

# Ida-Tallinna Keskhaigla Leht

www.itk.ee



FOTO: BIRGIT VARELANE

Diagnostikakliiniku töökas kollektiiv  
õendus- ja ämmaemanduspäeval

## Patsiendid ootavad inimlikku hoolt ja tähelepanu



Ülle Rohi,  
juhatuse liige, õendusjuht

Maikuu on eriline põhjus tähele panna ja tunnustada kõiki õendusvaldkonna töötajaid, sest 5. mail tähistati üle maailma rahvusvahelist ämmaemandate päeva ja 12. mail rahvusvahelist õdede päeva. Need tähtpäevad annavad meile ajendi rohkem märgata kõiki selle valdkonna või valdkonnaga tihedalt seotud olevate ametialade esindajaid.

Õendusvaldkonna töötajate tegevusalad on viimasel aastakümnel palju avardunud: muutunud on nii töö sisu, tööülesanded, vastutuse ulatus kui ka teenuseosutajale esitatavad nõudmised. Nende põnevate ja sageli ka tehniliselt keerukate uute oskuste muutuse tuules ei tohi aga unustada õendusvaldkonna seda rolli, mida patsient meilt samuti ootab – inimlikku hoolt, mis on patsiendikeskse tegutsemise alustalaks.

Väljatoomist väärrib meie haigla õdede ja ämmaemandate vastuvõttude kasvanud arv, vastuvõttude muutunud sisu ja visiitide suurenenud hulk. Väljakutseks statsionaaris töötavale personalile on patsientide haiglasviibimise järjest lühenenud keskmine aeg, mistõttu tuleb lühikese aja jooksul patsientidele tagada kõik oluline, lähtudes ravikordadest ja patsiendi õendusabivajadusest, sh infovajadusest.

Oleme üsna palju tähelepanu pööranud patsiendiõpetuse oskuste arendamisele, et tagada patsiendikeskne tervishoiuteenus. Patsientide rahulolu-uuringud on näidanud, et oleme õigel teel, kuid see valdkond vajab siiski järjepidevat tähelepanu ja teadlikku arendamist.

Huvitavaks väljakutseks endise hooldusravi kontekstis on iseseisva statsionaarse

õendusabi areng meie haigla hooldusravikliinikus. Kvaliteetse praktilise tegevuse aluseks on täiendkoolitusvõimaluste olemasolu ja seda nii haiglasiseselt kui ka väljaspool Eestit. Heameel on, et koolitusvajaduse katab suuresti ära meie oma koolituskeskuse spetsialistide korraldatu ning oleme koolitusasutusena, samuti väljaõppebaasina kompetentsikeskuseks paljudele kolleegidele väljaspool oma asutust. Heameel on olla üheks suurimaks praktikabaasiks tervishoiu kõrgkoolide üliõpilastele, andes nii oma panuse tuleviku tervishoiutöötajate teadmisesse ja oskustesse. Tõendus põhise praktika arendamisel pakub olulist tuge oma haigla teadusosakond nii oma töötajatele arenguvõimalusena kui ka üliõpilastele uurimistöde tegemise kohana. Orienteeritus õppimisele ja arengule toetab õendusvaldkonna professionaalsuse kasvu, aitab kaasa muutuste ja väljakutsetega toimetulemisele ning patsiendikeskse tervishoiu arendamisele.

Tuleb nõustuda, et pidev muutustes olemine võib nii mõneski tekitada määramatsetunde, vahel isegi pingestada üksteisest arusaamist. Sellises olukorras on paslik ehk meenutada üht juhtimises kasutatavat metafoori: me ei saa muuta tuule suunda, kuid saame valida õiged purjed. Millised purjed on meie haigla valinud, see on kirjas haigla arengukavas.

**Kuigi tähistame mais rahvusvahelist õdede ja ämmaemandate päeva, on meil kujunenud kenaks tavaks tunnustada kõiki, kes meie haiglas selles valdkonnas töötavad. Seega tunnustame lisaks õdedele-ämmaemandatele ka radioloogiatehnikuid, bioanalüütikuid ja farmatseute, tegevusjuhte ja tegelusjuhte, füsioterapeute, optometriste jt spetsialiste, kelle tegevus on heas nüüdisaegses tervishoiumeeskonnas oluline ja enesestmõistetav. Unustada ei saa ka hooldustöötajate kasvavat rolli, mis seab suuremaid ootusi nende väljaõppele ja rollile igapäevatöös.**

**Aitäh Sulle, õendustöötaja!**

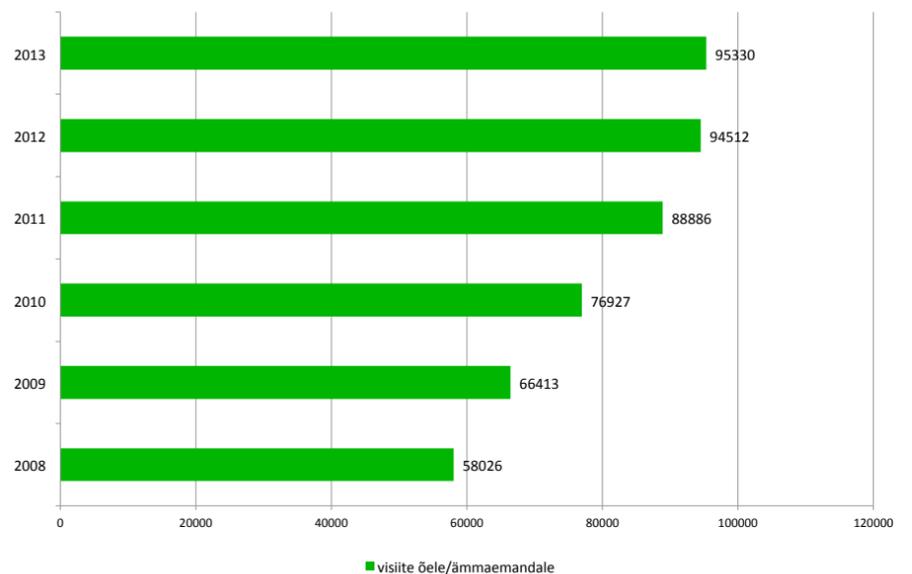
### Valdkonna arengusuunad

Hoida igapäevapraktikas oma tegevusi kavandades või neid ellu viies silme ees märksõna „patsiendi- ja perekeskne abi“. Pöörata tähelepanu ambulatoorsete vastuvõttude valiku laiendamisele kooskõlas haigla eriarstiabi teenustega ning tervisedenduslike tegevustele, sh patsiendiõpetusele ja patsiendi varasele ettevalmistusele haiglaravilt lahkumiseks.

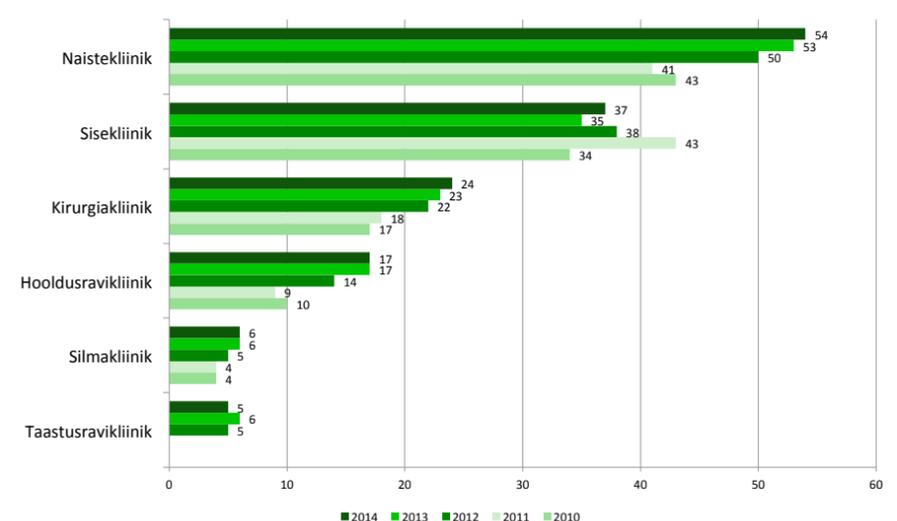
Olla nii organisatsiooni sees kui ka väljaspool seda algatajaks ja eestvedajaks arendustegevustele, mis aitavad kaasa patsiendikeskse tervishoiu arendamisele. Olla aktiivsemas rollis õendusvaldkonna kutse- ja erialaühenduste tegevuses, et laiapõhjaliselt jagada oma haigla parimat praktikat ning õppida teiste kogemusest. Tunnetada vastutust abi järjepidevuse arendamisel, toetades

sotsiaal- ja tugiteenuste loomist ning tehes koostööd esmatasandi- ja hooldusasutustega. Olla ikka juhtival positsioonil nii praeguste kui ka tulevaste kolleegide koolitamisel. Selleks jätkata koostööd tervishoiu koolide ja ülikooli õendusteaduse osakonnaga kolleegide koolitamisel, sh tagada üliõpilastele praktikavõimalus. Eesmärk on ühine sihiteadlik teadus- ja arendustegevus tõendus põhise praktika arendamiseks. Olla eelkõige ise oma praktilise tegevuse kriitiliseks hindajaks ning enesehindamise ja selle tulemuste analüüsi kaudu leida võimalused tegevusi parendada ja abi kvaliteeti arendada. Olla avatud koostööle organisatsiooni sees ja väljapoole.

### Õdede ja ämmaemandate vastuvõttud AS ITK-s 2008- 2013



### AS ITK-s ambulatoorset vastuvõttu tegevad õed ja ämmaemandad



\* seisuga aprill 2014, kokku 143 õde ja ämmaemandat

## KLIINIKU JUHT ARVAB

Naistekliiniku tööst suure osa moodustab ennetustegevus ja seda tööd teevad meie õed ja ämmaemandad. Nende tegevuste hulka kuuluvad: normaalse raseduse jälgimine ja perekool, gestatsioonidiabeedialane nõustamine, noorte seksuaaltervisealane nõustamine, imetamise nõustamine, rinnatervisealane nõustamine, emakakaela PAP testide võtmine, vaksineerimine, vastäändinute kuulmisskriining ja skriiningprogrammi analüüside võtmine. Normaalset sündinud toimetavad ämmaemandate juhtimisel.

Arstide suhe õendustöötajatesse on meie kliinikus 1:3. Omavaheline tööjaotus võimaldab arstidel tegeleda patoloogiaga. Üleminek normist patoloogiaks on tihti sujuv ja seega oleme oma igapäevases töös tihedalt seotud. Ühised koolitused aitavad koostööd veelgi parandada ja kvaliteeti tõsta.

Meil on püsiv kaader ja tahe aidata oma patsiente. Meie operatsioonioed ja günekoloogiaosakonna õed on väga usaldusväärsed ja täpsed. Lasteoed intensiivravivis teevad tillukeste patsientidega imet.

Täna kõiki ja õnnitlen rahvusvahelise õdede ja ämmaemandate päeva puhul.

Lee Tammemäe,  
Naistekliiniku juht

## PRAKTIKANDI TAGASISIDE

Oma praktikakogemusest ITK-s räägib Tartu Ülikooli arstiteaduskonna õendusteaduse osakonna üliõpilane Ingrid Karu

*Miks valisite just ITK praktika tegemiseks?*

ITK-ga on teinud koostööd Pärnu Haigla, kus mina töötan. Oleme saatnud oma õdesid Ida-Tallinna Keskhaiglasse individuaalsele koolitusele ning vajadusel oleme saanud alati konsulteerida ITK õendusspetsialistidega. Eelnevalt tulenevalt otsustasin, et praktika käigus on hea tutvuda teie tegemistega seestpoolt vaadatuna.

*Mis meeldib ja mida teeksite teisiti?* Praktikandina olen seni olnud väga rahul. Vastuvõtt on olnud igati meeldiv, on arvestatud praktikaplaanis püstitatud praktika eesmärkidega, soovitatud juhendajad kliiniku ja osakonna tasandil, võimaldatud on kohtumised erinevate valdkondadega tutvumiseks.

*Kas soovitate ka teistele ITK-d praktika sooritamiseks? Miks?* Praktika sooritamiseks soovitatakse ITK-d kindlasti ka teistele. ITK-s tajud individuaalset lähenemist, ollakse avatud arutelule ja praktika läbimise ajakavas ollakse üsna paindlik, mis võimaldab praktikandil praktika läbimist oma põhitöö kõrvalt lihtsamalt planeerida.

Küsitles Ida-Tallinna Keskhaigla turundusosakonna praktikant Kerttu Allmann

# Aasta ämmaemandad 2013 töötavad Ida-Tallinna Keskhaiglas

**Eesti Ämmaemandate Ühingu tunnustas aasta ämmaemanda tiitliga Ida-Tallinna Keskhaigla ämmaemandaid Ada Vahtriku ja Maila Terameest.**

Eesti Ämmaemandate Ühingu traditsioon valida aasta ämmaemand sai alguse 2000. aastal, kuid tänavu jagunes esimest korda hääle arv kahe kandidaadi vahel võrdselt. Nõnda sai aasta ämmaemanda tunnustuse sel korral kaks ämmaemandat, kes mõlemad töötavad Ida-Tallinna Keskhaiglas. Hääletamine toimus veebikeskkonnas ning tiitlisajad kuulutati välja aprilli viimasel nädalavahepeetud Eesti Ämmaemandate Ühingu aastakongressil.

Kuigi nii Ada Vahtrik kui ka Maila Teramees jäävad ennast iseloomustades tagasihoidlikuks, räägivad kolleegid ja patsiendid, et nad on kohusetundlikud, armastavad oma tööd ning teevad seda hingega. Õnnitleme häid kolleegide ja avaldame siirast rõõmu tunnustuse üle.

Maila Teramees oli aasta ämmaemanda tiitlit kuuldes äärmiselt üllatunud. Tema sõnul oli möödunud aasta teguderohke ning huvitav, kuid sellist tunnustust poleks ta sellegipoolest oodata osanud. „Minu jaoks on ämmaemanda töö pidev valmisolek õppida, end täiendada, asjadega kursis olla. Eelmisest aastast tooksin ehk välja riskirasedate koolitamise Tallinnas ja Tartus, lisaks

ämmaemandate kutsestandardi uuendamise Kutsekojas. Minu jaoks on kõige tähtsamad ilusad sündinud, see, kui kõik läheb hästi, kui oled andnud endast kõik – see annab enim jõudu ja rõõmu ämmaemanda töös.“

Ada Vahtrik, üks neljast rahvusvaheliselt sertifitseeritud Eesti imetamisnõustajast, on lisaks oma põhitööle Ida-Tallinna Keskhaigla naistekliiniku imetamisnõustamise juhina ka beebisõbraliku haigla initsiatiivi Eesti koorinaator, rinnaga toitmise edendamise Eesti komitee aseesimees ja õppejõud Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis. Ta töödeb, et tegelikult oli suureks üllatuseks juba tema kui aasta ämmaemanda kandidaadi ülesseadmine, sest kolleegide tunnustust ei ole kerge pälvida.

„Ämmaemanda elukutse ei tähenda vaid sündinute vastuvõtmist, nagu meie ühiskonnas veel tihti arvatakse. Ida-Tallinna Keskhaiglas on ämmaemandad iseseisvalt töötamas nii rasedate jälgimisel, sünnitustoaas kui ka pärast sündinut ja neonatoloogias. Võin kindlalt öelda, et minu tunnustuse taga on paljud inimesed, keda siinkohal südamest tänan. Möödunud aastast on tore meenutada UNICEFi koolitust, mida teeme suure lektorite meeskonnaga kõikidele pereõdedele, perearstidele ja sünnitusmajade töötajatele ning mille eesmärk on ühtlustada imetamisnõuanded kogu Eestis.“

## Ida-Tallinna Keskhaigla tunnustas aasta õendus- ja hooldustöötajaid

**Rahvusvahelise õdede ja ämmaemandate päeva pidulikult koosviibimisel tunnustas haigla oma õendus- ja hooldustöötajaid. Lisaks kuulutati juba kümnendat korda välja Vilja Savisaar-Toomasti poolt algatatud Florence Nightingale'i stipendiumi saaja 2014, kelleks on radioloogiaskeskuse õendusjuht Taivi Tolli.**

6. mail tähistasid Ida-Tallinna Keskhaigla õed ja ämmaemandad oma kutsepäeva, mille raames tunnustati kolleegide poolt valitud kliinikute aasta õendusvaldkonna töötajaid. Koosviibimisel Olümpia konverentsikeskuses tervitasid neid haigla juhtkond ning erialaliitide ja tervishoiu kõrgkoolide esindajad.

Tänavuse Florence Nightingale'i nimelise stipendiumi pälvis Ida-Tallinna Kesk-

haigla radioloogiaskeskuse õendusjuht Taivi Tolli, kelle panus kutseala arendamisse, aktiivne osalemine erinevates komisjonides ja töörühmades, seda nii Ida-Tallinna Keskhaiglas kui väljaspool haiglat, on olnud tähelepanuvääriv. Olles emotsionaalne ja entusiastlik, on ta suurepärase õpetaja, tõeline meister looma soodsaid tingimusi õppimiseks ning töötajate arenguks.

Ida-Tallinna Keskhaigla seitsme kliiniku osakondade poolt esiletõstetud töötajate seast kuulutati tänavu välja 72 Aasta Õendus- ja Hooldustöötajat 2014. Eripreemiaga Aasta Koolitaja 2014 pärjati koolituste organiseerimise, ettekannete, seminaride ja töötubade läbiviimise eest õde Signe Juhkamit. Aasta Praktikajuhendaja 2014 tunnustuse pälvis üliõpilaste praktika arendamise ja juhendamise eest õde Ljudmilla Oja.

## KOMMENTAARID



**Ada Vahtrik Maila Terameest:** „Maila on äärmiselt hea ämmaemand. Tema kogemus ja tarkus on aastate jooksul täius-  
tunud ning võib öelda, et tegu on südamega oma töö küljes oleva inimesega. Rasedad teavad soovida üha enam ning Maila on just see inimene, kes oskab nii rasedatele kui ka perekooli kül-  
tajatele pakkuda seda, mida nad ootavad. Maila on inimene, kelle poole pöördun ühena esimestest, kui vajan kolleegi konsultat-  
siooni.“



**Maila Teramees Ada Vahtrikust:** „Võib öelda, et Ada on inimene, kel on alati energiat. Ta on võtnud endale südameasjaks rinnapiimaga toitmise. Ada on tore kolleeg ja vahva inimene ka väljaspool tööaega. Imetlen Ada võrratut lauluhäält. Ada on ääretult mitmekülgne inimene, keda jätkub meie kõigi õnneks kõikjale.“



Florence Nightingale'i stipendiumi andis Taivi Tollile üle Vilja Savisaar-Toomast

# Sinilille kampaaniaga koguti taastusravi kõnniabiadme ostuks vajalik summa ja enamgi veel

**Veteranipäeva tähistamisega seotud heategevuskampaania „Anname au!” kogus esialgsel andmetel ligi 56 000 eurot Ida-Tallinna Keskhaigla taastusravikliinikule uue kõnniabiadme hankimiseks.**

Kampaania eestvedajate sõnul on algatuse suurim võit paljude inimeste soov tunnustada Eesti Kaitseväge ja Kaitseväe veterane.

“Siiras heameel on näha, et meie veteranide toetamine läheb korda nii paljudele inimestele üle Eesti. Täname kõiki, kes sinilille kandsid ja annetuse tegid,” ütles kampaania eestvedaja Eesti Vigastatud Võitlejate Ühingu juhatuse esimees Gustav Kutsar. “Tänuks kuuluvad väga paljudele, kuid esile tuleb tõsta Naiskodukaitse vabatahtlikke, kes kogusid kõige suurema osa vajalikust annetusrahasest.”

Sinilille kampaaniaga kutsuti kandma veteranide toetuseks sinilille-märki ja tegema annetuse taastusraviseadme soetuseks, mida saavad lisaks vigastatud veteranidele kasutada kõik Eesti inimesed. Kampaaniaga kogutud annetuste summa on veel täpsustamisel, kuna annetusi kogus väga suur hulk vabatahtlikke üle Eesti ja ka mujal. Näiteks koguti annetusi ka Brüsselis EL ja NATO esindustes ning oma panuse andsid ka kaitseväelased missioonidel.

„Kampaania õnnestumine valmistab meile suurt rõõmu ning võin kinnitada, et juba esimeste andmete põhjal kogutud summa eest saame kindlasti vajaliku kõnniabiadme soetada,” ütles Ida-Tallinna Keskhaigla taastusravikliiniku juhataja dr Heidi Gil.

Kärsiti valmistatud sinilille-märke müüsid 14.–27. aprillini kõik Selveri poed, Kaitseväe malevad ja Naiskodukaitse vabatahtlikud. Ühe lille eest paluti vähemalt 2 euro suurust annetust. Sinililled valmisid SA Hea Hoog vahendusel vaimsete ja psüühiliste erivajadustega inimeste kätega.

Kampaania elluviimisele aitasid kaasa veel ka Selver, SEBE, Tallinna Lennujaam, Estonian Air ja Swedbank.

Loe lisaks [www.annameau.ee](http://www.annameau.ee) ja [www.facebook.com/annameauveteranidele](http://www.facebook.com/annameauveteranidele)

## Taastusravikliinikusse luuakse amputatsioonijärgse taastusravi keskus

Igal aastal käib taastusravi ambulatoorsetel vastuvõttudel pea 10 000 patsienti, kellele osutatakse üle 300 000 erineva protseduuri ja teenuse. Haiglaravil viibib Taastusravikliinikus aastas ligi 1200 patsienti, nende seas amputatsiooni vajavad inimesed. Eestis tehakse igal aastal ligi 500 jäsme amputatsiooni, millele järgneb pikk ja tõsine taas-



Sinilille sai osta erinevates müügipunktides üle Eesti ja isegi Brüsselis ja mujal

tusravi, kuhu on kaasatud erinevate erialade spetsialistid. Samuti eeldab amputatsioonijärgne taastusravi väga spetsiifilisi seadmeid, mis tänaseni Eestis puudusid.

Alates 2008. aastast, mil Ida-Tallinna Keskhaigla sõlmis koostöölepe Eesti Kaitseväge Peastaabiga, on arendatud amputatsioonijärgset taastusravi. Vajaliku kaasajase seadmepargi ja ruumidega keskus valmib 2014. aasta juuliks Eesti Vabariigi ja Ameerika Ühendriikide koostöös ning pühendunud organisatsioonide ja isikute toel.

Amputatsioonijärgse taastusraviga hakkavad tegelema eriväljaõppe saanud spetsialistid, kes on käinud end täiendamas nii Ühendkuningriigis kui ka USA-s ja osalenud Eestis toimunud kogunud välisekspertide koolitustel. Hiljaaegu viibisid kaks spetsialisti, kaitseväelane Madis Põri ja füsioterapeut Anti Pigul väljaõppel Walter Reed'i riiklikus sõjaväe meditsiinikeskuses (Walter Reed National Military Medical Center) USA-s ning alustavad suvel taastusravikeskuses tööd.

## Sinilille heategevuskampaania „Anname au!” toetab taastusravikeskust

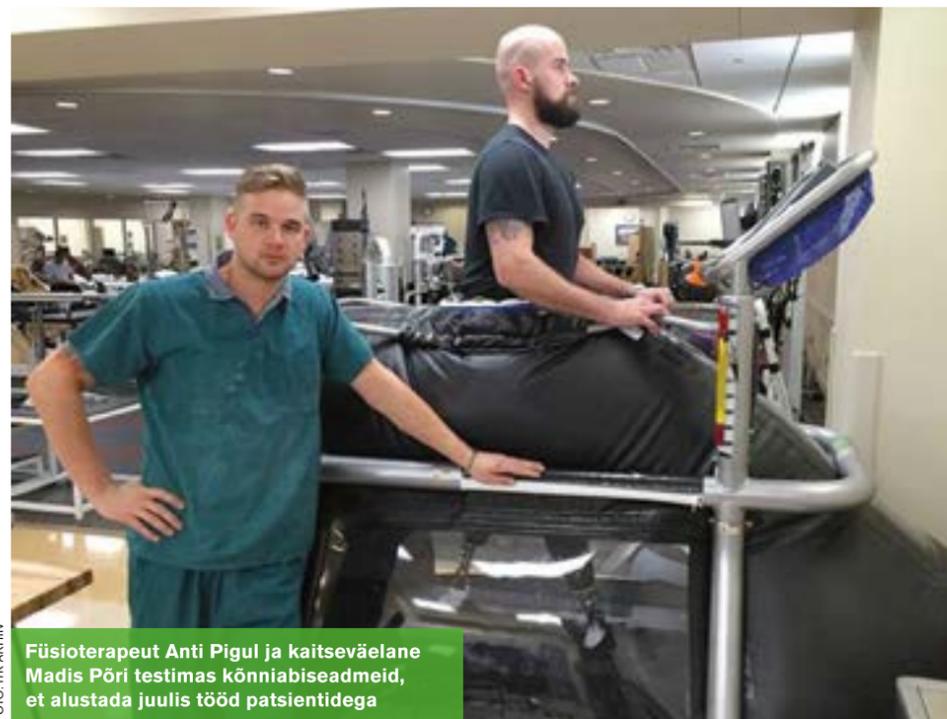
Koostöös Eesti Vigastatud Võitlejate Ühingu koguti Sinilille heategevuskampaania raames vahendid antigravitatsiooni tehnoloogial põhineva linterenažööri soetamiseks. Trenažööri tehnoloogia toimib antigravitatsiooni põhimõttel ja võimaldab patsiendil harjutada kõndimist keharaskust tundmata. Seadme innovaatiline tehnoloogia tagab patsiendile võimaluse treenida valutult ja kartmata kukkumist. Kampaania raames kogutud vahenditega soetatakse AlterG

antigravitatsiooni tehnoloogial põhinev linterenažöör, mis võimaldab:

- Vähendada gravitatsioonijõudu 20%-100% võrra, 1% haaval
- Rehabilitaerida või taastada alajäsemete vigastusi vähesema valu ja kõrvalteguritega
- Parandada liikuvust, jõudu ja turvalisust neuroloogilistel patsientidel
- Turvaliselt kaalu vähendada ja treenida kaaluta olekus intensiivsemalt
- Treenida valutult ja vähendada liiges- ja lihaskoormust
- Kiiremat taastumist treeningute ja spordivõistluste järgselt

Antigravitatsiooni tehnoloogial põhinevat linterenažööri saavad kasutada väga erinevate vajadustega inimesed – vigastuste, traumade, amputatsiooni ja neuroloogiliste haiguste jpm puhul. Trenažöör hakkab paiknema Ida-Tallinna Keskhaigla taastusravikliinikus, täpsemalt Magdaleena üksuses.

Ida-Tallinna Keskhaigla taastusravikliinik paikneb Tallinnas kolmes asukohas: Magdaleena, Ravi ja Järve üksuses. Kliinikus osutab tervishoiuteenust 140 töötajat, kelle seas on nii taastusrarstid, õed, füsioterapeutid, tegevusterapeutid, kliinilised psühholoogid, logopeedid, sotsiaaltöötaja, hooldajad ja assistendid. Raviteenuseid osutatakse neuroloogilistele, kardioloogilistele, ortopeedilistele, reumatoloogilistele, onkoloogilistele, traumatoloogilistele jt patsientidele. Samuti käivad kliinikus taastusravi saamas rasedad, vastsündinud ja noorsportlased.



Füsioterapeut Anti Pigul ja kaitseväelane Madis Põri testimas kõnniabiadmeid, et alustada juulis tööd patsientidega

# Ida-Tallinna Keskhaigla püsib uusimate ravimeetodite kannul, jagades kogemusi kolleegidega mujalt

**3. ja 4. aprillil toimus Ida-Tallinna Keskhaiglas rahvusvaheline konverents „Endovascular Treatment Workshop of Critical Limb Ischaemia“ („Jäsemete verevarustuse kriitiline häirimine ja veresoontesisised raviprotseduurid”), mis koondas veresoontekirurgide üle Baltikumi.**

Konverentsil käsitleti uute veresoontesisest ravimeetodite kasutamist jala verevarustuse kriitilise häirimise korral. Konverentsil esines ettekannetega rahvusvaheliselt tuntud angiograafia spetsialist dr. Torsten Fuss Saksamaalt, kes vahendas Eesti ja Läti veresoontekirurgidele ja radioloogidele arenenud riikide kogemusi ning viis läbi näidisprotseduure patsientidel, kellel kuni viimase ajani ei olnud jala verevarustuse taastamine võimalik.

„Konverentsi üldisem eesmärk oli lisaks uute ravimeetodite propageerimisele innustada erineva eriala spetsialiste tihedamale koostööle, pakkumaks igale konkreetsele patsiendile parimat võimalikku ravi ning vähendada jala amputatsioonide arvu Eestis“, selgitas dr Sulev Margus, konverentsi peakorraldaja.

Eestis põevad ateroskleroosi tuhandeid inimesed, kelle teadlikkus tõhusatest ravimeetoditest on madal ja sellest tulenevalt ei pöördu ta õigeaegselt arstide poole, mille tagajärjel tehakse dr Veronika Palmiste sõnul Eestis igal aastal 400-500 jäsme amputatsiooni. Jäsme kaotuse korral langeb inimese elukvaliteet märkimisväärselt, ühtlasi mõjutab see tema lähedaste ja laiemalt ühiskonna elu, sest inimene ei saa elada täisväärtuslikult ning sageli muutub töövõi-

metuks ja sellest tulenevalt tekivad mitmed tõsisemad probleemid.

Konverentsi peakorraldaja oli ITK angiograafia osakonna juhataja, kardioloog vanemarst dr Sulev Margus ja kaaskorraldajad kardioloog dr Veronika Palmiste-Kallion ja kardioloog angiograafia arst dr Kristina Lotamõis.

Õpituba kajastasid Kanal2 ja ERR Ringvaate saade, mille tulemusel on dr Palmiste sõnul tänaseks ITK-sse pöördunud mitmed kaugelearenenud haigusega patsiendid üle Eesti.

Vaata uudislõiku Kanal2 Reporteris saates: [www.reporter.ee/2014/04/04/eestis-uus-raviprotseduur-ateroskleroosile/](http://www.reporter.ee/2014/04/04/eestis-uus-raviprotseduur-ateroskleroosile/)



Dr Sulev Margus võtab operatsioonilauale patsiendid, keda on mujalt peetud ravimatuteks.



ÕENDUS- JA ÄMMAEMANDUSPÄEVA  
TÄNUÜRITUS 2014  
Fotod: Birgit Varblane

# 2014 aasta tunnustuse pälvijad

## ERIPREEMIAID

Taivi Tolli

F. Nightingale'i stipendium

Signe Juhkam

Aasta koolitaja

Ljudmilla Oja

Aasta praktikajuhendaja



## DIAGNOSTIKAKLIINIK

Villu Vaikre

Ravi tn radioloogiakeskuse aasta radioloogiatehnik

Artjom Valdman

Magdaleena radioloogiaosakonna aasta radioloogiatehnik

Ljudmilla Rumõnskaja

Radioloogiakeskuse aasta osakonna abiline

Tatjana Leonova

Nuklearmeditsiinikeskuse aasta radioloogiaõde

Moonika Martsep

Kesklabori aasta bioanalüütik

Liina Puusepp

Kesklabori aasta assistent

Reet Korsjukov

Patoloogiakeskuse aasta bioanalüütik

Pirje Pälsing

Patoloogiakeskuse aasta andmetöötaja



## NAISTEKLIINIK

Katre Tiido

Sünnituseelse osakonna aasta ämmaemand

Kaie Heinalaid

Sünnituseelse osakonna aasta hooldaja

Natalija Adojaan

Neonatoloogia osakonna aasta õde

Militina Leets

Günekoloogia osakonna aasta operatsiooniõde

Aleksandra Vinogradova

Günekoloogia osakonna aasta hooldaja

Anne Leesmaa

Sünnitusosakonna aasta ämmaemand

Taivi-Ann Metus

Sünnitusosakonna aasta hooldaja

Irina Loboda

Emadusnõuandla aasta ämmaemand

Maire Kuulme

Emadusnõuandla aasta osakonna abiline



## SILMAKLIINIK

Aljona Fedjuk

Silmapolikliiniku aasta õde

Liili Joala

Silmaosakonna aasta õde

Hille Aasla

Silmaosakonna aasta hooldaja

Larissa Babrovik

Silmaoperatsiooniploki aasta operatsiooniõde

Diana Myllärinen

Silmaoperatsiooniploki aasta abiline



## HOOLDUSRAVIKLIINIK

Maria Filjunina

I õendusabi osakonna aasta õde

Olga Urban

I õendusabi osakonna aasta hooldaja

Erika Kuzmina

II õendusabi osakonna aasta õde

Valentina Korol

II õendusabi osakonna aasta hooldaja

Olga Gorbatenko

III õendusabi osakonna aasta õde

Natalja Keskküla

III õendusabi osakonna aasta hooldaja



## KIRURGIKLIINIK

Raili Murulaid

Operatsiooniosakonna aasta osakonna abiline

Eve Ojaverre

Operatsiooniosakonna aasta operatsiooniõde

Galina Õunpuu

Kõrva-nina-kurguhaiguste keskuse aasta õde

Galina Jürjen

Kõrva-nina-kurguhaiguste keskuse aasta hooldaja

Jelena Lieholm

Anestesioloogia- ja intensiivraviosakonna aasta anesteesiaõde

Svetlana Veškova

Anestesioloogia- ja intensiivraviosakonna aasta intensiivraviõde

Jana Mišalagina

Anestesioloogia- ja intensiivraviosakonna aasta hooldaja

Karine Fedorova

Uroloogia osakonna aasta õde

Eevi Jõgi

Uroloogia osakonna aasta hooldaja

Olga Koneva

Sterilisatsiooniosakonna aasta meditsiiniseadmete hooldaja

Natalja Rjazantseva

Erakorralise meditsiini osakonna aasta õde

Liis Kaljula

Erakorralise meditsiini osakonna aasta parameedik

Alla Runina

Ortopeedia osakonna aasta õde

Lea Lipp

Ortopeedia osakonna aasta hooldaja

Ljudmila Topkina

Üld- ja onkoloogilise kirurgia keskuse aasta õde

Olga Števnina

Üld- ja onkoloogilise kirurgia keskuse aasta hooldaja



## TAASTUSRAVIKLIINIK

Liina Latt

Ambulatoorse taastusravi osakonna aasta füsioterapeut

Sirkka Allik

Ambulatoorse taastusravi osakonna aasta õde

Tiina Bergmann

Ambulatoorse taastusravi osakonna aasta assistent

Tiia Takkis

Ambulatoorse taastusravi osakonna aasta massöör

Jekaterina Romanenko

I taastusravi osakonna aasta õde

Elvi Gede

I taastusravi osakonna aasta hooldaja

Dagmar Uueni

I taastusravi osakonna aasta füsioterapeut

Pavel Boger

I taastusravi osakonna aasta massöör

Elona Medvedjeva

II taastusravi osakonna aasta õde

Sirje Koitmäe

II taastusravi osakonna aasta hooldaja

Heili Tilga

II taastusravi osakonna aasta füsioterapeut

Heidi Küppas

II taastusravi osakonna aasta massöör



## SISEKLIINIK

Katrin Lainessaar

I sisehaiguste osakonna aasta õde

Tiiu Sika

I sisehaiguste osakonna aasta hooldaja

Õnne Luik

Gastroenteroloogia osakonna aasta õde

Marika Räpp

Gastroenteroloogia osakonna aasta hooldaja

Marje Klauks

Endokrinoloogia keskuse aasta õde

Merle Turmann

Funktsionaaldiagnostika osakonna aasta õde

Tatjana Kortševskaja

I kardioloogia osakonna aasta hooldaja

Maria Käosaar

II kardioloogia osakonna aasta õde

Viktoria Oleštšik

II kardioloogia osakonna aasta hooldaja

Kiie Semidor

Reumatoloogia osakonna aasta õde

Natalia Gromova

Reumatoloogia osakonna aasta hooldaja

Natalia Tarasenko

Neuroloogia osakonna aasta õde

Heidi Naur-Šunkina

Neuroloogia osakonna aasta hooldaja

Vitalia Korneva

Onkoloogia osakonna aasta õde

Nadežda Borodavka

Onkoloogia osakonna aasta hooldaja

Helen Kahro

Töötervishoiukeskuse aasta töötervishoiuõde

# Kuidas tööstressiga toime tulla

Egle Türk,  
terviseaduse magister,  
vastutav anesteesiaõde

## Töö ja stress käivad käsikäes. Kui Sul ei ole stressi, siis Sa ei tee tööd.

Tööl on oluline roll inimeste sotsiaalses elus: töö võimaldab stabiilset sissetulekut, enesearengut, sotsiaalset identiteeti, kuid mõjutab ka töötajate tervist. 2005. aasta Euroopa töötingimuste uuringu järgi koges 22% Euroopa Liidu liikmesriikide töötajatest tööstressi. Tervishoiuvaldkonnas esineb tööstressi kuni 29,4%-l töötajatest. Eestis kannatab 40% töötajatest tööstressi all.

Töökeskkonna mõju inimese tervisele ja heaolule on sageli alahinnatud. Tööealine inimene veedab tööl enamiku oma ärkvelolekuajast. Tööstress on pingeseisund, mis tekib, kui inimene tajub vastuolu töökeskkonna esitatud väljakutsete ja oma toimetulekuvõimaluste vahel.

### Tööstressi tekitajad

Tööstressorid on tööga seotud asjaolud või sündmused, mis tekitavad töötajal stressireaktsioone. Tööstressorid võivad olla erinevad ning need olenevad töö keskkonnast ja töö iseloomust.

Tööga seotud terviseriskid jagunevad füüsilisteks riskideks, mis ohustavad töötaja tervist otseselt, ning psühhosotsiaalseteks riskideks, mille tervisemõju avaldub stressireaktsiooni kaudu (vt tabel 1). Psühhosotsiaalsed riskid on seotud töö kavandamise, korraldamise ja juhtimisega, töö majandusliku ja sotsiaalse kontekstiga, samuti sellega, et need riskid võivad suurendada stressi ning oluliselt halvendada vaimset ja füüsilist tervist.

Õed ja arstid on ohustatud tööstressoritest nagu suur töökoormus, kokkupuude surmaga, suhtlemine patsientide ja nende

#### Tabel 1. Tööst tingitud psühhosotsiaalsed riskitegurid

- vahetustega töö
- liiga tihe või sobimatu töögraafik
- vähene kontroll töö üle
- ranged töised nõuded
- suur töökoormus
- töö kiirus
- ebapiisav teave
- ebaõiglus organisatsioonis
- puudulik meeskonnatöö
- halvad inimestevahelised suhted
- sotsiaalse toetuse puudumine
- töö isolatsioon
- töötajate arvu vähendamine
- ebapiisavad ressursid
- ebaselged või ühekülgised tööülesanded
- kiiresti toimuvad muudatused
- vähene koolitus
- konfliktid patsiendid või nende pereliikmed

perekondadega, konfliktid töökohal, töövägivald, vahetustega töö jt, mis võivad põhjustada mitmeid terviseprobleeme. Tööstress on seotud madala tööviljakusega ja tööõnnetuste riskiga, läbipõlemisega, depressiooniga, ärrituvusega, ravivigade tekkimise ohuga ning see mõjutab patsientidele osutatava tervishoiuteenuse kvaliteeti.

National Institute for Occupational Safety and Health (2008) on välja toonud järgmised arstide tööstressi allikad:

- suur töökoormus
- kokkupuutamine raskete patsientidega ja surmaga
- konfliktid kaastöötajatega
- patsientide ootused
- pikad tööpäevad

Krooniline või pikaajaline stress võib põhjustada selliseid tervisehädasid nagu krooniline valu, migreen, maohaavandid, südamehaigused, kõrgevererõhktõbi, diabeet, astma, ülekaalulisus, premenstruaalne sündroom, skeleti-lihaskonnahaigused, söömishäired, nõrgenenud immuunsüsteem.

### Kuidas tööstressiga toime tulla

Stressiga toimetulek on stressi negatiivse mõju vähendamine isiku heaolule. Stressijuhtimine hõlmab mõtete, uskumuste ja käitumisega toimetulekut. Stressiga toimetuleku viisid on erinevad, sõltudes vanusest, kogemustest, soost, kognitiivsest ja intellektuaalsest võimekusest ning konkreetsest olukorrast.

Tööstressiga toimetulekut mõjutavad töö iseloom ja individuaalsed erinevused. Positiivne toimetulek võib sisaldada probleemi lahendamist, toetuse ja nõustamise otsimist ning negatiivne enesesüüdistamist, põgenemist või vältimist.

#### ELUSTIILI JUHTIMINE JA/VÕI MUUTMINE:

- Töö- ja eraelu tasakaalustatus
- Vabaajategevused akude laadimiseks
- Puhkus
- Sportlik vabaajategevus
- Tasakaalustatud toitumine
- Kofeiini, alkoholi ja nikotiini tarbimise vähendamine või neist loobumine
- Toetusvõrgustiku olemasolu
- Regulaarne uni
- Stressijuhtimise personaalne plaan

#### ISEENDA TUNDMINE:

- Stressorite äratundmine, efektiivsed toimetulekustrateegiad
- Aja planeerimine
- Stressipäeviku pidamine. Kui pidada paari nädala jooksul päevikut, kirjutades üles stressi tekitavad olukorrad, kohad ja inimesed, siis on kergem leida stressi põhjused

#### OMA TÖÖKESKKONNA JUHTIMINE:

- Ajaplaneerimine, ületöötamise vältimine
- Oskus „ei“ öelda
- Ülesannete delegerimine

### Tööstressi sümptomid

#### FÜÜSILISED:

- südamepekslemine
- kõrgeenenud vererõhk
- higistamine
- survetunne või valu rinnus
- kaela- ja seljalihaste valu
- peavalu
- kõhuvalu
- iiveldus
- väsimus
- mäluhäired, unustamine
- seljavalu
- kõhulahtisus või -kinnisus
- peeringlus
- kehakaalu tõus või langus
- nahaprobleemid
- sagedased külmetushaigused
- suukuivus

#### KOGNITIIVSED:

- raskused otsuste tegemisel
- võimetus tööst välja lülituda
- tähelepanuvõime alanemine
- kontrollivajadus
- depressioon
- negatiivne mõtlemine
- pidev muretsemine
- objektiivsuse puudumine
- tunne, et midagi halba on kohe juhtumas

#### KÄITUMUSLIKUD:

- eraldumine teistest, isolatsioon
- ülemäärane alkoholarbimine, suitsetamine või ravimite tarvitamine
- ülesõõmine
- tähelepanematus ja tööõnnetuste riski kasv
- kärsitus, agressiivne käitumine
- pikad tööpäevad
- ajapuudus vabaajategevusteks
- küünte närimine
- liigne sportimine või ostlemine

#### EMOTSIONAALSED:

- ärrituvus
- viha
- ärevus
- ülemäärane süütunne
- paanika
- meeleolu kõikumised
- rahutus
- tujutus
- hirm

- Lõunapaus, lühikesed tööpausid
- Oma vajaduste tundmine
- Stressorite vältimine

#### MÕTLEMISOSKUS:

- Realistlik mõtlemine
- Kontrollitava ja mittekontrollitava selgitamine
- Negatiivse üldistamise vältimine
- Ebavajalikest mõttemallidest, näiteks liigsest perfektsionismist vabanemine
- Leppimine asjadega, mida ei ole võimalik muuta

#### STRESSI TUNNETAMISE JUHTIMINE:

- Mõelge, mis aitas ületada eelnevaid raskusi
- Pidage meeles, et keegi ei ole superinimene

#### RELAKSATSIOON:

- Lõõgastumine on peamine stressijuhtimise oskus

#### FÜÜSILINE TEGEVUS:

- Leidke endale sobiv vabaajategevus
- Füüsiline tegevus aitab põletada liigset adrenaliini ja toota endorfiine

#### EMOTSIONAALNE TEGEVUS:

- Emotsioonide väljendamise oskus, jagamine toetavate sõpradega, pereliikmetega või kolleegidega.
- Mõtete paberile kirjutamine.
- Lemmikloomaga tegelemine.

#### NÕUSTAMINE JA/VÕI ABI OTSIMINE

#### Stressi ja toitumise seos

Stress põhjustab ebatervislike toitumisharjumusi. Liigse kortisoolisalduse tõttu kalduvad stressis inimesed sööma rohkem rasvaseid ja magusaid toite. Süüa tuleks kolm põhitoitainet päevas ja kaks korda vahetada.

Stressi korral kulutab organism vitamiinide ja mineraalainete varusid. Menüüsse võiks seepärast lisada B-vitamiinid, proteiinid, A-vitamiini, C-vitamiini, magneesiumi ja kaltsiumi.

Soovitav on süüa vähem loomseid rasvu, rohkem kala ja kanaliha, täisteratooteid, köögivilju, hapendatud piimatooteid ja puuvilju ning juua piisavalt vett.

#### KUIDAS VERESUHKRUT TASAKAALUSTADA?

- Tarvitage vähem kiiresti imenduvaid süsivesikuid.
- Tarvitage rohkem kiudaineid, sest need takistavad süsivesikute kiiret imendumist ja hoiavad veresuhkrut stabiilsena ning tekitavad pikemaajalise täiskõhutunde.
- Muutke portsjonid väiksemaks. Lähtuge põhimõttest: mida magusam toit, seda väiksem kogus.
- Valmistage võimaluse korral toit ise.
- Tarbige õigeid rasvu õiges tasakaalus.

#### Stressi ei saa vältida, kuid sellega saab õppida toime tulema

Positiivne suhtumine töösse tagab patsientide rahulolu. Me ei pruugi olla suutelised muutma stressirikkaid olukordi, kuid saame muuta nendega toimetuleku viise, mis aitavad kontrollida ja kahandada stressireaktsiooni ning seega vähendada vastuvõtlikkust stressiga seotud haigustele. Stressiga toimetulekuks on vaja muuta käitumist.

- Stress on elu normaalne osa ja võib olla ka positiivne. Tervist ohustab krooniline stress ja düstress.
- Tööstressi on võimalik ohjata.
- Tööstressorid on igapäev erinevad.
- Tundke ennast ja oma piire.
- Leidke sobiv toimetulekustrateegia.
- Olge positiivne.

#### Ei mingit stressi, ajakava on juba niigi täis.

Henry Kissinger



Sportimine on parim lõõgastus

# Raviteenuste kättesaadavus sõltub ka patsiendi käitumisest

**Ida-Tallinna Keskhaiglas veebruaris läbi viidud auditist selgus, et ligi 8% patsientidest jätab visiitidele tulemata ega teavita sellest raviasutust, mistõttu lähevad need ajad ka teiste patsientide jaoks kaduma. Samast auditist selgus ka, et vaid 67% patsientidest tühistas visiidi õigeaegselt, so eelneval tööpäeval enne kl 12.00.**

Auditi eesmärk oli hinnata kas ja kui palju vastuvõttude ja protseduuride kättesaadavusel sõltub patsiendi käitumisest ning kui suure osa plaanilisest teenusest moodustab nn tühivisiit. Auditeeritava perioodil jäi patsiendi tõttu ühel töönädalal ära 648 planeeritud teenust (vastuvõtt või protseduur) ehk nn tühivisiite oli 648, millest nn tühivisiite oli 303 ja tühiprotseduure ja -uuringuid 345.

Tühivisiit on arsti või spetsialisti vastuvõtule, uuringule või protseduurile broneeritud aeg, kuhu patsient ei ilmu ja pole raviasutust loobumisest teavitanud. Kõige enam jätsid patsiendid tulemata ega teavitanud mitteilmumisest logopeedidele, so 22% juhtudest, lisaks läksid raisku ka vasoloogidele, dermatoveneroloogidele, uroloogidele registreeritud ajad ja ka basseini füsioteraapia, neuroloogia, kõrva-nina-kurguarstid jmt, kuhu on nõudlus märkimisväärne ning regulaarselt mitmekuised ravijärjekorrad.

Tühivisiidid pikendavad ravijärjekorda ja samal ajal ei ole tagatud teenuste kätte-

saadavus teistele patsientidele. Ühtlasi suurendab vastuvõttude mittetoimumine haigla (Haigekassa) kulusid. Eelkõige läheb kaotsi personali tööaeg, mille tinglikuks kuluks võib patsiendi broneeringu loobumisest mitteteatamise tõttu välja arvutada, et patsienti ootab kabinetis vastuvõtule asjata 3,7 arsti aastas. Sellele lisanduvad protseduure tegevad spetsialistid.

Ülalmainitud auditi tulemusi arvesse võttes võib järeldada, et Ida-Tallinna Keskhaiglas tehakse aastas ligi 14 544 tühivisiiti, kuhu patsient jätab ilmumata ja haiglat sellest ei teavita. Erialaarsti aastane optimaalne töökoormus on 3938 vastuvõttu ja seega jääb kasutamata või jookseb tühja 3,7 arsti ressurss. Lisaks arstile kulub ka klienditeenindajate tööjõudu, mis moodustab tühivisiitide puhul ca 0,9 ametikohta nädalas. Seega, arstivisiidi loobumisest võiks patsiendid haiglat teavitada, et ajad ei läheks raisku ja teised patsiendid, kes järjekorras ootavad, saaks võimalust kasutada.

*Juhul kui patsient ei saa ilmuda kokkulepitud ajal tervishoiuteenuse osutamisele, peab ta teatama sellest haiglale teenuse osutamise eelneval tööpäeval kuni kella 12.00-ni kas telefonil 1900 või kokkulepitud telefonil esmaspäevast reedeni (v.a riigipühad ja rahvuspäeva) või kodulehe www.itk.ee kaudu lingil „Vastuvõtu tühistamine“ või e-posti aadressil info@itk.ee*



FOTO: ANDRES TEISS

Neuroloogia osakonna õde Ingrid Tammik patsienti nõustamas.

## Inimene peab tegema seda, mida kõige paremini oskab

**Ida-Tallinna Keskhaiglas pikka aega audiometristina ehk kuulmisuurijana ametis olnud Tiiu Lill leiab, et just rahulolu tööga on üks tähtis komponent, miks ta end õnnelikuks inimeseks peab.**

Tiiu Lill on õendusametile pühendanud pea 60 aastat oma elust ja seda siinsamas haiglas, asudes tööle juba 1958. aastal. Noore neiuna ei osanudki ta arvata, et just selles asutuses – elades üle mitmed nime- ja asukohamuutused, kolleegide vahetumised ja muu, millega elu ikka kokku viib – mööduvad tema viljakad tööaastad.

Kui uurin, kuidas õde Lill just selle ameti juurde ning Ida-Tallinna Keskhaigla tööka kollektiivi hulka sattus, sõnab ta muiates, et eks ikka juhuse läbi. „Õppisin tol ajal õendusdust ning siis suunati mind siia. Meeldis, meeldis kohe väga, ning kuigi alguses olin tegev polikliinikus, suundusin peagi kõrva-nina-kurguhaiguste osakonda ning sest-peale olengi töötanud audiometristina.

### Õppija ja õpetaja

Kindlasti on oma osa Tiiu Lille Ida-Tallinna Keskhaiglasse jäämisel tema kunagisel esimesel õpetajal-juhendajal dr Imbi Marknal. Tema tollaegset tegevust ning asjakohast õpetust kiidab Tiiu Lill ning lisab, et eks õpetajal on õpilasele suunanäitajana päris suur vastutus. Tiiu Lill ise on aastate jooksul olnud samuti noortele õpetaja ning teenäitaja.

Kui küsin, kui palju on tema õpetatud noortest hiljem sama tee valinud, vastab ta, et mõned ikka on! „Enamasti on nii, et üks asi on teooria, kuid teine praktiliselt läbi teha audiometristi töö, saada aimu, mida see endast kujutab. Uuringu läbiviimine on vaid mäepealne osa, edasi tuleb analüüsida, miks vastused on sellised, nagu need on, ning kas nii on õige – päeva või nädalaga seda

oskust selgeks ei saa, ei saa isegi kuuga. See oskus tuleb praktilise kogemuse ning igapäevase töö kaudu.“

Ise püüab Tiiu Lill end tööalaselt harida ja vormis hoida, käies kõikvõimalikel koolitustel, mida töökoha kaudu vähegi pakutakse. Nagu ta ise ütleb: „Õppimine on huvitav, ja kuniks õpid, seniks elad!“

Vabal ajal hoiab ta vaimu ja füüsi vormis ohtralt liikudes ning Eesti kaunist loodust nautides. Samuti lugedes – seda nii endale kui ka lapselapsele. Lapselaps on vanaema rõõmuallikas ning toob sära silma ka pilvisel päeval.

### Toredad kolleegid ja huvitav töö

Tiiu Lille igapäevatöö hõlmab nii täiskasvanute kui ka laste kuulmiskontrolli. Patsientidele tehakse mitmesuguseid kuulmisuuringuid ning Ida-Tallinna Keskhaigla kuulmisuuringule satuvad inimesed eri probleemidega.

„On erinevaid kõrvakaebusi, mille põhjuseks võivad lastel olla näiteks põletikud või adenoidid, täiskasvanud tulevad üldjuhul ealistest muutustest tingitud kuulmislanguse tõttu. Siinkohal paneksin inimestele südamele – kui tunnetate, et midagi on teie kuulmisega viltu, reageerige kohe. Osa probleeme on võimalik õigeaegse pöördumise korral tagasi pöörata, peatada. Meie juures saab teha inimese kuulmisläve uurintul audiomeetriat, samuti analüüsida impedantsaudiomeetria abil näiteks kuulmiskile olukorda. Need uuringud aitavad leida enamikku kuulmislanguse põhjusi.“

Õde Lill on oma aktiivsuses ning positiivsuses eeskujuks. Rahulolu elust ja tegevusest on tulnud aga tänu toredatele kolleegidele ning rahuldust pakkuvale tööle. Nagu Tiiu Lill ise oma elukreedo on sõnastanud: „Inimene peab tegema seda, mida kõige paremini oskab, siis tuleb ka rahulolu.“

## Suvel jõustub kodusünnitusabi seadus

Annely Kärema

1. augustil 2014 jõustub Eestis kodusünnitusabi regulatsioon. Kodusünnituse seadustamise eesmärk on austada sünnitaja tõekestidamisi ja eelistusi ning tagada võrdne kohtlemine sünnitajale nii kodus kui ka haiglas. Selleks on oluline võimaldada neil, kes on otsustanud sünnitada kodus, saada legaalselt professionaalset abi ehk ämmaemanda teenust.

Euroopa riikides (nt Saksamaal, Ühendkuningriigis, Hollandis, Belgias, Austrias, Ungaris) on kodusünnitus üldjuhul õiguslikult reguleeritud. Lätis seadustati kodusünnitus 2006. aastal. Kodus sünnitanuid on Eestis olnud 0,5% ligidalt sünnituste arvust ja selle arvu kasvu seoses seadustamisega ette näha ei ole. Kodusünnituste teenust hakkavad Eestis osutama ämmaemandid.

Oma olemuselt ei erine kodusünnitus haiglas toimuvast. Küll aga on uuringute põhjal leitud, et koduses keskkonnas on sünnitajal oluliselt madalam stressitase, mis tagab sünnitusprotsessiks vajalike hormoonide normaalse taseme naise organismis. See kõik suurendab aga pere rahulolu sünnitusega.

Ämmaemandatel, kes soovivad osutada kodusünnitusabiteenust, on vastav pädevus. Selleks on dokumentaalselt tõendatud praktilise töö kogemust sünnitusabi osutaja juures. Pädevust tõendab vähemalt 150 sünnituse vastuvõtmine viimase 5 aasta jooksul ning igal aastal läbitud vastsündinu ja täiskasvanu elustamise teoreetiline ja praktiline koolitus. Meie naistekliiniku ämmaemandatel on olemas nii teadmised ja oskused kui ka valmisolek teenust osutada.

Sünnitusriske hinnatakse raseduse jooksul korduvalt ja selleks on määratud kindlad kriteeriumid. Kodusünnitust võib planeerida terve naine, kui

- ta on avaldanud selleks soovi;

- raseduse kulgu on jälgitud raseduse jälgimise juhendi kohaselt, riske on hinnanud ämmaemand ning vajaduse korral naistearst;
- raseduse ajal on risk olnud väike;
- varasemate raseduste ja sünnituste kulus ei ole esinenud oodatavat sünnitust komplitseerida võivaid seisundeid ega olukordi;

- oodatav sünnitus on väikse riskiga;
- naisel on tõendusmaterjal teave raseduse, sünnituse (sh kodus sünnitamise) ja sünnitusjärgse perioodi kohta, et teha nn informeeritud valikuid;

- keskkond ja sotsiaalne tugivõrgustik toetavad kodus sünnitamist;
- sünnituskoht asub lähimast sünnitusosakonnast lähemal kui 30 minutit autosõitu.

Praegu ei ole kodune sünnitusabi Haigekassa tervishoiuteenuste loetelus. Planeeritud sünnitamine kodus ja sellele järgnev ämmaemanda koduvisiit on sünnitajale tasuta teenus. Haigekassa on lubanud, et teenuse hinna kujundamine võetakse tööplaani hiljemalt 2016. aastal.

Aastast 2013 on meil olemas ka esimene positiivne kodusünnituse kogemus. Oma kolmandat last oodanud naine soovis sünnitada kodus ja seda just meie haigla ämmaemandate toel. Kuu aega enne oodatavat sünnitustähtaega külastasime naist tema kodus, et vaadata üle sünnituse koht ja hinnata selle sobivust. Koos perega vaatasime veel kord üle riskid, mis võivad ohustada nii naist kui ka vastsündinut. Ja nii sünnitaski naine ühel suveõöl kodus oma pere keskel ämmaemanda toel tütarlaps.

# Koolitused

3. juuni

## Onkoloogilise patsiendi taastusravi

Koolitusel antakse tänapäevaseid teadmisi onkoloogilise haigusega patsiendi taastusravi võimalustest. Räägitakse taastusravi käsitlusest onkoloogi pilgu läbi: kas üldse, kes ja millal vajaksid taastusravi, millised on probleemid ja tüsistused taastusravis. Massaaž, elektriravi, soojaprotseduurid, saun – kas keelatud tegevused? Erinevad emotsioonid: olen väsinud ja ei jõua, kurbus ja valu – võimalusi aitamiseks, vähivalu ravi praktiliste soovitusetega. Vähiga tegevusterapeudi juures – millest räägivad tegevusterapeudid. Kahheksia – on see paratamatu? Lümfoostaas – kas üldse ja kuidas saaks aidata ning millised on võimalused aitamiseks urineerimisprobleemide korral.

Koolitust kureerib taastusravist Eve Sooba.

4. juuni

## Patsiendiõpetus

Õendustöötajatele antakse koolitusel ühtsed teadmised patsiendiõpetusest kui eesmärgistatud protsessist, sellega seonduvatest mõistetest ja patsiendiõpetuse planeerimise praktilisest kogemusest vastavalt protsessi mudelile.

Teemadeks on täiskasvanud õppija, õpetamise olemus, sissejuhatus patsiendi-

õpetusse, selle planeerimine, läbiviimine, hindamine, dokumenteerimine ja patsiendiõpetusplaani koostamine.

Koolitajateks **Ida-Tallinna Keskhaigla tunnustatud spetsialistid.**

26.–27. august

## Lümfödeemid. Lümfiteraapia võimalused

Eesmärgiks anda teadmisi ja oskusi lümfoostaatiliste tursete tekkemehhanismidest, lümfiteraapia kasutusvõimalustest ja õigest sidumisvõtetest tursete korral – valed sidumisvõtted võivad soodustada tursete teket ja süvenemist ning vähendada oluliselt massööride ja füsioterapeutide töö efekti.

Koolitajaks **lümfiterapeut-koolitaja Raili Raik.**

28. august

## Patsiendikeskne diabeedi käsitlus

Tegemist on jätkukoolitusega, 1. osa läbimine on soovituslik.

Eesmärgiks on anda tänapäevaseid ja tõendus põhiseid teadmisi diabeedist ning diabeedi õendusest.

Tutvu ja registreeru koolitustele [www.itk.ee](http://www.itk.ee)

# Ida-Tallinna Keskhaigla Leht ootab uut nime

Teie ees on Ida-Tallinna Keskhaigla teine leht. Juba esimese lehe veergude vahel oli peidus üleskutse haigla lehe nimekonkursile. Mõned toredad nimeideed on juba laekunud, kuid kel pole veel olnud mahti, siis ootame uudseid nimelahendusi aadressil [toimetus@itk.ee](mailto:toimetus@itk.ee).

Seni pakutud nimed: Haigla leht, ITK sõnumid, Koostöö, Haigla kaja, Haiglakvartal, Meie leht, Hospital, Seitsmes meel.

**Hea Ida-Tallinna Keskhaigla töötaja, ootame Sinu ettepanekuid lehe nimele augusti alguseni.**

## Retsept

### STRESSIJUHTIMISE MIKSTUUR

Stress on nagu võrts – õiges koguses annab toidule maitset. Liiga vähe ei jäta maitset ja liiga palju võtab hinge kinni.

*Donald Tubesing*

2 osa häid kolleege,  
1 osa positiivset mõtlemist,  
tervenenud patsiendid,  
1 osa ajaplaneerimist,  
maitse järgi lõõgastust,  
1 osa tervislikku elustiili.

Koostisosad segada, tarvitada vajaduse järgi.

# Konverentsid

17. september

## Haiglatevaheline kliiniline konverents

Vastsündinute kaasasündinud patoloogia, üsasise diagnostika, edasine käsitlus.

Täpsem info peatselt siseveebis.

3. oktoober

## Sisekliiniku XII konverents

Swissôtel Tallinn konverentsikeskus

Sisekliiniku XII konverentsil kõlavad ettekanded kristallartriididest, näonahast, uinutitest. Räägitakse Tallinnas läbiviidud uuringu tulemuste põhjal sellest, kui läbipõlenud me oleme. Lisaks toimuvad ümarlauad järgmistel teemadel:

- Muutunud maksaanalüüsidega haige-mis saab edasi?
- Olla või mitte olla: ülekaal (ja muud mured) kardioloogi vaatenurgast. Pro ja contra.
- Hullusti pille. Polüfarmakoloogia valupunkte.

Kohtumiseni konverentsil!

11. november

## III Õendus- ja ämmaemanduskonverents „Kutse kuvand? Kutse kuvand! Kutse kuvand...“

Swissôtel Tallinn konverentsikeskus

Iga õde ja ämmaemand peaks vastutama oma kutse kuvandi eest, tegutsedes professionaalselt ja järgides kutse-eetika koodeksit. Võib öelda, et hetkel on õe ja ämmaemanda kutse kuvand nii Eesti ühiskonnas kui ka tervishoius ebamäärane.

Kuvandi kujundamisega on tegelenud vähesel määral nii kutseorganisatsioonid kui õppeasutused. Praegu puudub süsteem, mis vahendaks, jälgiks ja vajaduse korral tasakaalustaks õdede ja ämmaemandate kuvandit ajakirjanduses ja ühiskonnas.

Konverentsi eesmärk on anda tagasipeegeldus õdedele ja ämmaemandatele nende kutse kuvandist; võimestada iga õde, ämmaemandat vastutama kutse hea maine eest ning kujundama kutse kuvandit.

Konverentsi programm avaldatakse juunis ja registreerimine avatakse septembris.

# Ristsõna

* ARSTI-ROHI	ÕENDUS-JUHT	EESTI KEELE LIIDE	ONN	SAGE LÜHEND	MÖLA	* RESTORAN TALLINNAS	VALUSI	MED-TÖÖTAJA
ÕENDUS-TOO KOORDINEERUA						NÕUKOGU ESIMEES AJAJARK		
TUMASTUS								
VERSUS		KODU-AJAKORI					JÕUHIK TSEHI SANGAR	
ARVUTI-ASJANDUS		RADIO-AKTIVNE ELEMENT KEHAOSA			ÕENDUS-JUHT KÕRGE M SORT			
POOLA RAHVATANTS						ENI POOLA VASARA-HEITAJA LAPSE-VANEM		
* MUSKEL ÕENDUS-JUHT								
EESTI KIRJANIK				LANGE-TÕVEHOOD EELNAHT MALO	RÕHU-ÜHIK RIDE-SORT		RAADIUS INIMISE ELUND	
LAHENDUS-BONA								PIIKUS-ÜHIK HOTELL PÄRNUS
VIRNA-MOOT		JÕRAMA EESTI JALG-PALLUR						
RASKUS-ÜHIK	INNEOH KUNDELISE REBRAAL OHE PUKK							KAPSA-RAUD TAGISTUS-ÜHIK
DOKTOR OLAF						HONGKONGI FILMIS ASEDÕRA KLASS		
HÜTT			KUURORDI-KULALISED EHK					
SPORDI-TARVETE FIRMA				RINGI-OSA ELUS OLEMA				

Lahendused palume saata [toimetus@itk.ee](mailto:toimetus@itk.ee). Õigestivastanute vahel loosime välja auhinna!

# Tule tööle!

Ootame tööle uusi toredaid kolleege mitmetele erinevatele ametikohtadele. Tööd saavad:

- analüütik
- bioanalüütik
- hooldajad
- füsioterapeut
- töökeskonnaspetsialist
- õed
- õendusjuht

Lisainfo [www.itk.ee](http://www.itk.ee).