



Haigla majandustulemused paranevad



Kersti Reinsalu
juhatuse liige, finantsjuht

Haigla esimese poolaasta tulemustele tuginedes võib öelda, et oleme järk-järgult oma majandustulemusi parandanud. Meie haiglal on läinud päris hästi ning poolaasta lõpetasime kasumis.

Positiivses tulemis on oma osa kindlasti 2014. aastal suurenenud haigekassa lepingumahudel ning sellel, et oleme suutnud püsida aasta algul planeeritud kogukulude raames. Samas on kulunud ravimitele ja meditsiinimaterjalidele enam kui algselt eel-

arves planeeritud. Kõige rohkem teeb muret ravimikulu, mis on üle 700 000 euro võrra suurem kui kavandatud ja mille kasv on võrreldes eelmise aastaga olnud 1 miljon. Kulu vähenemist ei ole ka aasta teises pooles loota, kuna osutame palju just kulukamat ravi.

Osaliselt on kulud olnud väiksemad, kuna mõned esimeseks poolaastaks uutele seadmetele ning ehitistele planeeritud investeeringud on edasi lükkunud. Selle põhjuseks on põhjalikku eeltööd nõudvad riigihanked. Hea meel on tõdeda, et oleme saanud hea hinnaga pakkumused, mis annab meile võimaluse vabanenud raha mujal kasutada.

Jätkuvalt on probleemiks üle haigekassa lepingumahu tehtud töö, mida haigekassa meile ei kompenseeri. Vabal turul on suur nõudlus patsientide usaldusele viitav näitaja, kuid haigekassa piiratud mahuga lepingu tingimustes tähendab see kahjuks, et raha tehtud töö eest jääb lihtsalt saamata. Kuigi ületöö – niinimetatud sahtliarved – makstakse koefitsiendiga, ei kata see kaugeltki meie tegelikke kulusid ning nõnda suurendame ise haigla kahjumit. Nii suurte mahtude juu-

res ei saa eeldada, et väga täpselt lepingus püsime, kuid poole aastaga 2,5 miljoni eest üle lepingumahu tööd teha on liig.

Hea majandustulemuse saavutamisele on kindlasti aidanud kaasa kliinikutele, keskustele ja tugiosakondadele eelarvete kinnitamine ning nende pidev jälgimine. Oleme keskendunud kõige suurematele ja meie poolt mõjutatavatele kuludele nagu meditsiinilised materjalid, ravimid, palgakulud, IT- ja sidekulud, bürookulud. Eelarvete jälgimine on veel ebaühtlane, kuid see järjest paraneb. Kulude maht ei ole sel aastal vähenenud, pigem on oluline, et kulud ei kasvaks.

Palgatõus

2014. aasta eesmärgiks oleme seadnud kokkuhoitud raha eest võimalusel töötasude tõstmise. On hea meel, et õendus- ja hoolduspersonalit palkasid saime tösta natuke juba kevadel, nüüd oktoobrist loodame suurendada ka arstide töötasusid. Tugiosakondadel üleüldist palgatõusu sel aastal plaanis pole, pigem saavad osakonnad nn motivatsiooniraha, mida tublimatele hea töö eest lisaks maksta.

Töötasude tõstmine on alati keeruline. Haigla suurust arvestades võib öelda, et üldine 10% palgatõus nõuab ligikaudu 4 miljonit eurot lisaraha. See tähendab, et kuigi meie selle aasta tulud kasvasid 10%, nõuab see meilt ühtlasi rohkem tööd ehk oleme sunnitud tegema suuremaid investeeringuid. Lisaks tööjõukuludele, mis moodustavad haigla kuludest umbes 50%, suurenevad teenuste mahu kasvuga ka eelkõige materjalide, tarvikute ja ravimite kulud – päevast päeva tööd tehes me ilmselt ei adu, kui suure summa need väikesed kulud kokku arvutades teevad. See kulu moodustab kogukuludest umbes 26% ja on töötasude järel suuruselt teisel kohal. Seega peame alati arvestama, et teenuste mahtu suurendades (sh ka haigekassavälisest teenust) peab õiges proportsioonis planeerima ka nende kulude kasvu. Kõike ei saa töötasudeks lubada.

Siiski usun, et ühiselt heaperemehelikult majandades ning ka väikestes asjades kokkuhoidlikult olles leiame töötajate heaolu parandamiseks ja nüüdisaegse meditsiini arendamiseks vajalikud summad.

Keskhaigla sünnitusmaja – 210 aastat kogemust

Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja on vanim haiglasünnitust pakkuv meditsiinisutus Eestis, kus ilmalvalgust näinud lapsed paarisaja aasta vältel. Kõnele-sime loomuliku sünnituse liikumisest ja ämmaemanda rollist sünnituse juures naistekliiniku pikaajalise juhataja dr Lee Tammemäega.

Oktoobris täitub sünnitusmajal 210 aastat ning on hea meel, et siinset sünnitusmaja usaldatakse ja hinnatakse teistest enam – seda näitab sünnituste arv ning rahulolevate perede tagasiside.

Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja saab iseloomustada kui turvalist ja innovatiivset, tippasemel töötajate ja beebisõbralikkusega tähelepanu väärivat haiglat, kus on koos erinevate erialade pädevus ja valmisolek kriitiliste olukordade lahendamiseks.

„Pakume rasedatele ajakohaseimat tõendus põhise sünnieelset diagnostikat. Enne aegsete väheinvasiivse intensiivravi juurutamine koos emapiimapanga loomisega on viinud meie ravitulemused Euroopa parimate hulka. Selle kõrval peame oluliseks toetada raseduse ja sünnituse loomulikku kulgu ning arvestada igal etapil naise soovide ja vajadustega. Ainsana Eestis omame UNICEFi beebisõbraliku haigla kehtivat sertifikaati. Meil töötavad mitmed nimekad tohtrid ja ämmaemandid, kelle juurde tahetakse tulla,“ selgitab naistekliiniku juhataja.

Haiglasünnituse algusest tänapäeva

Dr Tammemäe sõnul võib Ida-Tallinna Keskhaigla sünnitusmaja algust 210 aastat tagasi pidada ühtlasi ka haiglasünnituste alguseks Eestis. Enne seda sünnitasid kõik naised loomulikult teel kodus või saunas ning sellega käis paratamatult kaasas laste ja emade suur

suremus. Haiglasse hakati esialgu tooma neid naisi, kes kodus polnud mitme päeva jooksul maha saanud, siin sünnitamine sai valdavaks koos arstiabi arenguga, kui tekkis võimalus teha keisrilõiget, kasutada narkoosi ja antibiootikume. Kuigi haigestumist ja suremust õnnestus haiglatingimustes oluliselt vähendada, tõi see kaasa uusi probleeme. Haiglanakkus oli väga tõsine risk, arvati, et bakterid tuuakse sisse väljastpoolt ja seepärast keelati isadel pääs sünnitusmajja. Nõukogudeaegset sünnitusabi korraldust reguleerisid Moskvast tulnud käsikirjad nr 1230 ja 750. Kehtestati palju rangeid ja ahistavaid reegleid ning selline olukord ei meeldinud kellelegi.

Uued tuuled hakkasid puhuma koos demokraatiseerumisega. Tekkisid kontaktid Soome kolleegidega ja ühistöös õnnestus 14. märtsil 1991 korraldada Tallinnas rahvusvaheline loomuliku sünnituse sümposium prof Marshall Klaus, Janet Balaskase jt osavõtul. See oli märgilise tähendusega üritus ning võib öelda, et sellest ajast alates suurenes toimuma inimeste suhtumises muutus. Skepsist ja kriitikat oli algusaastatel palju ning vanadest dogmadest hoiti kohati visalt kinni, kuid leidus entusiaste, kes hakkasid uusi võtteid proovima ja kogemusi jagama. Tuli õppida ja muuta hoiakuid.

Loomulikult on muutunud aja jooksul ka ämmaemanda kui sünnitusel naise toetaja ja lapse sünni abistaja roll. Dr Tammemäe sõnul on suurim muutus ehk see, et vahepeal kaotatud iseseisvus on ämmaemandatel nüüd järk-järgult tagasi võidetud. „Ämmaemand on parim naise toetaja normaalselt kulgeva raseduse ja sünnituse ajal, kuid sellest üksi ei piisa. Ta peab tundma ka patoloogiat ja riske, et osata õigel ajal arst kutsuda. Meie haiglas töötavad superämmaemandid! Meie töö on



FOTO: ARBERTS

Rahvusvahelise loomuliku sünnituse alase sümposiumi Tallinna-poolne peakorraldaja, Tallinna Vabariikliku Haigla sünnitusosakonna juhataja Lee Tammemäe (vasakul), professor Marshall H. Klaus Californiast ja sümposiumi mõtte üks algatajaid pr Kristiina Rummo.

omavahel tihedalt läbi põimunud, tulemus sõltub iga isiku panusest, omavahelisest usaldusest ja meeskonnatööst. Usun, et vastutuse suurenemine on ämmaemandatele motiveeriv väljakutse professionaalseks arenguks. See töö ei muutu kunagi rutiiniks, tegevust jätkub nii vastsündinute kui ka günekoloogiliste patsientidega. Alati on midagi juurde õppida ja võimalus ennast arendada.“ Ämmaemanda roll enne sünnitust, sünnituse ajal ning pärast seda on ääretult oluline.

Sünnitajad varasemast teadlikumad

Lisaks personalile ning sünnitusmajale on aegade jooksul muutunud sünnitajad ise. Praegused sünnitajad on varasemast tunduvalt teadlikumad ja nõudlikumad. See on üldjuhul positiivne ning hõlbustab koostööd, kuid mõnikord on ka koomilisi olukordi tekkinud. Näiteks siis, kui põhjalikult ettevalmis-

tatud sünnitusplaan ei õnnestugi täita, sest sünnitus sai liiga ruttu läbi ning rõõmustamise asemel kurdab naine, et tal jäid mõned asendid või hingamistehnikad ajapuuduse tõttu proovimata.

Kindlasti ei saa alahinnata pere toetust ja osalust lapseootuse ajal ning sünnituseks valmistumisel. Ka siin on viimase mõnekümne aasta jooksul toimunud suured muutused. Peresünnitused said alguse 25 aastat tagasi ja nüüd toimub 90% sünnitustest koos pereliikmeka. Ühiselt käiakse nõuandlas ja perekoolis, isad jäävad aina sagedamini lapsepuhkusele või haige lapsega koju. Traditsioonilised soorollid on muutunud, usutavasti toob sünnitusel osalemine mehi enam lastega tegelema. Kui mõni mees siiski soovib sünnituse juures distantsi hoida, siis vägisi teda osalema ei sunnita.

Jätkub järgmisel leheküljel...

Kus sünnitada – kas alati valik?

1. augustist on naistel võimalik soovi korral eelistada kodusünnitust, paludes selleks endale appi sünnitusmaja kvalifitseeritud ämmaemanda.

Siinkohal toonitab dr Tammemäe, et rasedusaegsete uuringutega on võimalik enamik riske eelnevalt ära hinnata ja prognoosida, kas tuleb normaalne sünnitus või on ette näha probleeme. „20% sünnitustest toimub keisrilõike teel, 6% vaakumi abil, 7–8% sünnitustest on enneaegsed, 1–2% naistest sünnitab mitmikud. Normaalne sünnitus arsti sekkumist ei vaja ja võib seega teoreetiliselt kodus toimuda. Samas on aga komplikatsioonid, mida ei saa prognoosida, näiteks platsenta enneaegne irdumine, nabaväädi väljalangus, loote äge hüpoksia, kus 5 minutit on elulise tähtsusega. Austan naise soovi valida endale sobiv sünnituskeskkond, kuid minu eelistus on haiglasünnitus koos varase kojuminekuga pärast sünnitust. Keisrilõiget kodus teha ei saa! Mingil juhul ei tohiks kodus sünnitada mitmikke, enneaegseid, varasema keisrilõikuse või loote väärarendi korral.“

Rahulolu tööst motiveerib

Lähenevas sünnitusmaja 210. sünnipäev ning ühtlasi tähistab dr Tammemäe jaanuaris teist suurt tähtpäeva – tal täitub 20 aastat naistekliiniku juhatajana. Pärtsime, kas on ehk veel midagi, mis kripeldab, või on tööalaseid unistusi, mis sünnitusmaja läheneva juubeliga mõtteisse tõusnud.

„Tahan läheneva juubeli puhul tänada kõiki naistekliiniku töötajaid pühendumise eest. Soovin, et kolleegidel oleks palju tööõnne ja õlatunnet. Soovin, et sünnitusabi eriala oleks jätkuvalt populaarne ja hinnatud noorte spetsialistide seas, et Eestis oleks motiveeriv töötada, et perest eemaloldud ööd ja nädalavahetused saaks hüvitatud. Loodan, et maja moderniseerimine käesoleva remondiga ei lõpe,“ jätkub naistekliiniku juhatajal häid soovide ja mõtteid, sest mis oleks elu ilma unistusteta.

Õnnitleme naistekliiniku töökat kollektiivi eesotsas pikaajalise juhataja dr Lee Tammemäega ning soovime edaspidiseks jõudu-jaksu!

Sisekliiniku XII konverents – päev täis põnevaid loenguid ja mõttetalguid

Oktoobris XII korda aset leidv sisekliiniku konverents on aastate jooksul läbi teinud suured muutused nii sisus kui vormis. Selles, et tosinajagu aastaid tagasi alguse saanud mastaapne konverents on jätkuvalt nii osalejate kui ka partnerite seas oodatud üritus, kus kogemusi vahetada, on suur osa just sügiskonverentsi eestvedajal dr Ene Mäetsal.

Kuidas on sügiskonverents aja jooksul muutunud?

Esimese konverentsi toimumisest 2003. aastal on tegelikult väga palju muutunud. Ürituste ajakava on nii tihedaks läinud, et raske on leida kõigile sobivat aega, kuid kõige olulisem muutus on toimunud meie konverentsi sihtühma ootustes. Konverentsil osalejate haritus paneb korraldajaid ja esinejaid senisest enam pingutama, ajakava ja ettekanded nõuavad palju hoolikamat valikut ning põhjalikumat ettevalmistust.

Olime üks esimesi, kes seesuguse konverentsi korraldamist alustas. Nüüd on aga haiglate ja seltside üritusi palju ning me peame pingutama, et olla huvitav ja nõutud. See on teinud oma korrektiivid konverentsi ülesehitusse ja tänu julgetele kolleegidele oleme praegu ainulaadsed näiteks oma ümarlauaruteludega ja diskussioonidega. Võib ju tunduda, et ümarlauas on lihtsam osaleda ja seltsis ka segasem, kuid kõik on hoopis vastupidi! Kui ettekannet saab lektor enda järgi üles ehitada, nõrgemad kohad tugevdada või nendelt tähelepanu ära viia, siis ümarlauarutelu eeldab väga häid teadmisi, meeskonnatööd ja juhilt oskust juhtida diskussiooni, manipuleerida enda ja kolleegide teadmiste ning saali tähelepanuga. Ümarlaud ei tähenda vaid kolleegide omavahelist vestlust tunni aja jooksul, vaid eeldab slaidiprogrammi põhjalikku ettevalmistust ja teadmistega osavat žongleerimist.

Aja jooksul on muutunud suuremaks ja soliidsemaks ka meie konverentsi näitus.

Selge, et Swissôtelis terve päev konverentsi pidada ja üle 400 osaleja toitlustada ei ole odav lõbu – vaid ühe ürituse korraldamisel oleme kasutanud lisaks haigla toetust. Raske ajad on tulnud ka toetajafirmadele, kuid oleme tänu populaarsusele arstikonna hulgas konverentsi kulud tasa saanud.

Mis tähendus on sisekliiniku konverentsil meie haiglate? Kuidas ja mille najal selline mastaapne konverents juba tosinajagu aastaid on toimunud?

Konverents on oma esindusfunktsioonilt kindlasti enam kui pelgalt sisekliiniku üritus. Iga meie ettekannet on meie haigla nägu ja ka siis, kui esineja õhtul spetsialistide või perarstide väikesele ringile. Seetõttu on suure konverentsi kvaliteet ja kordaminek suurema tähtsusega ning vastutus samuti suurem.

Arstina pean lugu arstikunstist, pragmaatikuna otsin teed meie koostööpartnerite südamesse. See on eeldus heaks konverentsiks, kuid ükski konverents ei pea kava vastu, kui pole lektoreid, kelle teadmistele ja tahtmisele toetuda. Meie lektorid ei ole saanud selle töö eest töötasu ja ettekanded on enamasti valminud tegija enda vabast ajast. Et mille najal? Meie lektorite julguse, tahtmise ja missioonitunde najal!

Kust võtad energiat ja jaksu juhtida kogu korraldusmeeskonda ning üha uuesti alustada, osalejatele uut pakkuda?

Hindan väga oma elu põnevust, vaheldust ja adrenaliini – seda kõike pakub konverentsi korraldamine. Armastan tarku, säravaid ja huvitavaid inimesi ning meie lektorid on suurepärase näide arstidest kõige paremas mõttes. Nende praktilised oskused ja kogemused käivad käsikäes eruditsiooni ja laitmatu esinemisega.

Tagasihoidlikkuse all ei kannata ja mikrofoniga olen sõber – nii teen konverentsi natuke ka iseendale, ehkki olen viimastel aastatel vihjanud, et edaspidi võiks konverentsi juhtida keegi teine. Ka see kuuluks



FOTO: ANDRES TEISS

uuenduste hulka, mis ei laseks rutiinil tekkida. Kui vaid leiaks ohvri, kelle õlgadele see vastutus veeretada.

Mida huvitavat sel sügisel konverentsil näha-kuulda-kogeda saab?

Meil on olnud ja on ka sel aastal väga teaduspõhiseid ettekandeid, kuid selle aasta konverentsi iseloomustaksin pigem kui küpsuse näitajat, arvestades ettekannete ja ümarlauarutelude filosoofilist külge.

Teadmiste ja kogemusega tekib hulgalt küsimusi, millele ravijuhised selget vastust ei anna. Sel aastal ongi fookuses probleemid ja küsimused, mis on tekkinud meil endil ja mida oleme märganud ITKsse suunatud patsientide käsitlemise eelmistes etappides. Mis täpselt? Uurige ajakava ja tulge konverentsile!

Mille üle kõige enam uhkust tunned, mis teeb sisekliinikus töötades igapäevaselt rõõmu?

Olen uhke, et meil on selline konverents. Olen uhke, et paljud uuendused saavad alguse meie kliinikust. Tunnen uhkust, et minu patsient saab parima võimaliku abi ja kitsa probleemi taga nähakse patsienti kui tervikut. Ma ei suuna oma haigeid haiglast väljapoole, kui nad just südame- või kopsuoperatsiooni ei vaja. Eks see räägib ka enda eest. Rõõmustan selle üle, et võin loota oma kolleegidele ning usaldada õdesid ja teisi töötajaid. Koostööst algab kõik!

Töö parema homse nimel: Magasini üksuse argipäev

Magasini üksuse töötajaskond eesotsas vanemarst Heiki Pärnpuu ning assistent Ly Ungruga annab igapäevaselt endast kõik, et pakkuda neile, kel mingil põhjusel ravikindlustus puudub, asjakohast ja kiiret ravi.

Töö sellises keskkonnas pole lihtne. Seda enam, et Ida-Tallinna Keskhaigla ravi-

kindlustamatute osakond on ainuke Eestis ning siia satub patsiente erinevaid teid pidi nii lähemalt kui ka kaugemalt. Siin kehtib kokkulepe, et lisaks meditsiinilisele abile pakku-misele tuleb olla vajaduse korral ka sotsiaaltöötaja, psühholoog, hingehoidja või lihtsalt kuulaja. Abita ei jää siin keegi.



FOTO: ANDRES TEISS

Vanemarst Heiki Pärnpuu ja assistent Ly Ungru juurde saabub abivajajaid üle Eesti

Inimhingede kokkulappijad

Magasini üksuses paikneb nii patsientide ambulatoorne vastuvõtt kui ka statsionaar. Veidi kulunud välimusega palatites on 25 voodikohta, lisaks eraldi palat nakkusohtlikele patsientidele. Vastuvõttus oodatakse patsiente igal tööpäeval kell 9.00–15.00 ning assistent Ly Ungru sõnul on kirjutamata reegel, et vastuvõtule pääsevad soovijad samal päeval. Patsient saab statsionaaris viibida vajaduse korral kuni 60 päeva, seejärel tuleb leida lahendus, mis saab temast edasi. Kas suunatakse ta hooldekodusse, varjupaika või leitakse omaksed, kes lähedasele järele tulevad.

Assistent Ly Ungru sõnul on põhjused, miks inimesed ravikindlustamata on, erinevad. Kindlasti on vale arvamus, et siia satuvad vaid mingil põhjusel elu hammasrataste vahele jäänud inimesed. Patsiente on igasuguseid: noori, keskealisi, vanemaid. On neid, kes juba mitmendat põlve siin, kuid ka arglikult esimest korda uksest sisenejaid. On vabakutselisi kunstnikke, ootamatult kindlustuseta jäänud üliõpilasi, ka luksusautoga tulijaid. Ka neid, kes mitte ise, vaid mõne lähedase käekõrval siia satuvad. Siiski moodustavad suurema osa need, kel vahel katkine hing ja kuhugi kuulumatus suurem kui ihuline häda. Olgu põhjus milline tahes, vahet siin ei tehta ning eelkõige tuleb leida lahendus inimest vaevavale murele.

Suurema osa igapäevastest patsientidest, kes siinsesse üksusesse satuvad, moodustavad Tallinnas elavad, kuid mingil põhjusel ravikindlustuseta inimesed. Nende ravi eest tasub Tallinna linn. Lisaks

Tallinna linna elanikele satuvad siia ka kaugemalt tulijad. Vallad-linnad, kel endal puudub võimalus tõsisemate tervisemuredega ravikindlustamata isikuid ravida, saavad vahel oma haigeid just siia, tasuta hiljem nende ravikulud. Abita ei jää ka need, kel elukohana registreeritud vaid Eesti – sel juhul saavutatakse kokkulepe Sotsiaalministeeriumiga.

Oma inimene igas linnaosas

Ly Ungru on Magasini üksuses töötanud viimased 16 aastat, dr Pärnpuu 13 aastat. Just nende ja teiste Magasini üksuses oma tööd südamega tegevate inimeste kaasabil saab nii mõnigi siia sattuv inimene hingejõudu astuda esimesed sammud üleskäigutrepil. Siinseid töötajaid teatakse ja hinnatakse igas Tallinna linnaosas, sestap pole imestada, et ollakse kui omainimene. Kui kusagilt abi ei saa, siis siin püütakse võimaluse korral ikka kuulata-mõista-aidata.

Sellest hoolimata, et töötatakse kitsustes, statsionaari pool remonti vajavates tingimustes ning töötajaskonna moodustavad enamikus naisterahvad, püütakse hakkama saada. Siinne personal on näinud-kuulnud aastate jooksul kõike, kuid on sellest hoolimata ääretult positiivne. Ly Ungru sõnul siin teisiti ei saakski. Omatunne aitab kaasa info levimisele ning usaldus, mis saavutatud, paneb pingutama.

Kel veel pole olnud võimalust, tasub kindlasti võtta aeg ning käia Magasini üksuses ära. Samuti on sinna võimalik viia üleilgseid riideid-jalanõusid, lugemismaterjali, mööblit – kõige eest ollakse ääretult tänulikud.

Õdede ja ämmaemandate vastuvõtud Ida-Tallinna Keskhaiglas



Muutused ja areng tervishoiukorralduses tingib vajaduse tervishoiuteenuste osutajal leida järjest enam efektiivsemaid, kuid samas patsiendile ohutuid lahendusi. Siinkohal on positiivseks trendiks õdede ja ämmaemandate tõhusam kaasamine patsiendi tervises seisundi jälgimisse ning terviseteadlikkuse parandamisse, aidates sellega kaasa patsiendi elukvaliteedi hoidmisele ja haigustüsistuste ennetamisele ning säästes seeläbi väärtuslikku tervishoiuressurssi.

Jrk	Õendustöötaja vastuvõtt (nimetus)	Teenuse kirjeldus	Vastuvõtule registreerimine
1	ÕE VASTUVÕTT REUMATOLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Reumaatilise haiguse olemuse selgitamine Patsiendiõpetus enesehoolduseks, haigusest tingitud muutustega kohanemiseks ja toimetulekuks Haiguspuhune toitumisõpetus (podagra, osteoporoos) Ergonoomiliste töövõtete ja abivahendite alane nõustamine Raviskeemi järgimise õpetus, sh süstimisõpetus bioloogilise ravi puhul Enesetunde ja tervise jälgimise õpetus Patsientide ja nende lähedaste nõustamine sidevahendite teel 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine telefonil: 606 7788
2	JALARAVIÕE VASTUVÕTT REUMATOLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Naha- ja jalahoolduse õpetus Nahakahjustuste ravi: jalgade ja küünthe seenhaigused, kalluste ja soolatüügaste eemaldamine Reumaatilise haigusest tingitud jalahaavandite hooldus ja ravi Ravipediküür, sissekasvanud küünthe korrigeerimine ja ravi Jalgade deformatsioonide hindamine, jalahoolduse õpetus Nõustamine jalanõude ja abivahendite sobivuse suhtes, sh abivahendite kasutamise õpetus Patsiendi õpetamine kodust aseptilist haava- ja haavahooldust tegema 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900 Tasuline tervishoiuteenus: ravipediküür (saatekirjata)
3	ÕE VASTUVÕTT GASTROENTEROLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> C-viirusest põhjustatud maksahaiguse olemuse selgitamine Patsiendi tervises seisundi hindamine Viirusevastase ravi põhimõtete selgitamine, sh ravimite toime selgitus Raviskeemi järgimise, sh süstimise õpetus Ravimite manustamise ja ravipäeviku pidamise õpetus Patsiendiõpetus enesehoolduseks, haigusest tingitud muutustega kohanemiseks ja toimetulekuks Haiguspuhune toitumisõpetus Enesetunde ja tervise jälgimise õpetus Patsiendi ja tema lähedase psühhoemotsionaalne toetamine 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine: haigla terviseinfosüsteemis
4	ÕE VASTUVÕTT KARDIOLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Südamepuudulikkuse olemuse selgitamine Patsiendi tervises seisundi hindamine, terviseriskide analüüs Ravimite manustamise ja ravipäeviku pidamise õpetus Patsiendiõpetus haigusest tingitud muutustega kohanemiseks ja toimetulekuks Haiguspuhune toitumis- ja elustiilialane nõustamine Sobiva kehalise aktiivsuse valik Enesetunde ja tervise jälgimise õpetus Tervisenäitajate hindamine, analüüside seire 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine telefonil: 620 7996
5	TROMBOOSIÕE VASTUVÕTT	<ul style="list-style-type: none"> Suurema tromboosiriskiga patsientide ja/või antikoagulantravil olevate patsientide nõustamine Patsiendi tervises seisundi hindamine, terviseriskide analüüs Vajaduspõhine patsiendiõpetus tervise edendamiseks, sh tromboosiriski ja ennetusmeetmete selgitamine Antikoagulantravi saava patsiendi toitumis- ja elustiilialane nõustamine Ravimite manustamine (sh süstimistehnika õpetamine) ja ravipäeviku pidamise õpetus Tervisenäitajate hindamine, analüüside seire, raviskeemi jälgimine Reisimisega seotud tromboosiriskide hindamine ning ennetamise võimaluste selgitamine, sh kompressioonsukkade valik, kasutamise õpetus Patsientide nõustamine sidevahendi teel 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900 Tasuline tervishoiuteenus: reisiriskide suhtes profülaktiline nõustamine (saatekiri pole vajalik)
6	SUITSETAMISEST LOOBUMISE NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> Suitsetaja julgustamine ja motiveerimine suitsetamisest loobumiseks Nikotiinisõltuvuse taseme hindamine Fagerströmi skaala järgi Vajaduspõhine patsiendiõpetus tervise edendamiseks Loobumis- ja raviplaani koostamine, sobiva meetodika valik Patsiendi psühhoemotsionaalne toetamine, nõustamine sidevahendi teel 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900 Tasuline tervishoiuteenus: saatekirjata pöördumise korral
7	ÕE VASTUVÕTT PULMONOLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Pulmonoloogiliste haiguste (nt KOK, astma, allergia) olemuse selgitamine Patsiendi tervises seisundi hindamine, terviseriskide analüüs Haigusega toimetulek, ravimi inhaleerimise ning hingamis- ja köhimistehnika õpetamine Tervist edendav preventiivne nõustamine (allergeenid) Määratud ravi põhimõtete selgitamine, sh ravimite toime selgitus Haiguspuhune toitumis- ja elustiilialane nõustamine Raviskeemi järgimise ja ravimite manustamise õpetus Enesetunde ja tervise jälgimise õpetus Patsientide nõustamine sidevahendi teel 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900
8	ÕE VASTUVÕTT ALLERGOLOOGIA JA IMMUNOLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Allergiliste haiguste olemuse selgitamine Haigusega toimetulek, ravimiinhalatsioonitehnika õpetus Abivahendite kasutamise õpetus, sobivuse hindamine Toitumisnõustamine allergia esinemisel Haiguspuhune elustiilialane nõustamine Nahahoolduse õpetus nahaprobleemide korral Enesetunde ja tervise jälgimise õpetus Raviskeemi järgimise ja ravimite manustamise õpetus koduseks raviks Primaarse immuunpuudulikkusega patsientide ja nende lähedaste psühhoemotsionaalne toetamine, nõustamine sidevahendi teel 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine telefonil: 606 7845



FOTO: ANDRÉS TEISS

Jrk	Õendustöötaja vastuvõtt (nimetus)	Teenuse kirjeldus	Vastuvõtule registreerimine
9	ÕE VASTUVÕTT ENDOKRINOLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Diabeedi ehk suhkurtõve olemuse selgitamine Patsiendi terviseseisundi hindamine, terviseriskide analüüs Individuaalse patsiendiõpetusplaani koostamine Määratud ravipõhimõtete selgitamine, sh ravimite toime selgitus Raviskeemi järgimise ja ravimite manustamise õpetus, sh süstimistehnika õpetamine, ravipäeviku pidamise õpetus Haigusega toimetulek, tervisenäitajate jälgimise õpetus, glükomeetri kasutamise õpetus, tulemuste selgitus ja probleemi äratundmise õpetus, esmaabi Haiguspuhune ja/või ülekaalulise patsiendi toitumis- ja elustiilialane nõustamine Toidupäeviku analüüs, sobiva kehalise tegevuse valik Tervisenäitajate hindamine, analüüside seire Enesetunde ja tervise jälgimise õpetus Patsientide ja nende lähedaste psühhoemotsionaalne toetamine Patsientide nõustamine sidevahendi teel 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900
10	DIIEEDIÕE VASTUVÕTT	<ul style="list-style-type: none"> Toitumise ja haiguse omavahelise seose selgitamine Toitumis- ja liikumissoovitused tervise hoidmiseks, edendamiseks Patsiendiõpetus haigusega toimetulekuks: toitumisravi erinevate haiguste, sh diabeedi ning üle- ja alakaalulisuse korral Individuaalse tasakaalustatud menüü koostamine, toitumisalane nõustamine Toidu- ja liikumispäeviku pidamise õpetus ja analüüs Patsiendi toetamine ja võimestamine tervislike valikute tegemiseks 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900
11	JALARAVIÕE VASTUVÕTT ENDOKRINOLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Naha- ja jalahoolduse õpetus Nahakahjustuste ravi: jalgade ja küünte seenhaigused, haavandite hooldus ja ravi Haigusest tingitud jalahaavandite hooldus ja ravi Ravipediküür, sissekasvanud küünte korrigeerimine ja ravi Nõustamine jalanõude ja abivahendite sobivuse suhtes, sh abivahendite kasutamise õpetus Patsiendi õpetamine kodust aseptilist haava- ja hooldust tegema Tervisenäitajate hindamine, analüüside seire 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900 Tasuline tervishoiuteenus: ravipediküür (v.a diabeetikud)
12	ÕE VASTUVÕTT NEUROLOOGIA ERIALAL (SCLEROSIS MULTIPLEX'I HAIGED)	<ul style="list-style-type: none"> Sclerosis multiplex'i olemuse selgitamine Määratud ravi põhimõtete, sh ravimite toime selgitamine Raviskeemi järgimise ja ravimite manustamise õpetus, k.a süstimise ja ravipäeviku pidamise õpetus Patsiendi süstimine, kui patsient pole selleks ise suuteline Haiguspuhune elustiili- ja toitumisalane nõustamine Põieprobleemidega toimetuleku suhtes nõustamine, vaagnapõhjelihaste treeningharjutuste õpetamine Jääkuriini mõõtmine UH-aparaadiga Tervist säästvate meetmete õpetamine, sh turvalisuse tagamine, abivahendite valik ja kasutamise õpetus Enesetunde ja tervise jälgimise õpetus Tervisenäitajate hindamine, analüüside seire Patsientide ja nende lähedaste psühhoemotsionaalne toetamine, nõustamine sidevahendi teel 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine: haigla terviseinfosüsteemis Telefon: 620 7926



FOTO: ANDRES TEISS

13	ÕE VASTUVÕTT NEUROLOOGIA ERIALAL (PARKINSONI TÕVE HAIGED)	<ul style="list-style-type: none"> Parkinsoni tõve olemuse selgitamine Mittemotoorsete sümptomite hindamine, testide läbiviimine Määratud ravi põhimõtete, sh ravimite toime selgitamine Raviskeemi järgimise ja ravimite manustamise õpetus ning ravipäeviku pidamise õpetus Tegevusaktiivsuse hindamine ja toimetulekusoovitused liikumiseks, suhtlemiseks, enesehoolduseks Haiguspuhune toitumisnõustamine Enesetunde ja tervise jälgimise õpetus Probleemipõhine nõustamine: kõhukinnisuse ennetamine, uriinipidamatus, sobivate abivahendite valik ja kasutamise õpetus Patsientide ja nende lähedaste psühhoemotsionaalne toetamine, nõustamine sidevahendi teel 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine: haigla terviseinfosüsteemis Telefon: 620 7934
14	ÕE VASTUVÕTT TAASTUSRAVI ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Haiguse olemuse selgitamine, haiguse eri aspektide kohta info jagamine Enesehoolduse õpetus haigusest tingitud muutustega kohanemiseks ja toimetulekuks Taastusravi protseduuridega seonduv nõustamine Toitumisnõustamine (ülekaal, osteoporoos) Abivahendite kasutamise õpetus, sobivuse hindamine Ergonoomiliste töövõtete õpetamine Nõustamine uriinipidamatuse korral, sh mähkmete kasutamise õpetamine 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine telefonil: 1900
15	ÕE VASTUVÕTT INSULDIHAIGELE JA TEMA LÄHEDESTALE TAASTUSRAVI ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Haiguse olemuse selgitamine Õpetus haigusest tingitud muutustega kohanemiseks ja toimetulekuks Abivahendite kasutamise õpetus, sobivuse hindamine Raviskeemi järgimise ja ravimite manustamise õpetus Põie- ja sooleprobleemidega toimetuleku nõustamine Neelamishäirega patsiendi nõustamine Gastrotoomiga patsiendi hoolduse õpetus Patsiendi ja tema lähedaste nõustamine sidevahendite teel 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine telefonil: 1900
16	STOOMIÕE VASTUVÕTT KIRURGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Ileostoomi, kolostoomi ja urostoomiga patsientide nõustamine. Operatsioonieelne nõustamine: stoomihoolduse üldpõhimõtete tutvustamine patsientidele, kes on määratud plaanilises korras operatiivsele ravile stoomi rajamiseks Operatsioonijärgne nõustamine: patsiendi ja tema lähedaste õpetamine – sobivaima stoomi valimine, stoomikoti hoolduse ja vahetuse õpetus, stoomi ja stoomiümbruse naha hoolduse õpetus Toimetulekusoovitused igapäevaeluks Stoomipatsiendi nõustamine ja õpetamine võimalike probleemide korral (nahaärritus, põletikukutunnused, veritsus, stoomi sissevajumine, kitsenemine jm) 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine telefonil: 1900



FOTO: ANDRES TEISS

Jrk	Õendustöötaja vastuvõtt (nimetus)	Teenuse kirjeldus	Vastuvõtule registreerimine
17	HAAVAÕE VASTUVÕTT KIRURGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Haavahooldus ja -ravi, haavakülvi võtmine, haavadreenide hooldus ja infektsiooni ennetamine, haavadreenide hooldus (loputamine, vahetamine, eemaldamine). Haava seisundi hindamine tuisustuste suhtes (verejooks, haava dehissents, organi eventratsioon) ja haava paranemise jälgimine dünaamikas Haavaõmbluste eemaldamine Nõustamine ja õpetamine haavahooldusküsimustes Teisespingsalt paranevate haavade puhul haavaravi, lähtudes arsti määratud raviplaanist Krooniliste haavanditega patsientide õpetamine ning nõustamine haavahoolduse ja hügieeni eripärade suhtes kodustes tingimustes, kaasa arvatud sobivate haavahooldusvahendite kasutamine 	Saatekiri: vajalik (sobib ka EMO patsiendikaart) Registreerimine telefonil: 1900
18	ÕE VASTUVÕTT ORTOPEEDIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Operatsioonieelne nõustamine: karkude kasutamine, võimlemisharjutused jms Operatsioonijärgne nõustamine: haava seisundi paranemise hindamine, haavahoolduse teostamine ja õpetus ning infektsiooni ennetamine, vajaduse korral patsiendile lihtsamate sidumisvõtete õpetamine, vajaduse korral haavakülvi võtmine, haavaõmbluste ja K-varraste eemaldamine, kipslahase asetamine ja eemaldamine 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine
19	ÕE VASTUVÕTT UROLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Uroloogiliste probleemidega patsiendi nõustamine ja õpetamine: püskateetri, nefrostoomi, epitsüstostoomi hoolduse õpetus, enesekateteriseerimise õpetus, inkontinentsialane nõustamine Arsti määratud ravi teostamine: sügavsoojendus kroonilise prostatiidi puhul, ureetra külvide võtmine, püskateetri ja epitsüstostoomi kateetri vahetus, haavahooldus 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine
20	AUDIOLOOGIAÕE VASTUVÕTT	<ul style="list-style-type: none"> Kuulmisorgani funktsiooni uuringute teostamine: toon-, kõne- ja impedantsaudiomeetria, düskomfordiläve määramine Kõneaudiomeetria teostamine vabas heliväljas, individuaalkõrvaotsiku jäljendi võtmine Kuuldeparaadi valimine, programmeerimine Kuuldeparaadi kasutamise ja hooldamise õpetus 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900
21	ÕE VASTUVÕTT KÕRVANINA-KURGUHAIGUSTE ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Patsientide operatsioonieelne ja -järgne nõustamine, õpetamine 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine
22	VALUÕE VASTUVÕTT	<ul style="list-style-type: none"> Arsti määratud ravipõhimõtete selgitamine ja ravimite toimeefekti jälgimine, nõustamine tekkinud probleemide ja küsimuste suhtes (ravimite kõrvaltoimed, seisundi ägenemine jne) Eneseabivõtete õpetamine Konsulteerimine ja nõustamine sidevahendite teel 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine
23	BARIAATRIAÕE VASTUVÕTT KIRURGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Bariaatrilise patsiendi operatsioonieelne ja -järgne nõustamine Toitumise ja haiguse omavahelise seose selgitamine Tervisliku toitumise põhimõtete õpetus ja toidupäeviku pidamise ja jälgimise/hindamise õpetamine ning analüüs Haigusega toimetuleku õpetus: haiguspuhuse toitumise eridieedid, menüüd Enesekontrolliõpetus: võimalike probleemide äratundmine ja probleemipõhine nõustamine Nõustamine füüsilise aktiivsuse suhtes Patsientide ja nende lähedaste nõustamine sidevahendite teel 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine
24	KODUÕE KODUVISIIT	<ul style="list-style-type: none"> Nõustamine tervise säilitamise ja taastamise suhtes Patsiendi ja pereliikmete juhendamine ja õpetamine Arsti määratud raviprotseduuride teostamine 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 677 1800
25	ÕE-ORTOPIISTI VASTUVÕTT	<ul style="list-style-type: none"> Ortoptiliste rutiinuringute teostamine Silmade liikuvuse ja koostöö häirete diagnostika ja ravi Patsientide õpetamine ja nõustamine enne ja pärast uuringut 	Saatekiri: pole vajalik Registreerimine telefonil: 1900
26	GLAUKOOMIÕE VASTUVÕTT	<ul style="list-style-type: none"> Glaukoomi kompleksuuringud Haiguse olemuse ja ravirežiimi selgitamine Glaukoomipatsiendi õpetamine ja nõustamine 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine telefonil: 1900
27	SILMAÕE VASTUVÕTT (ELEKTROFÜSIOLOOGIA-UURINGUD VEP, ERG, EOG)	<ul style="list-style-type: none"> Silmapõhja erinevate osade ja nägemisnärv funktsionaalsete uuringute teostamine Patsientide õpetamine ja nõustamine enne ja pärast uuringut 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine

28	SILMAÕE VASTUVÕTT (MAKULI DEGENERATSIOONIGA PATSIENDID)	<ul style="list-style-type: none"> Silmapõhja muutuste hindamine/jälgimine makuli ealise degeneratsiooniga patsientidel 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine Registreerimine telefonil: 1900
29	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT RASEDATELE	<ul style="list-style-type: none"> Raseduse diagnoosimine, ultraheliuuring, raseduse kestuse ja sünnitustähtaja määramine Vaginaalsete analüüside võtmine Loote seisundi ja kasvu hindamine Raseda õpetamine ja nõustamine Raseduse jälgimise plaani koostamine, vajalike uuringute ja analüüside määramine 	Saatekiri: pole vajalik Registreerimine telefonil: 1900
30	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT I TRIMESTRI SKRIINING-ULTRAHELIIUURINGU TEOSTAMISEKS (NT MÖÖTMINE) RASEDATELE	<ul style="list-style-type: none"> Raseduse suuruse määramine Loote NT (kuklavoldi) möötmine Nõustamine 	Saatekiri: vajalik Registreerimine telefonil: 1900
31	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT / SÜNNITUSJÄRGNE KONTROLL JA NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> Sünnitusjärgne läbivaatus Sünnitusjärgsete probleemide puhune nõustamine Kontratseptiivide suhtes nõustamine ja retsepti väljastamine Imetamise ja lapse hooldusküsimustes nõustamine 	Saatekiri: pole vajalik Registreerimine telefonil: 1900
32	ÄMMAEMANDA SÜNNITUSJÄRGNE KODUVISIIT	<ul style="list-style-type: none"> Sünnitusjärgse perioodi kulu jälgimine, läbivaatuse tegemine, taastumise hindamine ja ema nõustamine Läbivaatuse teostamine vastsündinule, tema üldseisundi, adaptatsiooni ja arengu jälgimine ning hindamine Vastsündinu hooldus ja ema õpetamine Imetusprotsessi jälgimine, hindamine ja nõustamine Kõrvalekallete ja tuisustuste ilmnemisel abi kutsumine, haiglasse transportimise korraldamine ja vajadusel tegutsemine olukorrale vastavalt iseseisvalt või koostöös teiste tervishoiutöötajatega 	Saatekiri: ITK-sisene suunamine



FOTO: ANDRES TEISS



FOTO: ITK ARHIIV

	Õendustöötaja vastuvõtt (nimetus)	Teenuse kirjeldus	Vastuvõtule registreerimine
33	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT IMETAMIS-PROBLEEMIDEGA EMADELE	<ul style="list-style-type: none"> Imetamise anamneesi võtmine, probleemi tuvastamine, lapse söömiskäitumise jälgimine ja kontrollkaalumine, emale õigete toitmisvõtete õpetamine, nõustamine Emade toitmise ja lapse hooldamise nõustamine Rinnaseisundid, jälgimine ja ravi Edaspidise toitmiskava koostamine, vajadusel ravi määramine (retseptiravi määramine koostöös arstiga) Stationsaaris viibivate emade konsulteerimine vajadusel (enneaegsed ja toitmisprobleemidega vastsündinud, mitmikute imetamine jms) 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 620 7453 või 1900</p> <p>Telefoninõustamine: 620 7453 igal tööpäeval kl 10–13</p> <p>Vastuvõtule tulla koos lapsega ning soovitatavalt enne oodatavat söögikorda.</p>
34	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT NOORTEKABINETIS (SIHTGRUPP KUNI 25-AASTASED NOORED)	<ul style="list-style-type: none"> Nõustamine: seksuaalsus ja lähedussuhted, seksuaalne vägivald, seksuaalidentiteet ja sugulisel teel levivad haigused Psühhoseksuaalne nõustamine Sobiva rasestumisvastase meetodi või vahendi leidmine Raseduse kindlakstegemine, läbivaatus, analüüside võtmine Seksuuaalhariduslike loengute läbiviimine koolidele 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 1900</p> <p>Kõigile noortele vanuses kuni 25 eluaastat on teenus tasuta</p>
35	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT / NOORMEESTE NÕUSTAMINE (SIHTGRUPP KUNI 25-AASTASED NOORMEHED)	<ul style="list-style-type: none"> Noormeeste nõustamine ja testimine STLH suhtes. Seksuaaltervisealane nõustamine Kontratseptiivide tutvustamine Suhtenõustamine 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 1900</p> <p>Kõigile noortele vanuses kuni 25 eluaastat on teenus tasuta</p>
36	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT / EMAKAKAELAVÄHI VARAJASE AVASTAMISE PROFÜLAKTILISE PROGRAMMI RAAMES	<ul style="list-style-type: none"> PAP-analüüsi (emakakaelt võetud proovi tsütoloogiline uuring) tegemine ja nõustamine 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 1900</p> <p>Haigekassa ennetusprojekt naistele vanuses 30–55 eluaastat</p>
37	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT RINNATERVISE KABINETIS	<ul style="list-style-type: none"> Rindade läbivaatuse teostamine Patsientide õpetamine rindade iseseisvaks kontrolliks Täiendavatele rinnauuringutele suunamine ning analüüside määramine Vajadusel vaginaalsete analüüside võtmine, nõustamine Nõustamine uuringutulemuste, analüüside vastuste osas ning vajadusel suunamine eriarsti konsultatsioonile Haavaheoldus ja -ravi, infektsiooni ennetamine, haavaõmbluste eemaldamine, nõustamine haavaheoldusküsimustes 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 1900</p>
38	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT VAAGNAPÕHJA ALLAVAJEGA PATSIENDILE	<ul style="list-style-type: none"> Patsiendi seisundi hindamine, läbivaatuse teostamine Protseduuride (tuperõnga vahetus) teostamine Patsiendiõpetus (enesehooldus, tuperõnga hooldus ja selle kasutamine ning tuperõnga vahetamise õpetamine) Vaagnapõhjaliste tugevdamiseks mõeldud harjutuste õpetamine 	<p>Saatekiri: ITK-sisene suunamine</p>
39	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT RASEDUSE KATKESTAMIST SOOVIVATELE NAISTELE	<ul style="list-style-type: none"> Raseduse tuvastamine Raseduse katkestamise meetoditest ja tüsistustest ülevaate andmine Raseduse katkestamiseks sobiva viisi valik Raseduse katkestamisele suunamiseks analüüside võtmine ja määramine Kontratseptiivide suhtes nõustamine ja sobiva rasestumisvastase meetodi või vahendi leidmine 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 1900</p>

40	ÄMMAEMANDA VASTUVÕTT VILJATUSPROBLEEMIGA NAISTELE	<ul style="list-style-type: none"> Terviseanamneesi kogumine Günekoloogiliste analüüside võtmine Viljatusravi analüüside tutvustus, analüüside määramine 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 1900</p>
41	VILJATUSPROBLEEMIDEGA NAISTE VÕI/JA PAARIDE NÕUSTAMINE	<ul style="list-style-type: none"> Viljatusraviprotseduuride tutvustus, ettevalmistus protseduurideks, süstimistehnika ja ravimpenide kasutamise õpetamine ja treenimine Kehavälise viljastamise lepingute sisu tutvustamine ja täitmine enne protseduuri Patsiendi nõustamine erinevate viljatusravi protseduurideks ja protseduurijärgseks eluviisiks 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 1900</p>
42	ÕE VASTUVÕTT VASTSÜNDINUTE KUULMIS-SKRIININGUURINGU TEOSTAMISEKS	<ul style="list-style-type: none"> Kolmandal kuni viiendal elupäeval vastsündinule kuulmisskriiningu teostamine spetsiaalse aparatuuriga (OAE-registreerimine) Vajadusel kordusuuring kahehädalasele imikule 	<p>Saatekiri: ITK-sisene suunamine</p>
43	ÕE VASTUVÕTT VASTSÜNDINULE	<ul style="list-style-type: none"> Keskkonna turvalisuse hindamine lähtuvalt ema, vastsündinu ja pere vajadustest Vastsündinu seisundi hindamine, läbivaatuse teostamine ja arengu jälgimine Protseduuride teostamine vastsündinutele (vereanalüüsi võtmine, vaktsineerimine, bilirubiini ja veresuhkru mõõtmine, lapse kaalumine) Vastsündinu läbivaatus Patsiendiõpetuse läbiviimine: enesehooldus, imetamine, lapsehooldus 	<p>Saatekiri: ITK-sisene suunamine</p>
44	ÕE KODUVISIIT ENNEAEGSELE VASTSÜNDINULE	<ul style="list-style-type: none"> Keskkonna turvalisuse hindamine lähtuvalt ema, vastsündinu ja pere vajadustest Enneaegse vastsündinu seisundi hindamine ja läbivaatuse teostamine ja arengu jälgimine Emade nõustamine enesehoolduse suhtes Arsti määratud ravi teostamine ja ravimite manustamine (toitmissondi vahetamine ja selle hoolduse õpetamine, inhalatsioonid) Vajadusel antakse infot apteegis käsimüügis olevate ravimite või ravimisarnaste ainete kohta 	<p>Saatekiri: ITK-sisene suunamine</p>
45	ÕE VASTUVÕTT GÜNEKOLOOGIA ERIALAL	<ul style="list-style-type: none"> Operatsioonieelne nõustamine ning operatsioonijärgse taastumise jälgimine ja arsti määratud raviprotseduuride teostamine Arsti määratud kodus teostatava ravi õpetamine ning haavaheoldus ja ravi, haavareenide hooldus, haavaõmbluste eemaldamine, nõustamine haavaheoldusküsimustes Operatsioonijärgne nõustamine reproduktiivtervise suhtes Toitumisnõustamine 	<p>Saatekiri: ITK-sisene suunamine</p>
46	RASEDA MEDITSIIINILINE NÕUSTAMINE GRUPIS: KLIENDIKOOLITUS PEREKOOLIS. Tasuline teenus!	<ul style="list-style-type: none"> Erinevatel teemadel kliendikoolituse läbiviimine – valmisolek sünnituseks ja sünnitusjärgse perioodi muutustega kohanemiseks Rasedate jooga/võimlemise läbiviimine sünnituseks ettevalmistuse osana 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine telefonil: 1900 või ITK kodulehe kaudu</p> <p>Tasuline teenus: loengud ja võimlemine/jooga</p> <p>Tasuta teenused: maja tutvustamine ja loeng teemal „Sünnituse alguse tundemärgid“</p>
47	KOOLIÕE VASTUVÕTT	<ul style="list-style-type: none"> Tervisekasvatuse õpetamine tervise ja heaolu edendamiseks Profülaktiline tervisekontroll ja tervise järelevalve Immuniseerimiskava tutvustamine, nõusolekuvormi täitmine enne protseduuri Esmabi andmine ja õpilase eneseabiõppuste arendamine Nõustamine tervisekontrolli tulemuste suhtes ja vajadusel suunamine kooli-/perearsti tervisekontrolli ning hambahaigusi ennetavasse arstlikku kontrolli (sh lapsevanema teavitamine) Tervisedendavate koostööde korraldus 	<p>Saatekiri: pole vajalik. Registreerimine kohapeal kooliõe kabinetis</p>



FOTO: TRIIN MAASIK

Saatuse tahtel proteesimeistriks

Igal aastal tehakse Eestis ligi 500 jäseme amputatsiooni, millele järgneb pikk ja tõsine keerulisi seadmeid ning erinevate erialade spetsialistide koostööd nõudev taastusravi. Nüüd on jäseme kaotanud inimestel võimalik saada vajalikku taastusravi siinsamas tänapäevases amputatsioonijärgse taastusravi keskuses, kus lisaks taastusravile on kättesaadavad ka teised vajalikud teenused. Uue, veidi teistsuguse eluga on võimalik harjuda mugavas näidiskorteris ning hoida silm peal kogenud proteesimeistrite käe all valmitaval käe- või jalaproteesidel. Üheks selliseks proteesimeistriks on kaitsevaelane Madis Põri (27), kes teab, mida tähendab jala kaotamine ning proteeside kandmine.

Elu proteesidega

Madise lugu sai alguse 6 aastat tagasi, mil ta liitus ajateenistusega, kuna pidas seda põnevaks ja väljakutsuvaks. Pärast ajateenistust liikus ta edasi kaitseväge tegevteenistusse ja sealt juba Afganistani missioonile. Saatuse tahtel astus aga noormees teise missiooni käigus miini peale, mille tagajärjel kaotas allpool põlve mõlemad jalad.

Pärast õnnetust pidi Madis harjuma eluga ratastoolis ning see oli mehe sõnul väga raske. „Kuna üks käsi on pidevalt rattal, siis tuleb kõiki toimetused ainult ühe käega ära teha,“ kirjeldab ta. Juba paar kuud hiljem sai kaitsevaelane aga oma esimesed proteesid. Iga algus on raske, seda enam, et taastumisele ei aidanud kaasa ka esimeste

proteeside pikkus: noormees oli nendega lausa 2,3 m pikk. Madis ei jätnud aga jonn. Nagu ta ise ütleb: „Proteesid olid väga harjumatud ning seismine nende peal raskendatud. Ka oli keeruline tasakaalu hoida. Esmalt õnnestus nendel korraga vaid paar minutit kõndida, kuid aja jooksul harjusin. Teadsin, et mida rohkem proteese kasutan, seda kiiremaks ning osavamaks saan. Asjade purunemine ja ebaõnnestumised käivad protsessi juurde, kuid nendest tuleb üle olla ja mitte alla anda,“ lausub noormees. Mõtteviis, et nüüd on tal siiski teine sünnipäev ja teine elu, paneb teda kiiremini õppima.

Kerge polnud ka pidev lähedastest eemalolek, sest ravil tuli käia Inglismaal väga tihti. Korraga tuli veeta välismaal kuu kuni poolteist, seejärel sai vaid paar nädalat olla kodumaal. „Kuna soov võimalikult ruttu normaalsesse ellu naasta oli suur, oli tihe reisimine vajalik,“ kommenteerib Madis tagantjärele, olles Inglismaal tegutsivatele spetsialistidele igakülgse abi eest tänulik. Küll aga on tal hea meel, et nüüd on võimalik taastusravi siinsamas Eestis saada – vähe- neb aja- ja rahakulu ning jäseme kaotanu saab rahuliku südamega keskenduda vaid taastusravile.

Uued sihid

Pärast õnnetust on Madise elus toimunud loomulikult suured muutused, võib öelda, et on alanud uus eluetapp ka ameti poolest. Nimelt hakkab kaitsevaelane valmistama uues keskus proteese ning lubab anda oma kogemusele toetudes parima, et valmivad proteesid toetaksid ja kiirendaksid taastumist.



Kaitsevaelane Madis Põri hakkab saatuskaaslast jalule aitama

Uue ametini jõudis noormees tänu kaitseväge juhatajale Riho Terrasele, kes käis välja idee, et ameti võiks selgeks õppida mõni haavataasaanu, kes teab, mida proteeside kandmine reaalselt tähendab. Loomulikult jäi ITK taastusravikliiniku juhatajale Heidi Gilile silma Madise positiivsus ja suur tahe ning sestap pole imestada, et juba paar kuud hiljem oligi ta Ameerikas uut ametit õppimas.

Noormehe esimeseks patsiendiks oli tema meenutuste kohaselt tema ise, sest koos füsioterapeut Anti Piguliga sai proovitud Ameerikas proteesimeistriks õppides kõike – lisaks proteeside valmistamisele keskenduti ka patsiendi mõtlemisele ja hingele. Omandatud oskusi saab ta nüüd siinsamas praktiseerida ning olla toeks saatuskaas-

lastele. Madis on valminud keskusega rahul: tehnika on maailma tipptasemel ning kõik vajalik keskuses olemas. „Paremat ei oleks saanud tahtagi,“ kiidab ta.

Madise sõnul on proteesimeistri amet segu insenerist ja heast käsitöölisest, kuna selle ameti juures peab tundma anatoomiat ja erialast materjali, samuti peab hea olema käeline tegevus. Praegu on ta ära õppinud jalaproteeside tegemise, kuid tulevikus soovib kindlasti hakata valmistama ka käeprotese. Selleks, et paremini mõista inimese anatoomiat ning oma uues ametis veelgi osavam olla, plaanib noormees järgmisel aastal minna ülikooli õeks õppima.

Tänuväärne töö eakate ning raskelt haigete heaolu nimel

Hooldusravikliinikus pakutakse abi ja toetust neile, kes ei tule iseseisvalt toime kroonilisest haigusest tingitud erinevate häirete ja puuete tõttu ning vajavad haigusest taastumisel abikäsi. Siia suunab patsiente perearst või eriarst, saabutakse aga ka otse aktiiv-ravi osakondadest. Hooldusravikliiniku direktoril Eve Karmol jagub kiidusõnu eelkõige oma töötajatele, seda enam, et suurem osa patsientide eest hoolitsejaid on vanemas keskeas naised.

Praegu käib kliinikus aktiivne ehitustöö uue vastuvõtuosakonna valmimise nimel. Millal vastuvõtuosakond lõplikult valmis saab, seda direktor veel välja ütlemata ei soostu, kuid tõdeb, et sellise suure töö tulemusel muutub patsientide vastuvõtt tänapäeva nõuetele vastavaks ning ühtlasi saab vabanevates ruumides teha vajalikke ümberkorraldusi.

Töö patsientide heaolu nimel

Hooldusravikliiniku töö on jagatud kolme üksusesse: Järve, Loksa ja Magasini üksusesse. Siinses kliinikus on iseseisva statsionaarse õendusabi teenuse (alates 01.01.2014 hakati selliselt nimetama hooldusravi) osutamise kõrval eesmärgiks säilitada inimlikkus ning soov pakkuda haigetele nii palju rutiinsetele haiglapäevadele leevendust kui vähegi võimalik. Kliiniku õed osutavad vajaduse korral abi ka kliinikust koju läinud patsientidele. Koduõendusteest võivad siit oma patsientidele tellida ka pere- ja eriarstid.

Nii Järve kui ka Loksa üksuses osutatakse ööpäevast õendusabi. Haigekassa praeguse hinnamudeli kohaselt vajab õendusabi patsient vaid harva arsti konsultatsiooni, kuid Ida-Tallinna Keskhaigla hooldusravikliinikus on siiski pidevalt arstid kättesaadavad, nad jälgivad ja korrigeerivad vajaduse korral ravi. Siin püütakse patsientidele pakkuda ka igapäevaselt huvitavat tegevust: tehakse

jõukohast käsitööd, loetakse raamatuid, joo- nistatakse ning ilusa ilma korral ollakse õues.

Hooldusravikliinikus aidatakse patsientidel haigusest taastuda, krooniliste haiguste korral toetatakse iseseisva toimetuleku suurendamist. Siinsed õed ja hooldajad püüavad teha võimalikult palju patsiendi valu ja vaeva vähendamiseks ning õpetada neid jõukohaste toimetustega ise hakkama saama. Samuti püütakse siin olla toeks patsiendile ning korraldatakse koolitusi omaste hooldajatele. I õendusabi osakonnas asub ka 12 voodikohaga hospiits.

Uurides Eve Karmolt, kuidas sinne personal hoolimata keerulisest tööst hakkama saab ning positiivset meelt säilitab, kinnitab ta, et esmalt pakub tuge tore ja ühte hoidev meeskond, toredad töökaaslased. Siinsesse kliinikusse jäävad pikemalt püsima need, kes oma tööd tõesti armastavad ja seda südamega teevad ning kes suudavad patsiendile näha mitte ainult abitud haiget, vaid tegusat ja toredat inimest – seda, kes ta oli enne haigeks jäämist. See teeb raske, sageli lootusetuna näiva töö hoopis meeldivamaks.

Kui muredest rääkida, siis ... mis neist ikka ... Kui muresid poleks, ei oskaks ju rõõmu ka tunda!



FOTO: ANDRES TEIS

Oleme teel tubakavabaks haiglaks

Üks meie kõigi töökeskkonda ja tervist otseselt või kaudselt mõjutav tegevus on suitsetamine. Ida-Tallinna Keskhaigla on otsustanud olla suitsuvaba haigla, kuid vajame selleks meie kõigi ühiseid jõupingutusi.

Muutused saavad alguse piasjadest ning ei tasu arvata, et need meid ei puuduta. Tahame olla suitsuvaba haigla ning teeme jätkuvalt tööd olukorra parandamiseks.

Meie pingutusi on märganud ka väljastpoolt – Tervise Arengu Instituut soovib käesoleva aasta sügiseks töötada töandjatele välja uue tubakateemalise käsiraamatu, milles on Ida-Tallinna Keskhaigla toodud ühe näitena sellest, kuidas on võimalik suures asutuses muudatusi algatada ja ellu viia.

Tubakavaba haigla otsus on sündinud varasemate tegevuste tulemusena. Haigla on asutus, millel eeldatakse elementaarset hoolimist enda ja kaasinimeste tervisest, ning tervishoiuteenuse osutajana on väga oluline olla ise heaks eeskujuks. Hoolida üksteisest ning kaitsta inimesi passiivse suitsetamise eest, samuti toetada ja motiveerida neid töötajaid, kes soovivad suitsetamisest loobuda – see on meie siht.

Meie mureks, millega oleme pidanud aastate jooksul kokku puutama, on töötajad, kes ei vaeu täitma haigla korda. Eriti mõjub halvasti, kui reegleid eiravad meedikud või juhid ise.

Suitsetamise kui tervisekahjuliku tegevusega seotud pooleks, millest väga palju ei räägita või mis on seni tähelepanuta jäänud, on ka tööaja kasutamine. Mittesuitsetavad töötajad ei ole rahul, et samal ajal, kui suitsetaja käib suitsupausil, peavad nemad töö ära tegema. Keskmiselt kulub suitsetamisele töötaja arvelt päevas ligi tund. See asjaolu võiks kajastuda ka palgakorralduses.

„Samas täname töötajaid, kes aktsepteerivad korda ja on püüdnud seda täita. Tunnustamist väärivad ka töötajad, kes on



FOTO: GERDA SUJUMANN

otsustanud suitsetamisest loobuda. Haiglas on olemas suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetid ning julgelt võib pöörduda töötervishoiuarstide poole,“ sõnab Sally Maripuu.

Töökeskkonna teenistuse juhataja sõnul tehakse järjepidevalt teavitustööd nii personali kui patsientide seas. Kõigile uutele töötajatele tutvustatakse haigla sisekorda ja tubakavaba haigla põhimõtteid. Aastate jooksul on olukord haigla üksuste territooriumil siiski oluliselt paranenud.

Koolitused

8.–10. september

Erakorralise sisehaige käsitus

Eesmärk on anda teadmisi sisehaigustega seotud erakorraliste seisundite äratundmiseks ja õigeks käsitlemiseks nii pere- kui ka eriarstidele. Teemadeks on ägedad seisundid kardioloogias (sh ka rütmihäired ja nende ravi), endokrinoloogias, nefroloogias, pulmonoloogias; tromboosid; ägedad mürgistused, sepsised ja ägedad allergilised reaktsioonid.

Koolitust kureerib sisekliiniku kvaliteedi-juht **Ene Mäeots**.

16. september

Ülekaalulise patsiendi

multidistsiplinaarne ravi

Koolitusel jagatakse ajakohaseid teadmisi ülekaaluga kaasnevast mitmekesisest patoloogias ja ülekaalu tänapäevastest ravivõimalustest. Lähemalt räägitakse ülekaalulisuse põhjustest, ravivõimalustest ja ravi tagasilöökidest endokrinoloogi vaatevinklist.

Koolitust kureerib üld- ja onkoloogilise kirurgia keskuse juhataja **Andre Trudnikov**.

Konverentsid

17. september

Haiglatevaheline kliiniline konverents „Vastsündinute kaasasündinud patoloogia, üsasise diagnostika, edasine käsitus“

Magdaleena üksuse suur saal, Pärnu mnt 104

3. oktoober

Sisekliiniku XII konverents

Swissôtel Tallinna konverentsikeskus Sisekliiniku XII konverentsil kõlavad ettekanded kristallartriitidest, näonahast, uinutiitidest. Räägitakse Tallinnas läbiviidud uuringu tulemuste põhjal sellest, kui läbipõlenud me oleme. Lisaks toimuvad ümarlauad järgmistel teemadel:

- Muutunud maksaanalüüsides haige – mis saab edasi?
- Olla või mitte olla: ülekaal (ja muud mured) kardioloogi vaatenurgast. Pro ja kontra.
- Hullusti pille. Polüfarmakoloogia valu-punkte.

Annetus hooldusravikliinikule

Ida-Tallinna Keskhaigla hooldusravikliiniku seintel on nüüdsest kunstnik Inga Heamägi graafilised lehed.

„Mai algupoolel jõudis meieni kunstnik Inga Heamägi 8 graafilist lehte, mis ehivad nüüdsest Ida-Tallinna Keskhaigla hooldusravikliiniku seinu ning aitavad tervenemisele kaasa,“ tunneb hooldusravikliiniku direktor Eve Karmo heameelt.

Kunstnik ise on avaldanud lootust, et tema teosed pakuvad veidigi rõõmu haiglas viibivatele inimestele.

Karmo lisas, et tegemist ei ole esmakordse olukorraga, mil Ida-Tallinna Keskhaigla saab loomeinimeste tähelepanu osaliseks. Ka varem on leidunud neid, kelle annetus on pakkunud patsientidele kunstirõõmu ning elavdanud haigla miljööd.

Inga Heamägi annetatud graafilised lehed on valminud aastatel 2000–2007.

17.–18. september

Sagedasemad probleemid sisehaigustes

Koolituse läbinutel on ühtlustatud arusaamad haigustest ja patsientide käsitlustest; räägitakse haigustest, millega sisearst oma igapäevapraktikas kokku puutub, ja sellest, mida peaks niinimetatud tavapatsientidest teadma perearst.

Koolitust kureerib sisekliiniku juhataja **Kai Sukles**.

25. september

Lõöve nahal – kas allergia?

Osalejad saavad ülevaate allergiliste haiguste avaldumisest nahal; räägitakse atoopilisest dermatiidist ja toiduallergiast; allergilisest kontaktdermatiidist; urtikaariast ja angioödeemist; ravimiallergilistest reaktsioonidest ning anafülaksiaga patsiendi käsitlusest.

Koolitust kureerib allergoloog-immunoloog **Krista Ress**.

Tutvu täpsema koolituskavaga ning registreeru koolitustele www.itk.ee

11. november

III Õendus- ja ämmaemanduskonverents „Kutse kuvand? Kutse kuvand! Kutse kuvand...“

Swissôtel Tallinna konverentsikeskus Konverents keskendub õe ja ämmaemanda kutse kuvandi temaatikale – selle kujunemisele, erinevate osapoolte arusaamisele õe ja ämmaemanda kutsest ning võimalusele kutse kuvandit mõjutada. Ootame konverentsile õendus- ja ämmaemandusvaldkonna töötajaid: praktikuid esmatasandilt ja haiglatest, õendusjuhte, tervishoiuorganisatsioonide esindajaid, iseseisva õendusabi osutajaid, sh kooli- ja koduõdesid ja teisi huvilisi.

26. november

Haiglatevaheline kliiniline konverents „Nakkuslikud lööbed“

Magdaleena üksuse suur saal, Pärnu mnt 104

Konverentside programmidega on võimalik tutvuda ning konverentsidele registreeruda haigla kodulehel www.itk.ee



Haigla ajaleht nüüdsest uue nimega

Valituks osutus ITK Sõnumid, mille poolt hääletas 48% vastanutest. Pea veerand hääletanutest eelistas senist nime Ida-Tallinna Keskhaigla Leht. Valiku hulgas oli lisaks eespool nimetatutele Haigla Kaja, PriiHospidal ja Tallinna Haigla Leht.

Tagasiside andis 500 haigla töötajat. Täname kõiki hääletajaid!

Ajalehe nimekandidaatidele antud hääled jagunesid järgmiselt: 47,6% ITK Sõnumid; 26% Ida-Tallinna Keskhaigla Leht; 6,7% PriiHospidal; 14,9% Haigla Kaja; 4,7% Tallinna Haigla Leht.

Mobiilne veeb lihtsustab info leidmist

Nüüd saavad kõik nutitelefoni omanikud kasutada Ida-Tallinna Keskhaigla kodulehe külastamiseks selle mugavat mobiiliversiooni.

M-veebi lihtsas menüüs kuvatakse külastajale esmatähtis info. Mobiilist leiab haigla olulised kontaktid, teavet erakorralise arstiabi ja kliinikute kohta, samuti saab infot vastuvõtule registreerimise ja vastuvõtuaegade tühistamise kohta. Lisaks on olemas kliinikute juures parkimise ja ühistranspordiga kohale jõudmise info. Põhjalikuma info ammutamiseks saab vaid paari klikiga üle minna kodule

Retsept

**ENERGIAKOGUMISE
RETSEPT VASTU SÜGIST**

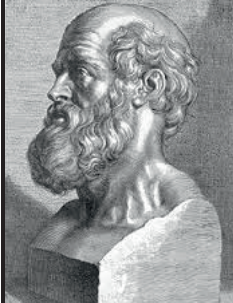
Sutsukene suvesooja, killukene päikesekiirt, sporti, naeru, hingerõõmu, vabadust ja rõõmsat meelt. Mühisevat tuulehoogu, sumisevat metsateed, seeni, marju, loodusande, vitamiine korvi kandes. Matkaselle, reisijutte, ootamatuid kohtumisi, lõhnu, mõtteid, unistusi, suvesooje mälestusi.

lehe täisversioonile. Praeguseks on valmis eestikeelne versioon, peagi valmivad inglise- ja venekeelne.

Eelnevalt Ida-Tallinna Keskhaiglas korraldatud turu-uuringust selgus, et 75% küsitlustest kasutab mõnda nutiseadet. Rakenduse loomisel tugineti patsientide vajadustele ning eesmärgiks seati tagada kasutajasõbralikkus ja sobiv disain ka väiksemate ekraanide jaoks ehk nutitelefoni kasutajatele.

Mobiiliversiooni suunatakse automaatselt, selleks tuleb sisestada mobiili www.itk.ee. Mõnusat uudistamist!

Ristsõna

	*	TOOTSIT "RAVIM"	ALUS-TOO-RIISTAL	EI TOHI (lad. lüh)	C. McCulloughi romaan	TERVISEKSI	EEMAL-DUMINE	ASESÕNA	TERVISLIK JOOK
	KIRURGI-NUGA								
	DR.								
	ASESÕNA			LIND				VITAMIIN	
				LIFT-FIRMA				RIBAKE	
*		KÕRVA-PÖLETIK	SAMA-MED. TÖÖTAJA			... -MOOK			... - muna
	PSÜÜHILINE HÄIRE								
	SAAPAMAA						FÜÜSIK ÜHIK		
	0,568 liitrit						MINERAAL		ametimees haiglas
	TILK					end. lauaja küla Ida-Virumaal			
	ARDER			KÄANE				ULTRA-LÜHI	
	VITAMIIN	KITSA		ÕOPÄEVA OSA				KIRJANIK	
	laevatüüp	LINN JAAPANIS					SAAR (inglise k.)		
	la-bemoll						... - punkt		
	parim teenindaja 2010								VITAMIINID
	... SAMM								purje-õmbuskoh
	PÜHA								eesti kunstnik
									röntgen
									telesaad
									NOOT
									VÄÄVEL
									OTSIA

Lahendused palume saata toimetusele@itk.ee. Eelmise ristsõna õige vastus oli „Ämmaemand“. Täname kõiki, kes leidsid aega lahendada ja meile oma vastuse saata. Loosiõnn naeratas sel korral Tatjana Undile. Võitjaga on võetud ühendust.

ITK Sõnumid
toimetuse@itk.ee
Kujundaja: Mariana Hint
Trükk: Trükiagentuur, kogus 1500 eks