



Pilk kliinikul – diagnostikakliinik



Dr Toomas Kariis
Diagnostikakliiniku juhataja

Millega diagnostikakliinikus tegeletakse?

Vähe on külastusi, millega ei kaasne laboratoorne või radioloogiakeskuses tehtav uuring. Elupuhune koematerjali uurimine on tavapraktika. Diagnostikakliiniku üksused on toeks nii kliiniliste hüpoteeside tõestamisel või ümberlukkamisel kui raviprotsessi jälgimisel. Meie olemasolu on sageli niivõrd enesestmõistetav, et meid märgatakse alles siis, kui uuringud on mingil põhjusel teemata jäänud, vastused väljastamata või on tulemused mitteootuspärased ja eksitavad. Diagnostikakliiniku areng on tihedalt seotud meie tellijate arengu ja ootuste, soovide ja nõudmistega. Nende eesmärkide täitmine täidab diagnostikakliiniku töötajate argipäeva ja suunab arengut.

Kesklabor kuulub Eesti suurlaborite hulka. Labor on akrediteeritud meditsiinilabori standardi 1 järgi aastast 2007, alates käesolevast aastast uue versiooni 15189:2012 järgi. Viimase 15 aasta jooksul on kesklabori uuringute hulk suurenenud üle

2 korra – 800 000 uuringult ligi 1,8 miljoni uuringuni aastas. Personali arv sealjuures on kasvanud vähesel määral, peamiselt lisandunud verevõtu õdede arvel. Seega on ka uuringute hulk ühe töötaja kohta peaaegu kahekordistunud. See on saanud võimalikuks tänu tööprotsesside automatiseerimisele, analüüsimise koondamisele kliinilise keemia analüsaatorite moodulliindele ja infosüsteemi arengule. Kui 15 aastat tagasi sisestati andmed analüsaatoritesse ja infosüsteemi käsitsi, siis nüüd vahetavad analüsaatorid ja infosüsteem andmeid automaatselt. Sellega on välditavad ka käsitsi sisestamisest tulenevad vead. Vastuseid ei trükiti paberkanjatele ja need ei kao ära – tulemused leiab infosüsteemist. Ootamas on ahela viimase etapi käivitamine – e-tellimine, mille ettevalmistustööga labor praegu tegeleb.

Suurenenud ei ole mitte ainult analüüside hulk, vaid on pikenenud ka analüüside nimekiri, eriti autoimmuun-, immuunpuudulikkuse ja allergiauuringute osas. Juurde on tulnud terve valdkond – molekulaardiagnostika, mille areng on jätkuvalt kiire. Lisaks suurenenud mahtudele on täiustunud mitme valdkonna meetodika, vastused on täpsemad ja kiiremad, spetsiifilisemates valdkondades koos laboriarsti kommentaaridega. Viimaseks tehniliseks uuenduseks on mikrobioloogia labori mikroobide identifitseerimise süsteem.

Radioloogiakeskuses tehakse aastas üle 300 000 radioloogilise uuringu, kasutades hinnalisematest aparaatidest kolme magnetresonantstomograafi, kaht kompuutertomograafi, nelja täisdigitaalset röntgenaparaati. Ultraheliuuringute tegemisse on kaasatud vastava väljaõppe saanud radioloogiatehnikud. Arstidele harjumuspäraste tööde delegeerimine muule meditsiiniper-

sonalile tekitab sageli kõhkusi. Muutused ei ole sündinud üleöö ja ultrahelispetsialistide kasutamine haigete uurimisel on meie haiglas end õigustanud. Oleme selle töökorraldusega harjunud ja näeksime meelsasti järelkasvu ka sellel erialal. Neljandat aastat lööme kaasa riiklikus rinnanäärmevähi sõeluuringus.

Aparatuuri uuendamine on pidev protsess. Eelmise aasta lõpuks olid asendatud vanemad röntgenaparaadid täisdigitaalsega. Käesoleva aasta suvel uuendasime angiograafi ja kompuutertomograafid. Viimaseid seadmeid hankides oleme soovinud samaväärseid diagnostilisi tulemusi väiksema kiirgusdoosi juures. Eriti oluliseks pean seda angiograafias, kus röntgenkiirte kontrolli all ravitakse ahenenud pärgartereid, parandatakse jalaarterite verevarustust või eemaldatakse trombe ajuarteritest. Meie ainsasse kabinetti on koondatud tegevus kolme eriala suunal nii plaanilise kui erakorralise tööna.

Ka patoloogiakeskuse uuringute hulk on 10 aastaga kahekordistunud, seejuures lahangu hulk pole suurenenud ja püsib 300 lahangu lähedal. Lahangu vajadus väheneb. Oleme varsti ainus haigla, kus on võimalik teha lahanguid ja seda ka õpetada. Patoloogia arengut mõjutab tugevasti onkoloogia. Molekulaardiagnostika on meie jaoks patoloogias uus suund ning teeme koostööd laboriga.

Nukleaarmeditsiinikeskus on väljakasvanud isotoopdiagnostika osakonnast, kus aastas tehakse lisaks 1800 diagnostilisele uuringule ligi 400 raviprotseduuri. Uuringute tegemiseks on kasutusel kaasaegsaim hübriidtehnoloogia: gammakaamera ja positronemissioontomograaf koos kompuutertomograafiga. Tänavu suvel moodus 20 aastat esimesest kilpnäärme radiojoodravi

protseduurist meie haiglas. Väike kollektiiv on aastatega jõudnud palju – lisaks radiojoodravige on patsientidele kättesaadavaks tehtud neuroendokriintuumorite, luumetastaaside, polütsüteemia ja põletikuliste liigeste isotoopravi. Meie radiojoodravige spetsialistide tööd on tunnustatud ka väljapool Eestit – alates 2009. aastast käib meie haiglas ravil üha rohkem välispatsiente.

Mille üle kliinikus rõõmu tunnete?

Meil on targad ja nõudlikud tellijad, kelle soovide järgi tegutsedes õpime ja areneme. Samuti on meeldiv näha kliiniku oendustöötajate seas üha enam mehi. Rõõm on näha inimesi rahvusvahelistes koostööprojektides, see avardab silmaringi.

Mida ootate tulevikult?

Olen arvamusel, et Tervishoiu Kõrgkooli lõpetanud bioanalüütikud ja radioloogia- ja tehnikud tuleks lülitada tervishoiutöötajate loetellu ja registrisse. Diagnostikakliiniku erialad on tehnilised. Et olla kaasaegne, on vaja pidevalt tehnikasse investeerida. Loodetavasti suudame. Suurimat tehnilist murrangut võiks tulevikus näha patoloogias.

Kõik see tehnika peab ka kuhugi ära mahtuma. Kliinikupere ootab, et saaks tegutseda ühel pinnal kompaktselt üksusena. Parim võimalik lahendus selleks on uus Tallinna Haigla. Tahaks näha omaniku hoolt ja huvi arendada Tallinna tervishoidu tervikuna, mitte tegeleda haiglates üksikute pisiprojektide ja hädaremontidega samas hajutatud ja dubleeritud tegevustega linna tervishoiusüsteemis.

Tallinna haiglatel on tulevikku seni, kuni need arenevad ja on atraktiivsed tööandjad noortele. Ootan, et peagi 230. sünnipäeva tähistav Ida-Tallinna Keskhaigla püsib kaua noorepõlse ja nooruslikuna.

20 aastat kilpnäärmevähi radiojoodravi Ida-Tallinna Keskhaigla nukleaarmeditsiini keskuses

Tänavu suvel möödus 20 aastat esimesest kilpnäärmevähi radiojoodravige protseduurist Ida-Tallinna Keskhaiglas. Seda sündmust tähistatakse rahvusvahelise kilpnäärmevähi-temalise juubelikonverentsiga, kus esinevad mainekad endokrinoloogia ja nukleaarmeditsiini eriala spetsialistid nii Eestist kui mujalt Euroopast. Lisaks peetakse septembrit juba 15. aastat rahvusvaheliselt kilpnäärmevähi teadlikkuse kuuks.

Keskuse juhataja Anne Poksi ja vanemarst Eve Kelk, kes multidistsiplinaarset välislektoritega konverentsi veavad, räägivad, et Ida-Tallinna Keskhaiglas saab aastas kilpnäärme kas hea- või pahaloomalise haiguse tõttu radiojoodravige ligi 400 patsienti. Kilpnäärmevähi diagnoositakse kaasaegsetel meetoditel küll üha sagedamini, kuid tänu tänapäevasele multimodaalsele ravile on see haigus edukalt ravitav – patsientide 10 aasta elulemus on üle 90%.

Ida-Tallinna Keskhaiglas on loodud ideaalsed tingimused radiojoodravige läbiviimiseks. 2006. aastast on keskuses kasutusel kaasaegne hübriidtehnoloogia – kombineeritud gammakaamera-kompuutertomograaf, mis võimaldab kasvajakoe kolmemõõtmelist lokaliseerimist. Pea sama kaua on võimalik olnud haigete uurimine mobiilse positronemissioontomograafi abil (PET/KT).

Haigla on järjepidevalt panustanud nukleaarmeditsiinikeskuse personali väljaõppesse. 2013. aastal renoveeriti patsientide raviruumid, mis on nüüd mugavad ja hubased ning aitavad leevendada patsiendi isolatsioonis viibimist radiojoodravige ajal.

Kilpnäärme haiguste edukat ravi ITK-s võimaldab hea koostöö teiste erialade tippspetsialistidega: endokrinoloogide, kirurgide ja onkoloogidega. Võimatu on üle hinnata meie patoloogide ja usaldusväärse labori rolli selles tegevuses.

Ida-Tallinna Keskhaigla tähistab sel sügisel 230. juubelit, mis annab aimu meie järjepidevusest ja kestvusest.



Juubelikonverentsile kogunes kuulajaid nii meie meedikute kui ka kolleegide seast välismaalt

Auto- ja motosport pakub väljakutseid ja tasakaalustab tööelu

Anestesioloogia- ja intensiivraviosakonna arst Külvar Mand tegutseb nädalavahetusesti koos poja Martiniga auto- ja motosportdivõistlustel julgelt, seistes selle eest, et võistlejad ja pealtvaatajad õnnetuse korral abi saaksid.

Mand on auto- ja motosportiga seotud olnud juba üle 20 aasta, kogemused ulatuvad aega, mil ta ise sõitis rallit. Alates 1996. aastast, mil Mand läbis Ameerika Ühendriikides erakorralise meditsiini õppe, on ta tegelenud teadliku julgustuse pakkumisega ning on praegusel hetkel ainus atesteeritud Chief Medical Officer ehk vastutava meedikuna sertifitseeritud. Aastas julgustatakse keskmiselt 40–50 võistlust ning suuremate võistluste, näiteks Kiviõli Motofestivali, puhul võib meditsiini-personali hulk ulatuda kuni 30 inimeseni. Võib öelda, et Külvar Mand on näinud kõrvalt viimase kahekümne aasta jooksul uue auto- ja motosportdivõistluste kasvamist – pisikeselt külavõistlustelt suurde MM-sarja jõudnud motosportlased teevad oma saavutustega heameelt paljudele.

Motosporti peab armastama

Külvar Mand kinnitab, et eelkõige peab võistlustel julgustusteenust pakkudes armastama auto- ja motosporti. Motokross, ralli,

veemoto, jalgrattavõistlused – kõikjale jõuab. Eelkõige eeldab see loomulikult õlg-õla kõrval tunnet ja tugevat meeskonnatööd. Lisaks on töökaaslastelt vaja graafikute sättimisel mõistmist ning head koostöövalmidust ortopeedide ja radioloogidega.

Mand ise kinnitab, et võistlustel julgustusteenuse pakkumine on enamasti lihtsalt abistamine. See pakub meedikule väljakutseid ning õpetab kriisisituatsioonis tegutsema. Haiglaseinte vahel olev turvalisus ja tiptasemel meditsiinitehnoloogia teevad igapäevaselt personali töö lihtsamaks, kuid kogemus, kui on vaja põlluveerel aidata korraga kümnet inimest ning seda piiratud ressursiga, pakub adrenaliini ning samas heaolutunnet, kui inimesi suudetakse aidata. Loomulikult minnakse julgustust pakkuma alati lootusega, et midagi tõsist osalejatega ei juhtu, kuid meedik peab olema valmis tegutsema igas olukorras.

Võrreldes kahekümne aasta taguse ajaga on auto- ja motosporti julgustusteenuse pakkumine teinud läbi suure muutuse. Kui varem võis veel leida võistlusi, kus raja kõrval seisis üksik esmaabikotikesega medtötaja, siis täna on selline olukord mõeldamatu. Tõsiseltvõetavad võistlused – MM-sarjad ja suuremad kohalikud võistlused eeldavad korraldajalt tiptasemel spetsialistide olemasolu ka tugipersonali hulgas.

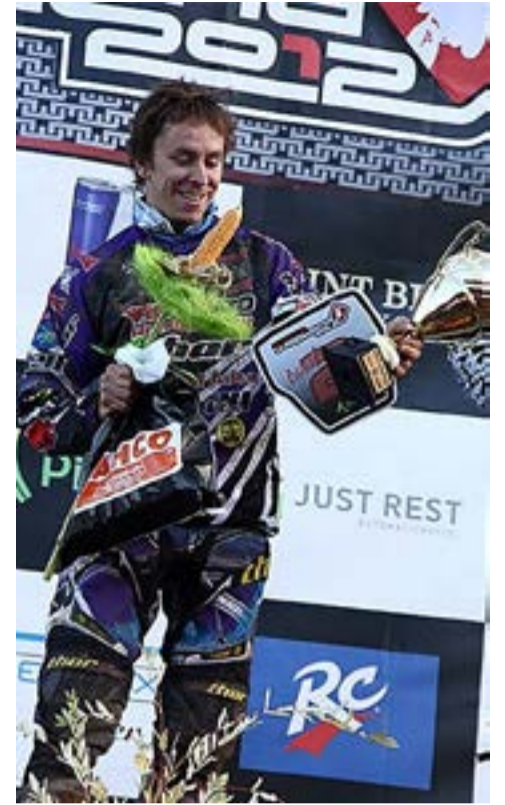
Vigastused ja lappimine

Milliseid vigastusi aga võistlustel ette tuleb? Külvar Mand selgitab, et käe- ja rangluumurd on auto- ja motosportis tavaline, küll aga tuleb paraku kokku puutuda ka tõsisemate õnnetustega – lülisambavigastused, ajutraumad –, mille puhul tuleb inimelu päästmiseks kiirelt tegutseda. Vajadusel transportitakse vigastatu kohe haiglasse. Kaugeim vigastatu transport on toimunud Itaaliast Tallinnasse – tegemist oli seljavigastusega sportlasega, kellele suudeti abi anda.

Samuti ei saa mööda pealtvaatajatega seotud probleemidest – raja ääres kaasa elades tuleb ette kurnatusest või kuumusest kokkukukkumist, šokki, südame rütmihäireid, kukkumisi, pisihaavu. Ka sportlaste seas on kuumal suvepäeval ülekuumenemist ette tulnud.

Ise sõidab tandem Külvar ja Martin Mand veel aastas vaid ühel võistlusel – MMM tähendab lahtikirjutatuna mehaanikute mittemetallike maailmameistrivõistlusi –, kuhu kogunevad võistluslikku adrenaliini koguma ja sportlaste füüsilist koormust tunnetama kõik need, kes reeglina raja kõrval taustajõuna sportlastele nõu ja jõuga abiks on. Siis on aeg omavahel jõudu võtta!

Külvar Mand kinnitab, et Ida-Tallinna Keskhaigla on auto- ja motosportiga kursis olevate inimeste seas hinnatud paik, kuhu



Motosporti peab armastama

vigastuste korral pöörduda. Meie arstid on auto- ja motosportiga kaasnevate võimalike vigastuste osas kogunud ning mis ühele on väljakutse, see teisele parim võimalik abi.

Vähene magamine põhjustab palju moodsaid tõbesid



Dr Toomas Toomsoo

Vähem magamist peetakse nüüdisajal järjest enam levivaks terviseriskiks. Et paljud inimesed seda ei tea, jäävad unehäired vajaliku tähelepanuta, hoolimata sellest, et suurt osa neist saab tulemuslikult ravida.

Unetus on Ida-Tallinna Keskhaigla neuroloogiakeskuse juhataja Toomas Toomsoo sõnul järjest sagedamini kaebus. Unetus ja sellest tulenev väsimus rikub organismi tasakaalu ja soodustab paljude nüüdisajal levinud tervisehäirete – ülekaal, suhkruhaigus, südame isheemiatõbi, kõrgevererõhutõbi – kujunemist, ka on see sageli liiklus- või tööõnnetuste põhjuseks.

Toomsoo sõnul võib unetusel olla eri põhjusi ja seetõttu soovib ta pideva väsimuse korral konsulteerida perearsti või neuroloogiga, vajadusel pöörduda unekliinikusse. Unest rääkides tuleb Toomsoo sõnul esmalt aga eristada une eri faase ehk pindmist, sügavat ja unenägudega und.

Uinumise alguses on ülekaalus sügav, hommikupoole ööd pindmine ja unenägudega uni. Sügav uni on Toomsoo sõnul vajalik organismi füüsiliseks taastumiseks kuni rakulise tasemeni, unenägude ajal korrustub ja taastub aga inimese vaimne ja emotsionaalne tasakaal. „Süvaune vähesus ei too kaasa ainult väsimust, vaid võib põhjustada ka kehakaalu suurenemist ja seksuaalset vananemist,” nendib Toomsoo.

Täiskasvanud inimene vajab puhunud enesetunde saavutamiseks 7–8 tundi und. Seejuures ei ole oluline pelgalt uneaeg,

vaid täisväärtusliku une aeg. Kui suure osa unest peaks moodustama väljapuhkamiseks vajalik sügav uni? Dr Toomsoo sõnul on üldiselt vaja, et sügav uni moodustaks 2/3 ja pindmine uni 1/3 öisest unest. Seega – uneprobleemid ei tähenda ainult magamatust, vaid ka ebakvaliteetset und.

Parim võimalus kodus oma und kontrollida on aktiivsusemonitor, mida kantakse käe peal nagu kella ja mis registreerib kas arvu- või nutiseadmesse nii inimese aktiivsuse näitajad kui ka öise une.

Mis võivad olla unetuse põhjuseks?

Kui rääkida elustiilist lähtuvalt unetusest, siis mõjuvad unele hävitavalt stress, psühholoogilised ained (alkohol, sigaretisuits, kohv jne), elustiil ja kodune miljöö – näiteks kui tuba ei saa pimendada, võib see uinumisel probleemiks osutada, samuti võivad segada katmata katuseaknad. Seepärast soovib Toomsoo korrigeerida unetuse korral kõigepealt elustiili. Näiteks vältida õhtusel ajal kohvi ja alkoholi tarbimist ning vaadata üle oma magamistuba. Taunitav on ka sülearvutit või nutitelefoni voodisse võtta, sest need mõlemad aktiveerivad ülihereda valgusega aju ning seetõttu on uinumine takistatud.

„Kui probleem ei pruugi elustiilist lähtuda, tasub konsulteerida spetsialistiga. Unetus ja sellest tulenev pidev väsimus, peavalud ja muud tervisehäired ei ole kindlasti paratamatus, millega peaks leppima,” kinnitab arst. Uni peegeldab inimese terviseolukorda. Kui uni on korralik, on ka ta keha terve ja puhanud.

Toomsoo sõnul on olemas primaarne ja sekundaarne unetus. Primaarse unetuse korral ei olegi unetusel ühte konkreetset põhjust. Sekundaarse unetuse puhul võib põhjuseks olla mõni haigus või ravim.

„Üks unetuse põhjus võib olla näiteks unepaoline, millega kaasneb sageli vali ja vahelduvalt norskamine, uneaegsed hingamispeetuse episoodid, päevane liigunus, sagedane öine ärkamine, sagedane öine urineerimine ja higistamine,” loetleb Toomsoo. Unepaoline kimpus olevad inimesed kurdavad ka hommikust peavalu, liigset erutuvust ja rahutust, keskendumis- ja mäluhäireid. Sagedasti on neil potentsiaalsed või libiido langus.

Kuidas uneprobleeme lahendada?

Kui uneprobleemid on kestnud pikka aega, tasub end kätte võtta – mõnikord piisab uneprobleemide seljatamiseks ja ööune parandamiseks vähesest.

- Puista padjale tilk lavendliaroomõli. Lavendli lõhn mõjub stressi ja ärevust leevendavalt ning soodustab ka lihaste lõtvumist ja aeglustab südame tööd. Nii saab inimene paremini uinuda, kirjutab Healthmeup.
- Tarbi magneesiumi. See aitab uuringute kohaselt paremini magada. Magneesiumirikkad toidud on näiteks kõrvits ja spinat, kuid apteekidest leiab ka magneesiumi toidulisandeid.
- Väldi äratuskella. Kella tiksumine ja pidevalt aja jälgimine võib tekitada stressi ning muuta uinumise raskeks.
- Joo enne voodisse pugemist kummeliteed. See vähendab samuti stressi ja ärevust.
- Jälgi toatemperatuuri. Magamiseks ideaalseim on, kui magamistoa temperatuur on vahemikus 20–23 kraadi.
- Muuda magamistuba unesõbralikuks. Hea une tagavad mugav madrats, korralikud padjad ja voodipesu. Kardinateid ei tohiks tänavavalgust tuppada lubada. Ööriided peaksid olema samuti pehmest materjalist ja mugavad.
- Käi õhtul kuumas duši all. See aitab kehal end magamiseks ette valmistada ja nii kiiremini uinuda. Võid õhtul ka vannis lõõgastuda, seejuures parim oleks vanniveele lisada paar tilka lavendliõli.
- Väldi elektroonikat. Lülita elektroonikaseadmed välja vähemalt pool tundi enne uneaega. Ekraanidelt kumav kunstvalgus on äärmiselt unevastne.
- Kuula muusikat. Lõõgastuvalt ning uinumist soodustavalt mõjub klassikaline või jazz-muusika.

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengid külastasid haiglat

16. septembril liikusid haiglas ringi Tartu Tervishoiu Kõrgkooli radioloogiatehniku, bioanalüütiku ning erakorralise meditsiini tehnika õppekava üliõpilased. Päeva alguses tervitas tudengeid õendusjuht Ülle Rohi ning seejärel jaguneti gruppidesse.

Radioloogiatehnikud tegid ringkäigu radioloogiatehnikakeskuses ja nukleaarmeditsiinikeskuses. Bioanalüütikutele tutvustati kesklaborit ning patoloogiatehnikutele tutvustati patoloogiatehnikakeskust. Erakorralise meditsiini tehnika tudengid said tutvuda töökorraldusega haigla EMO-s.

Samuti oli radioloogiatehnikutele ja bioanalüütikutele tutvustatud võimalik teha väljasõit Magdaleena üksusesse, kus tutvuti sealse maja ja tegemistega.

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud Marika Külm tänas meie haigla väga sõbralikku töötajaskonda abi eest ning sõnas, et tudengid jäid õppekäiguga ääretult rahule. Nii mõnegi tudengi tagasiside järgi ollakse võimalusel valmis juba järgmisel suvel abikäsi ulatama just ITK töötajaskonnale. Kirurgiikliiniku õendusjuht Kerli Pantalon lisas, et erakorralise meditsiini tehnika tudengid said tutvuda reaalse tööga EMO-s, käidi steriilsatsioonis, AIROs, kirurgia- ja ortopeediaosakonnas. Tudengid olid särasilmised ja aktiivsed, mis teeb vaid rõõmu.



Ka varem on ITK-d külastanud meditsiiniühvillised tudengid



Ida-Tallinna Keskhaigla koolitusosakond tähistas sel aastal 25. tegutsemisaastat. Otsustasime sünnipäeva tähistada 7. septembril veidi pidulikuma sündmusega Mektory majas, et tänada pikaageid koolitustesse panustajaid, juhendajaid ja koolitajaid.

Koolitused ei ole midagi iseenesest mõistetavad ja koolitusplaan ei teki iseenesest. Kõige selle nimel teevad tööd väga paljud inimesed. Koolitusosakond ei saaks toimida ilma väga heade ja motiveeritud lektorite-koolitajateta, täiesti mõttetu oleks osakond aga õppijata.

Õppimine on koostöö – keegi, kes teab rohkem, juhendab, selgitab ja vahendab, aitab õppida neil, kes pole veel nii kaugele jõudnud ja seda endale tunnistavad. 4000-tunnise koolitusplaan koostamine ja elluviimine nii, et tulemuseks oleks samm edasi, et rahul oleksid õppijad, koolitajad ja tööandja, on tõsine väljakutse. Selleks on vaja kõigi osaliste pühendunud panust.

Tahan tänada kõiki neid, kes seda oluliseks peavad ning seeläbi haigla arengule ja hea maine kujundamisele kaasa aitavad.

Tehnika ja inimesed muutumises

Sünnipäeva-õppeaasta teema oleme omavahel nimetanud „Nuhvel ei asenda...”. Kas te mäletate veel, mis on nuhvel? Nuhvel on meil selle sündmuse tähenduses kogu infotehnoloogia sümbol – metafoor.

Teemat otsides jõudsimme ikka ja jälle selleni, et tänapäeval koolitusi korraldades, aga ka igapäevatoos pörkume infotehnoloogia dilemmadega: mida kasutada, kui palju kasutada, kas üldse kasutada, miks mitte kasutada jne.

Järjest rohkem soovitakse retsepte ja valmis vastuseid – vajutan nuppu ja saan teada, kuidas peab ning mis on õige. Väline surve tehnoloogiliste vahendite kasutamisele on suur: koolitusele tulijatel on nutitelefoni peos, istutakse auditooriumis ning avatakse sülearvuti. Kuidas seda ära kasutada? Kuidas seda vältida? Mis on tegelikult oluline?

Tervishoius toetab diagnoosimist kiire ja täpne tehnoloogia ning noorte kolleegide juhendajad kurdavad, et mälu ja mõtlemisoskus pole enam see, mis varem.

Ükski tehniline vidin ei suuda arvestada kõigi keskkonnast lähtuvate ja inimeste individuaalsete eripäradega, kogemuste, eelarvamuste ja hoiakutega. Ei telefon, Facebook ega Messenger taga meile tõelist sõbra õlatunnet, toetust või head nõuannet just sellel hetkel, mil seda kõige rohkem vajame. Retseptid ei tööta kunagi kõikide puhul ühtemoodi. Ega asjata öelda, et see, mis sobib kõigeks, ei sobi tegelikult eriti millekski. Kiired standardvastused algoritmides või Google'is on abiks siis, kui sul on endal analüüsivõime, teadmised ja kogemus, millega olukorda võrrelda. Ükski internetilehekülj ei asenda kogemustega koolitajat, kes suudab lahendusi pakkuda hetkesituatsioonist lähtudes, õigeid küsimusi esitades ja mõtlemist ergutades. Tehnika on abiks neile, kes õpivad, mõtlevad, mäletavad ja loovad.

Tehnika eluaeg on lühike ja see sõltub energiast. Teadmine ja oskus peavad alles jääma ka siis, kui elektrit pole, arvuti „kokku jookseb” või internetiühendus katkeb. Mäletate, olid sellised mälu kandjad – flopidiskid? Mida sellesse mällu salvestatud infoga praegu peale hakata?

Kahjuks ongi koolituste algusaastad alles veel kusagil vanadel flopididel ning täpsem info seetõttu kättesaamatu. Mäletan vaid, et 1999. aastal oli koolitusplaanis täiendus-

koolitusi 500 tunni ulatuses ning see tundus väga suur maht. 2004. aasta koolitusplaanis oli maht kasvanud 1444 tunnini ning tänaseks on seegi number peaaegu kolmekordne, 2014. aastal toimus koolitusi 4242 tunni jagu.

Haigla töötajate hulk on aastatega suurenenud, kuid sellegipoolest on märkimisväärne koolitustel osalemise kasv: kui 2003. aastal osaleti erinevatel koolitustel kokku 27 799 tundi, siis 2014. aastal osalesid meie haigla töötajad erinevatel koolitustel 88 945 tunni ulatuses.

Tänaseks oleme omandanud õppijasõbraliku ja kvaliteetset koolitust pakkuva koolitusasutuse maine. Koolitusteks on erinevad ruumid – konverentsisaalid ja õppeklassid, mis on varustatud koolituste ning teiste ürituste läbiviimiseks vajalike tehniliste vahenditega.

Lisaks tervishoiutöötajate erialastele täiendustele organiseerib ja vahendab koolitusosakond koolitusi klienteendajatele, sekretärile, tehnilise- ja majandusteenistuse töötajatele.

Meie haigla on vaieldamatult õppiv organisatsioon. Loodame, et soovi õppida ja õpetamisinnukust jagub meie haiglas veel ka järgmiseks 230 aastaks.

Veidi ajaloo

1990 – Tallinna Keskhaigla (TKH) juurde loodi koolitusosakond õendus- ja hooldustöötajate haiglasiseseks koolitamiseks. Juhatajaks Valda Laasi

1993 – Alustati vabariiklike kursuste läbiviimisega ning tol ajal oli see Eesti Vabariigi Tööturuameti koolitusosakonna ettekirjutus Tallinna ühele suuremale haiglale.

1995 – Õdede täiendkoolituse organiseerimine viidi üle Tallinna Meditsiinikooli, kus avati õendustöötajate täiendusõppe osakond.

1998 – Loobuti eelmisest koostöövormist ning alustati kursuste korraldamist Eesti Õdede Ühingu (EÕÜ) toel, ühing väljastas osalemistunnistused. Koolitusosakonna juhataja ametisse asus Anu Ruusmann.

2002 – Seoses Ida-Tallinna Keskhaigla loomisega muutusid ka koolituskeskuse töömaht ja funktsioon. Ühendatud tervishoiuasutustest oli koolituskeskus sel hetkel vaid Tallinna Keskhaiglas.

Uue asutuse juhtkond pidas vajalikuks laiendada koolituskeskuse tegevust õdede ja ämmaemandate koolitamisele kogu haigla personali koolitamisele, millele lisandus täienduskoolituste pakkumine teiste tervishoiuasutuste töötajatele.

Koolituskeskus kolis avaramatesse ruumidesse Järve üksuses. Samal ajal loobuti EÕÜ tunnistustest ning sellest ajast väljastab Ida-Tallinna Keskhaigla ise täienduskoolituste tunnistusi.

2007 – Suvel koliti spetsiaalselt koolitusosakonna jaoks remonditud ruumidesse Magdaleena üksuses.

2008 – Koolituskeskus nimetati ümber koolitusosakonnaks, juhatajaks Anne Sirge.

2015 – Koolitusosakonnas töötab 5 inimest, kelle missiooniks on:

- pakkuda kvaliteetset, õppijasõbralikku täienduskoolitust tervishoiutöötajatele, et tekiks valmisolek enesearendamiseks ja paremate töötulemuste saavutamiseks;
- koolituse kaudu aidata kaasa kvaliteedi parandamisele tervishoius.



Ida-Tallinna Keskhaigla koolituskogumikud läbi aastate

Koolitusosakond

Koolitusosakond tänab kõiki endiseid ja praeguseid kolleege, kes on aastate jooksul andnud oma panuse koolituse korraldamisse ja noorte kolleegide õpetamisse praktika ajal!

Koolitusosakond

Anne Sirge

Koolitusosakonna juhataja

Anne ülesanne on koordineerida koolitusosakonna tööd nii, et võimalikult sujuvalt toimuksid vajalikud ja kasulikud koolitused, mis aitavad kasvada ja paremaks muutuda nii osakonna kui ka kolleegidel teistes asutustes. Anne on ka praktika ja residentuuri üldkoordinaator, jälgides kohtade täitumist ning juhendades noorte kolleegide esimesi samme meie haiglas.

Vabal ajal meeldib mulle vastavalt meeleolule kas muusikat kuulata või tantsida, raamatuid lugeda või looduses liikuda.

Kui kaua koolitusosakonnas? 16 aastat

Mis töö juures meeldib? Haigla toetus ja usaldus. Kõige rohkem meeldivad mulle kolleegid ja meie haigla inimesed, nende entusiasm ja soov asju paremaks muuta.

Mida muudaksid kohe, kui piisaks näpuliigutusest? Kui oleks kuldkala või džinn pudelis? Teeksin nii, et inimesed tahaksid üksteist kuulata ja kaasa mõelda.



Ingrid Raudvere

Koolitusspetsialist

Ingrid koostab tasakaalustatud koolitusplaani ja vastutab selle elluviimise eest. Töö algab kavandamise ja eelarvestamisega ning lõppeb dokumenteerimise ja tagasiside kogumisega. Ingridi valdkonnaks on eelkõige need teemad, mis jäävad kliinilisest tegevusest kõrvale (meeskonnatöö, toimetulek erinevates pingeolukordades, patsiendikeskus, teeninduskultuur jpm), samuti koolitused elanikkonnale ning praktiline täiendusõpe haiglas. Jätkusuutliku koolituskava kujundamisel tuleb arvestada paljude asjaoludega, sh ka haigla inimeste kõrgete ootustega.

Vabal ajal meeldib mulle lastega jalgrattamatka käia.

Kui kaua koolitusosakonnas? 10 aastat.

Mis töö juures meeldib? Kõige rohkem meeldibki uue hooaja koolitusplaani koostamine. Meeldib ka teenindajaks kehastumine – hoolitsemine selle eest, et koolitusel osalejad ennast võimalikult turvaliselt ja hästi tunneksid.

Mida muudaksid kohe, kui piisaks näpuliigutusest? Kui oleks kuldkala või džinn pudelis? Kui saaksin, muudaksin kõik inimesed (või siis vastavalt vajadusele) tervemaks, targemaks ja õnnelikumaks. Ja teeksin ka nii, et arstid leiaksid rohkem aega, et osaleda meie toetataval koolitusel, sest seni on neid kasulikeks peetud.



Birgit Mühlbach

Koolitusosakonna assistent

Birgiti põhilisteks tööülesanneteks on vajaliku info edastamine koolitusel osaleda soovijatele ning väljast registreerunute sisestamine andmebaasi. Avatud koolitustel vormistab ta osalejatele tunnistused ning edastab raamatupidamisele lähteandmed arvete koostamiseks. Lisaks ka igapäevased jooksivad küsimused ja kolleegide toetamine.

Vabal ajal meeldib mulle perega aega veeta ja jalgrattaga sõita

Kui kaua koolitusosakonnas? 3 aastat

Mis töö juures meeldib? Meeskonnatöö ning sõbralikud ja usaldusväärsed kolleegid

Mida muudaksid kohe, kui piisaks näpuliigutusest? Kui oleks kuldkala või džinn pudelis? Muudaksin inimesed sallivamaks ja rahulolevamaks enda ning ümbritseva suhtes.



Maarja Helimets

Koolitusspetsialist

Maarja tegeleb öendustöötajate ja arstide tervishoiu valdkonda puudutavate koolitustega. Et koolitus toimuks, on vaja läbida mitu etappi – alates ideest ja lõpetades eelarvestamisega. Vahele jäävad veel programmi koostamine, lektorite valimine ja teised olulised aspektid.

Vabal ajal meeldib mulle olla koos perega, lugeda pojale raamatut ja nautida head toitu.

Kui kaua koolitusosakonnas? 8 aastat

Mis töö juures meeldib? Töö on vahelduv, uued koolitused – uued inimesed. Meil on väike, tubli ja üksteist toetav kollektiiv. Meil on tekkinud tore traditsioon saata reisidelt postkaarte.

Mida muudaksid kohe, kui piisaks näpuliigutusest? Kui oleks kuldkala või džinn pudelis? Teeksin Eesti lapsed terveks.



Elisabeth Nahk

Koolitusspetsialist

Elisabeth on taaselustamise meeskonna juht ning instruktor, tegeleb praktikantidega, intensiivravi koolituste kuraator.

Vabal ajal meeldib mulle sõita jalgrattaga, käia Pilatase trennides.

Kui kaua koolitusosakonnas? 3 aastat

Mis töö juures meeldib? Koolitusosakonna sõbralik ja toetav meeskond, iseseisvus tööülesannete täitmisel, otsuste vastuvõtmine.

Mida muudaksid kohe, kui piisaks näpuliigutusest? Kui oleks kuldkala või džinn pudelis? Rohkem võimalusi tasuta õppimiseks nii täiskasvanutele kui ka lastele.



Praktikandid meie haiglas

Praktikantide juhendamine on tänuväärne töö, mis hakkab vilja kandma ehk veidi hiljem, kui tahaksime, ning võib-olla mitte just selles osakonnas, kus hetkel vaja, aga meie mainet ja usaldust kujundab see kindlasti.

Ida-Tallinna Keskaigla on olnud juba palju aastaid populaarne praktikabaas tulevastele kolleegidele, soovides anda oma panuse tulevastele arstide, õdede, ämmaemandate ning teiste tervishoiutöötajate koolitamisele.

Meie spetsialistide juhendamisel omandab iga aastal iseseisvaks tööks vajalikke kogemusi pea 120 arst-residenti, ligi 150 õde, üle 50 ämmaemanda, bioanalüütikud, radioloogid ja erakorralise meditsiini tehnikud, massöörid, farmatseudid ja proviisorid, logopeedid, füsioterapeudid, sotsiaaltöötajad, sekretärid, raamatupidajad, optometristid, tegevusterapeudid ja veel mitmed teised noored spetsialistid.

Järjest rohkem tuleb just meie haiglast oma kutsevalikule kinnitust saama gümnasistide, kes soovivad õppida arstiks või õeks.

Esmamulje loob suhtumise meditsiini

Tagasisidena pälvivad meie juhendajad õppijatelt kõige rohkem tunnustust toetava õhkkonna, kompetentse juhendamise, huvitavate patsientide rohkuse ning isetegemise võimaluse eest.

Kuigi valdavalt on praktilal viibijad õppimisvõimalustega meie juures rahul, leidub arenguruumi selleski valdkonnas. Kõige enam kriitikat pälviv ruumipuudus ning töökohtade ja arvutite vähesus. Samuti kurdetakse aeg-ajalt selle üle, et juhendajatel on töö kõrvalt liiga vähe aega selgitamiseks, toimingute analüüsimiseks ja tagasiside andmiseks.

Sellest, kuidas noor kolleeg meie haiglas vastu võetakse, kuidas temasse suhtutakse ning mida ta töökohal näeb, ei kujune mitte ainult tema suhtumine meisse ja meie haiglasse, vaid ka üldisem suhtumine tervishoidu ja valitud erialasse. Eeskuju on parim õpetaja ning meie noored kolleegid võtavad tasapisi üle meie suhtumise.

Mida peaks teadma, kui keegi pöördub teie poole ning soovib praktikakohta Ida-Tallinna Keskaiglas

Tallinna ja Tartu Tervishoiukõrgkool ning Tartu Ülikool koostavad praktikaplaanid vastavalt meie ette antud kohtadele. Üliõpilastel tuleb oma soovid esitada õppeasutuse praktikakoordinaatorile.

Kui praktikakohta taotletakse mõnest teisest õppeasutusest või välisriigist, tuleks taotlus esitada vähemalt kaks kuud enne praktikaperioodi algust koolitusosakonda. Vajalik on õppeasutuse ametlik kinnitus selle kohta, et taotleja seal õpib ning õppekavas on selline praktika ettenähtud, samuti info praktika mahu ja eesmärkide kohta.

Kui tudeng võttis ühendust osakonnaga või otse Teiega, edastage palun info koolituskeskusele ning informeerige sellest ka taotlejat.

Kui Teie osakonda saabub praktikant, tuleb juhendajal või osakonnajuhil kontrollida, kas tal on:

- kehtiv tervisetõend;
- läbitud juhendamine nii koolitusosakonnas kui ka töökeskonnateenistuses.

Koolitusosakond



Elmisel aastal ITK-d külastanud TÜ arstitudengid

Õppeasutuste ja praktikakoha taotlejate kontaktisikuks meie haiglas on praktika koordinaatorid:

Õendus- ja ämmaemandusabi praktika koordinaator:

Elisabeth Nahk

elisabeth.nahk@itk.ee; +372 58 551 694

Arstiõppe praktika ja residentuuri koordinaator sisekliinikus:

Maria Üprus, reumatoloog

maria.uprus@itk.ee; +372 606 7779

Praktikakorraldus ja -kohad: reumatoloogiakeskuses, sisehaiguste keskuses, südamekeskuses, gastroenteroloogia keskuses, endokrinoloogiakeskuses, neuroloogiakeskuses, onkoloogiakeskuses

Arstiõppe praktika ja residentuuri koordinaator kirurgikliinikus:

Airi Oeselg, üldkirurg

airi.oeselg@itk.ee; +372 620 7102

Praktikakorraldus ja -kohad: üld- ja onkoloogilise kirurgia keskuses, ortopeediakeskuses, uroloogia osakonnas, erakorralise meditsiini osakonnas, anesteesia- ja intensiivraviosakonnas

Arstiõppe praktika ja residentuuri koordinaator naistekliinikus:

Gabor Szirko, naistearst

gabor.szirko@itk.ee; +372 554 1244

Arstiõppe praktika ja residentuuri üldkoordinaator:

Anne Sirge, koolitusosakonna juhataja

anne.sirge@itk.ee; +372 606 7806

Õppimine ühendab kolleege

Koolitusosakonnas on aastate jooksul teadmisi jaganud huvitavate teoreetiliste loengute ja praktiliste harjutuste näol hulk oma ala spetsialiste nii meie haiglast kui majast väljastpoolt.

Uurisime neilt, kes on koolitustel kas majasisesese lektori, kauaaegse koolitajana väljastpoolt haiglat või osalejana kaasa löönud, millised on olnud senised emotsioonid ning millised on ehk koolitused nende visioonide kohaselt tulevikus – siis, kui koolitavateks on juba järgmine põlvkond arste, õdesid, hooldajaid ja tugitöötajaid.

Mida soovitatakse tulevastele praktikantidele, tulevastele juhendajatele – neile, kellest saavad tänase haigla ja personali järeltulijad – seda muljetavad need, kes tänaseks juba ise õppija rollist juhendajaks kasvanud.

Millisena kujutlete koolitusi aastal 2030?

Eve Sooba

Ei ole fantaasiarohke – praegu tunnen puudust välislektoritest. Edaspidi toimuvad kindlasti videokoolitused – taastusravis videoaparatuuriga, kuulajatele skaibi põhimõttel telekonverentsid.

Ene Mäeots

Hea küsimus „Selgeltnägijate tuleproovile”. Viimase 15 aasta jooksul on koolitused läinud veidi tehnoloogiliseks, kuid muus osas eriti midagi muutunud ei ole. Siis oli rohkem võimalusi väliskonverentsidel osaleda. Nüüd on sponsorite rahakottidele nõõrid peale pandud, et välistada igasugune korrupsioon ja mõjutamine. Justkui oleks arsti nii lihtne mõjutada.

Aastal 2030 kasutatakse kindlasti laiemalt arvutiga seotud koolitusi, kuid loodan, et selleks ajaks hakatakse taas rohkem hindama otse suhtlemist ja diskussiooni.

Toomas Toomsoo

Kindlasti interaktiivsetena, võimalik, et sellised, nagu praegu, on ajalugu. Kahtlen ka selles, kas üldse on olemas koolitusi, sest võimalik, et on olemas iseõppimise programmid, mis toetavad inimest igapäevases töös nõnda palju, et taolised 2–3-päevased kuni nädalased koolitused on tõesti ajalugu.

Merle Paliale

Kõigi kaasaegsete võimalustega...

Signe Juhkam

Sinna ei ole väga pikk aeg. Arvan, et koolitused on vajalikud samamoodi, aga arvatavasti jääb traditsiooniliste loengute osakaal väiksemaks, koolitused muutuvad interaktiivsemaks ja koolituspäevad lühemaks. Loodetavasti jõuab ajaga ka haigla koolitusklassi moodsaid tehnikavidinaid, millega osalejaid koolitustel kõita.

Mida soovitate tulevastele praktikantidele: milleks valmistuda ning millele praktilist tähelepanu pöörata?

Airi Oesalg – juhendaja-resident

Kuuenda kursuse praktika on edasisel erialavalikul ülioluline, kui pole varem enda sees selgusele jõudnud. Praktika on viimane võimalus tutvuda ka võib-olla esialgu



Koolitustele koguneb teadmisi saama arvukalt huvilisi olenemata valdkonnast

ennast mitte nii huvitanud erialadega ja esitada kõikvõimalikke küsimusi; võimalus, mida soovitan kindlasti ära kasutada ja julgelt „tüüdata” juhendajat endale ebaselgete detailidega.

Praktikale tulles eeldan tudengitelt teoreetilise osa ettevalmistust antud erialast, et ei peaks hakkama ülikooliõpet üle rääkima. Tsükkel annab ülikoolis õpitule praktilise väärtuse ning paneb pildi raamatutekstide kõrvale. Kuigi tudengitele on ette nähtud konkreetne juhendaja, võib vabalt ka teiste arstidega operatsioonidel ja ambulatoorsel vastuvõtul käia, kui enda juhendajal parasjagu tegemist ei ole.

Oma kogemusest tudengina võin öelda, et alati võib leida endale tegevust, kas või õdesid aidates (kanüüle, kateetreid asetada). Uudishimulikku, abivalmit ja ettevõtlikku tudengit ootab iga juhendaja väga.

Gabor Szirko – juhendaja-resident

Ülikooliaeg on tudengile saamise aeg, praktiliselt peab noor aga ise võtma – tarkust. Uues olukorras on nii mõnigi noor kohmetunud ja ujedatel ei pruugi praktika olla nii sisukas kui julgematel.

Noorele arstile on iga kokkupuude haigega väga väärtuslik, sellest tuleb aru saada. Isegi kui praktika ei ole elukutseks valitud erialal, tuleks süveneda ja olla aktiivne, sest siis muutuvad asjad põnevaks. Lisaks veel, et sage nutitelefoni toksimine ei ole sobilik tegevus praktika ajal, kui üldse.

Kuidas on aastatega õppija muutunud?

Jaana Susanna Liigand-Juhkam

Minu arvates ei ole õppijad muutunud! Seda nii ITK grupe silmas pidades (olen käinud teie juures aastast 2006) kui ka üleüldse koolitusturгу silmas pidades.

Grupid on muidugi erinevad, ilmselt juhuse tõttu – osad jutukamad, osad mõtlikumad. Aga ka see pole muutunud, alati on olnud erinevaid grupe. Võib-olla ongi asi selles,

et nagu me ka koolitustel räägime, inimene ju oma olemuselt ei ole muutunud, muutub keskkond meie ümber. Ning siis me õpimegi, kuidas selle keskkonnaga toime tulla. Keskkond on viimase 10 aasta jooksul kindlasti muutunud ja jätkab muutumist edaspidigi.

Millisest auditooriumi nurgast tulevad kõige terasemad küsimused?

Ragnar Siil

Head koolitajad armastavad häid küsimusi! See tähendab, et teema on läinud inimestele korda ja nad mõtleavad kaasa. Eestlased aga on selline tagasihoidlik rahvas, et kohe kardab küsimusi esitada. Pigem tullakse rääkima eraldi või saadetakse küsimus kas või e-kirjaga, aga publiku ees küsimuste esitamist tavaliselt välditakse. Nii et küsige! Küsige kohe julgelt! Istuge siis esireas või tagumise seina ääres, ärge jätke kasutamata võimalust koolitajatega diskuteerida ega debateerida. Ja lõpuks – pole olemas valesid küsimusi, on ainult valed vastused.

Miks on häid koolitajaid vähe?

Anneli Salk

Hea koolitaja on pädev nii teoorias kui ka praktikas ning suudab oma teadmisi koolitusel osalejatele motiveerivalt edastada.

Mõni koolitaja on suurte teoreetiliste teadmistega, kuid praktilist kogemust napib, mõni on tulihingeline rääkija, kuid teoreetilised teadmised pole kuigi laialdased. Seetõttu koolitajaid, kes täidavad neid kolme tingimust, ei ole just kuigi palju. Oluline on hoida oma häid koolitajaid, et koostöö oleks viljakas ja vastastikku inspireeriv.

Millal on õppija õnnelik?

Karneliia Press

Me kuuleme sageli koolituse lõpus, kuidas koolitus osalejatele meeldis, kui palju nad kuulsid midagi uut või kui palju sai ka tuttavaid teemasid teise nurga alt vaadatuna enda jaoks lahti mõtestatud. Minu kui kogenud koolitaja jaoks on aga palju olulisem see, mis toimub hiljem. Kuidas läviv erinevaid situatsioone koolitusel osalenu nädala, poole aasta või kahe aasta pärast?

Ma usun, et igal koolitusel osaleja on õnnelik siis, kui ta kunagi tulevikus mõnes situatsioonis avastab, et on kasutanud mingit koolitusel saadud mõtet, psühholoogilist tehnikat või teise osalenu jagatud kogemust ning selle kasutamise tulemusel ütleb ise: „Ma sain paremini hakkama, ma usun sellesse, ma tulen toime efektiivsemalt!” See tuleb võib olla imepisi ja samas ka tohutult suur. Õnnetundel ei ole suurust ega piire.

Milline on „keeruline õppija”; kuidas tulla toime „keerulise õppijaga”?

Kreeta Arusaar

Täiskasvanud õppija puhul on tema peamiseks ressursiks elukogemus, mis kogu õppimisprotsessi rikastab. Täiskasvanud õppijal on välja kujunenud eneseteadlikkus, iseseisvus ja sõltumatus. Vahel võib elukogemus, mis peaks protsessi rikastama, aga osutada piiravaks. Keeruliseks muudab õppija hoiak, et tal ei ole enam midagi õppida, kuna on juba nii kogenud.



Esmaabikoolitusi viivad läbi meie tublid Anžela Kaminskas ja Elisabeth Nahk



7 tüüpilist mäluprobleemi

1. Ununeb kiiresti – "use it or lose it"
2. Hajameelsus – mõtted mujal
3. Blokeerimine – miski segab ...
4. Õige mälu, vale allikas – osaliselt õige
5. Mõjutatavus – info omandatakse hiljem
6. Elarvamus – isiklikud kogemused jms

Koolitusosakonna 25. sünnipäev Mektory majas
 Fotod: Birgit Varblane

Ida-Tallinna Keskhaigla silmakliinik on populaarne ka välispatsientide seas



Dr Toomas Sepp

Meie haigla silmakliinik on hinnatud ravipaik nii Eesti kui välispatsientide hulgas. Lähiriikide patsiendid leiavad siit eest tiptasemel spetsialistid, kes abistavad ka keerulisemate juhtumite korral.

Ida-Tallinna Keskhaigla silmakliiniku silmaarstid koolitavad end pidevalt Euroopa suuremates ravikeskustes, et õpitud meetodeid Eestis juurutada ning ravitaset veelgi tõsta. Et arstid saaksid maksimaalselt pühenduda patsientide diagnoosist lähtuvate probleemide lahendamisele, on silmaõed võtnud enda kanda haigete igakülgse nõustaja ja toetaja rolli.

Tegus meeskond toob tulemused

Silmakliiniku direktor Toomas Sepp kinnitab, et meie haiglas asuvas silmakliinikus tehakse ligi pool Eesti kataraktiõikustest. Viimase kümne aasta jooksul on nõudlus päevakirurgia järele drastiliselt tõusnud. Kui 2004. aastal tehti silmakliinikus 3185 kaeoperatsiooni, siis eelmisel, 2014. aastal oli haigekassa rahastatud mahuks juba 6148, mis

tähendab, et viimase 10 aastaga on kataraktide lõikuste hulk kahekordistunud. Operatsioonide läbiviivate arstide arv on aga haiglas samaks jäänud, mis tähendab, et töötatakse senisest oluliselt intensiivsemalt.

Aastaid on abisaajate hulgas olnud ka välispatsiente – keskmiselt 2% patsientide koguhulgast. Ida-Tallinna Keskhaiglasse pööratakse peamiselt lähiriikidest, nagu Läti, Leedu, Soome, Rootsi, Venemaa, kuid on olnud patsiente ka näiteks Poolast ja kaugemaltki. Enamasti tullakse kataraktide ja silmakasvajate korral abi saama. Samuti silmakoopakirurgiat ja võrkkestakirurgiat vajavate haigusseisunditega; aga ka taastavate, kosmeetiliste operatsioonide ja proteesimisega.

Võime öelda, et 70% statsionaarset abi vajavatest muredest saavad kohe erakorrali-

selt abi. See tähendab, et tihti peale on välispatsiendi koduriigis hoopis pikemad ravijärjekorrad – jälle üks põhjus, miks eelistada ravi just Eestis. Hetkel on veel jõudlust nii töötajate kui ruumide seisukohast välispatsientide osakaalu suurendada, kuid kindlasti tuleb mingil hetkel ka meil piir ette. Kaelõikusi läbi viivad arstid teevad päevas keskmiselt 10–12 lõikust, kuid erandjuhul on olnud ka kuni 21 lõikust arsti kohta.

„Kataraktikirurgia operatsioonide areng on olnud viimastel aastatel muljetavaldav ning on hea tõdeda, et tehnoloogiline pool ja silmakirurgide võimekus võimaldavad varasemast enam viia läbi vajalikke lõikusi just päevaravina. Patsientidele tähendab see kiiremat taastumist ning võimalust naasta juba samal õhtul igapäevategemiste juurde,“ lisab silmakliiniku juhataja dr Artur Klett.

II kardioloogiaosakonna õendus- ja hoolduspersonal külastas Peterburi haiglat

Sisekliiniku II kardioloogia osakonna õendus- ja hoolduspersonal külastas juunikuus õppereisil Peterburgi. Lisaks kultuurilistele vaatamisväärsustele avanes delegatsioonil võimalus külastada ka Peterburi haiglat.

II kardioloogiaosakonna õdede Maria Käosaare ja Mai-Liis Kaarna kinnitusele võeti meie delegatsioon vastu südamlikult ja väga soojalt. Tervitama olid tulnud peaarsti kohusetäitja, neuroloogia ja reanimatsiooni osakonna juhataja ning osakondade õendusjuhid.

Ekskursioon andis haiglast hea ülevaate

Õppereisi alguses said sõna nii Peterburi kui meie haigla delegatsioonid ning tutvustati haiglaid. Peterburi haigla on mahukas haigla-kompleks. Kuna haigla teeninduspiirkonnaks on kogu Peterburi oblast, on haiglal olemas oma helikopter. Ida-Tallinna Keskhaigla tööst andis ülevaate õendusjuht Anžela Kaminskas.

Peterburi haigla meditsiinipersonali töö võimalikult väheks segamiseks jagu neti väiksemateks gruppideks ning algas ekskursionsioon mööda haiglat. „Saime tutvuda neuroloogia, intensiivravi, kardioloogia, sterilisatsiooni ja angiograafia osakonna tööga. Silma hakkas kord ja puhtus, nii palatites kui üldruumides. Igas osakonnas oli patsientide

jaoks söökla, kus oli veel külmkapp, mikrolaineahi, veekeetja. Patsiendid võisid seal vastavalt vajadusele ise toimetada. Lamajaid patsiente toitlustati palatis,“ kinnitavad Maria Käosaar ja Mai-Liis Kaarna, lisades, et eraldi märkimist väärisid tõstukid, mis olid mõeldud raskete patsientide tõstmiseks. Intensiivraviosakonnas paiknes ja liikus tõstak laes ning seda sai vastavalt vajadusele iga patsiendi juurde liigutada. Teistes osakondades olid portatiivsed tõstukid. Funktsionaaldiagnostika kabinetid paiknesid mugavalt samas korpuses, nii sai patsiente võimalikult kiiresti protseduuridele saata. Kõik, mis jäi silma, oli meie delegatsiooni arvates võimaluse piires hästi läbi mõeldud.

Mis on aga sisulises töös võrreldes näiteks meie haigla Peterburi haiglas teisiti? „Peterburi haigla õenduspersonal täidab tunduvalt vähem dokumentatsiooni, puuduvad õe igapäevased sissekanded, aga ega nad seda teha jõuaks, sest üks õde vastutab seal suurema hulga patsientide eest. Märkmeid tehakse paberkaardile vastavalt vajadusele, kui on probleemid,“ kinnitavad kohalolnud, lisades, et eelkõige jäi silma osakondades valitsev puhtus, avarus ja rahulik miljöö. Personali puhkeruum oli kahe-toaline – esimeses toas köök koos vajaliku varustusega, teises diivan, teler, kapid.

Kohaletulnud jäid ekskursionsiooni ning haigla tutvumisega ääretult rahule ning omavahel vahetati ka edaspidise koostöö mõtteid.

Nukleaarmeditsiinikeskuse radioloogiatehnikud Tampere



Soome kolleegid käisid ka ITK-s külas, seekord Tampere Hatanpää haiglast

Sõprusuhted Tampere Ülikooli Haigla (TAYS) ulatuvad ligi kahekümne aasta tagusesse aega, kui nukleaarmeditsiini arstid käisid Tampere Soome isotoobipäevadel uusi teadmisi omandamas.

2014. aasta arenguvestlustelt selgus, et meie radioloogiatehnikud tunnevad huvi kolleegide töö vastu mujal Euroopas. Nukleaarmeditsiinikeskuse õendusjuht Reelika Morozov suundus selle plaaniga keskuse juhataja juurde, kes kohe pakkus välja hea idee – ideaalne koht tööalaste oskuste täiendamiseks on siinsamas ligidal Soomes, Tampere Ülikooli haiglas. Sealse isotoopdiagnostika osakonnajuhataja on eesti arst dr Tiit Kõöbi, kes on nõu ja jõuga alati meie arstidele toeks olnud.

Koostöö liidab

Mõeldud-tehtud. Tänavu kevadel oli ITK töötajatel võimalik osa võtta Tallinnas toimunud Soome nukleaarmeditsiini spetsialistide konverentsist (Isotoopipäivät 2015). „Seal sõlmiti esimesed tutvused TAYS isotoopdiagnostika osakonna vanemõe Tiina Taatila ja teiste kolleegidega, kes meie plaaniga kohe nõustusid – nii panimegi paika esimese külastuse,“ kinnitab õendusjuht.

Esimene külaskäik Tamperele leidis aset juuni alguses. „Vastuvõtt oli väga sõbralik, oli tunda, et meie haigla töötajaid oodati. Esmalt tutvustati TAYSi isotoopdiagnostika osakonda ja seejärel olime töövarjud sealsete radioloogiatehnikute kõrval. Kuigi Soome tundub olevat Eestist kõiges sammukese ees, siis nukleaarmeditsiini valdkonnas

võin julgelt öelda, et erialases tegevuses ei jää me ITK-s kuidagi maha. Põhiline erinevus, mis eelkõige silma torkab, on töötempo: meil on alati kiire ja soomlastel vastupidi, tundub olevat aega küll ja küll. Tampere osakonnas on mitu uuringukabinetti varustatud tippaparatuuriga, meie aga teema sama töö ära ühes kabinetis ühe aparaadiga,“ lisab Morozov saadud muljeid.

ITK on tiptasemel haigla

Tema kinnitusele on Ida-Tallinna Keskhaigla töötajate jaoks oluline kuulda ja näha, kuidas toimivad tööprotsessid teistes sama eriala osakondades ka väljaspool Eestit, et aru saada – me ei ole kuidagi teistest kehvemad! Selgus, et kasutame nii mõneski kohas samu tehnikaid või töövahendeid kui soomlased – omades vahel isegi pikemat kogemust.

„Meie külaskäigud TAYSsse jätkuvad. Peale minu on Tamperele käinud veel kolm radioloogiatehnikut, kolm on veel minemas. Esimesed positiivsed muudatused oleme sellest praktilisest kogemusest juba ka enda töös sisse viinud – süstalde kiirguskaitsemeid kasutatakse kõikide toimingute juures, korrigeerisime päevaplaane, samuti oleme omandanud patsientide uuringuks positsioneerimisnipid,“ sõnab õendusjuht, lisades, et loomulikult kutsuti vastukülaskäigule meie haiglas ja keskusesse ka Tampere isotoopdiagnostika osakonna radioloogiatehnikuid ning nad olid rõõmuga nõus tulema.

„Praktilised kogemused väljaspool oma töökeskkonda mõjuvad personalile väga positiivselt ning tõstavad motivatsiooni teha oma tööd veel paremini – kes ei tahaks olla kõiges parim!“ kinnitab Reelika Morozov.



Kahe haigla vahel valitsevad soojad suhted, mis viivad vastastikuste külaskäikudeni

Ida-Tallinna Keskhaigla ja Kuressaare Haigla ühendasid jõud

Hiljuti allkirjastatud koostöölepe kohaselt teevad Ida-Tallinna Keskhaigla arstid Kuressaare Haiglas vajalike eriarsti vastuvõtte, parandades seeläbi tervishoiuteenuste kättesaadavust Saare maakonna elanikele.

ITK juhatuse esimees Ralf Allikvee kinnitas, et Ida-Tallinna Keskhaiglale on alati olnud oluline teha koostööd teiste Eesti haiglatega. „Meie personal koosneb oma eriala tippspetsialistidest ning kogemuste vahetamine ja enesetäiendamise on loomulik osa haigla igapäevast. Varasema koostöö jätkuks ametlikult sõlmitud koostöölepe seab raamid omavahelistele suhetele kahe haigla vahel ning sätestab vastastikused kohustused.”

Kuressaare Haigla juhatuse esimehe Viktor Sarapuu sõnul annab koostöölepe Saaremaa elanikkonna arstiabi kättesaadavusele juurde palju.

„Ida-Tallinna Keskhaigla on tugev koostööpartner, kelle abil jõuab Saaremaa patsiendini parim erialaspetsialistide pakutav arstiabi. Kuressaare Haigla varasem koostöö Tartu Ülikooli Kliinikumiga on olnud edukas ja julgustanud meid sõlmima ka teiste haiglatega samalaadseid koostöölepeid – just tugeva keskhaigla kuvandit kandev ITK oli seetõttu lepingupartneriks sobivaim,” sõnas Viktor Sarapuu.

Sõlmitud koostöölepe hõlmab ambulatoorse arstiabi osutamist, haigla personali kvalifikatsiooni tõstmiseks vajaliku õppe- ja teadustöö läbiviimist ning uute ravimeetodite rakendamist konverentsidel, seminaridel ja õppustel. Samuti ühtsete tegevusjuhiste koostamist ja rakendamist III raskusastme patsientide suunamiseks ja jätkuraviks, lisaks meditsiinilise teabe ning meditsiinitehnika-alaste kogemuste vahetamist.



Koostööleping kahe haigla vahel võimaldab tiptasemel eriarstiabi Saare maakonna patsientidele

Kontrollisime SEB tervisejooksul 124 inimese tervisenäitajaid

Meie haigla töökas meeskond osales SEB maratonil, mõttes osalejate tervisenäitajaid ning tõstes rahva terviseteadlikkust.

ITK telgis sai lasta kontrollida vererõhku ja veresuhkrutaset, samuti viisime läbi spiigraafia uuringut ehk sai lasta mõõta kopsu- mahtu.

Kardioloogiaosakonna õdede käe alt käis läbi 124 inimest, kellest kolmel soovitati maratonil osalemisest loobuda. Kahel korral oli tegu kõrgeenenud vererõhuga – mõõdetud rahuolekus korduvalt – ja ühel korral oli enne starti tekkinud ebaregulaarne südamerütm. Lisaks oli kohal dietoloog Henri Ruul ning jagasime tervisekontrolle puudutavaid infovoldikuid.



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

Oktoobrikuu leht on trükitud loodussõbralikule 100% taastoodetud paberile Cyclus Offset

Tähistame sel aastal 230. juubelit

1785. aasta oktoobris avati praeguse Ida-Tallinna Keskhaigla territooriumil ruumikas puumaja 12 haigevoodega. Just seda aastat võib pidada tänase keskhaigla algust tähistavaks verstapostiks.

Sel sügisel tähistab Ida-Tallinna Keskhaigla 230. aasta juubelit. Esimese tsiviiliskutele

mõeldud Eesti haiglana olime teenäitajad kõigile teistele juba 1785. aastal.

Sel aastal soovime varasemast enam juhtida tähelepanu haiglale ning rõhutada juubelihõngu ka igapäevastes tegemistes. Oleme jõudnud verstapostideni, mis annavad kindlustunde meie ajakindluse ja pühendumise kohta – alati olemas, siin ja praegu.



Elteade – Hooldajate konverents 19.11.2015

Ida-Tallinna Keskhaigla ja Tallinna Tervishoiu Kõrgkool kutsuvad hooldustöötajaid 19.11.2015 V. Tuppitsa nimelises auditoriumis toimuvale hooldajate konverentsile.

Konverentsi läbivaks teemaks on insuldahaige hooldamine aktiivraavis, õendusabi osakondades, avahoolduses ja hooldekodus.

Lisaks erinevatele ettekannetele toimuvad rühmatööd hooldustöötajate olulisematest kompetentsidest.

Konverentsi maht on 8 tundi.

Igalt osalejalt ootame 5 eurost panust konverentsi õnnestumisse. Registreerimine konverentsile algab 6. oktoobrist ITK siseveebi koolituslahenduses.



Ristsõna

	KOOSTAS Jaak EAMETS	Riideese	...	Lundver	Kaia	Lääge	Aafrika riik
	PILDIL						
	Taipama						
	Kindel asupaik						
	Keemiline element		Kesk-Aasia jõgi	Eesti päevad			
	Kellel					Kriips	Kalavõrk
*	Annab sooja	Voodi	Paradiisis	*	Eesti keele liide	Ettevõt- lusvorm Raag	Tähestiku algus
Tallinna apteek				Eesti kunstnik			Voolu- allikas
Ase- täitja				Puu- piiritus		Venemaa jõgi	
Estonian Voices laulja(d)				Levinud lühend		Lavastaja	
Keemiline element	Eesti Telegraafi- agehtuur Teeba kuninganna			Lühike piirik		Sumeri linn	Millesti kinni pidama
LAHEN- DUS- LAUSE					Saade ETVs	Vene kirjanik (pseud.)	Keemiline element
Valus!			...- siga		Sinul		Västar
grääfia			enne-			Annab sooja	Keemiline element
Maarent				Peenikesed nõid		Keemiline element	
Laeva kaitse- rinnatis				Kunsti- instituut		Njuuton- meeter	Aasta
				Nii- nimetatud		Side- sõna	
				Keemiline element			

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