



## Aasta arsti tiitli pälvis dr Alice Lill

Kuueteiskümnendat korda silmapaistvaid töötajaid esile tõstnud Ida-Tallinna Keskhaigla aasta töötaja konkursil sai aasta arsti tiitli sisehaiguste keskuse juhataja dr Alice Lill. Tänuüritus toimus sel aastal veebigalana, esimest korda tunnustati aasta meeskonda.

„Viimane tööaasta on olnud nagu Ameerika mägedel kihutamine,“ vaatas dr Alice Lill aastale tagasi. „Ma oleksin olnud õnnelikum, kui oleksin saanud tunnustuse sisemeditsiinis tegutsemise eest, sest oleme ka selles valas teinud palju märkimisväärsed, aga antud olukorras on nii, et Covid domineerib,“ ütles aasta arst.

Silmapaistvate arstidena märgiti ära veel neonatoloogia osakonna pediatater-konsultant Annika Tiit-Vesingi ja hematoloogia labori laboriarst-juhtivarst Ellind Lind.

Aasta õendustöötajaks kuulutati sisehaiguste keskuse õendusjuht Krista Tutt, kellele järgnesid silmapolikliiniku õendustöö koordineerija Kerttu Michelson ja sünnitusosakonna ämmaemand Marge Ratas.

Aasta töötajate kõrval kuulutati välja ka perekond Tuppitsa poolt 2001. aastal algatatud dr Väino Tuppitsa mälestusfondi neljas laurea, kelleks on infektsioonikontrolliarst-konsultant dr Aino Rõõm.

Uue kategooriana tunnustati aasta meeskonna tiitliga inimesi, kellel on olnud sel aastal haigla töös väga oluline roll ja kes on sel aastal kõige rohkem pidanud tegelema Covid-krüsi lahendamise haiglas. Aasta meeskonda kuuluvad järgmised töötajad: sisekliiniku juhataja dr Kai Sukles, sisekliiniku assistent Sinikka Jarinen, kirurgikliiniku õendusjuht Kristin Lichtfeldt, infektsioonikontrolli osakonna juhataja dr Aleksei Nelovkov, infektsioonikontrolliarst-kon-



sultant dr Aino Rõõm, naistekliiniku juhataja dr Brigita Tamm, naistekliiniku ämmaemandusjuht Vivian Arusaar, kantselei juhataja Varje Pohlasalu, juhataja assistent Gerly Okkas, kesk-labori juhataja dr Liisa Kuhl, hankeosakonna juhataja Katriin Alasoo ja klienditeenindusjuht Lea Karik.

Lisaks tunnustati aasta hooldustöötajat (lülisambakirurgia keskuse hooldaja Viktoria Raadik), aasta kliinilist spetsialisti (apteegi juhataja Ülle Helena Meren), aasta mittekliinilist spetsialisti (emadusnõuandla sotsiaaltöötaja Marika Lass), aasta sekretäri (silmapolikliiniku

sekretär Liia Madisson), aasta klienditeenindajat (Eerika Pall) ja aasta puhastusteenindajat (Elena Suglobova).

Aasta koostööpartneriteks kuulutati naistekliiniku erakorralise vastuvõtu turvatöötaja Hendrik Ilisson, Tallinna Tehnikaülikooli professor Tauno Otto ja AS Chemi-Pharm.

Tunnustati lõppeval aastal doktoritöö kaitsnud inimesi: dr Kristiina Ojamaa (doktoritöö teema „Günekoloogiliste pahaloomuliste kasvaja epidemioloogia Eestis“), dr Maarja Hallik („Inotroopsete ravimite farmakokineetika ja farmakodünaamika vastasündinutel“) ja kliini-

line proviisor Kairi Marlen Antoniak („Ravimite sobimatu annustamine langenud neerufunktsiooniga patsientidel“).

Ida-Tallinna Keskhaigla määras preemia 2019. aastal ajakirjas Eesti Arst ilmunud haigusjuhu kirjelduse eest „Põrna rebend – vastasündinu hemolüütilise tõve harva esinev eluohtlik tüsistus. Haigusjuht ja kirjanduse ülevaade“ (Autorid: Imbi Eelmäe, Hans-Erik Ehrlich, Reet Kikas, Eda-Ann Värimäe, Mare Lintrop, Liis Salumäe, Tuuli Metsvaht).

**LOE PIKEMALT LK 3 JA 4**

### 70 AASTAT KOGEMUSI

## Laste lülisambakirurgia toetub aastatepikkusele kogemusele

ITK lülisambakirurgia keskus toetub haigla pikaajalistele traditsioonidele ja on tänaseks arenenud keskuseks, kuhu koonduvad patsiendid üle Eesti. „Lülisambakirurgia keskuses tegeleme seljahaigetega iga päev. Teist sellist spetsiaalset keskust Eestis ei ole. Valvame, teeme plaanilist tööd ja e-konsultatsioone, vajadusel konsulteerime teisi haiglaid ja võtame haigeid teistest haiglatest üle,“ ütleb keskuse juhataja dr Taavi Toomela (fotol), kelle sõnul on aastakümnetega haiglasse talletunud kogemus. Lülisambakirurgilise raviga alustamisest saab tänavu ITK-s 70 aastat. **LK 5**



### TASUB TEADA

## Ärge unustage kaugvastuvõttu!

Kaugvastuvõtte tegevad tervishoiutöötajad on hädas – inimesed kardavad võõralt numbrilt tulevaid kõnesid ja jäävad ilma kokkulepitud konsultatsioonist, mis on aga oluline ravi järjepidevuse seisukohast. Klienditeenindusjuht Lea Karik: „Oleme hädas sellega, et inimesed ei võta telefoni vastu ja nii pole ka võimalik konsultatsiooni aega kokku leppida.“ **LK 6**

### HOBID

## Nukkude meisterdamine maandab stressi

Õendus- ja hooldusabikliiniku hooldaja Olga Skaburskas hakkas kümme aastat tagasi stressi maandamiseks imeilusaid nukke tegema. Olga ei tegele ainult uute nukke meisterdamisega, vaid ka parandab ja renoveerib katki-seid nukke. **LK 2**



### AJALUGU

## Ravikehakultuuri ajaloost



Füsioteraapiaga on Ida-Tallinna Keskhaiglas tegeletud juba 1940. aastatel. Eriala nimetus on aegade jooksul palju muutunud, alates ravikehakultuurist (RKK), ravivõimlemisest ja liikumisravist kuni füsioteraapiani välja. Samuti on füsioterapeudi ametinimetuse kasutuses olnud ravikehakultuuri instruktor, ravivõimlemise instruktor ja liikumisravi spetsialist. **LK 7**

### SILMAD



## Kuidas mõjub distantsõpe silmadele?

Kui tavatingimustes käisid nii mõnegi pere lapsed pärast kooli õues toimuvates trennides või huviringides, siis Covid-19 ajal on paljud huviringid ära jäänud, mis on kahjuks vähendanud ka laste õues viibimise „kohustust“, mis hoiab ära lühinägevuse teket, kirjutab Silmakliiniku silmaarst dr Delis Linntam. **LK 6**



# Head kolleegid!

Haigla 235. tegutsemisaasta hakkab lõppema ja traditsiooniliselt teeme aastast kokkuvõtet. 2020. aasta on olnud väga iseäralik ja pingeline, kuid kõigest hoolimata oleme olnud väga tublid. Oleme toime tulnud kevadise viirusega ja loodame, et tuleme toime ka sügis-talvise viiruspuhanguga.

Tänavune aasta on olnud teistsugune kui eelnevad, kuid inimene harjub. Peame leidma võimalusi, kust leida rõõmu, kuidas taastuda ja olla koos oma lähedastega.

Seekord tulevad jõulud ja aastavahetus tagasihoidlikumalt ja erinevana sellest, millega oleme harjunud. Kuid vaadates ajalugu, näeme, et on ikka ette tulnud aegu, mis on olnud keerulised ja mil pühad on olnud vähem pidulikud või sootuks pühadesärata.

Aitäh kõigile suure töö eest, mida olete teinud. Hoidke iseennast ja oma lähedasi ning tundke rõõmu sellest, mis meile on antud.

Saadame ära selle keerulise aasta ja läheme edasi nii, nagu see haigla on alati edasi läinud: iseseisvalt, julgelt ja nii, et säiliks patsientide usaldus ja inimesed tahaksid siia tööle tulla. Olge terved!

ITK juhatus



Ene Halling, Ralf Allikvee, Kersti Reinsalu ja Ülle Rohi 2019. aastal Aasta Töötaja tänuüritusel.

## Nukkude meisterdamine pühib stressi

Õendus- ja hooldusabikliniku hooldaja Olga Skaburskas hakkas kümmekond aastat tagasi stressi maandamiseks imeilusaid nukke tegema.

Umbes kümme aastat tagasi sattus Olga kätte Moskva disainnukkude valmistamise spetsialisti Elena Voinatovskaja raamat ja sealt tärkas sedavõrd suur huvi, et kui Elena korraldas Peterburis töötoa, oli huvist saanud kindel soov – Olga ei kõhelnud hetkegi ja läks kohale.

Varasemat kogemust maalimises ega õmblemises Olgal ei olnud. „39-aastasena hakkasin maalima/joonistama, proovisin erinevaid võimalusi,“ meenutab Olga. „Alguses käisin pikalt ainult vaatamas, kuidas teised maalisi, ning pärast proovisin ise ka. Hiljem tutvusin mitmete nukumeistrite raamatutega ning leidsingi ennast nukke valmistamas.“

Igapäevaselt elab Olga Narvas ning Järve õendus- ja hooldusabiklinikusse tuleb kaheks nädalaks ööpäevaseid vahetusi tegema ning kaudselt on see ka seotud põhjusega, miks ta nukke meisterdab. „Töö on intensiivne ja emotsionaalselt raske, mõnikord on keeruline selle emotsionaalse pingega hakkama saada, seepärast on nukkude meisterdamine minu jaoks maandava toimega, tekitades palju positiivseid emotsioone, mis annavad jõu edasi liikuda,“ räägib ta.

### Tunde ja tuju järgi

Nukkude valmistamisel ei pea Olga kindlasti stiilist kinni ning meisterdab nukke tunde ja tuju järgi. „Esialgul tekib mu peas illustatsioon, mõte ja visuaal ning seejärel hakkab otsima sobivaid materjale, mis selle tunde järgi võiksid antud nukule sobida,“ räägib ta, lisades, et mõnikord teeb ta ühe päevaga valmis ühe tavalise nuku, aga teinekord läheb rohkem



Olga ei tegele ainult uute nukkude meisterdamisega, vaid ka parandab ja renoveerib katkiseid nukke.

aega suurema ja erilise projekti, näiteks karkassnuku meisterdamiseks. Karkassnuku sisse pannakse traat ning nuku käte ja jalgade asendit saab seega erinevatesse asenditesse fikseerida.

### Inspiratsiooni abikaasalt

Inspiratsiooni annab Olgale abikaasa, kes teda toetab ja on alati valmis nukkudes kasutatava materjali kohta nõuandeid jagama ning aitab suuremate ja keerulisemate nukkude valmistamisel. „Mind inspireerivad kindlasti ka positiivsed emotsioonid, mida näen ja tunnen oma sõprade, tuttavate ja kolleegide silmades, kui nad saavad minu tehtud käsitöönuku kingituseks,“ räägib Olga. Ta lisab, et alati on rõõm kinkida midagi, mis on oma kätega tehtud, sest selles on palju individuaalsust ja erilisust. „Inspireerib ka tagasiside sotsiaalmeedias, kuhu ma oma töid postitan. Soe ja meeldiv tagasiside kommentaarides annab sooja tunde, mis omakorda annab jõudu ja positiivset meeleolu järgmise projekti tegemiseks.“

Olga jaoks on nukkude valmistamine pigem südantsoojendav hobi. Ta kingib neid tihtipeale kas mõne sünnimälestuse puhul või ka lihtsalt tuju tõstmiseks, kui tunneb, et tahab kellelegi head teha. „Mõned nukud tellitakse ka välismaalt, näiteks Soomest, kus on nende vastu suur huvi,“ märgib ta, lisades, et kuigi ta pole kokku lugenud, siis 10 aasta jooksul on ta teinud umbes 100 nukku.

Kuigi Olga ei ole enda hobist väga palju rääkinud, teavad mõned kolleegid siiski tema meisterlikkusest ning mõnel on olnud ka õnn nukk kingituseks saada.

### Mida on vaja disainnukkude valmistamiseks?

- Puuvill nuku keha jaoks (jääme bjass – sitsist paksem puuvillane kangas)
- Rõivatekstiilid (värviline puuvill kleidi, õhuke valge põlle ja pükste jaoks)
- Atlaspael laiusega 7–10 mm
- Täitematerjal, vatiin
- Lõng (villane, poolvillane või akrüül)
- Mustad nõõbid
- lirisniidid (nahatooni, mustad ja kleidi tooni)
- Akrüülvärv
- Lahustuv kohv, PVA-liim (keha toonimiseks)
- Mineraalne granulaat

„Mind inspireerivad ka positiivsed emotsioonid, mida näen ja tunnen oma sõprade, tuttavate ja kolleegide silmades, kui nad saavad minu tehtud käsitöönuku kingituseks,“ räägib Olga.





# Aasta arst dr Alice Lill: kõige olulisem on hoida naiskonda koos

Ida-Tallinna Keskhaigla aasta arstiks valitud sisehaiguste keskuse juhataja dr Alice Lill ütles, et tunnustuse toonud Covid-19 nakkus tõi kaasa töötempo, mis on nagu kihutamine Ameerika mägedel.

„Viimane tööaasta on olnud nagu Ameerika mägedel kihutamine,“ vaatab dr Alice Lill aastale tagasi. „Tuli Covid, esialgu me ei arvanud, et sisearstid sellega tegelema hakkavad. Ometi sai sellega tegelemine meie keskuse tööks nii esimese kui teise laine ajal.“

„Oleme väga palju õppinud, oleme pidanud ümber kohanema ja tegelema väga palju logistikaga, inimeste õpetamise, infektsioonikontrolliga. Loodan, et 4–5 aasta pärast on see meie elust ära kadunud.“

Kuigi kõigile meeldib, kui neid märgatakse ja tunnustatakse, siis dr Lill hindab ka kolleegide panust kõrgelt.

„Mulle tundub, et minu esitamine kandidaadiks oli natuke ebaõiglane, sest ma tean, et haiglas on inimesi, kes on teinud kohutavalt palju tööd sel aastal – need on meie haigla infektsionistid,“ räägib tunnustuse pälvinud aasta arst. „See aasta on olnud nii tohutult keeruline, tohutult teistsugune: erinevatel perioodidel erinevaid väljakutseid esitav. Väljakutsed pole võib-olla olnud niivõrd meditsiinilised kui logistilised – planeerimine ja läbirääkimised: kuidas haigla toimiks, kuidas inimesi kaitsta ja kuidas me ise selles olukorras terveks jääsime,“ räägib dr Lill, kelle jaoks on oluline, et tööle tuldaks hea meelega.

## Tahan, et kõigil läheks hästi

„Mind liigutab, nagu ilmselt kõiki arste, kui raskelt haige inimene saab terveks. Aga mind liigutab ka see tunne, kui tulen hommikul tööle imetoredasse seltskonda. Meil on võimalus töötada heades, kaasaegsetes tingimustes ja see motiveerib inimesi. Tahan, et haiglal ja kõikidel kolleegidel läheks hästi,“ räägib dr Lill, kes peab üheks oma olulisemaks ülesandeks meeskonna juhtimist ja koostööd.



„Viimane tööaasta on olnud nagu Ameerika mägedel kihutamine,“ vaatab dr Alice Lill aastale tagasi.



Ida-Tallinna Keskhaigla aasta arstiks valitud sisehaiguste keskuse juhataja dr Alice Lill.

**Dr Alice Lill:**  
„Oleme väga palju õppinud, oleme pidanud ümber kohanema ja tegelema väga palju logistikaga, inimeste õpetamise, infektsioonikontrolliga. Loodan, et 4–5 aasta pärast on see meie elust ära kadunud.“

„Mulle on oluline meeskonda, meie puhul õigemini naiskonda, koos hoida, püüda neid kogu aeg toetada, aidata kaasa mõelda ja kaasas käia kõigi väljakutsetega. Püüan väga palju olla naiskonna jaoks olemas, samas mitte unustada ise haigete ravimist ja nendega tegelemist ning pidevat enesetäiendamist.“

Lill tänab kolleege, kes on toetanud keskuse tööd. „Meil on palju teisi sisehaiguseid ja sisehaigused kui eriala on iseenesest erakorraline, praegusel hetkel on suur koormus dr Katrin Nõukasel. Suur tänu kolleegidele, kes on meid toetanud – ega erakorraline meditsiin ja teised haigused ju Covidi ajal kuhugi kao.“

„Ma oleksin olnud õnnelikum, kui oleksin saanud tunnustuse sisemeditsiinis tegutsemise eest, sest oleme ka selles vallas teinud palju märkimisväärsed, aga antud olukorras on nii, et Covid domineerib.“

## Kolleegid:

Sel aastal sai enamuse koroonaraskuse sisehaiguste osakond. Dr Lill juhtis seda osakonda läbi Covidi esimese laine väga edukalt. Hea teoreetiline ettevalmistus, pidev uute suundadega kursis olemine ning kõikide abivajavate kolleegide toetamine ka väljaspool Covid-osakonda – see kõik iseloomustab Alice'it. Lisaks suur töövõime, kartmatus ning personali julgustamine.

Alice ja kõik sisearstid, kes tegelesid otseselt Covid-patsientidega, väärivad tunnustust!

# Aasta õendustöötaja 2020 Krista Tutt: Tunnustamine on praegu eriti tähtis!

Aasta õendustöötajaks valitud sisehaiguste keskuse õendusjuht Krista Tutt ütleb, et oleks kurb, kui inimeste tunnustamine ära jääks ja peaks tegema ainult rutiinset tööd.

„Hetkel on Covid-pandeemia tervishoiuasutuste põhiteema ning seetõttu on selline märkamine ja inimeste tunnustamine eriti tähtis,“ ütleb aasta õendustöötaja Krista Tutt. „See on kindlasti oluline. Oleks kurb, kui selline tunnustamine ära jääks ja peaks tegema ainult rutiinset tööd,“ ütleb Krista, kes arvab, et sai tunnustuse, kuna tal on pikk staaž ja kogemused, lisaks kattub keskuse profiil kõige paremini Covidi profiiliga.

„Kevadine pandeemia algus oli šokk kõigile, ega me ei oodanud, et patsiendid ka meile saabuval. Kui nägime, et isikukaitsevahendid ikkagi kaitsevad meie töötajaid nakatumise eest, siis kindlus kasvas ja nüüd sügisel oli natuke kergem alustada,“ räägib Krista, kes arvab, et õe amet on teda õpetanud teistega arvestama ja koostööd tegema. „See on õpetanud mulle, kuidas meeskonnas toimida ja igas olukorras toime tulla.“

„Kõige rohkem pakub mulle töö juures rõõmu see, kui näen, et minu osakonna töötajad on päeva alguses rõõmsameelsed, säravad ja rahulolevad. Siis mõeldub tööpäev probleemideta,“ ütleb aasta õendustöötaja. „Siseosakond on oma profiililt väga raske osakond ja mul teeb südame soojaks, kui mõni

**Krista Tutt:**  
„Kevadine pandeemia algus oli šokk kõigile, ega me ei oodanud, et patsiendid ka meile saabuval. Kui nägime, et isikukaitsevahendid ikkagi kaitsevad meie töötajaid nakatumise eest, siis kindlus kasvas ja nüüd sügisel oli natuke kergem alustada.“

inimene, kes on meie juurest ära läinud, tuleb mõne aja pärast meie juurde tagasi, sest meil on nii hea ja tore kollektiiv,“ ütleb Krista Tutt, kes peab õendusjuhi kõige olulisemaks rolliks panna oma meeskond tööle nii, et patsiendid ja personal oleksid rahul.

## Kolleegid Kristast:

Aasta 2020 ei ole tavaline, see on olnud muutustega kohanemise kiirkursus. Vastasseis salakavala koroonaviirusega põhjustas meis kõigis loomuliku reaktsioonina ebakindlust ja



ärevust ning info lünklikkus vahel küsimusi töökorralduslikes muutustes.

Juhi oskus mõista muutunud olusid, suuta need lahti mõtestada töötajatele ning uskuda muutuste vajalikkust ja võimalikkust on määranud. Krista kogenud õendusjuhina suutis seda: komplekteerida vaba tahte alusel tugeva ja toimiva meeskonna, kuulates kolleege, neid mõistes, märgates ja kaasates ning suuremat tervikpilti tajudes. Uute olude ja töötajate ülesannetega toimetulekul oli Krista olemas nii õena töökohal kui juhina (kiir)koolituste

ettevalmistamises (nt hapnikravi, veregaaside analüüside võtmine).

Kevadises koroonamängus avanes Kristal võimalus särada ning ta tõi auga teenitult koos meeskonnaga kastanid tuest välja!

Tuginedes kutsealasele kompetentsusele ja töökogemusele mitme eriala õendusabis, võttis Krista südameasjaks õenduspersonali professionaalsuse kasvu vastavalt tänapäeva ootustele ja pädevuse nõudmistele.

Krista andis märkimisväärselt panuse haigla õendus- ja hooldustöötajate kompetentsimudelil väljatöötamisele.

Tema kaasabil toimuvad õdede teadmisi ja kogemusi toetavad täiendkoolitused, sh e-õppe koolituse ettevalmistused koolituskeskuses.

Ta osales spetsiifiliste täiendkoolitust toetavate kaasajastatud õendustegevusjuhendite väljatöötamisel, nagu „Veregaaside analüüsi võtmine arteri punkteerimisega“, „Mitteinvasiivne ventilatsioon täiskasvanutele“.

Kogenud õendusjuhina mõistab Krista, et juhi tööks on inimeste motiveerimine ja juhtimine, organisatsiooni tegevuse korraldamine ning selle tulemuslikkuse tagamine. Et teha oma tööd teadlikult ja pühendunult on vaja kompetentsi.

Krista ühendas sügisel koguni kaks kooliteed – koos poja kooliteega alustas Krista enesearenguteel magistriõpinguid Tallinna Ülikoolis organisatsioonikäitumise õppekaval.



# Tuppitsa preemia laureaat dr Aino Rõõm on hingelt infektsionist

2001. aastal algatatud dr Väino Tuppitsa mälestusfondi neljas laureaat, 20 aastat Ida-Tallinna Keskhaiglas töötanud infektsioonikontrolli arst dr Aino Rõõm ütleb, et on õigel kohal, sest on hingelt infektsionist.

Neljandana legendaarse dr Väino Tuppitsa mälestusfondi laureaadi tiitli pälvinud dr Aino Rõõm mõtles esimest korda nagu infektsionist juba ülikooli esimesel kursusel. „Minu esimesel sügisel arstiteaduskonnas Tartus oli suur düsenteeriapuhang ja kõik arstitudengid pandi Annelinnas avatud lasteaeda tööle patsiente hooldama. See oli esimene kord, mil mõtlesin, kui oluline on teada, mis haiguse tekitab, sest siis leiad ka ravi ja patsiendid saavad terveks,“ ütles dr Rõõm, kes täna peab igapäevaselt tegelema Covidi temaatikaga.

Kas see on infektsiooniarsti unistus – tegeleda senitundmatu viirusetekitajaga? „Kas ma tahaksin, et iga päev oleks selline Covid-situatsioon? Kindlasti mitte! Inimese jõuvarud pole



Infektsioonikontrolli arst dr Aino Rõõm.

lõpmatud ja väga intensiivselt saab töötada ainult teatud aja, pärast seda tuleb väsimus ja hakatakse tegema vigu või muututakse ükskõikseks. Keegi ei taha ju seda, et arst ei hooli või on ükskõikne.“

„Läbipõlemise vastu aitab dr Rõõmu arvates koostöö. „On tore, et meie haiglas on see nii – igal pool töötatakse koos, lahendused tulevad kiiresti ja ei teki läbipõlemisohtu,“ räägib dr Rõõm, keda huvitas ülikooli ajal ka psühhiaatria: inimese psüühika ja aju tegevus, mis on hing ja mis on vaim, kuid infektsioonhaigused olid kogu aeg hinges. „Just seetõttu, et erinevad haigusetekitajad tekitavad ka erineva raskusega haigusi, ja mida rohkem sellest tead, seda kiiremini saad

inimest aidata. Selline huvi on mul kogu aeg olnud. Ma arvan et olen väga õiges kohas, olen hingelt infektsionist,“ ütleb ta, lisades, et ei ole inimest, kellele ei meeldiks, kui teda tänatakse tehtud töö eest. „Inimene vajab oma tööle tagasisidet, eriti kui ta on oma erialale väga pühendunud, siis ta tahab teada, kas sellest kõigest on olnud kasu ja kas ka kolleegid seda hindavad. Kõikide kolleegide tänamine on õige samm, eriti praegu, kui kõik töötavad oma jõu piiiril. See on oluline!“

## Kollektiivne töö

Kõige rohkem pakub dr Rõõmule rõõmu see, et arstitöö on kollektiivne. „Seda saab teha koos patsiendiga, koos töökaaslastega ja tänu sellele koostööle tuleb ka hea tulemus. Mida parem on koostöö, seda parem on ravi tulemus,“ ütleb dr Rõõm. „Soovin kolleegidele tõhusat koostööd ja vastupidavust, eriti praegusel ajal. Peaasi, et jätkuks uudishimu – kui seda jätkub, siis on maailm tore ja avatud.“

Dr Väino Tuppitsa Mälestusfondi eesmärk on toetada ja tunnustada kõrgetasemelist meditsiiniabi organiseerimist ja meditsiinipersonali eeskujulikkust ettevalmistamist.



Sinikka Jarinen



Gerly Okkas



Kai Sukles



Varje Pohlasalu



Liisa Kuhi



Lea Karik



Brigita Tamm



Katriin Alasoo



Aleksei Nelovkov



Aino Rõõm



Kristin Lichtfeldt



Vivian Arusaar

Sel aastal tunnustame esimest korda aasta meeskonda, kes tegi väga palju taustatööd, et meie haigla Covid-osakonnas töötavad inimesed saaksid keskenduda vaid ravimisele. Meeskond andis taustal hiiglasliku panuse, et arstid-õed ja hooldajad saaksid keskenduda vaid oma tööle.

Rahvasuu ütleb: „Kaks pead on parem kui üks!“ ning tõsi on, et mitmekesi saab üle igast raskusest. Kui üks enam ei jõua, ei jaksa või ei oska, suudab seda teine. Koos sünnivad parimad otsused ja lahendused ning koos tekib õlg õla kõrval tunne, mis annab jaksu edasi minna. Koos õpitakse tegutsema, üksteisega arvestama ja teineteist märkama. Koos kasvatakse tugevaks ning suudetakse rohkem.

Me ei saa muuta tuule suunda, aga me saame valida õiged purjed. Neid koos valides on ka meresõit tormisel merel sujuvam!

Aasta meeskonda kuuluvad järgmised töötajad: sisekliiniku juhataja dr Kai Sukles, sisekliiniku assistent Sinikka Jarinen, kirurgikliiniku õendusjuht Kristin Lichtfeldt, infektsioonikontrolli osakonna juhataja dr Aleksei Nelovkov, infektsioonikontrolliarst-konsultant dr Aino Rõõm, naistekliiniku juhataja dr Brigita Tamm, naistekliiniku õendusjuht Vivian Arusaar, kantselei juhataja Varje Pohlasalu, juhatuse assistent Gerly Okkas, kesklabori juhataja dr Liisa Kuhi, hankeosakonna juhataja Katriin Alasoo ja klienditeenindusjuht Lea Karik.

Aitäh aasta meeskonnale!



# Laste lüüsisambakirurgia toetub väga pikale kogemusele

ITK lüüsisambakirurgia keskus toetub haigla pikaajalistele traditsioonidele ja on tänaseks arenenud keskuseks, kuhu koonduvad patsiendid üle Eesti. Lüüsisambakirurgiale spetsialiseerunud arstid on ööpäev läbi kättesaadavad ja kindlustavad selle, et ka suurtele muredele leitakse lahendus. Kuhu on tänaseks aga jõudnud laste lüüsisambakirurgia?

„Lüüsisambakirurgia keskuses tegeleme selja- haigetega iga päev. Teist sellist spetsiaalset keskust Eestis ei ole. Valvame, teeme plaanilist tööd ja e-konsultatsioone, vajadusel konsulteerime teisi haiglaid ja võtame haigeid teistest haiglatest üle,“ ütleb keskuse juhataja dr Taavi Toomela, kelle sõnul on aastakümnetega haiglasse talletunud kogemus. Lüüsisambakirurgilise raviga alustamisest saab tänavu ITK-s 70 aastat. Kui Tallinna Vabariiklik Neurokirurgia Haigla suleti, siis tuli siia professor Ludvig Puusepa õpilane dr Felix Raudkepp, kes juhatas haigla esimest neurokirurgilist osakonda, kus tehti ka seljaoperatsioone, räägib dr Toomela. „Dr Anatoli Chevalier oli üks esimesi kirurge Eestis, kes hakkas opereerima diski prolapse. Dr Benno Äniline ja dr Viktor Trudnikov opereerisid spondülolisteese, professor Rein Raie on siin teinud hulgaliselt skolioosi operatsioone. Täna lüüsisambakirurgia ITK-s on pikaajalistel kogemustel põhinev eriala normaalne areng ja ei ole ühel kirurgil põhinev keskus.“

„70 aastat tagasi mõttelise alguse saanud lüüsisambakirurgia töötab ITK-s järjepideva süsteemina. „Täna lüüsisambakirurgia keskus on väga hea vundament tugevale uuele kliinikule – seljakliinikule uues Tallinna Haiglas,“ sõnab dr Toomela.

Järjepidevusest räägib fakt, et täna töötab keskuses dr Tiit Härma, kes oma arstikarjääri alguses töötas samaaegselt koos dr Raudkepi, dr Änilise ja dr Trudnikoviga. „Ortopeedia hakkas arenema u 1980ndatel, kuid laste ortopeediat siis ei olnud,“ räägib dr Härma. „Lastehaiglas see oli, enamasti ravi oli konservatiivne. Vabaduse saabudes algas lasteortopeedias tormiline areng – lasteortopeed pidi tegelema kõikide traumadega: puusaliiges, õlaliiges, rindkere deformatsioon, lüüsisamba deformatsioonid, komppöiad jne. See on võimaliku, et üks ortopeed tegeleb kõige sellega. Nii kujunes lastehaiglas välja teatud spetsialiseerumine, aga kirurge oli vähe. See aeg on läbi, kus ortopeed pidi kõigega tegelema,“ jutustab dr Härma. „Laste lüüsisambaoperatsioonid on keerukad, nendeks vajalikud implantaadid on kallid ja arenevad kiirelt edasi. Et patsientide käsitus oleks süsteemne ning jätkuks eriala pidev areng, on mõistlik koondada kogu oskusteave ning patsiendid ühte keskusse.“

Härma sõnul on ITK-s loodud laste lüüsisambakirurgilisteks operatsioonideks head tingimused: välja on koolitatud nii anestezioloogid kui neuromonitooringu spetsialistid; õed-hooldajad teavad, kuidas lastega tegeleda. „Lastele on eraldi palatid ja olemas on spetsiaalselt laste



Kui ühes kohas on maailmatasemel lüüsisambakirurgia keskus loodud, siis on kõik patsiendid lapsest kuni vanurini siia oodatud. „Arvestades seda, kui palju Eestis peab operatsioone tegema, siis ühest keskusest piisab,“ ütleb dr Toomela.

opereerimiseks vajalikud instrumendid,“ selgitab dr Härma.

Keskuse juhataja dr Toomela sõnul on lüüsisambakirurgia keskus arenenud sõltuvalt arengutest Eesti tervishoius. „Dr Härma liitumisega kaks ja pool aastat tagasi sai jätku suund, et lüüsisambakirurgia keskus ravib kõiki patsiente alates lastest kuni vanuriteni.“

„Kõige olulisem on tagada patsiendile turvatunne. Täna valvab meie keskus 24/7 ning abi saavad kõik patsiendid, olenemata vanusest,“ ütleb dr Toomela. „Skolioosioperatsioonid on pikad ja keerulised, nende patsientidega võib tekkida probleeme nii varases kui hilises operatsioonijärgses perioodis. Nende probleemide lahendamisel on oluline just kogemus, toimiv süsteem ning meeskonnatöö, mis on meie keskuses olemas.“

Sel aastal avatud skolioosikabinetiga astus keskus suure sammu edasi jälgimissüsteemi loomiseks ja ennetuseks nii lastele kui täiskasvanud lüüsisambahaigustega patsientidele. „Kui lapsel või noorukil on skolioos, aga ta ei vaja kirurgilist ravi, siis jääb ta pärast nõustamist meie süsteemi jälgimisele. Rakendame kõiki võimalikke meetodikke ja haiged saavad parima ravi ühes kohas.“

ITK Taastusravikliinik on aastaid tegelenud skolioosahaigete konservatiivse raviga. Täna on väga hea koostöö tulemusena tagatud nii nõustamine kui füsioteraapiateenus ka muude seljaprobleemidega patsientidele. „See on väga suur pluss – suur osa seljahaigetest vajab ainult füsioteraapiat ja nõustamist,“ ütleb dr Toomela.

## Kasutatakse 3D-mudeleid

Kui siiski on vajadus operatsioon teha, on see dr Rasmus Allikvee sõnul läinud väga täpselt. „Kasutame 3D-mudeleid, mille järgi on suuri resektsioone ja korrektsioone väga hea planeerida. See annab arstile operatsioonile minnes kindlustunde – kõik on konkreetselt planeeritud, üllatusi operatsiooni ajal ette ei tule,“ räägib dr Allikvee. „Välismaal ütlesid lüüsisambakirurgia korüfeed juba aastaid tagasi – näidake mulle 3D-mudelit ja ma ütlen teile 5 sekundi pärast, mida patsiendiga tegema peab,“ selgitab Allikvee. „Alati saame kasutada ka 3D-arkoskoopit ja vajadusel robotkäit,“ lisab Toomela.

Allikvee kiidab meeskonda ja inimestevahelist koostööd keskuses. „Meil on seljaoperatsioonid, kes tegelevadki ainult lüüsisambakirurgiliste operatsioonidega; meie arstid ei tööta mitte kusagil mujal – me oleme pühendunud selle keskuse tööle. See on nagu vormelitiimis – iga inimene teab oma tööülesannet ja nii see hea tulemus tulebki.“

Suure kogemusega meeskonnas on nii 40+ aastat kogemuse kui ka 20+ aastat koge-

musega kirurge – on parem õppida ka noortel kolleegidel. „Kui on tegu keeruka haigusega, siis opereerib alati kaks kogenud arsti,“ räägib keskuse juhataja. „Eriala arendamise ja õpetamise suhtes on oluline integreerida siia teiste distsipliinide teadmised. Näiteks vaatame patsiendid üle ja hindame uuringuid koos väga suure kogemusega radioloogiga; samuti on kõik operatsiooniplaanid eelnevalt planeeritud ja ühiselt arutatud.“

Toomela sõnul ei praktiseerita keskuses nn vette viskamise õpet, et näha, kes ujub välja ja kes mitte. „Me ei ole seda kunagi kasutanud. Selga opereeritakse paralleelselt, üks arst ühelt poolt, teine teiselt poolt – mida kiiremini noor arst järele jõuab, seda rohkem saab ta ise teha. Õpetamine ja koostöö käib kogu aeg,“ räägib ta ja lisab, et aastaid tagasi tehtud uuring näitas, et ülikoolist tulles ei ole arste, kes oleks välja õpetatud lüüsisambakirurgiks.

„Kõige olulisem on tagada patsiendile turvatunne. Abi saavad kõik patsiendid,“ ütleb dr Toomela.

## Halvatuse äärelt tagasi

Tänavustest pikematest operatsioonidest jääb dr Tiit Härmale meelde 10-aastane poiss, kelle diagnoosiks oli neurofibromatoos.

„Juba poisi emal oli lapsena skolioos, opereerisin teda kunagi,“ räägib dr Härma. „Nüüd on pojal sama haigus ja ta käis minu juures juba lastehaiglas, kus ei olnud võimalust teda opereerida.“

Poisi lüüsisamba deformatsioon oli Härma sõnul nii tõsine, et oleks piisanud ka väga väikesest traumast, mille tagajärjed oleksid olnud väga tõsised. „Kui ta oleks olnud autos, mis teeb äkilise pidurduse, siis oleks ta jäänud kaelast saadik halvatuks.“

Operatsiooniks valmistudes oli vaja poissi eelnevalt venitada, et lüüsisamba deformatsiooni pisutki parandada. „Tellisin talle spetsiaalse vahendi, mida poiss pidi kõndimise ajal kandma. See vahend töötab nii, et läbi kolju pannakse vardad ja raskusega pannakse haige venima, et deformatsioon mingil määral korrigeeruks.“

Operatsioon oli harukordne ja raske. Opereeris dr Toomela koos Helsingi ülikooli

„Lüüsisambakirurgia keskuse tekkimine oli Toomela sõnul ainuvõimalik, et mitte jääda tasemele, et ainult vahel teha mõni seljaoperatsioon.“

„Kui noor arst tuleb ja näeb kuidas paneme free-hand-tehnikaga kruve, siis see tundub nii lihtne, et tahetakse kohe ise ka tegema hakata,“ räägib dr Härma. „Tegelikult mõni ei omandagi seda tehnikat, see on niivõrd tunnetuslik ja arstil peab olema 3D-mõtlemine, see võtab aastaid, et õige tunnetus kätte saada. See pole üldse nii lihtne,“ räägib üle 40-aastase kogemusega kirurg.

## Meeskond on väga oluline

Dr Toomela sõnul kulub noorel arstil lüüsisambakirurgias lihtsamate haigete opereerimiseks viis aastat, keerulisematest operatsioonidest aru saamiseks veel viis aastat. „Kui pead seda kõike üksi tegema, siis sa kogu aeg õpid, iga juhtum on sinu jaoks uus ja keeruline,“ selgitab dr Toomela. „Meeskond, õed, assistendid, tehnika – see kõik on väga oluline, kui tahad töötada, nagu tänapäevases keskuses tehakse: see on kõigi osaliste jaoks igapäevane töö ja patsient ei pea muretsema. Pean sellist lähenemist eduka igapäevatöö aluseks ja normiks.“

Lüüsisambakirurgia keskuse tekkimine oli Toomela sõnul ainuvõimalik, et mitte jääda tasemele, et ainult vahel teha mõni seljaoperatsioon. „Täna võime öelda, et suuri ja keerulisi operatsioone tuleb meie jaoks ette väga harva. On lihtsalt pikemad operatsioonid, kui selg on mitmest kohast haige. Meie lähene mine on standardiseeritud ja me teame, mis haigetega võib juhtuda, me teame, mis on parimad lahendused, ja suudame neid ka pakkuda,“ räägib dr Toomela. „Kordusloikused, seljamädanikud, lüüsisamba kasvaja, keerulised traumad – need jõuavad meie keskusse, sest kogemus ja investeeringud on aastatega siia koondunud.“

70 aastat tagasi mõttelise alguse saanud lüüsisambakirurgia töötab täna ITK-s järjepideva süsteemina ja Toomela loodab, et areng ei lõppe. „Täna lüüsisambakirurgia keskus on väga hea vundament tugevale uuele kliinikule – seljakliinikule uues Tallinna Haiglas.“



professori Ilkka Heleniusega, kelle on väga suur kogemus sel alal.

„Lõpptulemusena ei saanud me teda 100% korrigeeritud, kuid tulemus on tunduvalt parem ja täna jookseb poiss juba ringi. Halvatuse tekkimise võimalus on nüüd likvideeritud.“



# Distantsõpe ja silmad

Kui tavatingimustes käisid nii mõnegi pere lapsed pärast kooli õues toimuvates trennides või huviringides, siis Covid-19 ajal on paljud huviringid ära jäänud, mis on kahjuks vähendanud ka laste õues viibimise „kohustust“, mis hoiab ära lühinägevuse teket, kirjutab Silmakliiniku silmaarst dr Delis Linntam.



Dr Delis Linntam.

Lastele on 2020. aasta toonud kaasa täiesti uue „normaalsuse“, millega kohaneda: Covid-19 pandeemia, testimised, koroonaposiitised juhud, rühmade sulgemine, klasside karantiin jne. Esimese klassi lapsele ühel novembrikuu päeval öelda: „Nüüd üles oma tuppa, tund hakab!“, on omaette kogemus ka lapsevanemale.

Täiskasvanuid enamasti üllatab, kui kiiresti omandavad lapsed oskuse interneti teel tunnis kaasa lüüa, arvutis kodutööd ära saata ning kuidas nad kenasti rakendavad hoopis uut moodi käitumisreegleid nn virtuaalses koolis. Distsantsõpe tähendab seega lapse arengut mõjutava keskkonna muutumist. Ka silmade areng on rohkemal või vähemal määral seotud nende muutustega.

## Tähtis on loomulik valgus

Silmade arengus on oluline roll loomulikul valgusel. On tõestatud, et vähemalt kaks tundi päevas õues olemist lapseas vähendab riski lühinägevuse tekkeks. Päikesevalgus sisaldab valgusspektri kõiki alavärve ehk lainepikkusi, lisaks on valguse intensiivsus õues kordades suurem kui tehislake valgusallikate intensiivsus toas. Näiteks hea valgustusega tööruumis on valgustustihedus 500 luksit, pilvise ilmaga on õues valgustatus 1000 – 30 000 luksit ja selge ilmaga umbes 100 000 luksit. Kuigi ka koolis viibib laps suure osa ajast siseruumides, on paljudes koolides tänapäeval siiski õuevahetund. Lisaks on mõnes koolis mindud üle kehalise kasvatuse tunni läbiviimisele õues iga ilmaga ja igal aastaajal. Need on väga head õppeprogrammi uuendused laste tervise, sealhulgas silmade tervise hoidmiseks.

Distsantsõppe ajal ei pruugi lapsed peale virtuaalseid tunde aga iseenesest õue sattuda. Kui tavatingimustes käisid nii mõnegi pere lapsed pärast kooli trennides või huviringides, mis toimusid õues, siis Covid-19 ajal on aga paljud

huviringid ära jäänud, mis on kahjuks vähendanud ka laste õues viibimise „kohustust“.

Võib juhtuda, et distantsõppe päeval ei lahu laps koolitundide lõppedes arvuti eest, vaid jätkab meelelahutusega sealsamas. Ekraaniga töötamine koormab silmi, sest lähedale vaatamiseks peavad silmaläätse kuju muutvad lihased pingutama. Kui lähitöö (lugemine, arvuti või nutiseadmega töötamine) on kestev ja puhkepausideta, võib tekkida silmalihaste ülepinge. Pinges lihas ei suuda lõdvestuda, et peale intensiivset lähitööd selgelt kaugemale näha. Sellise ülepinge tunnuseks võib olla udune nägemine kaugemale, väsimus, peavalu. Laps võib kurta, et ta ei näe enam hästi koolis tahvile või kodus televiisorit. Intensiivne lähitöö lapseas soodustab lühinägevuse teket.

## Paus iga 20 minuti järel

Parim viis ennetada silmalihaste ülepinget ja vähendada lühinägevuse tekke riski või süvenemist on teha pause lähitöö ajal. Iga 20 minuti lähitöö järel peaks silmi lõõgastama, vaadates vähemalt kuue meetri kaugusele (nt aknast välja) umbes 20 sekundit. Koolilapsel, kes teeb palju tööd arvuti taga, võivad peavalud olla tundemärk silmalihaste ülepingest, mida saab täpselt diagnoosida silmaarst silmatera laiendusuuringuga.

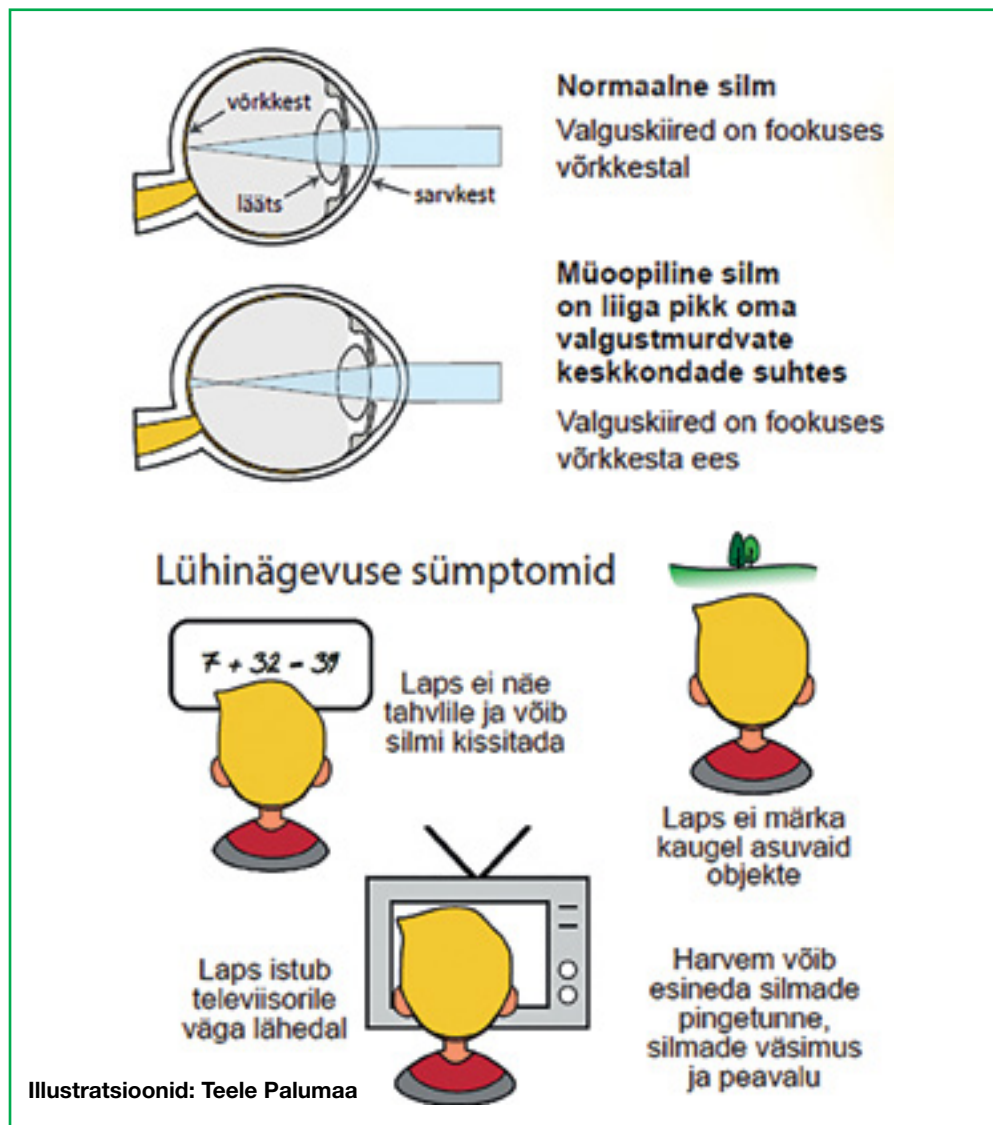
Inimene pilgutab ekraani vaadates umbes 60% vähem silmi kui tavaliselt. Pilgutamine on vajalik silmapinna niisutamiseks. Kuivus põhjustab silmade ärritust: hõõrumis- ja kipitustunnet, valulikkust ning soodustab ka silmapõletike teket. Ebapiisav õhuniiskus toas süvendab talveperioodil (keskküte!) silma kuivust. Kui täiskasvanu saab endale meelde tuletada teadlikku pilgutamist ekraaniga töö-

tades, siis lapsel on ehk raskem selle peale mõelda, et silmi peab sagedamini pilgutama.

Abi on kindlasti puhkepausidest. Lapsele peaks selgitama, et silmad väsivad liiga pikalt ekraani vaatamisest, ning suunama last vahepeal silmi puhkama. Kaugele vaadates on ka pilgutamise sagedus normaalne ja silmapind niiske. Ruumi õhuniiskust reguleerivad õhuniisutid on väga kasulikud kuivades ruumides, kus silmade ebamugavustunnet võib esineda ka puhkeajal. Kui lapsel püsib silmade hõõrumistunne ja ebamugavus, võib proovida niisutavaid silmatilkasid. Sellised nn kunstpisarad on apteegis käsimüügis ning ei ole silmadele ohtlikud. Tihtilugu vajavad silmad niisutust mitu korda päevas. Kui silmad on põletikus – punetavad ja rähmavad –, on aga vaja kasutada ravitilkasid, mida saab retseptiga väljastada perearst või silmaarst.

Distsantsõpe on niisiis kaasa toonud mitu tähelepanuväärset muutust lapse silmade tervise seisukohast. On selge, et lapsed peavad ka koroonatingimustes haridust omandama, kuid vanemad saavad panustada nende silmade kaitsmisesse selles uues elukorralduses. Lähtuda võiks ühest lihtsast põhimõttest, see on 2-20-20 reegel: laps peaks viibima päevas vähemalt kaks tundi õues ja iga 20 minuti lähitöö järel tegema pausi, vaadates vähemalt 20 sekundit kaugusesse. Kasulik on ka nõuanne, et iga tunni lähitöö kohta päevas peaks laps olema tunni õues. Lapsed kohanevad pidevalt muutuva elukorraldusega. Meie ülesanne on neile selle kohanemise juures pakkuda õiget tervisekäitumist igal ajal.

Rohkem infot leiad Ida-Tallinna Keskhaigla veebilehelt: [www.itk.ee/muuoopia](http://www.itk.ee/muuoopia)



# Ärge unustage kaugvastuvõttu!

Kaugvastuvõtte tegevad tervishoiutöötajad on hädas – inimesed kardavad võõralt numbrilt tulevaid kõnesid ja jäävad ilma kokkulepitud konsultatsioonist, mis on aga oluline ravi järjepidevuse seisukohast.

„On kurb, kui patsient ei võta telefoni ja oluline vastuvõtuga seonduv info jääb edastamata. Meie palve inimestele on olla valmis, et haiglast helistatakse ja kõne võib olla teile tundmatult numbrilt. Kui inimesele on kuskile vastuvõtt broneeritud, siis tuleks valmis olla selleks, et temaga võetakse telefoni teel ühendust,“ ütles Ida-Tallinna Keskhaigla klienditeenindusjuht Lea Karik. „Oleme hädas sellega, et inimesed ei võta telefoni vastu ja nii pole ka võimalik konsultatsiooni aega kokku leppida.“

Alates kevadest on Haigekassa võimaldanud teha ambulatoorses eriarstias kaugvastuvõtte. Kogu perioodi vältel on teinud kaugvastuvõtte eriarstid ja õendustöötajad, aga osaliselt ka tugispetsialistid: tegevusterapeudid, füsioterapeudid, logopeedid ja psühholoogid.

Endokrinoloogiakeskuse juhataja dr Ülle Jakovlev ütles, et tavaliselt lepitakse eel-



Klienditeenindusjuht Lea Karik.

sel vastuvõtul kokku ka kaugvastuvõtt. „Siis anname ka juhised, mida patsiendilt soovime teada, ja anname vastu infot, millised on uuringute tulemused ja kuidas peaksime ravi korrigeerima. Patsient saab kodus näiteks veresuhkrut mõõta,“ rääkis dr Jakovlev. „Telefoni teel saame enamiku asju aetud, keeruline on siis, kui arst peab nägema, mida patsient teeb, ja tuleb juhendada, näiteks, kuidas süstida.

**” Juuli keskelt novembri keskpaigani on Ida-Tallinna Keskhaigla teinud üle 11 000 kaugvastuvõtu, mis on 8,7% kõigist ambulatoorsetest vastuvõttudest.**

See väike puudus on. Praegu me oma erialal videovastuvõtte ei kasuta.“

Kaugvastuvõtt on ambulatoorne vastuvõtt, mis toimub vahetu kontaktita, kasutades turvalist info- ja kommunikatsioonitehnoloogiat lahendust. Kaugvastuvõtu sobivuse konkreetse patsiendi terviseprobleemi käsitlemisel otsustab vastuvõttu läbi viiv tervishoiutöötaja. Patsient hoiab nii kokku aega ja vähendab ka võimalikku nakkusohtu.

„Tervishoiutöötaja otsustab patsiendi terviseandmete alusel, kas on võimalik teha kaugvastuvõttu või on vajalik kontaktvastuvõtt,“ selgitas ta. Inimesega võetakse eelnevalt ühendust ja lepitakse kokku kaugvastuvõtu aeg.

Kaugvastuvõtu sujuvaks toimimiseks on vajalik ka kontaktandmete uuendamine. „Kellel on internetivõhendus, siis palume patsiendiportaalis iPatsient oma kontaktandmed üle vaadata, et kõik oleks õige: telefoninumber, e-posti

aadress,“ rääkis Karik, lisades, et ka meelde tuletuse SMS-i jaoks on vaja anda nõusolek.

„Kui nõusolekut ei ole, siis me seda meeldetuletust saata ei saa. Tasub lugeda tähelepanelikult ka SMS-i sisu: kas kutsutakse kohale või tuleb oodata kokkulepitud viisil ühenduse võtmist. On oluline, et inimene ei tuleks kohale, kui tegelikult toimub kaugvastuvõtt. Kaugvastuvõtt lepitakse alati ette kokku – kas eelmisel vastuvõtul või telefoni teel – ja tehakse kokkuleppel inimesega,“ rääkis Karik.

Nelja kuuga, juuli keskelt novembri keskpaigani, on Ida-Tallinna Keskhaigla teinud üle 11 000 kaugvastuvõtu, mis on 8,7% kõigist ambulatoorsetest vastuvõttudest. Eriarstide kõigist ambulatoorsetest vastuvõttudest moodustasid sel perioodil kaugvastuvõttude 79%, enim on kaugvastuvõtte tehtud endokrinoloogia erialal (57,8%), õe kaugvastuvõtte on enim tehtud günekoloogia erialal (93,9%).



# Ravikehakultuuri ajalugu Tallinna Vabariiklikus Haiglas

Füsioteraapiaga on Ida-Tallinna Keskhaiglas tegeletud juba 1940. aastatel. Eriala nimetus on aegade jooksul palju muutunud, alates ravikehakultuurist (RKK), ravivõimlemisest ja liikumisravist kuni füsioteraapiani välja. Samuti on füsioterapeudi ametinimetusena kasutuses olnud ravikehakultuuri instruktor, ravivõimlemise instruktor ja liikumisravi spetsialist.

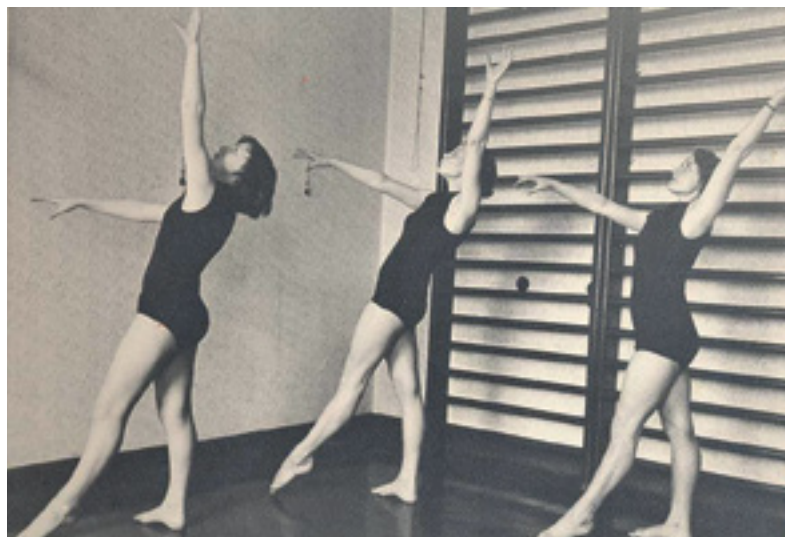
Juubeliaasta puhul uurisime kolleeg Ivi Abramiga Ida-Tallinna Keskhaigla arhiivimaterjale ja vestlesime endiste kolleegidega, et teada saada, kuidas toimus vanasti füsioteraapia teenuse pakkumine meie haiglas.

**RAVIKEHAKULTUURI KABINETI LOOJAKS** ja algatajaks Tallinna Vabariiklikus Haiglas peetakse Herta Niitrat. Herta Niitra (endise nimega Herta-Marolla Nielberg, eestistatud 1939. aastal) sündis 1907. aastal Palmse vallas ja lõpetas 1931. aastal Kehalise Kasvatuse Ülikooli Berliinis. Herta Niitra oli aastatel 1931–1934 praktikant Tallinna Linna Keskhaiglas massaaži ja elektriravi alal. 1933. aasta suvel võttis ta osa 3-kuulisest sõjaaegsete õdede kursusest. Aastatel 1931–1944 töötas ta kehalise kasvatuse õpetajana Inglise kolledžis ja Tallinna Tütarlaste Gümnaasiumis. 1944. aasta okupatsiooni ajal töötas Herta aseõnena Tallinna I Abihaiglas. Aastatel 1944–1948 töötas ta Tartu Riiklikus Ülikoolis kehakultuuri teo-

ria ja metoodika kateedris vanemõpetajana. 1944. aastal lõpetas ta Tallinna Kehakultuuri Tehnikumi. Aastatel 1949–1979 töötas Niitra Tallinna Vabariikliku Haigla ravikehakultuurikabineti juhatajana. 1949. aastal oli ta Haigla kehakultuurikollektiivi asutamise algataja.

**Väljavõtte arhiivimaterjalidest** „Seltsimees Herta Niitra,“ seisab arhiivimaterjalides kirjas tema iseloomustuses, „on organiseerinud ravikehakultuuri rakendamist haiglas. Tallinna Vabariikliku Haigla peaarsti poolt on talle korduvalt avaldatud kiitust tehtud töö eest. Ta on juhatanud kehakultuurikollektiivi esimehena 12 aastat kehakultuuri tööd haiglas ja juhatab haigla võimlemisrühma.

Korduvalt on teda valitud haigla ametiühingu kohaliku komitee liikmeks ja vastastikuse abistamiskassa esimehe asetäitjaks. Sm. Niitra tõstab pidevalt oma tööalast kvalifikatsiooni. 1964. a omistati talle kommunistliku töö eesrindlase aus-



Herta Niitra juhatab haigla võimlemisrühma.

tav nimetus. Herta Niitra on sügava moraaltundega ja ideelis-poliitiliselt arenenud silmaringiga töötaja. Ta orienteerub õigesti Nõukogude Liidu sise- ja välispoliitilistes probleemides. Tallinna Vabariikliku Haigla administratsioon ja ühiskondlikud organisatsioonid soovivad seltsimees Niitrat sõiduks Nõukogude

turistina Saksa Demokraatlikku Vabariiki ja Tšehhoslovakkiasse. Samamoodi on Niitra käinud turistina ka Itaalias ja Bulgaarias.

Sm. Niitra on äärmiselt kohusetruu töötaja, kes oma laialdased kehakultuurialased pedagoogilised teadmised ja kogemused on ühendanud ravialase töö spetsiifikaga,

saavutades märkimisväärsed tulemusi. Pidevalt õpetab ta välja noort kaadrit, organiseerib ravikehakultuuri alaseid kursusi ja seminare nii haiglas kui ka väljaspool. Sm. Niitra on võitnud nii töökaaslaste kui ka patsientide kõrge tunnustuse ja lugupidamise.

Koostatud on metoodika lampöidade korrigeerimiseks, harjutusi demonstreeriti edukalt Tallinnas üleliidulisel arstide konverentsil 1959. a (jälgitud 70 ambulatoorset haiget). Uuritud on koos meditsiini teaduste kandidaadi N. Haugiga funktsionaalse ravi tulemusi „Õlavarreluu kõrgete murdude“ puhul kahe aasta jooksul Traumatoloogia osakonnas 60 haige juures statsionaaris, hiljem ambulatoorselt. Vastava ettekandega on esinenud 1958. a II vabariiklikul konverentsil. Funktsionaalse ravi kohta südame infarkti puhul on sm. Niitra artikli kirjutanud ajakirjas „Tervishoid“ märts 1968. a. Alates 1. september 1979. a on sm. Niitra omal soovil üle viidud juhataja ametikohalt arsti ametikohale.“



Aastatel 1945–1970 töötas Selma Liiv Tallinna Vabariikliku Haigla arstlik-kehakultuurikabinetis ravikehakultuuri metoodikuna, 1958. aastast ka ravikehakultuuri arstina.

**TEINE OLULINE INIMENE OLI SELMA LIIV** (4.07.1916–13.04.1970), kes sündis Kirovi oblastis, Venemaal. Alg- ja keskhariduse sai ta Võru linnas. Aastatel 1936–1938 õppis ta Tallinna Pedagoogiumis. Selma Liiv töötas algkooli õpetajana Aru vallas Pärnumaal. 1941–1945 õppis ta Tartu Riikliku Ülikooli Kehalise Kasvatuse Instituudis. 1944–1948 töötas Selma Liiv Tartu Riikliku Ülikooli Kehakultuuri teaduskonnas kehakultuuri ja spordi õpetajana. Ta töötas aastatel 1950–1951 Vabariiklikus Taagepera Kopsutuberkuloosi Sanatooriumis ravikehakultuuri instruktorina. Aastatel 1951–1952 töötas ta Vabariiklikus Tallinna Kehakultuuri Dispanseris ravikehakultuuri metoodikuna. 1952. aastast oli Selma Liiv Vabariikliku Tallinna Kehakultuuritehnikumi spordiõpetaja ja raamatukoguhoidja. 1956. aastal lõpetas ta Tallinna Meditsiinilise Keskkooli. Aastatel 1945–1970 töötas Selma Liiv Tallinna Vabariikliku Haigla arstlik-

kehakultuurikabinetis ravikehakultuuri metoodikuna, 1958. aastast ka ravikehakultuuri arstina.

## Väljavõte iseloomustusest

„Seltsimees Liiv suhtub oma tööülesannetesse kohusetruult ja täie tõsidusega. Tunneb väga hästi oma eriala ja on edukalt rakendanud oma töös kaasaegset metoodikat ja on organiseerinud hästi ravivõimlemist polikliinikus. Omab pedagoogilisi oskusi ja kogemusi ravikehakultuuri kaadrite ettevalmistamisel. Pidevalt tegeleb teaduslik-metoodilise tööga, täiendab oma erialalisi teadmisi. Haigete ja kaastöötajatega suhtleb asjalikult ja abivalmilt. Haiglas töötades võttis aktiivselt osa kehakultuuri ja spordi organiseerimisest haigla töötajate hulgas ja on olnud ise aktiivne sportlane suusatamises ja spordimängudes. Seltsimees Liiv on veendunud usklik, võtab aktiivselt osa adventistide koguduse tööst ning täidab usulahule omaseid riitusi.“

**KOLMAS NIMI, KEDA HAIGLA FÜSIOTERAAPIAALASES TEGEVUSES VÄLJA TUUA, ON AGNES MUTSO.** Ta sündis 1908. aastal Tartus ning õppis aastatel 1928–1931 Tartu Riikliku Ülikooli arstiteaduskonna kehalise kasvatuse osakonnas. Aastatel 1931–1941 töötas ta võimlemise õpetajana Tartu



Agnes Mutso viis läbi skolioosihaigetele lastele mõeldud ortopeedilise võimlemise rühmatunde.

**NELJANDANA TOOME VÄLJA JUTA AAVISTE,** kes sündis 1926. aastal Tartus. Ta õppis aastatel 1944–1946 Tartu Riiklikus Ülikoolis kehakultuuriosakonnas, kust lahkus kolmandal kursusel. 1954. aastal läbis ta Tallinna Vabariikliku Arstlik-Kehakultuuri Dispanseri baasil toimunud arstliku kontrolli ravikehakultuuri- ja massaažialased kursused. 1956. aastal õppis ta Tallinna Vabariikliku Meditsiinikooli õhtuses osakonnas meditsiiniõe erialal.

Tallinna Vabariiklikus Haiglas töötas Juta Aaviste alates 1954. aastast füsioteraapia kabineti medõnena, 1956. aastast masseerijana ja ravikehakultuuri instruktorina. 1970. aastast arstina ravikehakultuuri (RKK) kabinetis. 1979. aastal töötas ta RKK kabineti juhataja ajutise kohusetäitjana ja 1980. aastal juba kabineti juhatajana.

Kommertsgümnaasiumis. Aastatel 1932–1941 töötas ta ka assistendina ortopeedilise võimlemise alal Tartu Ülikooli Polikliinikus. Aastatel 1941–1974 töötas ta ortopeedilise võimlemise õpetajana Tallinna koolides.

Aastatel 1945–1946 töötas Mutso Tallinna I Polikliinikus. Samuti



Juta Aaviste diplomitöö teema oli „Radikuliidi diskogeensete operatsioonide järgse võimlemiskomplekside koostamine“. Selle alusel koostati neurokirurgia osakonnas kasutatavad kompleksid 1982. aastal. Eritähelepanu pööras ta radikuliidi harjutustiku koostamisele operatsioonieelsel perioodil konservatiivse ravi puhul, saavutades siingi märgatavaid tulemusi. Juta Aaviste käis end täiendamas Tbilisi Arstide Täiendusinstituudis 1975. aastal kõrgema haridusega instruktorite täienduskursustel. Samuti võttis ta osa Malle Kuusiku koostatud raamatust „Ravivõimlemine lülisamba haiguste ja vigastuste korral“ esitatud ravivõimlemiskomplekside koostamisest 1978. aastal.

„Juta Aaviste on võtnud osa kõikidest VA Kehakultuuri Dispanseri poolt korraldatud seminaridest

töötas ta aastatel 1976–1991 Tallinna Vabariiklikus Haiglas ravikehakultuurikabineti instruktorina. Ta viis läbi skolioosihaigetele lastele mõeldud ortopeedilise võimlemise rühmatunde.

Mutso on käinud õppimas ja ennast erialaliselt täiendamas Inglismaal Londonis ja Austrias Viinis.

ja konverentsidest ning on nendel esinenud ravikehakultuuri alaste ettekannetega. Juta on õpetanud uut kaadrit ravikehakultuuri alal VAK Dispanseri poolt korraldatavatel kursustel. Kogu aeg on ta tutvunud nii kodumaise kui välismaise uudiskirjandusega ravikehakultuuri alal ning on püüdnud saada uudseid teadmisi rakendada oma haiglas. Näiteks on koostatud uude põhimõtete järgi kompleksid varasel sünnitusjärgsel perioodil, samuti günekoloogiliste operatsioonide järgselt.“

Väga meeldiv oli tutvuda oma endiste kolleegidega ajaloomaterjalide vahendusel. Rõõm on tõdeda, et meil on olnud läbi aegade tööl väga palju häid spetsialiste.

**Triin Jeršov**  
füsioterapeut,  
Taastusravikliinik

„**Triin Jeršov:** „Väga meeldiv oli tutvuda oma endiste kolleegidega ajaloomaterjalide vahendusel. Rõõm on tõdeda, et meil on olnud tööl väga palju häid spetsialiste.“



# Õnnitleme meie kauaaegseid töötajaid

## Detsember

45  
Galina Smõšljajeva, ämmaemand, naistekliinik

25  
Anna Kütt, õde, sisekliinik

20  
Aino Rõõm, infektsioonikontrol-  
liarst-konsultant, meditsiiniline  
tugiteenistus  
Malle Bauer, hooldaja, õendus- ja  
hooldusabikliinik

15  
Oksana Botškovskaja, õde,  
kirurgiikliinik  
Natalja Taranova, kabineti assis-  
tent, naistekliinik  
Jelena Iro, õde, sisekliinik

10  
Julia Telihova, meditsiiniseadmete  
hooldaja, kirurgiikliinik



Natalja Trubetskaja, meditsiini-  
seadmete hooldaja, kirurgiikliinik  
Merli Špitsmeister, laborispetsialist,  
naistekliinik  
Irina Borodkina, hooldaja, naiste-  
kliinik  
Maie Eelmäe, õde,  
sisekliinik  
Imbrit Loogna, kardioloog, sise-  
kliinik  
Viktor Jatsenjuk, remonditööline,  
haldusteenistus  
Irina Kostrova, puhastusteenindaja,  
haldusteenistus  
Vera Vronskaja, puhastusteenin-  
daja, haldusteenistus  
Diana Kivisaar, dispetšer,  
haldusteenistus



Tänavu renoveeriti 2009. aastal 10 voodikohaga avatud hospiits ning tänaseks on hospiitsi võimekus 12 voo-  
dikohta. „Täna on meie hospiits kodusem ja veidi mugavam. Meil on nüüd palju ilusam õepost, puhkenurk ja  
igas palatis on ka teler,“ ütles I õendusabi osakonna õendusjuht Ruth Pärs.  
Ida-Tallinna Keskhaigla hospiits järgib oma tegevuses hospiitsfilosoofia põhimõtteid. Hospiitsfilosoofia jaa-  
tab elu ja suhtub surma kui vältimatusse ja normaalsesse protsessi. Inimest nähakse füüsilise, psüühilise,  
sotsiaalse ja spirituaalse tervikuna ning sellest tulenevalt tegeletakse inimese elu lõpus ilmnevate vajaduste  
rahuldamisega terviklikult.  
1. jaanuarist 2020 maksab hospiitsiteenuse eest täies mahus Haigekassa.

## Patoloogiakeskus sai rahvusvahelise akrediteeringu



Patoloogiakeskus vastab 27.11.2020. aastast EVS-NE ISO 15189:2012 nõuetele kui histo-, tsüto- ja molekulaarpatoloogia meditsiinilabor.

Akrediteerimisulatus hõlmab nii vedelikul baseeruva meetodil kui konventsionaalsel meetodil võetud rakulist materjali emakakaelalt ja emakakaelakanalist.

Akrediteering tähendab, et patoloogiakeskuses tehtavad uuringud histo-, tsüto- ja molekulaarpatoloogia valdkonnas vastavad kõrgetele rahvusvahelistele nõuetele.

ISO standardile vastavuse taotlemisel loodi patoloogiakeskuse kvaliteedijuhtimissüsteem, mis hõlmab kõiki patoloogiakeskuse põhi- ja tugiprotsesse.

2018. aasta kevadel võttis patoloogiakeskuse juhtkond eesmärgiks

viia kõik patoloogiakeskuses tehtavad uuringud, selleks vajalik dokumentatsioon ja kvaliteedijuhtimissüsteem kooskõlla rahvusvaheliste ISO nõuetega.

Selle suure ja pingelise töö tulemusel saame tõestada, et meie laboris tehtavad uuringud on usaldusväärsed ning neid tunnustavad ka teised laborid Eestis ja mujal. Samuti on see patoloogiakeskuse klientidele kindel märk labori kompetentsusest ja usaldusväärsusest.

Patoloogiakeskuse juhtkond tänab kõiki patoloogiakeskuse ja kvaliteedikeskuse töötajaid, kes osalesid akrediteerimiseks valmistumise pikas protsessis, mis nõudis töötajatelt pühendumist ja palju tööd.

Kristi Laht  
Patoloogiakeskuse  
bioanalüütilise tegevuse juht

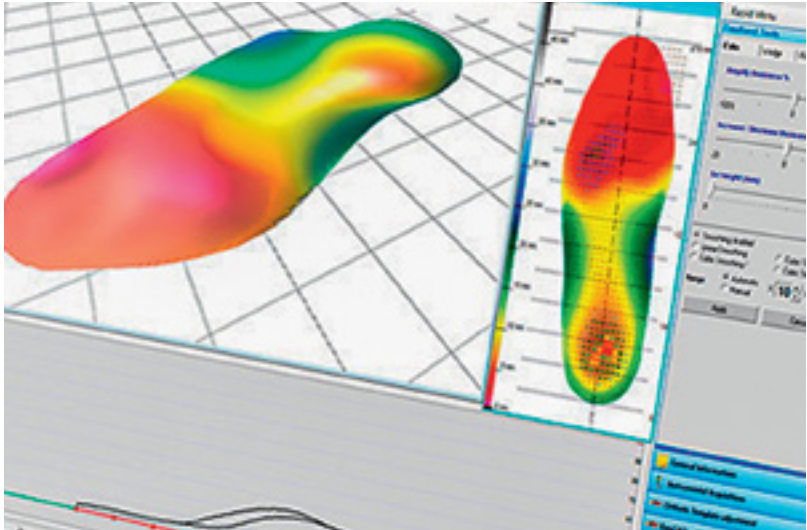
## Taastusravikliinikus valmistatakse tallatugesid

Kas teadsid, et meie Taastusravikliinikus valmista-  
takse individuaalseid orto-  
peedilisi tallatugesid?

Tallatoed on abiks selja-, puusa-, põlve- ja jalavaevuste korral ning valmivad meistri käe all, kes viib kõigepealt läbi jalatalla staatilise ja dünaamilise koormusjaotuse uuringu spetsiaalsel kõnnirajal.

Tallatugede soetamiseks broneeri aeg telefonil 606 7878.

Taastusravikliinik asub Tallinnas Ida-Tallinna Keskhaigla Magdaleena üksuses.



| ROOTSI END. MENUBAND    | LANTAAN | VANA-PÄRANE KEELEND                 | EESTI END. MALETAJA (IN+NIMI) | LIHTNE               | MAA JA ...                     | VESINIK                      | TITAAN                                                 | PARTISAN                    | SEKUND | PEKSU-KARISTUS | SELTSKONDLIK TEGEVUS | RAVI-KREEM                                 |
|-------------------------|---------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|----------------|----------------------|--------------------------------------------|
| MADALAM ÜHISKONNAKLASS  |         |                                     |                               |                      |                                |                              |                                                        | ASESÕNA                     |        |                |                      |                                            |
| VEDELIKE MAHUMOOT USA-S |         |                                     |                               |                      |                                | ÜLMALT MAITSEV KUULSUS, TÄHT |                                                        |                             |        |                |                      |                                            |
| BAIT                    |         | VENE KIRJANIK ENDIS-AEGNE PINNAMOOT |                               |                      |                                |                              | EESTI NÄITLEJA (IN+N) EESTI END. KARIKATU- RIST (IN+N) |                             |        |                |                      |                                            |
| MALEPARTII ALGUS        |         |                                     |                               |                      | TARBIJA-HINNA-INDEKS VEEHOIDLA |                              |                                                        | TELEKANAL TOIMING           |        |                |                      |                                            |
| VASTUS                  |         |                                     |                               |                      |                                |                              |                                                        |                             |        |                |                      | ERITUS-ELUND                               |
| RÕNGASSAAR              |         |                                     |                               |                      |                                |                              |                                                        |                             |        |                |                      |                                            |
| VÄIKE-PRANGLI           |         |                                     |                               | RÕÖVKALA KOGUS, HULK |                                |                              |                                                        | EESTI POETESS ETTE-KIRJUTUS |        |                |                      |                                            |
| KABE                    |         |                                     |                               |                      | KAARJAS TEE VENE KIRJANIK      |                              |                                                        |                             |        |                |                      |                                            |
| OLÜMPIA-MÄNGUD          |         | LIITÕISIK IRIIDIUM                  |                               |                      |                                | PRANTSUSE KIRJANIK NOOT      |                                                        |                             |        |                |                      |                                            |
| AVAR                    |         |                                     | RONGI OSA H NAABER            |                      |                                |                              |                                                        | TASKU-KELL HAPNIK           |        |                |                      |                                            |
| IDA-TALLINNA KESKHAIGLA |         |                                     |                               | MAAILMA-RUUM         |                                |                              |                                                        |                             |        |                |                      | Nuti ristsõnade soodne tellimine: 617 7717 |

Eelmise ristsõna vastus oli „Õhupuudus“. Auhinna võitis Martin Kõöp. Võitjaga võetakse ühendust!