

Tänuüritusel tunnustati silmapaistvamaid töötajaid

Traditsiooniline Ida-Tallinna Keskhaigla aasta töötaja konkurss toimus juba 17. korda. Tänuüritus toimus veebigalana ja sel aastal lisandusid kaks uut kategooriat: aasta õendus- ja hooldustöötajate praktikajuhendaja ning aasta arst-residentide ja arstitudengite juhendaja.

Aasta arsti tiitliga pärjati gastroenteroloog-juhtivarst dr Thomas Zimmerer on töötanud haiglas alates 2016. aastast ja on ümber korraldanud endoskoopiakeskuse töö, süstematiseerinud uuringute registreerimise ja juurutanud vältimatule uuringule saatmise, korraldanud uuringule tulnud patsientide juhendamise ja sõbraliku suhtlemiskeskonna.

Aasta arsti sõnul tekitas pikaaegne Covid-pandeemia paljudele juurde suurt koormust ja stressi nii era- kui tööelus: „Kriisist õppisin, et ei piisa ainult tööprotsesside juhtimisest ja graafikute koostamisest, vaid inimestega tuleb pidevalt ja aktiivselt suhelda.“

Silmapaistvate arstidena leidsid äramärkimist veel ortopeed Andrey Smirnov ja oftalmoloog Mari Tamsalu.

Aasta õendustöötaja tiitli pälvis Uroloogiakeskuse õendusjuht Merle Paliale, kandidaadidena tunnustati Sünnituseelse osakonna ämmaemandusjuhti Annaliisa Kruutmanni ja Patoloogiakeskuse bioanalüütilise tegevuse juhti Kristi Lahte.

Aasta hooldustöötajaks valiti Südamekeskuse hooldaja Tatjana Kortševskaja, kandidaadidena leidsid äramärkimist Nukleaarmeditsiinikeskusest osakonna abiline Marina Žuravljova ja Hooldusravikeskuse hooldaja Olga Khoteeva.

Lisaks tunnustati aasta kliinilist tugispetsialisti (Ambulatoorse taastusravi keskuse tegevusterapeut Ingmar Ignatenko), aasta puhastusteenindajat (Majandusosakonnast Natalia Borovskaya), aasta klienditeenindajat (Klienditeeninduse osakonnast Ketlin Mõlder), aasta sekretäri (juhatuses assistent Ilona Trummal), aasta mittekliinilist spetsialisti (pearaamatupidaja asetäitja Margot Väärt), aasta õendus- ja hooldustöötajate praktikajuhenda-



Aasta arsti tiitliga pärjati gastroenteroloog-juhtivarst dr Thomas Zimmerer ja aasta arsti nominendid.

jat (Erakorralise meditsiini keskuse öde Liisa Põld), aasta arst-residentide ja arstitudengite juhendajat (Üldkirurg-juhtivarst Airi Tark), aasta koolitajat (Hooldusravikeskusest osakonna õendusjuht Ruth Pärs).

Aasta koostööpartneriks kuulutati Kristiine Keskus, tänu kellele saime avalikkusele ligi 9 kuud eksponeerida haigla juubelit tähistavat ajaloonäitust.

Tunnustati lõppeval aastal doktoritöö kaitsnud inimesi: Silmakliiniku arst-resident Teele Palumaa („Interplay between retinal light responses and the circadian clock, and their

implications for retinal degenerative diseases“), patoloog Georgi Džaparidze („Adenokartsinoomi mikrokeskkonna muutuste kvantifitseerimine ja diagnostilise tähenduse hindamine eesnäärmes, rakendades uuemaid digipatoloogilisi programmeerimise“) ja günekoloog-juhtivarst Konstantin Ridnõi („Uute sünnieelse diagnostika strateegiate rakendamine ja nende efektiivsuse hindamine Eestis“).

Ida-Tallinna Keskhaigla määras preemia 2020. aastal ajakirjas Eesti Arst ilmunud haigusjuhu kirjelduse eest „Pesugeelikapslist põhjustatud mürgistus“ (autor Tiia Voor).



Aasta arst dr Thomas Zimmerer:
„Kriisist õppisin, et ei piisa ainult tööprotsesside juhtimisest ja graafikute koostamisest, vaid inimestega tuleb pidevalt ja aktiivselt suhelda.“

Õendusjuht Ülle Rohi pälvis Tallinna aasta linnakodaniku tiitli



Tallinna aasta linnakodaniku tiitli pälvis sel aastal Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse liige-õendusjuht Ülle Rohi.

Tema kandidaadiks esitamist põhjendasid ettepaneku tegijad nii: „Ülle Rohi on olnud ligi 20 aastat Ida-Tallinna Keskhaigla õendustöö juht. Covid-19 pandeemia ajal on ta aidanud korraldada elanikkonna vaktsineerimist ja juhtinud vaktsineerimiskeskuste tööd, olles muu hulgas olnud ka ise vaktsineerija. Tema oskuste arsenalil ei kuulu pelgalt pikaajaline kogemus ja suurepärased eestvedamisoskused, vaid ka õe kuldseid käed ning kuhjaga empaatiat. Ta on imetabane õpetaja ja suunanäitaja, andes loenguid üliõpilastele ja juhendades nende õppepraktikaid.“

Toetaja ja innustaja

Veel toodi esile, et õendustöö juhina on Ülle Rohi loonud suurepärase töökeskkonna, toetades ja innustades kolleege andma endast

parimat. „Ta on avatud, julgeb vastu minna uutele väljakutsetele ning jääda endale kindlaks ka kriitilistel hetkedel, seistes alati patsientide heaolu ja kolleegide õiguste ja võimaluste eest. Tänu tema algatusele ja eestvedamisele on Eestis aset leidnud mitmed erialased arengud, õdede iseseisva vastuvõtu teenus on saanud seaduseraamid. Ta on Eesti õenduse- ja ämmaemanduse arengustrateegia 2021–2030 juhtühma liige, Eesti Õendusjuhtide Ühingu juhatuse liige ning Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli nõunike kogu aseesimees.“

Aasta linnakodanikule kingiti disainer Riho Luuse valmistanud klaasmeene, mille alusele on liimitud tükike Tallinna Toomkiriku ligi kolmesaja aasta vanusest vaskkastusest.

Tallinna aasta linnakodaniku konkurssi on linnavolikogu korraldanud 2018. aastast.



Ülle Rohi

Aasta arst dr Thomas Zimmerer: Haiglatöö on alati meeskonnatöö

„Kriisist õppisin, et ei piisa ainult tööprotsesside juhtimisest ja graafikute koostamisest, vaid inimestega tuleb pidevalt ja aktiivselt suhelda,“ tõdeb gastroenteroloog-juhtivarst dr Thomas Zimmerer.

Kas kolleegide ettepanek esitada Teid aasta arsti kandidaadiks tuli üllatusena?

Muidugi tuli üllatusena! ITK-s on palju väga pühendunud häid arste, kes on töötanud majas tunduvalt kauem kui mina ja vääriksid kindlasti tunnustamist.

Mida peate ise selle aasta suurimaks saavutuseks?

Üksinda haigla töös midagi saavutada on võimatu, see on alati meeskonnatöö. Meil on gastroenteroloogias väga hea kollektiiv nii arstide kui õdedega, sekretäri, kabineti assistentide ja paljude teistega, kellest igaüks on väga vajalik. Kõige suurem saavutus lõppeval aastal on minu meelest see, et meil õnnestus endoskoopia meeskonda koos hoida. Eelmise talve ja kevade olukord tekitas paljudele suurt koormust ja stressi nii era- kui tööelus, millest tulenevalt kasvasid pinged ka endoskoopia meeskonnas. Mitmed mõtlesid töökohta vahetada. Istusime kokku, arutasime olukorda, viisime sisse regulaarsed igakuised koosolekud ja tundub, et suuremad pinged õnnestus maandada. Loodan, et see nii ka jääb, kuigi ka meil on tunda, et tööturul on just õdede suhtes konkurents väga terav. Sellest kriisist õppisin, et ei piisa ainult tööprotsesside juhtimisest ja graafikute koostamisest, vaid inimestega tuleb pidevalt ja aktiivselt suhelda.

Kui palju Covid-19 pandeemia on Teie enda tööd mõjutanud?

Gastroenteroloogi töö on suures osas ambulatoorne, sellega saime samas mahu jätkata, v.a esimene koroonakevad, mil pandi seisma ka ambulatoorne töö. Töökoormus isegi tõusis, kuna osaliselt oli vaja üle võtta nende kolleegide töö, kes läksid Covid-osakonda abiks. Gastroenteroloogidena näeme koroonakriisi kaudseid tagajärgi sageli. Arvukalt on patsiente, kes jõuavad meieni raskemas seisundis või juba kaugele arenenud haigusega, sest nad ei saanud õigel ajal arsti juurde. Subjektiivselt tõusis ka tunduvalt patsientide hulk, kes sattusid haiglasse alkoholi kuritarvitamisega seotud probleemidega, nt alkohoolse pankreatiidi või dekompenseeritud alkohoolse maksatsirroosiga. Vähenenud on inimeste

hulk, kes osalevad jämesoolevähi sõeluuringu koloskoopial – nad kas ei jõua perearsti vastuvõtule või kardavad väidetava infektsiooniriski tõttu haiglasse minekut.

Mille üle arstina enim südant valutate?

Kõige rohkem valutab süda ikka siis, kui ravi tulemus ei ole selline, nagu oleks tahtnud, ja jääb tunne, et teise otsuse või isegi mõne teise raviarstiga oleks tulemus võib-olla parem olnud. Õnneks juhtub seda harva, aga sellist juhtumit on raske üle elada. Peab aktsepteerima, et me oleme kõik ainult inimesed ja eksime mõnikord. Ma olen selles suhtes kindlasti väga enesekriitiline. Ühelt poolt on see hea, sest siis püüad olukorrast õppida, teisalt teeb see elu kindlasti ka raskemaks – kipud vastutust võtma ka olukorra eest, mida ise võib-olla muuta poleks saanudki.

Mis Teid motiveerib oma tööd tegema?

See töö lihtsalt meeldib mulle. Saab inimestele abiks olla ning lisaks on arsti töö äärmiselt huvitav, meditsiin areneb kogu aeg edasi, nii palju on pidevalt juurde õppida. Mulle meeldib olla osa meeskonnast, koos asju edasi arendada ja liikuma panna.

Mis Teid igapäevaselt kõige rohkem rõõmustab?

Küllap ikka see, et mul on kõik hästi. Vahel peab seda endale spetsiaalselt teadvustama. Mul on armas pere, kõik on terved, tõsisemaid muresid ei ole, mul on tore meeskond ning huvitav töökoht, kuhu lähen igal hommikul hea meelega. Elan Tallinna külje all, kus loodus on lähedal, kuid samas ka linn, mis pakub palju võimalusi. Iseenesest ju tore elu!

Kuidas tööpingeid maandate?

Tööpinget maandab pereelu. Meil on kaks poega, 10- ja 12-aastane. Kuna abikaasa ja mina töötame täiskohaga, jääb nendele vähem aega kui tahaksime, seega on õhtud hästi sisutatud: tuleb süüa teha, koduseid ülesanded kontrollida jne. Poisid mängivad mõlemad jalgpalli, viimastel aastatel on meist saanud nn jalkapere: oleme tihti nädalavahetusel jalkavõistlustel, mängime kodus hoovis,



Dr Thomas Zimmerer:

„See töö lihtsalt meeldib mulle. Saab inimestele abiks olla ning lisaks on arsti töö äärmiselt huvitav, meditsiin areneb kogu aeg edasi, nii palju on pidevalt juurde õppida.“



Gastroenteroloog-juhtivarst dr Thomas Zimmerer

vaatame nädalavahetusel inglise ja saksa liiga mängu ning oleme Liverpooli ja Dortmundi Borussia fännid. Lisaks on meil suur aed, millega tuleb kevadel/suvel tegeleda: kasvatame oma kartuleid, sibulaid ja porgandeid ning on ka kasvuhoone. Kolleegid peavad mind sellepärast natuke imelikuks, et katsun oma arust olla hästi tubli eestlane ja põllumajandusega tegeleda! No tõesti, ei ole midagi maitsvamat, kui esimesed värsked varased kartulid ja oma aia salat. Kui veel aega jääb, mängin tennist, samuti käime abikaasaga kontsertidel ja teatris.

Mida soovite kindlasti lisada, mida ehk ei osanud küsida?

Tahaks lihtsalt kõiki tänada, et mind võeti väga soojalt vastu, kui ma 2016. aastal Ida-Tallinna Keskhaiglasse tulin. Just sel ajal ilmus ajalehtedes palju lugusid, kus välismaalt tagasi tulnud eestlased rääkisid, kui keeruline see on ja et nendesse suhtutakse halvasti. Mul on täiesti vastupidine kogemus: kõik olid väga sõbralikud ja abivalmis, ükskõik millises osakonnas. Vene keel on mul kehv, alguses üldse ei osanud, aga olen alati leidnud inimese, kes on valmis mind tõlkimisega aitama. Äärmiselt tänulik olen selle suhtes ka gastroenteroloogia kabineti assistentidele, kes on mulle pidevalt vene keelega abiks. Eraldi tahaksin mainida Peeter Kõivat, kes on mind kogu aeg toetanud. Inimestena oleme samal lainel, väga hea tandem ja katsume koos gastroenteroloogia keskust edasi arendada.

Kolleegid Thomasest:

Dr Thomas Zimmerer lõpetas Heidelbergi Ülikooli ja kaitses seal teaduskraadi. Pereelu tõi ta Eestisse, kus ta omandas lühikese aja jooksul täiuslikult eesti keele ja võitis eestlaste südamed. Alates 2016. aastast on dr Zimmerer töötanud Ida-Tallinna Keskhaiglas, kus ta on ümber korraldanud endoskoopiakeskuse töö, süstematiseerinud uuringute registreerimise ja juurutanud vältimatule uuringule saatmise, korraldanud uuringule tulnud patsientide juhendamise ja sõbraliku suhtlemiskeskonna.

Dr Zimmerer on omandanud kõik endoskoopilised uuringu- ja ravimeetodid. Uute ravimite ja ravimeetodite juurutamisel on ta väga põhjalik ja teaduslikele tulemustele tuginev. Dr Zimmerer hakkas kasutama endoskoopilise uuringu kvaliteedihindamise mudelit, mille alusel on koostöös teadusosakonnaga viidud läbi koloskoopia kvaliteediuuring. Praegu on nende andmete alusel valmimas artikkel ning suunised haigla patsientide koloskoopiaks ettevalmistamise standardiseerimiseks ja parandamiseks. Thomas Zimmereri algatusel on välja töötatud mitmed lühikesed ja arusaadavad ravijuhised ning märkimisväärt on tema õppetöö tudengite ja residentidega. Dr Zimmerer on lühikese aja jooksul saavutanud ka üle-eestilise usalduse ning kuulub juba kolm aastat Eesti Gastrointestinaalse Endoskoopia Ühingu juhatusse.

Thomas Zimmereri iseloomustavad suur töövõime, saksa *Ordnung* ja töökultuur, kreatiivsed ideed ja suurepärane naljasoon oskusega näha läbi huumori prisma nii enda kui teiste tegevust. Ta on eeskujuks kolleegidele ja residentidele, ning mõistev ja toetav igas olukorras.

Taastusravikliiniku juhataja dr Kaupo Ole: oluline on töötada ühtse meeskonnana

Alates 22. novembrist asus Taastusravikliinikut juhtima dr Kaupo Ole. Ta on töötanud Ida-Tallinna Keskhaiglas alates 2020. aasta oktoobrist taastusravikliiniku statsionaarse taastusravikeskuse arst-juhtivarstina. Erialalt on dr Ole sisehaiguste arst ja eelnevate aastate jooksul kokku puutunud järel- ja taastusravi patsientidega ning vastava ravi planeerimisega.

Oma eesmärgi uues ametis selgitab dr Ole järgmiselt: „Soovin hoida ja arendada juba olemasolevat hästi välja töötatud Taastusravikliiniku ülesehitust ning toimivaid projekte, täiendada neid ja loomulikult leida uusi väljundeid nii meie praegustele kui tulevastele teenustele.

Väga oluliseks pean tööd ühtse meeskonnana kõikides valdkondades ja seda iga spetsialisti tasemel. On olemas „meie“ Taastusravikliinik: meie füsioterapeudid, tegevusterapeudid, taastusravi arstid, õed ja hooldajad. Samuti pean ääretult oluliseks koostööd meie enda Ida-Tallinna Keskhaigla üksustega, eriti teraapia, kirurgia ja onkoloogi osakondadega.“

Igapäevaselt motiveerib arsti aga huvitav väljakutseid pakkuv töö. „Mind motiveerib töö inimestega ja meeskonnana; enese arendamine ja proovile panek uues ja muutuv keskkonnas, ühiskonnas,“ selgitab dr Ole.

Tööst vaba aega püüab Kaupo Ole võimalikult palju veeta koos perega ja kesken-duda just sellele, mis tol hetkel kõige rohkem meeldib: „See võib olla muusika kuulamine või



Dr Kaupo Ole

hea kirjandus, või siis need mõlemad. Ehk siis püüan jääda ja saada palju paremaks iseendaks.“



Dr Kaupo Ole:
„Mind motiveerib töö inimestega ja meeskonnana, enese arendamine ning proovile panek uues ja muutuv keskkonnas, ühiskonnas.“

Eesnäärmevähi tõhusaim ennetusmeede on regulaarne tervisekontroll

Eesnäärmevähk on Eesti meeste seas üks levinumaid pahaloomulisi kasvaja. See allub ravile kõige paremini varases staadiumis ja on üks edukamalt ravitavaid vähitüüpe. Kuigi mitte kõik esnäärmevähid ei vaja ravi. Avastamise teeb keeruliseks fakt, et haigus võib kulgeda ilma eriliste sümptomiteta.

Ida-Tallinna Keskhaigla uroloog-konsultant doktor Toomas Tamm rõhutab, et parim vahend esnäärmevähi vastu võitlemisel on õigeaegne tervisekontroll. „Eesnäärmevähk diagnoositakse eluaja jooksul ühel mehel viiest-kuuest ning algaasis on haigus edukalt ravitav,“ selgitab Tamm.

Kuigi esnäärmevähi varases staadiumis mehed enamasti muutusi kehas ei taju, siis on sümptomid, mida tasub tähele panna. Nendeks võivad olla: raskused urineerimisel, probleemid ejakulatsiooniga, erektsioonihäired, verine sperma, seljavalu, kaalulangus.

Riskitegurid

„Meestel tasuks esnäärmeekontrolliga alustada pärast 45. eluaastat, sest siis hakkab haigestumise risk märkimisväärselt tõusma,“ täpsustab arst. Varajase esnäärmevähi avastamiseks kasutatakse prostatapetsiifilise



Ida-Tallinna Keskhaigla uroloog-konsultant doktor Toomas Tamm

lise antigeeni määramist ehk PSA-testi. „See analüüs ei näita vähi olemasolu organismis, vaid annab meile infot, kas esnäärmevähk on vajalik teha täiendavaid uuringuid. Lõpliku kindluse vähi olemasolust saab anda vaid esnäärme koeuuring. Eesnäärme koeuuringul (biopsia) leitud vähirakud võivad olla erineva progresseerumiskirgusega. Väikese progresseerumiskirgusega vähid aktiivravi ei vaja. Nendele patsientidele sobib parima elukvaliteedi säilitamiseks aktiivne jälgimine.“

Meestel tasub tähele panna, et kui lähisugulastel (isa, vend, onu) on diagnoositud

eesnäärmevähk, siis neil on vähemalt 2–4 korda suurem tõenäosus ka endal haigestuda.

Lisaks soodustab haiguse teket loomne rasva- ja liharikas toit ning seetõttu on soovitatud toitumisel tähelepanu pöörata just puu- ja juurviljarikkale, mitteküllastunud rasvhapet sisaldavale toidule. Riskiteguriks on ka ülekaalulisus.

Toomas Tamme sõnul on esnäärmevähi sõeluuringu korraldamine Eestis päevakorral ning nii on võimalik haigusriskiga meeste probleemid tuvastada õigel ajal.

Fakte esnäärmevähi kohta

- Ühel mehel viiest-kuuest diagnoositakse elu jooksul esnäärmevähk.
- Varases staadiumis ei põhjusta esnäärmevähk enamasti mingeid vaevuseid.
- Eesnäärmevähi risk suureneb mehe vananedes, kontrolli peaks alustama alates 40.–45. eluaastast.
- Meestel, kelle lähisugulastel on diagnoositud esnäärmevähi, on 2–4 korda suurem tõenäosus haigestuda.

Patoloog Georgi Džaparidze kaitses doktoritöö esnäärme adenokartsinoomist

Georgi Džaparidze kaitses 5. novembril Tartu Ülikoolis doktoritöö „Adenokartsinoomi mikrokeskkonna muutuste kvantifitseerimine ja diagnostilise tähenduse hindamine esnäärmes, rakendades uuemaid digipatoloogilisi programmeeritud“ Juhendaja oli dr Ave Minajeva ning oponent Läti professor Ilze Štrumfa.

Doktoritöö kaitsmisel olid füüsiliselt kohal komisjon ja töö autor, teised soovijad said kaitsmist jälgida videosilla vahendusel. Dr Džaparidze doktoritööd kirjeldati kui „uudset“ ja „silmapaistvalt kvaliteetset tööd“.

Doktoritöö kirjeldab tänapäevaste digipatoloogiat lahenduste integratsioone ja võimalikke rakendusviise. Näitena tehti töö osana stromogeensilise reaktsiooni automatiseeritud hindamine prostata adenokartsinoomi puhul. Seega katsetati doktoritöös uudseimat lähenemist kliinilises patoloogias, et hinnata objektiivselt üht siiani vastuolulist teemat, mida klassikalise mikroskoopiaga on keeruline saavutada.

Töö käik jälgendas patoloogi rutiintööd. Esmalt loodi digipiltidega töötamiseks, pildianalüüsi tegemiseks ja masinõppe algoritmide



Dr Georgi Džaparidze

kasutamiseks avatud lähtekoodiga tööriist Pathadin (<https://gitlab.com/Digipathology/Pathadin>). Masinõppe mudelit õpetati ja valideeriti automaatselt eristama viit esnäärme histoloogilist komponenti: näärmed, strooma, närvid, rasv ning tühimikud preparaadi klaasis.

Koos arvutinägemise ja värvi analüüsi algoritmidega suutis õpetatud mudel näiteks hematoksüliin-eosini värvinguga histoloogilises preparaadis eraldada esnäärme strooma või näärmed ning leida vastava ala

ka ühest kolmest Massoni trikroomi, Ki67-või FANCM-markeriga värvitud koelõigust. Õpetatud mudel hindas esmalt radikaalsete prostatektoomiate puhul ning lõpptulemusena ka esnäärme biopsiates automaatselt värvingu intensiivsust. Viimase eesmärk oli näha, kas strooma muutused esnäärme biopsia uuringutes on abiks, et ennustada radikaalsete prostatektoomiate koeproovides lõplikku Gleasoni skoori.

Info juhendi vormis

Doktoritöö esitas mitu olulist tulemust. Esiteks kirjeldati üksikasjalikult strooma muutusi erinevate Gleasoni astmete ja nende piiratud diagnostilise olulisuse korral (kolme kirjeldatud markeri seisukohalt). Teiseks hinnati süstemaatiliselt ja objektiivselt uut markerit FANCM esimest korda prostata koepreparaatides. Kolmandaks arendati avatud lähtekoodiga tööriist Pathadin digislaidide analüüsi ja masinõppe algatuseks. Doktoritöös kirjeldati tehtud katseid täpselt ning info anti edasi juhendi vormis, et igaühel oleks võimalik kergesti taastada töökaik, luua oma pildianalüüsi mudel ning katsetada arvuti assisteeritud diagnostikat.

Dr Reinmaa ja ämmaemand Kruutmann pälvisid Tallinna tunnustuse

Tallinna linn ning sotsiaal- ja tervishoiuamet tunnustasid 7. detsembril 2021. aasta silmapaistvamaid tervishoiutöötajaid. Ida-Tallinna Keskhaiglast pälvisid tunnustuse patoloog-konsultant dr Ilmi Reinmaa ja sünnituseelse osakonna ämmaemandusjuht Annaliisa Kruutmann.

Sel aastal esitati tunnustamiseks 17 tervishoiutöötajat, kes on paistnud silma nii professionaalsuse kui ka inimlike väärtustega. Esile tõsteti arste ja õdesid, kes on ääretult kohusetundlikud ja laialdaste teadmistega, vastutulelikud ja suure empaatiavõimega. Oluliseks peeti pidevat enesearengut, erialaseid teadmisi ja uuendusmeelsust ning panust kolleegide ja järelkasvu juhendamisel. Ära märgiti tervishoiutöötajate hindamatu panus koroonapandeemia ohjamisel, olgu siis haiglas, perearstikeskuses või mujal. Väga väärtuslikuks peeti nende oskust pakkuda abivajajatele tuge ja turvatunnet ka kõige keerulisemas olukorras.

Eesti naistearstide selts julgustab rasedaid vaktsineerima

Eesti naistearstide selts julgustab kõiki rasedust planeerivaid naisi, rasedaid ja rinnaga toitvaid emasid end Covid-19 vastu vaktsineerima.

SARS-CoV-2 vastane vaktsineerimine on pandeemia peatamise võtmeküsimus. Tänapäevaks on kogutud piisavalt infot mRNA vaktiinidega rasedusaegse vaktsineerimise ohutuse kohta. Rasedusele ja -aegse vaktsineerimisega seotud kasu ületab sellega seotud riske.

Rasedus suurendab Covid-19 haigestumisel intensiivravi ja kopsude kunstliku ventilatsiooni vajaduse tõenäosust, samuti tõuseb koroonahaige ema vastsündinul intensiivravi risk.

Rasedus ja rinnaga toitmine ei ole vastunäidustus vaktsineerimiseks; raseduse testimine enne vaktsineerimise otsuse tege-

mist ei ole vajalik. Vajadusel saab nõu pidada oma naistearsti või ämmaemandaga.

Mida teha kõrvaltoimete korral?

Kõrvaltoimete esinemine pärast vaktsineerimist on seotud organismi vastupanuvõime (antikehade) tekkimisega koroonaviiruse suhtes.

Vaktsineerimisjärgse palaviku korral on lubatud (ka rasedatel) kasutada paratsetamooli. Anti-D-immunoglobuliini manustamine on vajadusel lubatud.

Eesti naistearstide selts julgustab kõiki rasedust planeerivaid ja lapseootel peresid end vaktsineerima. Juhul, kui II vaktiinidoosist on möödas 6 kuud, on soovitatav vaktsineerida end III doosiga. Vaktsineerimine on vajalik ka pärast Covid-19 läbipõdemist. Sobiva ajavahemiku osas nõustab tervishoiutöötaja.





Aasta koolitaja õendusjuht Ruth Pärss



Aasta õendustöötaja Merle Paliala



Doktoritöö kaitsnud oftalmoloog Teele Palumaa



Doktoritöö kaitsnud günekoloog-juhtivarst Konstantin Ridnõi



Aasta hooldustöötaja Tatjana Kortševskaja



Aasta puhastusteenindaja Natalia Borovskaya



Aasta õendus- ja hooldustöötajate praktika-juhendaja EMK õde Liisa Põld



Aasta sekretär Ilona Trummal



Aasta arst-residentide ja arstitudengite juhendaja üldkirurg-juhtivarst Airi Tark



Doktoritöö kaitsnud patoloog Georgi Džaparidze



Aasta mittekliinilise spetsialisti nominendid Aadu Särev, Leida Ader, Priit Ruuge ja laureaat Margot Väärt



Muusikalist meelelahutust pakkus ansambel Curly Strings

Aasta õendustöötaja nominent Annaliisa Kruutmann: See on elustiil!

Aasta õendustöötaja nominent ja Tallinna linna tunnustuse pälvinud ämmaemand Annaliisa Kruutmann on Ida-Tallinna Keskhaiglas töötanud 15 aastat ning tunnustab, et enim valutab ta keset koroonakriisi südant kolleegide pärast, kelle koormus ja vastutus on suured.

Lõppeva aasta meeldejäavamaks saavutuseks peab Annaliisa Kruutmann oskust kodu, tööd, õpinguid ja vaba aeg paika loksutada. „Sünnituseelse osakonna pinnal asub naistekliiniku Covid-osakond ja selle ämmaemandad puutuvad statsionaari tulevate patsientidega esimesena kokku, seega on Covid-pandemia meie osakonna tööd suuresti mõjutanud,“ tõdeb Annaliisa. „Kui nii öelda saab, valutab südant kolleegide pärast, kelle koormus ja vastutus on suured. Muretsen, kuidas nad vastu peavad ja kas ikka suudavad piisavalt puhata.“

Küsimusele, mis motiveerib seda tööd tegema, vastab Annaliisa, et see ei ole töö, vaid elustiil. Igapäevaselt rõõmustavad teda kõige rohkem väiksed ja lihtsad õnnestumised.

Tööpingete maandamiseks askeldab naine kõrgis ning käib pikkadel jalutuskäikudel mere ääres ja metsas. „Naabritega korraldame koos kokkamisi,“ räägib Annaliisa hobidest väljapool tööd. „Toimetan aias, jalutan. Sügisel võib mind vabadel hetkedel seenemetsast leida.“

Kolleegid Annaliisast

Annaliisa alustas 2006. aastal tööd sünnituseelses osakonnas ämmaemandana. Noore kolleegina tõestas ta end kiirelt ja kuus aastat hiljem, 2012. aastal, sai tema uueks väljakutseks töö osakonna ämmaemandusjuhina. Naeratus suul, on näha teda kõikjal:



Annaliisa Kruutmann

koolis õppimas, teisi õpetamas, vaksineerimismeeskonnas, Covid-osakonnas, nii teisi innustamas kui meeleolukalt vaba aega veetmas.

Ambitsioonika ja õpihimulisena omandas Annaliisa 2014. aastal kliinilise õenduse lisapädevuse ning 2019. aastal alustas õpinguid Tartu Ülikooli õendusteaduse magistriõppes. Lisaks õppimisele ja õpetamisele on tegu suurepärase kolleegiga – tema juurde saab minna nii rõõmu kui murega. Murele leitakse ühine lahendus ja rõõmule veel suurem tähendus. Innustaja ja eestvedajana on Annaliisa osakondi töös hoidnud ning kolleegi motiveerinud, ise öeldes, et tuleb vaid viitsida ja tahta. Ta on inimene, kellele saab alati loota.

Annaliisa südameasjaks on rasedate toetamine, nende nõustamine ja kehakaal.

Ühtlasi tuntakse teda kui arhivaari – kirjad Annaliisa meilboksis on arhiveeritud ja tähehtikulises järjekorras. Antud oskus iseloomustab hästi tema suhtumist oma töösse.

Aasta õendus- ja hooldustöötajate praktikajuhendaja Liisa Põld: Üritan alati sisetunnet usaldada

Aasta õendus- ja hooldustöötajate praktikajuhendaja, õde Liisa Põld tunneb tänulikkust ja rõõmu, et 2021. aasta praktikandid olid väga head ja töökad.

„Püüan võimalikult vähe muretseda,“ tunnistab Liisa Põld. „Üritan alati oma tegevused läbi mõelda, usaldada sisetunnet ja kuulata n-ö südame häält – siis on hiljem muretsmist vähem.“ Liisa sõnul motiveerib teda enim asjaolu, et see, millega ta tegeleb, ongi tema elu kutse. „Sisemine soov oma tööd hästi teha on suur motivaator,“ lisab naine.

Töökohaks oleva Erakorralise Meditsiini Keskuse (EMK) puhul sobivad Liisale kiirus ja väike teadmatuse, mida konkreetne valve toob – et iga päev ei ole samad patsiendid. „Lisaks meeldivad mulle nii käelised tegevused kui iseseisev töö ning erakorralises meditsiinis on need kõik omavahel ühendatud,“ märgib Liisa.

Igapäevaselt rõõmustab teda kõige enam, kui midagi tuleb hästi välja. „Aga ka see, kui lähedased on terved ja on aega sõpradega olla,“ täiendab Liisa, keda laadivad veel muusika, sport ja loodus. Tööpingeid aitab kodus maandada maailma armsaim taksikoer Suslik. „Tema töö on hoolitseda selle eest, et ma oleksin piisavalt jalutanud, mänginud ja lõbus-tatud,“ naerab Liisa.

„Sügisel olen kirklik seenelkäija – siis olen nõus isegi pärast 24-tunnist valvet metsa kolama minema!“ Jalgsi matkata Liisale meeldib ning kõndimine on tema jaoks vägagi teraapiline tegevus. „Kõige pikem rännak on olnud 320 kilomeetrit,“

meenutab Liisa. „Selle käigus õppisin enda ja maailma kohta väga palju.“ Aasta suurima saavutusena nimetab Liisa suurepärast suvepuhkust, mille jooksul sai matkatud Austria Alpides ja Eesti metsades.

Kolleegid Liisast:

Liisa Põld töötab EMK-s alates 2014. aastast. Liisa alustas tööd osakonna abilisenä ning tegi samas keskuses paralleelselt ka oma õendusvaldkonna praktika. Õe kutse omandamisel jätkas Liisa EMK-s juba õena ning tema juhendamisel on toimunud väga paljude noorte kolleegide praktika ja väljaõpe EMK-s.

Liisat iseloomustavad väga kõrge kohusetunne ning kõrge enesekriitika. Keerulises olukorras võtab ta vastutuse enda peale ning oskab oma otsust põhjendada. Samuti viib alustatud asjad lõpuni.

Suhtlemises on Liisa väga viisakas ning isegi pingelistes situatsioonides agressiivse patsiendi või tema lähedasega jääb ta rahu-likuks ning oskab keerulisi olukordi edukalt lahendada. EMK-s vastutava õe rollis töötava Liisa peale saab kindel olla: kõik probleemid saavad alati lahenduse ning vajalik info edastatud.

Praktikantide juhendamiseks on Liisa juba aastaid seotud olnud. Tal on suurepärane oskus oma teadmisi edastada väga põhjalikult selgitades ja praktikandi iseloomu arvesse võttes. Praktikandid saavad olla kindlad, et neil on olemas oma juhendaja toetus.

Tagasiside Liisa tööle on alati olnud positiivne nii praktikantide, uute kolleegide kui ka patsientide poolt.

ITK-s sünnib aastas 300–360 enneaegset beebit

17. novembril tähistati üle maailma rahvusvahelist enneaegse sünni päeva. Päeva eesmärk on juhtida tähelepanu enneaegselt sündinud lastele ja nende peredele.

Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmajas tuleb aastas ilmale keskmiselt 4000 last. Enneaegselt sünnib haiglas igal aastal 300–360 beebit. Need on lapsed, kes saavad neonatoloogia osakonda juba esimestel elutundidel, et saada meditsiinilist abi.

Kuigi tänavuse rahvusvahelise enneaegse sünni päeva tunnuslause oli „Mitte hetkegi lahus! Hoiame vanemad ja enneaegsed beebid koos alates sünnist“, on meie haiglas see võimalus juba aastaid olemas.

Haigla sünnitusmajas hinnatakse kõrgelt perekeskset intensiivravi, et kaasata pere-

liikmed kohe peale enneaegse lapse sündi aktiivselt raviprotsessi. Peredel on võimalus olla oma vastsündinuga koos juba esimesest päevast peale.

„Praeguseks on kogu enneaegse lapse abistamiseks vajalik keeruline aparatuur viidud perepalatisse, et lastevanematel oleks soovi korral võimalik viibida oma beebide juures. Seda võimalust kasutab 95% peredest,“ selgitab neonatoloogia osakonna juhataja dr Pille Andresson.

Vastsündinute intensiivravi on üks kõige kiiremini arenenud ja arenevaid meditsiini- valdkondi kogu maailmas. Eestis suunatakse kõik enneaegselt sündinud beebid ravile ja vastsündinute suremus on viidud praktiliselt miinimumini. Dr Andressoni sõnul jääb kõiki- dest enneaegselt sündinud ja ravile suunatud lastest ellu 90–92%, mis on teiste Euroopa ri-



Sirelilillaks värvunud Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja

kidega võrreldes väga hea tulemus. Kui aastal 2002 oli Ida-Tallinna Keskhaiglas sügavalt enneaegsete vastsündinute seas haiguseta ellujäänute osakaal esimese haiglaravi lõppedes 37,4%, siis täna on see 78%.

Enneaegselt sündinud laste prima arengu toetamiseks on Ida-Tallinna Keskhaiglas Eestis ainuke ja ainulaadne emapiimapank, mis tagab kõigile enneaegselt sündinud beebidele võimaluse saada kohe sünnijärgselt rinnapiima seni, kuni emal on oma rinnapiim tekkinud.

Väga enneaegse lapse sünd on suur mure ka vanematele. Lapse ravi võib osutuda väga keeruliseks ja pikaajaliseks ning nii majanduslikult kui ka psühholoogiliselt kurnavaks. Üks mooduseid juhtida tähelepanu enneaegselt sündinud laste, nende vanemate ja lähedaste probleemide ja vajaduste teadvustamiseks on sirelililla värvuse kasutamine hoonetel. Nii muutus Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja taas kord üheks ööpäevaks sirelilillaks. Just see on enneaegsete tunnusvärv ning tähistab õrnost ja erakordsust.

Maik Johani ema Merje: Tundsime haiglas olles, et oleme hoitud

Maik Johan sündis Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmajas 20. juunil. Ta sündis 28. nädalal ning kaalus sündides 930 grammi. Ema Merje ja isa Jako soovivad enneaegsete laste vanematel olla positiivsed ning usaldada arste ja õdesid, kes tegutsevad pisikese huvides parimal võimalikul moel.

Millised olid teie esimesed mõtted, tunded ja hirmud seoses enneaegse lapse sünniga?

Merje: Minul palju aega mõtlemiseks ei olnud, kuna sünnitus tuli ootamatult. Lastearst oli küll käinud päev varem rääkimas enneaegse lapse arengutest, erinevatest ohtudest ja statistikast, ent kuna minu enesetunne oli kuni viimase hetkeni väga hea, siis arvasin, et see meid otseselt ei puuduta või meil on veel aega. Peale sünnitust oli põhiliselt lihtsalt teadatus, meie õnn oli ja on siiani, et Maik Johan on väga sitke ja olnud tubli kohe esimesest hingetõmbest. Teadatus eesoleva ees ehk oligi kõige hirmutavam.

Jako: Otsest hirmu ei olnudki, kuna kõik juhtus nii ootamatult, või ei lasknud ma endal seda teadvustada, et võiks midagi hullusti juhtuda. Esimesel nädalal ei saanud mina juures olla, kuna Maik Johan oli intensiivis kuvõõsis ning saime käia teda vaatamas. Sellist tunnet, et sain isaks, kohe alguses ei tekkinud, kuna ta oli minust eemal.

Kui kaua te lapsega haiglas olite ja kuidas see aeg kulges, milline oli päevarutiin?

Merje: Haiglas olime 58 päeva. Aeg kulges kindlas rutiinis – hommikusöögist õhtusöögini. Maik Johan veetis esimese elunädala intensiivis, misjärel saime juba neonatoloogia perepalatisse. Maik Johani teise elupäeva õhtul kutsus õde mind juba esimest korda nahk naha kontakti saama, peale seda hakkasime vähemalt kolm korda päevas 2–3 tunni kaupa nahk naha kontaktis olema, alguses mina üksinda, perepalatis olles tegime seda isaga korda-



Maik Johan

mööda. Perepalatisse saades suurenes lapse eest hoolitsemine järk-järgult, kuniks viimased paar nädalat tegime kõike juba iseseisvalt.

Jako: Aeg kulges kiiresti. Maik Johan sõi iga 3 tunni tagant. Lisaks sai Maik Johan üpris kiiresti selgeks, kelle poolt peab olema jalgpalli Euroopa meistrivõistlustel, kuna meie aeg haiglas langes täpselt jalgpalli EMI ajale ning hiljem ka olümpiamängude ajale, nii et saime

nahk-naha kontaktis olles spordivõistlustele kaasa elada.

Mis oli Teie perele abiks haiglas oleku ajal? Kust saite tuge?

Merje: Eraldi abi me ei otsinud ega otseselt ei vajanudki. Meie jaoks oli oluline, et saime koos olla. Samas, suureks abiks oli neonatoloogia õdede-arstide sõbralikkus. Tundsime haiglas



Merje:
„Minu südames on ITK neonatoloogia õdedel ja arstidel eriline koht ja olen neile lõputult tänulik iga meiega veedetud minuti ja tunni, iga magamata öö, iga selgituse, iga naeratuse eest.“

olles, et oleme hoitud ega pidanud muretsema Maik Johani heaolu pärast. Positiivne oli, et vanematel võimaldati kodus käia. Meie kasutasime seda võimalust kolmel korral.

Minu südames on ITK neonatoloogia õdedel ja arstidel eriline koht ja olen neile lõputult tänulik iga meiega veedetud minuti ja tunni, iga magamata öö, iga selgituse, iga naeratuse eest. Kustumatud mälestused ja emotsioonid. Õde Liis, kes oli Maik Johaniga, kui sain esimest korda last vaatama minna, ja kes juba samal õhtul mulle lapse rinnale pani, kes selgitas ja aitas.

Jako: Kindlasti aitab raskel hetkel huumorimeel, nii omavahel kui ka õdede-arstidega. Kuna veetsime 58 päeva ühes kohas, siis saime väga paljude õdede ja arstidega ühele lainele ning see aitas meeletult.

Millist nõu või soovitusi annaksite teistele enneaegse lapse vanematele?

Olla positiivne, oluline on võtta päev korraga, usaldada arste-õdesid ja pidada meeles, et kogu personal tegutseb teie lapse huvides parimal võimalikul moel. Survestades või sündmustest etteruttamine ei ole kellelegi abiks.

Silmakliinik tutvustas mobiilset silmakabinetti



Mobiilne silmakabinetti on spetsiaalselt silmaarsti vastuvõtuks kohandatud buss. Nii on võimalik ITK silmaarstidel oma vastuvõtte korraldada väljapool haiglat ning parandada silmaarstiabi kättesaadavust Eesti eri piirkondades. Mobiilse silmakabineti on kogu vajalik tehnika, et vastuvõtul patsiendi silmi põhjalikult kontrollida.

Esimeses etapis kasutavad Silmakliiniku arstid mobiilset silmakabinetti laste silmade terviseprojekti „Müoopia ennetus lastel“ heaks. Ennetusprojekti eesmärk on hinnata silmade lühinägevuse ehk müoopia ja selle riskitegurite levimust Eesti 1., 5. ja 9. klassi õpilaste seas, anda sisend müoopia ennetamiseks ja laste õigeaegseks silmaarsti juurde suunamiseks, samuti suurendada müoopia-alast teadlikkust.



Suur tänu!

Aitäh, et märkate, hoolite ja tunnustate tublide meedikute tööd!

Oleme südamest tänulikud kõikidele toetajatele, kes on meid meeles pidanud ja meile rõõmu valmistanud.



Sügiskonverentsil keskenduti laste ja noorte ravimisele

5. novembril toimus 19. korda Ida-Tallinna Keskhaigla korraldatav sügiskonverents. Sel aastal kandis konverents pealkirja „Lapsipatsient Ida-Tallinna Keskhaiglas“. Konverentsil osales veebi vahendusel ligi 400 laste- ja perearsti, õendus- jt tervishoiutöötajad üle Eesti.

Konverentsi läbiv teema oli laste ja noorte ravimine ja tervis ning lähemalt räägiti vastasündinutest perinataalkeskuses kuni noorsportlaste tervisekontrollini.

Uurisime Sisekliiniku ravikvaliteedijuhi Ene Mäeotsa käest konverentsi korraldamise telgitaguste kohta.

Milline on konverentsi sünnilugu ja kui kaua olete selle korraldamisega seotud olnud?
Olen ITK-s korraldanud konverentse alates 2003. aastast, seega saab järgmisel aastal juba 20 aastat täis. Sisekliiniku konverentsid muutusid heaks ja oodatud traditsiooniks ning kasvasid aja jooksul haigla esinduskonverentsideks.

Haiglale on oluline iga konverents – see on võimalus näidata end parimast küljest, tutvustada oma inimesi ja luua usalduslik suhe koostööpartneriga. Konverentsi ettekannetega jagatakse teadmisi, lisaks on oluline ka positiivne info, mis mõjutab perearste patsientide suunamisel eriarstide juurde. Meie partneritele on oluline veendumus, et meie haiglas käsitletakse nende patsiente kõige kaasaegsemate vahendite ja võimalustega.

Miks sel aastal konverentsi teemavalikul just lastele keskenduse?

Inspiratsiooniks sai meie neonatoloogia osakonna 10. aastapäev. Ka on meie haiglas

Eesti suurima sündide arvuga sünnitusmaja, mis on kõrgema etapi haigla Põhja-Eestis, ja meil tegutseb mitmeid erialasid, mis panustavad laste tervisesse. Seepärast tunduski hea mõte pühendada lastele vähemalt osa konverentsipäevast. Kui aga erialad oma ettepanekud esitasid, selgus, et meil on lastega seotud teemasid enam, kui ühte konverentsi ära mahub, ja mõned ettekanded jäid ootama järgmisi võimalusi. Lapsipatsientidest on vähe räägitud, samas kui viimased aastad on nende käsitluses toonud kaasa palju muutusi.

Milliseid käsitletud teemadest tuleks eriti esile tõsta?

Pole võimalik esile tõsta üht teemat paljudest. Omamoodi olid kõik need teemad unikaalsed, sest nende osas on ka meie haigla unikaalne. Perearstidel ja -õdedel on olnud vähe teavet ravivõimalustest, kuigi terviseprobleemidega lapsi on igas nimistus. Meie konverentsil osales spetsialiste ka Tallinna Lastehaiglast, Lääne-Tallinna Keskhaiglast ja Tartu Ülikooli Kliinikumist.

Kas on võimalik kogu konverents kokku võtta ühe mõttega, mis iseloomustaks kogu päeva?

Laste terviseprobleemid tuleb lahendada võimalikult aegsasti, siis kasvab lapsest tubli, füüsiliselt ja emotsionaalselt terve inimene.

Kindlasti soovin lisada, et ilma väga heade lektoriteta ei oleks võimalik teha head konverentsi – suur tänu kõigile, kes nende aastate jooksul on meie konverentsidel kaasa löönud. Ootan põnevusega järgmisi konverentse, sest iga kord mõtlen, et paremini enam ei saa, aga selgub, et saab ikka! Ja sellistel hetkedel tunnen meie haigla üle tõsist uhkust.



Dr Ene Mäeots:

„Ootan põnevusega järgmisi konverentse, sest iga kord mõtlen, et paremini enam ei saa, aga selgub, et saab ikka! Ja sellistel hetkedel tunnen meie haigla üle tõsist uhkust.“



Verejooks vajab kiiret diagnoosimist ja ravi



Tallinna Kirurgide Seltsi juubelikonverentsil „Seedetrakti ülaosa verejooks“ räägiti verejooksu ohtlikkusest ning koostöö olulisusest.

KUMUs toimunud konverentsil esinesid ettekannetega spetsialistid, kes igapäevaselt puutuvad kokku verejooksu tõttu haiglasse sattuvate patsientidega: kirurgid, invasiivangiograafid, gastroenteroloogid ja erakorralise meditsiini arstid.

Ida-Tallinna Keskhaigla üldkirurg Airi Tark kinnitab, et teema valikul sai otsustavaks verejooksu ohtlikkus: „Igasugune verejooks võib inimesele potentsiaalselt eluohtlik olla, tekitada raskeid tüsistusi ja lõppeda isegi letaalselt. Seedetrakti ülaosa haavandi verejooks vajab kiiret diagnoosimist ja ravi, milleks on enamasti vajalik erinevate erialaspetsialistide koostöö.“

Seedetrakti ülaosa verejooksudest rääkisid lähemalt erinevate erialade arstid: dr Airi Tark andis ülevaate verejooksudest Tallinna haiglates, dr Märt Põlluveer erakorralise meditsiini osakonnas, dr Vladislav Malikov angiograafias. Verejooksu endoskoopilist käsitlemist selgitas dr Thomas Zimmerer ja kirurgilist käsitlemist dr Karl-Gunnar Isand. Dr Rando Truve andis põhjaliku ülevaate seedetrakti ja maokirurgia ajaloost ning nooremate spetsialistide hulgas tekitas arutelusid professor Peep Talvingu loeng kirurgiliste instrumentide ajaloost.

Tallinna Kirurgide Selts on asutatud 1946. aastal, seltsi esimene esimees oli kirurg Georg Järvekülg. Tänavu 75. juubelit tähistanud selts ühendab erinevate erialade kirurge üle Eesti ja hoiab liikmeid kursis uuemate kirurgiliste suundade, tehnoloogiate ja võimalustega, aga ka erialaste ürituste ja konverentsidega üle maailma.

Tööjuubelid novembris, detsembris ja jaanuaris

NOVEMBER 2021

25
Jevgenia Borovikova, õde, Õendus- ja hooldusabikliniik
Ruth Essi, osakonna ämmaemandsuht, Naistekliinik

15
Galina Andrejeva, õde, Kirurgiakliniik
Tatjana Kortševskaja, hooldaja, Sisekliinik
Malle Lõhmus, taastusarst, Taastusravikliniik
Nina Lukerchenko, majahoidja, Haldusteenistus
Inna Rubanovitš, neuroloog, Sisekliinik
Olga Severova, ambulatoorse osakonna abiline, Taastusravikliniik
Alla Žamova, riidehoidja, Meditsiiniline teenistus
Grethe Tarmas, osakonna ämmaemandsuht, Naistekliinik

10
Pavel Boger, massöör, Taastusravikliniik
Maria Filjunina, õde, Õendus- ja hooldusabikliniik
Kairi Lees, tegevusterapeut, Taastusravikliniik
Yulia Peters, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliniik
Mare Suigom, allergoloog- immunoloog, Sisekliinik

5
Katrin-Heele Anderson, labori assistent, Diagnostikakliniik
Valentina Arefjeva, kliendi-teenindaja, Meditsiiniline teenistus
Inna Belogurova, laborispetsialist, Diagnostikakliniik
Natalja Fjodorova, õde, Õendus- ja hooldusabikliniik
Ellen Jasska, klienditeenindaja, Meditsiiniline teenistus
Piret Kedars, laboriarst, Diagnostikakliniik
Iryna Kulba, hooldaja, Naistekliinik



Dovilja Lasman, õde, Kirurgiakliniik
Karmen Loodus, labori assistent, Diagnostikakliniik
Marika Meindok, õde, Taastusravikliniik
Katrin Meister, labori assistent, Diagnostikakliniik

DETSEMBER 2021

30
Maria Gerega, intensiivraviõde, Kirurgiakliniik

25
Marina Berg, labori assistent, Diagnostikakliniik

20
Ülle Rohi, juhatusel liige-õendusjuht, juhatus

15
Ljudmila Tšernõševa, osakonna abiline, Silmakliniik

10
Rein Adamson, üldkirurg, Kirurgiakliniik
Leida Ader, tegelusjuht, Õendus- ja hooldusabikliniik
Ljubov Ahonen, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliniik
Irina Fjodorova, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliniik
Elona Gerassimtšuk, õde, Taastusravikliniik

Kaido Kivistik, autojuht, Haldusteenistus
Anastasiia Kulikova, operatsiooniõde, Kirurgiakliniik
Jana Mišalagina, hooldaja, Kirurgiakliniik

5
Kersti Anni, spetsialist, IKT-teenistus
Sirje Dengo, hooldaja, Kirurgiakliniik
Katrin Kask, õde, Kirurgiakliniik
Maria Kolpakova, õde, Kirurgiakliniik
Irina Manakova, hooldaja, Kirurgiakliniik
Svetlana Matuljavitšus, puhastusteenindaja, Haldusteenistus
Kirlin Meejärv, ämmaemand, Naistekliinik
Jelena Orussaar, puhastusteenindaja, Haldusteenistus
Victoria Raadik, abiõde, Kirurgiakliniik
Elena Rachkovskaia, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliniik
Kristina Reinsalu, analüütik, IKT-teenistus
Anastassia Šved-Mordovina, õde, Kirurgiakliniik
Tatjana Troškova, vanemtoitlustusteenindaja, Haldusteenistus
Natalja Tsalko, hooldaja, Taastusravikliniik
Ilona Tšutšman, klienditeenindaja, Meditsiiniline teenistus
Kaie Õunpuu, õde, Sisekliinik

JAANUAR

45
Liidia Fen, ambulatoorse osakonna abiline, Taastusravikliniik

35
Tatjana Simušina, operatsiooniõde, Naistekliinik
Anu Tuuling, ämmaemand, Naistekliinik

30
Irena Bartels, ämmaemand, Naistekliinik
Svetlana Ismagilova, õde, Silmakliniik

25
Ivi Abram, füsioterapeut, Taastusravikliniik
Argo Aru, kardiovaskulaarkirurg, Kirurgiakliniik
Jelena Ess, spetsialist, Meditsiiniline teenistus

20
Olga Grigorjeva, hooldaja, Naistekliinik
Ruth Kivistik, taastusarst, Taastusravikliniik
Nadežda Pirožkova, hooldaja, Sisekliinik

15
Alar Kaasik, kardioloog-angiograafia arst, Diagnostikakliniik
Mare Kalvet, keskuse juhataja, Kirurgiakliniik
Krista Kelder, ambulatoorse osakonna abiline, Taastusravikliniik
Peeter Kõiva, keskuse juhataja, Sisekliinik
Joanna Nahku, laborispetsialist, Naistekliinik
Virge Sellenberg, osakonna abiline, Kirurgiakliniik
Tatjana Vilenberg, intensiivraviõde, Kirurgiakliniik

10
Niina Fedossejeva, hooldaja, Naistekliinik

Marina Kamenskaja, radioloogia- tehnik, Diagnostikakliniik
Heli Kuusk, osakonna sekretär, Kirurgiakliniik
Hardyka Olonen, osakonna sekretär, Taastusravikliniik
Küllike Pikk, õde, Õendus- ja hooldusabikliniik
Valentina Pjassetskaja, õde, Sisekliinik
Aare Saluste, radioloog, Diagnostikakliniik
Nuriya Solodtšuk, hooldaja, Naistekliinik
Antonina Stupina, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliniik
Irina Sugrova, hooldaja, Taastusravikliniik
Maria Zatyagina, õde, Sisekliinik
Marion Tiisväli, kabineti assistent, Naistekliinik
Anžela Ukatova, pesukorraldaja, Haldusteenistus
Aive Vahtramäe, oftalmoloog, Silmakliniik

5
Jekaterina Ender, õde, Õendus- ja hooldusabikliniik
Anna-Liis Kaasik, õde, Kirurgiakliniik
Maret Lepplaan, kõrva-nina-kurguarst, Kirurgiakliniik
Oksana Netšiporuk, meditsiini- seadmete hooldaja, Kirurgiakliniik
Külli Paiste, osakonna sekretär, Naistekliinik
Lea Raudhein, bioanalüütik, Diagnostikakliniik
Maria Simson, hooldaja, Kirurgiakliniik
Veera Sokolova, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliniik
Irina Stelmah, õde, Õendus- ja hooldusabikliniik
Galina Stjopina, puhastusteenindaja, Haldusteenistus



KOOLITUSED ELANIKKONNALE

Arstidelt ja spetsialistidelt elanikkonnale mõeldud loengute sari

„Tervema kogukonna nimel“

- 11. jaanuaril kl 13.00–14.30**
Abiks allergiahaigetele
- Erinevad allergiahaigused ja nendega seotud haigusnähud
 - Allergeenid ja nende vältimine
 - Allergiahaiguste ravivõimalused
 - Toitumine toiduallergia korral

- 8 февраля с 13:00 до 14:30**
Если ребенок молчит. Советы логопеда (на русском)
- Как развивается речь в норме?
 - Как проявляются речевые нарушения?
 - Причины задержки речевого развития. Когда обращаться к логопеду? Где можно получить помощь?
 - Чем родители могут помочь ребенку? Советы логопеда



Koolitust on võimalik jälgida veebi-ülekanadena nii arvutist kui ka nutitelefoni. Selleks on vaja internetiühendust ja heli kuulamise võimalust. Koolitustele saab registreeruda Ida-Tallinna Keskhaigla kodulehel www.itk.ee. Lisainfo tel 606 7808. Koolitused on tasuta.

ÜKS MÄNG MALES, KABES, KAARDI- VM. LAUAMÄNGUS	LÄHEDANE (SUGULANE)	LÕIKUS (KÕNEK.)	SEDAVIISI	MEHENIMI	VARESE LAUL	AMPER	SELEEN	TRANS- LATIIV	NÃO OSA	PÄTSAMINE TALU VILJA- JA RIIDE- HOIDLAST	VILETS ÄÄRELINN	MILLEGI EEST VAS- TU SAADAV HÜVITUS
MÕISAS MOONA EEST TÖÖTAJA								KÜLA JÕGEVA- MAAL				
HILISKLAS- SITSISTLIK STIIL, ARHI- TEKTOORIS JA KUNSTIS						VANUS EESTI END. NÄITLEJA (IN+NIMI)						
MAA-ALA PÕHJA- EUROOPAS							UUSOLEK PNEUMO- AJAM					
MI-BEMOLL		MAAKOORE OSA PEALIS- PINNA ALL NÄISENIMI						NAISHÄÄL AJUTINE				
PIKO-	VASTUS UIMASTI-										URAAAN NÄRVI-	
EESTI END. MAADLEJA (IN+NIMI)				SEKUND LÄBIPÄÄS				KOMET HÕIGE				
RAHVA- KOGU UKRAINAS					SUUR PÄRL RAHA EEST HANGITU				...MEES ULATUSLIK			
TRÜKK		... LINNA SÜÜDVEST				VAPRUS, SOAKUS TITAAN						
VÕÕRTÄHT			... KASS VERE- GRUPP					...MASIN MERI				
USA OSARIK				TÖÖ- KORRAS								

Ristsõna vastus saada toimetus@itk.ee. Eelmise ristsõna vastus oli „Diabeetik“. Auhinna võitis Helve Järv. Palju õnne! Võitjaga võetakse ühendust!