



### Pilk kliinikul



Heidi Gil  
Taastusravikliiniku juhataja

**Sel korral heidame pilgu taastusravikliiniku tegemistele ja plaanidele. Uurime taastusravikliiniku juhatajalt Heidi Gililt, milline on kliiniku argipäev, mille üle enim rõõmu tuntakse ning mida toob tulevik.**

**Millega taastusravikliinikus tegeletakse?** Taastusravi põhimõtteks on ägedate ja krooniliste haiguste või vigastuste ning operatsioonijärgne patsiendi tervisest ja funktsionaalsusest lähtuv meeskondlik ravi. See ei ole enam ammu pelgalt monoeriala. Meie patsiendid, kliendid on väga erinevate diagnoosidega ning erinevas vanuses.

Näiteks on meil ambulatoorselt füsioteraapia grupiteenus kardioloogilistele ja

seljaprobleemiga patsientidele, beebidele pakume aga ujumist ja massaaži. Stacionaarselt on neuroloogiliste patsientide taastusraviks spetsialiseerunud I taastusravimeeskond, II taastusravis on enamik patsiente tugiliikumiselundkonna diagnoosidega, samuti endoproteesitud patsiendid. Hospitaliseerime põhiliselt meie haigla erinevatest stacionaarsetest osakondadest suunatud patsiente.

Taastusravi meeskonda kuuluvad arstid, füsioterapeudid, õed, tegevusteraapeudid, kliinilised psühholoogid, logopeedid, massöörid, sotsiaaltöötaja, hooldajad, assistendid, sekretärid, lümfiterapeut, proteesimeistrid. Kokku on meil pea 150 töötajat. Aastas käib meil haigekassa lepingu alusel ambulatoorselt taastusravist vastuvõtul 9000 patsienti, stacionaaris ravime 1200 patsienti. Erinevaid taastusraviteraapiaid (nii füsioteraapia, tegevusteraapia, psühholoogia, logopeedia), protseduure, massaaže teeme aastas ligikaudu 300 000.

Lisaks stacionaarsele taastusravile oleme haiglas osutanud ka esmast järelravi. Sotsiaalkindlustusametile leppe alusel koostame rehabilitatsiooniplaane ja osutame teenuseid rehabilitatsiooniklientidele.

Samuti oleme viimastel aastatel teinud noorsportlastele terviseuuringuid haigekassa ennetusprojektina ning süsteemsemalt tegelenud sportlaste trauma-operatsioonijärgse taastusraviga koostöös meie ortopeediakeskusega. Veerand meie kliiniku

tuludest on aga seotud tasuliste teenuste osutamisega. Loetelus on 57 tasulist teenust ning neid lisandub igal aastal.

Oleme Eestis unikaalsed, sest lisaks taastusraviteenuse osutamisele on meie kliinik 2014. aasta sügisest meditsiiniseadmete tootja.

Meie kõige uuemas, amputatsioonijärgse taastusravi keskuses valmistavad kaks proteesimeistrit proteese, ortoosid, tallatugesid. Loetelu valmistatavatest abivahenditest on pikk ning eelmisel aastal töötati koostöös juhtimisarvestuse osakonnaga välja 66 proteeside-ortoosidega seotud hindu. Samuti oleme aastaid olnud õpetav kliinik residentidele, õdedele, füsio- ja tegevusteraapeutidele.

#### Mille üle kliinikus rõõmu tunnete?

Head, targad, professionaalsed, konstruktiiivsed inimesed on kõige väärtuslikum rõõmuallikas. Samuti on väga hea meel patsientide positiivsete ravitulemuste ja ravivõimaluste parandamise üle. Lisaks kindlasti taastusravi multiprofessionaalne meeskond, kelle teadmiste, oskuste sünergia on fenomenaalne. Iga päev lisandub indu ja jaksu, kui saame teha suurepäraselt koostööd meie haigla teiste erialadega.

Oleme tänulikud koostööpartneritele, kes on aidanud ellu viia pöörasemaidki unistusi taastusravi tingimuste kaasajastamisel. Nii on meil tänaseks 2014. aasta Siniille kampaania tulemusena 68 000

euro eest soetatud antigravitatsiooni lintrenažöör (AlterG) ja passiivliigutuse trennažöör. Ameerika Ühendriikide suursaatkonna, kaitseministeeriumi ja sotsiaalministeeriumi finantseerimisel valmis 2014. aastal uus taastusravikeskus koos kaasaegse sisustusega. Ühendkuningriigi saatkond on meid igal aastal mees pidanud heategevuslike üritustega, samuti Briti kaubandus-tööstuskoda.

Vähetähtsad pole meie töö tunnustuseks olnud Eesti esileedi pr Evelin Ilvese külaskäigud, samuti eelmisel aastal üllatuslikult meie taastusravi vastu huvi tundnud Türgi esileedi pr Emine Erdogani külaskäik.

Hea meel on näha meeskonna arengusoovi patsientide ravivõimaluste suurendamisel. Sel aastal oleme juba käivitamas botuliintoksiini süsteravi neuroloogilisele patsiendile ja lööklaineteraapiat.

#### Mida ootate tulevikult?

Eesti tervishoiusüsteemile tervikuna ootaks selliseid strateegiaid, et meil kõigil oleks rõõm hommikul tööle tulla, ravida süsteemsel ja kvaliteetselt patsiente, leida võimalust ja aega tegeleda teadus-arendustööga ning koolitada endale motiveeritud järelkasvu.

Taastusravi teenuse – nii rahalise kui inimvara – kättesaadavuse parandamine on oluline. Vajadus teenuse järele on tegelikkuses tunduvalt suurem.

## Eesti kaasaegsem operatsiooniosakond

**Kirurgiakliiniku arstidel on nüüd võimalik opereerida patsiente neljas tipptasemel sisustatud operatsioonitoas. Uuendatud operatsiooniosakond suudab aidata kolmandiku võrra rohkem patsiente ning loob senisest paremad töö- ja ravitingimused.**

Osakonna täieliku renoveerimise käigus kaasajastati lisaks ruumidele põhjalikult tehnilised süsteemid, infotehnoloogiline pool ning kasutusele võeti parimad kirurgilised seadmed. Hetkel on tegu Eesti kaasaegseima operatsiooniosakonnaga, kus patsientide hüvanguks on kasutusel kirurgilise tehnika viimane sõna.

„Kirurgiakliiniku operatsiooniosakonna uuendamine on olnud meie plaanides pikka aega. Viimane mahukas remont oli siinses osakonnas paarkümmend aastat tagasi ning osakond vajab põhjalikku kaasajastamist. On hea meel, et neli kuud aktiivset remonditööd on nüüdseks lõpule jõudnud. See on esimene etapp kirurgiakliiniku operatsiooniosakondade kaasajastamisel. Andsime endast parima, et kasutada ära olemasolevaid ruumilahendusi, püüdsime remondi käigus muuta operatsiooniosakonna võimalikult efektiivseks nii töötajatele kui mugavamaks patsientidele – nüüd on aeg sisuliseks tööks!” tänab ITK juhatuse

esimees dr Ralf Allikvee kõiki, kes mahuka projekti valmimisel osalesid.

Töötajate jaoks tähendab osakonna valmimine senisest kaasaegsemad töötamis- ja infotehnoloogilisi vahendeid. Samuti parandati personali olmetingimusi, valmis töötajatele mõeldud mugavam puhketuba. Ruumiplaneeringu muutmisega õnnestus senise kolme operatsioonitoa asemel samale pinnale paigutada neli, mis tagab patsientidele kiirema pääsu operatsioonile.

„Renoveerimistööde tulemina sai meie eesmärgiks teha kliiniku töös ka sisulisi ümberkorraldusi. Soovisime koondada renoveeritud operatsiooniosakonda igapäevase suuremahulise stacionaarse kirurgia: onkoloogilised, üldkirurgilised, uroloogilised ja veresoontekirurgilised operatsioonid. Samuti paranevad päevakirurgia tingimused,” on kirurgiakliiniku juhataja dr Andrus Araku sõnul tegemist Ida-Tallinna Keskhaigla kirurgiakliiniku tööd nii vormiliselt kui sisuliselt muutva osa valmimisega.

Operatsiooniosakonna õendusjuht Lia Lind tänab kõiki, kelle abiga renoveeritud operatsiooniosakond valmis. „Just meeskonnatöö on see, mille käigus sünnivad parimad lahendused. Kõik see, mida enda ümber näeme, toob kindlasti sära silmadesse siin iga päev tööle hakkavatele kolleegidele –



arstidele, õdedele ja abilistele. Ka patsientidesse peaks see sisendama kindlustunnet, et nad saavad meie haiglas parimat võimalikku ravi.”

Operatsiooniosakonna renoveerimistööde kogumaksumuseks kujunes 2,6 miljonit eurot, oluline investeering tehti haigla

omavahenditest. Kirurgiakliinikus töötab kokku 104 arsti, 252 õde ja 141 hooldustöötajat. Eelmisel aastal tehti kirurgiakliinikus 107 299 visiiti ja operatsiooniosakonnas tehti kokku 7059 operatsiooni. Sellega on ITK kirurgiakliinik Põhja-Eesti kirurgiliste operatsioonide tegijate seas suunanäitaja.

# Keskhaigla esmaabikoolitajaid tunnustati rahva lemmiku tiitliga

**Ida-Tallinna Keskhaigla esmaabikoolitajaid tunnustati konkursil Tervise Tegu 2014 rahva lemmiku tiitliga. Esmaabikoolitajate poolt hääletas 39,2% hääletanute.**

ITK esmaabikoolitajad Elisabeth Nahk ja Anžela Kaminskas on koolidele ja lasteaedadele pakunud tasuta esmaabikoolitusi alates 2013. aastast ning nüüdseks on koolitatud juba üle 600 inimese – haridustöötajaid, lapsevanemaid ja vanema kooliastme õpilasi.

Osaledes konkursil Tervise Tegu 2014, saavutati ülekaalukalt rahva poolehoid. Delfi rahvahääletusel osales üle 800 inimese ning esmaabikoolituste programm sai 39,2% häälest.

Anžela Kaminskase ja Elisabeth Nahki sõnul on tunnustuse üle alati suur rõõm. „See, et ka teised meie tegevust märkavad, annab innustust ning kindlustunnet, et tegeme õigete asjadega. Esmaabioskus on vajalik nii täiskasvanutele kui lastele, sest võib päästa meie või meie lähedaste elu.”

## Maaslamajat märgates ära mine mööda

Esmaabikoolitajate sõnul ei tohiks tänaval maaslamajat nähes temast ükskõikselt mööduda, hoolimata sellest, milline võib inimene esmapilgul välja paista. Tähele tuleb panna vaid seda, et inimene poleks ohtlik. „Alkoholi- või narkojoobes inimesed võivad ohtlikud olla,” selgitab Elisabeth Nahk. Esmaabiandja peab veenduma ka iseenda ohutuses.

Kui inimene küll kinnitab, et ei vaja abi, kuid möödakäijale tundub, et see pole adekvaatne hinnang, tasub ikkagi kiirabisse helistada. Esmaabiandja põhireegel on nimelt järgmine: kui kahtled, kas kutsuda kiirabi või mitte, pigem kutsu. Et ei peaks hiljem kurbi tagajärgi kahetsema. „Kiirabile tulebki siis öelda, et kannatanu eitab abivajadust, kuid teie hinnangul ta siiski vajab seda. Ja

seejärel tuleb kirjeldada olukorda. Kiirabi-töötajad on professionaalid ja oskavad olukorda õigesti hinnata,” ütleb Elisabeth, sest nii mõnegi terviseprobleemi korral ei pruugi inimene osata oma olukorda adekvaatselt hinnata.

Kui inimese ümber on märgata verd, okset või muid vedelikke, et tohi teda puudutada. „See võib olla ohtlik. Ja mitte sellepärast, et saate maaslamajalt infektsiooni, vaid te võite talle selle ise anda. Inimesed on üksteisele nakkusohtlikud,” räägib esmaabikoolitaja.

## Esmaabikoolitaja: kunstlikku hingamist ei tasu võõrastele teha!

Kui inimene on teadvuseta ja tal puudub pulss, peab enne kiirabi saabumist alustama kannatanu elustamisega.

„Kunstlikku hingamist ei tasu teha kellelegi, keda te ei tunne – me kõik oleme üksteisele infektsiooniallikad. Samuti ei tohiks kunstlikku hingamist teha inimene, kes seda ei oska – sellega võib kannatanule hoopis karuteene teha. Peamine on südamemassaaž,” kinnitavad esmaabikoolitajad, et tähtsaim on saada kannatanu süda käima. Et veri hakkaks ringlema ja hapnik jõuaks ajju. Nii saab aju kõige vähem kahjustada.

Südamemassaaži tehakse rinnaku keskel. Selle tegemiseks tuleb laskuda kannatanu kõrvale põlvili ja paljastada ta rindkere. Kannatanu peab lamama kõval liikumatul alusel. Seejärel tuleb panna oma käed tema rinnaku alumisele kolmandikule, sättides ühe käe teise käe selja peale. Olles ise kannatanu kohal, peab abi andja hoidma käsivarred küünarliigestest sirged. Vajutus toimub labakäe päkaga. Vajutada tuleb sirgete kätega nii, et rindkere vajuks 4–5 cm. Vajutus tuleks teha 30 korda järjest surumissagedusega 80–100 korda minutis.

Kuni kiirabi tulekuni tuleks olla siiski



Esmaabikoolitajad Anžela Kaminskas ja Elisabeth Nahk

abivajaja kõrval, et seejärel vajaduse korral kirjeldada, kas tema seisund vahepeal halvenes või läks hoopis paremaks. Mõistlik oleks fikseerida kellaaegki.

Esmaabikoolitajad kinnitavad, et kui tänu oskuslikule tegutsemisele õnnestub päästa kellegi elu, on hiljem rõõm suur. Seejärel rõhutavad nad veel, et tänaval maaslamajat nähes ei tohiks temast kunagi lihtsalt mööda minna, arvates, et küllap on ta asotsiaal. „Hinnangutel ei tohiks sellises olukor-

ras kohta olla. Põhiline on see, et tegu on inimesega, kellel võib olla terviseprobleem.”

Tervise Tegu 2014 on Teenusmajanduse Koja uus algatus, millega tunnustada üksikisikut või organisatsiooni, kelle julge tegu, otsus või muu tegevus annab eeskujut, väärtustab ja toetab terviseedendust, tervishoiusüsteemi arendust ning väärivad tunnustust kõige laiemas mõttes.

Konkursile Tervise Tegu 2014 laekus sel aastal 23 ettepanekut.



„Juubeliküpsetis 230” võitja - kodusvalmistatud juuretisetä leib

## „Juubeliküpsetis 230” võitja Karin Põhjakas: „Üllatusin väga, kui võitsin!”

**ITK juubeliaasta auks korraldatud küpsetiste konkursil pälvis tiitli „Juubeliküpsetis 230” gastroenteroloogia keskuse töötaja Karin Põhjakase kodusvalmistatud juuretisetä leib.**

Karin Põhjakase sõnul tuli võit talle meeldiva üllatusena – seda poleks ta ealeski osanud oodata. Kodusvalmistatud juuretisetä leiva näol on tegu koduse retseptiga, mis peres edasi antud ning mille valmistamisel lähtutakse lihtsalt kõhutundest ja varasemat kogemustest.

„Eriti tegi meele heaks see, et kuna unustasin oma leiva juurde lisada nimesildi, siis ei teadnud keegi, kes küpsetise autor oli. Seisin küpsetistest lookas laua juures ja kuulsin, kuidas kolleegid ümberringi kiit-

sid minu valmistatud leiba. See tegi südame soojaks,” kinnitab võitja, lisades, et konkursis oli küpsetiste võistlusel väga tihe.

Talle endale sümpatiseerisid menukaks osutunud toorjuustukoogid. Samuti teiste valmistatud soolased ampsukesed. Kingituseks saadud Angeelika Kangi küpsetisteraamatut plaanib ta aktiivselt kasutama hakata – eks ikka selleks, et pakkuda perele ja miks mitte vahel ka kolleegidele isiklikel tähtpäevadel omavalmistatud.

Karin Põhjakase sõnul on tunnustuse saamine tema jaoks ääretult tähtis. Selliste toredate ühisürituste korraldamist peab ta tänuväärseks, sest see lisab personali seas ühtsustunnet ning toob kokku kolleege, keda iga päev tööd tehes ei kohta.

## Tähistati klienditeeninduspäeva

**Aprilli alguses toimus klienditeeninduse tänuüritus, kus klienditeenindajad ja riidehoidjad võtsid aasta kokku ning ühtlasi tähistasid ka hea teeninduse kuu lõppu.**

„Haiglas on teeninduskvaliteet olnud tähelepanu all juba 11 aastat. Teenindamisest ja teenindajatest räägime rohkem just kevadel, kui peale pikka talve vajame veelgi rohkem naeratust ja hoolivust. Hea teenindusega saame muuta patsiendile haiglas viibimise meeldivamaks, nii suureneb ka inimeste

soov vajadusel just siia haiglasse pöörduda. Töötajatenäo saame näidata üles hoolimist ja soovi aidata nii kolleegide kui patsientide ning muuta iga päeva eriliseks. Kõige aluseks on meie inimesed ja oskus rõõmu tunda tänasest päevast,” lausus klienditeenindusjuht Lea Karik.

Sellel aastal, haigla juubeli valguses, tunnustati haigla tublisid klienditeenindajaid ja riidehoidjaid aprillikuu alguses meeleoluka piduliku õhtuga.



Aasta klienditeenindaja 2014 Kristine Premet ja klienditeenindusjuht Lea Karik



FOTO: BIRGIT VARBLANE

## Dr Ralf Allikvee jätkab Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimehena

**Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimehena jätkab ka kolmel järgneval aastal dr Ralf Allikvee.**

Allikvee on juhatuse esimees olnud alates 2006. aastast. ITK-ga on ta seotud aastast 2001. Aastate jooksul on tehtud Allikvee juhtimisel ITK-s töökeskkonna parandamiseks vajalikke investeeringuid, renoveerinud osakondi ja avatud keskusi – viimase suure koostööprojektina avati eelmisel suvel amputatsioonijärgse taastusravi keskus. Mõni nädal tagasi valmis kirurgiikliiniku

kaasajastamise esimese etapina tiptasemel operatsiooniplokk.

„Meil on käsil mitu tulevikku vaatavat projekti. Kirurgiikliiniku uuendamise jätkamine, naistekliiniku operatsiooniploki renoveerimine, alanud on onkoloogia arengukava koostamine aastateks 2016–2020 ja palju muud. Seda kõike tahan juhatuse esimehena uuel ametiajal ellu viia – väljakutsetest meil puudu ei tule. Järjest enam suuname tähelepanu personaliga seonduvatele teemadele,” sõnab Ralf Allikvee edasiste plaanide kohta.

## Kuulmiskadu kimbutab üha nooremaid

**Ida-Tallinna Keskhaigla kõrva-nina-kurgukeskuse dr Liina Luht kinnitas rahvusvahelisel kõrva tervise päeval, et kuulmislangus kimbutab inimesi senisest enam.**

Dr Liina Luht sõnab, et väikestel lastel esineb kõige enam kõrvapõletikke, mis on enim põhjustatud adenoididest. Kõrvapõletikud on mööduvad, sestap ei ole enamasti tegemist tõsise kuulmist kahjustava probleemiga.

Dr Luht kinnitab, et hoopis suurem mure on kaasasündinud kuulmisprobleem. Ida-Tallinna Keskhaiglas tegeletakse juba 10 aastat vastsündinute kuulmisskriiniga, mis tähendab seda, et enne vanematega sündimismajast lahkumist kontrollitakse beebide kuulmist.

„Kuulmisprobleemide korral on iga aasta tähtis, seetõttu peaks laste kuulmisprobleemidele jälile saama võimalikult kiiresti – kuulmislangus pärsib kõnelema hakkamist ning abi saades on mahajäämus minimaalne kui mitte olematu,” lisab dr Luht. Vastsündinute kuulmisskriining on üleriigiline programm, mida sellest, 2015. aastast tehakse rutiinselt kõigis sünnitusosakondades Eestis.

Need, kellel on tõsised kuulmiskahjustused, vajavad kuulmisimplantaati. ITK kõrva-nina-kurgukeskuses tehakse alates 2009. aastast luukuulmisimplantatsioon. „Kahjuks näitavad tendentsid, et kuulmiskahjustuse all kannatab 16% arenenud riikide elanikest. Põhjuseks on vananev elanikkond, kuid samas pöördub probleemiga arstile üha suurem hulk noori – tänapäevase ühiskonna liiga valjud helid kahjustavad varasemast enam kuulmist, millest annab aimu koguni 12–15% noorukite kuulmislangu,” selgitab doktor.



Aasta-aastalt saavutab üha suuremat populaarsust täiskasvanute kuulmisuuring ning tänapäevased kuulmisaparaadid ja implantaadid aitavad pakkuda kuulmislangu korral asendust.

„Kindlasti tasub kuulmisprobleemide korral pöörduda kõigepealt perearstile, kes vajaduse korral suunab edasi kuulmisuuringuid läbiviiva spetsialisti juurde,” paneb dr Luht südamele, et kuulmislangu ei ole elu paratamatu osa ning sellega ei pea leppima.

## Tudengid teevad teadust

**15. mail toimub ITK ja Eesti Arstiteaduse Üliõpilaste Seltsi konverents ja ekspertide arutelu teemal „Teadustöö vajalikkus ja võimalikkus haiglas”. Nimetatud konverents toimub esimest korda ning varem ei ole Tartu Ülikooli arstitudengid teinud sellises mahus teadust väljaspool Tartut. Konverentsist ja tudengite koostööst ITK-ga räägib lähemalt konverentsi üks eestvedajatest Tartu Ülikooli arstiteaduskonna tudeng Teele Meren.**

### Kuidas tekkis teadusliku koostöö idee?

Huvi teadusliku koostöö vastu tekkis Eesti Arstiteaduse Üliõpilaste Seltsil 2013. aastal. Oli selge, et tudengite teadustöö on koondunud põhiliselt Tartusse, kuid tudengid tulevad siia õppima üle kogu Eesti. Koostöös ITKga loodame luua pretsedenti, kus ka ülejäänud Eesti haiglad, erakliinikud, erialaseltsid ja muud organisatsioonid mõistaksid seda, mida ITK on ammu teadvustanud – tuden-

gid on arvestatav jõud ning selle asemel, et neid eemale lükata, tasub nendega koostööd teha!

### Milline on olnud seni tudengite huvi konverentsi vastu?

Tudengite huvi meie projekti vastu on olnud väga suur – ITK tutvumispäevast võttis osa 50 inimest. Selle tulemusena on valminud kaheksa teadustööd ning kolm töögruppi jätkavad oma andmete analüüsimist. Koostöö jätkub ka edaspidi ning järgmisel konverentsil loodame näha juba uusi ja veelgi põnevamaid teadustöid.

### Mida ootate tänavuselt konverentsilt?

Loodan, et konverents pakub tudengitele uusi kogemusi ning võimalust end proovile panna. Siiani on olnud väga huvitav – on olnud nii ootamatuid takistusi kui ka joovastavaid võidusõnumeid, kuid kõik on olnud igaükselt hariv.



Tartu Ülikooli arstitudengid koos doktor Ferenc Szirkoga

Ettekannetega soovime kirjeldada patsientide valimeid, erinevate haiguste diagnoosimise ja kulgemise trende ITKs. Usume, et sellega toome ka uut ja huvitavat informatsiooni ITK arstidele. Projekti saame kuulutada õnnestunuks, kui nii arstid kui ka tudengid leiavad ühiseid võimalusi edaspidiseks teaduskoostööks.

### Kas ITK külastamine on aidanud ka tudengeid erialavalikul, lihtsustanud nende spetsialiseerumist?

Kindlasti on mingi kindla erialaga kokupuutumine aidanud rohkem sellesse ametisse süüvida. Iga tudeng sai ise valida oma teadustöö valdkonna, mistõttu pöörduti ikka nende osakondade poole, mis endale huvi pakkusid.

Paljud tudengid on veel õpingutega poole peal, seega lõplikke kokkuvõtteid erialavalikute kohta ei saa teha, kuid silmaringi on see projekt kindlasti kõikidel tudengitel avardanud.

### Kas koostöö ITKga on ehk pannud tudengeid rohkem mõtlema ka ITKle kui tulevasele töökohale?

Oleme saanud võimaluse piiluda ITK sisemaailma – oleme näinud nii ITK ilu kui ka valu, arstide suhtumist ja meditsiini standardit Tallinnas. Loodame, et see hoiab noori tulevase arste Eestis ja Tallinnas! Eesti meditsiin ei saa areneda, kui kõik sinna kuuluvad inimesed ei löö selle arendamisel kaasa. Ja kui midagi annab paremaks teha, siis kehtib alati vanasõna „kus viga näed laita, seal tule ja aita”.

Teele Meren kutsub kõiki neid, kellele pakuvad huvi tulevased noored kolleegid ja nende tegemised, kindlasti 15. mail konverentsile. Lisaks teadustööde ettekannetele pööratakse tähelepanu projekti õnnestumistele ja kitsaskohtadele. Arutatakse auväärse ekspertidekoguga teadustöö tegemise ülesehitust ja tulevikusuundi, et edaspidi veelgi paremini ja sujuvamalt koostööd teha.



ITK tutvumispäeval käinud Tartu Ülikooli arstitudengid

# Aktiivne südamenädal

Ida-Tallinna Keskhaiglas toimusid aprilli lõpus südamenädalal loengud-mõõtmised, mis aitavad parandada elanikkonna ja töötajate terviseteadlikkust. Elanikud said ITK Magdaleena üksuse suures saalis lasta kontrollida veresuhkru, vererõhu ja kolesterooli näitajaid ning kuulata loenguid südame tervisest.

„Südamehaiguste riskile tasub hakata mõtlema meestel alates 40. eluaastast ja naistel alates 50. eluaastast või menopausi tekkimisest. Infarktiennetuses töötab reegel, et 50% surmadest saame vältida riskifaktorite mõjutamisega ning 50% õigete ravimite püsiva ja sihipärase kasutamisega,” kutsus ITK südamekeskuse juhataja dr Tiina Uuetoa üles õigel ajal oma südame eest hoolt kandma.

Dr Uuetoa sõnul on eestlane mitme riskifaktoriga patsient – korraka esinevad nii vererõhuprobleemid, suitsetamine, ülekaal kui ka muud tervisemured. Südameprobleemide ennetamiseks või leevendamiseks saab igaüks teha ära nii mõndagi – toituda tervislikumalt, liikuda rohkem ning haigusris-



ITK tublid õed südamenädalal

ki tekkimisel järgida hoolikalt arsti määratud raviplaani.

Südame- ja veresoonehaigustes sureb meie mandril 42% meestest ja 51%

naistest. Aastas diagnoositakse Eestis umbes 3000 infarkti. Eesti Haigekassa andmetel diagnoositi näiteks 2012. aastal kõrgvererõhktõbi esimest korda elus 9307 inimesel.

## Aprilli lõpus toimus Jõhvi kontserdimajas taas Ida-Viru kevadkonverents

Dr Ene Mäeotsa juhtimisel toimuv ning pere- ja eriarstide seas hinnatud konverents toimus sel aastal juba kuundat korda.

Konverentsi töökeeleks on vene keel. Konverentsil esinesid loengutega dr Aleksei Nelovkov, laborispetsialist Linda Pirožkova, dr Valeria Angioni, dr Mare Kalvet, dr Meeli Mumma, logopeed Irina Evomaa, dr Aleksei Detotšenko, dr Katrin Nõukas ja dr Elena Aben. Lisaks esinejatele oli väljas ka umbes paarkümmend näituselauda.

Huvi konverentsi vastu oli endiselt suur nii kohaletulnute kui sponsorite seas, mis tegi korraldajatele rõõmu ning näitab, et Ida-Viru pere- ja eriarstid vajavad jätkuvalt taolist põhjalikku konverentsi.

## Ida-Tallinna Keskhaigla töötajaskond hoolib estoonlaste tervisest



Estonia teatrijuht Aivar Mäe tegemas spirograafiauuringut

Aprilli keskel Rahvusooperis Estonia toimunud tervisenädala korraldamisse kaatsati Ida-Tallinna Keskhaigla arstid ja õed, kes esinesid harivate ettekannetega ning viisid läbi mitmesuguseid terviseuurin-guid.

„Tunnustame Estonia teatrit, kes hoolib oma töötajatest ning korraldab juba aastaid igal kevadel tervise teadvustamise nädalat. Meil on hea meel olla sellesse kaasatud,” ütles Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimees dr Ralf Allikvee ja lisas, et sellest võiks saada innustust teisedki Eesti ettevõtted.

Teemad, millele nädala raames eraldi tähelepanu pöörati, olid naiste ja meeste tervis. Dr Brigita Tamm tutvustas, mis toimub perimenopausifaasis naise organismis, meeste tervisest tegi juttu viljatusravikeskuses tegutsev dr Kristjan Pomm. Naised sai mugavalt anda PAP-testi, mehed lasta määrata vereproovi käigus eesnäärmevähi tekkimise riski ning mõõta testosterooni-taset organismis.

Lisaks oli estoonlastel võimalik selgitada välja kuulmise ja kopsumahu seisund.

Dr Erekle Dzotsenidze pidas loengu kuulmiskao teemal – miks kuulmiskadu tekib ja kuidas kuulmist kontrollitakse. Toimus spirograafia ehk hingamisfunktsiooni uuring ning kuulmiskao loengu juurde oli huvilistel võimalik lasta kontrollida oma kuulmist. Huvi loengute ja tervisenäitajate kontrolli vastu oli suur – see näitab jätkuvalt vajadust minna haiglast välja asutustesse ning jõuda nõnda hõlpsalt inimesteni.

Oma panuse tervislike eluviiside ning tervisekontrolli tähtsustamisel andsid mitmed Ida-Tallinna Keskhaigla arstid, õed ja tugitöötajad. Ida-Tallinna Keskhaigla ja Rahvusooper Estonia koostöö on kestnud juba kuus aastat.

„Estonia töötajate tervise eest aitab püsivalt hoolitseda Ida-Tallinna Keskhaigla ja meil on hea meel, et alati ollakse kaasas tervisenädalal, kuhu on kontsentreeritud suur hulk tervisega seonduvaid tegevusi – loengud, testid, spordivõistlused ja palju muud. Estoonlaste tervis on hea – siin pole viie aasta jooksul ühtegi etendust ära jäänud ja selle üle oleme uhked,” ütles teatrijuht Aivar Mäe.

## Haigla uuenenud logo

Sel aastal täitub Ida-Tallinna Keskhaiglal 230. aastat. Väärrika sündmuse puhul tegeleme ka logo kaasajastamisega, et jätkata oma kindlat suunda - olla avatud uuendustele, käia ajaga kaasas, kuid säilitades traditsioone ja järjepidavust.

Meie haigla praegune logo on olnud kasutusel üle kümne aasta, uus logo jätkab sama motiivi, kuid on saanud uuenenud ja kaasaegsema vormi. Logo värskendamisel uuendati logos kasutatud fonte ja värve ning nende kooslust. Logo värv on meie kodulehel kasutusel juba aastast 2013. Senises logomärgis kasutatud linna siluett on aastatega muutunud, juurde on ehitatud mitmeid tänapäeva arhitektuuri iseloomustavaid hooneid. Uuel logol kasutatud linnasiluett on saanud ajakohasema ilme, värvilahendus on puhas ja silmatorkavam ning toob paremini esile haigla nime.

Logo algab ja lõpeb südametuksetega, sümboliseerides haigla võimet pakkuda kõrgel tasemel kõiki tervishoiuteenuseid, mida inimene võib elu jooksul vajada. Oleme elukaare haigla, mida võib usaldada

hällist hauani – alates ilmaletulekust Eesti vanimas sünnitusmajas kuni väärrika lahkumiseni hooldusravikliinikus. Meie suuremad keskused asuvad Tallinna südames ja seda annab edasi logo keskosa graafiline kujutus – nii nagu tuksub süda, tuksub ka linnaelu.

Haigla identiteet on samas jäänud muutumatuks, sest uuenduste eesmärk ei ole traditsioonidest loobuda, vaid ajaga sammu pidada. Uuenevat logo on parem kasutada erinevates tänapäevastes meediakanalites, näiteks sotsiaalmeedias. Logoga koos kasutatav tunnuslause „Inimikult inimesega” võtab kokku haigla missiooni, visiooni ja põhiväärtused.

Uuenenud logo võtame kasutusele samm-sammult, lõplikult kavatsime uuele logole üle minna käesoleva, 2015. aasta lõpuks. Oleme välja töötamas täpsemat ülevaadet, kuidas erinevatel materjalidel logo kasutada ja püüdleme selle poole, et logo kasutataks meie haiglas ühtlaselt.

Head kolleegid, turundusosakond on igati abiks kujundusmaterjalide loomisel ning meie poole võib julgelt pöörduda nõu ja abi saamiseks.



## IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

## Värsked doktorikraadid

Ortopeed Vahur Metsna kaitses doktoriväitekirja „Eesmine põlvevalu endoproteesitud põlveliigesega patsientidel: levimus, seos põlvekedra kõhre kahjustusega ja patellofemoraaalse kongruentsuse aspektid”.

Eesmine põlvevalu põhjustab rahulolematust rohkem kui poolel põlve endoproteesiga patsientidest. Seni ei ole Eestis põlveproteesiga patsientidel seda levimust hinnatud. Käesolevas töös uuriti EPV levimust põlvekedra liigesepinda säilitades endoproteesitud põlveliigesega patsientidel Ida-Tallinna Keskhaiglas.

Onkoloog Marju Kase kaitses doktoriväitekirja teemal „Multiformne glioblastoom: võimalused parandamiseks kasvajakasvatuse ravi efektiivsust”.

Multiformne glioblastoom (MGB) on aju kõige agressiivsem pahaloomuline kasvaja, olles samas ka ravile äärmiselt allumatu haigus. Nimetatud doktoritöö eesmärk oli leida võimalusi MGB kasvajakasvatuse ravi efektiivsuse tõstmiseks. Selleks uuriti operatsioonil eemaldatud kasvajakoes mitut raviresistentsusega seotud faktorit.

Õnnesoovid tublidele doktoritele!



## „Juubeliküpsetis 230”

Eripreemia aktiivsuse eest pälvisid Järve üksuse tublid patsiendid koos oma juhendajaga. Aktiivseimaks osalejaks oli ITK patoloogia üksus, kes osales lausa 7 küpsetisega. Züriillige Angeelika Kang valis oma eripreemia vääriliseks II kardioloogia osakonna beljašid. Zürii häälte alusel tunnustati järgmisi küpsetisi:

- Triin Rootalu toorjuustukook „Kevad”
- Tiina Lille kama-leiva-toorjuustukook

Tiitli „Juubeliküpsetis 230” pälvis gastroenteroloogia keskuse töötaja Karin Põhja-kase kodusvalmistatud juuretiseta leib. Rahva lemmikuks pärjati ülekaalukalt „Rannarahva ampsuke”



**Talgupäev hooldusravikliiniku  
Järve üksuses**

# Trombide lõhustamine senisest ohutum ja kiirem



Dr Sulev Margus uue Straub Medical Rotarex mehaanilise trombektoomiaseadmega

**Ida-Tallinna Keskhaiglasse jõudis uus seade, mis aitab senisest ohutumalt ja kiiremlt trombe lõhustada. ITK on esimene haigla Eestis, kus nimetatud seadet kasutatakse.**

Straub Medical Rotarex mehaaniline trombektoomiaseade töötab Archimedese kruvi põhimõttel – peene kateetri sees on suurel kiirusel pöörlev kruvi (teeb u 40 000 pöört minutis), mis lõhustab veresoont ummistava trombi. Lõhustatud trombifragmendid tõmmatakse kateetrisse ja transportitakse selle kaudu koos verrega kehast välja.

Ägedat jalaisheemiat põhjustava tromboosi korral on seni ravimeetodina rakendatud kateeterjuhitud trombolüüsi. Reiearteri kaudu sisestatud kateetrisse süstitakse trombolüütikumi 24–48 tunni jooksul. „Mehaaniline trombektoomia on lisavõimalus suurte trombimasside eemaldamiseks veresoontest. Võrreldes konventsionaalse arterisisese kateeterjuhitud trombolüüsiga on protseduur oluliselt kiirem ja ohutum. Protseuur kestab 1–2 tundi ning patsiendid ei vaja enamasti täiendavat trombolüütilist ravi. Kui täiendav trombolüüs on siiski näidustatud, on kasutatavate ravimite doosid madalamad ja ravi kestus lühem. Seetõttu on võimalike hemorraagiliste tüsistuste tekke oht oluliselt väiksem,” kinnitab kardioloog-vanemarst Sulev Margus. Ta lisab, et uue seadmega saab jala

amputatsiooni ära hoida ka neljal patsiendil, kellel on trombolüütiline ravi ebaefektiivne või kõrge riski tõttu vastunäidustatud. Dr Sulev Marguse sõnul on Straub Medical Rotarexi kasutamisel teinegi positiivne aspekt – trombi lõhustamise käigus lihvib kateeter ka veresoone seinu, mis tagab paremad balloongangioplastika tulemused.

Veresoontekirurg Veronika Palmiste-Kallion lisab: „Kahjuks ei ole ükski veresoontekirurgi tehtud šunt või stent igavese garantiiga, seega on iga uus meetod, mida saab lisaks kasutada, väga oluline just patsiendi autonoomsuse säilitamise nimel. Hetkel kasutame Straub Medical Rotarex vahendit suuremate arterite avamiseks, samas on analoogset meetodit võimalik rakendada ka suuremate süvaveenide ägeda sulgemise korral, samuti kopsuarteri trombemboolia korral. Viimatinimetatud haiguste puhul ei ole Eestis agressiivset ravi seni teadlikult kasutatud.”

Aastate jooksul on Ida-Tallinna Keskhaiglas ravitud kümnekond patsienti välismaalt laenutatud Straub Medical Rotarex seadme abil. Kuu aja jooksul, mil seade on ITK angiograafia osakonnas olnud, on tehtud kolm protseduuri. Eestis vajab mehaanilist trombektoomiat 20–30 patsienti aastas. Patsiendile sobiva ravi otsustab arstide konsiilium patsiendi nõusolekul lähtuvalt iga konkreetse patsiendi seisundist.

# Diabeetiku suur hirm on kaotada jalg

**Kui inimene haigestub suhkruhaigusesse, kardab ta peamiselt kolme suuremat tüsistust: jääda pimedaks, vajada dialüüsi või kaotada gangreeni tõttu oma autonoomsuse. „Eestlased ei ole erandid, pigem on olukord isegi hullem – diabeeti on järjest rohkem ning haiguse tüsistustefaas jõuab kiiremini kohale kui mujal arenenud riikides,” sõnab dr Veronika Palmiste-Kallion.**

Miks see nii on ja mida me saame ette võtta, et olukord paraneks? Sellele probleemile otsivad lahendust erinevad erialad, organisatsioonid koos riiklike kindlustussüsteemidega (Eestis haigekassa). Diabeedi ravi ning sellega seotud suur hulk abivahendeid on diabeetikule kättesaadavad – kahjuks on neist nii mõnigi võimalus patsiendile teadmata.

Sloveenias Bledis toimunud kolmanda ürituse „Train the Foot Trainers” eesmärk on õpetada ning aidata korraldada diabeetikute ja jalkahajustustega tegelevate arstide-õdede tööd erinevates riikides, et luua spetsialiseerunud keskused, kuhu diabeetik saab oma jalaprobleemiga kiiresti pöörduda. Programm on olnud üliedukas Lõuna-Ameerikas, Aafrikas ning Indias – pärast koollist tekkis nimetatud piirkondadesse jalakliinikuid nagu seeni pärast vihma. Tegelikult on sõnum väga lihtne – patsient aitab end nii palju kui võimalik ja on nii informeeritud, et pöördub

juba enne, kui jalg ära laguneb, jalakliinikusse nõu saama.

Kuna Eestis ei ole jalaprobleemidele keskendunud ambulatoorset polikliinikut, lõppevad selles osas sarnasused arengumaadega. Eestis on olemas vajadus spetsialiseerunud jalakliiniku järele, kuna diabeeti diagnoositakse üha rohkem ja tüsistused on selle haiguse juures paratamatud. Meil on olemas haigekassasüsteem, milles on juba olemas soodustused ravile ja abivahenditele, mida diabeetik vajab nii ennetavalt kui ka tüsistuste raviks. Edu võtmeks on erinevad asjast huvitatud spetsialistid, kes võiksid teha koostööd diabeetiku elukvaliteedi säilitamise nimel. On vaja teha rohkem teavitustööd, et tõsta patsientide teadlikkust – haavandit või gangreeni jalal on lihtsam ära hoida korraliku pediküüri ning õigete jalanõudega, kui tüsistust hiljem kuid või aastaid ravida.

Kuigi meil ei ole hetkel eraldi jalakliinikut diabeetiku jalaprobleemide raviks, ei tähenda see, et me ei tööta selle nimel, et jalga säilitada nii kaua kui võimalik. Ilma toetava süsteemita on iga patsiendi puhul tegu ruuletiga, mis sõltub eelkõige spetsialisti poole pöördumise ajast – kas parimat käsitust pakuv personal on olemas või mitte. Süsteemne probleemide lähenemine jalakliiniku näol tagaks ühtlasema tegelemise, mida vajaksime parema kvaliteedi saavutamiseks.



Eestlaste hulgas on järjest rohkem diabeeti ja haiguse tüsistustefaas jõuab kiiremini kohale

# Eesti rasedate peamised hirmud

**Ida-Tallinna Keskhaigla emadusnõuandla juhataja Silja Staalfeldt-Rahumägi sõnul on vastuvõtule saabuvate rasedate hirmud vägagi erinevad ning aidata püütakse igaüht. Samas on ka neid aspekte, mida ehk ei osata tähele panna või karta, kuigi peaks.**

**Rasedate hirmud ei ole kunagi tühi**  
Silja Staalfeldt-Rahumägi sõnul on raseduse alguses naiste esmaseks mureks hirm raseduse katkemise ees. Kardetakse, kas rasedus kulgeb normaalselt ning lapsega on kõik korras. Raseduse alguses on naised väga mõjutatavad ka lähedastest, neid valdavad kahtlused-kõhklused, mis on loomulikud olemata sellest, kas rasestumine oli planeeritud või mitte. Kas ma olen valmis? Kas ma saan hakkama? Kas minust saab hea ema? Need on vaid mõned küsimustest, mida naised iseendale esitavad.

On loomulik, et suur osa naistest tunneb aukartust ja mõningast hirmu sünnituse ees. Sageli võivad erinevad hirmud tekkida ka siis, kui lapse saamist on ammu planeeritud ning selleks ennast ette valmistatud. Emadusnõuandla ämmaemandad püüavad rasedate hirmude korral anda endast kõik, et tekkinud mured saaksid võimalusel laheneda

datud kohapeal ja kiiresti. Sellest hoolimata tuleb umbes 5% naistest suunata edasi raseduskriisinõustaja või psühholoogi juurde. Sageli võib kartuse põhjuseks olla varasem halb kogemus, trauma või siis kellegi teise jagatud hirm.

**Asjatud ja põhjendatud kartused**  
Emadusnõuandla ämmaemandusjuht sõnab, et kindlasti leevendab hirmusid oma

muredest rääkimine ning iseenese teadmiste täiendamine. Vahel saab nõnda ära hoida ka neid hirme, mida kartma ei peaks. Näiteks kardavad naised siiani, et käte ülestõstmine võib lapsele halba teha. Tegelikult pole seost käte ülestõstmisel ja nabanööri ümber kaela keerdumisel leitud. Kui arst ei ole vastupidist väitnud, et ole vaja suguelust loobuda. Kindlasti tuleb leida naisele mugavad asendid, kuid last reeglina suguelu ei ohusta.

Samuti ei tasu peljata tavaelu toiminguid.

**Küll aga on asju, mida ei osata karta, kuid tegelikult peaks.**

Kindlasti kuuluvad siia erinevad infektsioonid. Eriti just esimesed 3 kuud, kuid ka edaspidi on lootele ohtlikud erinevad nakkushaigused – näiteks tuulerõuged, punetised, kuid ka grippivirus võib rasedate puhul olla suurema tüsistuste ohuga. Raseda immuunsüsteem on haavatavam, sestap tasuks võimalusel vältida ka eksootilisi puhkusereise – seda ka pärast sünnitust ja pisikesee beebiga.

Lisaks ei osata peljata liigset kaalutõusu. Normaalseks kaalutõusuks loetakse 1–2 kg kuus, seega on loomulik kaalutõus raseduse ajal 11–16 kg. Viinamarjad, mandariinid ja muud rohkelt suhkrut sisaldavad toidud suurendavad rasedusaegse diabeedi riski. „Kui ebatervislikule toitumisele lisada vähene liikumine, stress ja ületöötamine, võivad need rasedusele palju suuremat mõju avaldada, kui oodata oskame. Seepärast peaks rasedad puhkama piisavalt, sööma tervislikku toitu ning leidma endas üles tasakaalu ning rahulolu,” paneb emadusnõuandla juhataja rasedatele südamele, et enda eest tuleb hoolt kanda.



# Koolitused

## 7. mai

### Kontratseptsioon praktilises töös

Sihtgrupp: naistearstid

Eesmärk: edastada tõenduspõhist kaasaegset infot erinevate kontratseptsioonimeetodite, nende hüvede ja riskide kohta. Kummutada arvukaid kontratseptsiooniga seotud müüte. Anda soovitusi kontratseptsioonimeetodi valikuks ja patsiendi nõustamiseks.

Teemad:

- hormonaalsed ja mittehormonaalsed rasestumisvastased vahendid;
- pikatoimelised pöörduvad rasestumisvastased vahendid;
- rasestumisvastaste vahendite kõrvaltoimed ja vastunäidustused;
- rasestumisvastaste vahendite lisahüved;
- kontratseptsioonivahendi valiku põhimõtted ja eriolukorrad;
- kontratseptsioonialane nõustamine

## 14. mai

### Rinna valust rinnavähini

Sihtgrupp: perearstid, naistearstid

Teemad:

- rinnast leitud tüki käsitlus;
- rinnavähi varajane avastamine;
- rinna valu käsitlus ja ravi;
- rinnavähi varajase avastamise strateegiad;
- rinnavähi varajase avastamise strateegiad riskirühmades;
- rinnavähihaige jälgimine pärast ravi.

## 20. mai

### Kiirguskaitsevahendid

Sihtgrupp: õendustöötajad (kes puutuvad kokku kiirgusega – operatsiooniõed, endoskoopiaõed)

Eesmärk: teadmised kiirguse olemusest ja kiirguskaitse põhimõtetest ning vahendite õigest kasutamisest.

Teemad:

- kiirgus – mis see on ja kust see tuleb;
- patsiendi kaitsmine kiirguse eest;
- personali kiirguskaitse

## 21.-22. mai

### Reumaatilise haigusega patsiendi käsitlus perearsti praktikas


Sihtgrupp: perearstid, teiste erialade arstid

Eesmärk: põhirõhk on teadmistel, mis suudaksid tagada reumaatiliste haigustega patsientidele parema elukvaliteedi ning aitaksid toime tulla haiguse ja elutoimingutega.

Teemad:

- reumaatiliste haiguste mõiste, liigendus ja käsitluse alused;
- spondüloartropaatiad;
- osteoartrid; varane artriit;
- reumatoidartriidi ravi;
- paratumorossed reumaatilised sündroomid;
- süsteemsed sidekoehaigused;
- müosiidid;
- nahk ja reumaatiline haigus;
- reumaatilised haigused ja silm.

# Ristsõna

	*	pildil olev mees oli flaami	... ehk Nukumaja	lill	pool dia-meetrit	ajakiri	... kell	koera moodi paluma
MEHE EESNIMI								
Piibli tegelane					kreeka täht veel kord!			
araabia keele uurija								
toimetas loomadega								
liri nime eesliide		söögi-himu	...turniir				heade mõtetega	
enese					...-kaart	neidude koor		
keem. element					Zeusi armuke	väärisgaas		
*	MEHE PERE-NIMI	võõr-pärane hääldus-viis	jõgi Itaalias	... Uno	viiliv tööriist	enda ... Goriot		neeruga seotud
alkoholisisalduse määramise seade								
seenhaiguste ravim							Saksamaa domeen	meik
see tähendab			suurriik			enne kes...?		
vankritelg				hambarst Eve ...	lennukimark	kinnitusvahend	sidesõnase tegevusvorm	
üliskool, kus õppis mees pildil							jõgi Venemaal	rott ingl. keeles
saareline								väärisgaas
utt-tall					Eesti Statistikaamet		tuhanum täpitäht	
"kapsaraud"		endine suurriik				akuraatne		

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

# Heategevuskampaania „Anname au!”

Eesti Vigastatud Võitlejate Ühingu ja Naiskodukaitse eestvedamisel toimuv heategevuskampaania „Anname au!” kogus tänava annetusi Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskusele vajaliku mobiilse kõnniroboti ostuks. Ka ITK osales sinilillemärkide müümises, andes oma panuse veteranide toetamisse.



23. aprillil veteranipäeva tähistamisega tiheidalt seotud kampaania kogus eelmisel aastal ligi 68 000 eurot sinilille rinnamärkide müügist ITK taastusravikliinikule uue kõnniroboti seadme ostuks.

Kandes rinnas sinilillemärki, on igaühel võimalus näidata, et kaitseväge välismissioonidel osalenud mehed ja naised on meie riigile ja rahvale olulised. Iga sinilillemärk on kordumatu käsitöö, mille on valmistanud SA Hea Hoog vahendusel vaimsete ja psüühiliste erivajadustega inimesed üle Eesti.

Kampaania eestvedaja on veteranide asutatud mittetulundusorganisatsioon Eesti Vigastatud Võitlejate Ühing, kes korraldab heategevusprojekte, võtab vastu annetusi ning kasutab rahalisi vahendeid veteranide toetuseks.

Sinililli saab osta ITK turundusosakonnas, ravi üksuse haldushoones. Üks õis maksab 2 eurot, kuid soovi korral võib anda suurema toetuse. Sinililli on võimalik võtta kaasa ka kliinikusiseseks müügiks.

## Suve ootuses

Lillehõngu, kevadtulli, rohelisi metsaveergi. Hiirekõrvus kaseoksi, puude otsas rähngi toksib.

Põlluveerel kibe töö, mullakamar mustamas. Üha napimaks jääb õõ, värskes oras võrsumas.

Sinab taevas, pilvepiir, linnulaulu täis on õhk. Pilve tagant päiksekiir, kelmikalt nüüd hüüab.

Kevad kätte jõudnud taas, valendamas värskes aas. Aasta kauneim aeg on ees, suve algus peagi käes.

## 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 1200 eks  
 Toimetaja: Keeletoimetuse OÜ

Mai kuu leht on trükitud loodusõbralikule 100% taastoodetud paberile Cyclus Offset.

Ida-Tallinna Keskhaigla ja Eesti Arstiteaduse Üliõpilaste Seltsi konverents ja paneeldiskussioon

## TEADUSTÖÖ VAJALIKKUS JA VÕIMALIKKUS HAIGLAS

**15. mail kell 11.00**

Ida-Tallinna Keskhaigla  
V. Tuppitsa saalis  
Ravi tn üksuses



Registreeru:  
[www.itk.ee](http://www.itk.ee)

Lisainfo:  
[birgit.veermae@itk.ee](mailto:birgit.veermae@itk.ee)

**Kõik on oodatud!**

