

Sõjapõgenikud saavad igakülgset arstiabi

Eestisse saabumisel viiakse kõigil Ukraina sõjapõgenikel läbi esmane tervisekontroll Tartu ja Pärnu vastuvõtukeskustes, kus on korraldatud ka testimine koroonaviiruse suhtes. Lisaks on sõjapõgenikule korraldatud täiendav tervisekontroll, mille eesmärk on saada ülevaade tema tervise seisundist, teha nakkuskontrolli uuringud, vajadusel vaktsineerida, planeerida edasine ravi ning väljastada ravimireseptid.

Ida-Tallinna Keskhaigla alustas 8. märtsist Ukraina sõjapõgenike teisese tervisekontrolliga ning sellele suunatakse sõjapõgenike vastuvõtupunktide kaudu.

Tervisekontrollid toimuvad Magdaleena üksuse moodullinnakus ja Ravi tn üksuses. Ravi tänavale oodatakse naistekliiniku spetsiifika patsiente: rasedusega arvele võtmine, rasedusaegne jälgimine ning reproduktiivtervisega seotud küsimused.

Toetame Ukraina emasi

Meie Naistekliiniku emadusnõuandla on olnud viimastel nädalatel toeks põgenikuna saabunud noortele emadele ning selgitanud täiendavat abi- ja toetusvajadust. Toetame Ukraina emasi eelkõige arstiabi ja tervisenõustamisega, kuid oma tööd tehes tuleb aeg-ajalt aidata leida ka olulist abi väljastpoolt haiglat. Koos meie enda emadega oleme saanud Ukraina emasi aidata ja kindlustada, et beebi esimesteks elukuudeks oleks kõik vajalik olemas.

Naistekliiniku perekool ootab Ukrainast saabunud sõjapõgenikke ühinema vene- ja ingliskeelsete loengutega tasuta. Loengud on seotud raseduse, sünnituseks valmistumise ja sünnitusjärgse perioodiga.



Lisaks pakub sõjapõgenikele nõustamisteenust Kiievest Eestisse saabunud Kateryna Galiat. Ta on pikaaegse kogemusega rasedate, noorte emade ja väikelaste psühholoog ning tal on meditsiiniline haridus. Kateryna töötab Sünnitusmajade Fondi all, mis toetab sünnitusosakondi üle Eesti ja pakub ka meie haiglale praeguses olukorras lisaks kriisinõustamisele ka muud nõustamisabi, mida sõjapõgenikel võib vaja minna – alustades tõlkimisest ja arsti õeldu arusaamisest kuni sünnitusel tugiisikuks olemiseni. Samuti aitab ta haigla personalil paremini mõista sõjapõgenikest patsiente ja nende seisundit.

Loomulikult pakume sõjapõgenikele erakorralist ehk vältimatut arstiabi 24/7 Ravi tn 18 asuvas erakorralise meditsiini keskuses. Tervishoiuteenused on sõjapõgenikele tasuta, kulud katab Eesti Haigekassa.

Milliste probleemidega Ukraina sõjapõgenikud meie poole pöörduvad ning millistes röömudes ja muredes osalised oleme, loe järgmiselt lehelt intervjuust õe ja tervisekontrolli kabineti koordinaatori Kärolin Kaugega.

” Oleme saanud Ukraina emasi aidata ja kindlustada, et beebi esimesteks elukuudeks oleks kõik vajalik olemas.

INTERVJU

Ämmaemand – oluline spetsialist ja tänuväärne amet

Ämmaemanda töö puudutab intiimseimat valdkonda naise elus, millega on sagedasti seotud ka palju eelarvamusi ja hirme. Katrin Köster on ITK naistenõuandla ämmaemand, kelle vastuvõtule tullakse muredega, aga lahkutakse heade kogemustega ja rõõmsa meelega. **LK 4**



TASUB TEADA

Klienditeenindajad on abiks nii patsiendile kui ka kolleegile



Sageli arvatakse, et meditsiini asutuse klienditeenindus on töö nagu iga teine, kuid tegelikult nõuab see palju oskusi ja teadmisi. Haigla klienditeenindajad on lahtise pea, kuldsete käte ja raudsete närvidega keeruliste olukordade meistrelahendajad. **LK 5**

Erakorralise meditsiini keskust asus juhtima dr Külvar Mand

Dr Külvar Mand on töötanud meie haiglas 2007. aastast, viimati anestesioloogia ja intensiivravi keskuses anestesioloogina.



Uue juhi sõnul on olulised eesmärgid erakorralise meditsiini keskuse töötajate igakülgne arendamine ja ettevalmistuste tegemine, et olla valmis üleminekuks uude renoveeritavasse keskusse juba sel aastal.

„Fookuses on meeskonnatöö ning koostöö kolleegidega meie haigla teistes üksustes,“ selgitas dr Mand. Uue ametikoha kõrvalt jätkab dr Mand tööd anestesioloogia valdkonnas.

Lisaks uuele juhile asus keskus juhtiv-arstina tööle dr Kristiina Mäemets.

Dr Mäemets on üldarstina töötanud viimased kaks aastat ning hakkab juhtivarstina koordineerima keskuse täiendõpet. „Meie eesmärk on toetada uusi noori arste, tudengeid ja residentide supervisioonide, kaasaegse praktilise juhendamise, et aidata neil areneda oma valdkonna professionaalideks,“ ütles dr Mäemets.

NURSES
A VOICE TO LEAD
INVEST IN NURSING AND
RESPECT RIGHTS TO
SECURE GLOBAL HEALTH



**12. MAI ON
RAHVUSVAHELINE
ÕDEDE PÄEV**

Õdedel on hääl, millest juhinduda.

Kaitsta, toetada ja investeerida õdedesse – just see on vajalik tervishoiusüsteemide tugevdamiseks kogu maailmas.

Kärolin Kauge: iga inimene tuleb oma, kordumatu looga

„Oleme sotsiaaltöötajad, ametnikud, tervishoiutöötajad ja nõuandjad, aga ennekõike lohutajad ja ärakuulajad,“ nendib ambulaatorse taastusravi osakonna õde ja Ukraina sõjapõgenike teisese tervisekontrolli kabineti koordinaator Kärolin Kauge.

„Päris alguses, kui alustasime, oli tunda, et põgenikel oli infot vähem ja segadust rohkem,“ räägib Kärolin Kauge tervisekontrolli kabinetti pöördumistest. „Mida aeg edasi, seda lihtsam see ettevõtmine meile kõigile tundub. Ei ole tajunud, et tervisekontrolli vastumeelselt tul-daks. Pigem vastupidi: inimestel on mure oma tervise pärast. Tuntakse muret, kas ja kuidas jätkub praegune ravi. Kõrvaltvaataja võiks arvata, et tulla-see tühistega või ilmaasjata, kuid igal pöördumisel või külastusel on sisu ja põhjus. Iga inimene, kes kabinetti siseneb, tuleb oma looga. Kõik need lood on erilised ja kordumatud.“

Muret teeb retseptiravimite lõppemine

Kärolin Kauge sõnul on vastuvõtule pöördujate suurimateks terviseprobleemideks kroonilised haigused: ravi jätkamine, retseptide väljastamine/pikendamine, eriarstile suunamine. „Paljud on tulnud siia päris ilma ravimiteta või kohe otsa lõppevate ravimitega,“ nendib Kauge. „Sageli küsitakse, et kui retseptiravim on otsas, kust saab uue ravimi jaoks retsepti. Harvad pole juhtumid, kus võetud ravimite doosid või nimetused on ununenud. Siis tuleb

meil pead kokku panna ja aidata meenutada. Õnneks on mõnel nutiseadmes ravimikarbi pildid vms. Tunneme rõõmu, kui oleme Ukrainas kasutusel ja Eestis ammu unustatud ravimile alternatiivi leidnud.“

Kui päris alguses tulid põgenikud Eesti isikukoodita, oli segadust rohkem ning inimestel oli mure isikukoodi saamise ja asjaajamise pärast. „Paljud on arvamisel, et tulevad meie vastuvõtule tagasi, kuid siis tuleb selgitada, et edaspidi tegeleb nendega perearst,“ jätkab Kauge. „Siit järgneb juba vajadus juhendada perearsti leidmisel, jagada kontakte jms. Mureks on elukoha vahetamine, töö otsimine ja muud olmeprobleemid, aga ka hambaravi ja perearsti leidmine, kui on plaan sõja lõppemiseni Eestisse jääda. Valdavalt soovivad inimesed siiski esimesel võimalusel koju naasta. Mõistagi vaevab neid mure sõja ning kodumaale jäänud lähedaste-tuttavate ja kodu pärast.“

Rõõm õige asja ajamisest

Suuri muresid, millega oleks tulnud rinda pista, Kärolin Kauge eraldi välja tuua ei oska. „Nagu uute asjadega ikka, on alguses pisut sega-



”Kärolin Kauge sõnul on vastuvõtule pöördujate suurimateks terviseprobleemideks kroonilised haigused: ravi jätkamine, retseptide väljastamine/pikendamine, eriarstile suunamine.

dust ja küsimusi,“ nendib Kauge. „Oma tööd tehes lähtume juhenditest ja kordadest, milles näpuga järele ajame! Vastuvõtule tulevatel ini-

mestel on palju küsimusi, millele nad vastuseid ootavad; samuti muresid, mille lahendamisel abi vajatakse. Oleme sotsiaaltöötajad, ametnikud, tervishoiutöötajad, nõuandjad jne. Ennekõike aga oleme lohutajad ja ärakuulajad.“

Kordaminekuks võib Kärolin Kauge sõnul pidada seda, kui patsiendi silmis näeb siirast tänutunnet või vahel ka pisarat. „Tekib tunne, et ajame õiget asja, oleme õigel ajal õiges kohas,“ tõdeb Kauge. „Meenub üks juhtum, mil koos vanaemaga tuli vastuvõtule koolipoiss – nii toetav, ise noor, kuid asjalik ja täiskasvanulik. Ema ei saanud tulla, sest oli tööl. Poiss ise õpib distantsõppel, ja teeb seda arvuti puudumise tõttu telefoni vahendusel. Tundus, et see pere oleks pealtnäha justkui siin asjad korda saanud: emal töö, pojal kool ja distantsõpe, vanaemal tervis kehv, kuid ta pole ükski. Loodan, et nad saavad koos hakkama, et siis sõja lõppedes koos kodumaale naasta.“

Kärolin Kauge tunnustab koostööd kolleegidega nii töötervishoiukeskusest kui klienditeenindusest. „Päris alguses käisin ise patsientidele näitamas, kus analüüside andmiseks labor ja radioloogia asuvad,“ meenutab Kauge. „Sain aru, et see ei tööta – pean siiski kabineti olema, sest vastuvõtt järgmise patsiendiga algas. Siis palusin abi klienditeeninduse inimeselt, kes aitab patsientidel konteinerlinnakus orienteeruda. Nüüd aitavad nemad patsientidel õigesse kohta jõuda. Suur-suur aitäh!“

Kõrva-, nina- ja kurguhaiguste keskuse juht dr Erekle Dzotsenidze peab oluliseks keskuse erialade arendamist

Dr Erekle Dzotsenidze on töötanud Ida-Tallinna Keskaiglas juba 2011. aastast ning asus märtsis juhtima kõrva-, nina- ja kurguhaiguste keskust. „Pean väga oluliseks keskuse erialade arendamist ja jätkusuutlikkuse tagamist,“ rõhutab vastne juht.



Milliseid muutusi on kliiniku töösse toonud koroonapandeemia?

Koroonapandeemia on muutnud meie elu igas eluvaldkonnas, kahjuks tõi see kõrva-nina-kurguhaiguste eriala igapäevatoosse palju muutusi. Oma erialal tegeleme aktiivselt just ülemiste hingamisteedega, kus koroonaviiruse nakkusohu on väga kõrge. Pidime töötama teistmoodi, oleme edukalt ja maksimaalselt kaitsnud ennast ja teisi, selles aitavad meid vaktsineerimine ja isikukaitsevahenditega töötamine. Kahjuks on nakkavam omikron-tüvi toonud kaasa rohkem ümberplaneerimist, aga oleme õppinud uues reaalsuses elama, töötama ja hakkama saama.

Milliseid muudatusi igapäevatoos on toonud kaasa KNK juhiks saamine?

Rohkem vastutust, just administratiivse töö korraldamises, proovin hoida head tasakaalu administratiivse ja praktilise arstitöö vahel. Kõrva-nina-kurguhaiguste keskuse juhiks saamine pakub palju uusi väljakutseid ja huvitavaid kogemusi. On palju uut infot, mida tuleb vastu võtta, ja see on omaette õppimisprotsess. Samuti on tekkinud teine vaatenurk teemadele, mida keskuses tavaarstina töötades ei näe.

Kas ja milliseid muudatusi plaanite kliiniku töös teha?

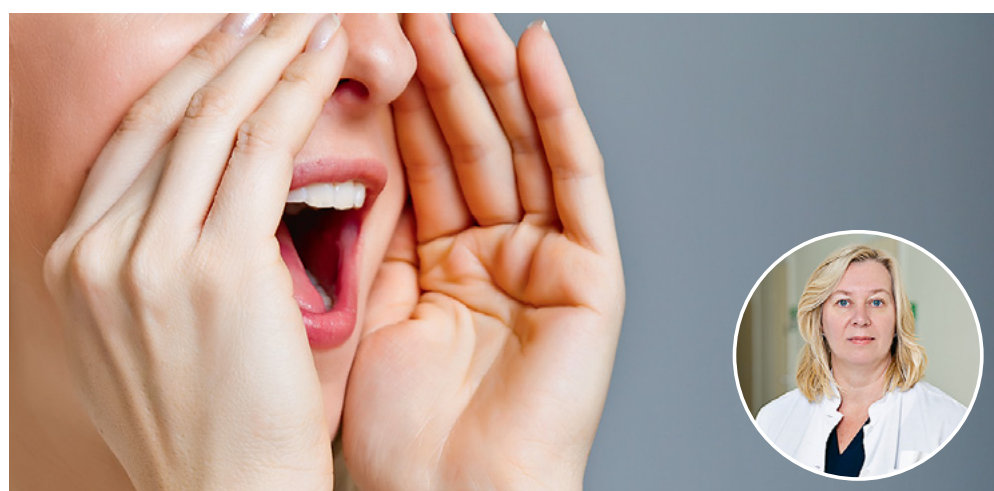
Kõrva-, nina- ja kurguhaiguste keskuse juhina on minu eesmärk eelkõige kvaliteetse, patsiendikeskse ravitöö korraldamine ning selle meeskondlik ja töötajasõbralik toimimine. Lisaks soovin keskuses jätkata tänapäevaste ravivõimaluste rakendamisega.

Pean väga oluliseks keskuse erialade arendamist ja jätkusuutlikkuse tagamist. Meditsiin areneb kiiresti ja pidevalt on vaja ajaga kaasas käia, samuti on plaanis alustada keskuses paari huvitava projektiga.

Mille üle tunnete oma kliinikus uhkust?

Tunnen uhkust eelkõige personali üle – oleme pakunud patsientidele parimat multidistsiplinaarset teenust larüngoloogia, rinoloogia, otoloogia ja audioloogia erialadel.

Oleme hästi varustatud ja hiljuti kolis keskus uutesse ruumidesse Magdaleena üksuses, kus toimub statsionaarne, ambulatoorne ja päevaravi ühel korral.



Häälepäeva seminaril kõneldi hääle muutumisest eluea jooksul

16. aprillil tähistatakse rahvusvahelist häälepäeva. Sel puhul toimus seminar „Hääl läbi elukaare“.

ITK kõrva-nina-kurguarst dr Kristel Kalling on olnud aastaid üks häälepäeva eestvedajatest ja korraldajatest Eestis. „Kümneni eest, 2012. aastal korraldas just meie haigla esimesena Eestis häälepäevale pühendatud konverentsi,“ selgitab Kalling. Kuigi hääl ja selle kasutamine võivad enesestmõistetavalt tunduda, tuleb arsti sõnul sellele aeg-ajalt rohkem tähelepanu pöörata. „Häälepäeva tähistamine on oluline eelkõige seetõttu, et juhtida häälele ja hääle hoidmisele rohkem tähelepanu ning näidata häälehäirete tekkekohti,“ lisab ta. Häälepäev aitab ka kokku viia häälega tegelevad spetsialistid ja huvilised.

„Hääl läbi elukaare“

Seminar kandis pealkirja „Hääl läbi elukaare“ ja päeva kuraator oli dr Kristel Kalling. Kõneldi nii sellest, kuidas hääl eluea jooksul muutub, kuidas mõjutavad häält ravimid, toidulisandid ja meessuguhormoonid, aga ka sellest, kuidas kõne akustika muutub eluea jooksul ja füsioteraapia aitab häälehäireid ennetada.

Ettekannetega esinesid meie haigla arstid ja spetsialistid: eaga muutuvast häälest rääkisid kõrva-nina-kurguarst Kristi Arefjeva ja logopeed Merike Pärtel; ravimite mõjust häälele kliiniline proviisor Kairi Marlen Anto-

niak; meessuguhormoonide mõjust häälele uroloog-androloog Kristjan Pomm.

Rahvusvahelist haaret tõi seminarile tunnustatud häälespetsialist, arst-konsultant John Rubin, kes rääkis lähemalt kõri füsioloogiast ja häälemuutustest kogu elukaare vältel, sünnist vanurieani. Lisaks võtsid sõna muude erialade spetsialistid: lauljad, õpetajad jt häälevaldkonnaga tegelejad: Tallinna Tehnikaülikooli vanemteadur Einar Meister, Tallinna Ülikooli lektor Tiina Andreas, EMTA lektor Anu Sepp jt.

2008 loodi häälekabinet

Meie haiglas loodi 2008. aasta lõpus häälehäirete diagnostikaks häälekabinet. Selle eestvedaja on olnud läbi aastate dr Kalling, kes on ka Eesti Kõrva-Nina-Kurguarstide ja Pea- ja Kaelakirurgide Seltsi president. Häälekabinetis on võimalik videolarüngoskoopilise uuringu abil detailselt kõrstruktuure uurida ning häälehäirete põhjused välja selgitada. Uuringule pöördutakse tavaliselt pere- või eriarsti suunamisega. Kallingu sõnul varieerub häälekabinetti sattuvate patsientide vanus imikust eakani, samuti tegelevad arstid noorsportlastega.

„Uuringule tulijate põhikaebus on hääleprobleemid. Viimastel aastatel on lisaks häälehäirele sagenenud tükitude ja kõhatamise kaebused, millele pole õnnestunud lahendust leida või ei ole ambulatoorsel vastuvõtul kogu neelu ja kõri anatoomiat nähtud,“ selgitab Kalling.

Kirurgiakliinikus pingutame, et inimestel oleks hea töötada ja patsiendid hoitud

Aasta alguses tõi Kirurgiakliinik esile 2022. aasta ühe olulise märksõna: personal. Rõhk asetati just olemasoleva personali hoidmisele ja uute töötajate värbamisele. On tore tõdeda, et Kirurgiakliinikus on palju keskusi, kus omavaheline koostöö toimib laitmatult, personali koosseis on püsiv, juhtimine on tõhus ning seega on ka patsientide ja personali rahulolu kõrge. Tegutseme selle nimel, et need märksõnad oleksid omased igale Kirurgiakliiniku keskusele.

Kätlin Pallo,
Kirurgiakliiniku õendusjuht

2022. aasta on toonud meie kliinikusse mitmeid põnevaid õendusvaldkonna väljakutseid. Ühe suuremana saab kindlasti nimetada Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilastele haavaravi ja operatsiooniõenduse mahuka valikaine korraldamise, kus osalesid lektorite ja praktilise õppe läbiviijatena Operatsioonikeskuse abiõde Eva-Maria Rinkevicius, õed Eve Berkis ja Marita Sang ning teised operatsioonikeskuse õed, samuti õendusjuht Lia Lind. Haavaravi valikaine läbiviimise panustasid üld- ja onkoloogilise kirurgia õed Tiina Parisvä, Jaanika Orav ning I õendusabi osakonna õendusjuht Ruth Pärs.



Operatsioonitoas

Valikainete kursuste läbiviimine õnnestus igati edukalt, sellest räägib ka kursusel osalejate antud tagasiside.

Suur rõõm on tõdeda, et paljud Kirurgiakliiniku õed on olnud aktiivsed ka meedias, jagades enda tööalaseid kogemusi. On hea meel, et kiirel tööajal on meie keskused leidnud aja ja võimaluse korraldada ühtsustunde loomiseks meeskonnaüritusi. Olgu see siis salapäkapikk, ühine kokkamine või koolituspäev. Ühisüritused aitavad kliinikutel ja osakondadel toimida ühtse meeskonnana ning toovad tegusasse argipäeva ja tööruutiini väga vajalikku vaheldust.

Kirurgiakliinikus teeme süsteemselt tööd selle nimel, et inimestel oleks meie juures hea töötada.



Kätlin Pallo:
Ühisüritused aitavad kliinikutel ja osakondadel toimida ühtse meeskonnana ning toovad tööruutiini väga vajalikku vaheldust.

Haavaravi valikaine kursuse lõpetanute tagasiside

„Haavaravi valikaine meeldis mulle väga. Loeng oli mahukas ja asjalik, loogiliselt ning arusaadavalt ülesehitatud. Sain paljudele küsimustele vastused ning praktikapäevade jooksul sai juba ka palju teadmisi rakendada. Eriline kiitus meie juhendajatele, kes lasid meil oma käega asju proovida ja nii mõndagi tegevust tegin/nägin esimest korda. Olid sisukad ja õpetlikud päevad.“

„Väga meeldis kursus ja selle mitmekesisus erinevates kohtades. Oli tore näha, kui hästi õed patsientidega suhtlesid, see oli väga meeldiv üllatus, sest nii sõbralikku suhtlemist ma teistes haiglates ei ole kohanud“

Operatsiooniõenduse valikaine kursuse lõpetanute tagasiside

„Valikaine juures meeldis mulle väga, et kogu operatsioonibloki kollektiiv oli sõbralik ja mind võeti soojalt vastu. Samuti oli meeletult põnev näha kogu seda maailma, kuidas operatsioon läbi viiakse. Olen kogemuse eest väga tänulik.“

„Olen väga rahul nii teoreetilise osa kui ka praktilise osaga. Minu eelnev huvi operatsiooniõenduse vastu sai antud valikainest ainult indu juurde. Aitäh inspiratsiooni ja motivatsiooni eest!“

Aasta arst-residentide ja tudengite juhendaja Airi Tark: noorte õpetamine paneb mulle vastutuse hoida end eriala arengusuundadega kursis

Üld- ja onkoloogilise kirurgia keskuse üldkirurg-juhtivarst Airi Tark naudib juhendamist ja noorte silmaga nähtavat arengut ning innustab kirurgikeskuses kõigiti ka teadus- ja uurimustööde tegemist.

Dr Airi Tark on meie haiglas töötanud juba ligemale 15 aastat ning selle aja jooksul on tema üks suuri kirgi – lisaks igapäevasele kirurgitööle – olnud järeltulevate põlvkondade õpetamine ja nende juhendamine arstitöös esimeste sammude astumisel. See töö jääb meil kõigil teinekord märkamata, kuid on samas ääretult oluline. Airi juhendatud noortest arstidest on paljud liitunud tänaseks ka meie haigla kollektiiviga ning peavad teda äärmiselt tööakaks, sütitavaks ja inspireerivaks juhendajaks.

Vastutus end pidevalt täiendada

„Alustasin nii residentide kui tudengite juhendamisega kohe pärast residentuuri lõppu, millest on tänaseks möödas juba 12 aastat,“ märgib Airi Tark. „Võtan seda ülesannet täie tõsidusega ning adun mulle pandud vastutust tulevaste eriarstide õpetamisel – nad on tulevikus meie kolleegid ning vajadusel ka meie endi raviarstid! Naudin juhendamist ja noore inimese silmaga nähtavat arengut väga ning teen seda tööd südame ja hingega. Noorte õpetamine paneb ka mulle vastutuse end pidevalt eriala arengusuundadega kursis hoida ning end nii erialases mõttes kui ka juhendamise koha pealt täiendada.“

Dr Airi Tark räägib, et tudengite ja residentide arvu on püütud kirurgiakliinikus hoida mõistlikult madalana, et kõikidele jaguks piisavalt tööd ja arenguvõimalusi. „Kui resident

või tudeng on meie haiglas praktilal olles positiivse kogemuse saanud, on see parim reklaam meile kui õpetavale haiglale, annab aluse kaaluda ITK-d tulevase töökohana ning soodustab ka mujal töötades haigete suunamist meie haiglasse,“ kinnitab dr Tark. „Nii mõnigi mu ammune tudeng või resident konsulteerib siiani vajadusel minuga või suunab haige minu vastuvõtule.“

Mõtiskledes, mis on aastatega tudengite juhendamises muutunud, usub dr Tark, et eeskätt on muutunud juhendatavad avatumaks ja julgemaks ning seisavad oma õiguste eest, nagu näitab ka tänapäeval noorte seas leviv trend. „Kui mina ei julgenud oma õpingute ajal arstide tuppä minnagi, vaid istusin õdede juures töökäsklusi oodates, ei ole tänapäeval harvad juhud, kus tudeng küsib juba esimesel tööpäeval oma arvutikohta, tööriideid jms,“ toob dr Tark välja. „Kindlasti on tänapäeva noored ületööst või nn tasuta tööst (näiteks pärast tööpäeva oma juhendajaga valvetes käimisest) vähem huvitatud, mida ei saa pahaks panna, kuid isiklikult olen veendunud, et inimese opereerimine on nii vastutusrikas töö, et sellele au pälvimiseks ja piisava enesekindluse saamiseks peab panustama tahes-tahtmata enam kui vaid ettenähtud tööaega.“

Teadus- ja uurimustööd tasub toetada

Lisaks kirurgiakliinikus viibivate tudengite ja residentide koordineerimisele ehk erinevate osakondade vahel jaotamisele ning nende isiklike juhendamisele õpetab dr Tark eelmise aasta sügisest ka Tallinna Reaalkooli meditsiinisünnuunasse. „Viimast tänu meie teadusosakonna juhataja Marika Tammarule, kes mind



Dr Airi Tark: „Naudin juhendamist ja teen seda tööd südame ja hingega.“

Dr Airi Tark: aastatega on tudengid muutunud avatumaks ja julgemaks ning seisavad oma õiguste eest, nagu näitab ka noorte seas leviv trend.

kutsus,“ märgib Airi Tark. „Mul on olnud au juhendada reaalkooli 11. klassi õpilast tema uurimustöös „Roospõletiku käsitlusest kirurgia osakonnas 2016.–2020. aastal,“ mis on olnud vägagi intrigeeriv ja arendav. Sügisest on oma

uurimustöö sooviga minu juurde pöördunud juba uus õpilane.“

Dr Tark lisab, et juhtivarstina on ta seadnud endale eesmärgiks ka teadus- ja uurimustööde tegemise innustamise ja toetamise kirurgikeskuses. „Oleme nii residentide kui tudengeid kaasanud osakonnasiseste retrospektiivsete uuringute läbiviimisse, andes neile võimaluse ja kogemuse ka mittekliinilisse töössse puutumas,“ märkis Airi Tark. „Samuti on avaldatud meie residentide artikleid ajakirjas Eesti Arst.“

2022. aasta plaanidest nimetab dr Airi Tark enesetäiendamist meditsiinihariduse teemal, kirurgikeskuse arstide kaasamist õpetava arsti programmi ning juhendamise taseme tõstmist juhendajate täiendkursustel osalemisega.

Ämmaemand on naisele eluliselt oluline spetsialist ja see on üks ütle mata tänuväärne amet

Ämmaemanda töö sünnituse vastuvõtmisel on hästi tuntud, kuid peale selle on ämmaemandal ka palju muid ülesandeid ning naise tervise eest hoolitsemisel spetsialistina oluline roll. Ämmaemanda töö puudutab intiimseimat valdkonda naise elus, millega on sagedasti seotud ka palju eelarvamusi ja hirme. Katrin Köster on naistenõuandla ämmaemand, kelle vastuvõtule tullakse muredega, aga lahkutakse heade kogemuste ja rõõmsa meelega.

Kui kaua oled sel erialal ja ITKs töötanud?
ITK-s olen õena töötanud 1993. aastast ning günekoloogia osakonnas ämmaemandana 2010. aastast.

Mida tähendas ämmaemanda eriala 90ndate alguses? Kas ainult sünnituse vastuvõtmist või oli see juba toona laiem valdkond?

Lõpetasin Tallinna Meditsiinikooli (hilisem Tallinna Tervishoiukõrgkool – *toim*) ja sain kesk-erihariduse. Ämmaemanda õppeaeg oli kolm aastat. Tulin tollase keskhaigla naistekliinikusse tööle pärast 2. kursust. Kuna mul veel siis ämmaemanda kutset ei olnud, alustasin günekoloogiaosakonnas õena. Tollet ajal töötasid ämmaemandad enamasti sünnitusmajades ja naistenõuandlates, viimases olid ämmaemandad arsti assistendi rollis. Kui kooli lõpetasin, siis ämmaemanda kohti ei olnud ja jäingi päris pikaks ajaks günekoloogia osakonda.

Millised on ämmaemanda ülesanded naistenõuandlas täna?

Naistenõuandlas on ämmaemandal väga palju erinevaid väljundeid. Palju sõltub sellest, millises suunas ennast arendada soovitakse. Näiteks nõustab ämmaemand noori noortekabineti, kuhu võivad pöörduda kuni 26-aastased (k.a.) noored. Samuti tegeleb ämmaemand emakakaela vähi sõeluuringu ja HPV-vastase vaktsineerimisega ning nõustab rinna tervise kabinetis. Emadusnõuandlas toimub rasedusega arvele võtmine ja lapseootuse jälgimine. Mina tegelen emakakaelavähi sõeluuringuga, nõustan vaagnapõhja allavajega naisi ning naisi, kellel on soov vaktsineerida HPV vastu. Lisaks vastuvõtudele kolm korda nädalas olen osakonna ämmaemandusjuht. Seetõttu tuleb mul sageli täita neid tegevusi, mis ootamatult on katmata, näiteks mõne kolleegi haigestumise korral assisteerida arsti või abistada uuringutel.

Mida emakakaelavähi sõeluuringute tegemine endast kujutab?

Sõeluuringu loogika on alates 2021. aastast pisut muutunud. Varem võeti sõeluuringusse kuuluvatelt naistelt PAP-test, mis näitab emakakaela seisundit. Nüüd tehakse HPV-test. Emakakaelavähki tekitab papilloomiviirus ehk HPV. HPV-testi tehes sõelume välja need naised, kellel on papilloomiviirus. Edasised lisauuringud sõltuvad HPV-testi vastusest, sest HPV on emakakaelavähi riskifaktor. Naisi, kellelt leiame HPV, jälgime edaspidi sagedamini. Emakakaelavähi sõeluuringuga tegelevad enamasti ämmaemandad. Vastuvõtul uurime kindlasti ka patsiendi kaebuste kohta ja võtame günekoloogilise läbivaatuse käigus sõeluuringu analüüsi. Vajadusel anname naistele nõu ja saame kirjutada ka ravi kergemate günekoloogiliste probleemide korral.

Kas naised käivad nüüd end viiruse suhtes rohkem kontrollimas?

Tundub, et vastuvõtud on küll paremini täitunud, kuid naiste teadlikkus HPV rollist emakakaelavähi tekkes on üsna ebamäärane. Teema on keeruline ja eelmisest aastast alates, mil hakkasime HPV-teste tegema, tuleb kordades rohkem selgitusi jagada.

Mis vahe on naistearsti ja ämmaemanda vastuvõtul?

Ämmaemand saab nõustada naisi vastuvõtul vaid oma pädevuse piires. Suur roll on ämmaemandatel just ennetustöös. Kindlasti saab ämmaemand aidata kergemate günekoloogiliste hädade korral ja nõustada rasedustamis-



Katrin Köster: „Ämmaemanda töö on väga mitmekesine ja annab võimaluse ennast proovile panna.“

Kindlasti tuleb naisel vastuvõtule pöörduda kaebuste tekkimisel või siis, kui on vaja nõu ja abi pereplaneerimisel. Muul ajal on oluline osaleda emakakaelavähi sõeluuringus, sest regulaarne sõeluuring ennetab emakakaelavähki.

vastase vahendi valimise küsimustes. Meil on ka retsepti väljastamise õigus, kuid vaid konkreetselt kokkulepitud ravimitele. Ämmaemand ei paigalda emakasisest vahendit ehk spiraali ega rasedustamisvastast implantaati.

Miks naine üldse võiks naistearsti või ämmaemanda vastuvõtule tulla?

Kindlasti tuleb naisel vastuvõtule pöörduda kaebuste tekkimisel või siis, kui on vaja nõu ja abi pereplaneerimisel.

Muul ajal on oluline osaleda emakakaelavähi sõeluuringus, sest regulaarne sõeluuring ennetab emakakaelavähki. Emakakaela muutused ei põhjusta naisel kaebuseid ega enesetunde halvenemist. Kaebused tekivad reeglina siis, kui haigus on juba kaugele arenenud. Sõeluuringule kutsutakse iga viie aasta tagant, alates 30. eluaastast ja kuni 65. eluaastani (k.a.). Sõeluuringul on väga lihtne loogika: naisel on sõeluuringuaastal juubelisünnipäev.

Rasedusega arvele tulekuks ja jälgimiseks tuleb samuti ämmaemanda vastuvõtule tulla. See oleks n-õ miinimumprogramm. Alates 50. eluaastast võiks kontrollis käia tihedamini, sest vanemas eas esineb günekoloogilisi patoloogiasid sagedamini.

Kuidas ämmaemanda töö sulle meeldib?

Ämmaemanda töö on väga mitmekesine ja annab võimaluse ennast proovile panna. 2010. aastal anti ämmaemandatele iseseisva töö ja retsepti kirjutamise õigus, seega oleme iseseisvad ja vajalikud spetsialistid.

Milline roll on ämmaemandal arsti abistamisel?

Ämmaemandatel on iseseisvad ambulatoorsed vastuvõtud ja üldjuhul me arstiga koos vastuvõtte ei tee. Arste abistavad kabinetiasistendid, kellel ei ole meditsiinilist haridust ning me õpetame neid ise naistenõuandlas välja. Kui ämmaemand kahtlustab patsiendil tõsisemaid probleeme, on võimalik ta günekoloogi vastuvõtule suunata.

Oleme naistekliinikus üks suur meeskond ning tegutseme külg-külje kõrval ühtse eesmärgi ja patsiendi heaolu nimel ning oma pädevusele vastavalt.

Kas ämmaemanda vastuvõtule võib siis ka pöörduda, kui arstile aega ei saa?

Jah, ikka võib pöörduda ämmaemanda vastuvõtule. Nagu ütlesin, saame naisi nõustada oma pädevuse piirides ja vajadusel naistearsti vastuvõtule edasi suunata.

Naistearsti vastuvõtule ei ole praegu väga pikad järjekorrad. Näiteks 45+ vanuses naised võivad meie naistenõuandlas vastuvõtule pääseda paari nädala jooksul. See on vanus, mille puhul peaks tervisele juba rohkem mõtlema, siis on ka kaebusi sagedamini.

Kas tööil naljakaid juhtumisi ka ette tuleb, mis tekitab tunde, et ämmaemand on ikka nii tore olla?

Patsiendid on väga tänulikud ja lähevad kabinetist välja hea enesetundega. See teeb südame rõõmsaks.

Varem ikka juhtus, et HPV-vastase vaktsineerimise vastuvõtul on naine krampis ja pinges ning kui küsida, miks inimene mureseb, kõlab küsimus: „Aga kuhu te selle süsti teete?“ Arvati, et kui vaktsineeritakse emakakaelavähi

vastu, siis tehakse süst emakakaela. See on inimlik. Kui sa ei tea, siis tuleb küsida.

Minuga on juhtunud selline lugu, et Ravi tänavalt naistekliiniku registratuurist helistati mulle ja öeldi: „Tere, Tõnismäe Katrin!“ Mulle räägiti pikk jutt ära, kuidas ma kuhugi minema pean, ning pidin ütleva, et ma ei ole Tõnismäe Katrin, vaid Katrin Köster. Telefon helises uuesti ja sama inimene soovis Tõnismäe Katriniga rääkida. Mina seletasin, et ma töotan Tõnismäel, aga Tõnismäe Katrin ma ei ole. Tehti ka kolmas katse minu numbrilt kolleegi kätte saada.

Kas kümne aasta pärast võiksid ka seda tööd edasi teha?

Suurt kannapööret arvatavasti ei tule. Oleme hetkel natuke Tallinna Haigla ootuses. Minu jaoks on kolleegid algusest peale väga sümpaatsed olnud. Siin, Tõnismäe üksuses on väga meeldiv õhkkond. Juba 90ndate aastate alguses naistekliinikus töötamine oli silmi avardav. Juba siis toimusid peresünnitused, mis oli tollal väga uus asi. Armastan väga meie naistekliinikut!

Miks võiks noor ämmaemanduseriala valida?

Eeskätt peaks huvitama meditsiini valdkond. Tore oleks, kui meeldiks ka inimestega suhelda, sest päeva jooksul tuleb vestelda väga paljude inimestega. Samuti võiks pakuda huvi inimese, eriti naise tervise.

Kolm põhjust miks on meie haiglas hea töötada?

Minu jaoks on see väga meeldiv töökeskkond. Siin on kindel olla ning ka kolleegid on väga toredad.

Kuidas meditsiiniinimene puhkab? Eriti praegusel keerulisel ja pingelisel ajal?

Mina olen suur kultuuriinimene: teater, muusika, kino, kaunid kunstid – kõik käin läbi, nii palju kui jõuan. Mulle meeldib väga fotokunst ja Fotografiska. Ise ma ei ole kaamera taha kippunud veel.

Klienditeenindajad – võlurid, kes on abiks nii patsiendile kui ka kolleegile

Haigla klienditeenindus on tugiüksus, keskus, mis haldab ja vahendab olulist infot nii patsientidele kui ka kolleegidele. Sageli arvatakse, et meditsiinasutuse klienditeenindus on töö nagu iga teine, kuid tegelikult nõuab see palju oskusi ja teadmisi nii meditsiinist endast kui korrektsest asjaajamisest. Haigla klienditeenindajad on lahtise pea, kuldsete käte ja raudsete närvidega keeruliste olukordade meisterlahendajad.

Klienditeenindus teab ja oskab kõike

Ida-Tallinna Keskhaigla on suur meditsiinasutus, kus on seitse kliinikut. Meie 99 klienditeenindajal tuleb kursis olla kõigi kliinikute töökorralduse ja infoga. Patsiendid kohtuvad klienditeenindajaga registratuuris enne tohtri, õe või spetsialisti vastuvõtule minekut, uut aega broneerides või arveid makstes. Klienditeenindajaga suhtleb inimene ka siis, kui on soov telefonitsi aega broneerida, tühistada või on tekkinud mõni muu küsimus.

Klienditeenindus teab kõike alates üksuste plaanidest, koridoride ja garderoobide asukohtadest, arstide kabinettide ja vastuvõttudeni. Kolleegid kipuvad helistama ka siis, kui printer ei tööta või arvutis juhtub midagi imelikku. Klienditeenindajatel on võimekust aidata kolleegide väga mitmetes valdkondades.

Stabiilne amet

„Klienditeenindus on haiglas stabiilne amet, kuid see peab inimesele sobima,“ ütleb üle seitsme aasta Magdaleena üksuses klienditeenindaja ja vanemklienditeenindaja ametit pidanud ning praegu klienditeenindustöö koordineerijana töötav Piret Bremet. Piret on ITK-s juba teist korda. Esimest korda sattus ta haiglasse tööstõrri kaudu, mil tema CV siia vahendati ning lepitati kokku töövõistlus, mis osutus ka edukaks. Vahepeal viis elu Pireti mujale, kuid meditsiini valdkond meelitas ta ikkagi tagasi.

Haiglas alustatakse klienditeenindajana ja õpitakse tundma kõigi üksuste registratuuride tööd ning kui amet sobib, on võimalus hiljem saada ka vanemklienditeenindajaks või klienditeenindustöö koordineerijaks. „Kui on huvi töö vastu, lahtine pea ja kuldsete käed, siis see paistab silma,“ selgitab Piret. Praegu on koos kolleegi Maire Väizene ning osakonnajuhatajaga Pireti korraldada teenistuse- ja osakonnasisesed koolitused. Samuti osaleb ta erinevate juhendite ja kordade uuendamises. Uueks väljakutseks on koos Aivar Tahkiga teadmiste juhendipõhiste testimiste korraldamine. Juhenditel põhinevad testid aitavad klienditeenindajatel oma teadmisi kontrollida ja olulist meelde tuletada.

Kuidas uus inimene sisse elab ja töö omaks võtab?

11-aastase kogemusega vanemklienditeenindaja Maire Väizene sõnab, et kes sulandub töökollektiivi ja kellele see töö meeldima hakkab, see jääb ka seda tööd tegema. Kes ei sulandu, need lahkuvad kiirelt. „See on olnud ka sellest, kas inimene on huvitatud ja eeltööd teinud. Haigla klienditeeninduse töötajaskond on enamasti keskealine või pisut vanem ja ilmselt seepärast, et kogenum inimene saab tujukate patsientidega paremini hakkama ega võta kõike nõnda hinge kui noor inimene,“ räägib Maire. Tema vastutusel on Ravi tn üksuse, pisut ka erakorralise meditsiini ning riidehoiu klienditeeninduse tööd.

Maire räägib, et temal soovitas ITK-sse CV saata sõbranna. Maire saatis ja kui tuli aeg



Klienditeenindus EMO-s

vestlus kokku leppida, kohkus ta ära, et kuhu ta minna mõtleb. Juba esimesi päevi töölgi olles tundus kõike natuke liiga palju olevat. „Mul läks üle ootuste hästi – mõne nädala pärast olin juba erinevate üksuste registratuurides. Esimese nelja kuu jooksul jõudsin ka telefoniteeninduskeskusesse. Aasta pärast oli võimalus kandideerida Ravi üksuse vanemklienditeenindajaks. Mulle meeldib see töö, sest ma ei ole omaette nokitseja, meeldib ikka rohkem teistega koostööd teha. Mul pole kordagi olnud sellist tunnet, et ei tahaks seda tööd teha,“ rõõmustab Maire.

„Uuel töötajal läheb aega umbes aasta, enne kui temast saab valdkonna hea asjatundja. Sisseelamine ja vajaliku teabe omandamine on väga pikk protsess, mis kestab vähemalt neli kuud ja vahel isegi rohkem. Sel ajal on kogenud töötaja mentorina uue kolleegi kõrval teda juhendamas. Igal mentoril on pisut erinev stiil selles, kuidas on harjutud asju tegema. Kui igaüks uut kolleegi samal ajal õpetaks, ei oleks see kindlasti jätkusuutlik. Me aitame üksteist kogu aeg ning koos leiame ka lahendused,“ selgitab Piret.

Telefoniteeninduskeskus saab küsimusi seinast sein

Klienditeeninduses on väga oluline roll telefoniteeninduskeskusel ehk rahvakeeli kõnekeskusel, kuhu saab tööle alles siis, kui kõigi üksuste registratuuride töö on selge. Juba 19 aastat telefoniteeninduskeskuses ja alates 2014. aastast vanemklienditeenindajana töötav ning Järve üksuse registratuuri töö eest vastutav Erika Laater ütleb, et telefoniteeninduskeskus kas meeldib või ei sobi üldse. Katse aeg on vähemalt 3–4 kuud. Seejärel läbitakse test, mille edukal sooritamisel tõuseb töötaja kvalifikatsioon klienditeenindaja kõige kõrgemale tasemele ja inimene on valmis seal töötama. Telefoniteeninduskeskuses on praegu 14 töötajat.

Telefoniteeninduskeskus vastab patsientide kõnede, broneerib vastuvõtuaegu ja muudab broneeringuid. Covid-19 pandeemia ajal on suur osa tööst olnud ka vaktsineerimiste broneerimine ja üsna vaktsineerimise alguses, kui esimesed vaktsiinid alles saabunud olid, ka sihtgruppi kuuluvate inimeste vaktsineerimise kutsumine. See oli tollal mitme inimese põhiline päevatöö.

Kui telefoniteeninduskeskuse töö sobib, siis inimene võib seda aastateks tegema jääda. „Osale lihtsalt meeldib, et ei pea inimestega otse kokku puutuma,“ selgitab Erika. Kõik telefonikõned salvestatakse ning neid saab vajadusel üle kuulata ja arusaamatuste korral ka patsiendile ette mängida.

Telefoniteeninduskeskusesse helistatakse ja küsitakse igasuguseid asju, näiteks oma perearsti kohta või muud infot, millega haigla üldse ei tegele, või on inimesel terviseprobleem

ja soovitakse selle leevendamiseks nõu saada. Tervisemured puhul soovitakse patsiendil helistada perearsti nõuandetelefonile, muude probleemide puhul näiteks Tallinna linna infoliinile (Tallinna elanikud). Kuigi seda palju küsitakse, siis tervisealast nõu klienditeenindus anda ei tohi. „Kõigega peab kursis olema, ka sellega, mida lehed kirjutavad, sest inimesed kipuvad kohe helistama ja küsima, kui nad ajalehest midagi loevad,“ muheleb Erika.

Klienditeeninduses on kohta ka IT-huvilisele

Aivar Tahk töötab ITK-s juba 19. aastat. Tema esimene töö siin oli olla Järve üksuses tollase II taastusravi osakonna abiline. Peale seda oli Aivar mõnda aega Hea Tervise Keskuse registratuuris ning nüüd teeb ta koos teise kolleegiga tervele haiglale tunniplaanide ehk arstide vastuvõtugraafikuid ja aitab IT-osakonnal Järve üksuses IT-tuge pakkuda. „Olen osakonnas ainuke mees-terahvas,“ muigab Aivar. „Minu ülesandeks on toetada haigla töötajaid, peamiselt arste. Töö mulle meeldib ja haigla meeldib ka.“ Maire lisab, et Aivaril ei ole kunagi paha tuju. Tema poole pöördudes ei teki kunagi tunnet, et küll sai ikka rumal küsimus esitatud.

Naljakaid seiku haiglatööst

Klienditeenindajad räägivad justkui ühest suust, et inimesed ei kipu tähele panema, milliseid juhendeid neile antakse ja seetõttu võib ette tulla tragikoomilisi olukordi. Näiteks pani ema poja eest arsti vastuvõtule aja kirja Magdaleena üksusesse Pärnu maanteel. Vastuvõetupäeval helistas ema, et poeg on nüüd Pärnu haiglas ja kuhu ta edasi peab minema.

Mõni patsient armastab registratuuris regulaarselt juttu ajamas käia, võtta mitu numbrit korraga ning oodata, kuni saab teenindaja juurde, keda ta varem näinud pole. Siis üritatakse kõik tervisemured ja muud maailma asjad korraga ära klaarida.

Ühistest üritustest on palju rõõmu

Kuigi klienditeenindaja töös on palju suhtlemist, jagub ka tööväliselt jaksu üksteisega koos toredasti aega veeta. Covid-19 pandeemia ajal on ühised tegemised kahjuks soiku jäänud, kuid varem oli tavaks koos teatris, kinos, väljas söömas ja matkamas käia. Haiglapere ühisüritustest võetakse samuti hea meelega osa. Kõige meeldejäävamad on alati kolleegide endi korraldatud sündmused väiksemas ringis. Kord kutsus Maire kolleegid endale suvilasse piknikule. Seda päeva peatakse meele veel mitu aastat hiljemgi ning nii mõnigi on Mairele vihjanud, et üritust võiks korrata.

Dr Konstantin Ridnõi kaitseb doktoritöö sünnieelsest diagnostikast

Dr Konstantin Ridnõi kaitseb aasta lõpus Tartu Ülikoolis arstiteaduse erialal doktoritöö teemal „Uute sünnieelse diagnostika strateegiate rakendamine ja nende efektiivsuse hindamine Eestis“. Doktoritöö juhendajad olid professor Katrin Õunap ja kaasprofessor Tiia Reimand.



Doktoritöös käsitleti sünnieelseid sõeluuringuid, mille eesmärk on selgitada välja rasedad, kellel on suurenenud risk sünnitada kromosoomhaiguse või kaasasündinud arenguhäirega laps, ning pakkuda riskigrupile täpsustavaid diagnostilisi analüüse.

Infot doktoritöö kohta saab lugeda <https://www.ut.ee/et/uritused/konstantin-ridnoi-implementation-and-effectiveness-new-prenatal-diagnostic-strategies>.

Miks valisite doktoritööle just sellise teema?

Sünnieelse diagnostika ja sõeluuringute strateegia väljaarendamine on Eestis olnud mulle südamelehedane teema üle kümne aasta. See on äärmiselt suur ja väga kiiresti arenev osa perinataalmiditsiini ning uued sõeluuringute ja diagnostikameetodid vajavad tõendus põhiseid rakendusüuringuid Eestis. Seetõttu käsitles doktoritöö erinevaid sünnieelse diagnostika meetodeid: esimese trimestri kromosoomhaiguste skriining, uued molekulaarsed analüüsid loote kromosoom- ja geenihäiguste diagnostikas. Lisaks on kirjeldatud kahe äärmiselt haruldase monogeense haiguse sünnieelsest diagnostikast (sonomorfoloogilisi, molekulaargeneetilisi ja patoanatomilisi leide).

Millised olid doktoritöö olulisemad tulemused/järeldused?

Uuringute tulemused näitasid, et Eestis kasutusel olnud esimese trimestri kromosoomhaiguste skriining on väga efektiivne meetod põhiliste trisoomiate sünnieelseks avastamiseks. Uus leid on aga see, et kromosomaalse mikrokiibi analüüs (KMA) loote DNAs võiks ja peaks olema esmane sünnieelse diagnostika analüüs kõigil rasedatel, kes vajavad invasiivset protseduuri (koorionbiopsiat või amniotsenteesi).

Kirjeldasime esimest korda Eestis järgmise põlvkonna sekveneerimise analüüsi (NGS) efektiivsust lootel sünnieelsest diagnoositud arengurikete korral. NGS-analüüsi diagnostiline efektiivsus on u 18%.

Naistekliinikus loodi antenataalse diagnostika osakond. Millega seal täpsemalt tegeletakse?

Antenataalse diagnostika osakonnas tegeleme loote tervise ja lootehaiguste diagnostikaga raseduse varastest nädalatest kuni sünnituseni.

Meie osakonnas on patsiendile kätte saadavad kõikvõimalikud looteuuringud, mida saab teha meie riigi populatsiooni vajadustest lähtudes. Harvadel, väga keeruliste juhtudel teeme aga koostööd Helsingi ülikooli haigla lootemeditsiini keskusega.

Millised on osakonna olulisemad eesmärgid sel aastal?

Meie osakonna suurim eesmärk on arendada uusi diagnostikasuundi, näiteks loote neurosonograafiat. Siinkohal on äärmiselt oluline ka koostöö radioloogia osakonnaga, kuna loote kesknärvisüsteemi arengurikked vajavad multidistsiplinaarset käsitlust. Kindlasti jätkame platenta kinnituse patoloogia diagnostika arendustega. Kõiki nende uute suundade arendamise juures ei tohi aga unustada kõrge kvaliteedi säilitamist ja noorte kolleegide väljaõpetamist.

Magdaleena tervisemaja avab ukse 2023. aastal

Ida-Tallinna Keskhaigla ja Ehitus5ECO OÜ sõlmisid lepingu Magdaleena üksuse D-korpuse renoveerimiseks, ehitustöödega alustati 15. märtsil. Kuni hoone valmimiseni toimub patsientide vastuvõtt osaliselt haigla sisehoovi püstitatud ajutises moodulhoones.

Haigla juhatuse esimehe Tarmo Bakleri sõnul renoveeritakse Magdaleena üksuse D-korpus kaasaegseks tervisekeskuseks. „Praegu on ühiskonnas peateemaks sõda Ukrainas, aga ka COVID-pandeemia pole veel lõppenud. Euroopa on muutumas ja me peame olema valmis selleks, et tervishoius üle kahe aasta kestnud keeruline olukord jätkub veel mõnda aega. Vaadates lähitulevikku, on oluline regulaarselt uuendada haigla infrastruktuuri, tagades sellega nii personalile kui patsientidele tänapäevase töö- ja ravikeskkonna,“ selgitas Tarmo Bakler renoveerimise olulisust.

Projekti käigus renoveeritakse tänase Magdaleena D-korpuse hoone 6360 m² pindalast täielikult üle 4395 m². Tööde käigus soojustatakse ning uue viimistluse saab kogu hoone välisfassaad ja katus, uuendatakse ventilatsioonisüsteemid, vahetatakse välja hoone küttesüsteem ja luuakse kaasaegsed siselahendused. Uuenev Magdaleena tervisemaja avab patsientidele ukse 2023. aasta kevadel ning seal jätkavad teenuste osutamist perearstid, Ida-Tallinna Keskhaigla eriarstid ning Hea Tervise Keskus.

Renoveerimistööde tõttu avati haigla sisehoovis ajutine moodulhoone, mis on asendus-



pinnaks renoveeritava haiglaosa patsientide vastuvõtuks kuni remondiperioodi lõpuni. „Mõistagi on kõrvalhoones toimuvad ehitustööd häirivad, kuid olen veendunud, et juba aasta pärast valmiv tervisekeskus kaalub üles ajutised ebamugavused,“ lisas Bakler.

Pärast renoveerimistööde lõppu ajutine moodulhoone demonteeritakse ja Magdaleena tervisemaja hoovialal taastatakse varasem haldustasand.

Magdaleena üksuse D-korpuse renoveerimistööde maksumus koos projekteerimisega on 6,8 mln eurot ja projekti kaasrahastab Euroopa Regionaalarengu Fond. Tööde valmimise tähtaeg on 12 kuud. Hoone renoveerimistööde lepingupartner on Ehitus5ECO OÜ ning projekteerija Projekt O2 OÜ.



Mis on läbipõlemine?

Läbipõlemine on kroonilise stressi seisund, mis viib vaimse ja füüsilise kurnatuseni.

Tunnused

- Väsimus, tüdimus, küünilisus, masendus, motivatsiooni ja efektiivsuse kadu, aga ka lihaspinged ja -valud.

Põhjused

- Kuigi kindlat tekkepõhjust pole, võib seda ennustada näiteks inimese isikuomaduste, oskuste ja töö iseloomu järgi.
- Läbipõlemisest on räägitud kõige rohkem seoses tööga, kuid see võib juhtuda ka stressirikka eraelu tõttu.
- Suurem oht on neil, kes on oma töös eriti innukad ja usuvad, et saavad kõigega hakkama, teevad ületunde ja on muidu väga aktiivsed inimesed. Ehk põled küll „ereda leegiga“, kuid tekib oht end läbi põletada.

Ennetamine

- Ennetamisel on oluline roll puhkamisel ja taastumisel. Tee puhkepause ka tööpäeva sees.
- Leia või loo oma tööle eesmärk ja tähendus.
- Püüa olla kasulik teistele, panustada ja toetada kolleege.
- Tervislik toit, puhkus ja uni on eriti olulised. Ole aktiivne, liigu, tee trenni.
- Omandada stressimaandamise tehnikaid: õpi lõõgastuma, oma mõtteid ja hoiakuid juhtima (positiivsete emotsioonide kogumine, teadvel olek jm).
- Töövälisel ajal hoolitse oma heaolu, vajaduste ja tervise eest. Puhka, toitu tervislikult, liigu.
- Kui on tekkinud muremõtted, siis on abi, kui arutad nende üle oma lähedastega, vajadusel otsi spetsialisti abi.

Abi otsimine

- Abi on oma vaimse ja füüsilise tasakaalu hoidmisel. Selleks leiad nippe veebilehelt peaasi.ee.
- Juba tekkinud läbipõlemise korral aitab vaid pikem paus või koormuse vähendamine ning põhjalikumad ümberkorraldused tööülesannetes või -keskkonnas.



Rinna tervise kabinetis on kümne aasta jooksul toimunud üle 50 000 visiidi

Rinna tervise kabinetil täitub märtsis kümme tegutsemisaastat. Selle aja jooksul on siin visiidil käinud üle 50 000 patsiendi. Kabinet loodi selleks, et oleks koht, kuhu võib pöörduda mistahes rinnaalase mure või küsimusega ning saada kiiresti ja mugavalt vajalikku arstiabi.

Mammoloog-juhtivarsti Gabor Szirko sõnul on kümne aasta jooksul kabinetist saanud kaasaegne rinnakeskus, kus saab abi lihtsamatest rinnamuredest kuni rinnavähi ravini. „Meie käsutuses on tänapäevased diagnostika- ja ravivõimalused, mis koos pikaajase kogemusega võimaldavad pakkuda parimat teenust. Toosin esile, et viimase kümne aastaga on ravi muutunud märksa patsienti säästvamaks ning suure arengu on teinud suhtumine rinnavähiga naise tervisesse kui tervikusse,“ kommenteerib arengut dr Szirko.

„Kui varem oli arsti eesmärk võidelda kogu jõuga vähi vastu, siis praegu hoolitseme patsiendi kõikide vähivahiga seotud vajaduste eest – see hõlmab keha terviklikkuse maksimaalset säilitamist säästvama kirurgia ja plastilise kirurgia vahenditega, vaimse ja sotsiaalse tervise eest hoolitsemist taastusravi, sotsiaaltöö, psühholoogi, viljakusravi ja paljude teiste ravisse integreeritud meeskonnaliikmete abil. Püüame tagada patsiendi igakülgse toe ja informeerituse ravi valikute ja mõjude osas ning olla selles valdkonnas esirinnas.“

Rinnavähi patsientide raviteekonna sujuvamaks ja turvalisemaks muutmiseks



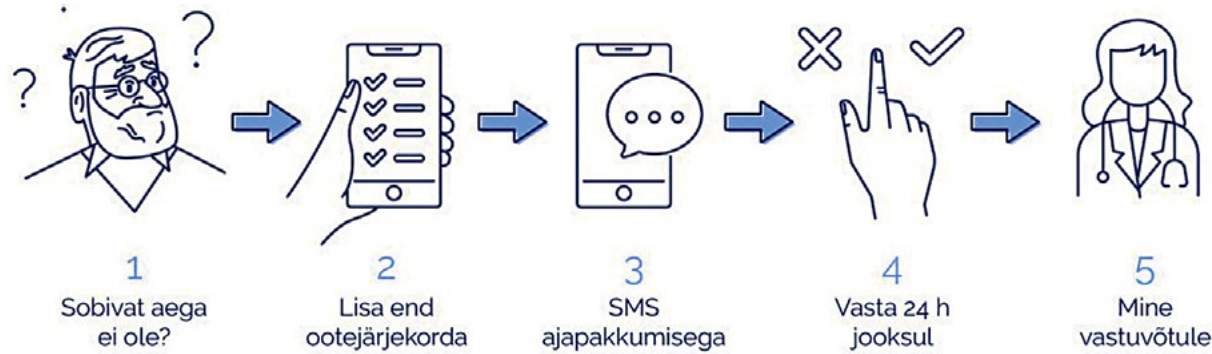
Mammoloog-juhtivarst dr Gabor Szirko

on haiglas praegu käimas öde-juhtumikorraldaja pilootprojekt, milles on patsiendil ja tema lähedastel haiglas üks kontaktsisik kogu raviteekonna vältel.

Rinna tervise kabinetti võivad pöörduda kõik naised, kes soovivad lasta kontrollida oma rindu või kellel on rindadega seotud kaebused. Rinnauuringut viivad läbi kogunud naistearstid ja ämmaemandad ning vajadusel suunatakse patsient lisauuringutele. Kiiret sekkumist vajavate rinnaga seotud probleemide korral on võimalik teha mammograafiauuring vastuvõtuga samal päeval. Rinnakabinetis saab abi ja õpetust ka rindade iseseisvaks kontrolliks.

„Kui varem oli arsti eesmärk võidelda kogu jõuga vähi vastu, siis praegu hoolitseme patsiendi kõikide vähivahiga seotud vajaduste eest.“

Digiregistratuuris alustas tööd nutikas arstiaja leidja



Üleriigilises digiregistratuuris avati uus Ajaleidja lahendus, mis hakkab inimesele ise arsti vastuvõtuaegu otsima. Esialgu otsib Ajaleidja eriarsti vastuvõtuaegu viie raviasutuse kuuele kõige suurema nõudlusega erialale. Teiste seas on projektiga liitunud ka Ida-Tallinna Keskhaigla.

Ajaleidja annab patsiendile võimaluse lisada end teatud erialade arstide vastuvõtu ootejärjekorda, kui sobivat aega kohe ei ole.

Inimene saab sisestada Ajaleidjasse oma eelistused ja e-lahendus otsib sobivad ajad. Kui sobiv aeg on leitud, saadab Ajaleidja patsiendile SMSi ja e-irja. Pakutud vastuvõtuaja kinnitamiseks või ajast loobumiseks tuleb vastata 24 tunni jooksul SMS-iga või digiregistratuuris.

Ajaleidja lahendust katsetatakse 2022. aastal ja kui see ennast õigustab, laienda-

takse seda teistele erialadele ja raviasutustele. Riigile annab pilootprojekt võimaluse saada parema ülevaate ravivajadusest erinevatel erialadel. Ajaleidja idee sündis 2020. aasta avaliku sektori innovatsiooni programmis.

Ajaleidja rakendub endokrinoloogia, kardioloogia, dermatoveneroloogia erialadele ja nii tasulistele kui ka Eesti Haigekassa rahastatud teenustele.

Patsientide rahulolu-uuring kestab 8. maini

4. aprillist kuni 8. maini toimub patsientide rahulolu-uuring, mille tarbeks intervjueritakse ambulatoorseid patsiente juhuvaliku alusel. Uuringu eesmärk on mõista patsientide ootusi informeerimisele ja kaasamisele.

Varasem küsimustiku vormis tagasiside on käesoleval aastal asendatud intervjuerimisega, kuna see aitab patsientide kogemust paremini tundma õppida ja kogetu tähendust mõista.

Uuringusse on kaasatud Ravi, Magdaleena ja Tõnismäe üksuses ambulatoorsel vastuvõtul käivad patsiendid. Intervjuu toimub peale vastuvõttu ja see lepitakse patsiendiga eelnevalt telefoni teel kokku.

Samal ajal korraldatakse uuring ka Põhja-Eesti Regionaalhaiglas, Tartu Ülikooli Kliinikum, Lääne-Tallinna Keskhaiglas, Ida-Viru Keskhaiglas ja Pärnu Haiglas.

Karl-Eduard Sibul, Keskhaigla peaarst 1919–1928

Järgnevat ITK Sõnumite numbrites tutvustan lugejatele artikliseerias Keskhaigla varasema aja – 1920–1950 – peaarstide elu ja tegevust Keskhaigla hüvanguks.

Arne-Lembit Kööp

Karl-Eduard Sibul oli Keskhaigla esimene eestlasest peaarst. Ta võttis üle halva mainega endise „Priihospidali“ ja muutis selle hea varustusega, suurte kogemustega arstidega Linna Keskhaiglemajaks. Voodikohtade nappuses olnud sünnitus-günekoloogia osakond sai 1926. aastal lahendamad ruumid Liiva tänava ääres asuvas kahekordses majas. Ravipersonalile nelja elamu ehitamine Herne tänavale oli K.-Ed. Sibula ettevõtmine, mille tulemus on praegugi nähtav. Tubli töömehe meenutamiseks paigutati tema 100. sünniaastapäeval haigla üuele nimeline pink.



Dr Karl-Eduard Sibul 1920ndatel.

Õppis ülikoolis loomaarstiks

Karl-Eduard Sibul sündis 23. novembril 1878. aastal Tartumaal Vara vallas väikelupidajate Juhkum ja Julie-Elisabeth Sibula pojana lasterikkasse perekonda. Tal oli kaks venda ja kolm õde. Karl-Eduard õppis kohalikus kihelkonnakoolis aastatel 1889–1890, Tartu Linnakoolis 1890–1892 ja Hugo Treffneri Gümnaasiumis 1892–1898. Kroonugümnaasiumi juures sooritas ta lõpueksamid 1898. aastal. Edasiõppimiseks valis ta Tartu Ülikooli loomaarstiteaduskonna, mille lõpetas 1903. aastal. Samasse aega jääb ka abiellumine Rosalie Michelsoniga. Abielust sündis perre neli poega: Karl (1904), Heino (1905), Ilo (1908) ja Ago (1911).

K.-Ed. Sibul praktiseeris loomaarstina Liivimaal, Mandžuurias ja Turkestanis. Nelja aasta jooksul loomaarstina tegutsemine aga ei pakunud talle rahuldust, seetõttu astus 1907. aastal Tartu Ülikooli arstiteaduskonda ja lõpe-

tas selle arstina 1911. aastal. Pärast arstiteaduskonna lõpetamist täiendas ta end samal aastal Peterburis ja Berliinis. 1912. aastal oli dr Sibul erapraktiseeriv arst Tallinnas ja töötas samal ajal (1. maist 1913 kuni 10. juulini 1914) Tallinna Linnalaboratooriumis.

Esimese Maailmasõja ajal mobiliseeriti K.-Ed. Sibul Vene sõjaväkke, kus ta teenis 1914–1917 mitmel rindel. 1917. aastast alates oli ta Juhkentali sõjaväe haiglas nooremordinaator, ordinaator, ülemarsti abi ja lõpuks ülemarst.

Saksa okupatsiooni ajal juhatas ta Tallinna Bakterioloogialaboratooriumi 18. märtsist 1918 kuni 1. juunini 1919. Seejärel pakuti talle Linna Keskhaiglemaja sisejaoskonnas vanemordinaatori kohta, mille ta ka vastu võttis. Peagi sai ta Linna Keskhaiglemaja ülemarstiks, jätkates samal ajal meeste sisehaiguste osakonna juhutamist tasuta.



Keskhaigla töötajate elamud Herne tänaval valmimise järel 1926. aastal.

Keskhaiglas töötamise ajast mäletatakse K.-Ed. Sibulat kui tagasihoidlikku ja valitud ütlemissviisiga meest, kes samas oli väga otsusekindel ja kaalukas.

Keskhaiglas töötamise ajast mäletatakse K.-Ed. Sibulat kui äärmiselt tagasihoidlikku ja valitud ütlemissviisiga meest, kes samas oli väga otsusekindel ja kaalukas. Ka oma alluvatel ootas ta rahulikkust, keelas ägestuda, kasutades vahel isegi pisut kõrgendatud tooni. (Gustavson)

Alates 1918. aasta detsembrist loovutas haigla Vabadussõjas haavatute raviks 25 (hiljem kuni 60) voodikohta. Nende ravi juhendas ja teostas osakonnajuhatajana dr med Konstantin Konik. 1920. aastal oli Keskhaiglas 280 voodikohta ja töötas 12 arsti.

Edukas peaarst

K.-Ed. Sibula töö peaarstina oli edukas. Tsaa-riaegsest ja Saksa okupatsiooni ajal viirelevast „Priihospitalist“ oli kümnendi lõpuks kujunenud heade diagnostika- ja ravivõimalustega, suurte kogemustega arstidega ja rahva poolt hinnatud haigla. 1922. aastal hakkas tööle röntgenoloogia kabinet nii diagnostika kui ravi võimalustega, osteti EKG-seade. Põhjalik hügieenitingimusi parandav remont tehti operatsioonitubades 1926. aastal. Haigla laboratoorium sai remonditud ruumid endises doktoraadi majas. Haigla laboratooriumile osteti tsentrifuug, mikroskoop, autoklaav ja termostaat. Sisehaiguste jaoskondadele osteti

sollukslamp, söehappevanniseade ja diatermia seade. 1926. aastal õnnestus sulgeda haigla territooriumi lõhestav Kirikuaija tänav.

1928. aasta alguses tekkisid K.-Ed. Sibulal lahkkelid linnavalitsusega revidentide ebaobjektiivsuse tõttu. Ta andis sisse lahkumisavalduse. Ehkki linnavalitsus hindas kõrgelt K.-Ed. Sibula senist panust Keskhaigla juhtimisel ja palus edasi tööle jääda, oli arst nõus jätkama vaid aasta lõpuni. 1. jaanuarist 1929 jäi K.-Ed. Sibul meeste sisehaiguste osakonna juhatajaks. Kaastöötajateks said talle Boris Mühlberg, Oskar Hiiesalu, Valfried Vöntso, ja Xenia Poska.

Poeg Ilo lõpetas arstiteaduskonna 1932. aastal ja kaitses doktorikraadi 1936. aastal ning tegutses füsioloogia ja biokeemia dotsendina. Alates 1940. aastast professorina Eestis ja Saksamaal Tübingenis. Repatrieerus Eestisse 1947. aastal. K.-Ed. Sibula vanim poeg Karl põgenes 1944. aastal USAsse. Heino Sibul abiellus venelannaga ja läks elama Venemaale. Noorim poeg Ago lõpetas Tartu Ülikooli majandusteaduskonna.

1939. aastal lahkus K.-Ed. Sibul töölt, olles pühendanud oma küpse töömehe aastad Keskhaiglale, ning läks elama oma tallu Ämaris. Karl-Eduard Sibul suri 3. detsembril 1945. Teda jäid leinama abikaasa, pojad abi-kaasade ja väike pojapoeg Heikki. Ärasaamine toimus Keskhaigla kabelist ja ta maeti Liiva kalmistule.

Allikad:

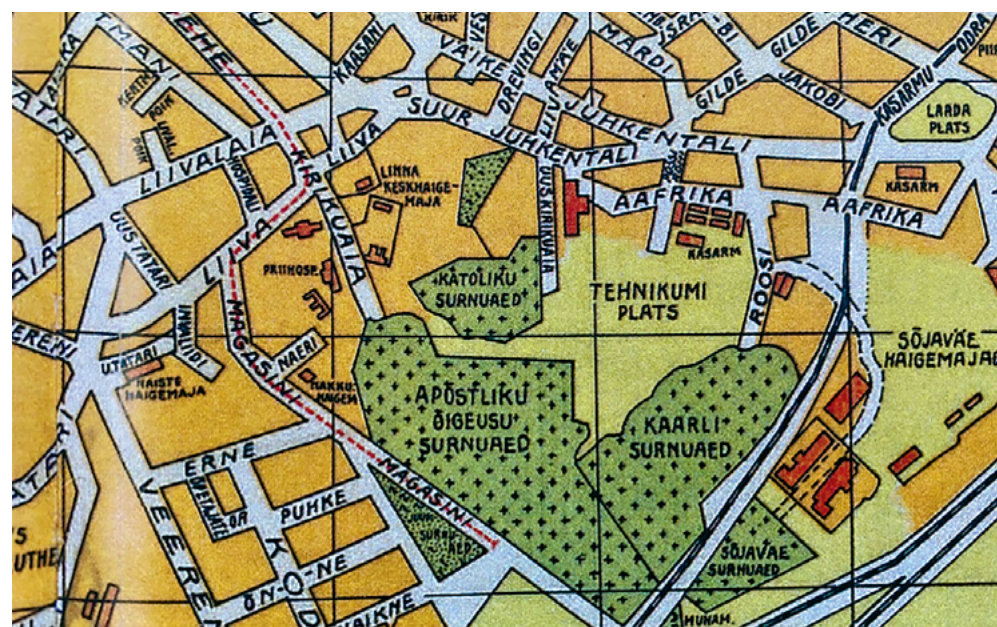
Vikipeedia

H. Gustavson. Tallinna Linna Keskhaigla. Tallinna Vabariiklik Haigla 1917–1940 juunipäevadeni (Käskiri).

H. Merila-Lattik. Eesti arstid 1940–1960. Tallinn, 2000.

Õhtuleht, nr 281, 04.12.1945, lk 4.

Katrin-Heele Andersoni ja Heikki Sibula suulised andmed. 2022 jaanuar



Tallinna plaanil 1930. aastast on näha Keskhaigla krunti läbiv Kirikuaija tänav, mille linnavalitsus sulges 1926. aastal Keskhaigla palvel.

Õnnitleme meie kauaaegseid töötajaid

APRILL 2022

45
Irina Jemeljanova, ämmaemand, Naistekliinik

40
Svetlana Soovik, ämmaemand, Naistekliinik

35
Valentina Kolesnikova, laboriarst, Diagnostikakliinik

30
Annely Kärema, ämmaemand, Naistekliinik
Kadri Tammperre, ämmaemand, Naistekliinik
Ira Tolotška, õde, Silmakliinik
Jelena Velikanova, hooldaja, Naistekliinik

20
Kätrin Sepp, operatsiooniõde, Silmakliinik

15
Carmeela Hõbelaid, sekretär, Kirurgiakliinik
Piret Peetre, intensiivraviõde, Kirurgiakliinik
Galina Ridal, õde, Õendus- ja hooldusabikliinik
Liivi Saamen, hooldaja, Kirurgiakliinik
Airi Tark, üldkirurg, Kirurgiakliinik

10
Annika Eamets, optometrist, Silmakliinik
Fred Enkel, IT-teenuse haldur, Info- ja meditsiinitehnoloogia teenistus
Ksenija Gonnova, anesteesiaõde, Kirurgiakliinik
Eve Joab, klienditeenindaja, Klienditeenindus
Margito Kannelaud, dispetšer, Haldusteenistus
Olga Koneva, meditsiiniseadmete hooldaja, Kirurgiakliinik



Mati Kula, remonditööline, Haldusteenistus
Marina Moppel, õde, Naistekliinik
Elena Nelzina, abiline, Naistekliinik
Aleksandra Russova, intensiivraviõde, Kirurgiakliinik
Karin Saar, klienditeenindaja, Klienditeenindus
Liana Sliusarenko, õde, Taastusravikliinik
Natalja Tsvetkova, sekretär, Kirurgiakliinik
Merike Veelmaa, hooldaja, Kirurgiakliinik
Valvo Vooremaa, ehitusjuht, Haldusteenistus
Arvo Võsu, komplekteerija, Haldusteenistus

5
Jekaterina Curikova, õde, Sisekliinik
Oksana Jõe, assistent, Sisekliinik
Liivia Koger, klienditeenindaja, Klienditeenindus
Andrei Kolesnišenko, komplekteerija, Haldusteenistus
Liidia Kängsepp, hooldaja, Taastusravikliinik
Krista Võrang, sekretär, Kirurgiakliinik

MAI 2022
25
Kairi Teesalu, ämmaemand, Naistekliinik

20
Tiina Angerjas, osakonnajuhataja, Naistekliinik
Anu Hedman, kardioloog, Sisekliinik

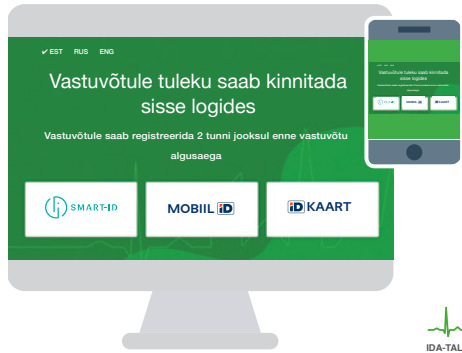
Ere-Piret Põllusmaa, juhatuses assistent, Administratiivteenistus
Kaidi Traumann, õendusjuht, Sisekliinik

15
Piret Arandi, klienditeenindaja, Klienditeenindus
Marju Kannistu, majandusjuhataja asetäitja, Haldusteenistus
Kristi Kaljulind, radioloogiatehnik-kvaliteedikoordineerija, Diagnostikakliinik
Liubov Kharlamova, operatsiooniõde, Silmakliinik
Jelena Maksimova, õde, Sisekliinik

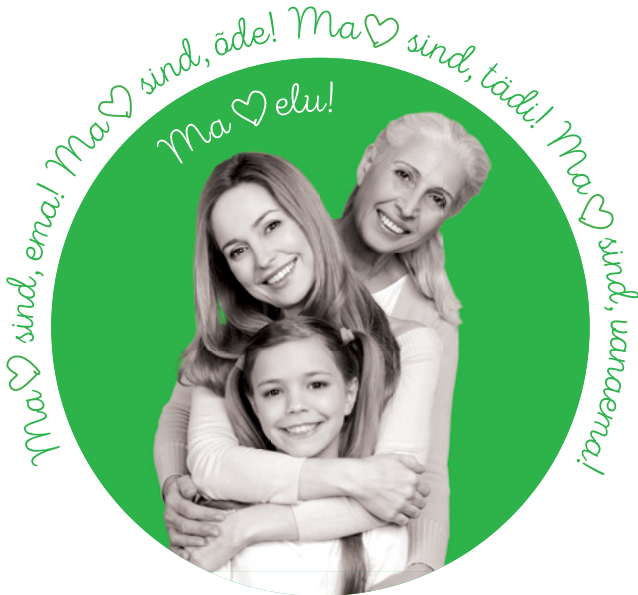
10
Galina Artjomenko, puhastusteenindaja, Haldusteenistus
Eve Karmo, kliiniku direktor, Õendus- ja hooldusabikliinik
Galina Kogut, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliinik
Irina Kudrjajtseva, hooldaja, Sisekliinik
Anastasia Melentjeva, radioloogiatehnik, Diagnostikakliinik
Jaanika Survo, õde, Sisekliinik
Milvi Vanaselja, pesukorraldaja, Haldusteenistus

5
Kadri Alasoo, assistent, Silmakliinik
Aleksandra Beloussova, meditsiiniseadmete hooldaja, Kirurgiakliinik
Paul Ingmar, erakorralise meditsiini arst, Kirurgiakliinik
Jekaterina Ivanova, angiograafia-operatsiooniõde, Diagnostikakliinik
Ksenia Lissenko, klienditeenindaja, Klienditeenindus
Kadi Ploom, günekoloog, Naistekliinik
Svetlana Slavitsš, hooldaja, Õendus- ja hooldusabikliinik
Alissa Tolstikova, õde, Sisekliinik

Registruuris tehtavaid toiminguid saad teha iseteeninduslahenduses!
iseteenindus.itk.ee



www.itk.ee



Ootame naised sõeluuringule



Rinnavähi sõeluuring 2022

sünniaastaga

1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972



Emakakaelavähi sõeluuring 2022

sünniaastaga

1957, 1962, 1967, 1972, 1977, 1982, 1987, 1992

Sõeluuringul osalemine (ka ravikindlustamata patsientidele) on TASUTA

Aja broneerimine ☎️ 666 1900



KOOLITUSED ELANIKKONNALE

Arstidelt ja spetsialistidelt elanikkonnale mõeldud loengute sari

„Tervema kogukonna nimel”

10. MAIL KELL 13.00–14.30

IMETAMISEST NOORELE EMALE

Baasteadmised imetamisest.

7. JUUNIL KELL 13.00–14.30

APTEEKER ANNAB NÕU. RAVIMITE KOOSTOIMED

Ravimite omavahelised koostoimed, ravimite koostoimed toidulisandite, toidu, ravimtaimedega.

Koolitust on võimalik jälgida veebiülekanadena 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.

NAISSOOST SLAAVLANE	... VINT (KUNSTNIK)	POOLAHV	KOHTUMINE	... ANNUS	ISEREGISTREERIV SEADE VÕI SEADIS	AAR	EESTI RISTSÕNA-PEALINN	KUMMULI	TROTS	TAIGEN-PABER	TROOPIKA-PUU	ÜHE LÄHIS-IDA RIIGI ELANIK
EESTI SAAR								ÄÄRIS				
... MINEMA (ÜLE PAKKUMA)						ULUK-LAMMAS KATARI RAHA						
EESTI END. LAULJA							ALEVIK JÄRVAMAAL ARUKAS (MURDES)					
VALU-HÄÄLITSUS			TROOPIKA-PUU LEHKAV VILI NAISENIMI						EMME ... ROMAG-NA (ITAALIA MAAKOND)			
5.		VASTUS PUNETAMA									NORD SUUR TURG	
BULGAARIA RAHA					KÜSISÕNA NAVIGATSIOONI-SEADE			MILJON (KÕNEK.) ISA				
EESTI HELILOOJA, LAULJA (IN+NIMI)						PIIRKOND PÕHJA-EUROOPAS SAJAND						
NAATRIUM			PUHVER-TOITE-ALLIKAS TRÜKK				MERISAARMAS LIIKLUS-EESKIRI					
MOBIL-SIDE-SÜSTEEM				VARJATUD ÖMBLUS AASTA								
PAPAGOI					EHMUNUD HÜÜATUS							

Eelmise ristsõna vastus oli „Ajuripats”. Auhinna võitis Merily Kalm. Palju õnne! Võitjaga võetakse ühendust!