IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

ITK taskuhääling

Raadio Kuku „Terviseks“

Saates selgitavad ITK spetsialistid erinevate, sageli keerulistest haiguste tekkepõhjuseid, olemust ja ravivõimalusi ning jagavad praktilist nõu, kuidas oma tervist paremini hoida. Saated valmivad ITK ja KUKU raadio koostöös. Kõiki saateid saab kuulata KUKU pleierist.

2025

JAANUAR

Kilpnäärmehaigused, dr Kristina Isand

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191209

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191210

Emakakaelavähi sõeluuringud, dr Külli Erlang

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191211

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191212

Terviseauditid, dr Henri Kaljumäe

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191213

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191214

Viirused, kopsupõletik, dr Aino Rõõm

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191221

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191222

VEEBRUAR

Jämesoolevähk, dr Peeter Kõiva

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191223

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191224

Patsiendiohutuse nädal, Agris Koppel

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191225

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191226

MÄRTS

Endometrioos, günekoloog dr Lea Lang

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191229

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191230

Imetamise nõustamise teenus Aet-Maarja Leberecht, Kärt Maalinn

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191231

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191232

APRILL

Allergia, allergoloog-immunoloog, dr Krista Ress

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191233

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191234

Häälepäev, dr Kristel Kalling

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191235

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191236

Südametervis, dr Henry Kaljumäe

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191237

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191238

Ämmaemanda roll, emadusnõuandla ämmaemandusjuht Silja Staalfeldt-Rahumägi

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/210661

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/210662

MAI

Vähihaigete taastusravi, füsioterapeudid Kristi Neeme ja Triin Jeršov

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191241

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191242

Haigla õendusvaldkonna juhtimine. Kätlin Pallo, Anna Grete Kõrge

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191247

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191248

Rinnavähk, dr Gabor Szirko

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191249

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191250

JUUNI

Menopaus, hormoonravi dr Kai Haldre

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191251

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191252

Emapiimapank 15, dr Pille Andresson, Marleen Mägi

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191253

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191254

Munarakkude külmutamine, viljatusravi, dr Kai Haldre

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191255

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191256

Rasvumine, dr Henri Kaljumäe

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191257

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191258

Meningiit, arst-resident dr Kadri-Hebo Kukumägi

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191259

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191260

AUGUST

Imetamise nõustamise teenus Aet-Maarja Leberecht, Kärt Maalinn

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191269

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191270

Günekoloogia teemad, Ele Tammemäe

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191271

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191272

EMK töö, dr Kristiina Mäemets

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191273

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191274

Taastusravikliinik, Ukraina sõjavõitlejate aitamine, dr Kaupo Ole

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191275

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191276

SEPTEMBER

füsioterapeutidest, juhtivfüsioterapeut Piret Sander

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191277

https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191278

2024

Jaanuar

Silmakliiniku juhataja, **dr Artur Klett**

- Kuidas silma onkoloogiline ravi viimase 30 aastaga muutunud on?
- Silma onkoloogilisest ravist ja kasvajate diagnoosimisest?

Gastroenteroloog - juhtivarst, **dr Thomas Zimmerer**

- Kes või mis on helicobacter pylorist?
- Helicobacter pylorist

Infektsioonikontrolliarst-konsultant, **dr Aino Rõõm**

- Miks tekib kopsupõletik?
- Milline on kopsupõletiku ravi?

Naistenõuandla osakonnajuhataja ja naistearst**, dr Külli Erlang**

- Emakakaelavähist
- Emakakaelavähi diagnoosimine ja ravi

Veebruar

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

- Raseduse jälgimisest
- Kuidas on rasedale toeks perekool?

Neuroloog, **dr Kristiina Truupõld**

- Epilepsiast
- Kuidas käituda, kui kellegil on epilepsiahoog?

Kirurgiakliiniku õendusjuht, **Maarja Raja**

- Operatsiooniõdesest (osa I)
- Operatsiooniõdedest (osa II)

Ämmaemand, **Diana Leht**

- Noortekabinet - kellele ja milleks?
- Noortekabineti rollist turvalise seksuaalkäitumise edendamisel

Kõrva-nina-kurguhaiguste arst, **dr Maret Gardner**

- Kõrvade tervisest
- Kuidas kuulmist kontrollitakse?

Märts

Imetamisnõustamise juht ja ämmaemand, **Marge Põldma**

- Kes on imetamisnõustaja?
- Kuidas saab värskele emale toeks olla imetamisnõustaja?

Günekoloog, **dr Lea Lang**

- Endometrioosist
- Endometrioosi diagnoosimine ja ravi

Gastroenteroloog, **dr Peeter Kõiva**

- Jämesoolevähist
- Jämesoolevähi ennetamisest

Aprill

Südamekeskuse juhataja ja südamearst, **dr Heli Kaljusaar**

- Kas valu rinnus on eluohtlik?

kardioloog-juhtivarst, **dr Henri Kaljumäe**

- Südameprobleemide ennetamine

Nakkushaiguste arst, **dr Leelo Moosar**

- Kuidas ära tunda puukentsefaliiti ja puukborrelioosi?
- Puukentsefaliidi ja puukborrelioosi ravi?

Viljatusravikeskuse naistearst, **dr Kai Haldre**

- Viljatusest
- Viljatusravist

Õendus- ja hooldusabikliiniku direktor **Eve Karmo** ning õendusjuht **Eha Rumberg.**

- Koduõendusest
- Kellele on mõeldud koduõendus?

Mai

füsioterapeudid, **Kristi Neeme** ja **Triin Jeršov**

- Füsioteraapiast
- Milline on füsioterapeudi roll tänapäeva meditsiinis?

Rinnakeskuse juhataja ja mammoloog, **dr Gabor Szirko**

- Rinnavähist
- Rinnavähi diagnoosimine ja ravi

Neonatoloogia osakonna õendusjuht **Liis Tõnismäe**

- Rinnapiimadoonorlusest
- Kuidas rinnapiimadoonorlus käib?

Juuni

Allergoloogia-immunoloogia keskuse juhataja ja allergoloog-immunoloog, **dr Krista Ress**

- Allergiatest
- Kuidas allergiaid leevendada?

Emapiimapanga juht, **Marleen Mägi**

- Kuidas saada emapiimadoonoriks?
- Lähme külla emapiimapanka

August

imetamisnõustamise juht ja ämmaemand **Marge Põldma**

- Rinnaga toitmisest ja selle olulisusest osa I
- Rinna toitmisest ja selle olulisusest osa II

Perekooli juht ja ämmaemand **Hanna-Maria Trei**

- Kuidas on perele lapseootuse ajal abiks perekool? osa I
- Kuidas on perele lapseootuse ajal abiks perekool? osa II

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

- Raseduse planeerimisest
- Raseduse jälgimisest

September

Füsioterapeudid **Jevgenia Pissarenkova** ja **Kristi Neeme**

- Mida teeb füsioterapeut?
- Füsioterapeutide rollist täna?

2023

Jaanuar

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

- Kuidas aitab emakakaelavähi sõeluuring vähki varakult avastada ja ennetada?
- Emakakaelavähi sõeluuringust - mida see endast kujutab?

Onkoloogiakeskuse juhataja **dr Elen Vettus**

- Vähiravivõimaluste kättesaadavusest
- Mida saaks igaüks ära teha juba täna, et vähki haigestumist vähem oleks

Veebruar

Silmaarst, **dr Reili Rebane**

- Millistel juhtudel on vaja silmaoperatsiooni?
- Kuidas valmistuda silmaoperatsiooniks ning mida sellest teadma peaks?

neuroloog **dr Kristiina Truupõld**

- Insuldist
- Kuidas insulti diagnoostiakse ja ravitakse?

Märts

Imetamise nõustamise juht ja ämmemand, **Marge Põldma**

- Imetamisest ning selle juures väga olulist rolli mängivast imetamisnõustajast
- Millist nõu ja tuge võib ema rinnaga toitmisel vajada ning mida annab rinnaga toitmine nii lapsele kui emale?

Klienditeeninduse juht, **Lea Karik**

- Mida kujutab endast klienditeenindaja töö haiglas?
- Milline roll on nii haiglal, klienditeenindajatel kui ka patsientidel endil selles, et saaks rääkida heast teenindusest?

Viljatusravikeskuse juhataja ja viljatusraviarst, **dr Tiina Loog**

- Mis hetkel tuleks arsti poole pöörduda, kui paaril last saada ei õnnestu ja kui levinud on viljatuse probleem ning kellel on selle tekkeks suurem soodumus?
- Milles seisneb viljatusravi ja kui tulemuslik see on?

Õendus- ja hooldusabikliiniku direktor, **Eve Karmo**

- Millisel juhul vajab patsient hooldusabi haiglas või hooldusasutuses?
- Kuidas saab õendusabikliinikusse, millised tingimused peaks selleks täidetud olema ning kuidas valmistuda õendus- ja hooldusabikliinikusse minemiseks?

Aprill

kardioloog-juhtivarst, **dr Henri Kaljumäe**

- Milline on eestlaste südame tervis?
- Kuidas oma süda tervena hoida?

kõrva-nina-kurguarst - juhtivarst, **dr Kristel Kalling**

- 16. aprillil tähistatakse rahvusvahelist hääle päeva
- Kuidas hääle tervist kontrollitakse?

Günekoloogia ja päevaravi osakonma juhataja ja günekoloog **dr Ele Tammemäe**

- Milliste küsimustega pöörduda günekoloogile, millistega saab abi perearstilt?
- Günekoloog vastab: mis on "normaalne"?

silmaarst, **dr Kadi Palumaa**

- Miks tekib müoopia ehk lühinägevus?
- Mida saaksid koolid teha selleks, et hoida laste silmade tervist?

Mai

onkoloogiakeskuse juhataja, **dr Elen Vettus**

- Kellel on melanoomi tekkeks suurem soodumus?
- Millal minna sünnimärki kontrollima?

taastusarst, **dr Eve Sooba**

- Lööklaineteraapiast
- Lööklaineteraapiast 2.osa

Juuni

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

- Raseduse planeerimisest ja hiljuti avatud ämmaemanda nõuandeliinist
- Milliste küsimustega võib helistada ämmaemanda nõuandeliinile?

Üldkirurg, **dr Airi Tark**

- Soolevähist
- Soolevähi sõeluuringust ja ravist

Allergia, **dr Krista Ress**

- Allergiatest
- Kuidas allergiaid leevendada?

August

Imetamisnõustamise juht ja ämmaemand, **Marge Põldma**

- Miks on rinnapiim lapse jaoks oluline?
- Millistes küsimustes on abiks imetamisnõustaja?

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

- Raseduse jälgimisest

Naistekliiniku õendusjuht, **Vivian Arusaar**

- Kuidas on rasedale toeks perekool?

Perekooli juht, **Hanna-Maria Trei**

- Mida õpib perekoolis?

September

Taasturaviosakonna õde **Nadežda Vakker**

- Miks eelistada perekooli internetist saadud infole?
- Mida näitab kehakoostise analüüs?

Juhatuse liige-õendusjuht **Kätlin Pallo**

- Millised on õdede erinevad ülesanded haiglas?
- Õdede roll tänases tervishoius

Õendus- ja hooldusabi kliiniku direktor, **Eve Karmo**

- Kust läheb piir õendusabi ja hooldusasutuse vahel?
- Kuidas õendusabikliinikusse saab ja milline on seal personali roll?

Onkoloogiakeskuse juhataja, **dr Elen Vettus**

- Räägime vähist
- Kasvajate diagnoosimisest ja ravist

Oktoober

Arenduspetsialist, **Joel Lumpre** ja anestesioloogia ja intensiivravi keskuse juhataja **dr Maarja Hallik**

- Kuidas õpitakse ja õpetatakse haiglas?
- Kuidas õpitakse ja õpetatakse haiglas 2. osa

Ämmaemandad **Hanna-Maria Trei, Diana Leht**

- Meeste hirmudest rasedusaegsel ja -järgsel ajal
- Läheduse olulisus lapseootuse ajal ja sünnitusel

Naistenõuandla osakonnajuhataja ja naistearst, **dr Külli Erlang**

- Emakakaelavähk
- Emakakaelavähi diagnoosimine ja ravi

November

kardioloog-juhtivarst, **dr Henri Kaljumäe**

- Meeste südame tervisest
- Meeste südame tervisest 2. osa

neonatoloogia osakonna õendusjuht **Liis Tõnismäe**

- https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/163039
- Mis hetkel saab enneaegne beebi haiglast koju?
- Millist hoolt vajab enneaegne beebi?

onkoloogiakeskuse juhataja, **dr Elen Vettus**

- Rinnavähk
- Milline on täna rinnavähi ravi?

Detsember

taastusarst, **dr Meeli Mumma**

- Lümfid
- Lümfe masseerivad püksid

neuroloog, **dr Inga Kalju**

- Mis on insult?
- Insuldijärgne ravi

juhatuse liige-õendusjuht **Kätlin Pallo,** lülisambakirurgia õendusjuht, **Kristin Lichtfeldt**

- ITK Akadeemia
- ITK Akadeemia 2. osa

infektsioonikontrolli arst, **dr Leelo Moosar**

- Hooajalised viirused
- Kuidas käituda, kui tunned end tõbiselt, aga kohe on jõulud?

kommunikatsiooni- ja turundusosakonna juhataja, **Inge Suder**

- ITK aasta 2023
- ITK väljakutsed aastal 2024