



Aitäh, õed ja ämmaemandad!

Tähistasime 12. mail kogu haiglaga rahvusvahelist ämmaemandate päeva ja rahvusvahelist õdede päeva piknikut pidades.

12. mai on traditsiooniliselt olnud päev, mil öelda tänusõnad kogu haigla õendus- ja hoolduspersonalile. „Viimane, koroonaviirusest mõjutatud aasta on olnud meie haiglas keeruline ja tõine ning väljakutseid jagub ka eesootavas aega. Eesliinil ehk patsiendi kõrval ja lähedal on kohal just õed, ämmaemandad ja hooldustöötajad. Patsiendile sobiva ravikeskkonna ja kolleegidele töökeskkonna kujundamisel ning tagamisel on eestvedav roll olnud õendusvaldkonna juhtidel,“ ütles ITK õendusjuht Ülle Rohi. „Haigla on keerulise ajaga hästi toime tulnud, sest õendusvaldkonna töötajatena teame, et meeskonnatöös on jõud ja sünergia, mis võimaldab ka keerulised olukorrad ühiselt lahendada.“

ITK juhatuse esimees dr Ralf Allikvee märkis, et periood ei ole olnud õdede ja hooldajate jaoks lihtne. „Keerulised ja kiiresti muutuvad olukorrad on tähendanud teie jaoks ka töökoormuse märkimisväärset suurenemist. Samas näen, et olete andnud endast kõik, et meie patsiendid tunneksid ennast siin hästi ja oleksid hoitud. Ma tänan teid selle eest ja kinnitan, et teie panus ei ole jäänud märkamata.“

„Õe roll on ajas küll muutunud, kuid teie ametile omased väärtused, nagu südamesoojus, inimlikkus ning soov aidata, on püsunud muutumatuna. Just need on väärtused, mis igapäevaselt muudavad meie patsientide siinviibimise paremaks ning mis kokkuvõttes teevad ka meie haigla tugevaks ja ühtsemaks,“ rääkis Allikvee.

Suur-suur aitäh teile kõigile, kallid õed ja ämmaemandad! Aitäh, et hoolite ja hoolitsete! Aitäh, et teete oma tööd südame ja suure pühendumusega!

Aitäh väsimatule
ja vaprale
ITK perele!

PERSOON

Olla õde on kutsumus



Juhuse tahtel teravishoidu sattunud, ennast õeks ja personalispetialistiks koolitanud uroloogiakeskuse õendusjuht Merle Paliale mõtiskleb õe rollidest erinevates osakondades, kus ta on töötanud. **LK 2**

JÕUDU TÖÖLE!

Lasteõed katsumusi ei karda

ITK naistekliiniku neonatoloogia osakonna vastsündinute intensiivravis töötavate lasteõdede Maarja Hiemäe ja Maria Teepalu igapäevatöö on hoolitseda kõige pisemate patsientide – enneaegselt sündinud laste ja vastsündinute – eest, kes peale sündimist vajavad haiglaravi. **LK 6**



20 AASTAT

Ämmaemand: nautige lapseootust

Ämmaemand Annika Hommikul täitub sel aastal ITK naistekliinikus juba 20. tööaasta. Nende aastate jooksul on ta märganud rasedate teadlikumaks muutumist ja isade soovi olla rohkem kaasatud juba lapseootuse ajal. **LK 6**

AUTASU



Tallinn tunnustab dr Mäeotsa vapimärgiga

Tallinna linnavalitsus tegi linnavolikogule ettepaneku anda Tallinna vapimärk Ida-Tallinna Keskhaigla sisekliiniku südamekeskuse kardioloog dr Ene Mäeotsale pikaajalise ja tulemusliku tegevuse eest Tallinna linna elanikele kvaliteetse arstiabi tagamisel, arstkonna erialaste teadmiste täiendamisel ja tervisevaldkonna edendamisel. **LK 3**

MUUDATUSED

Südamekeskus jätkab uue hooga

ITK Südamekeskus jätkab kevadest uue juhi ja kolme juhtivarstiga, kes vastutavad igaüks erineva tööloigu eest. Märtsi keskel alustas Südamekeskuse juhi kohal dr Heli Kaljusaar. „Meil on nüüd rohkem kardiolooge, kellest igaühel on vastutusallas oma üksused, nii on need paremini koordineeritud ja juhitud,“ ütles dr Kaljusaar. **LK 3**



SAAGE TUTTAVAKS!

Õde Samira: „Olge terved!“



Samira Ghafouriansahraei on ITK-s töötav õde. Tema perekond on pärit Iraanist. Ta kolis lastega paar aastat tagasi Eestisse, et toetada abikaasa doktoriõpinguid Tallinna Tehnikaülikoolis. Õde Samira Ghafouriansahraei ütleb, et tema ja ta pere on juba harjunud põhjamaa eluga. Ta soovib kõigile tervist: „Kõige parem soov on tervis. Olge terved!“ **LK 7**

Olla õde on kutsumus

Juhuse tahtel tervishoidu sattunud, ennast õeks ja personalispetsialistiks koolitanud uroloogiakeskuse õendusjuht **Merle Paliale** mõtiskleb õe rollidest erinevates osakondades, kus ta on töötanud.

Sattusin Mustamäe haiglasse kardiokirurgia operatsioonituppa tööle sanitarina. See oli põnev ja tol ajal muust meditsiinist ees. Medkooli jõudes olin juba väga palju näinud. Kui võisin juba õena töötada, siis tulid ITK-sse ja siia olen jäänud. Ametlikult sai mul sügisel 20 aastat, aga tegelikult olen keskaiglasega seotud olnud juba 1993. aastast, vaid korra käisin vahepeal aastaks ära.

ITK-s alustasin anesteesiaõena operatsioonitoas, kui polnud veel kooli lõpetanudki. Õendus on nii lai mõiste ja ülesanded erinevad valdkonniti. Ka erinevatel eluetappidel võivad kõita erinevad asjad – valvetes käimine graafiku alusel või igapäevane töö. Eriti alguses, aga ka nüüd, on oluline adrenaliin, mis opitoaga kaasas käib, ja teadmine, mida sa teed, kuidas sa teed. Anestesioloog juhib anesteesiat, aga ikkagi tead anesteesiaõena juba, mis tuleb, mõtled kaasa ja vajadusel valmistud, paned end valmis, sest tead, kuidas võib olukord edasi minna. Valdkonna tundmine on oluline. Tollal oli valvetes käimine nii lahe – oli isegi omamoodi romantiline tulla opitoast mõõda haigla suurt treppi alla õösel kell 3 või lapse sünd varahommikul keisrilõikuse toas neljandal korrusel ja samas vaadata aknast välja, kuidas Pika Hermani tippu tõuseb lipp. Ilus.

Õe jaoks on väga olulised patsient ja tema turvalisus. Patsiendil on enne operatsiooni nii palju küsimusi – minule on see kõik enesestmõistetav, aga tema tahab teada. On üsna paljugi anesteesiaõe ülesanne tagada, et opitoas viibimine oleks patsiendile hea kogemus. See on tema jaoks ikkagi hirmutav, teadmatus, enda üle kontrolli kaotamine.

Anesteesiast edasi liikudes tegelesin valu raviga, mis oli huvitav. Siin sain väga suure kogemuse patsiendi nõustamisest ja ambulatoorse töö korraldusest.

Hüpe tundmatusse

Nüüd olen uroloogiakeskuses õendusjuht. Minu jaoks oli keskuse õendusjuhiks tulemine hüpe tundmatusse, sest ma polnud osakonnas töötanud. Mul on hästi läinud, ilmselgelt tuleb olukordadest õppida ja leida lahendused. 2017. aastal lõpetasin personalispetsialisti eriala – õendusjuhina juhid õendust, aga samal ajal oled ka personalitöötaja. Koolist sain väga palju teadmisi koolitamisest, värbamisest, seasundlustest jne.

„Erinevatel eluetappidel võivad kõita erinevad asjad – valvetes käimine graafiku alusel või igapäevane töö. Eriti alguses, aga ka nüüd, on oluline adrenaliin, mis opitoaga kaasas käib, ja teadmine, mida sa teed, kuidas sa teed.“



„Õendusjuhile annab hea tunde see, kui osakond toimib – patsiendid on hooldatud, õdedel ja hooldajatel on kõik vajalik olemas hetkeks, kui peab olema, või esimesel võimalusel ja on piisavalt personali, kes tahavad tööd teha. Ka see, kui saad töögraafikus arvestada inimeste soovidega, on oluline. Õed-hooldajad on küll kaks ametigruppi haiglas, aga iga nime taga on veel nende pered-sugulased ja elukorraldus. Nad panustavad haiglasse, aga ka neil on taustajõud. Ka nendega peab arvestama, see on oluline,“ ütles Merle Paliale.

Praegu tunnen ennast ülerilisel, nagu oleks jälle tavaline aeg. Kuni 6. maini olin tööl Covid-2 osakonnas õendusjuhina ja loodan, et see aeg on nüüd läbi.

Kui mõõdunud aasta märtsis hakkas keerule aeg pihta, siis oli selge, et tuleb valmis olla teistsuguseks käitumisviisiks. Inimesed on erinevad – mõne jaoks on häiriv, et peab hakkama hoopis teisiti tegutsema, nemad vajavad rohkem turvatunnet ning neil on nii palju küsimusi. Sageli pole neid vastuseid veel kellelgi olemas. Siis pead jooksvalt uurima, vastama. Mõne teise jaoks on lihtsam pea ees tundmatusse hüpata. Iseenesest on tore, et inimesed on erinevad. Ka mitte-covid-osakondades on olnud vaja palju ja intensiivselt tööd teha ja ega seal pole ka kerge olnud.

Need, kes Covid-osakonda tulid, on minu silmis muidugi ülitublid, sest üksi poleks ju mul seal midagi teha olnud. Talveks olime juba rohkem ettevalmistunud kui mõõdunud kevadel, olime jõudnud koolitada. Ise vist olen ka pigem tundmatusse hüppaja, kui arvestada, et valisin opitoa, anesteesia ja uroloogia.

Osakonna ettevalmistamine 14. detsembril hiliste tundideni õnnestus ainult tänu kirurgia osakonna õendusjuhi Triin Kähri ja kirurgia-kliiniku õendusjuhi Kristin Lichtfeldti ja sel päeval valves olnud õendus-hooldus personal abiga.

Õetöö Covid-osakonnas

Covid-2 osakonnas oli õe töö erinevatel aegadel erinev. Alguses võttis Covid-1 keerulised patsiendid endale, meid säästeti, sest nii arstid kui õed ei olnud otseselt sellise profiiliga patsientidega kokku puutunud. Mingil hetkel muutus patsientide seisund raskemaks. Minu õed olid enamasti kirurgia, lülisamba ja uroloogia osakondades töötavad õed, aga patsiendid olid pigem siseprofiiliga.

Seetõttu pidid õed selgeks saama uue aparatuuri, tundma hoopis teisi ravimeid ja ravimeetodeid. Õnneks oli tuge sisekliiniku ja Covid-1 poolt. Õendusjuht Tiina Eek jagas kõiki oma teadmisi minuga ja mina jagasin ruttu edasi. Konsulteerisin temaga palju. Õppida oli meil kõigil palju ja teistsuguseid asju, kui tavapäraselt.

Covidi-perioodil võis kõik kiirelt muutuda ja kohe pidid kõik kohanema. Märtsi alguses, kui loodi ka Covid-3 ja Covid-4 osakond, olid patsiendid raskemas seisus. Ja oligi kõigil raske. Õnneks meil õdesid jagus. Igapäevast oli tööl neli õde päeval ja neli õösel, aga ei olnud lisaõde, kes käiks ja vahetaks teisi välja nii, et neli oleks tööl ja üks puhkab. Õdesid

juurde leida oli võimatu. Hooldajate värbamisega tegeles haigla ju hoogsalt ja lisanduski palju uusi hooldajaid.

Kui ma tavapäraselt lasen uroloogias uuel hooldajal kuu aega teise töötaja kõrval õppida, siis nüüd ei olnud sellist ressursi – pidi õppima ja töötama paralleelselt. Tervishoid ei tohi olla selline koht, kus saaks katsetada. Pidime õppima ja siis tegema seda, mida juba oskasime. Õnneks said uued inimesed töötada kogenud õdede-hooldajate kõrval.

Mina vastutan

Õendusjuhina oli ka teistsugune tunne – mina vastutan selle eest, mida õed ja hooldajad teevad osakonnas ja et nad küsiks, kui milleski kahtlevad. Ma ei saanud alati kohe nende juurde minna, sest nemad olid osakonnas sees ja mina väljas. Minul ei olnud raske, pigem ikka neil. Minu õlule jäi igasugune organiseerimine, mida tingis uue osakonna korraldamine, pidev suhtlemine infektsiooniõdedega, ja muu korraldamine nagu ka kiirjuhendite tegemine osakonna jaoks. Diana ja Anželaga konsulteerisin samuti iga päev ja nende toetus oli oluline. Päevad mõõduisid meeletu kiirusega. Sellist n-õ oma tööd tegin sageli õhtul peale tavalist tööaega.

Covid-2 osakonnas olid erinevate osakondade töötajad ja meil oli nüüd mais isegi kurb lahtu minna. Inimesed sulandusid omavahel ja koostöö toimis kõigi vahel: arstid, õed, hooldajad. Tulime raskest ajast koos läbi.

Tahan eraldi välja tuua ja tänada kahte ortopeediaõde, keda olin sunnitud detsembri lõpus oma osakonda õövalvesse tööle käskima. Minu töötajatel olid planeeritud puhkused, oli haiguslehel olijaid, ka karantiini jäänuid. Kell 13 ei olnud mul õdesid öisesse vahetusse panna. Deily ja Marika tulid täiesti võõrasse osakonda. Täna neid väga, sest see ei ole lihtne, võõras osakonnas sa ei tea, kus midagi asub, kus on süstlad, kus ravimid. Mu süda tilkus verd ja hommikul olin esimese asjana tööl vaatamas, kuidas neil läheb. Nad said ideaalselt hakkama ja jäid meile veel ka edasi töötama. Seda meenutan elu lõpuni, sest ma tavaolukorras ei oleks niimoodi teinud. Aga olukord sundis ja nende panus oli hädavajalik.

Kui on vaja, siis on vaja

Covidi ajal tehti palju ületunde. Aprillis oli mitmel õel ligi kaheksakümmend ületundi. Selle aastaga sain kinnitust, et need, kes tervishoius töötavad, on valmis niivõrd palju panustama. See kõlab klišeena, aga need on reaalsed näited – kui on vaja, siis on vaja. Õdede aprilligraafiku panin välja kohati „auklikuna“ see tähendab, et osad valved olid katmata. Õed jagasid valved omavahel õhtu jooksul ära ja hommikul oli mul laual kokkuvõtte sellest, kes millist „auku“ katab. Ma olen neile väga tänulik.

Olla õde, see on mingi kutsumus inimese sees. Ei oska sõnadesse panna, aga tahtmine teha sellist tööd, tuleb inimese seest. Kuulsin, et ka mind tõsteti esile ja kiideti, aga mida ma siis tegin? Tegin oma tööd, ei teinud midagi erilist. Tean ju, kuidas haiglas asjad töötavad, miks ma siis ei aita ja ei organiseeri, et kõik sujuks?

Teele Palumaa kaitses Oxfordi ülikoolis doktorikraadi

Ida-Tallinna Keskhaigla Silmakliiniku resident Teele Palumaa kaitses 16. aprillil Oxfordi Ülikoolis doktoritöö, mille läbivaks teemaks oli reetina ööpäevaste rütmide uurimine.

„Organismides tervikuna ning ka igas organis endas tiksub „bioloogiline kell“, mis võimaldab füsioloogiat ööpäeva 24-tunnisele rütmile kohendada. Kuna nägemine funktsioneerib

väga laias valgusvahemikus, näeme ju õösel tähevalgel ning suvepäeval lõõmava päikese käes, on ka reetinas tsirkadiaanrütmidel väga oluline roll,“ ütles Palumaa.

Mitmekülgsede huvidega

„Nüansse mu töös oli mitmeid, kuid ühe peamise suunana uurisin molekulaarseid mehhanisme, kuidas melanopsiin, üks hiljuti avastatud fotopigment, reetina tsirkadiaanrütme

reguleerib,“ rääkis Palumaa, kes tegeles Oxfordi Ülikoolis olles aktiivselt ka laulmise ja spordiga. „Kuigi Eesti mõistes ei ole tulemus hiilgav, on nüüdsest Oxfordi Ülikooli rekord kõrgushüppes, 1.78, nüüd minu nimel.“

Covidi tingimustes tuli doktoritöö kaitsmine läbi viia arvuti vahendusel. „Kaitsmine toimus läbi veebi, üks oponent oli Oxfordis ja teine USAs, olime kolmes erinevas ajatsoonis,“ ütles dr Teele Palumaa.



Dr Teele Palumaa

Linnavalitsuse vapimärk dr Mäeotsale

Tallinna linnavalitsus tegi linnavolikogule ettepaneku anda Tallinna vapimärk Ida-Tallinna Keskhaigla sisekliiniku südamekeskuse kardioloog **Ene Mäeotsale** pikaajalise ja tulemusliku tegevuse eest Tallinna linna elanikele kvaliteetse arstiabi tagamisel, arstkonna erialaste teadmiste täiendamisel ja tervisevaldkonna edendamisel.

Dr Ene Mäeots on kardioloog, sisekliiniku ravikvaliteedijuht, haigla ravikvaliteedikomisjoni juhtliige.

Ülimenukate konverentside eestvedaja

Alates tööleasumisest Ida-Tallinna Keskhaiglas on dr Mäeots seisnud hea parimate teadmiste jagamisel nii lähimatele kolleegidele kui kõikidele meedikutele üle Eesti – alates 2003. aastast käivitas ta menuka iga-aastase sisekliiniku sügiskonverentside sarja, mis osalejate arvu poolest on ulatunud neljasajani ning pälvinud alati väga kiitvat tagasisidet. Koroonaviiruse esimesel, 2020. aastal sai üliedukalt läbi viidud esimene sisekliiniku digikonverents – endises heatasemelises sisus, parimate esinejatega ning kindla moderaatori käe all.

Alates 2019. aastast lisandus pere- ja eriarstidele suunatud konverentsisarja veelgi laiemas sisuga üle-haiglaste konverentside sari „Raseda tervis“. Käesoleva aasta kevadel järgneb sellele konverents „Onkoloogia

ei ole enam see, mis oli eile“, kus lektorid, enamasti Ida-Tallinna Keskhaiglast, aga ka Lääne-Tallinna Keskhaiglast, võtavad fookusesse vähiravi.

Alates 2008. aastast on dr Mäeots vedanud üle-linnaliste kliiniliste konverentside sarja, mille sihtgrupiks on kolleegid, eriarstid ja perearstid. Konverentsisari on ülimenukas – tegemist on tasuta koolitusega, mille eesmärk on jagada parimat meditsiiniteemalist teavet ning värskeimat tõenduspõhist ja praktilist infot. Taas kord, alates koroonaviiruse levikust, on konverentsisari dr Mäeotsa juhtimisel viidud õnnestunult veebikanalitesse.

Nõudlik ja järjekindel

Töö ravikvaliteedikomisjonis on ülioluline tervishoiuteenuse kvaliteedi ja patsiendihutuse seisukohalt – see on institutsioon, mis seisab hea Ida-Tallinna Keskhaigla parima meditsiiniteenuse osutamise eest. Töö ravikvaliteedikomisjonis eeldab täielikku pühendumist ja



Ida-Tallinna Keskhaigla sisekliiniku südamekeskuse kardioloog Ene Mäeots

teadmisi kõikide osutatava tervishoiuteenuste sisu, tähenduse ja meetodite kohta. Dr Ene Mäeots on ravikvaliteedikomisjoni liikmena väga nõudlik. Enamik tema juhitud uute ravijuhendite, patsiendi infomaterjalide väljatöötamise juhtgruppide tööst ja selle tulemusel valminud dokumentidest on väga kvaliteetsed ja praktikas hästi kasutatavad.

Pöördumised ravi küsimustes on meie haiglale prioriteetsed. Dr Mäeots on see, kes seisab selles eest, et kõik need küsimused saavad vastuse õigeaegselt ja tervishoiuteenuste käsitlemise ning osutamise seisukohalt sisuliselt ja kvaliteetselt. Sedasorti küsimused nõuavad laialdasi teadmisi erialade üleselt, mis nõuab suurt pühendumist, tähelepanu ja järjekindlust.

Südamekeskus jätkab uue hooga

ITK Südamekeskus jätkab kevadest uue juhi ja kolme juhtivarstiga, kes vastutavad igaüks erineva tööloigu eest.

Märtsi keskel alustas Südamekeskuse juhi kohal dr Heli Kaljusaar, kellele oli algus muutusterohke ja nõudis kohanemist. „Samal päeval suleti kogu kardioloogia osakond ning avati 4. Covid-osakond. Palju on tulnud leida lahendusi keerulistele probleemidele,“ ütles dr Kaljusaar, lisades, et ka keskuse töös tehakse muudatusi.

„Meil on palju erinevaid allüksusi, stationaarne osakond, funktsionaaldiagnostika osakond, ambulatoorsel poolel virvendusarütmia kabinet, südamepuudulikkuse kabinet, onko-kardioloogiliste patsientide vastuvõtud ja stimulaatori kontrolli vastuvõtud – kõigil neil on oma erisused. Minu soov on need väikesed üksused ühtse suure meeskonnana tööle panna,“ rääkis dr Kaljusaar.

Rohkem kardiolooge

Keskus jätkab kolme juhtivarstiga: dr Anu Hedman vastutab ambulatoorse töö ja loodava vaskulaarkabineti eest; uute arstidena alustasid mais dr Piret Härma-Jöks, kes vastutab südamepuudulikkuse kabineti ja onko-kardioloogia arengu eest, ning dr Kairit Palm, kelle vastutusalasse kuulub funktsionaaldiagnostika juhtimine ja arendamine. Juunist saab funktsionaaldiagnostika õendustöö koordineerijaks Aile Vellamäe.

„Meil on nüüd rohkem kardiolooge, kellest igaühel on vastutusalas oma üksused, nii on need paremini koordineeritud ja juhitud,“ ütles dr Kaljusaar.

Vaskulaarkabinet alustab dr Kaljusaare sõnul tööd juunis. „Teeme multi-distsiplinaarse meeskonna (MDM) ja hakkavad olema multidistsiplinaarsed konsiiliumid kriitilise jalasheemiaga haigetele. Võtame kõigepealt ette rasked juhud,“ rääkis dr Kaljusaar, lisades, et vaskulaarkabineti avamine tähendab koostööd mitme erineva üksuse vahel: südamekeskus, veresoontekirurgia, haavakabinet, angiograafia kabinet, diabeetikabineti ning taastusravi. Kuna multidistsiplinaarne meeskond hõlmab erinevaid erialasid, siis on oluline nad ühe meeskonnana tööle panna, et aidata kriitilise jalasheemiaga patsiente. Seda kõike hakkab koordineerima dr Anu Hedman.



Dr Heli Kaljusaar



Dr Anu Hedman



Dr Piret Härma-Jöks ja dr Kairit Palm

Dr Piret Härma-Jöks ütles, et tema jaoks on väga oluline arste koolitada, et haige kardialne seisund saaks kaardistatud enne potentsiaalselt kardio-toksilist keemiaravi. „Vajadusel peab haige saama adekvaatset kardiaalset ravi, et talle saaks teha eluks vajalikku onkoloogilist ravi. Keegi onkoloogilistest haigetest ei pea jääma ilma onkoloogilise ravita, kuna tal on mingi ravimata kardialne patoloogia,“ ütles dr Härma-Jöks.

Samuti on Härma-Jöksi sõnul onko-kardioloogias oluline haigete jälgimine pärast potentsiaalselt südantkahjustava ravi saa-

mist. „Kiirus on märgilise tähtsusega – mida kiiremini saame alustada ravi, seda paremad on tulemused. Selle põhimõtte teadvustamine kõigile arstidele, kes tegelevad onkoloogiliste haigetega, on minu põhiline sõnum.“

Raske südamepuudulikkusega haiged peavad tema sõnul jääma pärast haiglas olemist väljaõppinud spetsialisti jälgimisele, et südamepuudulikkuse ravimid saaks üles tiitrida, patsient väljaõppe oma haigusest ja enesejälgimisest. „Me ei saa jätta ravimite ülestiitrimist perearsti õlule. Mõttes on, et tulevikus saavad tõenduspõhised ravimid tiitritud

Dr Piret Härma-Jöks:
„Kiirus on märgilise tähtsusega – mida kiiremini saame alustada ravi, seda paremad on tulemused.“

maksimaalsete võimalike annusteni ja patsient jääb ITK-sse jälgimisele kuni haiguse stabiliseerumiseni ning siis anname patsiendi perearstile jälgimisele,“ selgitas dr Härma-Jöks.

Dr Kairit Palm ütles, et talle meeldib ITK südamekeskuse töökorralduses see, et arstid roteeruvad. „Siin on palju kardiolooge, kes oskavad teha funktsionaaldiagnostilisi uuringuid. Ehhokardiograafia tegemine ja piltide vaatamine oskus annab patsiendi paremaks käsitlemiseks palju juurde,“ rääkis dr Palm. „Samas peame ehhokardiograafia oskuse taset hoidma – kui inimene teeb seda kahekuuliste tsüklitena, siis on vaja teha täiendavaid loenguid, juhtude analüüse, et tase püsiks hea,“ märkis ta. Hea uudisena toob ta välja, et käesoleva aasta algusest on haigekassa teenuste nimekirjas palju uusi funktsionaaldiagnostika uuringuid, mida on vaja arendada. „Näiteks kontrastehhokardiograafia, koormusehhokardiograafia, 3D-uuringud,“ loetles dr Palm.

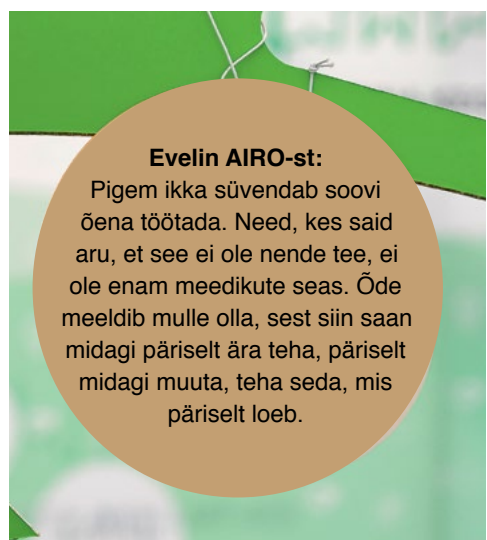
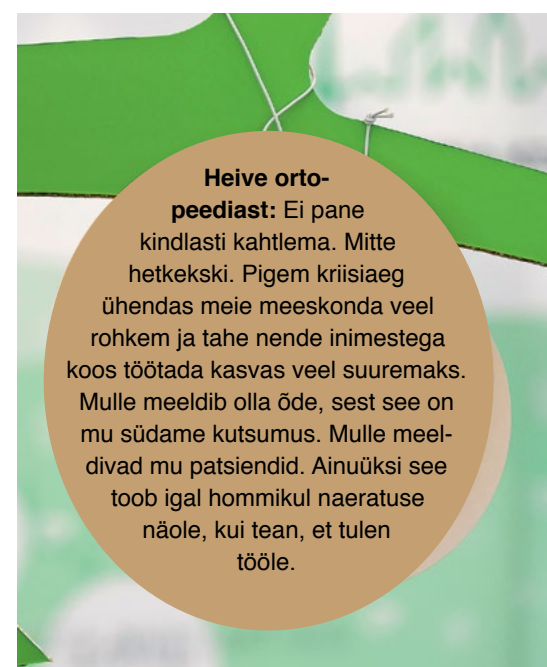
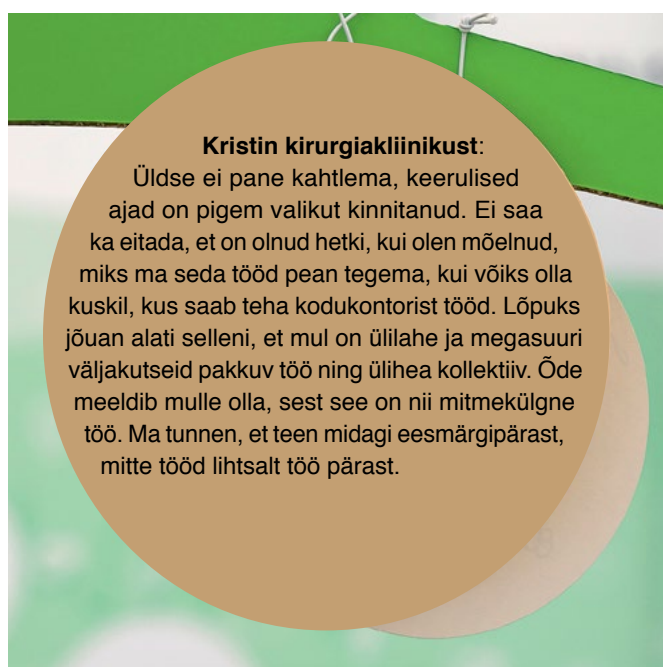
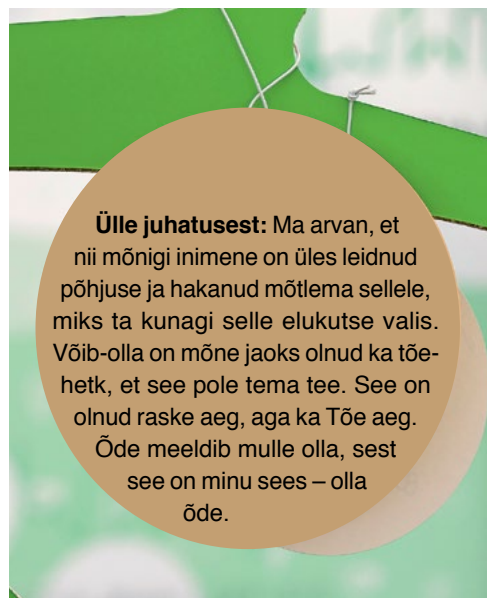
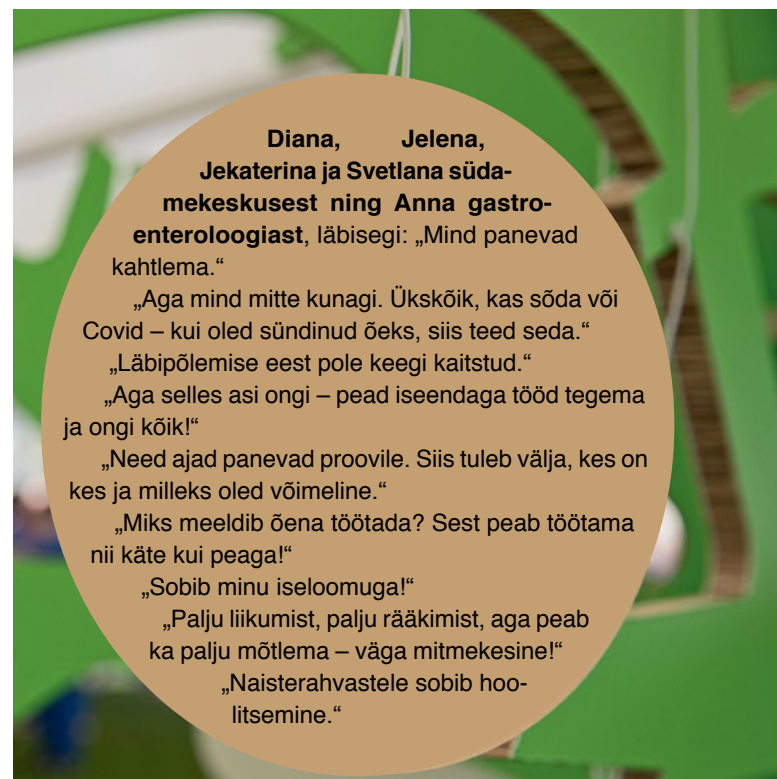
Pisut ka plaanidest

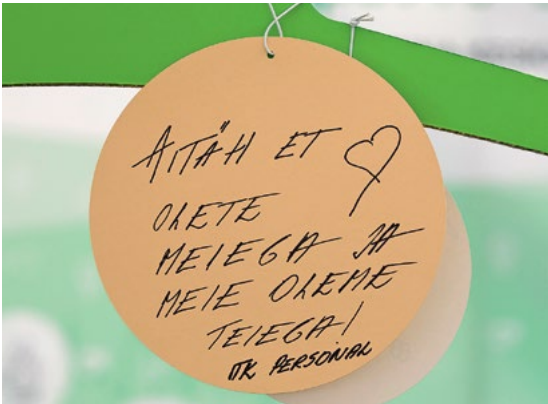
Südamekeskuse tulevikuplaanidest tõi dr Kaljusaar välja, et koostöös angiograafia osakonnaga on plaanis südame vasaku koja kõrvu ja avatud *foramen ovale*’t sulgema hakata. „Vasaku koja kõrva sulgemine on näidustatud neil virvendusarütmia haigetel, kellel ei saa rakendada antikoagulantravi või kes on saanud insuldi toimiva antikoagulantravi ajal. Avatud *foramen ovale* sulgemised on näidustatud krüptogeense insuldi patsientidel. Sellest aastast on need Eesti Haigekassa teenuste nimekirjas ja ITK-s on olemas vajalik spetsialistide tase, et neid uuringuid teostada. Esimesed protseduurid on plaanis teha juba juunis.

„Uusi plaane on veel ja loodame, et uuenenud meeskonnaga suudame need kõik ellu viia,“ ütleb lõpetuseks keskuse juhataja dr Heli Kaljusaar.

Olla õde – võimalus teha midagi, mis päriselt loeb

Rahvusvahelisel õdede päeval, 12. mail, küsisime Ida-Tallinna Keskhaigla õdedelt, kuidas mõjutavad rasked ja pingelise ajad nende soovi õena töötada – kas see pigem aitab aru saada, kui vajalikku tööd nad teevad, või paneb vahel ka endas kahtlema. Samuti uurisime, miks neile meeldib õena töötada.





Diana ja Anžela infektsioonikontrollist

Diana: Mina pole kunagi oma valikus kahelnud. Keeruline aeg näitas, kes on kes – nägime väga hästi, kellega on lihtsam ja kellega raskem koostööd teha. Inimesed näitasid, kes nad tegelikult on.

Anžela: Teadsin, et öde ei ole lihtne olla. Samas sõltub kõik sinust endast. Ma ei kahetse üldse ja jätkan samas vaimus.

Diana: Mulle meeldib öde olla, sest ma saan inimesi aidata. See on väga hea võimalus teistele kasulik olla ja midagi head teha.

Anžela: Saame aidata patsiente, aga oleme valmis aitama ka kolleege, kes vajavad infot.

Oli päevi, kui vastasime mitmekümnele kirjale ja kõnele. Tahan olla toeks ja abiks.



Ämmaemand jääb rasedale usaldusväärseks nõuandjaks

Ämmaemand **Annika Hommik** täitub sel aastal Ida-Tallinna Keskhaigla naistekliinikus juba 20. tööaasta. Nende aastate jooksul on ta märganud rasedate teadlikumaks muutumist ja isade soovi olla rohkem kaasatud juba lapseootuse ajal.

Nii pika töökogemuse põhjal võib öelda, et ämmaemanda töö üldse ja eelkõige ambulatoorne töö on aja jooksul väga palju muutunud ja arenenud. Peamiselt puudutab see iseseisva töö osakaalu muutust ja üha lisanduval valdkondi. Emadusnõuandlas toimub peamine töö raseduste jälgimise ja sünnitusjärgse patsiendiga. Kõik emadusnõuandlas töötavad ämmaemandad teevad ka töid, mis seotud kogu naise elukaarega: noorte nõustamine, emakaelavähi sõeluuringute läbiviimine, rinna tervise alane nõustamine, imetamisnõustamine, perekooli loengute läbiviimine, gestatsioonidiabeediga patsientide nõustamine jpm.

Püüab vältida rutiini

Ämmaemand Annika on teadlikult püüdnud hoida igapäevatöö mitmekülgseks ja tegeleda ämmaemanda töö erinevate valdkondadega. „Nii on võimalik hoida pädevust, head kohanemisvõimet ja vältida rutiini. Enamasti on mu töö seotud positiivsete emotsioonidega. Ma hindan väga meeskonnatööd ja toimivat koostööd, olgu siis patsiendi või kolleegidega,“ leiab Annika.

Lisaks tööle Ida-Tallinna Keskhaiglas teeb Annika kord nädalas perearstikeskuses ämmaemandana vastuvõtte: jälgib rasedusi, teeb sünnitusjärgseid läbivaatusi ja nõustamisi, nõustab kontratseptsioonimeetodite valikul, väljastab retsepte, teeb esmast günekoloogilist läbivaatust, teeb noortenõustamist, nõustab intiimtervise ja suguhaiguste vältimise teemal, võtab vajalikke analüüse ja korraldab vajadusel esmast ravi, nõustab imetamise ja lapse toitumise teemadel, viib läbi emakaelavähi sõeluuringuid, rinna tervise alast läbivaatust ja nõustamist, suunab vajalikele uuringutele, nõus-



Ämmaemand Annika Hommik

tab eakamaid naisi inkontinentsuse ja menopausiga seonduvate kaebuste leevendamise teemal. „Minu vastuvõtule suunatakse nelja perearstinimist patsiendid, kellel on n-õ naiste mure. Aitan naisi terve elukaare jooksul. Kuna minu taga on suur haigla, siis saan vajadusel suunata patsiendi ka täiendavatele uuringutele, nt rinnauuringule, rasedusaegsele ultraheliuuringule, günekoloogi vastuvõtule jne.“

Vaadates tagasi oma töö algusaastatele, leiab Annika, et tänapäeva rasedad on teadlikumad ning sel on väga positiivne mõju nende enda ja lapse tervisele. Kõiksugu info kättesaadavus on praegusel ajal meeletult kasvanud ning see mõjutab ka raseda naise käitumist ja otsuseid. Vahel võib küll kahelda või imestada, millistele infoallikatele toetudes on naised oma teadlikkust kujundanud ja otsuseid langetanud ning kas need otsused ka päriselt neile endile või nende laste tervisele kasu toovad. „Sellest tulenevalt on ämmaemandal oluline roll aidata tulevase emal selles infomüüra orienteeruda

„Ämmaemand Annika soovib nautida lapseootust ja võtta selleks aeg maha.“

„Ämmaemanda roll on aidata tulevase emal infomüüra orienteeruda ja suunata rasedat teaduslikult tõendatud otsusteni.“

ning nõustades suunata rasedat teaduslikult tõendatud infoni ja teadlikuma otsuseni,“ räägib Annika info jagamise olulisusest ja lisab, et tänapäeva rase on ka tervislikumate eluviisidega. „Näiteks ei ole peaaegu üldse vaja selgitada, miks rasedus ja suitsetamine kokku ei sobi. Lapsesaamist planeerides on rasedad ise oma käitumisharjumusi tervislikumaks muutnud ja juba varakult suitsetamisest loobunud.“

Viimane aasta, mis möödus koos koroonaviirusega ja sellest tulenevate piirangutega, on palju mõjutanud ka ämmaemanda tööd ja toonud paratamatult kaasa ebamugavusi perele. Üldjoontes on tänapäeva isad nii lapseootuse, lapse sünni kui ka lapse kasvatamise protsessidesse ikka üha enam kaasatud ja see on olnud enamike isade teadlik valik. Paratamatult on Covid- perioodiga seotud piirangud andnud tagasilöögi. „Rasedad kurdavad eelkõige selle üle, et isad ei saa tulla raseduse ajal plaanilistele visiitidele ega ultraheliuuringutele. Perearstikeskuses on olnud isasid lihtsam kaasata. Olen pakkunud rasedale võimalust salvestada loote südamelööki heli ja ultrahelis liikuvat pilti, mis toetaks isa kujunevat sidet lapsega ja annaks talle võimaluse tajuda lapse olemasolu juba raseduse ajal,“ räägib Annika.

Naiste elustiili osas on Annika märganud, et treeningute, tervisliku toitumise, kahjulikest harjumustest loobumiste jms kõrval on hoopis enam näha, et tänapäeva lapseootaja elustiil on koormav ja kiire ning püütakse saavutada kõiges maksimumi. See tähendab, et töö, õpingute ja kohustuste taustal kahanevad võimalused puhata, kvaliteetseks uneks ja enda vajadusi märgata ja iseendaga olla.

Ämmaemand Annika soovib nautida lapseootust ja võtta selleks aeg maha. „Lapseootuse muudab ilusaks emotsionaalne side, mida last ootav naine saab ise oodatava lapsega

luua. See on osa saabuivate muutustega kohanemisest ja ka lapsevanemaks kujunemisest. Suuresti on see küll illusiooni loomine lapsest või hoopis enda eesootavast lapsevanema rollist, aga ka see on protsessis vajalik.“

Ämmaemandad nõustavad naisi kogu elukaare jooksul

Ämmaemanda töö ei ole enam pelgalt sünnitusel lapse vastuvõtmine, vaid ka tervise- teemadel naiste nõustamine terve elukaare jooksul. Ämmaemand on kindel partner naiste-, laste- ja täna ka perearstide kõrval.

Eesti Perearstide Seltsi juhi ja Jürgensoni Perearstikeskuse perearsti dr Le Vallikivi sõnul on nende koostöö ITK ämmaemanda Annika Hommikuga kestnud pea kaks aastat ning nad on selle koostöö eest ääretult tänulikud. „Kõige õnnelikumaks teeb see muidugi patsiente – eriti rõõmsad on noored emad, kes võivad oma perearstikeskuses olla rasedusega jälgimisel, tulla vastsündinuga tervisekontrolli ja samal ajal käia ka ise sünnitusjärgselt ämmaemanda visiidiil ning vajadusel pöörduda imetamisnõustamiseks ja järgneva perelisa planeerimiseks,“ leiab dr Vallikivi.

Perearstikeskuse juures töötavalt ämmaemandalt saavad abi ka need naised, kes on eelnevalt olnud arvamusel, et naiseks olemine lõpeb menopausiga ära. Ämmaemand tegeleb naiste muredega neiudest kuni kõrges eas prouadeni välja.

Dr Vallikivi sõnul on perearstikeskuse kolleegid väga rõõmsad, et kollektiivis on pädev ja väärtuslik meeskonnaliige, kellega saab üheskoos keerulisemaid juhtumeid arutada ja spetsiifilisi küsimusi esitada. „Nagu perearstil ja pereõel, nii on ka ämmaemanda töös suur roll ennetustööl. Üheskoos esmatasandil tegutsedes on meil võimalus tuua ka vähi sõeluuringud inimestele lähemale – eelkõige emakaelavähi sõeluuring, mille nigel hõlmatus on aastakümneid murekoht olnud,“ leiab dr Vallikivi patsientide jaoks mitmeid kasulikke võimalusi ämmaemanda ja perearstide koostööst.

5. mail tähistati rahvusvahelist ämmaemanda päeva. „Suur-suur aitäh ja sügav kummardus kõigile ämmaemandaatele,“ tänab perearstide esindaja dr Le Vallikivi kõiki selle kutse esindajaid.

Neonatoloogia õed Maarja ja Maria väljakutseid ei pelga

ITK naistekliiniku neonatoloogia osakonna vastsündinute intensiivravis töötavate lasteõdede Maarja Hiimäe ja Maria Teepalu igapäevatöö on hoolitseda kõige pisemate patsientide – enneaegselt sündinud laste ja vastsündinute – eest, kes peale sündimist vajavad haiglaravi.

Maarja Hiimäe teadis juba gümnaasiumi lõpuklassis, et soovib õeks õppida. Kuigi algul eriala omandades ning enneaegsete ja vastsündinud laste kohta õppides, oli ta veendunud, et neonatoloogia osakonda ta kunagi tööle ei lähe. „Pisikeste patsientide ravimine tundus keeruline ja väikeste lastega oli tavaelus kokupuude pea olematu. Töötades aga aasta III õendusabi osakonnas eakate patsientidega, sai mulle selgeks, et ka see ei ole päris minu jaoks, mistõttu aeg-ajalt vaatasin ITK lehel kuulutusi, kuhu veel töötajaid otsitakse. Suve lõpu poole nägin ITK lehel kuulutust, et otsitakse neonatoloogia õde ning miski mu sees ütles, et pean minema ja vaatama selle osakonda üle,“ räägib juba kaks aastat neonatoloogias töötav Maarja, kes on oma valikuga väga rahul. „Loodan sellesse osakonda pikaks ajaks püsima jääda.“

Kokku neli aastat õena ja sellest kaks aastat neonatoloogia osakonnas töötanud Maria leiab, et talle hakkas lasteõde töö neonatoloogia intensiivravi osakonnas meeldima juba esimesest proovipäevast ning ta ei kahetse oma valikut. Kuigi töö on vahel väga raske ja pisikeste patsientide katsumused lähevad

sügavalt hinge, jäävad meelde ka positiivsed lood. „Osakonnas oli üks enneaegne beebi. Samal ajal, kui ma beebit riietasin, tuli teine õde, kes kutsus beebit Põial-Liisiks ning millest mina järeldasin, et see ongi lapse nimi. Natuke hiljem sain teada, et vanemad hakkasidki oma last Põial-Liisiks hüüdma,“ räägib Maria oma tööst ühe meeldejääva loo.

Maarja sõnul jäävad meelde võib-olla paremini osakonna kõige väiksemad patsiendid: 24.–28. rasedusnädalal sündinud beebid. „Nad on meie osakonnas valdavalt kuni umbes ühe kuu vanuseni, mil lähevad edasi lastehaiglasse. Alati on väga südantsoojendav hiljem näha neist lastest pilte, kus nad juba mitu kilo kaaluvad.“

Päevad neonatoloogia osakonnas

Vastsündinute intensiivosakonnas töötava lasteõde päev algab valve üleandmisega, mil arutatakse kolleegidega läbi patsientide edusamud ja probleemid, millele tuleb tähelepanu pöörata. Hommikuti võetakse vajadusel vereanalüüse, kaalutakse lapsi ning vaadatakse üle söömise viisid ja graafikud. Ööpäeva jooksul toimub patsientide aktiivne ravi ja hooldus. Jälgitakse laste seisundit, kontrollides nende monitoride näite. Iga päev on väga palju suhtlust ka emadega. Kui laps on stabiilsem ja ema sünnitusest piisavalt toibunud, siis õpetatakse emale lapse eest hoolitsemist. Pidevalt tuleb suhelda ka oma pisikeste patsientidega – rääkida nendega ja kui nad annavad oma keha keele ja nutuga märku, et neil mingi mure, aitab



Lasteõed Maarja Hiimäe ja Maria Teepalu

see, kui lohutada neid, leida parem asend, vahetada mähkme või anda süüa.

Päevad on siiski osakonnas väga erinevad. Alati võib juhtuda, et erakorraliselt tuleb osakonda uus laps. Intensiivravi lasteõde töö on hoolitseda selle eest, et osakonnas oleks iga uue patsiendi jaoks kohe olemas töökorras kuvööds ning erinevad hingamisaparaadid. Stabiliseerimislaua peab hoidma puhta ja val-

misseatuna, et olla valmis uue vastsündinu tulekuks.

Nii Maarjale kui ka Mariale meeldib oma tööst lõõgastumiseks raamatuid lugeda. Kuid kõige paremini saab Maarja sõnul igapäevast töörutiinist välja reisisid. Maria leiab, et üks hea inglise krimisari või tegelemine oma armsa koeraga, aitab uueks tööpäevaks välja puhata.

Õde Samira: lapsepõlvekogemused suunasid õeks õppima

Olen Eestis töötav õde Samira Ghafouriansahraei. Minu perekond on pärit Iraanist ja kolisime lastega paar aastat tagasi Eestisse, et toetada abikaasa doktoriopingut Tallinna Tehnikaülikoolis.

Eestisse tulles pidime kogu perega kohanema uue eluga ja esmalt uue keelega. Abikaasa alustas õpinguid, tütar läks kooli ja poeg lasteaeda. Minu suureks unistuseks oli uues kodus jätkata õe tööga. Iraanis õe bakalaureuse õpinguid täiendasin magistrikraadiga juhtimises ning olin vanemõe kohustuses. Minust sai õde, sest ma armastan inimesi aidata.

Eestis oli aga õdede registrisse saamiseks pikk tee – Töötukassa poolt olen läbinud keelekursused, Terviseamet korraldas koostöös Tallinna Tervishoiu Kõrgkooliga (TTK) praktika haiglas, et omaksin kogemusi Eesti tervishoius. Mentoriks sai TTK õppejõud Marina Kopti. Olen väga tänulik Marinalle toetuse eest. Ma ei unusta kunagi tema abi ja lahkust.

Nautisin, kui õe eksami ära tegin

Kodumaal olin südame intensiivravikeskuses ja südamekirurgia osakonnas tööl. Head teadmised ja kogemused kardioloogia valdkonnas innustasid mind pöörduma Ida-Tallinna Keskhaigla personaliosakonda palvega läbida neli kuud praktikat Südamekeskuses. Pikk tee sai läbitud 16. detsembril 2020. aastal, kui sooritasin õe eksami ja sain õdede registrinumbril. Nautisin seda päeva kogu südamest!

Viimane aasta meie peres oli täis väljakutseid, sealhulgas Covid-19 haiguse leviku aeg. Koolid läksid üle distantsõppele, mis oli paras katsumus kõikidele lastevanematele, mil tuli kiiresti ümber korraldada oma kodune elu. Iga vaba hetke püüdsin pühendada lastele: mängisin-tantsisin koos nendega nii õues kui toas. Püüdsin neid igati õppetöös toetada. Olen ka suur kokkamise fänn ning pingelisel ajal püüdsin üllatada lähedasi hea toiduga.



Õde Samira Ghafouriansahraei: „Kodumaal läbi elatud sõjakoledused on motiveerinud olema väga hea õde, et aidata inimesi.“

Sellel kevadel sai südamekeskuse meeskond kogemusi Covid-patsientide põetamisel.

Kodumaal olen lapsena läbi elanud sõjakoledused ja raskused ning töö Covid-osakonnas meenutas mulle lapsepõlve. Tänu lapsepõlvele tahangi aidata inimesi, olla väga hea õde.

„Kui patsient tahab koju tagasi, siis see motiveerib. Covid-osakonnas töötades nägin palju raskes seisus patsiente. Mõtlesin sel ajal endast kui sõdurist.“

Kui patsient tahab koju tagasi, siis see motiveerib. Covid-osakonnas töötades nägin palju raskes seisus patsiente. Mõtlesin sel ajal endast kui sõdurist. Osakonna hoole all olnud patsientide ja nende lähedaste ootused ja lootused – see kõik motiveeris mind ja kogu meeskonda andma endast kõik.

Tänaseks on minu pere juba harjunud põhjamaa eluga. Lapsed saavad suurepäraselt hakkama koolis ja lasteaias, abikaasa õpib ja mina töötan õena. Vaatamata väljakutsetele ja raskustele olen õnnelik ja naudin elu!

Mida soovin teistele õdedele? Soovin kõigile tervist. Kõige parem soov on tervis. Olge terved!

Põhikooli lõpuks on 30%-l Eesti õpilastest diagnoositud lühinägevus

Laste silmad on praegu suurema surve all kui kunagi varem, sest õues viibitakse vähe ning ekraanide taga ollakse väga palju. Ida-Tallinna Keskhaigla silmaarsti dr Kadi Palumaa sõnul on statistika murettekitav: hinnanguliselt 20–30% Eesti põhikooliealistest lastest ehk 45 000 koolilast on lühinägevusega ning see hulk kasvab aasta-aastalt.

Dr Kadi Palumaa sõnul on viimaste aastate kliinilises praktikas olnud selgelt näha müopia laialdasemat levikut ning lühinägevus tekib tänapäeval üha sagedamini noorematel lastel.

„Euroopa riikides läbi viidud uuringute põhjal võime eeldada, et Eestis jääb müopia levimus nooremates kooliastmetes umbes 10–20% ning põhikooli lõpuklassides 20–30% vahele,“ kirjeldab dr Palumaa olukorra tõsidust.

Dr Palumaa toonitab, et lühinägevus kujuneb tavaliselt välja varases koolieas ja selle tekkeriski suurendab vähene õues päevavalguses viibimine ning rohke lähtitöö, sealhulgas arvutite ja nutiseadmete kasutamine. Kuna laste igapäevaelu on õppimisest kuni sotsiaalse suhtluse kolinud koroonajal nutiseadmetesse, siis kutsub dr Palumaa praegu lapsevanemaid üles erilisele tähelepanelikkusele oma laste silmade hoidmisel.

2-20-20 reegel

Probleemi teadvustamisele aitab kaasa sellel kevadel Colonna Heategevusfondi ellu kutsutud ennetuskampaania „Hoiame laste silmi!“. „Kampaanias pakume välja lihtsad juhised, mida vanemad oma laste päevarutiini saavad lisada. See on tõhus 2-20-20 reegel: laps peaks viibima iga päev vähemalt 2 tundi õues päevavalguses käes ning iga 20 minuti lähtitöö järel vaatama 20 sekundi vältel kaugusesse,“ selgitab dr Palumaa.

„Selleks, et silmi ravida, on haiguse õigeaegne diagnoosimine määrava tähtsusega.“

„Lühinägevust saab korrigeerida miinusprillide või kontaktläätsedega, kuid need meetodid ei takista lühinägevuse süvenemist,“ rääkis dr Palumaa ning tõi lisaks välja mõned uued tõenduspõhised meetodid, mis mitmel pool maailmas juba kasutusele võetud. „Kõige efektiivsemaks ravimeetodiks on atropiini silmatilgad, mis pärsvad müopia süvenemist. Eestis ja lähiriikides pole see ravi veel kättesaadav, kuid silmaarstid uurivad selle võimalikult kiire kasutusele võtmise võimalusi.“

„Hoiame laste silmi!“

Selleks, et silmi ravida, on haiguse õigeaegne diagnoosimine määrava tähtsusega ning kampaaniaga „Hoiame laste silmi!“ kutsutakse vanemaid muuseas üles märkama lapse nägemisprobleeme. ITK silmakabinetti jõuab peagi spetsiaalselt lühinägevusega laste uurimiseks ja ravi määramiseks mõeldud keratobiomeeter, mille ostmiseks vajalikud 22 547 eurot annetas Colonna Heategevusfond.

Abilinnapea Betina Beškina: õed on alati meie jaoks olemas olnud, oleme nüüd meie nende jaoks ka

Meditsiin on ühiskonnas alati tähtsal kohal olnud ja koroonaaastaga on selle olulisus meie igapäevaelus veelgi kasvanud.

Õendustöötajad koostöös arstide, hoolduspersonali ning teiste meditsiinitöötajatega teevad tänuväärset tööd, mis tuleb raske hinnaga – tööpäevad on pikad, stressirohked ning vastutus on suur ja panused kõrged.

Enne koroonapandeemiat, 2019. aastal tegid Tallinna õendustöötajad aastas iseseisvalt ligi miljon vastuvõttu ning muuhulgas veerand miljonit koduviiti. Need numbrid on märkimisväärsed ning annavad väga selgelt edasi seda, et medõed töötavad suure koormuse all.

Aidata hätta sattunut

Tuntud ameerika antropoloog Margaret Mead rääkis kord oma õpilastele, et tsivilisatsiooni tunnuseks ürgkultuuris on murtud reieluu, mis kokku kasvas. Ta selgitas, et loomariigis sureb jala murdnud loom ära. Tal pole võimalik ohu eest põgeneda; ta ei jõua jõeni, et vett juua, ning tal pole võimalik süüa otsida. Temast saab saak



Tallinna abilinnapea Betina Beškina

kiskjatele, sest loom ei pea vigastatuna piisavalt kaua vastu, et luu jõuaks kokku kasvada.

Paranenud reieluu on sedapuhku tõend, et keegi võttis aega, et hädasolijat aidata, ta haavad kinni siduda ning ta ohutusse kohta toimetada, kus teda valvati ja hooldati. Aidata kedagi raskel ajal, sellega algab Meadi sõnul tsivilisatsioon.

Selle loo peale mõeldes meenuvad mulle tervishoiutöötajad, kes on alati – nii koroonapandeemia ajal, aga ka enne seda – teinud kõik selleks, et aidata neid, kes on hätta sattunud.

Eestis on 17 000 ja Tallinnas ligi 4000 kvalifitseeritud medõde, kes kõik väärivad tunnustust ja toetust, eriti aga praegusel keerulisel ajal, mil koormus meditsiinisüsteemile on suurem kui tavaliselt. Need inimesed on eesliinil, tihtipeale ebamugavates kaitseriietes ja ööpäev läbi valvel. Need on inimesed, kes kohanesid pandeemiaga kiiresti ning tegutsesid ettenägelikult, kujundades ümber oma elu- ja tööruutiini nii, et abivajajad saaksid uues olukorras kiiresti ja efektiivselt abi.

Kõik, kes me oleme haiglasüsteemiga kokku puutunud, teame, et medõde on patsiendile kõige lähem inimene nii vastuvõtul kui tema voodi kõrval statsionaaris. Iga patsient vajab hoolivust, võimalust oma murest rääkida ja vahel ka lihtsalt kedagi, kes ta kätt hoiaks – ja selleks inimeseks on alati õendustöötajad.

Nüüd on meie, linnakodanike, kord nende jaoks olemas olla. Neid kuulata, neist hoolida ja neid toetada. Ja selleks peame vaid kandma maski, pesema käsi, hoidma distantsi ning hoiduma ebavajalikest kontaktidest.

Palun teeme seda iseenda ja oma lähedaste nimel. Palun teeme seda austusest nende inimeste vastu, kes pandeemia algusest peale on tööle minnes ja inimesi abistades ohtu seadnud nii iseenda kui oma lähedaste tervise, et aidata teisi. See on kõige lihtsam viis, kuidas igaüks meist saab meditsiinitöötajate vastu austust üles näidata.

„Nüüd on meie, linnakodanike, kord õdesid kuulata, neist hoolida ja neid toetada. Ja selleks peame vaid kandma maski, pesema käsi ja hoidma distantsi.“



Tänavune, juba seitsmendat korda toimunud talgupäev Järvel oli tulemuslik, erinevate osakondade töötajad said üle pika aja ühtse meeskonnana tegutseda, maja ümbrus kenaks ja lilled istutatud.

Õnnitleme meie kauaaegseid töötajaid

MAI

25
Peeter Ross, radioloog, Diagnostikakliinik
Marje Aidla, osakonna sekretär, Diagnostikakliinik
Terje Kirr, radioloogiatehnik, Diagnostikakliinik



15
Karin Reimo, bioanalüütilise töö koordineerija, Diagnostikakliinik
Silvia Hein, osakonna sekretär, Kirurgiikliinik
Marina Santašova, hooldaja, Kirurgiikliinik
Jekaterina Bobrova, anesteesia-õde, Kirurgiikliinik
Margus Lehismets, autojuht, Haldusteenistus
Anastassija Antonenko, õde, Naistekliinik

10
Irina Kuznetsova, õde, Sisekliinik
Svetlana Zakurakina, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliinik
Olga Gorbatenko, õde, Õendus- ja hooldusabikliinik
Irina Kuznetsova, õde, Sisekliinik
Jelena Borissova, puhastusteenindaja, Haldusteenistus
Sven Viilup, peaspetsialist, IKT-teenistus
Tatjana Muhhina, õde, Diagnostikakliinik
Anastassia Sepp, õde, Kirurgiikliinik
Gerli Papli, ämmaemand, Naistekliinik

5
Marina Tomingas, hooldaja, Silmakliinik
Liidia German, õde, Sisekliinik
Julia Savenok, osakonna abiline, Kirurgiikliinik
Anna-Liisa Miilits, ämmaemand, Naistekliinik
Julija Možejeva, hooldaja, Taastusravikliinik
Juri Markov, tööline Haldusteenistus

JUUNI

30
Jelena Dementjeva, õde, Sisekliinik

25
Niina Kandre, õde, Kirurgiikliinik
Anne Räsü, koolitusosakonna juhataja, Personali ja arendusteenistus

20
Larissa Kelder, patoloog, Diagnostikakliinik
Leili Pärnpuu, ämmaemand, Naistekliinik

15
Dmitri Golovin, ortopeed, Kirurgiikliinik
Kairi Klooster, ämmaemand, Naistekliinik
Silja Pilv, kardioloog, Sisekliinik
Gerly Okkas, juhatuses assistent, Teabehaldusteenistus
Helen Tompel, analüütik, IKT-teenistus

10
Lilia Bolmatova, radioloogiatehnik, Diagnostikakliinik
Inge Vaesalu, hooldaja, Sisekliinik
Yulia Sazonova, õde, Sisekliinik
Ester Federau, osakonna abiline, Taastusravikliinik
Žanna Grištšuk, puhastusteenindaja, Haldusteenistus

5
Veera Bauman, puhastusteenindaja, Haldusteenistus
Ljudmilla Boiko, puhastusteenindaja, Haldusteenistus
Tiina Laarmaa, majandusjuhataja asetäitja, Haldusteenistus
Olga Parkasevitš, puhastusteenindaja, Haldusteenistus
Julia Prijatkina, puhastusteenindaja, Haldusteenistus
Luisa Valentovitš, pesukorraldaja, Haldusteenistus
Ivika Kelder, kvaliteedispetsialist, Meditsiiniline teenistus
Gerly Saarman, kvaliteedispetsialist, Meditsiiniline teenistus
Reet Saluvee-Kulm, klienditeenindaja, Meditsiiniline teenistus
Mare Vaiksaar, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliinik
Anne-Liis Borgmann, õde, Kirurgiikliinik
Maria Ivanova, õde, Kirurgiikliinik
Angela Kalamees, günekoloog, Naistekliinik
Valentina Linnasaar, õde, Silmakliinik

Alustasime vaktsineerimist Tondiraba jäähallis



Ida-Tallinna Keskhaigla alustas 18. mail kõigi täisealiste elanike Covid-19 vastu vaktsineerimist Tondiraba jäähallis asuvas vaktsineerimiskeskuses. Seni vaktsineeriti ravi tänaval Tupitsa saalis, kus edaspidi vaktsineeritakse teise doosiga neid, kes said samas kohas ka esimese doosi. Kõik ülejäänud soovijad vaktsineeritakse Tondiraba jäähallis. Kokku on detsembris alanud vaktsineerimisega olnud seotud haigla 187 töötajat. 18. mai seisuga on ITK-s tehtud I ja II dooside arv kokku 14 010. Covid-19 vastu vaktsineerimiseks tuleb broneerida aeg digiregistratuuris või haigla telefonil. Elavasse järjekorda ei ole mõtet tulla. Tondiraba jäähall asub aadressil Varraku 14.

DISKUSSIOONI TEEMA		VÄLJA- IMBUMINE	SIUG	ENT	VAALA- VÕI HÜLGE- RASV	AVARDUS- RIIST	SIIMENS	SUPI- LUSIKA- TÄIS	SIRGELT	KÕRVA-	VÕÖNDITE- NA ESINE- MINE	MÜTSI- NOKK	ETTE KANDMINE
VÄIKE TALDRIK									ENTITEET				
TAGAVARA							LÖSSIS; LONGUS AASIA KODUVEIS						
OBADUS								SABATU POOLAHV SIGNALISEE- RIMISSEADE					
TELLUUR			LINN ITAALIAS KREEKA TÄHT							MOBILSIDE- SÜSTEEM ISIKUKOOD			
URAAAN		VASTUS ETTE- JÕUDMINE										ATO- PUHHI SEMU	
STOPPI					ARVUTI- TOOTJA ENERGIA- SALVESTI				KAASLANE, SELTSILINE HEKTAR				
NAISENIMI					UKRAINA GRIVNA KATUSEST EENDUV AKEN					52. PÜSI, RAHU			
INDIUM			... SUVISTE DOKTOR				AASIA PÄRITOLU LIND NOOT						
ASESÕNA				... SEPP ...-POST					LÄBI- SAAMINE PUNKT				
ERAKOND EESTIS					ÜKS HOONE MAJADE RÜHMAST								

Eelmise ristsõna vastus oli „Anatoomia“. Auhinna võitis Tiit Reispass. Võitjaga võetakse ühendust!