



Pilk kliinikul



Dr Toomas Sepp
Silmakliiniku direktor

Sel korral heidame pilgu silmakliiniku tegemistele ja plaanidele. Sõna saab silmakliiniku direktor Toomas Sepp.

Mille poolest silmakliinik silma paistab?

Meie silmakliiniku tehniline varustus diagnostika ja ravi võimaluste osas on üks parematest kogu Baltikumis. Ida-Tallinna Keskhaiglas paikneb silmakasvajate Balti riikide ravikeskus, mille üle on loomulikult ääretult uhke tunne – enamik regiooni onkoloogilisi haiged saab ravi just siin.

Silmakliiniku koosseisu kuulub silmapolikliinik, kus patsiente konsulteerivad silmaarstid ning haiged võtavad vastu optometristid, õed ja õed-ortoptistid. Tehakse mitmeid oftalmoloogilisi uuringuid ja lihtsamaid protseduure. Erakorraliste haigete

vastuvõtt toimub EMO silmakabinetis Ravi tänaval ja Magdaleena üksuses. Operatsioonitubades teeme keerukamaid silmaoperatsioone koos järelravi ja taastumisega silmaosakonnas.

2011. aastal tunnistas Euroopa oftalmoloogianõukogu Ida-Tallinna Keskhaigla silmakliiniku rahvusvahelise akrediteeringuga silmakeskuseks. Sellest ajast on meil õpetava kliiniku staatust ja õigus koolitada nii Euroopa kui teiste riikide silmapetsialiste. Kliiniku rahvusvahelist haaret iseloomustab veel asjaolu, et kahes Euroopa juhtivas erialaorganisatsioonis, UEMSis (European Union of Medical Specialists, oftalmoloogia sektsioon) ja EBOs (European Board of Ophthalmology), on tegevad asepresidendid kaks ja saadikuna üks kliiniku töötaja. Lisaks on meie käes ka Eesti Oftalmoloogide Seltsi ja Eesti Silmakirurgide Seltsi presidenditool.

Sel aastal on rahvusvahelises erialakirjanduses meie kolleegide sulest ilmunud juba 3 publikatsiooni, lisaks 2 artiklit kohalikes väljaannetes. Rohkelt on esinenud ka ettekannetega rahvusvahelistel kongressidel.

Silmakliiniku silmaarstid koolitavad end pidevalt Euroopa suuremates ravikeskustes, et Eestisse tagasi tulles õpitud meetodeid juurutada ning siinset ravitaset veelgi tõsta. Et arstid saaksid maksimaalselt pühenduda meditsiinilistest diagnoosist lähtuvate probleemide lahendamisele, on silmaõed enda kanda võtnud patsientide nõustaja rolli. Oleme ühiselt tegutsev meeskond, mille iga liige annab endast parima patsiendi heaolu nimel.

Mille üle sel aastal eriti rõõmu tunnete?

Kindlasti oleme uhked selle üle, et meie haigla silmakirurgia keskuse päevaravi osakonnas pakutakse patsientidele tippkvaliteetset silmakirurgilist päevaravi. Sel aastal saime olla ka harukordse sündmuse tunnistajaks – märtsis teostati just ITKs Baltikumi esimene harukordne sarvkesta endoteeli siirdamine. Silma sarvkesta alumise kihi ehk endoteeli siirdamine uuel ja märkimisväärselt tulemuslikumal meetodil on maailmas innovaatiline siirdamise meetod ja uus etapp silmakirurgias. Eestis on varemgi tehtud silma sarvkesta siirdamisi, kuid teistlaadi meetodil, kus patsiendil vahetatakse välja sarvkest kogu paksuses, ja sel juhul võtab silma paranemine aega ligi aasta. Uue, revolutsioonilise meetodiga asendatakse ainult sarvkesta imeõhuke kahjustunud kiht, mille paksus on vaid 30 mikronit. Operatsioon on ülikeeruline ning eeldab kirurgilt täpset ja peent tööd. Samas annab see oluliselt parema tulemuse ja paranemine toimub palju kiiremini – enamikul juhtudest paari nädala jooksul – ning patsient võib naasta tavapärasesse elurütmis ja tööle. Praeguseks on tehtud 14 sellist operatsiooni ja tulemused on väga head.

Samuti jääb lõppev aasta meile meelde renoveeritud päevaraviosakonna avamisega. Oleme tulemusega väga rahul, sest osakond sai hoopis rõõmsama ja avarama ilme ning tänu planeeringu muutusele paranes märgatavalt ka funktsionaalsus. Silmakliiniku päevaraviosakonnas tehakse üle poole Eestis tehtavatest katarakti ehk hallkae lõikustest. Viimase kümne aasta jooksul on nõudlus

päevakirurgia järele drastiliselt kasvanud. Kataraktioperatsioonide areng silmakirurgias on olnud viimastel aastatel muljetavaldav ning on hea tõdeda, et tehnoloogiline pool ja silmakirurgide võimekus võimaldavad varasemast enam teha vajalikke lõikusi just päevaravi raames. Patsientidele tähendab see kiiremat taastumist ning võimalust naasta juba samal õhtul igapäevategevuste juurde. Lisaks tiptasemel personalile on patsientidele oluline maksimaalne mugavus enne ja pärast operatsiooni. Uutes, renoveeritud päevaraviosakonna ruumides on see tagatud. Patsient saabub, toimub konsultatsioon, uuringud ja vajalik operatsioon ning operatsioonijärgne jälgimine ja nõustamine. Päeva lõpus ollakse juba kodus ning taastumine jätkub seal.

Millised on silmakliiniku eesmärgid?

2013. aasta jooksul oli silmakliinikus ligi 1300 haiglaravijuhtu, üle 5000 päevaravijuhtu ja üle 86 000 ambulatoorse ravijuhtu. Peagi saame kokku lugeda ka selle aasta näitajad. Kindlasti peame oma eesmärgiks pakkuda edaspidi patsientidele tiptasemel ravi, parandada järjepidevalt meie ravitingimusi, täiendada end ja õpetada teisi. Meile on tähtis ja motiveeriv patsientidelt saadav kõrge hinnang meie tööle. Eriliselt on siinset töökultuuri, suhtumist patsientidesse ja olmetingimusi esile tõstnud just välispatsiendid, kes meil ravil viibinud. See omakorda annab lootust, et ka välispatsiendid leiavad üha sagedamini tee silmakliinikusse. Uuelt aastalt ootame aga häid lepinguid haigekassaga!

Ida-Tallinna Keskhaigla nukleaarmeditsiinikeskus maailmatasemel

Võrreldes aastatetaguse ajaga on ITK nukleaarmeditsiinikeskus teinud läbi märkimisväärse muutuse. Tänu laiendatud diagnostika- ja ravimeetodite valikule saab tõhusat abi pakkuda üha enamatele patsientidele.

Dr Anne Poksi ja dr Eve Kelk rääkisid, et nukleaarmeditsiinikeskuse töö iseloom on muutunud palju. Praegu tähendab see senisest tihedamat koostööd teiste erialade spetsialistidega ning varasemaga võrreldes tõhusamat ravi patsientidele.

Esimene omalaadne Põhja-Eestis

Nukleaarmeditsiini osakond on eksisteerinud ITKs alates 1960. aastast. Tõllal oli see ainus nukleaarmeditsiini osakond Põhja-Eestis ja esialgu tegeleti ainult diagnostiliste protseduuridega. 1995. aastal lisandusid raviprotseduurid. Selleks ehitati spetsiaalsed varustatud palatid ja täiustati aparatuuri, mille abil sai võimalikuks täpsemalt hinnata haiguse levikut.

Nukleaarmeditsiin aitab avastada inimise eri elundisüsteemide funktsionaalsete ja ainevahetuslike häirete asukohta. Seetõttu võimaldavad isotoopuuringud mitmeid haigusseisundeid leida varem kui teised radioloogilised uurimismeetodid. ITKs kasutatakse uuringute tegemiseks moodsaimat

hübriidtehnoloogiat, mis võimaldab teha haiguskolde leidmiseks kolmemõõtmelisi rekonstruktsioone: gammakaamera-kompuutertomograafi (SPET-KT, alates 2006) ja positronemissioontomograafi-kompuutertomograafi (mobiilne PET-KT, alates 2007).

1995. aastal alustati Ida-Tallinna Keskhaiglas kilpnäärme hea- ja pahaloomuliste haiguste radiojoodravi ning isotoopravi luumetastaaside valutustamiseks. 2000ndate alguses lisandusid raviprotseduuride nimekirja paikne liigesesisene ravi ja polütsüteemia ravi radioaktiivsete isotoopidega. Maailmas üha laialdasemat tähelepanu pälviv neuroendokriintuumorite isotoopravi on olnud I-131-MIBG-ravi näol meie haiglas kättesaadav juba 2004. aastast, 2011. aastal lisandus sellele isotoopravi Lu-177 märgistatud somatostatiini analoogidega. Isotoopravi areng ITK nukleaarmeditsiinikeskuses astub ühte sammu kogu arenenud maailmaga – 2013. aastal Euroopas kasutusloa saanud uus esinäärmevähi luumetastaaside valu ravim Ra-223 on meilgi juba kasutusel.

Dr Anne Poksi sõnul on ITK nukleaarmeditsiinikeskuse tegevuse võtmeks hea koostöö teiste kliinikutega, eelkõige sise- ja kirurgiikliinikutega. Vähetähtis pole ITK optimaalne suurus, mis võimaldab arstidel omavahel tihedalt suhelda, et leida patsientidele parimad diagnostika- ja ravivõimalused.

Heaks näiteks on nukleaarmeditsiini arsti osalemine onkoloogilises konsiiliumis.

Eesti arstide kogemus tuntud ka mujal

Koostöös Medicine Estoniaga on olnud hea võimalus tutvustada Ida-Tallinna Keskhaigla nukleaarmeditsiinikeskust ning jagada oma kogemusi ka väljaspool Eesti piire. Käesoleva aasta sügisel osalesid nukleaarmeditsiinikeskuse arstid sellel eesmärgil Moskvas Eesti saatkonnas ja Peterburis Eesti konsulaadis toimunud turundusseminaridel. Venemaal usaldatakse ning teatakse Eesti

arste. Samuti ollakse kursis, et Eestis pakutakse Euroopa standarditele vastavat ravi, seetõttu on ka ITKs ravitud välispatsientide arv viimastel aastatel suurenenud.

Välispatsientidega on nukleaarmeditsiinikeskuses tegeletud juba 2009. aastast ning enim ongi välispatsiente Venemaalt. Head koostööd Venemaa kolleegidega näitab seegi, et nukleaarmeditsiinikeskuse arstid on oodatud lektorid sealsetel koolitustel.

2013. aastal tehti ITKs ligi 2300 diagnostilist isotoopuuringut ning 430 raviprotseduuri.



Nukleaarmeditsiinikeskuse arstid Galina Šamarina, Anne Poksi ja Eve Kelk

ITK segakoor – lõbus seltskond ja laulurõõm

Ida-Tallinna Keskaigla segakoor on kolleegide ja häid tuttavaid ühendav lõbus seltskond. Lauluhimulised kolleegid käivad koos juba seitsmendat hooaega ning liikmeid on kooris üle 18. Mehi paraku napib, kuid naiste seas on praegu viis vaprat meeshäält.

Dr Anu Hedman, kes ise kooris laulnud 6 aastat, nendib, et eelkõige on koori eestvedaja ja juhendaja Mare Väljataga, kellele ollakse ääretult tänulik. Temalt tuleb repertuaarivalik, mis pendeldab kergemuusika ja džässipiiri mail, kusjuures uute laulude õppimine ei ole teips mitte kerge ning aina keerulisemaks läheb repertuaar. Nimelt õpib enamik kooriliikmeid kõik uued laulud selgeks kuulumise järgi. Sellest hoolimata ollakse hakkamist täis ning püütakse kiire elu- ja töötempo kõrvalt näpistada kolmapäeva õhtuti aega kooriprooviks.

Ka esinemisteks on sobivat aega raske leida, kuid sellele vaatamata see aeg leitakse. Eelkõige näidatakse õpitut oma haigla üritustel: sel aastal toimus segakooril esimest korda oma kevadkontsert, samuti lüüakse kaasa jõulueelsetel aasta töötaja väljakuulutamise pidulikel üritustel, osakondade jõulupidudel. Lisaks arvukad sõpruskohtumised: iga-aastane traditsiooniline popkooripidu, kirikukontserdid Kolga-Jaani ja Kuressaare Laurentiuse kirikus, laululaager ja palju muud. Esinetud on ka Nokia kontserdimajas ja Estonia talveaias, ning kui leiaks aega, siis esinetaks ehk rohkemgi, kuid töögraafikud seavad oma piirid. Dr Anu

Hedmani sõnul on aga tähtsaim, mida koor talle pakub, tore seltskond ning võimalus laulu kaudu leida rõõmu ja end korraks muudest päevastest mõtetest puhastada. Koorilaulu traditsioon ITKs pärineb aga vähemalt 1950. aastatest, kui siin tegutses segakoor. Lisaks tegutses 1960ndatel haiglas naisansambel Karikakar, mida juhatas Uno Naissoo kuni oma surmani.

Käänuline algus tõi kolleegid kokku

Naistekliiniku juhataja Lee Tammemäe sõnul tuli koori loomise idee tegelikult omal ajal korraga mitmelt poolt. Dr Tammemäe on üks neist, kes kooris laulnud päris alguspäevist alates.

„Mõte alustada meie oma haigla kooriga tuli mitmelt inimeselt tegelikult korraga. Jelena Koel EMOst, jurist Marika Žmenja, mina ja Ada Vahtrik naistekliinikust olime need, kes olid seda mõtet juba pikalt mõelnud, arutanud ning otsustanud, et tahaks väga laulda, ja lootnud, et huvilisi on rohkemgi,“ selgitas dr Tammemäe, lisades, et nii see idee idanema sai. Naislauljaid leida polnud probleem, meestega oli raskem. Infot sai levitatud ka meespatsientide hulgas, et „tulge laulukoori, saate arstidele lähemale“. Mõned koori liikmed on ka mujalt, need, kes ITKs kunagi töötanud või kes oma sõprade-tuttavate kaudu koori sattunud.

„Naiskoori me sugugi ei tahtnud, sest on olemas reaalne oht, et see võib kõlada nagu kassikontsert. Kui mõni mees ka kaasa joriseb, siis on hoopis teine lugu. Rääkimata



ITK segakoori koosseis

juba sellest, et koos on lõbusam. Mitmed mehed tulid ja kadusid, Innar Vainre, Madis Laas ja Ago Põld on aga jäänud koorile truuks,“ lisas naistekliiniku juhataja.

Tammemäe sõnas, et dirigendi leidmise idee pärineb ka temalt. „Mare on minu klassiõde ja seepärast pöördusingi tema poole, kas ta tuleks ja aitaks meid. Mare ütles, et tal ei ole hetkel koori juhatada, olgu, teeme proovi. Ta ilmselt ei aianud, mis teda ees ootab. Kamp huvilisi, kelle oskused aastatetagused ja kel aega vähe. Innuga alustasime, kuid algus oli ikka väga raske,“ naerab Tammemäe, lisades, et tõi see on,

et dirigent on kooriga meelelut vaeva näinud. Õnneks on Mares seda jonnit ja jaksu, sest üks ITK amatööride koor on olnud suur väljakutse. Igapäevaselt tegeleb ta muusikakoolis ju professionaalsete muusikutega.

ITK segakoor on üks vahva sõpruskond. Laulmine on n-õ ebapraktiline tegevus, kuid just seepärast teeb see rinna rõõmsaks. ITK vapratest meestest on naiste sekka jäänud dr Benno Margus ja dr Toomas Kariis. Loomulikult ootab ITK segakoor oma ridadesse ka uusi huvilisi – eriti meesterahvaid. Lisaks tänab koor oma pikaajalist juhendajat Mare Väljataga.

Tähistasime esimest korda enneaegse sünni päeva

17. november on ülemaailmne enneaegse sünni päev, mida ITK tähistas esimest korda, kuid Eestis tähistati seda juba teist aastat ja üle maailma kuundat aastat. Nii soovitakse juhtida tähelepanu enneaegsuse levimusele ja sellega seotud probleemidele. Enneaegse sünni päeva olulisest rääkis neonatoloogia osakonna juhataja Annika Tiit.

Kuidas Teie meelest enneaegsete sünni päev möödus?

Enneaegse sünni päev läks meie haiglas igati korda. Koostöös erinevate organisatsioonidega toimus Väino Tuppitsa nimelises auditoriumis väike kontsertaktus, kuhu olid palutud haigla meditsiinipersonal, kes igapäevaselt puutub kokku enneaegselt sündinud beebide elu ja tervise eest hoolitsemisega, enneaegsete laste pered ning rin-

napiimadoonorid, kelle enda lapsed on olnud enneaegsed. Tegime väikese tänukõne kõikidele neile, kes annavad oma panuse pisikesse enneaegse lapse turvalisse sünni ning edasisesse paranemisse, ning tänasime rinnapiimadoonoreid. Rinnapiim on enneaegse ravis olulisel kohal. Võib isegi öelda, et see on nagu ravim, millega hoida ära toitumisprobleeme ning nekrootilist enterokoliiti. Kontsertaktuse lõpetas meeleolukalt Nele-Liis Vaiksoo ja Uku Suviste etteaste.

Eelmisel aastal tähistas enneaegselt sündinute päeva erinevate tegevuste ja üritustega kogu maailmas üle 60 riigi. Üheks populaarseks toetuse avaldamise viisiks on kujunenud sirelililla värvuse kasutamine oma hoone või muu objekti valgustamisel. Sirelililla on enneaegselt sündinute tunnusvärv, kevade värv, mis sümboliseerib uue elu algust. Sel aastal illumineerus ka Ida-Tallinna Keskaigla naistekliiniku fassaad.

Miks on sellise päeva meelepidamine oluline?

Selle päeva tähistamise eesmärk on juhtida tähelepanu enneaegsuse levimusele ja sellega seotud probleemidele. Probleeme võib esineda nii lapsel kui ka perel. Muresid jagub ka meditsiinipersonalile.

Kõikidest Eestis sündinud beebidest on enneaegseid ligikaudu 5,5%, kelle rasedusnädalate arv sünnihetkel jääb 22.–37. rasedusnädala vahele. Nendest omakorda umbes 1% on väga väikesed enneaegsed ehk need, kes on sündinud 22.–32. rasedusnädalal. See on umbes 3–4 kuud varem, kui oodatud sünniaeg oli.

Enneaegne sünnitus on alati ootamatu nii lapse vanematele kui ka kõikidele nende lähedastele. Tihtipeale peavad arstid tegema kiireid otsuseid, et päästa lapse ja sageli ka ema elu. On õnn, kui ema jõuab enne beebi sünni suuremasse keskusesse, kus on naise ja lapse abistamiseks suurima kogemusega personal ning nüüdisaegsed abistamisvõimalused. Pärast lapse sünni on arstidel mitu patsienti: abitu enneaegne beebi ning murelikud vanemad, kelle toetamiseks on vaja palju abi.

Tänapäeval räägitakse, et enneaegse lapse sünni peaks olema n-õ võimalikult pehme algusega. See tähendab kõigepealt seda, et lapse ravi toimub seal, kus on tema vanemad, last ei lahutata nendest. Enneaegsete esimeseks suuremaks mureks on hingamisprobleemid, kuna nende kopsud on liiga ebaküpsed, et iseseisvalt hakkama saada. Nn pehmed hingamisravimeetodid on ka väga olulised. Väga tähtis on varajane toitmine oma ema ternespiima, vajaduse korral doonoripiimaga enneaegsete kõhuprobleemide ennetamiseks. Kõik uuringud tehakse lapse soojendusküpsuse kõrval, ilma et teda tuleks transportida teistesse osakondadesse. Lapsele tagatakse rahu, vaikus, valu leevendamine ning võimalikult vähene ülitamine meditsiinipersonali poolt.

Viimasel aastakümnel on lisandunud vastsündinute intensiivravisse niisugune mõiste nagu kanguruhooldus, mis on ka üks pehme ravi osa. See tähendab, et enneaegne beebi pannakse nii vara kui võimalik oma vanemate kaissu, nende südame lähedale. Juhtmed ja voolikud ei tohi siin takistuseks olla. Enneaegsel lapsel on samasugune õigus olla oma vanemate kaissu nagu terve telgi lastel, tunda oma ema lõhna ning saada rinnapiima. Vanemad naudivad seda kanguruhooldust, sest see viib nad kiiremini emotsionaalselt lähemale oma hapralt beebile, ning on tõestatud, et lapsed paranevad paremini, kui nad on saanud olla oma vanemate lähedal.

Enneaegsetel on ka väga palju terviseriske. Varased probleemid on tingitud eelkõige kopsude ning soolestiku ebaküpsusest, mille tagajärjel võivad tekkida tugevad hingamisprobleemid ja soolepõletik. Samamoodi on enneaegse aju veresoonestik õrn, ohustatud ajusiseste verevalumite tekkest. Lapse arenguks on oluline aju, kuid kui see on raskesti kahjustatud, siis väljendub see motoorse ja vaimse arengu tõsisel häires.

Enneaegsed lapsed on väga vastuvõtlikud nakkustele. Tihtipeale vajavad nad kehveresuse tõttu vereülekanne, kuna nende oma luuüdi on liiga ebaküps, et punavererakke piisaval määral juurde toota.

Hilisemad terviseprobleemid on kõige sagedamini kaalu- ja kasvuhäired ning motoorika- ehk liikumishäired. Ka on enneaegsetel lastel rohkem nägemis- ja kuulmisprobleeme, astmat ja käitumisprobleeme võrreldes õigel ajal sündinutega.

Koolieas võib just neil esineda hüperaktiivsust, kognitiivseid probleeme, ärevust, õpiraskusi. Täiskasvanueas on võimalik neil suhkruhaiguse teke.

Nii nagu elus ikka, ei saa me kõike ennustada. Lapsed on erinevad ja nende probleemid olenevad väga paljudest lisateguritest. Kas või näiteks sellest, kas ta on poiss või tüdruk. Enneaegsed poisid on haigemad ja keegi ei tea, miks. Vanematel on lapse sünni järel palju küsimusi, sageli ka enesesüüdistamist ja stressi. Õnneks on paljudes haiglates olemas ka hingehoidjad ning kriisinõustajad, kes on abiks. Mitmes haiglas annavad kriisiabi nn kogemusnõustajad ehk emad, kelle enda lapsed on olnud enneaegsed. Oma kogemuse ja üleelamiste kaudu suudetakse teistele vanematele kõige paremini toeks olla.

Keda sooviksite eriti tänada?

Tahan tänada oma haiglat, tänu kellele oleme saanud lubada oma võimaluste piires seda, kuhu liigub kogu maailm, – perekeskset ravi. Samuti kogu haigla meditsiinipersonali, kes tegeleb enneaegsete laste ja nende vanematega.

Täna kõiki meie rinnapiimadoonoreid, kes on viie aasta jooksul teinud suure heateo – annetanud panka väärtuslikku rinnapiima.

Täna MTÜd Enneaegsed Lapsed – organisatsiooni –, mis on loodud selleks, et toetada ja koondada vanemaid ning rääkida keerulistest asjadest oma kogemuse põhjal. Nende tänuavaldus oli kontsert meie inimestele.

Täna firmat Wellmark Health, kes koordineerib selle päevaga seotud sündmusi üle Eesti, ning firmat CuuClub, kes tegi võimaliku illuminatsiooni, millega andsime enneaegsete peredele ja kogu ühiskonnale märku, et hoolime ja mõtleme.



Illumineeritud ITK naistekliiniku fassaad

Head kolleegid!

Möödud aasta on olnud meile äärmiselt mitmekülgne. On olnud tormi ja tuult, päikest ja vihma. On olnud hetki, kus vajame kolleegi toetust, aga ka neid, kus saame koos edusammude üle rõõmustada. Ida-Tallinna Keskhaigla on sel aastal saavutanud palju, on muutunud ja arenenud. On loonud, toetanud ja abistanud. Olnud meeskond ühiste rõõmude ja muredega – ühtsem ja tugevam kui kunagi varem. Aitäh teile, et olete andnud oma panuse aasta õnnestumisse!

Soovime edaspidi senisest enam väärtustada pühendunud töötajaid: neid, kes juba aastaid olnud haigla edusosalised ja käinud meiega ühte jalga ning pühendanud oma tööelu parimad aastad Ida-Tallinna Keskhaiglale. Seda on hea tunnistada, sest just järjepidevuses seisneb tugevus, õpetaja ja õppija seos.



Ümmarguste tähtpäevade meenutamine annab aimu aja kulgemisest. Ajas muutume meie ning muutub ka Ida-Tallinna Keskhaigla. Meie haiglat ootab ees 230. tegevusaasta, mis on kahtlemata aukartust äratav. Algav aasta kulgeb meie jaoks juubeliaasta tähe all ning kulmineerub oktoobris piduliku juubelipeoga Estonia ooperi- ja balletiteatris ning kontserdisaalis. Ent algava aasta iga kuu kannab endas märki meie kestvusest ja tugevusest. Oleme jätkuvalt need, kes oma isepäisuses pea püsti edasi liiguvad, toimugu meie ümber mis iganes.

Head kolleegid, soovin teile juhatuse nimel kaunist pühadeaega. Kiire argipäev ei lase tavaliselt mahti hinge tõmmata, kuid loodan, et pikad pühad annavad võimaluse hetkeks aeg maha võtta ning rõõmustada kordaläinu üle. Rahulikku pühadeaega!

Ralf Allikvee
Juhatuse esimees



Aasta Arst 2014 Toomas Toomsoo: „Tööd teen südamega ning hindan oma kolleege kõrgelt!“

Neuroloogiakeskuse juhataja ning hinnatud neuroloogi Toomas Toomsoo sõnul on arsti elukutse elukestev õppimine ning enese täiendamine. Üha enam pakub igapäevasele arstitööle kaalu teadustöö, millesse kaevumine on lausa nauding.

Ida-Tallinna Keskhaigla neuroloogiakeskuse juhataja Toomas Toomsoo peab end oma töö ja haigla patrioodiks. Eluga rahulolu tagavad tema sõnul head sõbrad, toredad kolleegid ning loomulikult kodune tagala – armas perekond, sest eks kodusest mõistmisest saab alguse tõine pühendumus ning võimalused. Dr Toomsoo peab end otsiva vaimuga arstiks. Inimeseks, kes otsib pidevalt väljakutseid ning püüab end mugavustsoonist välja ajada. Mis see elu muud on kui enese proovilepanek, edasiviiv jõud ja saavutusvajadus? Suureks õpetajaks, lausa Eesti neuroloogia emaks peab Toomas Toomsoo enda jaoks dr Helle Nurme, kellele teeb sügava kummarduse, sest temalt õpitu pole mitte külgi mööda alla jooksnud. Ka ise püüab ta igast patsiendist, igast keerulisemast juhtumist õppida, end proovile panna.

„Patsiendi ja arsti suhe on keeruline ning ajas muutuv. Mida arvan, on see, et ei tohi karta. Karta ebaõnnestuda. Isegi ebaõnnestumiste kaudu tuleb kogemus, mis viib edasiste õnnestumiseni. Olen inimene, kes ei võta ka raskemaid hetki nii südamesse, et neist ei annaks edasi minna. Kui patsient kahtleb diagnoosis, nõustun tema sooviga saada arvamus konkureerivalt arstilt. Olen seda ise kogunud ja tean, et konkurendi kinnitus, et olen olnud õigel teel, on tegelikult vaikiv tunnustus mulle ja see annab kindluse patsiendile,“ selgitas Toomsoo.

Enesetäiendamine hoiab vormis

„Olen rõõmus, et mul on olnud võimalik end täiendada ka Eestist väljaspool. Seda juba tudengipõlves, kui viibisin mitu korda Saksamaal Lübeckis, Kielis ja Hamburgis. Hiljem olen end proovile pannud Austrias ja Ameerikas. Olen arvamusel, et raamatuid lugedes on võimalik küll saada teoreetilisi teadmisi, kuid praktika ja oskused täiustuvad siiski kohapeal, reaalsete haigusjuhtumitega kokku puutudes.

Seepärast püüan, kui aeg ja töö vähegi lubavad, käia nii osaleja kui ka esinejana erinevatel konverentsidel. Ka 2015. aastaks

olen end lubanud juba viiele väliskonferentsile esinema – ettekanded on peaaegu valmis. Teadus on see, millest võiksin lõputult rääkida. Doktorantuur on põhjus, miks mõtteid vormistada, kuid teadus ise on minu puhkehetk igapäevases töös. Kindlasti ei oleks ma praegu see, kes olen, kui Ralf Allikvee poleks sõnapidaja mehena 1998. aastal meie haiglasse muretsenud konkreetse anduriga ultraheliaparaadi. Töö Parkinsoni tõve uurimisel ja ravis on olnud mulle kui kaitseingel igapäevases rutiinses töös. Mõtete realiseerimine, artiklite kirjutamine, suhtlemine kolleegidega lähemalt ja kaugemalt on see, mis viib edasi, toidab hinge ja mõistust.

Töid ja tegemisi hoiab tasakaalus puhkamine ning perega aja veetmine. „Olen suur kinohuviline, sel aastal sai PÖFFi laste, noorte ja täiskasvanute programm päris korralikult läbivaadatud. Samuti naudin koeraga metsas jalutamist – need on hetked, kus saan omi töömõtteid korrastada, ettekandeid läbi korrata.“

Ühine meeskond viib edasi

„Ma ei ole arstide perest pärit. Minu vanemad on hoopis teise valdkonna inimesed ning otsus saada arstiks sündis hoopis ise patsiendiroolis olles. Sealtekis soov ka oma elu arstikutsega siduda. Neuroloogia kasuks otsustasin ülikooli ajal TÜ närvikliinikus töötades. Sealsee kliinikuga on mul siiani head suhted ning pöördun alati sinna positiivse tundega,“ kummutas Toomas Toomsoo arvamuse, et teekond praeguse spetsialiseerumiseni oleks justkui lapsepõlvest peale kindel olnud.

Toomsoo sõnul on Ida-Tallinna Keskhaigla kolleegid ning sinne haigla ise ääretult mõnus paik. „Oleme ühe asja eest väljas – seda on kaugele näha ja tunda. Haigla igapäevane juhtimine on keeruline, kuid tunnen, et meil on toimiv meeskond. Eriti soovin esile tõsta meie toredaid ja kokkuhoidvaid õdesid, kes oma professionaalsusega toetavad meie keskuse suurepäraseid arste, kelle tööde ja tegemiste läbi on võimalik ka minul silma paista, sest suurt asja tehes ei saa seda teha üksinda, selleks on vaja tugevat ja lojaalset tiimi. Võin käsi südamele öelda, et olen rahul siin, nüüd ja praegu.“



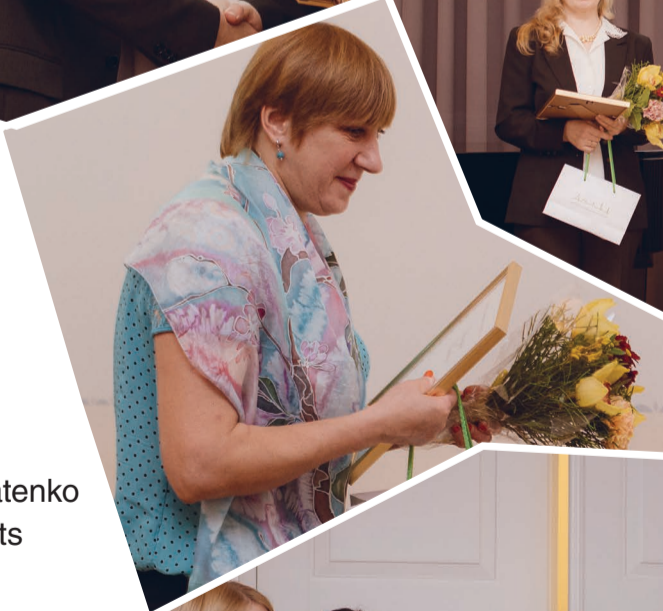
FOTO: BIRGIT VÄRBLANE

Kolleegid dr Toomas Toomsoost:

Toomas Toomsoo alustas tööd Ida-Tallinna Keskhaiglas 13 aastat tagasi. Täna naseks on temast saanud kolleeg, kelle üle võib tunda rõõmu ja uhkust ning kellel jätkub jõudu rakendada end nii kodu- kui välismaal. Tema aktiivse tegutsemise tulemusena on meie neuroloogiakeskus esirinnas ravikvaliteedi näitajate poolest. Sel aastal tunnustati Tartu Ülikooli arstiteaduskonna päevadel Toomas Toomsoo ja tema kolleegide tööd Parkinsoni tõve diagnostilistest biomarkeritest, pidades seda ürituse parimaks suuliseks ettekandeks.

Dr Toomsoo on Eestis ainsana rakendanud transkraniaalset ultraheliagnostikat Parkinsoni tõve uuringutel. Sellel uuringul baseerub ka teadustöö, mida ta teeb doktorandina Saksamaal Tübingeni Ülikooli juures.

Toomas Toomsoo on sõbralik, suurte teadmistega ja kollegiaalne. Suhtes patsientidega on ta alati sõbralik ja väärikas arst, tõeline härrasmees. Kõigi sisekliiniku töötajate poolt suur tänu heale kolleegile tema panuse eest sisekliiniku arengusse ning tunnustus Toomasele hea arstina ja särava isiksusena.



AASTA TÖÖTAJAD 2014

Aasta Arst 2014 – Toomas Toomsoo
Aasta Arst 2014 nominent – Irina Ploom
Aasta Arst 2014 nominent – Katrin Lind

Aasta Õendustöötaja 2014 – Maria Käosaar
Aasta Õendustöötaja 2014 nominent – Olga Gorbatenko
Aasta Õendustöötaja 2014 nominent – Militina Leets

Aasta Hooldustöötaja 2014 – Olga Urban
Aasta Hooldustöötaja 2014 nominent – Taivi-Ann Metus
Aasta Hooldustöötaja 2014 nominent – Raili Murulaid

Aasta Kliiniline Tugispetsialist 2014 – Anni Raie
Aasta Mittekliiniline Spetsialist 2014 – Priit Ruuge
Aasta Sekretär 2014 – Sinikka Jarinen
Aasta Puhastusteenindaja 2014 – Larysa Tsuskar
Aasta Klienditeenindaja 2014 – Kristine Premet



Kuidas on kliinikus aasta möödunud? Mida ootate algavalt aastalt?

Diagnostikakliinik

Õendusjuht Evelin Märtsion

Käesolev aasta oli minul esimene täisaasta diagnostikakliinikus. On rõõm tõdeda, et olen liitunud toimiva sõbraliku ja püüdliku kollektiiviga. Sel aastal valmistasid rõõmu vabade töökohtade täitumine radioloogia- ja nukleaarmeditsiini keskuses. Meiega on liitunud uusi inimesi ning paljud neist, kes on meil seni osalise tööajaga töötanud, on suurendanud koormust ja valinud meie haigla oma põhitöökohaks. Töötasu korrigeerimine ja tihedam koostöö Tartu Tervishoiu Kõrgkooliga on muutnud meid juba mõnevõrra atraktiivsemaks.

Bioanalüütikutel on olnud see aasta väga mitmekülgne ja pakkunud erialaseid väljakutseid. Patoloogiakeskuses katsetati esimesena Eestis uudet uuringumeetodit günekotsütoloogiliste uuringute võtmisel, mille rakendamine tagab kvaliteetsemad preparaadid ning annab võimaluse teha lisauuringuid. Käesoleval aastal uuendati ja täiendati kesk-laboris aparatuuri ning samuti juurutati osas laborites analüüside autovalideerimine.

Muret tekitas aga süvenev bioanalüütikut puudus, mis on seadnud suurema lisakoormuse olemasolevatele. Sagenenud on märkimisväärselt töötajate pikalt haiguslehel viibimine, märgata on töötajate väsimist ületundidest. Paljud on pidanud loobuma soovitud koolitustest ja muutma planeeritud puhkusi.

Algava aasta ootused on seotud eelkõige töökeskkonna parandamise, IT-arenduste ning töötajate leidmise, hoidmise ja motiveerimisega, olgu personali sooviks siis isikliku garderoobikapid või patoloogiakeskuse ruumide remont. Tööruumide hea seisukord, kõigi vajalike vahendite olemasolu ja vahel ka mõni mugavust lisav element on igapäevased lihtsad asjad, mida eelkõige oodatakse lisaks konkurentsivõimelisele palgale.

Lisaks oleme seadnud eesmärgiks jätkata koostööd Tartu Tervishoiu Kõrgkooliga, kuna haigla tunneb perspektiivis puudust bioanalüütiku kutsega töötajatest.

Radioloogiatehnik Villu Vaikre

Möödunud aasta on olnud huvitav ja väga tõine.

Ootame algavalt aastalt palju uusi tööalaseid teadmisi ja oskusi ning loodame, et uuendatakse tehnikat, selleks et saaks tööd veelgi kvaliteetsemalt teha.

Naistekliinik

Ämmaemandsuht Vivian Arusaar

Lõppev aasta on toonud nii katsumusi kui ka palju meeldivat. Keeruline on selle kõige seest välja tuua seda „kõige enam“.

Suuremate sündmustena jäävad aastat meenutama sündimustema 210. tegevusaasta ja enneaegse sünni päeva tähistamine ning teadmine, et oleme hinnatud ka meie patsientide seas. Järjest enam rasedaid pöörduvad just meie emadusnõuandlasse ning 11 kuuga on toimunud pea 170 sünnitust enam kui 2013. aastal.

Vähem tähtis pole olnud ka kliiniku selleaastane tegevus igas eas naiste tervise eest seismisel. Suurimaks õnnestumiseks võib siinkohal pidada ennetava suunitlusega tervishoiuteenuste n-õ kohaleviimist mitmesse suuretegevusse ja asutusse, hõlmates sellega hulgaliselt senini veel emakakaela- ja rinnavähi sõeluuringutes mitteamalendatud patsiente.

Kokkuvõttes võib öelda, et töö haiglas pakub igal aastal uusi katsumusi ja loomingulist pinget, olgu selleks siis meie patsientidele ootuspärase tervishoiuteenuse pakkumine, töötajate väärtustamine või haigekassalepingu ja eelarvedistsipliini järgimine.

Soovin uuel aastalt eelkõige ikka: tervist, õnne, jõudu, mõistust ja edu. Ehk ka rohkem mõtestatud tegevust, sest just see viib meid edasi ning lubab algavat aastat hiljem meenutada rahulolulundega.

Emadusnõuandla ämmaemand Triin Rootalu

Naistekliiniku emadusnõuandla aasta on olnud täis uuendusi – ikka paremuse poole, inimlikult inimesele. Meeldiv on kogeda, et oleme võitnud suure hulga beebiootel naiste usalduse: ikka ja jälle tullakse tagasi ITK emadusnõuandlasse, sest seljataga on üks või kaks meeldivat kogemust ning soovitakse seda tunda veel kord. Taaskohtumise rõõm on kahepoolne. Oleme võitnud patsientide usalduse, seda näitab rasedusega arvel oliivate suurenenud osakaal võrreldes 2013/2014. aastaga. Möödunud aasta sisaldas palju sisetihedaid koolitusi, mis muudavad meie professioni veelgi kvaliteetsemaks.

Koostöö naistearstide ja ämmaemandate vahel on olnud sujuv: me oleme ühine meeskond ning liigume ühiste eesmärkide poole.

Möödunud aasta oli tõine, õpetlik, hariv, edukas ning täis emotsioone – õnnelik aasta.

Naudin oma tööd ühtviisi igal aastal, olles toimekas nii emadusnõuandlas, noortekabineti kui ka günekoloogiliste patsientidega tegeledes. Erinevad valdkonnad täiendavad teineteist, õpin iga päev midagi uut.

Oma tööd saab eelkõige igaüks ise muuta meeldivaks, ladusaks, huvitavamaks, olles ise äärmiselt kohusetundlik, emotsionaalne, hooliv ning oma tööle pühendunud. Olen oma tööga rahul, sest teen tööd hooli ja armastusega ning suure kirega. Olen õnnelik ämmaemand.

Algavalt aastalt ootan veelgi enam inimlikkust, hoolt ning hoolivust.

Hooldusravikliinik

Õendusjuht Eha Rumberg

Käesolev aasta on kliinikule möödunud hästi, oli töökas aasta. Rõõmu teevad meie kliiniku töötajad, kes vaatamata raskustele ja ka uuendustele on meie haigla ja kliinikule lojaalseks jäänud. Tunnetuslikult võib öelda, et tööpõlvoolavuse ja vähenenud võrreldes möödunud aastaga, ametikohad on põhimõtteliselt täidetud. Liikumine iseseisva statsionaarse õendusabi osutamise poole on motiveerinud kliinikus töötama. Töötajad, eriti õed, on olnud rahul toimunud palgamuutustega. Enamik patsiente ja nende lähedasi on olnud rahul meie tööga ning soovivad vajaduse korral jälle meie teenuseid kasutada. Kliiniku töötajad on saanud osaleda nii sise- kui ka väliskoolitustel. On soetatud uusi töövahendeid ja remonditud kliiniku ruume.

Uuel aastalt ootame jätkuvalt patsiente, et voodikohad oleks täidetud. Oma patsientidele soovime tagada head õendusabiteenust hoolivate ja professionaalsete töötajatega. Soovime, et meie töötajad oleksid rahul oma tööga ja töökohaga ning tuleksid tööle naerusul.

Abiõde Marian Raiesmaa

Aasta meie kliinikus on möödunud teiselt. Meie kollektiivi on tulnud juurde uusi toredaid töötajaid, kes on ennast mõnusasti juba sisse seadnud. Minu jaoks on olnud see aasta väga huvitav, sest olen saanud proovida nii hooldaja kui ka abiõde tööd. Tänu sellele on minu silmaring laienenud ja kogemused täienenud. Siinsed töötajad on olnud toetavad ja mõistvad.

Minu ootused uuele aastale on, et meie kliinik oleks ikka niisama töökas ja sõbralik. Lisaks sellele loodan ma, et kliinik on ikka sama avatud ja pakub töötamise võimalust noortele inimestele, kes käivad veel koolis. Soovin oma kliiniku nimel kõigile rõõmsaid ja rahulikke jõule ning kaunist uut aastat.

Kirurgiakliinik

Õendusjuht Kerli Pantalon

Kliiniku töö 2014. aastal ei ole palju erinevad eelnevatest aastatest. Tegeleme pidevalt uute töötajate ja üliõpilaste koolitamisega ja väljaõppega, osaleme koolitustel ning konverentsidel.

Novembris algas meie Magdaleena üksuse sterilisatsiooniosakonnas remont ning praegu kulub suur osa ajast operatsiooniosakonna renoveerimise ettevalmistusele. Püüame säilitada võimalikult rahulikku töörütmi.

Eelkõige ootame tööpõlvoolavuse vähenemist ning remontide sujuvat kulgemist. Endiselt soovime olla nõutud praktikabaas üliõpilastele.

Kõrva-nina-kurguhaiguste keskuse õendusjuht Maila Rikken

Aasta on möödunud kiirelt ja teiselt. Hea meel on, et meie keskuse korraldatud koolitused on populaarsed. Samuti on käidud meie keskuses töökohakoolitustel teistest tervishoiuasutustest.

Tunnen rõõmu keskuse personalist: nad on mõistvad, toetavad ning märkavad kolleegi ja patsiente.

Uuel aastalt ootan kõigilt töörõõmu ja jätkuvat optimismi. Soovin kõigile kauneid jõule ja imelisi hetki perekonnas ja lähedaste seltsis!

Sisekliinik

Õendusjuht Kaidi Traumann

Oli tegus tööaasta, kus tegutsemine tähendab hoolivust ja hoolivus tegutsemist. Eredaid erialaseid kordaminekuid, tõiseid õnnestumisi ja koostegemises sündinud rõõme on igal erialakeskusel. Õnnestumiste aluseks on meie enda lojaalsed töötajad, nende usaldus, usk ja panus haigla ettevõtmistesse. Õendusvaldkonnas pean kordaminekuks erialase õendusabi võimaluse säilimist, ambulatoorse õendusabiteenuste valiku laiendamist, õppe- ja praktikabaasina jätkamist, abiõdedest sirgunud õdede töölejäamist, kolleegide täiendava hariduse omandamist. Muret tekitab töö intensiivsus, lisanduvad tööülesanded, kasvavad ootused raviasutustele, suurendamata seejuures töötajaskonda.

Teema, mille pärast tõesti südant valutab, on sobiva õenduspersonali puudus ja sellega kaasnevad mõjud. Uusaastasoooviks on, et tööandjana oleksime atraktiivsem ja kliinikuna sisemiselt köitvam, et uued kolleegid meid üles leiaks ja kollektiivis olles end hinnatuna ja väärtuslikuna tunneksid. Soovist tuleneb ka soovitus: teadlikult tegeleda kolleegi tunnustamisega, märgata temas positiivset ja sellele tähelepanu juhtida! Uhtekuuluvustunde ja kolleegide toetusega oleme selgelt oma töös ja ideede realiseerimises tulemuslikumad.

Reumatoloogiaosakonna õde Kiie Semidor

Aasta on möödunud tõusvas tempos: ülesandeid ja kohustusi lisandub, kuid aega kõigea hakkamasaamiseks juurde ei tule. Samas on enam-vähem harjutud e-Healthiga ning see tekitab aeg-ajalt tunde, et ikkagi saan hakkama!

Tuleval aastal võiks meie haigla rohkem näha INIMEST – nii patsienti kui töötajat. Patsient tahaks lehte lugeda, lilli osta, laupäeval-pühapäeval külalisega kohvikus istuda. Töötaja tahaks tunda, et tööandja peab oluliseks, et tema töötajad on õnnelikud.

Taastusravikliinik

Õendusjuht Angela Paulin

Aasta on läinud hästi, oleme kliinikusse juurde saanud uusi kolleegi (mina kaasa arvatud) ja avanud uusi teenuseid.

Tipp-sündmuseks 2014. aastal oli muidugi taastusravikliinikus uuendusliku amputatsioonijärgse taastusravi keskuse avamine ning sügisest ka lümfiteerapeudi vastuvõtu avamine, mis tähendab patsientidele uusi ja kvaliteetseid teenuseid. Lisaks toetati sel aastal Sini-lille kampaania kaudu taastusravikliinikusse AlterG ostmist ning saime ka kaks passiivliigutuse trenadžööri. Samuti on meie kliiniku töötajad aktiivselt koolitanud elanikkonda.

Minu isiklik eesmärk on loomulikult omandada parimad teadmised ja oskused taastusravikliiniku õendusjuhina, olla professionaalne. Üldisemalt ootan, et kiire arengu ja tempo juures jäädakse inimeseks. Et patsientidega ja kolleegidega suhtlemine ei ole ainult kohustus, vaid sisemine tahe ja motivatsioon ning et koostöö toimiks kõikidel tasanditel.

II taastusravi osakonna hooldaja Sirje Koitmäe

2014. aasta on möödunud II taastusravi osakonnas teiselt. Loodan, et oleme suutnud anda patsientidele inimlikku hoolt ja tähelepanu.

Uuel aastalt ootan veel rohkem usaldust, positiivsust, turvalisust ja hoolivust.

Silmakliinik

Õendusjuht Terje Peetersoo

Käesoleva aasta märksõnaks olnud päevastatsionaari osakonna renoveerimine. Aastat iseloomustab ka lepingumahu 20% suurenemisega kaasnenud intensiivne töö kõigis kliiniku üksustes. Suur-suur tänu kogu kliiniku personalile pingelise tööaasta eduka läbimise eest. Väga suur heameel on sõbralikust ja töötahtelisest kollektiivist.

Algavalt aastalt ootan stabiilset ja veidi rahulikumat töökeskkonda. Soovin head koostööd ühiste eesmärkide nimel. Soovin, et me oskaksime oma tegemistest rõõmu ja uhkust tunda ning meie tööd väärtustatakse.

Õendustöö koordineerija Maire Vilimaa

Möödunud aastale mõeldes meenub ikka hea, halba mäletama me ju ei pea. Meie aasta on olnud ilus, patt oleks, kui keegi kiruks! Kui meie võimuses on anda säravad silmad neile, kes neist jäänud on ilma, siis särama paneb see ka meie endi vahel väsinud silma

ja nii muudab helgemaks pahura maailma. Ei ole kerge luua sära, kui seinad ja lagi su ümber kurvad on kulumisest, toolidel piinlik on viltustest jalgadest ning personal kurdab töötingimustest, natuke halbadest.

Sügisel täitus meie unistus suur, imeilusaks tehti meie töötamise ruum. Kui su ümber on keskkond, mis toodab rõõmu, siis saame sellest kõik ühe energiasõõmu! Patsientidel rahulikumad on närvid, hirmu neilt võtavad need soojad ja särtsakad värvid. Kui peale tulebki vahel tusk, siis toidab meid meie usk – ilma meiega ei sünniks iga päev see ime, et nägijaks saab pime! Üle 6000 ime sel aastal siit on saanud alguse – läbi paksu udu silm jälle on leidnud maailmavalguse.

Uuel aastal olgem lihtsalt üksteise vastu kenad, muud tahta vaja polegi enam. Kaaslase tööd iseenesest siis märkame, ja enne kui jala taha paneme, hoopis hoolivusele ning mõistmisele ärkame. Rohkem, et oleks seda head, mida ise tahad, mitte pead.

Vahel võivad ju kõlada ka väsimuse ohked, kuid ainult minnes ühes suunas ja KOLLEGIAAALSELT KOOS me jõuame isegi plaanitust rohkem! Ja valmis olge imedeks! Neid sünnib iga päev ning neid loovad teist igaühe helge pea ja kuldsed käed!

Õnnestunud õendus- ja ämmaemanduskonverents innustab traditsiooni jätkama

11. novembril aset leidnud III õendus- ja ämmaemanduskonverents on selleks aastaks minevik. Konverentsi korraldustiimi juht Evelin Märtsen sõnas, et edukas konverents tõi rahulolu tehtu üle ning innustab jätkama ka järgmise konverentsi korraldusmeeskonnas.

Evelin Märtseni sõnul on õendus- ja ämmaemanduskonverentsi teemavalikud lähtunud traditsiooniliselt riiklikust õenduse-ämmaemanduse arengustrateegiast, kus kutse kuvandi edendamine on üks arengusuundadest. Seekordne teemagi oli ajendatud vajadusest vaadata ning näha kutse kuvandi kujundamist ja edendamist tervikuna. Tänavuse konverentsi põhiettekannetest võis teada saada, milline on õppeasutuste ja õpetajate/praktikajuhendajate, üliõpilaste ja praktikute vaade seoses kutse kuvandiga. Lisaks vaadati pisut laiemalt maine kujundamist ning meedia ja teadustöö rolli kutse kuvandi loomisel. Peale põhiettekannete oli

töötubades võimalus kuulata kolleegide arvamusi, väljendada oma seisukohti ning analüüsida enda rolli kutse kuvandi mõjutamisel, olles kas õpetaja/praktikajuhendaja, juhi, erialaseltsi esindaja või praktiku rollis.

Konverentsil tõdeti, et tervishoiutöötajatel aitab positiivne maine ja kuvand väärtustada iseennast. Ühiskonnale loob see aga turvatunde, et tervishoiuteenuse vajaduse korral on patsiendid parimates kätes. On selge, et vastutus meie kutse positiivse kuvandi tagamise eest lasub iga õel ja ämmaemandal. See põhineb iga inimese väärtushinnangutel ja eetikakoodeksist lähtuval kutsealasel tegevusel. Väärtushinnangute kujundamine saab küll alguse kodust, kuid on pidev protsess ning seetõttu on kuvandi kujundajana suur roll kanda nii õppe- kui ka tervishoiuasutustel.

„9 kuud tööst tööd, ettevalmistamist ning kokkulepete sõlmimist on nüüdseks seljataga. Leida lektorid, panna paika kontseptsioon ning konverentsi ülesehitus – see

oli suur väljakutse. Oli ju eesmärk leida üles just need teemad ja lektorid, kes kõnetavad kuulajaid, inimesed, kes on ühtlasi säravad esinejad, keda kuulatakse ehk kes on n-ö arvamusi liidrid,“ lausus Evelin Märtsen.

„Konverentsil tulid uudsena esitamisele meie õdede ja ämmaemandate videolood, kus nad jagasid oma kogemusi erinevatel kuvandiga seotud teemadel. Lisaks proovisime käesoleval aastal EMT konverentsi veebirakendust, mis andis võimaluse nutitelefonil või arvuti vahendusel osa saada konverentsiga seonduvast, esitada esinejatele küsimusi, anda tagasisidet. Samuti oli konverentsil üleval lastejoonistuste näitus, kus nii Tallinna Kullatera Lasteaia mudilased kui ka Tartu Mart Reiniku Kooli algklasside ja põhikooli õpilased joonistasid oma ettekujutuse õest/ämmaemandast,“ meenutas Märtsen. Ta lisas, et loomulikult rõõmustas suur huvi konverentsi vastu, samas on see mõttekoht tulevikuks – ei ole lihtne leida konverentsikeskust, kuhu kõik soovijad ära mahutada.

Esmased konverentsijärgsed kokkuvõtted on tehtud ja tagasiside saabunud. Eelkõige kiideti osalejate poolt korraldustiimi, lektoreid, teemapüstitust, stendiettekannete sessiooni, töötubade ülesehitust ja läbiviimist ning rõõmustati, et sellist mastaapset konverentsi nii kõrgel tasemel korraldada suudetakse. Ida-Tallinna Keskhaigla õendusjuhi Ülle Rohi poolt konverentsi läbiviimisega seotud inimestele antud tagasiside aga kõlas nii „Olen uhke, et meil on, mida rääkida ja näidata, meil on teadmised ja oskused, mis aitavad edasi minna ning tahe tulevikku kujundada. Kõige enam tunnen heameelt, et meie haiglas ja kutsevaldkonnas töötavad just sellised inimesed – pühendunud, pädevad, koostööle ja arengule orienteeritud ning avatud uuele.“

Evelin Märtsen tänas südamest kõiki kolleegide panuse eest konverentsi õnnestumisse.



Fotod: Kati Jägel

Tegus koolitusaasta hakkab lõppema

Selle aasta koolitusaasta on olnud eriti tegus ning pakkunud palju huvitavaid koolitusi nii meie haigla töötajatele, teistele tervishoiutöötajatele kui ka elanikkonnale. Koolitusosakonna juhataja Anne Sirge võtab koolitusaasta kenasti kokku ja annab teada, mida põnevad tasub uuel aastal oodata.

Koolitusosakonna sõnul on haigla koolitusaasta läinud hästi ning koolituste vastu tuntakse suurt huvi. Eriti populaarsed on koolitused, kus käsitletakse igapäevatoos kõige rohkem probleeme tekitavaid teemasid nagu tööstress, allergia, psühhoois ja dementsusega patsiendi käsitlus, ning praktilisi oskusi andvad koolitused õendus- ja hooldustöötajatele. Soovitakse rohkem koolitusi psühholoogia valdkonnast ja töötajate soovidele proovitakse ikka vastu tulla. Näiteks soovitas Anne Sirge kindlasti registreeruda motiveeriva intervjuerimise koolitusele, mida uuel aastal pakutakse nimetusega „Motiveeriv nõustamine“. Selle koolituse eripäraks on selle intensiivsus: tegu on tõhusa treeninguga, kus õpetatakse patsiendiga suhtlema sel viisil, et patsient võtab ise vastutuse. Koolitus sobib nii õdedele kui ka arstidele ning on vajalik patsiendiga suhtlemise kvaliteedi parandamiseks.

Koostöös sünnivad kogemused

Peamiseks motivatsiooniks koolitustel käia on otsene seos tööga, enesearendamise huvi ja kolleegide positiivne tagasiside. Kuna koolituste valdkonnad on väga erinevad, ei korralda kõiki koolitusi ainult koolitusosakond. Mitmeid koolitusi viiakse läbi osakondades. Nende puhul on tegu sageli väga spetsiifiliste, vaid seda osakonda puudutavate teemadega. Osakonnad korraldavad koolitusi ise ning vajaduse korral kutsuvad abijõude väljastpoolt. Kui tarvis, aitab koolitusosakond korraldamise juures õla alla panna.

Kuna meie haiglas on õdesid rohkem kui arste, on õdede koolitustel rohkem osalejaid kui arstidele mõeldud koolitustel. Lisaks on õdedele lihtsam koolitusi teha, kuna väga tubli koolitajate baas on suures osas oma haiglas olemas. Arstid eelistavad õppimas käia väljaspool haiglat, et tuua praktikasse uusi teadmisi ja tehnoloogiasid. Meie haigla arstid saavad õpitut omakorda vahendada perearstidele, kelle huvi meie haigla koolituste vastu on järjest kasvanud.

Lisaks haiglasistele koolitustele, mis on mõeldud ainult ITK personalile, toimub

palju avatud koolitusi, kuhu on oodatud lisaks haigla töötajale ka teiste tervishoiuasutuste töötajad. Siinkohal pakuvad kõige enam huvi õdede koolitused, erakorralise sisehaige teemaline koolitus, valuravikoolitused ning patiensidiga suhtlemise koolitused.

Anne Sirge arvab, et parim õppimisvõimalus, mille meie haigla on oma töötajatele andnud, on võimalus koolitusi korraldada ning kolleegide juhendada. Kõige rohkem õpib ja areneb alati see inimene, kes valmistub teadmisi ja oskusi teistele vahendama.

Koolitused elanikkonnale – hea võimalus õppida

Meie haiglas on juba mitu aastat toimunud koolitused elanikkonnale ning tagasiside nende koolituste kohta on alati olnud ääretult positiivne. Selliste koolituste eesmärk on anda laiapõhjalist infot erinevate haiguste kohta, et patsiendil ja tema lähedastel oleks rohkem võimalusi terve püsida või lihtsamalt toime tulla kroonilise haigusega. Tihti ei ole inimestel oma haiguse või seisundi kohta piisavalt teadmisi ja neid ei jõuta edastada lühikese vastuvõtuga jooksul arsti või õe kabinets, mistõttu ongi koolitused väga vajalikud.

Väga hea näitena võib esile tuua Marevan-ravi saavate patsientide koolituse, kus on alati olnud palju osalejaid. Nende puhul on tegu patsientidega, kes saavad oma haiguse tõttu ravi suure tõenäosusega elu lõpuni ja kes peavad seetõttu erinevate probleemidega toime tulema. Koolitusel räägitakse, mida jälgida oma elustiili juures, milline on ravimite koostõugu ja kuidas saavutada paremaid ravitulemusi. Kogu seda infot jagab meie tromboosikabinet, nii et vajalik teave jõuab õige sihtrühmani. „Inimesed on väga rõõmsad, et nendega räägitakse kõik vajalik uuesti üle. Koolitustel edastatakse info rohkem süvitsi ning saab ka küsimusi esitada,“ kiitis Sirge.

Kui sel aastal said inimesed osaleda koolitustel kevadel ja sügisel ning neid korraldati nii eesti kui ka vene keeles, siis uuel aastal toimuvad koolitused ainult sügisel ja eesti keeles. Kuna need koolitused toimuvad tööajal, käivad koolitustel pigem kodused ja eakamad inimesed, mistõttu jäi mõnel koolitusel, mis oli mõeldud noorematele ja terveimatele inimestele, osalejate hulk väikeseks.

Kõikidele koolitustele inimesi siiski jagub ning see näitab, et selge vajadus koolituste järele on olemas. Uuel aastal kogub koolitusosakond mõtteid, kuidas elanikkonna koolitusi vajadustest ja haigla võimalustest lähtudes paremini abivajajateni viia.



Koolitusosakonna juhataja Anne Sirge

Koolituskalendrisse lisanduvad uued põnevad koolitused

Uuel aastal on palju põnevaid koolitusi tulemas, nii et koolituskalendrit tasub jälgida ja koolitustele saab endiselt aasta ringi registreeruda. „Koolitustel omandatud teadmisega annab paljusid probleeme ennetada või lahendada ja seetõttu on neil mõistlik osaleda,“ lausub Sirge.

Järgmisel aastal on plaanis mitmeid uusi koolitusi. Kahjuks ei saa programmi igal aastal väga palju uusi koolitusi panna, kuna ühele koolitusele mahub piiratud arv osalejaid, aga tervishoiutöötajaid, kes koolitust vajavad, on tunduvalt rohkem. Seetõttu hoitakse üht koolitust osalejate huvi korral programmis vähemalt kolm aastat.

Koolitusi viivad läbi meie haigla säravad ja väga heade teadmisega lektorid ning need koolitused on ka väljaspool maja väga hinnatud. „Tihti kutsutakse meid teistesse asutustesse töötajad koolitama. Meie teeme neile vajadusest lähtuva programmi ja lähme terve koolitusmeeskonnaga kohale. Püsiklientideks on näiteks kujunenud Ida-Virumaa ja Pärnu,“ selgitas Sirge.

Koolitusplaani ettevalmistamisse püüame kaasata kõik osakonnad, uurides, mis eelmistest aastatest meelde on jäänud, milliseid koolitusi oleks veel vaja ja mida ollakse nõus ise tegema. Seetõttu hindab koolitusosakond väga põhjalikku tagasisidet, et seda siis lektoritega arutada ja vajaduse korral koolitusi muuta.

Näiteks pakub palju huvi ergonomiliste töövõtete koolitus, mis on eelkõige mõel-

dud hooldajatele ja õenduspersonalile, kes peavad patsiendi hooldamisega hakkama saama. „Oleme pakkunud võimalust viia läbi koolitus osakonnas nende oma töövahenditega, sest ergonomilisi töövõtteid on väga raske pildi järgi õppida, neid tuleb treenida, harjutada. Oluline on töövahendi kasutamist ise proovida, et võtted oleks õiged. Kui abivahend jääb kasutamata või kasutatakse seda valesti, on oht teha viga endale või patsiendile. Seetõttu on töövõtete õppimine eriti vajalik,“ põhjendas osakonnajuhataja.

Uuel aastal on plaanis teha juhtidele pikaajaline süsteemne koolitus, kus ühelt poolt püütakse vaadata, kus on tervishoid Eestis praegu, kus on haigla selles tervishoiusüsteemis ja mida saaks paremini teha haigla igapäevatoos, et täita patsientide ja haigla juhtkonna ootusi. Anne Sirge sõnul on ootus koolituse suhtes suur, selle ettevalmistamine on keeruline ja valik koolitajatele vahel erakordselt raske.

„Soovitan kindlasti registreeruda meie koolitustele, osaleda ja olla aktiivne õppija. Elukestev õpe pakub võimalusi arenguks ning on hea, kui suudame omalt poolt pakuda vajalikke täienduskoolitusi. Kindlasti on teretulnud ettepanekud vajalike koolituste liisamiseks meie järgmiste aastate koolituskalendrisse,“ sõnas Anne Sirge.

Koolitusosakond tänab kogu südamest kõiki meie haigla töötajaid, kes on panustanud oma aega, teadmisi ja oskusi koolituste korraldamisse ning meie kõigi paremaks ja targemaks muutumise.

Värsked tuuled meie sisekommunikatsioonis



Inge Suder
Turundusosakonna juhataja

Mööduvast aastast jääb meelde mitu märkimisväärset muudatust, teiste hulgas see, et ilmuma hakkas haigla siseajaleht ITK Sõnumid. Samuti algasid sel aastal haigla 230. juubeliaasta ettevalmistustööd, selleks et seda sündmust järgmisel aastal väärilikalt tähistada.

2014. aastal käivitasime mitmeid sisekommunikatsiooni edendavaid tegevusi. Aasta esimeses pooles alustas ilmumist haigla si-

seajaleht, millele valisime üheskoos nimeks ITK Sõnumid. Uus leht laiendas oluliselt võimalusi rääkida meie haigla tegemistest, jagada infot ning uudiseid. Heameel on tõdeda, et inimeste huvi ajalehe vastu on olnud suur. On näha, et eripalgelist infot haigla tegemiste kohta tahetakse saada. Kuna kõigil haigla töötajatel ei ole paraku pidevat juurdepääsu arvutile, on paberil ajaleht tänuväärne võimalus saada ajakohast infot ja uudiseid ning pildilist tagasisidet toimunud ürituste kohta. Siinkohal kutsub turundusosakond üles ja julgustab kõiki töötajaid tegema kaastööd ning andma teada huvipakkuvatest teemadest. On ju siseleht suurepärane kanal, mille kaudu teavitada kolleegide laiemalt oma meeskonnas toimuvatest sündmustest ja algatustest ning jagada neile teadmisi, tutvustades näiteks mõnel väliskonverentsil kuulud põnevaid ettekandeid. Samuti on see hea võimalus end ja oma üksust meie päris suures haiglas nähtavamaks teha ja nii oma meeskonna liikmeid tunnustada. Loomulikult täname kõiki seniseid kaasautoreid – loodan, et esimese aasta kogemus julgustab kaastöödega jätkama!

Järgmisel aastal tähistame kõik koos haigla 230. juubelisünnipäeva. Meie eesmärk on tähistada kogu juubeliaastat väärilikalt ning seetõttu pühendume ka ITK Sõnumites muu hulgas juubeliteema käsitlemisele. Algaval aastal leiab lugeja igast ajalehenumbri mõne loo, uudise või infokillu juubeliaastal toimunud või toimuva kohta. Juubeliaasta kulmineerub järgmise aasta oktoobris Estonia ooperi- ja balletiteatris ning kontserdisaalis toimival pidulikul aastapäevaüritusel, mida kavatseme kajastada meeleoluka erilehega. Juba käesoleval aastal valmis haigla minevikule ning olevikule pühendatud ülevaatlük trükis „230 pühendunud aastat“. Kuna väljaanne osutus väga populaarseks, on uue aasta algul kavas anda välja juubeliraamatu lisatrükk.

Suure organisatsiooni sisekommunikatsioonis on oluline nii pidev arenemine ja uute lahenduste otsimine kui ka traditsioonide säilitamine. Seetõttu arendame aktiivselt edasi uuenenud siseveebi. Lõppeva aasta esimeses pooles algust saanud mahuka projekti peamine eesmärk on soov veelgi parandada info liikumist haigla töötajaskonna seas

ning muuta siseveebi kasutamine senisest lihtsamaks ja mugavamaks.

Samuti jätkuvad haigla traditsioonilised üritused. Loodan väga, et uuel aastal lisandub neile mõni algatus, mis ajapikku ka kenaks traditsiooniks vormub. Hiljuti tunnustati, nagu igal aastal tavaks, meie kolleegide, andes väljapaistvamatele aasta töötaja auhinna. On heameel tõdeda, et järjest aktiivsemalt on tegutsema hakanud haigla spordiklubi. Lähitulevikus leiab aset haigla töötajate laste jõulupidu.

Sisekommunikatsiooni roll on teadvustada ja kinnistada organisatsiooni väärtusi, muuta meie haiglas töötamine info hea liikumise ja toredate traditsioonide kaudu võimalikult sisukaks. Meil kõigil on õigus ja võimalus sisekommunikatsioonis kaasa lüüa. Vähi, mida teha saame, on oma kolleegile naeratada ja tere öelda. Usun aga, et meie vahvad töötajad on valmis ka palju aktiivsemalt sisekommunikatsioonis osalema ning üheskoos muudame meie haigla tõesti Tallinna parimaks haiglaks.

Kuidas avastada varjatud

tervisehäireid?

ITK pakub patsientidele tasuta laboriuuringute pakette, mis aitavad hinnata oma tervise peamisi näitajaid.

Esmaste laborianalüüside pakettis olevad analüüsid annavad esialgse hinnangu ainevahetuse, vere loome, maksa, neerude ja kuseteede seisundi ning põletiku olemasolu kohta.

Mahukam pakett Esimene samm tervise hindamisel sisaldab lisaks eelnimetatule kolesterooli fraktsioonide, viirushepatiidi markerite, peitvere ja meestel PSA analüüsi.

Analüüside tulemusi kommenteerib laboriarst. Esmaste laborianalüüside paketi kommentaar on kirjalik. Esimene samm tervise hindamisel pakett sisaldab laboriarsti vastuvõttu. Kui analüüside tulemustes on kõrvalkaldeid, annab ta nendest teada ja jagab soovitusi, millise arsti juurde oleks edaspidi mõistlik pöörduda või milliseid lisauuringuid oleks vaja teha.

Analüüside tulemused edastatakse patsiendile, lähtudes tema soovist, kas krüp-

teeritud meiliga või tähtitud postiga. Lisaks saab mõlema laboripaketi lõpliku hinnangu vaadata e-tervise infosüsteemist. Alati on võimalik ka oma analüüside tulemustele polikliinikusse järele tulla.

Laboriuuringud võimaldavad diagnoosida järgmisi haigusi:

- kilpnäärmehaigus
- maksahaigused
- aneemia
- neeruhaigused
- suhkurtõbi
- puukborrelioos
- kopsuhaigused
- südame-veresoonkonna haigused
- põletik

Ristsõna

	*	silma- haigus	Ameeri- kirjanik	söök	lavastaja (eesni- mi)	oimetus	vääris- gaas
	Norman- ...						
	vere- loovutaja						
	ITK silmaarst						evima
	vere- grupp	...	graafia	...	hape		
	... Music Team			meile- vene k.	labane		
	jalgratta klubi					la	
	riik Aafrikas					keemiline element	
*	halltõbi	tsaari seadus	... dictum	keiser Constantinuse lipp	LAHENDUS- SÕNA		
luule allikas					imetaja see - ing. k	aasta	helitöö
ametniku aktiivsus							rõõmus helilaad
noot		liiter		massiühik	...	Suur ...	
		ritenuto		Anno		spordi- rõivas	
tervendaja, esoteeniliste raamatute autor				...-kaart		tarkade koerte klubi	samuti amper
maailma- jagu ingl. k.				trükiarv			
mandariini keeles puuduv häälik	end. uroloog ja õppejõud						küla Viru- maal alev
Jupiteri kuu		sibul - vene k.			F1 piloot	pole number	
pimedus (haigus)		1. täht					Argen- tiina domeen

Lahendused palume saata toimetus@itk.ee. Eelmise ristsõna õige vastus oli "Tablett" ja "Medikament". Täname kõiki, kes leidsid aega lahendada ja oma vastuse saata. Loosiõnn naeratas sel korral Virge Sellenbergile. Võitjaga on võetud ühendust.

Pühaderõõmu retsept

Aasta lõppu härmalõngu, lumeküllast jõuluhõngu. Päkapikke, jõulutaati, põhjapõtru, pehmet saani.

Kuuseloõhn ja küünlasära, soovivad viivad aasta ära. Laste kilkeid, ehsat rõõmu, lookas lauda, jõulusõõmu.

Turvatumet, kallistusi, lähedaste kohalolu. Jagamisi, meenutusi, neist, kes kaugel või on ära.

Mis on olnud, mis on ootel? Uue algus, vana lõpp. Soovidega saates ära, tervitades aastat uut!

EKA kunstitudengite maalinäitus

Ravi tänava üksuse C-korpuse I korrusel saab näha Eesti Kunstiakadeemia (EKA) avatud akadeemia vabade kunstide 4. kursuse üliõpilaste maalinäitust.

Autorite sõnul sooviti teha maalinäitust avaliku ruumi keskkonnas, kus inimesed on sunnitud hetkeks peatuma ning neil on ehk ka aega nii enda sisse kui ka ümber vaadata. Haiglateskkond sobis selleks üliõpilaste arvates kõige paremini.

Kõik neli autorit tegelevad teatud seisundite ja mõtisklustega. Autorid uurivad oma töödes selliseid inimlikke seisundeid

nagu ootus, ootamatus, teadmatuse, lootus, varjud, ettekujutused ja sisemised hirmud. Ühel või teisel moel on kunstnikud oma enamasti abstraktsetes töödes neid tundeid ja tunnete tõlgendusi käsitletud, kuid samas on nad jätnud ka vaatajale ruumi ja võimaluse ise pildil nähtut tõlgendada.

Kokku on eksponeeritud 11 maali. Maalide autorid on Siim Hanikat, Kadi Kesküla, Eva Tiimus ja Margot Õunapuu.

Näitus jääb avatuks 31. maini 2015. Olete oodatud näitust külastama!



EKA vabade kunstide tudengid Margot Õunapuu, Siim Hanikat ja Kadi Kesküla

Haigla ajaleht ootab kaastöid

Kui sul on mõtteid, tähelepanekuid või ideid, mida lugejateni tuua, ära karda neid paberile panna. Head mõtted ja vihjed on alati teretulnud! Ootame järgmistesse ajalehenumbritesse kaastöid aadressil toimetus@itk.ee Head mõttelendu!

ITK Sõnumid: toimetus@itk.ee

Kujundaja: Gerda Suumann

Trükk: KNT Meediad, kogus 1500 eks

HEA VÄIKESE SÕBRA EMA-ISA!

MIDA RÄÄGIVAD MEILE TÄHED?

MIKS LÖÖB VÄLKU JA MÜRISTAB?

KUIDAS SAAB VIINERIPAKIST ÕHK VÄLJA?

KUIDAS PATAREI ENERGIAT SALVESTAB?

OOTAME SINU LAST PÜHAPÄEVAL, 21. DETSEMBRIL KELL 12.00-16.00 ENERGIJA AVASTUSKESKUSSE IDA-TALLINNA KESKHAIGLA JÕULUPEOLE, KUS SAAB VASTUSED KÕIKIDELE NÕILE JA PALJUDELE-PALJUDELE MUUDELE KÜSIMUSTELE.

AVASTAME KOOS JÕULUVANAGA 101 RASTAT VANA ELEKTRIJARAMA SALADUSI, VARTAME EUROOPAS RINULADSET VÄLGUMASINAT, REIŠIME KAUGETE PLANEETIDELE, SÕOME PIPARKOIKE.

JÕULUPEOLE OOTAME 2-12-RASTASEID LAPSI - KUNI 7-RASTASED LAPSED ON JÕULUPEOLE OODATUD KOOS ÜHE LAPSEVANEMAGA, SUUREMAD ILMA VANEMATA.

ENERGIJA AVASTUSKESKUS ASUB TALLINNAS PÕHJA PST 29.

KOHTUMISENI ENERGIJA AVASTUSKESKUSES! JÕULUVANNA

VAATA KA WWW.ENERGIAGESKUS.EE

Selleks, et iga laps saaks jõuluvanale salmi lugeda, palume osalemisest teatada kliiniku assistendile/sekretärile ning täpsustada oma tuleku kellaeg.

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA