osa ligi 15 000 inimest, kelle hulgas pea sada ITK töötajat, kellest enamus eeskujulikult ettenähtud 7-kilomeetrise jooksutrassi ette võttis ja ka edukalt läbis.

Lisaks sportlikele naistele olid üritusel esindatud haigla turundusosakond, kes kohalolijatele tervisekontrolli võimaluste kohta infot jagas, ning meie südameõed, kes soovijatele erinevaid tervisemõõtmisi tegid.

Tore oli näha, et inimeste huvi oma tervisenäitajate vastu osutus sedavõrd suureks, et meie rohevalge telgi juurde lausa järjekorrad tekkisid. Enim sooviti kontrollida vererõhku ja -suhkrut, nii enne kui ka peale kehalist pingutust. Rõõm on tõdeda, et inimeste tervisenäitajad on head ning kõrvalekaldeid normidest tuli ette väga vähe.

Täname kõiki osalejaid ning kohtumiseni uutel üritustel!



Tervisemõõtmisi teostasid südameõed Uljana Paalonen, Ksenia Gusseva, Diana Žerebtsova ja Karmina Sumnevits



Lihtne ja leidlik lahendus uste märgistamiseks õendus- ja hooldusabikliinikus

Meie haigla õendus- ja hooldusabikliinikus seisti mõnda aega silmitsi probleemiga, et dementsussündroomiga patsiendid ei leia alati õiget ruumi üles. Olukorrale leiti aga lihtne ja leidlik lahendus, mis patsientide orienteerumist haiglas hõlbustab.

Dementsussündroomiga patsientidel on osakonnas liikudes sageli raskusi näiteks tualettruumi või oma palati ülesleidmisega. Asja teeb veelgi keerulisemaks see, et numbrite tundmine on ununenud ja nii ei pruugi abiks olla ka palatiustele paigutatud numbrilised tähised. Säärane olukord tekitab patsientides segadust ning võib lõppeda ärevuse ja segasusseisundiga.

Il õendusabi osakonnas leiti koostöös majandusteenistusega probleemile lihtne ja leidlik lahendus.

Kergendamaks patsientide orienteerumist ja ruumide äratundmist, paigutati palati uste lähedusse ja tualettruumide ustele lihtsate kujunditega pildid. Selline lahendus kergendab vajaliku ruumi leidmist, kuna pildi meeldejätmise on dementsetele inimestele sageli võimetekohasem kui näiteks numbrilise kujundi või numbrikombinatsiooni meelepidamine.



Olime Eesti klubijalgpalli pidupäeva koostööpartneriks

Mai lõpus toimus Eesti jalgpalli esindusstaadionil meelelahutuslik klubijalgpalli pidupäev, mille üks koostööpartner oli sel aastal Ida-Tallinna Keskhaigla. Kõikidel ITK töötajatel ja nende peredel oli võimalus toredast perepäevast tasuta osa saada.

27. mail toimus Eesti Jalgpalli Liidu eestvedamisel juba mitmendat korda klubijalgpalli pidupäev. Sportlikul ja meelelahutuslikul perepäeval jagus tegevusi nii väikestele kui ka suurtele. Hea meel oli näha, et üritust väisas nii palju haigla töötajaid ja nende peresid. Avatud oli jalgpalliturg, end sai proovile panna nii täpsuslõõmises kui ka muudes osavusmängudes, lapsed said lõbutseda batuudilinnakus ning esimesed 1000 külastajat said tasuta prae Saaremaa Lihatoöstuselt.

Päeva kulminatsiooniks olid A. Le Coq Arena peaväljakul toimunud Eesti jalgpalli karikafinaalid, millest väljusid võitjatena naiste mängus Pärnu JK ning meeste seas FCI Tallinn.

Sarnaselt teiste rahvaspordi- ja elanikkonnatervistustega olime väljas oma haigla rohevalge telgiga. Lisaks tublidele südameõdedele,



Päeva kulminatsiooniks olnud meeste karikafinaal

kes soovijatel vererõhku ja -suhkrut mõõtsid, olid sel korral kohal ka endokrinoloogia õde Marje Klauks ning töötervishoiukeskuse õde Anna Mjasnikova, kes üheskoos soovijate kehakaalu, kehamassiindeksit ja rasvaprotsenti mõõtsid ning vastavalt tulemustele ka soovitusi jagasid. Lisaks oli võimalus testida randmepigistuse tugevust ning võrrelda seda

vastavate ealiste ja sooliste normidega, küsida toitumisnõu ning panna kirja mammograafia sõeluuringule.

Hea võimalus tervist kontrollida

Kui sageli ei leita kiire elutempo kõrvalt aega, et arsti juurde minna, siis sellistel üritustel võiks öelda, et tervisemõõtmised tuuakse

nii-öelda koju kätte ja mitmeid olulisi näitajaid saab lasta möödaminnes kontrollida. Kui tulemused vihjavad võimalikule probleemile, saavad õed edasiseks juba täpsemad soovitusi anda. Soovime oma tegevusega Eesti elanikkonna tervist positiivselt mõjutada ning tutvustada meie haiglas pakutavaid tervishoiuteenuseid ja nende kättesaadavust.



Oma tervist käis kontrollimas ka jalgpalliajakirjanik Siim Kera

Keskhaigla Sünnitusmajas on uuenemistööde ajal

(mai–september 2017)

perepalatid
sünnitajatele
TASUTA

Vaata lisa: www.sunnitusmaja.ee

Nuputamist

Seekord küsime teilt vahelduseks kolm mälumänguküsimust, mis kõik meditsiinivaldkonnaga seotud.

- 1** Seda taime kasvavad järgmiste eesliidetega liigid: alpi-, kassi-, kuld-, lamav-, väike-, rand-, roosa-, keskmise-, mägi-, aas-, valge- ja pruun-. Valge- ja aas-... kasutatakse sageli ravimtaimena. Õisikutest valmistatud teest on abi kroonilise bronhiidi, köha ja astma korral, samuti on ta hea rõgalahtisti ja diureetikum. Ta on rahustava toimega ning temast on abi ekseemi ja psoriaasi ravimisel, leevendust saavad nahapõletikud ja mädased haavad. Naistel vähendada menopausiaegseid vaevusi ja tal on olnud oluline roll vähihaiguste ravimisel. Õisikutest tehtud mähised aitavad leevendada liigesevalu ja reumat. **Millise taimega on tegu?**
- 2** Sellesse Aasias laialt levinud haigusesse suurenes haigestumiste arv kui seal lakati söömast pruuni riisi ja mindi üle valgele ehk lihvitud riisile. Haiguse nimi on tuletatud singali keelest ja peaks tähendama "Ma ei jaksa, ma ei taha". Peamised sümptomid on tohutu letargia ja kurnatus, samuti halvatus, tursed, närvivalud. Haigust põhjustab tiamiinipuudus. **Mis haigus?**
- 3** 1959. aastal tõdeti, et see aine on tähtis immuunsüsteemi komponent ning ka tänapäeval peetakse selle aine puudust sagedaste haigestumiste põhjuseks. Organism ise seda ainet ei sünteesi, vaid peab selle saama toiduga. Seda ainet leidub enim näiteks õllepärmis, kalades, krevettides, tailihas, piimatoodetes, teraviljas, sibulas, küüslaugus ja ka kapsas. Selle aine nappus võib viia paljude haigusteni, samuti üledoos. Viimasest annab märku suust erituv küüslaugulõhn. **Mis aine?**

Õiged vastused palume saata aadressil toimetus@itk.ee.

Eelmises lehes esitatud piltmõistatusel oli Magdaleena haigla juhatus aastal 1998 koosseis dr Ene Halling, dr Peeter Mardna ja dr Roomelt Malviste. Võitjaks osutus Maret Sildnik – palju õnne! Võitjaga võetakse ühendust.



Magdaleena haigla juures avati nutikas rattaparkla

Kui eelmisel suvel oli rõõm teatada, et Ida-Tallinna Keskhaigla Ravi üksusesse tulevad patsiendid saavad seal tasuta turvaliselt ratast parkida, siis nüüd on sama võimalus ka Magdaleena üksuse juures.

Suvi on kätte jõudmas ning üha enam inimesi valib auto või ühistranspordi asemel liiklemiseks jalgratta. Et oma kaherattalise turvaliselt ja mugavalt haigla lähedusse parkida saaks, paigaldati Magdaleena üksuse statsionaari sissekäigu ette Bikeep'i nutikas rattaparkla.

Ida-Tallinna Keskhaigla majandusosakonna juhataja Signe Roos sõnul lahendab uus parkla ideaalselt nende Magdaleena töötajate ja patsientide probleemi, kes seni kurtisid, et haigla juures pole kohta, kus turvaliselt ratast hoida. „Tegemist on kõrgtugevast terasest nutika tehnoloogiaga varustatud parklaga, mis aitab ratta väga lihtsa vaevaga turvaliselt lukustada. Ratta lukustamiseks ja hiljem avamiseks tuleb lihtsalt helistada rattahoidjal oleva numbril,“ selgitab Roos. „On ju imelihtne, kui pole vaja kaasas kanda tülikat rattalukku, vaid saab oma sõiduvahendi tasuta turvaliselt parkida,“ lisab ta.

Kiirem ja mugavam

Lisaks patsientidele on see ka haigla töötajatele hea võimalus kahe ITK üksuse vahel liigeldes ratast turvaliselt parkida. Suvisel ajal kesklinna piirkonnas on rattaga lähimate vahemaade läbimine oluliselt kiirem ja mugavam kui mõne mootorsõidukiga. Signe Roos avaldab lootust, et turvalise parkla olemasolu



Majandusjuhataja asetäitja Marju Kannistu uut parkimissüsteemi katsetamas

motiveerib veelgi rohkem inimesi jalgrattaga liiklema säästes sellega nii loodust kui ka panustades oma tervisesse.

Lisaks turvalistele lukustussüsteemidele hoiab parklal silma peal ka Securitas OÜ turvafirma. Nimetatud firma kinkis haiglale ka linnaratta, mida töötajad vajalikeks sõitudeks kasutada saavad.



Ukraina delegatsioon meie haiglaga tutvumas

Võõrustasime Ukraina meditsiinivaldkonna spetsialiste

Möödunud kuu lõpus külastasid Ida-Tallinna Keskhaiglat erinevad meditsiinivaldkonna spetsialistid Ukrainast. Delegatsiooni juhiks oli Euroopa integratsiooni ja rahvusvaheliste suhete nõunik Ukraina tervishoiuminister Oleksandr Marusyn.

Ukraina delegatsiooni visiit meie haiglasse korraldati koostöölepe raames, mis sai sõlmitud läinud aasta detsembris, kui Marusyni juhitud delegatsioon esmakordselt Ida-Tallinna Keskhaiglat väisas. Seekordse delegatsiooni liikmeteks olid mitmed Ukraina meditsiinivaldkonna spetsialistid, erinevate erialade arstid, lugupeetud dotsendid, meditsiinasutuste juhid ja osakondade juhatajad.

Külalistele korraldati seminar, mille jooksul tutvuti meie haigla ajaloo, tegevusvaldkondade ning ravivõimalustega. Seminari toimumisele aitasid kaasa ning ukrainlaste küsimustele vastasid dr Ene Mäeots, dr Artur Klett, dr Anne Poksi, dr Galina Šamarina ning arst-resident dr Kaarina Ristmägi.

Peale seminari tehti haigla peal ringkäik ning tutvuti erinevate osakondadega. Dr Ene Mäeotsa juhatamisel tutvuti erakorralise meditsiini keskusega, sisekliinikuga, anestezioloogia ja intensiivravi keskusega ning angiograafiaosakonnaga. Dr Anne Poksi ja dr Galina Šamarina näitasid väiksemale huvigrupile nukleaarmeditsiini keskust ning dr Kaarina Ristmägi tegi külalistele tutvustava ringkäiku patoloogiakeskuses.

Haigla ajaleht ootab kaastöid!

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

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

Juunikuu leht on trükitud loodussõbralikule 100% taastoodetud paberile Cyclus Offset