

ITK Sõnumid

NR 78 • NOVEMBER 2025

Ida-Tallinna Keskhaigla ajakiri

WWW.ITK.EE

Aasta Tegu 2025

lk 3–6

Aasta töötajad 2025

lk 7

Aasta arst dr Angela Kalamees:
„Sünnihetk on üks ägedamaid hetki“

lk 8

Aasta õde Natalja Vassiljeva –
pühendumus taastusravile

lk 9

50 aastat ühes haiglas

lk 11

17. november –
toetame
enneaegseid lapsi

lk 14

Soolehäired ja
liikumine:
kuidas keha räägib?



JUHATUSE ESIMEHE TARMO BAKLERI SÕNAVÖTT
AASTA TÖÖTAJA TÄNUÜRITUSEL

Hea Ida-Tallinna Keskhaigla pere!

240 aastat on piisavalt pikk iga, et tunda meie väärikat haiglat, hoida seda, mida oleme teinud, ning minna edasi teadmisega, et meid hoiavad suures haiglas koos nii varem tehtu kui tänased tegemised.

Ida-Tallinna Keskhaigla terviklikkust, meie kõiki kliinikuid-teenistusi-keskuseid kui tervikut on kõige paremini võimalik tajuda kaks korda aastas – aasta-aruannete nädalal ja just nendel päevadel, kui tunnustame kogu haigla parimaid, kõikide valdkondade töötajaid.

Tänavu veebruaris möödunud aasta kokkuvõtet tehes võttis sisekliiniku juhataja dr Alice Lill selle kokku sõnadega „endasse vaatamise aasta“. Oleme taas tavapärase pandeemia eelnenud rahulikumas töörütmis, kliiniliste tegevuste arengud ja muutused on enamasti erialade juhtide eest vedada. Kogu haiglat hõlmavad tegevused on seotud pigem kliinilist tegevust toetavate valdkondadega: patsiendihutus, kriisivalmidus, vastastikku hooliv töökeskkond. Taas kord tänu kõikide erialade ja struktuuriüksuste juhtidele koos teie meeskondadega – just igapäevane ravitöö ja inimlik patsiendikogemus on need, mida eeskätt ootavad meilt patsiendid ja nende lähedased.

Haigla erinevad arendustegevused lähtuvad ka järgneval aastal meie arengukavast aastateks 2024–2026. Oleme nii sel kui järgneval aastal paljuski ellu viimas selles kavas toodud tegevusi, näiteks lisaks kliinilistele tegevustele mitmete raviruumide renoveerimised ja senise lastepolikliiniku hoone kasutuselevõtmine meie haigla jaoks.

Viigu meid jätkuvalt edasi möödunud aasta meditsiinimõjutaja – Priit Tohver – sõnad: „Paremaid aegu ei saa oodata, paremad ajad loome me ise.“

Kuid lisaks igapäevasele meditsiinitööle, mis on meie põhitegevus, tajume haiglat kui tervikut institutsionaalsete asutuste toimimise ja kümneid aastaid kestvate haiglahoonete kaudu.

Haiglate tegevust vaadatakse tihti kui organisatsioonide tegevust, kui

juriidiliste isikute moodustamist ja ümberkorraldamist. Möödunud aasta tõi meile taas mitmeid muutuseid. Kui 2024. aasta detsembris võttis valitsus vastu dokumendi haiglavõrgu arengusuundadest, siis selles kirjeldati Tallinna haiglavõrku nelja suurema haigla ühendamisenä, mille ajakava muutus küll ajaliselt määramatuks. Teisalt otsustati tänavu juunikuus Tallinna linnale kuuluvate tervishoiuasutuste koostöö ja konsolideerimine uuele tasemele – linna volikogus otsustati moodustada AS Tallinna Haigla just Tallinna linnale kuuluvate tervishoiuasutuste ühendamiseks.

Kokkuvõtlikult võib täna öelda, et ajalugu Tallinna tervishoiukorralduses ei ole veel läbi saanud ning lähiajal võib ka meie haigla tegevust oodata ees juriidilise vormi muutus.

Tihtilugu nähakse haiglaid ka kui haiglahooneid – viimaste aastate loomulikuks osa on olnud tulevikuplaanide tegemine. Kui 2001. aastal Tallinna haiglad tänasesse juriidilisse vormi liideti, siis teati, et need hooned ja kooslus ei pruugi järgmist sadat aastat üle elada.

2000. aastal valminud haiglavõrgu arengukava juhtis tähelepanu Ravi tänava keskhaigla (praegu Ida-Tallinna Keskhaigla AS) hoonetele soovitusel: „Keskhaigla hoonestu tuleks renoveerida ning sellisena on see võib-olla kasutatav järgmised 10–15 aastat. Järgnevalt on vajalik uue haiglahoone rajamine. Selle ajaperioodi

jooksul peaks olema leitud konsensus uue haigla asukoha osas. Tallinna haiglavõrgustik on täna tasakaalust väljas. Kõik haiglad paiknevad linna lääneosas ning idaosas puuduvad haiglad sootuks. Lähtuvalt eelöeldust oleks otstarbekas Keskhaigla üle viia linna idaosas ning rajada sinna uus haiglalinnak.“

Need sõnad sobivad tänavussegi aastasse ehk arengu ja teadmisega, et meditsiinilinnaku rajamise teel on möödunud aastal taas samm edasi astutud. Jah, lõplik ajakava ei ole teada, kuid vajadus uue haiglahoone järele ja lootus selle valmimiseks lähema kümne aasta jooksul ei kao.

Seni jätkame kõigi nende tööde ja tegemistega, mis on meile täna reaalsetel võimalikutel – ju meile on lähiaastatel määratud hoonete uuendamine väiksemate töödena. Viimastest aastatest on head näited naistekliiniku uuenenud perepalatid, sisekliiniku kardioloogia statsionaarne osakond ning meie visiitkaardid – Ravi tänava üksuse A- ja B-korpuse fuajeede uuendamine. Eks jätkame sarnaste mõõdukate sammudega ka lähiaastatel – pakume järjest enam tänapäevast keskkonda nii meie patsientidele kui meile endile.

Kuid ei haiglate juriidiline vorm ega kuju, ega ka vanemad kiviseinad või uuem betoon ega klaas ei muuda meie põhiolemust.

Ka keerulisematel või võimaluste rohkematel aegadel on hea pöörduda meie põhiväärtuste juurde. Tõesti äärmiselt sümpaatselt ja selgelt on nii meie põhiväärtused kui visioon kantud lihtsatest sõnadest – inimestest hooliv haigla.

Palju õnne meile 240. aastapäeva puhul!



Aasta töötaja laureaadid 2025

MAREK SIMULMAN

Oleme juba 21 aastat tunnustanud oma haigla silmapaistvaid töötajaid. Tänavu tõsteti esile kolmeteist inimest, kes muudavad oma tööga kindlamaks nii patsientide kui kolleegide päeva.

Lisaks töötajate tunnustustele anti välja tiitlid „Aasta tegu“ ja „Aasta koostööpartner“. Aasta teoks nimetati silmakliiniku meeskonna otsustav tegutsemine, kui endoftalmiitide puhang pani proovile nii oskused kui koostöö. Aasta koostööpartnerina tunnustati üksmeelselt Tallinna Tervishoiukõrgkooli.

Esitasime igale laureaadile ühe küsimuse nende töö ja selle tähenduse kohta.



AASTA ARST
DR ANGELA KALAMEES,
sünnitusosakonna günekoloog ja õpetav arst

Dr Angela Kalamees on pühendunud sünnitusabile ja antenataalsele diagnostikale. Ta on täpne, rahulik ja teadlik arst, kelle peale saab alati kindel olla. Patsiendid tunnevad end tema juures turvaliselt, kolleegid hindavad tema pühendumust ja koostöövalmidust.

Millal viimati tööl olles tundsite, et valitseb vaikus – ja kõik vaatavad teid?

Paar päeva pärast uhke tiitli saamist, keisrilõikusel. Alati ei lähe kõik ladusalt; siis on tähtis jääda rahulikuks ja teha meeskonnatööd. Kriitiliste olukordade lahendamisel on oluline mõelda mitu sammu ette: mida teha siis, kui nii ei saa? Sellistel hetkedel vaatavad noored kolleegid küll minu otsa, kuid mõne aasta pärast lahendavad nad sama olukorra juba ise – rahulikult ja kindlalt. Ilmselt sellepärast ma seda tööd rõõmuga teengi. Just sellised hetked panevad mul silma särama.



AASTA ÕENDUSTÖÖTAJA
NATALJA VASSILJEVA,
I taastusravi keskuse õde

Natalja on 36-aastase kogemusega õde, keda iseloomustab rahulikkus, täpsus ja professionaalsus. Ta reageerib kiiresti ka keerulistes olukordades, toetades nii patsiente kui kolleege.

Mida teete siis, kui patsient ei usu, et paraneb – ja teie peate uskuma tema eest?

Püüan teda toetada ja julgustada mitte alla andma. Selgitan, et ravi ei pruugi alati haigust täielikult välja ravida, kuid see aitab – leevendab seisundit ja parandab elukvaliteeti. Oluline on mitte kaotada lootust, vaid liikuda edasi samm-sammult. Kui inimene on väsinud uskumast, siis usun koos temaga.


**AASTA HOOLDUSTÖÖTAJA
KAAJA LIVAK,**

I sisehaiguste osakonna hooldaja

Kaaja on hooliva ja rahuliku meelelaadiga ning loonud turvalise õhkkonna nii patsientidele kui kolleegidele. Ta on täpne, usaldusväärne ja alati valmis appi tulema.

Mis olukorras viimati mõtlesite: „Selle patsiendi pärast tasus täna tööle tulla“?

Kohtlen iga patsienti austusega ja suhtun neisse võrdväärselt. Sellel teekonnal on olnud mõnedki patsiendid, kes on südamesse jäänud. Nad on õpetanud mulle kannatlikkust, andnud usu, kasvatanud tahtejõudu ja motiveerinud edasi liikuma ka kõige raskematel päevadel. Minu patsiendid ongi põhjus, mille pärast tasub tööle tulla.


**AASTA TERVISHOIUSPETSIALIST
LIISA-MARIE PRINTSMAN,**

ambulatoorse taastusravi keskuse füsioterapeut

Liisa-Marie on hinnatud nii patsientide kui kolleegide seas. Ta on sõbralik ja konkreetne, suudab motiveerida ka keerulisemaid patsiente.

Mis juhtub, kui patsient teatab, et tema enam harjutusi ei tee? Kuidas te teda motiveerite?

Siis on oluline patsienti mõista ja kuulata. Tuleb välja selgitada, mis on sellise otsuse taga – kas valu, motivatsiooni langus või liiga rasked harjutused – ja otsida koos lahendusi. Hea on küsida: „Kuidas sulle tundub, kuidas sa praegu kodus hakkama saad?“ Selle vastuse põhjal saab uuesti seada eesmärgi, mille nimel harjutustega jätkata.


**AASTA TUGISPETSIALIST
KAIE RAAD,**

IT-helpdeski töötaja

Kaie on tuntud rahulikkuse ja positiivsuse poolest. Ta lahendab probleemid kiiresti ja põhjalikult, jäädes alati professionaalseks.

Mis on kõige kummalisem olukord, mille olete ära päästnud enne, kui keegi märgata jõudis?

Töötaja oli kodus ja tahtis VPNi kaudu tööd teha. Millegipärast ei saanud aga VPNiga ühendust. Kontrollisin kontot, juhendasin veel samm-sammult sisselogimisel. Tegime arvutile ka restardi. Lõpuks jõudsimme selleni, et töötajal ei olnud üldse internetiühendust. Kui sai ühenduse, sai ka VPNi sisse. Helistaja oli õnnelik, et saab siiski eemalt tööd teha, ja minu kannatlikkuse eest väga tänulik. Üldiselt on pea kõik IT-helpdeski poole pöördunud tänulikud, et saavad meilt abi. Kui me ka ise ei suuda probleemi kohe lahendada, siis meil on tore meeskond, kelle seas on ikka keegi, kes aitab.


**AASTA SEKRETÄR
SINIKKA JARINEN,**

sisekliiniku assistent

Sinikka korraldab konverentse ja konsiiliume laitmatu täpsusega ning toetab kolleege sooja ja paindliku suhtumisega.

Kui kõik pöörduvad teie poole korraga – kuidas te siis olukorra lahendate?

Olen õppinud reageerima olukordadele, kus minu poole pöördub korraga mitu kolleegi või patsienti. On oluline inimene ära kuulata, saada aru tema soovist ja süveneda, võtta asi lahendada. Just kogemus aitab lahendada mitut samaaegset pöördumist järjekorras. Kuidas järjekord kujuneb, ongi minu ametisaladus.


**AASTA PUHASTUSTEENINDAJA
MARIA OGANESHJAN**

Maria on silma paistnud täpsuse, vastutustunde ja hoolikusega.

Kas mõnikord on tunne, et nüüd sai kõik tehtud?

Minu töö ei saa kunagi päriselt tehtud. Olukord muutub sageli ja töö nõuab pidevat tähelepanu, et teised saaksid rahulikult oma tööd teha. Kui kolleegid ei pea minu töö pärast muretsema, on kõik hästi.


**AASTA HALDUSTÖÖTAJA
ANDRUS UTSAR,**

majahaldur

Andrus on rahulik ja abivalmis töötaja, kelle panus haigla igapäevaelu on märkimisväärne.

Kas teie töös on ka hetki, mil tunnete, et nüüd on kõik korras?

Väga keeruline on sellist hetke ette kujutada, haigla on kogu aeg tööhoos ja pidevas arengus, kogu aeg midagi toimub ja on pooleli. Aga eks samas leidub iga päev hetki, mil tunned, et midagi on jälle oma kohale saanud.


**AASTA PRAKTIKAJUHENDAJA –
VLADISLAV AVERKIN,**

lülisambakirurgia keskuse õde

Vladislav oskab luua praktikantidele arendava ja toetava õpikeskkonna.

Millal on selge, et praktikandist saab tulevane kolleeg?

See hetk tuleb siis, kui praktikant ei tee ainult seda, mida talle öeldakse, vaid mõistab, miks ta midagi teeb. Kui ta on eetiline, distsiplineeritud ja kohtleb patsiente samasuguse lugupidamisega, nagu sooviks ise kogeda – siis on ta valmis olema meie kolleeg. Ja muidugi, huumorimeel on alati lisapluss!


**AASTA ARST-RESIDENTIDE JA
TUDENGITE JUHENDAJA
DR REILI REBANE,**

silmakliiniku oftalmoloog-juhtivarst

Dr Reili Rebane on pühendunud õpetaja, kes seob teoreetilised teadmised praktilise kogemusega.

Kuidas aru saada, et noor arst teie kõrval mõistab oma vastutust?

Kui noor kolleeg on hästi ettevalmistatud: tal on suurepärase teoreetilised teadmised, praktilised oskused ja eetika, siis avaldub vastutus äratundmises ja eduelamuses. Meditsiinis on samas palju keerdkäike ning vahel lihtsana tunduv olukord võib anda ninanipsu ja keerulise õppetunni. Hetkel, mil tajud kellegi teise vastutustunnet, tulevad meelde enda rasked ja parimad hetked – õppetunnid, mis on kasvatanud.


**AASTA KOOLITAJA
TIINA PARISVÄ,**

üld- ja onkoloogilise kirurgia keskuse õde

Tiina on meie haiglas töötanud alates 1998. aastast ning kujunenud hinnatud koolitajaks.

Millal taipasite, et õpetamine on hakanud teid ennast muutma? Kuidas?

Ilmselt siis, kui hakkasin ise koolituste loengumaterjale koostama. Iga kord, kui kedagi õpetan, õpin ka ise midagi uut. Koolitades olen muutunud kindlamaks, julgemaks, teadlikumaks inimeseks. Loodan väga, et minu jagatud teadmised annavad ka teistele julgust ja enesekindlust.


**AASTA KLIENDITEENINDAJA
VITALINA PEVNITSKAJA,**

vanemklienditeenindaja

Vitalina on alati aktiivne, uuendustele avatud ja pühendunud.

Mis on kõige olulisem, kui inimene tuleb haiglasse esimest korda?

Kui inimene pöördub ravisutusse esimest korda, otsib ta eelkõige mõistmist ja kindlustunnet. Meie ülesanne on pakkuda talle tähelepanu ja selget juhendamist, et hirm ja ebakindlus saaksid taanduda. Sõbralik suhtlus ja rahulik selgitamine aitavad luua usalduse ning näidata, et iga inimene on meie jaoks oluline. Usun, et just empaatia, inimlikkus ja valmisolek kuulata on väärtused, mis loovad parima kogemuse ning annavad inimesele tunde, et ta on hoitud ja oodatud.





AASTA JUHT
DR ELEN VETTUS,
onkoloogiakeskuse juhataja

Dr Elen Vettus on inspireeriv ja pühendunud juht, kelle otsustes on alati näha empaatiat ja inimlikkust.

Kuidas teete otsuseid, kui olukorrad on keerulised ja aega pole palju?

Aeg on näidanud, et töötangi kõige parmini siis, kui töötempo on kiire ja olukorrad on keerulised. Rahulik töötempo pole mulle omane. Just mitmekesisus ja kiire tegutsemine hoiavad mõtte selge ja fookuse paigas.

Keerulise olukorra puhul on kõige olulisem tegevusi selgelt prioriseerida: kas hetkel vajavad tähelepanu patsientide ravi või juhtimisülesanded, mis toetavad kogu meeskonda. Kõige olulisem on tagada patsientide ja töötajate turvalisus.

Muidugi ei saa iga otsus kõigile meeldida, kuid juhina pean oluliseks näha tervikpilti ja teha otsuseid, mis on pikemas plaanis parimad nii organisatsioonile kui ka meie patsientidele.



Elen Vettus ja onkoloogiakeskuse õendusjuht Katre Põder.

AASTA KOOSTÖÖPARTNER TALLINNA TERVISHOIUKÕRGKOOI ÄMMAEMANDUSE ÕPPEKAVA

Tallinna Tervishoiukõrgkool on meie haigla pika traditsiooniga koostööpartner, kellega koos oleme arendanud praktikajuhendeid ja sidunud õpet kliinilise tööga.

Kuidas te ise hindate koostööd Ida-Tallinna Keskhaigla naistekliinikuga ja milliseid tundeid see tunnustus teie tekitab?

KATRIN KLEIN,
Tallinna Tervishoiukõrgkooli õppejõud-ektor,
ämmaemanda õppekava juht

Oleme tänulikud pikaajalise ja usaldusliku koostöö eest, mis on aidanud kujundada paljude põlvkondade ämmaemandate professionaalset teekonda. Hindame kõrgelt Naistekliiniku koostöövalmidust ja praktikajuhendajate pühendumust ämmaemandaks õppijate toetamisel.



Naistekliiniku ämmaemandusjuht Vivian Arusaar, Katrin Klein ja õendusjuht Kätlin Pallo.

AASTA TEGU SILMAKLIINIKU MEESKOND

Silmakliinikus tuli möödunud aasta detsembris ootamatult ravida 20 patsienti, kellel tekkis pärast silmasüsti raske infektsioon. 24 tunni jooksul tehti 21 keerulist operatsiooni. Meeskond tegutses kiiresti ja koostöös, et päästa patsientide nägemine.

Millal mõistsite, et tegu on kriisiga ning tuleb viivitamatult tegutseda?

Saime kohe aru, et tegu on kriisiga, mis tuleb võimalikult kiirelt lahendada. Dr Pent, kes on vitreoretinaalkirurg, oli sel päeval valvearst ning esimene, kellele Turmani kliinikust saabus info, et tegu on endoftalmiitide klasterpuhanguga. Dr Pent teavitas sellest ülejäänud kolme vitreoretinaalkirurgi, silmaoperatsioonituba ja silmakirurgia osakonda. Samal ajal otsustasime, mis järjekorras me operatsioone tegema hakkame.

Täpset patsientide arvu me tolle reede pärastlõunal veel ei teadnud. Endoftalmiit on haigus, mis vajab kiiret operatiivset sekkumist, nii et esimeste patsientide saabumisel alustasime ka operatsioonidega.

Aasta arst dr Angela Kalamees: „Sünni juures olemine on üks ägedamaid hetki.“

ANGELA KALAMEES, INGE SUDER

16. oktoobril tunnustasime Rahvusraamatukogus meie haigla silmapaistvamaid töötajaid. Aasta arst 2025 tiitli pälvis doktor Angela Kalamees, naistekliiniku günekoloog ja õpetav arst, keda hinnatakse tema rahulikkuse, täpsuse ja pühendumuse tõttu. Allpool räägibki Angela endast ja oma tööst.

„Oli tõeliselt uhke tunne olla nomineeritud tublide arstide reas ning seda suurem tunnustus saadud tiitel oli. Suur tänu kolleegidele!“ rõõmustab dr Kalamees aasta arsti tiitli üle.

Kolleegid tõid dr Kalamehe puhul esile rahulikkuse, täpsuse ja pühendumise oma tööle. „Kindlasti on siin suur osa kogemusel. Kuna töötan igapäevaselt sünnitusosakonnas, siis aeg-ajalt on sünnituse juures olles kannatlikku meelt ikkagi palju vaja. Samas on ka vaja kiiresti tegutseda, nii et kõik peab tasakaalus olema,“ mõtiskleb dr Kalamees oma töö üle. „Kindlasti on aidanud keerulistes olukordades rahulikuks jääda ka erinevad koolitused ja simulatsioonid, mida meie kliinikus regulaarselt korraldatakse.“

Dr Kalamees tõdeb, et rahulikku meelt aitab hoida, kui elus on kõik tasakaalus. „Minu jaoks on väga oluline ka see, mis jääb haiglaelust väljapoole. Oleme mehega mõlemad Saaremaalt, nii et seal on meie

teine kodu ja saarele sõitmine on juba omaette puhkus. Mul on väga tore pere ja sõbrad, lisaks aitavad sportimine ja kultuurinautimine tasakaalu hoida.“

Uurisime dr Kalamehelt, kuidas ta oma igapäevatööd näeb ja mida selle juures kõige rohkem hindab. „Sünni juures olemine on üks ägedamaid hetki. See on pere suursündmus ja seal vaikselt kõrval olla või ka mõnikord mitte nii vaikselt kaasa ergutada on ikkagi suur asi. See on uhke ja äge tunne.“

„Kuigi sünnitusi on vähem, jagub sünnitajale seda rohkem tähelepanu. Arvan, et naised praegusest olukorrast tegelikult ainult võidavad,“ kirjeldab dr Kalamees praegust sündivust endale omasel positiivsel moel. „Püüan naisi ja peresid ära kuulata nii palju kui võimalik, sest igal sünnitajal on oma soovid ja mõtted, meil meditsiiniinimestel omad, nii et tuleb leida kuldne kesktee, aidata perel ja naisel otsustada.“

Kuigi sünnitusi on vähem, jagub sünnitajale seda rohkem tähelepanu. Arvan, et naised praegusest olukorrast tegelikult ainult võidavad

Igal ajal on omad murekohad, nagu näiteks praegune vähenenud sündivus, arstkonna vananemine jm, ent neilegi teemadele läheneb dr Kalamees positiivse meelega. „Igas ajas saab leida midagi head. Rõõmustasin oma töö üle kümme aastat tagasi ja teen seda ka nüüd. Inimesed on teadlikumad ja loevad-kuulavad rohkem. Ka emadus on selles mõttes muutunud, naised ja pered on teadlikumad.“

Täna sünnitavad naised esimese lapse üha hilisemas eas, aina rohkem räägitakse viljastumisprobleemidest. Kuidas sellises olukorras perede jaoks olema olla ja mida neile soovitada? „Naisi ja peresid on oluline julgustada. Bioloogilist kella ei ole veel suudetud edasi lükata. See tiksus ikka omasoodu. Kui naisel ikkagi on soov kunagi lapsi saada, siis ei tasuks esimese lapse sündi lükata neljakümneandatesse. Seda võiks teha natukene varem,“ soovib dr Kalamees. „Neljakümneandates saab siis juba sünnitada teist ja kolmandat last.“

„Rasedus ja sünnitamine on alati seotud riskidega. Ükskõik kui osavad ja andekad on arstid või kui uhked on meditsiiniaparaadid, ei suuda me riske kunagi nulli viia. Siin on koostöö pere ja meditsiinipersonaliga vajalik. Täna infoväljas suudab igauks leida üles selle töö, mida ta soovib uskuda,“ selgitab dr Kalamees oma rolli arstina. „Pere soovide, mõtete ja aeg-ajalt ka hirmude ärakuulamine ning meepoolsete ettepanekute ja plaanide selgitamine – see on koostöö, mille käigus võiks välja kujuneda üks mõnus teekond nii raseduse kui ka sünnituse ajal.“



Angela Kalamees ja endokrinoloogiakeskuse juhataja Mari Verrev tänuüritusel Rahvusraamatukogus.

Rasedus ja sünnitamine on alati seotud riskidega. Ükskõik kui osavad ja andekad on arstid või kui uhked on meditsiiniaparaadid, ei suuda me riske kunagi nulli viia

ITK sünnitusosakonnas sünnib 1/3 Eesti lastest. „Sünnitusabi on Eestis ja meie haiglas väga heal tasemel. Selles osas kuulume maailma paremate hulka. Näiteks

muu maailmaga võrreldes on meil väga vähe keisrilõikeid – umbes 22–23%, samas kui on riike, kus see näitaja on 80–90%,“ toob dr Kalamees välja meie sünnitusabi tugevused. „Me töötame lastearstidega käsikäes. Kõik lapsed, kes vajavad pärast sündi abi, saavad seda kohe, mis on nende edasise elu ja arengu seisukohast ülioluline.“

Üheks kõige olulisemaks teguriks peab aasta arst kolleege ja kliiniku suurepärase meeskonda, sest üksi ei tee meditsiinis midagi. „Suur rõõm on omada ägedaid ja toetavaid kolleege. Me jagame nii

kordaminekuid kui ka muresid. Väga oluline on teadmine, et sul on selja taga kolleege, kes sulle alati appi tulevad ja toetavad,“ tunnustab dr Kalamees oma kolleege. „Valves olles ja lahendades meeskonnana kriitilisi olukordi, kus iga liige teab oma ülesannet ning ruumis valitseb teine õhkkond, mitte paanika – see ongi see, mis toob hinge rahulolu ja paneb silma särama. Just sellepärast me seda tööd teemegi.“

Soovime dr Kalamehele töös naistearstina palju edu ning ikka ja alati rõõmsat ja positiivset meelt.

Aasta õendustöötaja Natalja Vassiljeva – pühendunud taastusravile

MAREK SIMULMAN

Tänavusel tunnustusüritusel pälvis taastusraviõde Natalja Vassiljeva aasta õendustöötaja tiitli. Natalja töötab meie haigla Magdaleena üksuse statsionaarses taastusravis. Natalja töö on seotud inimestega, kes õpivad pärast haigust või operatsiooni oma keha uuesti usaldama. Ta teab, et patsiendi taastumine tähendab nii füüsilist pingutust kui ka usalduse, julguse ja eneseusu tagasisaamist.

Haiglas on Natalja töötanud juba 36 aastat ning selle aja jooksul on meditsiinis palju muutunud. „Uuringu- ja ravimeetodeid on lisandunud, tehnika on muutunud täpsemaks ja mugavamaks,“ ütleb Natalja. „Patsiendid on üldiselt vanemad kui varem, mis näitab, et ravi ja hooldus on paranenud ning inimesed elavad kauem.“

Kuigi tehnika areneb, on tema töö keskmiselt endiselt inimene. „Enne tehnilisi võtteid tuleb patsienti veenda, et ravi on tõesti oluline tema paranemise ja edasise elukvaliteedi seisukohalt,“ selgitab ta. „Kui inimene mõistab, miks midagi tehakse, osaleb ta ka ise protsessis palju aktiivsemalt. Siis on tehnika vaid tööriist, kuid peamine on mitte kaotada inimlikku soojust, isegi kui töötame kõige kaasaegsemate seadmetega.“

Natalja leiab, et paranemine algab inimese usust ja järjekindlusest. „Oluline on oskus patsienti kuulata ja teda veenda, et elu jätkub,“ ütleb ta. „Püüan toetada ja näidata, et alati on lahendusi – samm-sammult on võimalik väga palju saavutada.“

Kolleege sõnul on Natalja rahulik ja tähelepanelik õde, kelle juures tunnevad patsiendid end hästi hoituna. Ta on osakonna hoolealustele kindel tugi,



Aasta õendustöötaja Natalja Vassiljeva ja õendusjuht Kätlin Pallo.

kes märkab väikeseid muutusi ja oskab julgustada ka siis, kui lootus kipub kaduma.

Natalja on õppinud oma patsientidelt eelkõige kannatlikkust. „Iga päev näen, kui oluline on mitte alla anda, isegi siis, kui on raske. Patsiendi iga samm paremuse suunas tuletab meelde, et elutahe ja usk iseendasse suudavad imesid teha.“

Natalja Vassiljeva sõnul tähendab taastusravi lisaks suunamisele ja juhendamisele ka inimestes toetamist ja abistamist nii, et nad leiaksid jõu oma elu juurde tagasi pöörduda.



2025. aastal tähistas kümme meie haigla töötajat oma 40. või 50. tööjuubelit.

Viiskümmend aastat ühes haiglas – Valentina Antonova

Naistekliiniku günekoloogiaosakonna õde Valentina Antonova on töötanud meie Ida-Tallinna Keskhaiglas pool sajandit. Ta on näinud, kuidas meditsiin on muutunud, kuid inimene jäänud ikka samaks. Tema töö on olnud osa tuhandete elude algusest ja patsientide tervenemisest ning osa haigla ajaloost.



Valentina Antonova aasta töötaja tänuüritusel.

Mis on see, mille pärast olete jäänud nii kauaks õetööd tegema?

See töö meeldib mulle ning tunnen seda läbi ja lõhki. Kokkuvõtteks sobib ehk vanasõna: „Hea on seal, kus meid ei ole.“

Kas mäletate oma esimest tööpäeva?

Väga täpselt ei mäleta. Ent siiski on meele, et vanemõde ja haigla ülemõde tulid mulle vastu ning tutvustasid osakonda. Pärast seda õppisin umbes kuu aega õe käe all osakonna tööd tundma.

Mis on nende aastatega kõige enam muutunud?

Väga palju on muutunud, võiks öelda peaaegu sada protsenti! Alates tarvikute keetmisest ja steriliseerimisest kuni protseduurideni, millest tänapäeval paljud pole kuulnudki. Operatsioone tehti avatud meetodil, patsiente oli palju rohkem ja nad viibisid haiglas märksa kauem.

Aasta töötajate tänuürituse vastuvõtt 16. novembril Rahvusraamatukogus



Ida-Tallinna Keskhaigla tähistab rahvusvahelist enneaegse sünni päeva

ANNELI KURS

17. novembril tähistatakse kogu maailmas rahvusvahelist enneaegse sünni päeva, et tõsta teadlikkust enneaegselt sündinud lastest ning nende perede ees seisvatest väljakutsetest ja rõhutada varajase toe ning hoolduse olulisust.

Igal aastal sünnib maailmas hinnanguliselt ligi 15 miljonit last enne tähtaega – ehk enam kui iga kümnes beebi tuleb ilmale liiga vara.

Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmajas sünnib igal aastal kuni 3000 last, kellest 200–250 näevad ilmavalgust oodatust varem. Enneaegsed beebid vajavad sageli kohe pärast sündi erilist tähelepanu ja hoolt, mida neile pakub haigla neonatoloogia osakond.

„Õigeaegne tugi ja teadlik hooldus aitavad tagada, et need lapsed kasvaksid terveks ja õnnelikuks,“ rõhutab neonatoloogia osakonna juhataja dr Pille Andresson.

Vastsündinute intensiivravi on üks kiiremini arenevaid meditsiinivaldkondi maailmas. Eestis on enneaegsete laste ravi väga hästi korraldatud ning vastsündinute suremus on viidud miinimumini. Siiski on sügavalt enneaegse lapse sünd kogu perele suur katsumus – pikk ja sageli keeruline teekond, mis vajab nii meditsiinilist kui ka emotsionaalset tuge.

Vastsündinute simulatsiooniõppe instruktor, lastearst Kadri Margus rõhutab meeskonnatöö tähtsust: „Ida-Tallinna

Keskhaiglas pöörame suurt tähelepanu simulatsiooniõppele, mis võimaldab meeskondadel kriitilisi olukordi turvaliselt harjutada. Nii tagame, et päris olukorras tegutsetakse ühtselt ja kindlalt. Samuti treenime meeskondade infovahetust – enneaegse lapse ravi õnnestub vaid eri erialade tihedas koostöös.“

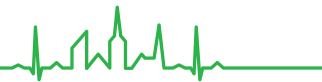
Simulatsiooniõpe on seega investering nii meeskonna professionaalsusesse kui ka patsientide turvalisusse.

Enneaegseid lapsi sümboliseerib sirelililla värv, mis tähistab õrnust, lootust ja erakordsust. 17. novembril värvub Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja hoone taas sirelilillaks, et näidata toetust enneaegsetele beebidele ja nende peredele.

Pidupäeva tähistamiseks toimub samal päeval muusikaline trepikontsert, millele järgneb arutelu perekooli saalis, kus jagatakse kogemusi ja räägitakse enneaegse sünni eripäradest.

Anname enneaegselt sündinud beebidele tugeva stardi, et nende tulevik saaks olla helge ja täis võimalusi.





Kiire reageerimine päästab ajurakke: Mida peaks teadma insuldist?

DR INGA SAMARÜÜTEL, IDA-TALLINNA KESKHAIGLA NEUROLOOGIAKESKUSE JUHATAJA

Kujutlege hetke, mil teie keha reedab teid – äkki tabab paremat kätt seletamatu nõrkus või kaob võime öelda kasvõi kõige lihtsamat sõna. See võibki olla märk, et inimest on tabanud insult. See ei ole lihtsalt mööduv halb enesetunne või „minestamine“, vaid ajurakkude äkiline kriis – haigus, mis tapab ajurakke 1,9 miljoni kaupa minutis.

Kas teadsite, et Eestis on insult teisel kohal surma ja esimesel kohal puude põhjusena? Ligi pooled insuldi läbi elanud inimestest jäävad püsiva puudega. ITK neuroloogiakeskuse juhataja dr Inga Samarüütel toob esile teadmised ja oskused, mis võivad olla elu ja surma piiril määravad.

Mis on insult?

Insult on ajuhaigus, mis tekib järsku. See juhtub, kui aju veresoontega on midagi juhtunud – kas veresoone ummistub (tromb) või lõhkeb.

Mõlemal juhul takistub aju verevool, mistõttu üks osa ajust võib hakata kärbuma. Ajurakud hakkavad seetõttu, et

nad ei saa piisavalt hapnikku ega toitaineid ning surnud ajurakkude tööd enam taastada ei saa.

Insult jaguneb kaheks peamiseks tüübiks:

- **Isheemiline insult ehk ajuinfarkt:** See on kõige levinum liik, esinedes 85%-l juhtudest. Seda põhjustab veresoone ummistus.
 - Selle alla kuulub ka **transitoorne isheemiline atakk (TIA)**, mille puhul sümptomid mööduvad ja taastuvad täielikult. TIA-d tuleb võtta sama tõsiselt kui aju infarkti.
- **Hemorraagiline insult ehk aju verevalandus:** See tähendab verevalumit ajus.



- **Ajusisene verevalandus** esineb 10%-l juhtudest.
- **Ämblikvõrkkesta alune verevalandus** esineb 3%-l juhtudest. See seisund on väga eluohtlik, kuna veri paikneb ajukestadest vahel ja avaldab ajukoole tugevat survet.

Insulditüüpide võrdlus ja prognoos

Insuldiliigid on tekkepõhjuste ja prognoosi poolest väga erinevad.

Insuldiliik	Levimus	Prognoos	Kriitilisus
Isheemiline (aju infarkt)	Levinum (85%)	Parem	Aasta jooksul sureb umbes 30%
Hemorraagiline (aju verevalandus)	Harvem	Palju raskema kuluga	Sageli teadvusehäired ja tüsistused, vajab jälgimist intensiivis. Eriti kriitiline on esimene nädal. Aasta jooksul sureb 60%.

Miks on kiire reageerimine elutähtis?

Kiire reageerimine on ülioluline, sest ajurakud on äärmiselt tundlikud. Nad tarbivad kehas kõige rohkem energiat ning energiapuudusel (mis tekib verevoolu katkemisel) hakkavad nad kiiresti.

- **Juba 5 minuti jooksul** hakkavad närvirakud hukkuma.
- **Insuldi ajal** hukkub keskmiselt **1,9 miljonit ajurakku minutis**. Tund aega viivitust tähendab 120 miljonit hukkunud rakku.

Aju kahjustunud piirkond jaguneb kaheks:

1. **Hukkunud rakud:** Need on verevarustuse häire lähedal ja hakkavad kõige kiiremini. Neid enam päästa ei saa.
2. **Ohustatud rakud:** Need on ümberkaudu paiknevad rakud, mis saavad veel natuke verevoolu. **Just neid rakke saab raviga päästa!** Kui verevoolu ei taastata, hakkavad ka need rakud aja jooksul.

Kiire pöördumine tagab:

- Kiirema abi ja ravi
- Paremad ravitulemused ja väiksema puude
- Rohkem terveid ajurakke ja parema elukvaliteedi

Insult on maailmas **teisel kohal surma** ja **esimesel kohal puude põhjustajana**. Umbes 50% juhtudest jääb mingil määral (kerge või raske) puue püsima.

Kuidas insulti ära tunda?

Insuldi sümptomid tekivad **järsku**. Kuna aju kontrollib kogu keha, võivad sümptomid olla väga erinevad ja sõltuda

kahjustunud ajupiirkonnast. Piisab ka ainult ühest sümptomist, et kutsuda kiirabi.

Peamised insuldi sümptomid on:

- **Halvatus või tuimus:** Tavaliselt ühe kehapoole halvatus või tuimus.
 - Halvatusel on erinevaid astmeid. See võib olla väga kerge nõrkus või kohmakus, mitte tingimata täielik liigutuse puudumine.
 - Inimene võib seista, kuid kalduda või kukkuda ühele poole.
- **Kõnehäire.**
 - **Afaasia:** Sõnaleidmisraskused, inimene suudab sõna peas mõelda, kuid ei suuda seda välja öelda. Välja tulevad valed sõnad, silbid või sõnalõpud (nt tahab öelda „õuna“, ütleb „leiba“). Raske afaasia korral võib esineda sõnasalat, kus inimene suudab rääkida ainult ühe sõna või hääliku kaupa või ei saa teine inimene räägitavast aru, samuti võib olla häiritud ka teiste kõne mõistmine.
 - **Düsartria:** Artikuleerimisprobleem, hääldus on moondunud. Sõnad on arusaadavad, kuid kõlab, nagu oleks „kuum kartul suus“.
- **Nägemishäire:** Eriti järsk ühe vaatevälja kadumine.
- **Koordinatsioonihäire.**
- **Ülitugev peavalu:** See tekib järsku ja võib olla tavaliselt märk aju veresoone lõhkemisest ehk verevalandusest. Aju infarkti korral peavalu tavaliselt ei esine.

Eestis kasutatakse insuldi sümptomite meeldejätmiseks mnemoonikut, mis rõhutab kiire tegutsemise olulisust:

- **Kõnehäire**
- **Halvatus**
- **Näohalvatus** (osaline)

Mida teha insuldi sümptomite korral?

REAGEERI KOHE!

1. **Helistage viivitamatult 112.**
2. **Mida mitte teha:**

- **Ära oota, kuni sümptomid mööduvad.** Isegi kui seisund tundub paranevat, peab kiirabi kutsuma, et uurida, miks selline asi juhtus, ja välistada suurem insuldirik.
- **Ära mine ise EMO-sse järjekorda ootama.** Insult on väga ajakriitiline seisund ja kiirabi kutsumine annab eelisõiguse pääseda järjekorrast ette. EMO-s oodates kaotatakse väärtuslikku aega.
- **Ära hakka ennast ise ravima.** Ravivõtteid, mis on tõendus põhised, saab rakendada ainult haiglas.

Ajakriitiline ravi

Aega ajurakkude päästmiseks on sümptomite algusest umbes **4,5 tundi**. Pärast seda aega ei ole enam võimalik spetsiifilist ravi rakendada või on see võimalik vaid harvadel juhtudel. Mida kiiremini ravi alustatakse, seda paremad on tulemused. Kui inimene pöördub liiga hilja ja hukkunud rakke päästa ei saa, kasutatakse haiglas toetavaid võtteid, nagu taastusravi, riskitegurite kaardistamine ja tüsistustega tegelemine.

Teie teadlikkus ja kiire reageerimine (viivitamatu kiirabi kutsumine) on insuldi puhul kõige olulisem asi, mida tavaline inimene saab teha. See tagab patsientidele parema elu ja iseseisvuse.



Fotol vasakult: Thomas Zimmerer, Kristi Neeme, Triin Jeršov, Airi Tark, Eve Sooba ja ITK taastusravi kliiniku juhataja Kaupo Ole.

Kinni-lahti: mida kõht meile räägib

MAREK SIMULMAN

Kõhukinnisus ja -lahtisus on keha viis meile öelda, et rütm on paigast ära. Ida-Tallinna Keskhaigla taastusravi kliiniku korraldatud konverents-koolitus „Kinni-lahti ehk soolehäiretest lähemalt“ tõi kokku mitusada osalejat – arste, õdesid, ämmaemandaid ja füsioterapeute –, et rääkida soolehäiretest ning nende seostest liikumise, toitumise ja taastusraviga.

Konverentsi eestvedaja, ITK taastusraviosakonna juhataja Dr Eve Sooba märkis, et selliste teemade käsitlemine on loomulik osa taastusravi igapäevatööst. Ta tõi välja, et just taastusravi spetsialistid näevad oma töös, kuidas liikumine ja elustiil mõjutavad seedimist ning kuidas taastusravi saab toetada patsiente ka seedehäiretega toimetulekul.

Konverentsi esimene osa keskendus arstide kogemusele soolehäiretega. Kirurg Airi Tark rääkis, kuidas sellised probleemid avalduvad kirurgi töös, ja gastroenteroloog dr Thomas Zimmerer tutvustas oma vaadet seedetrakti haiguste diagnoosimisele ja ravile.

Pärast arstide ettekandeid liikus fookus taastusravi ja füsioterapia võimalustele. Sooba sõnul kohtavad

taastusravi spetsialistid sageli patsiente, kellel esineb kõhukinnisus või vastupidi – liiga sage roojamine. „Siin mängivad rolli nii liikumine ja toitumine kui ka vedeliku tarbimine ja operatsioonijärgne taastumine,“ selgitab ta. „Mõni patsient piirab söömist või joomist, kartes, et vaevused süvenevad, või väldib roojamist, sest tunneb end ebamugavalt. Sellest tekib nõiaring, mida aitab katkestada teadmiste ja nõustamise kombinatsioon.“

Füsioterapeut Triin Jeršov tutvustas vaagnapõhjalihaste tööd ja nende seost soole talitlusega. Tema loeng ja praktiline töötuba näitasid, kuidas teadlik lihaskontroll võib parandada soolte funktsiooni ning aidata ravida roojapidamatust või püsivat pinget. Dr Sooba lisas, et sellistes olukordades



on taastusravi spetsialistide oskusest ja juhendamisest sageli suur abi.

Toitumise ja seedimise seoseid käsitlesid toitmisraviõde Beata Hanesoo ja dr Eve Sooba juhendatud töötuba. Seal arutati, millal peaks kehakaalu langus panema meedikute tegutsemise, kuidas hinnata toitumisriski ning millised on praktilised lahendused erinevate seedevaevuste korral. Osalejatele tutvustati ka Eestis kasutatavaid toitmisraviga seotud ravijuhendeid.

Dr Sooba sõnul oli konverentsi eesmärk tõsta teadlikkust teemadest, mis on ühtaegu levinud ja delikaatsed. „Kõhukinnisus ja roojapidamatus tunduvad väikesed mured, kuid mõjutavad otseselt elukvaliteeti,“ ütles ta. „Kui me neist räägime ja õpetame inimesi oma keha kuulama, on see juba osa ravist.“



Muinasjutu lasteaia lapsed esinesid õendusabikliinikus eakate päeva kontserdil.

Väikesed laululapsed tõid energiat eakate päeva

KRISTA KIIN

Õendusabikliiniku III osakonna söögisaali täitis 5. novembril laste naer ja laul, kui Tallinna Muinasjutu lasteaia mudilased tulid taas kord eakaid patsiente rõõmustama.

Teekond Energia tänavalt lähinaabruse kliinikusse on Muinasjutu lasteaia väikestel külalistel selge juba mõnda aega – erinevas vanuses lapsed käivad meie patsiente vaatamas mitu korda aastas. Sedakorda astus teise korruse uksest õpetajatega sisse koguni 21 Pääsukeste rühma mudilast, kelle vanus ulatus kolmest seitsme aastani.

Hakatuses lauldi päevakohast mardilaulu, tuues kohe heameelt kontserdi kuulama tulnud patsientidele. Järgnes rida sügislaule koos tempoka liikumisega. Lapsi ruumikitsikus ei häirinud – nii tehti ringtantsu ning lehvitati enda meisterdatud vahtralehtedega. Et Pääsukeste rühmale meeldib looduses käia, kanti veel ette tuntud lastelaul „Metsamuusika“, mis tõi nostalgilist äratundmist kontserdi kuulama tulnud töötajatelegi – ka nende pere pisemad olid sama palakest omal ajal laulnud. Patsientide näol peegeldusid rõõm ja heldimus – mitmedki tõstsid

tunnustavalt pöidla püsti. Lõpulaulu „Head päeval!“ järel andis kliiniku direktor Eve Karmo üle tänukirja lasteaiale kui Õendusabikliiniku parimale koostööpartnerile.

Pärast kontserti tutvustasid osakonna õendusjuht Reet ja tegevusjuhendaja Kaja lastele lihtsamaid esmaabivõtteid. Soovijatel sai käsi „tohterdatud“ plaastri või sidemega.

Enne argipäeva juurde naasmist avaldas Muinasjutu lasteaia muusikaõpetaja lootust, et järgmine visiit leiab aset juba õige pea, külakostiks siis juba jõululaulud.



ristsonad.ee Nuti	MUIDUGI	ÜKS JOOK	PERSONA ... GRATA	TEAT. PUU- MATERJAL	TOIDUKOHT (KÕNEK.)	HUNNIDE JUHT	NANO-	TÜKK		ELU-...	EESTI JUDOKA (NIMI+IN)	RAHVAGA SEOTUD	RÄSIMA, SASIMA
EIRAM									VUTIMEES ANDRES ... KOLME- KORDNE KALAVÕRK				
PALLIMÄNG							ODA- VISKAJA MAREK ... KÕIGITI						
ILUSASTI								ŠOTI LUULETAJA ROHTTAIM					
TEHISARU			TÄHN, MÄRK VOOL, SUUND							VANAMEES SÜNTEES- KIUDAIN			
	VASTUS KIIRESTI											MEGA- SEADE	
END. SUUSA- TOOTJA					ABSO- LUUTNE RÕHK KÜSISÕNA				"ÕNNE 13" TEGELANE ROHTTAIM				
PUNNSEIS						VANA- VANEM LAULJA ... ANGER							... LUNDVER
HEKTAR			KIRJASTUS MITTE-, EBA-				ALUMINE JUPP DO-RE-...						
TARBIJA- HINNA- INDEKS				USA JONISSARI ...-POST									
VÄLINE LAAD					ÜLESPIDI OTSAGA NOSU								

Vastused saata aadressile toimetus@itk.ee

Eelmise numbri ristsõna õige vastus oli **"IBUPROFEEN"**. Auhinna võitis **EVA MARI MÜTS**. Palju õnne!
Võitjaga võetakse ühendust.

TALLINN

swissôtel

KONVERENTSI-
KESKUS

ITK

JUUBELIKONVERENTS 240

„Inimlikult inimesega“

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

240

PÄEVADUNI PÄEVI

27.

NOVEMBER

2025