

## Onkoloogiakeskus tähistas 10. tegutsemisaastat



„Onkoloogiakeskus 10“ konverents Mustpeade Majas

Tänavu möödus 10 aastat päevast, mil Ida-Tallinna Keskhaigla koosseisus asus tööle esimene onkoloog. Juubeliaasta puhul toimus 13. oktoobril Mustpeade Majas onkoloogiakeskuse 10. aastapäevale pühendatud konverents „Onkoloogiakeskus 10“.

Ida-Tallinna Keskhaiglas alustati kasvajatase süsteemse raviga 2007. aastal, mil II sisehaiguste osakonnaga liitus esimene onkoloog. Kümne aastaga on haigla saanud suure kogemuste pagasi onkoloogiliste haigete ravimisel. Olulist rolli täidab siinjuures aga koostöö – koostöö erinevate haiglate, erialade, arstide ja õdede vahel.

Onkoloogiakeskuse juhataja dr Kristiina Ojamaa sõnul on nii konverentsi kui ka vähiravi üldiseks võtmesõnaks meeskonnatöö. „Onkoloogiline haige satub ravi ajal väga paljude erinevate spetsialistide juurde. Vähiravi

“ Vähi ennetamine ja varajane avastamine on võtmesõnad, millega raskest haigusest võitu saada. Selleks on Eestis käivitatud ka üleriigilised sõeluuringud.

parima tulemuse puhul on oluline, et koostööd teeksid erinevad haiglad, erialad, arstid ja õed,” selgitab dr Ojamaa. Ta toob välja, et Ida-Tallinna Keskhaiglal on olnud vähiravis väga hea koostöö nii Põhja-Eesti Regionaalhaigla kui ka Lääne-Tallinna Keskhaiglaga.

### Piilk tulevikku

Mustpeade Majas toimunud sünnipäevakonverentsil käsitleti haigusjuhtude analüüsi kaudu tänapäevaseid pahaloomalise kasvaja

diagnostika- ja ravivõimalusi, koostöövajadust ning heideti pilk ka vähiravi tulevikku. Lisaks analüüsiti ja otsiti lahendusi küsimustele, mis vähahaigete ravis sageli vastuseta jäävad.

Tänases vähiravis peab dr Kristiina Ojamaa üheks suuremaks väljakutseks just inimeste teadlikkuse tõstmist. „Skriiningud ehk sõeluuringud on üks peamisi vähiennetusmeetodeid, eriti levinumate vähiliikide, nagu rinna-, emakakaela- ja jämesoolevähi, puhul, kuid paraku ei ole see inimeste teadvusse jõudnud,” viitab dr Ojamaa inimeste passiivsusele skriiningutes osalemisel.

Vähi ennetamine ja varajane avastamine on võtmesõnad, millega raskest haigusest võitu saada. Selleks on Eestis käivitatud ka üleriigilised sõeluuringud. Kaasaegsed teadmised ja uuringud pahaloomaliste kasvajate tekkepõhjuste ja ennetamise kohta on tõestanud, et ligi 30% kõigist vähijuhtudest on välditavad.

### Konverentsil esineti ettekannetega järgmistel teemadel:

- Koostöö ja konkurents** – Raul Rebane
- Rinnavähi ravi kui meeskonnatöö** – dr Anu Suurpalu
- Rasedus, fertiilsus ja vähk** – dr Helen Vahar
- Eesnäärmevähi täpsem diagnoos ja efektiivsem ravi** – dr Katrin Kõdar
- Kõhunäärmevähk, tsüstist vähini** – dr Andre Trudnikov
- Põletikuline soolehaigus ja soolevähk** – dr Triin Remmel
- Teadmised vähigeneetikast** – dr Neeme Tõnisson
- Kolm küsimust õdedele** – Irina Soldatova, Dmitri Tšornõi
- Piilk vähiravi tulevikku** – prof Hele Everaus



Dr Gabor Szirko, dr Rena Tiigi (PERH) ja dr Kristiina Ojamaa



Dr Indrek Oro, dr Anne Poksi ja dr Katrin Kõdar

# Õendustöö koordineerija Kristin Lichtfeldt: „Armasta seda, mida teed, ja tee, mida armastad!”

**Kristin Lichtfeldt on 24-aastane noor naine, kes meie haiglas töötanud pea viis aastat. Et aktiivsuse ja pealehakkamisega on võimalik silma jääda ning kiiresti edasi jõuda, on hea näide lüülsambakirurgia keskuse õendustööd koordineeriv Kristin.**

Et kõik kulgeks kronoloogiliselt, alustame algusest. Kristin on sündinud Lõuna-Eestis Võrus. Kuigi kogu edasise lapse- ja nooruspõlve on ta veetnud Lääne-Virumaal Rakvere külje all asuvas Sõmeru vallas, kinnitab ta, et tunneb tänagi end Lõuna-Eestis vägagi koduselt.

Koolihariduse omandas Kristin Rakveres, lõpetades Rakvere Reaalgümnaasiumi teatri- ja filmikallakuga klassi. Näitlejat temast saanud ei ole, kuid nagu ta ise ütleb, siis hobinäitleja võiks edaspidigi olla. „Väiksena tahtsin küll näitlejaks saada, suuresti tädi eeskujul, seetõttu langes ka valik teatriklassi kasuks.” selgitab Kristin, kelle tädi Ülle Lichtfeldt on edukas ja armastatud näitleja. Eriti eredalt on Kristinil meeles, kuidas saajandivahetuse paiku Rakvere teatri laval Pipi Pikksukana esinenud Ülle tekitas ka temas soovi Pipiks saada.

## Hüpe meditsiinimaailma

Tänu teatriklassile sai Kristini sõnul kooli ajal kõvasti teatrit tehtud, kuid lõpuklassides sai ühtäkki selgeks, et päriselus ta näitlemisega endale elatist ei teeniks. Kuni keskkooli lõpuklassini oli tema kokkupuude meditsiiniga üsna olematu, ometi asus ta peale gümnaasiumi lõpetamist õppima Tallinna Tervishoiu

“Väiksena tahtsin küll näitlejaks saada, suuresti tädi eeskujul,” selgitab Kristin, kelle tädi Ülle Lichtfeldt on armastatud näitleja.



Õendustöö koordineerija Kristin Lichtfeldt

Kõrgkooli. „Soov tervishoiuga tegeleda tuli peale seda, kui olin lõpuklassis käinud messil Teeviit. Seal on noortel võimalus tutvuda erinevate edasiõppimisvõimalustega ning väljas oli ka Tallinna Tervishoiu Kõrgkool,” selgitab Kristin. „Nemad pakkusid messil võimalust kunstkäelt vereanalüüsi võtta, kusjuures kõik käis nagu päriselt: žgutt, katsutid, punane vedelik jne.”

Teeviidal nähtu ja tehtu avaldas aga Kristinile sedavõrd muljet, et juba järgmisel sügisel võis tema nime leida Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppurite nimekirjast. Juba samal sügisel, oktoobris 2012 alustas Kristin tööd Ida-Tallinna Keskaiglas operatsioonitoa abilisenä. Mõni aeg hiljem suundus ta juba abiõeks ortopee-

diakeskusesse, kust aga ajutiselt tuli lahkuda – sedapuhku Portugali.

Portugalis viibis Kristin kokku pool aastat ning sooritas selle ajaga ka esmatasandi õenduse praktika. Eestisse naastes võttis Kristini rõõmuks ortopeediakeskus ta tagasi tööle. 2016. aasta jaanuaris lõpetas ta juba Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli, omandades õe diplomi. See avas võimaluse jätkata tööd ortopeediakeskuses täieõigusliku õena, lisaks statsionaari tööle ka polikliinikus. „Olen alati hea meelega võtnud vastu lisaülesandeid ja erinevatest võimalustest kinni haaranud, et end igast küljest arendada,” lausub Kristin. „Lisaks osakonna ja polikliiniku tööle olin abiõuks verevõtukabinetis,” lisab ta.

“Olen väga õnnelik ega ole pidanud kahetsema. Mul on võimalus asju hoopis teise nurga alt näha, end arendada ning muidugi ka patsientide haiglas viibimist paremaks muuta.”

Kui aga möödunud aasta sügisel uuenenud lüülsambakirurgia keskus valmis ning omaette üksusena tegutsemist alustas, sai Kristin pakumise, millest ta keelduda ei saanud.

„Sain ühel sügispäeval telefonikõne, kus pakuti mulle loodud lüülsambakirurgia keskuse õendustöö koordineerija kohta. Alguses küll pisut kahtlesin, peamiselt seetõttu, et ortopeediast oli väga kahju ära tulla, kuid patt oleks olnud säärane võimalus käest lasta,” räägib Kristin. „Olen siiani väga õnnelik ega pole pidanud kahetsema. Mul on võimalus asju jälle hoopis teise nurga alt näha, ennast veelgi rohkem arendada ning muidugi jätkuvalt ka patsientide haiglas viibimist paremaks muuta.”

Nähes Kristinit tööd tegemas ja temaga rääkides on kohe selge, et ta on õiges kohas. Sellise pühendumuse, kire ja säravate silmadega inimesi on alati rõõm igapäevases töökonnas kohata. Uurides Kristinilt, miks just meditsiin ja haigla, vastab ta lühidalt ja konkreetselt: „Mulle päris siiralt meeldib teisi aidata!” Tervishoiutöötajana on tal see võimalus iga päev olemas ning see teebki teda õnnelikuks. „Tervishoiutöötajana on väga palju valikuid, kus või kellena töötada. Rutiini ei tohiks samuti tekkida, tööpuuduse üle kurta ei saa ning mis peamine – iga päev on võimalus kellegi päev või teinekord ka elu paremaks muuta!”

## „Tahan olla hea inimene”

Kristin selgitab, et sageli kiputakse patsiendi emotsionaalset poolt ära unustama, mida tema aga väga oluliseks peab. „Tahan olla hea inimene! Õena töötades saab head teha veel rohkem kui tavaliselt, koordineerijana töötades võtan samuti endale aega, et patsiente kuulata, nendega vestelda, kas või igapäevasteemadel,” kirjeldab ta. „Ma lähtun põhimõttest „armasta seda, mida teed, ning tee seda, mida armastad. Usun, et just seetõttu ma olen praegu siin, kus olen.”

Vabal ajal meeldib Kristinile tervisesporti teha, lisaks veedab ta palju aega koos oma koeraga, külastab nii tihti kui võimalik oma perekonda ja vanaemasid. Kõige selle kõrvalt jääb tal aga aega, et omal initsiatiivil ja oma vabast ajast käia koolides edasiõppimise võimalustest loenguid pidamas. „Olen käinud koolides tervishoiuvaldkonnas edasiõppimise ja töötamise kohta loenguid pidamas, olen lasteaias rääkinud kätehügieeni vajalikkusest ning osalen igal kevadel KEAT ehk „Kaitse end ja aita teist” programmis, tutvustades lastele esmaabi,” räägib Kristin. Palka ta selle eest ei saa, aga nagu ta ise ütleb, meeldib see ikkagi. Seegi on ju inimeste aitamine, oma teadmiste jagamine ning märk heaks inimeseks olemisest.

## Kristini juhendatav: praktikant Sara Tšehhist

**Kristin on sel sügisel ka praktika juhendaja – lüülsambakirurgia keskuse töö ja tegemistega on tutvumas 21-aastane tšehhitar Sara Jenickova. Küsides Kristinilt, mida annab talle praktikandi juhendamine, vastas ta järgmiselt: „Tee teistele seda, mida sa tahad, et sulle tehakse! Minu praktikad ITK-s olid alati suurepärased, miks mitte üliõpilastele nüüd sama pakkuda. Lisaks on ju võimalus, et seesama õde tahab kunagi just minu meeskonda tööle tulla.”**

Uurisime praktikant Saralt, kuidas tal Eestis läheb ning millise mulje Eesti talle siiani jätnud on.

**Tere, Sara! Kui vana Sa oled ning kust Sa pärit oled?**

Tere! Mu nimi on Sara Jenickova, olen 21-aastane ning tulen Tšehhist.

**Kus ja mida Sa õpid?**

Olen teise aasta õenduse tudeng Usti nad Labemi linnas asuvas Jan Evengelista Purkyne ülikoolis. Eestisse tulin vahetusõpilasena Erasmus+ programmi raames ning õpin siin Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis.

**Kui kaua Sa oled juba Eestis olnud ning kauaks siia jääd?**

Saabusin 27. augustil ning olen siin kuni 20. detsembrini.

**Millise mulje on Sulle Eesti riigina jätnud? Kas meie meditsiinisüsteem erineb kuidagi Sinu koduriigi omast?**



Üle kõige meeldib Sarale Eestimaa loodus

Eesti on minu arvates äärmiselt huvitav riik, eriti inimeste iseloomu ja oleku poolest. Kõik on ühest küljest nii sõbralikud, kuid teisalt jällegi üpriski suletud. Ka meditsiinisüsteem on pisut erinev, eelkõige tehnoloogilise võimekuse poolest. Mulle meeldib väga siin kasutusel olev ID-kaardipõhine identifitseerimissüsteem. Lisaks on meil Tšehhi haiglates sageli personalipuudus, mis tingib olukorra, kus õed teevad ka hooldaja tööd, näiteks vahetavad voodipesu, hoolitsevad patsiendi hügieeni eest jne. Ja üks asi jäi mulle veel kohe silma – kui

Eestis on meespatsientide põiekateetri paigaldamine õdede jaoks osa igapäevastest, siis Tšehhis tohivad seda teha ainult arstid!

**Nimeta kolm asja, mis Sulle Eestis seni kõige rohkem meeldinud on?**

Esimene asi, mis mulle üle kõige meeldib, on loodus! See on nii lahe, kuidas te kõik seda hoiate ja kaitsete. Teiseks, mõne jaoks võib see ehk üllatav olla, aga mulle meeldib väga ka puhtus linnas. Tšehhis ei pöörata tähelepanu taaskasutatavatele pakenditele ega

plekkpurkidele, ilmselt seepärast leiab neid seal ka rohkem tänavatel vedelemas. Ning viimase asjana ei saa ma mainimata jätta Eesti šokolaade. Need on nii maitsvad, et ma lausa jumaldan neid!

**Millisele meditsiini valdkonnale Sa tahaksid tulevikus keskenduda?**

Ma ei ole veel päris kindel, aga võib-olla meeldiks mulle vähemalt mõnda aega töötada operatsioonitubades.

**Millega Sulle vabal ajal meeldib tegeleda?**

Mulle meeldib sportida. Olen tegelenud ergutustantsuga juba 13 aastat, seega võiks öelda, et see pole mitte ainult hobi, vaid lausa elustiil. Aga lisaks sellele meeldib mulle veel väga oma isaga tennist mängida, käia ratta ja rulluisukudega sõitmas, vahel ka jooksmas. Ja kui ma midagi muud teha ei jaks ja tahan lihtsalt puhata, siis istun laua taha ja joonistan midagi – see aitab lõõgastuda!

**Osalesid hiljuti meie haiglaga ka eakate festivalil, olles abiks esmaabi vajanud inimestele. Mis mulje see Sulle jättis ja mida Sa sellistel üritustel osalemisest arvad?**

See oli väga põnev kogemus! Ma pole kunagi varem sellisest üritusest osa saanud. See oli mitmes mõttes väga kasulik, sest õppisin paremini eakate inimestega suhtlema, neid tundma ja vajadusel ka aitama.

Oli väga tore nii palju õnnelikke inimesi näha ja neile toeks olla. Kindlasti tahaksin ka tulevikus sarnastest üritustest võimalusel osa võtta ning kavatsen sellest kindlasti ka oma ülikoolis rääkida!

# 15 aastat sisekliiniku konverentse

Novembri esimesel reedel kogunes üle 330 arsti ja ligi 100 muud meditsiinitöötajat Swissôtel Tallinn konverentsikeskusesse, et osaleda Ida-Tallinna Keskhaigla XV sisekliiniku konverentsil.

Igasügiseseks traditsiooniks kujunenud ITK sisekliiniku konverents tähistas tänavu juubelit, toimudes juba 15. korda. Aastatega on konverentsisarjast kujunenud omasuguste seas vaieldamatult üks suuremaid ja arvestatavamaid Eestis.

Konverentsi algataja ja eestvedaja, Ida-Tallinna Keskhaigla sisekliiniku ravikvaliteedi juhi ja kardioloogi dr Ene Mäeotsa sõnul oli 2003. aastal alustades motivaatoriks just soov midagi uut ja teistsugust teha. „Mulle on alati meeldinud igasugune korraldamine ja ettevalmistamine, esinemist ma ei karda ja mikrofoniga olen samuti sõber. Kui ma siia haiglasse tuln, nägin võimalust teha midagi uut ja seeläbi nii sisekliinikut kui ka kogu haiglat esitleda. Rääkisid ideest tollasele turundusjuhile Andra Altoale, kes mõistis mind poolt sõnalt, ja nii see tehtud saigi,” meenutab dr Mäeots.

Ühekordselt oleks sellist konverentsi lihtne teha, kuid iga-aastane hea tasemega konverents näitab toimivat koostööd ja tekitab usaldust. „Tore on näha ja tunda, et kuulajate seas on rohkelt kolleege ka teistest haiglatest,” ütles dr Mäeots. Aastatega on konverentsid muutunud aina sisukamaks ning see teeb ka käsitletavate teemade valiku keerulisemaks. Kui igal aastal tundub, et uusi ja huvitavaid teemasid on raske leida, jääb konverentsikava valmides vaid imestada, kui põnevad teemad ettekandmisele tulevad.

Kui võrrelda esimest korraldatud konverentsi tänasega, ütleb dr Mäeots, et siis oli isegi lihtsam korraldada. „Esimest konverentsi oli mõnes mõttes kerge teha – kogemusi ju polnud ja nii puudus ka hirm varasemate vigade ees,” selgitab ta. Esimene konverents toimus 2003. aastal Eesti Rahvusraamatukogus. „Panime sponsorfirmade näituse üles eelnenud õhtul, kuid siis tekkis ootamatu probleem – raamatukogu külalastajad hakkasid huvi tundma laudadel olnud pastakate, kommide ja küpsiste vastu, nii tuli meil sponsorite vara sulgemiseni kaitsta.”

## Pikk ja põhjalik ettevalmistus

Üldiselt on konverentsi ettevalmistamine mõistagi pikk protsess. Kuupäev pannakse paika ning broneeritakse ruumid aasta enne konverentsi. Veebruaris-märtsis tuleb erialakeskustel teemad ja esinejad välja valida ning seejärel läheb suurem töö lahti. „Konverentsi korraldamine on kallis lõbu ning kulud suurenevad iga aastaga, nii ei saa endale lubada ajakao-tust ega tagasihoidlikkust, vaid tuleb hakata sponsoritega läbirääkimisi pidama,” selgitab dr Mäeots. „Rahaasjadega olen tegelenud ise,



ITK sisekliiniku konverents tähistas tänavu juubelit, toimudes juba 15. korda



Konverentsi algataja ja eestvedaja, sisekliiniku ravikvaliteedijuhi kardioloog dr Ene Mäeots

„Tore on näha ja tunda, et kuulajate seas on rohkelt kolleege ka teistest haiglatest,” ütles dr Mäeots. Aastatega on konverentsid muutunud aina sisukamaks ning see teeb ka käsitletavate teemade valiku keerulisemaks.

sest mul on hea kontakt ravimifirmadega, kes toetavad koolitusi ja konverentse. Sihtgrupiga töötavad sisekliiniku assistent Sinikka ja sel aastal on meid aidanud ka Jaanika turundusosakonnast,” lisab ta. Arvestades eelnimetatud ning lisades juurde lepingud firmadega, trükised, konverentsitehnika, toitlustuse, kutsed, registreerimise ja kõik muu, võib vaid ette kujutada, kui suur töö see on.

Arusaadavalt oli esimene konverents kõige väiksema osalejatearvuga, kuid aasta-aastalt on see number kasvanud. Tavaliselt jääb osalejate arv 400–420 kanti, kuid on olnud ka 520 osalejat. Selle kohta ütleb dr Mäeots aga, et

siis on saal juba jaburalt täis ning toitlustust pea võimatu tõrgeteta korraldada. „Oleme väga rahul, kui kuulajaid on umbes 400 – see on optimaalselt paras hulk ning nii ei anna konverents oma kvaliteedis järele.”

Dr Mäeots lisab, et suure panuse annavad ka noored arstid, kes igal aastal ettekandjate hulka lisanduvad. „Meil on spetsialistid, kelle esinemised on olnud väga nauditavad juba aastaid, kuid lisandunud on ka huvitavaid noori arste, kelle suurepärased teadmised ja hea esinemisoskus on konverentsile väärt panus,” selgitas ta.

## Väga põnevad teemad

Tänavusel konverentsil olid ettekandmisel mitmed põnevad teemad. Üheks huvitavamaks võib pidada spetsialistide ümarlauda, kus arutati teemal „Autojuhtide tervisetõend – kelle vastutusala?”. Diskussioonis osalesid ITK neuroloog dr Toomas Toomsoo, kardioloog dr Anu Hedman, pulmonoloog dr Eve-Mai Kuulpak, töötervishoiuarst dr Karin Sarapuu, perearst Külvi Peterson ning vandeadvokaat Indrek Sirk Advokaadibüroost Sirk ja Saareväli.

Sisekliiniku konverentsi eesmärk on igal aastal sajad eri- ja perearstid üle Eesti kokku tuua ning aktuaalsete probleemide üle mõtlema ja arutlema panna. Dr Ene Mäeots lisab, et järjepideva konverentsisarja tulemuseks on pikaajaline koostöö, kuid samuti ka kolleegide koolitamine. „Tahame konverentsi abil kolleege koolitada, sest meie eesmärk on parem diagnostika ja ravikvaliteet ning selliselt ka tervem inimene ja ühiskond.”

Kui pärida tulevikuplaanide kohta, vastab dr Mäeots kindlalt, et plaanis on ka järgmised konverentsid. „Olen mõelnud, et kui asjad ootuspäraselt lähevad, siis toimub enne Tallinna Haigla valmimist ka 20. konverents ja ehk ongi just siis õige aeg teha kannapööre ning minna edasi juba uue haigla konverentsiga.”

Sisekliiniku konverentsi eesmärk on igal aastal sajad eri- ja perearstid üle Eesti kokku tuua ning aktuaalsete probleemide üle mõtlema ja arutlema panna.



Spetsialistide ümarlaud: vandeadvokaat Indrek Sirk, dr Toomas Toomsoo, dr Eve-Mai Kuulpak, dr Karin Sarapuu ja dr Anu Hedman

# Avasime uuenenud sünnitus- ja vastsündinute keskuse

**Keskhaigla Sünnitusmaja on Eesti vanim sünnitusmaja, kus täna sünnib kolmandik kogu Eesti lastest. Oktoobri keskel avati siin kaasaegne sünnitus- ja vastsündinute keskus, mis loob nii sünnitajatele, nende peredele kui ka töötajatele senisest veelgi paremad tingimused.**

Kogu suve väldanud uuendustööd jõudsid Keskhaigla Sünnitusmajas lõpule ja 12. oktoobril avati uus sünnitus- ja vastsündinute keskus. Ida-Tallinna Keskhaigla naistekliiniku juhataja dr Lee Tammemäe sõnul on uuenduste käigus loodud kõik tingimused, et kiiretes sünnitusabi olukordades senisest veelgi paremat ja kiiremat abi osutada.

„Kasutusele on võetud „ukselt-uksele” lahendus, mis tähendab, et sünnitustoad, keisrilõike operatsioonituba, stabiliseerimisruum ja vastsündinute intensiivravi asuvad kõik vahetult üksteise kõrvale samal korrusel. See on äärmiselt oluline, et kriitilistes olukordades ei kuluks ühtegi liigset hetke transpordile või lifti ootamisele,“ selgitab dr Tammemäe.

Ehitustööde käigus uuendati kõik sünnitustoad, kus kasutati kõige kaasaegsemaid lahendusi sünnitajate heaolu tagamiseks ning olmetingimuste parandamiseks. Lisaks on loodud sünnitustubade kõrvale tänapäevastele nõuetele vastav operatsiooniplokk koos vastsündinute elustamis- ja stabiliseerimisruumidega, mis võimaldab tagada nii kiire kui ka vastsündinut ja ema säästva tervikkäsitluse.

Ühe suurima uuendusena on nüüdsest sünnitusmajas vastsündinute intensiivravi perepalatid, mis annavad vanematele võimaluse olla oma ravi vajava vastsündinuga ööpäev läbi koos. Neonatoloogia osakonna juhataja dr Pille Andressoni sõnul on uutes perepalatites olemas kogu vajalik aparatuur ja sisustus, et nii lapse kui ka vanemate eest parimal võimalikul moel hoolitseda.

“ Nüüdsest on sünnitusmajas vastsündinute intensiivravi perepalatid, mis võimaldavad vanematel olla oma ravi vajava vastsündinuga ööpäev läbi koos.

„Enneaegselt sündinud lastel, kes viibivad enamiku ajast vanematest eemal intensiivraviosakonnas, on suur risk arengu- ja käitumishäirete kujunemiseks. Seetõttu tahamegi uute perepalatitega pakkuda vanematele võimalust viibida ööpäev läbi oma lapsega koos,“ lausub dr Andresson.

Uute pereintensiivpalatitega kaasneb osakonna töötajatele mõistagi lisakoormus. „Meie arstid ja õed peavad edaspidi veelgi enam valmis olema vanematega pidevalt suhtlema. Peredele tuleb tagada regulaarne, arusaadav ja personaalne suhtlemine personaliga, mistõttu tõuseb ka õdede ja lastearstide töökoormus,“ selgitab dr Andresson.

Vastsündinute intensiivriivipalati õde peab oskama toetada ema, õpetama teda last jälgima, hooldama ja sondiga toitma. Arvestada tuleb perede kultuurilisi eripärasid, koostada vajalikud infomaterjalid vanematele, õpetada neile kätehügieeni, selgitada personali rolli ja aparatuuri tööpõhimõtteid osakonnas, rõhutada lapse ja tema vanema läheduse olulisust, juhtides tähelepanu vanemate pideva kohaloleku lühi- ja pikaajalisele mõjule.

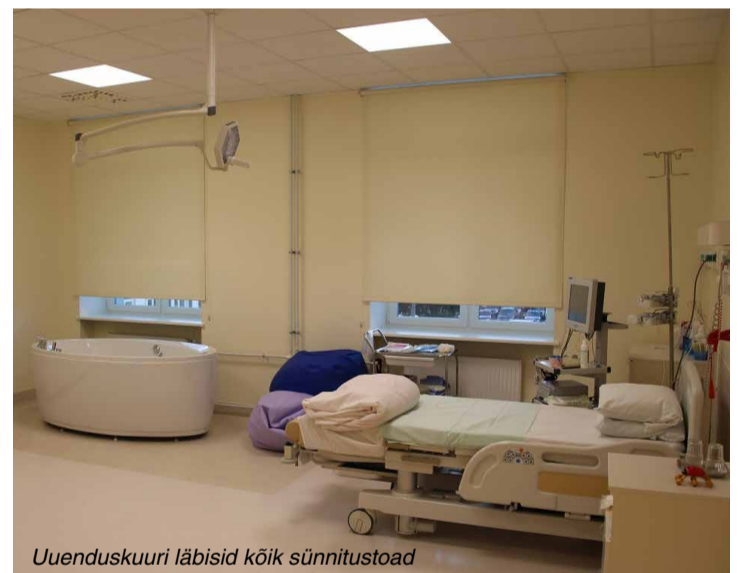
Ida-Tallinna Keskhaigla on vastsündinute intensiivravisse viimase kümne aasta jooksul palju panustanud ning see kajastub ka tulemustes – tänu perinataalabi regionaliseerimisele, tehnoloogilisele arengule ning naiste-, intensiivravi- ja lastearstide kogemustele ja koostööle on varane neonataalne suremus vähenenud ligi kümme korda, olles võrreldav Põhjamaade tulemustega.



Naistekliiniku juhataja dr Lee Tammemäe uusi ruume tutvustamas



Enneaegsetele mõeldud kuvöös ehk vesivoodi, kus temperatuur on reguleeritav



Uuenduskuuri läbisid kõik sünnitustoad



Pereintensiivpalat, kus laps ja ema saavad ööpäevringelt koos olla



Pereintensiivis saavad ööbida nii ema kui ka isa



Neonatoloogia ehk vastsündinute intensiivravi osakond



## Enneaegse sünni päeval toimub traditsiooniline trepikontsert

17. novembril tähistatakse rahvusvahelist enneaegse sünni päeva, mille eesmärgiks on juhtida tähelepanu enneaegsuse olemusele ja sellega seotud probleemidele. Traditsiooniliselt tähistab enneaegse sünni päeva ka Kesksaigla Sünnitusmaja.

Kesksaigla Sünnitusmaja tähistab 17. novembril erinevate tegevustega enneaegse sünni päeva. Üheks nimetatud päevale omaseks traditsiooniks on sünnitusmajas saanud trepikontsert, mille raames esineb sel aastal Vanalinna Hariduskollegiumi Muusikakooli viiuliansambel „Võlukeeled“. Kontsert toimub sünnitusmaja III korrusel ning algab kell 14.

Peale selle on saanud tavaks illumineerida Kesksaigla Sünnitusmaja sirelilillat värvi, sest just see värv on enneaegselt sündinud laste tunnusvärviks, tähistab uue elu algust ning sümboliseerib optimismi. Hoonete sirelilillaks valgustamine on üheks enneaegse sünni päeva populaarseks toetuse avaldamise viisiks.

Igal aastal sünnib Eestis 770–850 last enne oma õiget aega. Lapse sünd 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 nendele lapsevanematele väga oluline.



Kesksaigla Sünnitusmaja sirelilillas värvitoonis

# Hingehoidja teeb tööd südame ja kõrvadega

**Teate ju seda tunnet, kui näete inimest ja enne, kui temaga tuttavaks saate, või veel enne, kui olete mõne sõna vahetanud, saate aru, et tegemist on äärmiselt toreda ja heasüdamliku inimesega. Just nii juhtus minuga, kui läksin meie hingehoidja tööga tutvuma.**

Ilmselt ei ole paljud kursiski, et ITK õendus- ja hooldusabikliiniku koosseisus töötab ka hingehoidja. Hingehoidja, kelle ametinimigi juba üht-teist ütleb, kuid kelle tähtsaim tööülesanne on olla kliiniku patsientide jaoks olemas – kuulata, rääkida, usaldada.

Rutti Proosal on kõrgem teoloogiline haridus – ta lõpetas bakalaureuseõppe 2008. aastal ning omandas magistriraadi kolm aastat hiljem. Nagu ta ise ütleb, on see elukestev õpe. Üks osa teoloogiaõpingutest sisaldas ka hingehoidu ning elukogemused ja õpitu töidki Rutti sellele ametile. „Ütleme nii, et kui sa lähed usuteadust õppima, siis mõtled ikka enesetäiendamise peale, kuid paratamatult ka sellele, mis selle väljundid võiksid olla. Mõistsin, et ka väljaspool kirikut saab inimesi aidata, näiteks hingehoidja tööd tehes,” kirjeldab Rutti. Lisaks on ta läbinud Euroopa Liidu toetatava kaplanite koolituse, mis on aidanud selleks tööks paremini ette valmistada.

## Tegevusjuhendajast hingehoidjaks

Enne 2017. aasta märtsis Ida-Tallinna Keskhaiglasse tööleasumist töötas Rutti Valkla Kodu hooldekodus tegevusjuhendajana. „See oli väga mitmekesine töö ja ütlesin, et kõige muu kõrvalt pidin nende jaoks ka hingehoidja olema, neid ära kuulama,” lisab ta.

Rutti oli aga teada, et on võimalus töötada sellise spetsiifilisema koha peal nagu hingehoidja, ning südames oli soov seda ka teha. „Kui kliinikust helistati ja kutsuti mind siia hingehoidjaks, olin selleks valmis. Tunnsin juba õpingute ajal, et hingehoidja töö oleks piisavalt spetsiifiline ja südamelähedane,” kirjeldab ta.

Kui pakkumine tuli, ei vajanud Rutti mõtlemisaega, vaid südames oli otsus juba tehtud. Erinevalt Valkla Kodust on siin Rutti sõnul teistmoodi spetsiifika – eakad ja suures osas voodihaiged inimesed, kellele valmistab suurt rõõmu ainuüksi seegi, kui sa nendega lihtsalt vestled. Ja seda Rutti teebki – tema tööpäevad mööduvad patsientidega vesteldes.

„See nõuab tegelikult nii vähe, et neile rõõmu valmistada ja nende eluolu siin natukenegi kergendada. Oluline on, et sa nende jaoks olemas oled, nendega räägid, neid kuulad, see teeb sageli nende päeva paremaks,” põhjendab Rutti, miks talle hingehoidja amet südamelähedane on.

Rutti tööriisteks on valge kittel, mistõttu teda sageli arstiks peetakse. „Kuna minu töö on ikkagi käia patsientide juures, mitte patsiendid ei käi minu juures, siis valge kitti tõttu



Õendus- ja hooldusabikliiniku hingehoidja Rutti Proosa

peetakse mind tihti arstiks. Siis mul tuleb selgitada, et ma pole arst, vaid hingehoidja. Seepeale kiputakse vahel ka kokkuma ja ütleva, et mina kirikus ei käi, minuga pole vaja rääkida,” naerab Rutti, lisades, et tervishoiuasutuse kontekstis ei tähenda hingehoidja amet sugugi vaimulikku tööd. Räägitakse just neist teemadest, millest tahetakse – kui tahetakse, siis usust, kui tahetakse, siis poliitikast, ning kui üldse ei taheta, ega siis ei räägitagi.

## Teemad seinast sein

„Tavaliselt inimene vaikselt avaneb ja hakkab lõpuks ise rääkima. Vahel ütleb kohe, et oi kui tore, et te tulite, hingehoidjat on mul väga vaja!” kirjeldab Rutti. Mehed kipuvad tema sõnul vähemalt alguses pisut skeptilisemad olema ja ikka põigeldakse kõrvale, kuid lõpuks leitakse end rääkimas spordist, poliitikast või majandusest – kõigest, mis parasjagu aktuaalne.

Naistega on Rutti sõnul sageli lihtsam: võtad käest kinni, kuulad ja räägid. „Mehed aga võivad ära ehmata ja seepeale küsida, mis see nüüd siis tähendab, kas ma hakkan ära surema või?” naerab ta. Näiteks hiljuti oli kliinikus patsient, kellega Rutti rääkis väga pikalt vene kirjandusest. „Ükskõik, mis suunas meie jutt ka jooksis, lõpuks leidsime end ikka vene kirjandusest ja filmidest vestlemas. Mina vaatasin vahepeal telefoniga Google’ist aastarve ja nii me aina vestlesimegi,” kirjeldab ta.

“ Teinekord piisab, kui lihtsalt möödaminnes lehvitada. Aga pigem võtta see aeg ja olla iga mingi aja tagant ikkagi ligi kolmveerand tundi või nii kaua kui vaja tema jaoks olemas.

Kokkuvõttes nõuab see töö kannatlikku meelt, vahel ootamist, sageli otsimist ja proovimist, et leida inimesega õige kontakt. Alati ei taha patsiendid rääkida ja ega ei peagi, kuid näiteks hiljuti oli üks raskest seisundis patsient, kelle juurde arstid palusid Ruttil minna. „Ta oli väga depressiivne patsient, läksin ja istusin siis seal, proovisin ühtpidi ja teistpidi, ei midagi. Lõpuks ta küsis, mis te minust tahate, ja selgitasin, et kui meile on antud keel, sõnad ja võime rääkida, siis kõigel on mingi mõte. Ei läinud palju aega mööda, kui tuli välja, et ta on olnud majandusanalüütik ja lõpuks rääkisimegi pikalt-laialt majandusest,” toob Rutti näite.

Rutti tööpäevad kestavad iga päev kell 8-16. Selle aja jooksul alati kogu kliinikule ringi peale teha ei jõua, kuna patsiente on palju ja erinevaid. On patsiente, kes on haiglas juba kaua olnud ning kellele Rutti on juba „vana tuttav”, kuid on ka uusi, kellega tuleb algusest

peale hakata. „Iga päev mõistagi kõigi juurde ei jõua ja alati ei ole vajagi. Teinekord piisab, kui lihtsalt möödaminnes lehvitada. Aga käia iga päev lihtsalt küsimas, kuidas sul läheb, on natuke pealiskaudne. Pigem võtta see aeg ja olla iga mingi aja tagant nii kaua kui vaja tema jaoks olemas,” selgitab hingehoidja.

## Nõuab aega

Alati pole see nii kerge. Õendus- ja hooldusabikliinikus on palju inimesi, kes ongi jõudnud oma elutee lõppu, paljudega neist on haiglasoleku jooksul tugev side tekkinud. „Vahel on teada, et inimene on lahkumisele üsna lähedal. Lähen osakonda ja loodan, et jõuan veel, aga siis selgub, et ta on just läinud... Sellised olukorrad võivad teinekord ootamatult ja raskelt mõjuda,” räägib Rutti.

Kõik päevad pole aga sugugi nii rasked ning rohkem jääb meelde ikka patsiendi rõõmus nägu, kui palatiuksest sisse astun, samuti on Rutti kuulnud nalju ja toredaid elulugusid. „Eks iga haigus ole halb asi ja raske taluda, aga hästi on meelde jäänud, kuidas üks 90-aastane naine ütles mulle, et vanadust ja haigust korraga on raske taluda – selleks, et haige olla, peaks olema ikka noor, et suudaksid selle haiguse üle elada,” meenutab Rutti muiates.

Samuti meenub Ruttile olukord, kus haiglas oli üks proua, kes taastus jalalumurrust ning tal polnud mingisugust kroonilist haigust. Rutti käis prouaga rääkimas ja kõik oli kena, kuniks järgmisel päeval osakonna öde rääkis talle, et proua oli hakanud muretsema. „Ta hakkas mõtlema, miks hingehoidja tema juurde saadeti, ja kartis, et ilmselt on mõni hirmus haigus ka kallal. Tavalises aktiivrasvis ju ei ole hingehoidjat ning inimesele tuli minu külaskäik ootamatult,” kirjeldab ta.

## Kõigi abiline

Rutti arvates peaks hingehoidja olema rahulik, empaatiline, südamlük ja hea kuulaja. Kindlasti peab ta olema hea suhtleja ning ta südames peab olema soov inimesi aidata. „See, mida räägitakse hingehoidjale, see jääbki hingehoidjale. Vahel kurdetakse millegi üle, siis ma küsin, kas tahate, et ma räägin sellest arstidele või õdedele, aga ei, nad ei taha. Tahavadki lihtsalt, et keegi neid kuulaks.”

Hingehoidja ei tee vahet, millised on inimese veendumused, uskumused või mitteuskumused. Ta on abiks kõigile, kes seda vajavad, ja just nii, kuidas vaja. Kui küsida, kas Rutti näeb end hingehoidjana ka 2–3 aasta pärast, vastab ta pikemalt mõtlemata „jah”. „Need on ikkagi need väikesed asjad, et sa lähed ja lihtne vestlus võib inimese nii õnnelikuks teha ja ta tänab sind, et sa tulid. Kui inimene ikkagi ütleb, et tal on nii hea meel, et ma tulin, või küll on hea, et ma ikka olemas olen, siis sellised asjad teevad südame soojaks,” lisab Rutti.

# Gruusia huvitub Eesti e-tervisest ja patsiendikäsitlusest

**Septembri lõpus tutvustasid Ida-Tallinna Keskhaigla ja Viljandi haigla spetsialistid Eesti tervishoiuvaldkonna arenguid Gruusias. Visiidil keskenduti tervise e-lahendustele, patsiendikäsitlusele ja õendusabi korraldusele Eestis.**

Ida-Tallinna Keskhaigla e-süsteemide eksperdi ja teenuste arendusosakonna juhataja Pille Kinki sõnul ei ole Gruusia infrastruktuur e-teenuste osas nii arenenud kui Eestis, kuid eeldused on olemas ja interneti kättesaadavus on hea. „Tundub, et nii tervishoiuteenuste osutajad kui ka riik soovivad tänast praktikast ehk paberimaailma oluliselt vähendada. E-teenustes nähakse võimalusi nii kvaliteedi parandamiseks kui ka efektiivsemaks ajakasutuseks. Gruusias kasutusel olevad infosüsteemid pärinevad lähiriikidest, näiteks Türgist. Nähtud tehnilised lahendused on suuresti vabatekstilist andmesisestust võimaldavad ning puudub rah-

vusvaheliste klassifikatsioonide kasutamise võimalus,” kirjeldas Kink Gruusia olukorda. Ta lisas, et suurt puudust tuntakse Gruusias spetsialistidest, kes tegeleksid infosüsteemide arendamiseks vajalike protsesside kaardistamise, soovide kirjeldamise ja realiseerimisega. Selles osas on Eestil kindlasti võimalus oma teadmisi ja kogemusi jagada.

Tbilisi Keskhaiglas tutvuti sealse haigla renoveeritud üksustega ning tutvustati Eesti patsiendikäsitlust. Suurt huvi pakkus Eesti kogemus haiglate klienditeeninduse ja õendusabi korraldamisel, mida tutvustas ITK klienditeeninduse juht Lea Karik. „Gruusias võeti meid väga soojalt vastu. Kohtumised andsid selgelt mõista, et nad soovivad oma tervishoiusüsteemi reformida ja kasutada mujal töötavaid lahendusi,” selgitas Karik. Ta lisas, et välja tuli ka ühiseid muresid, nagu näiteks patsientide vähene aktiivsus sõeluuringutes.

ITK turundusosakonna juhataja Inge Suderi



Konverents Gruusia tervishoiu- ja sotsiaalministeeriumi õppekeskuses

sõnul on viimastel aastatel koostöö Gruusiaga järjest tihenunud. „Gruusia arstid ja tervishoiujuhid tõesti soovivad Eesti kogemusest õppida ning erinevad visiidid ja vastastikune arstide praktiseerimine on saanud juba igapäevaseks. Paarkümmend aastat tagasi õpetati meid, nüüd

on aeg oma kogemusi edasi anda.”

Gruusia visiit toimus välisministeeriumi arengukoostööprojekti „Kasahstani, Ukraina, Moldova, Aserbaidžani, Gruusia, Valgevene ja Kõrgõzstani tervishoiusektori arendamine” raames.

# Osalesime igasügisisesel eakate festivalil



Jagasime eakatele tervisealast nõu ja abi

## 4. ja 5. oktoobril toimus Salme Kultuurikeskuses traditsiooniline eakate festival, mis kandis seekord nime 60+ festival.

Oktoobri algul kogunes mitu tuhat eakat üle Eesti taas Salme Kultuurikeskusesse, et saada osa populaarsest ja tegevusterohkest eakate festivalist. Vanemaealiste seas üheks aasta suursündmuseks kujunenud festivalil osales juba mitmendat aastat ka meie haigla, tutvustades üritusel haigla pakutavaid teenuseid, andes abivajajatele esmaabi ning esinedes erinevate terviseteemaliste loengutega.

Kokku esines festivalil kolm ITK töötajat ning kõik loengud osutusid kuulajate seas populaarseks. Õendus- ja hooldusabikliiniku

“ Nii rõõmsate vanurite tantsimas nägemine andis mõista, et ehk polegi pensioniiga pelgalt tume tulevik.

II õendusabi osakonna õendusjuht Riina-Renate Int astus üles loenguga „Dementsus – mis see on, kuidas ära tunda ja kuidas sellega toime tulla?“, õendus- ja hooldusabikliiniku direktor Eve Karmo loenguga „Mis on ja mis ei ole statsionaarne õendusabi?“ ning gastroenteroloogiakeskuse juhataja dr Peeter Kõiva loenguga „Seedetrakti alumise osa sisemine ilu monitoril“.

Meditsiinilist tugiteenust ja esmaabi pakkusid festivalil 4. oktoobril õendus- ja hooldusabikliiniku õed Milana Esmeralda Rodrigues ja Peeter Kukk ning 5. oktoobril lülisambakirurgiakeskuse õed Kristin Lichtfeldt ja Maria Kolpakova. Lisaks oli neile abiks keskuse tšehitarist praktikant Sara Jenickova.

### Palju abivajajaid

Võrreldes möödunud aastaga said esmaabiõed tänava korraliku koormuse, sest juba avapäeva mõne tunniga oli abivajajaid rohkem kui läinud aastal kokku. Peamisteks muredeks olid vererõhukõikumised, iiveldus ja peapööritus, minestamised ning nõrkustunne. Üks proua tuli haiglasse toimetada reieluumuruga.



Eve Karmo pidas loengu õendusabi olemusest

Festivalil esimest korda osalenud Kristin Lichtfeldt kinnitas samuti, et tegemist oli uue ja huvitava kogemusega. „Ausalt öeldes polnud ma enne sellisest festivalist midagi kuulnud, nüüd tean isegi, kuidas seda korraldatakse ja mille kõigega saavad vanemad inimesed seal tegeleda. See oli hea võimalus end arendada ja kohtuda uute inimestega. Lisaks on haigla esindamine muidugi auasi ka,“ kirjeldab Kristin oma muljeid. Ta lisan naljatledes, et nii rõõmsate vanurite tantsimas nägemine andis talle mõista, et ehk polegi pensioniiga pelgalt tume tulevik, mida kardetakse.

Festivali lõpetuseks astus pianistina üles meie haigla gastroenteroloog dr Benno Margus kavaga „3 sopranit ja kontsertmeister Benno + Leonard Kelle“.

## In memoriam Renet Joosep Järv

28. aprillil 2014 istus teadusosakonnas kaks poissi ja meie ei teadnud, kas oskame nendega midagi peale hakata. Reaalkooli üheteistkümnenda klassi õpilased, sõbrad Karl-Erik ja Renet, tahtsid teha oma kooli uurimistööd haiglas. Millised teemad haiglas sobivad kooliõpilasele uurimiseks, kuidas lapsi juhendada? Esialgu ei tulnud midagi pähe.

Tasapisi hakkas selguma, et haiglas on mitmeidki küsimusi, millele õpilased on sobivad vastuste otsijad. Ning on palju toreid kolleege, kes on valmis lastega tegelema. Nii alustaski Karl-Erik oma uurimist kesklaboris, Renet aga hakkas tööle koos infektsioonikontrolli osakonna ja mikrobioloogia laboriga.

Meie jaoks oli see põnev aeg. Kogemuskoostööst nii noorte ja elurõõmsate inimestega tegi rõõmsamaks ka meie päevad. Poissid oskasid meid üllatada. Küll oskusega välja keerutada igast olukorrast, küll laborisse kaasa toodud kitarriga, aga üle kõige oma taiplikkuse ja teadmistega.

Järgmiseks kevadeks olid uurimistööd valmis ja koolis kaante vahele saanud. Kutsusime Karl-Eriku, Reneti ja nende Reaalkooli lennukaaslase Liisa oma töid esitama koos arstiteaduskonna tudengite teadusringi liikmetega. Siin panid poisid preemiakomisjoni täbarasse olukorda: Karl-Eriku ja Reneti tööd hinnati tudengite omadest paremateks. Kuid teha polnud midagi, tudengid said tudengipreemiad ja õpilased said õpilaspreamiad, Renet esimese



Tunnustuse pälvijad Karl-Erik Lett, Jelizaveta Fadejeva ja Renet Joosep Järv koos dr Ralf Allikvee, dr Kristiina Ojamaa ja dr Peeter Rossiga 2015. aasta kevadel

ja Karl-Erik teise. Ka nüüd ei saanud poisid jätta meid üllatamata: peagi teatas meile neilt saadud e-kiri, et olime preemiasummade pealt maksud valesti arvutanud. Ja nagu alati, oli poistel õigus.

Koostöö Karl-Eriku ja Renetiga ning nende edu andis meile usu, et me tuleme koolilaste juhendamise toime. Veelgi tähtsam: teadmise, et me tahame õpilastega töötada. Aastahiljem oli meie kliinikes oma uurimistööd

tegemas juba viis Reaalkooli õpilast, sellest õppeaastast tegutseb meie majas terve Reaalkooli meditsiinuuna klass. Aga Karl-Erik ja Renet jäid meile ikka nendeks kõige esimesteks ja tähtsamateks „meie poisteks“.

Kui Karl-Erik meile eelmisel sügisel kirjutas, et nad Renetiga on mõlemad astunud Tartu Ülikooli arstiteaduskonda, olime uhked. Kuigi teadsime, et meie roll poiste otsuse langetamises oli väike, tundsimme, et oleme kaasa



Renet Joosep oma tööd esitlemas

aidanud millegi olulise teokssaamisele. Hakkasime „meie poisse“ tagasi ootama: alguses ehk tudengitena uurimistööd tegema, siis praktikale, siis abiarsti, residendi ja kolleegina.

Elu ei lähe mõnikord nii, nagu meie seda ootame. Paraku ei tule Renet meie juurde tagasi ja meil ei tule võimalust teda kolleegina tundma õppida.

Meie mälestusse jääb Renet tore ja andeka „meie poisina“.

## SINU TERVISE HEAKS

Tule rinnavähi  
sõeluuringule



Kallis naine,  
kes Sa oled sündinud aastatel  
**1955, 1957, 1959, 1961,  
1963, 1965 või 1967**

Kutsume Sind osalema rinnanäärme  
mammograafilisel uuringul. Uuring on mõeldud  
rindade tervise kontrollimiseks ja rinnavähi  
varajaseks avastamiseks.

Eesti Haigekassa kindlustusega on uuring  
**TASUTA.**



Registreerimiseks helista telefonil  
**5362 8909** või **606 7684**

## Nuputamist

Seekord toome taas teieni kolm mälumänguküsimust, mis kõik meditsiinivaldkonnaga seotud.

**1** Küsime, mis on nende väga ilusate, kuid väga mürgiste taimede nimi? Sama nime kannab ka üks haiguslik seisund.



**2** Tahame teada, mis nime all tuntakse seda Eestis leiutatud mõõteriista?

Aparaat on pidanud läbi tegema terve rea katseid, teiste hulgas ka inimkatseid, et tõestada oma sobivus kosmoselennuks. Omal nahal proovis masinat ka Mihkel Kärmas „Pealtnägija“ saates. Seadme on välja töötanud Tartu Ülikooli emeriit-professor Arved Vain juba 1976. aastal ning see on patenteeritud seitsmed Euroopa riigis. Ameerikas valminud ning juba mobiiltelefoni mõõtudeeni kahanenud mudelit tuntakse nimelaiendusega PRO.



**3** Kas teate, mis ravimiga on tegu? Selle avastamine leidis laset üsna huvitaval moel. Üks New Jersey osariigi farmer märkas, et tema farmi kanad haigestusid kummaliselt. Arvates, et haiguse põhjustajaks oli õuetolm, saatis ta haigestunud kanad mikrobioloog Selman Abraham Waksmanile uurimiseks, kes leidis, et haiguse põhjustaja oli kindlat tüüpi seen. Selle seene omadusi uurides märkas ta, et seen takistas tuberkuloosi tekitavate bakterite paljunemist. Ta leidis, et seened produtseerisid ühte kindlat tüüpi ainet ning töötas ravimifirmaga Merck välja selle ravimi tööstusliku tootmise. Uus tuberkuloosiravim oligi sündinud.

Ristsõna õige vastus oli: iatrokeemia Täname kõiki vastanud! Võitjaks osutus Edith Nigumann – palju õnne! Võitjaga võetakse ühendust.

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

## Olga Borisenko võitis taekwondo MM-ilt kaks medalit

Samal ajal, kui kogu maailmas tekitavat palju kõneainet Põhja-Korea tuumakatsetused ning Korea poolsaarel on arenemas üha tulisemad konfliktid, toimusid samal ajal seal ka meie jaoks igati edukad taekwondo maailmameistrivõistlused.

Septembri lõpus toimunud taekwondo maailmameistrivõistlustel osales ka Eesti kaheksaliikmeline delegatsioon – seitse sportlast ning sügisestel kohalikel valimistel puhta töö teinud toonane Tallinna abilinnapea, nüüdne linnavolikogu esimees Mihhail Kõlvart, kes on Eesti koondise peatreener.

Võistlema sõitnud sportlaste hulgas oli ka meie südameskeskuse õde Olga Borisenko, kes taekwondo'ga tegelenud juba üle 10 aasta. Võistlused kulgesid Olga jaoks suurepäraselt, sest eestlaste pälvitud kolmest medalist kaks olid just Olga teenitud.

Kompleksharjutuses viis loos Olga poolfinaalis vastamisi Korea sportlasega, kes on maailmas vaieldamatud taekwondo valitsejad. Nii tuligi võidelda edasi pronksmedali eest, millega Olga suurepäraselt hakkama sai.

### Revanš õnnestus

Sparringus läks Olga veerandfinaalis kokku Walesi esindajaga, kellele ta oli mõõdunud aastal EM-il alla pidanud vanduma. „Oli suur tahtmine revanš võtta ja see ka õnnestus. Võitsin selle matši tulemusena 4:0!“ rääkis Olga. Poolfinaalis tuli vastamisi minna Venemaa sportlasega. Olga sõnul oli vastane igati või-



Olga Borisenko Põhja-Korea taekwondo treeningkeskuse ees

detav, kuid seekord jäi lihtsalt aega väheks, et veel paar otsustavat lööki teha ning tuli vastu võtta kaotus. Sellegipoolest tuli ka sparringust pronksmedal.

Üldises plaanis jättis Põhja-Korea Olgale väga hea mulje. „Inimesed olid seal toredad, abivalmid ja mis peamine – taekwondo on nende jaoks tõeline pidu! Sellist suhtumist spordialasse pole varem üheski riigis kohanud,“ kirjeldas MMi medalist Olga. „Kui algul kartsite, et ei tea, mis meid seal ees ootab, siis tegelikult oli väga tore. Avalikku sideühendust seal muidugi ei ole, ainult neile endile

Olga võidetud  
MM medalid



kasutamiseks mõeldud, aga vähemalt telefone ei võetud piiril ära, nagu seda tehti veel 2011. aastal,“ lisas ta.

Varasematelt tiitlivõistlustelt oli Olgal samuti maailmameistrivõistluste pronks ning Euroopa meistrivõistluste hõbe.

Kokku osales sportlasi Pyongyangis toimunud maailmameistrivõistlustel 69 riigist.

## Oleme tudengite seas jätkuvalt atraktiivsed

Sel sügisel tutvustati taas meditsiinitudengite eelistusi töandja valimisel – hea meel on tõdeda, et esikolmikus on ka Ida-Tallinna Keskhaigla!

Töandja brändingu agentuuri Instar poolt läbi viidud uuringust selgus, et meditsiinitudengid eelistavad võimalusel töandjana enim suurhaiglaid nagu TÜ Kliinikum, PERH ja Ida-Tallinna Keskhaigla.

Esikümnesse mahtusid veel AS Medicum, SA Tallinna Lastehaigla, AS Kliinik Elite, AS Fertilitas Erahaigla, AS Medex Erakliinik, TAI ja AS Lääne-Tallinna Keskhaigla. Kokku oli eelistuste nimekirjas mainitud 83 meditsiiniastutust.

Ida-Tallinna Keskhaigla AS

**Atraktiivne  
töandja  
2017**

Eesti meditsiinitudengite  
uuringu põhjal



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](mailto:toimetus@itk.ee). Head mõttelendu!

ITK Sõnumid: [toimetus@itk.ee](mailto:toimetus@itk.ee)  
Kujundus: OÜ Viies Viis  
Trükk: POS Print OÜ, kogus 1000 eks  
Toimetaja: Keeletoimetus OÜ

Novembrikuu leht on trükitud loodussõbralikule 100% taastoodetud paberile Cyclus Offset