

LTKH Leht

LEHT TUBLIDELE KOLLEEGIDELE HAIGLAS

Sildimajandusest
meie haiglas

Lk 2-4

Naistenõuandlas
remonditakse remonti

Lk 4-5

Labori liitmisest
10 aastat

Lk 6-7

Suur suvine
tantsupidu

Lk 8-9

Suveretseptid

Lk 10

15
küsimust

Lk 11

Meenutusi möödunud suvepäevadest



Patsiendisõbralikkus väljendub ka läbi mõeldult paigutatud siltides

Oleme ühiselt patsientidele abiks olnud kordi ja kordi, kui Paldiski mnt 68 E-korpuse kolmandal korrusel inimesed, saatekirjad näpus, äraeksinud ja abitude pilkudega vaatavad kord lifti, kord administratsiooni ust, kord treppi ja siis ikkagi lähevad kuskile.

Diana Lorents

Nii juhtus ka Helena Nageliga, kes tuli meie haiglasse arsti juurde. Helena on magistrikaadiga infograafika spetsialist ja kui ta oli lõpuks hilinemisega arsti juurde jõudnud, siis arsti küsimusele „Mida kaebate?“ tahtis ta vastata, et sildimajanduse kordasättimisega saaks ta päris hästi aidata. Kutsusime Helena ja tema kolleegid meile külla. Koos klienditeenindusjuhi Pille Tuviku ja ambulatoorse eriarstiabi õendusjuhi Taivi Kaljolaga kuulasime spetsialistide mõtteid, sest tõsi on, et äraeksimisest juhmistunud patsiente on Meremeeste maja suurimal nn liiklussõlmel ikka väga-väga palju.

Kohtumine sai peetud tege-likult juba eelmisel suvel, kuid aastaga ei ole midagi oluliselt muutunud. Ja siinkohal on päris hea tookord räägitud lugejateni tuua.

Inimest saab aidata ka siltidega

Madis Sein, Wellmarki turundusekspert, kes kohtumisel osales, kirjeldas alustuseks olukorda, millesse ta just enne kokkusaamist sattus: „Ekspertina muidugi vaatan ja ka näen asju, mida ehk lihtsurelik tähele ei pane, aga kui teie maja ees seisest ja oma kaaslasti oodates tuleb minu juurde

abivalmis härrasmees, et kas saan teid kusagile suunata, siis sellisel juhul on ilmselt juba kuskil mudelis viga – miks peaks teie töötaja automaatselt arvama, et mul on kohalminekuabi vaja, kui ma haigla ees seisan?“

Teame, teame. Otsivate nägudega inimesi on E-korpuse ees kogu aeg ja pidevalt ning teame ka, kes see ülikonnaga härrasmees oli. Aga ega me nii lihtsalt kohe kriitikat ka omaks võtta kavatses, seda enam, et oleme ju korralikud ja ilusad sildid mitmekordselt seintele pannud. Miks inimesed silte lugeda ei taha?

Liiga palju värve on riskikoht

Tõnu Kõva, agentuuri Age McCann juhataja, võtab lohutavama tooni, juhtides tähelepanu sellele, et kui infot on liiga palju, siis võib see olla esimene möödalaskmine. „Värvidega mängima hakkamine on suur risk. Eri värvid muutuvad aja möödudes: üks punane võib aastaga muutuda ühes kohas lillaks, teises roosaks, kolmandas pruuniks. Pealegi, ka värvitaju on inimestel erinev, tumedamaid toone ja heledamaid toone tajutakse erinevalt.“

Helena Nagel, kes töötab samuti agentuuris Age

McCann, juhtis Tallinna Kaubamaja uue viidasüsteemi loomist, kus sildimajanduse vikerkaarevärvisüsteem viidi ühele-kahele värvile. Olulisim lähtekoht kogu asja juures oli see, et inimene peab hoonel olles igal hetkel aru saama, KUS ta parasjagu asub.

Me kõik teame, et patsient hindab rahulolu arstiga väga kõrgeks, kui ruumid, kus arst vastu võtab, on kaasaegsed ja kenad. Patsiendid on harjunud teeniduse kui niisuguse kõrge kvaliteediga ja ootavad kõrget taset ka tervishoiuasutustelt.

Tõnu on kodulehelt meie haigla väärtusi uurinud ja viib jutu ühele nendest – patsiendisõbralikkus. „Patsiendikeskus on iseenesest üsna lai mõiste, „äraeksimise“ nüanss sobib sinna alla vägagi hästi. Tavaliselt on ju nii, et ehitame ruumid valmis, siis paneme sildid ja viidad. Tegelikult võiks alustada sellest visioonist, kuidas patsiendid mööda koridore liikuma peaks. Kuidas me tahame, et nad liiguksid. Kuidas me tahame patsiente liikuma panna, et nad tunneksid, et neist hoolitakse.“

Edasi saame lühikese ja kiire ülevaate, kuidas sellised protsessid üleüldse käivad.

Patsientide suunamine on teadus

Esimese sammuna uuritakse nn haigla külastaja segmente: kes on need inimesed, kes haiglasse tulevad ja mis eesmärgil. Ise-

enesest on selline info meil olemas, see tuleks lihtsalt vastava eesmärgi olemasolul kaardistada.

Järgmisena vaadatakse, millised sissepääsud hoonel olemas on ja kuidas tahaksime nn liiklust suunata. Ehk siis, ettevalmistav töö hõlmab endas segmenteerimist, statistika kogumist jm kvalitatiivse info kokkuvõtmist. Selgelt tajutava loogikaga paigutatud viitadega on võimalik panna inimesi kas üht- või teistpidi liikuma. Analüüs näitaks, kust koormust maha võtta, kuhu koormust juurde panna. Seda tehakse nii-öelda peatänavate ja kõrvaltänavate süsteemi loomisega.

Inimesed ootavad objektidelt, et nendel oleks mingi primaarne sissepääs ja kõik teised on nii-öelda sekundaarsed. Seega lepitakse esimese sammuna kokku, milline on hoone põhisissepääs. Põhifassaad peab olema, see on inimese jaoks orientiiriks oluline koht.

„Ka Tallinna Kaubamaja sildistamisel alustasime sellest, et vaatasime kõik sissepääsud üle. Näiteks inimesed ei tahtnud siseneda trollipeatuste juurest, pidades seda sissepääsu laoruumide omaks, külastajaid oli seal vähe, rentnikud ütlesid rendipindu üles. See sissepääs tuli külastajatele „ära brändida“ oma tugevusega: majas sees tuli teada anda, et siitkaudu saab trolli peale,“ kirjeldas Helena oma kogemust.

Kuulates Madise kogemust selle kohta, kuidas ta meie majas tühja kõhuga vereproovi andmas käis ja kohe



Vikerkaarevärvides majajuht on infograafika ekspertide arvates liiast. Inimeste värvitaju on erinev, mistõttu võib värvikirevus tekitada hoopis segadust.

pärast seda linna sööma kiirustas, hõikasime justkui ühest suust, et meil ju kohvik tervisekeskuse majas olemas. Ainult et me tõesti ei juhata mitte kuidagimoodi inimesi sinna. Ja ei anna ka kuidagi teada, kus lähim lillepood asub. Sest need ei ole ju meie omad.

Eks see nii ju on, et küllap on Merimetsa tervisekeskus patsiendi vaates ühe suure tervishoiuasutuse loomulik osa. Patsient näeb hoonet ühe tervikuna. Meie mõtleme aga teisiti: kesksel kohal peaks ju olema meie organisatsioon, meie teenused. Patsiendivaade jääb kaugemale ...

Põhisissepääsust otse „musta auku“

Jutt liikus sujuvalt edasi lennujaamade ja nende „sildikorralduse“ juurde ehk selle juurde, et inimene omandab infot tükkide kaupa ja seda kasutatakse lennujaamades väga edukalt. Esimene tükk: väljuvad lennud / saabuvad lennud. Teine tükk: check-in. Ja nii samm-sammult edasi. Kõige lõpus alles värv, kuhu jõudma peab.

Mõtlesime siis üheskoos ka meie maja peale. Peasissepääsuks oleme sildistanud Paldiski mnt 68 E-korpuse sissepääsu. Sealt sisse tulles

aga satub tulija „musta auku“. Isegi garderoobi ei ole. Mitte midagi seal ei juhtu. Edasi tuled välja, siis vaatad EMOT nagu mäepealset kindlust ja sinna ei julgekski vabatahtlikult minna. Ja nüüd ei ole ka Märt Kõllit, kes ukse juures suitsu tehes abi pakuks.

Registratuuri – esimese koha, kuhu inimest ootame – oleme peitnud kolmandale korrusele. Eksirännak algab aga siis, kui ta sealt röntgenisse suunatakse. Patsiendi teele jääb sama numbri-kombinatsiooniga kabinet nagu röntgenil, aga et maja on teine, siis võtavad seal kabineti vastu hoopis närviarstid. Nende ükselt on aeg-ajalt võimalik lugeda silti „Röntgen ei ole siin!“ koos noolega, mis näitab vasakule. Ja kui noole suunas lähed, on parem, kui Loori, Imbi, Aivi, Eve või Nelli juhtub vastu tulema, sest siis on ilmselt võimalik ka esimese korruga õigesse kohta jõuda. Aga tagasi?

Ameerikas on tehtud üks uuring, kus selgus, et aastas kulutasid töötajad ca 4500 töötundi sellele, et juhendada eksinud patsiente. See on mõttekoht.

Kust siis nüüd pihta hakata?

Oleme ühiselt abiks ja kui midagi teeme, siis võiksime probleemi kohe laiemalt vaadata ja aruteluringi kutsuda ka erinevad professionaalid. Läheb vaidluseks, selge see, aga nii saame ju päriselt ühiselt abiks olla parema haigla nimel.

Ortopeedia osakonna ehitustööd koguvad hoogu

Augusti alguse seisuga võis märgata Paldiski mnt 68 siseparklas ehitajate soojakuid, kuid aktiivset ehitustegevust selleks ajaks veel alanud ei olnud.

Tehnikajuhi Heikki Hallika sõnul viibivad tööd ehitajate tõttu, kel ilmnesid takistused eelmise objekti lõpetamisel. Küll aga soovitakse ehitusega alustada niipea kui võimalik, sest sügisese vihmahood võivad katuse lahtivõtmist ja uue korruse ehitamist korralikult segada. „Kuna ehitusega samal ajal käib majas elu edasi, teeme meie ja ehitajad omalt poolt kõik, et maja „elanikke“ ja patsiente võimalikult vähe häirida,“ kinnitas tehnikajuht. „Mürast me siiski ei pääse, aga parema tulemuse nimel tuleb ebamugavad ajad üle elada.“

Ehitustööde käigus rajatakse E- ja D-korpuse peale uus korrus, mis tähendab seda, et administratsiooni kohal olev ventilatsioonikamber tuleb tõsta korruse kõrgemale. Seetõttu ei tööta vähemalt paari kuu jooksul ventilatsioon terves E-korpuses, dialüüsi osakonnas ja garderoobis.

Samuti läheb mõneks ajaks kinni peakuse juures olev lift. „Kuna meil on siin majas korralik ruumipuudus, on positiivne see, et saame endale kontoripinda juurde. Täpselt ei ole veel teada, kuidas muutub ruumide paigutus pärast ehitustööde lõppu, aga ükski ruum kasutamata ei jää,“ lisas Hallika.

Lepingu järgi peaksid ehitustööd lõppema veebruaris 2015.

Naistenõuandlas käib viimaseid nädalaid remondi remont

Remondijärgseid viimistlusteid nime-
tavad kolleegid naistenõuandlast lõbusalt
remondi remondiks. Viimistlusteid tuleb
enne avamist teha veel omajagu.

Vanemämmaemanda Heli Rannu ja nais-
tenõuandla õendusjuhi Marika Pärtiniga
mööda Pelgulinna Sünnitusmaja koridore
tuisates näidatakse uhkelt ette iga viim-
negi uus mööbliese. Hoopis kurvemalt
juhitakse tähelepanu viimistlust vaja-
vatele nurgatagustele ja pooleliolevatele
ruumidele.

Liisa Suba

Esimene peatus on sünni-
tusosakonna ämmaeman-
dusjuhi Liis Jõgise kabinet.
Nii Liis, Heli kui Marika kin-
nitavad justkui ühest suust,
et esmajärgus soovitakse
ventilatsiooni kordatege-
mist. „Meie sünnitustuba-
des on praeguse kuumaga
40 kraadi ja pole õhku, mida
hingata. Sellistes tingi-
mustes ei saa sünnitavad
naised end kuidagimoodi
hästi tunda,“ räägib Liis
Jõgis ja lisab, et ka ultrahelis
kukuvad naised õhupuuduse
ja palavuse tõttu liht-
salt kokku.

Edasi naistenõuandlasse
jõudes ilmneb, et ka seal on
päike ruumid umbseks küt-
nud: arsti ukse taga oota-
vad patsiendid lehvivad
endale riulist võetud bro-
šüüridega tuult. Kuid vä-
lililme on nõuandla teisel
korrusel laitmatult ilus: uus,
värske ja laimiroheline.

Esimene korrus on seevastu
veel tegemisjärgus. Garde-
roobi kõrval asuvasse
laboriruumidesse plaaniti
ehitada tualettruum, ent
ehitusega pole veel sinna-
maani jõutud. „Seal, kus

enne oli WC, on nüüd venti-
latsiooniruum, nii et WC-d
meil enam pole, aga venti-
latsioon ka ei tööta,“ tõdeb
Marika Pärtin kurvalt. „Esi-
mesel korrusel toimuvad
perekooli loengud, nii et
pole mõeldav, et meil pole
siin tualetti.“

Suure remondi käigus on
juhtunud ka äpardusi. Nais-
tekliiniku töötajad teadsid
rääkida, et pärast kanalisat-
sioonitoru vahetust jõuti
juba põrand ära teha, kui
selgus, et 50 mm läbimõõ-
duga toru asemele tulnuks
panna kaks korda suurem,
mistõttu tuli kogu põrand
uuesti üles võtta. „Õnneks ei
jõutud veel betooni peale
valada,“ ohkavad naised
kergendusega.

Töö peab edasi käima

Töö käib naistenõuandlas
aga samasuguse hooga
edasi nagu alati. Remondi
tõttu midagi seisma jääda ei
tohi, sest prioriteediks on
siiski patsiendid.

„Patsiendid on õnneks
mõistlikud,“ kiidab Heli
Rannu. „On näha, et remon-
ditööd häirivad neid, aga
eks ootavad nemadki uusi
kaasaegseid ruume. Inime-

sed, kes tulevad haiglasse
terviseprobleemidega, ei
märka, mis värvi on seinad
või kust on krohv maas,
nemad ootavad, et saaks
kiiresti abi. Aga meie pati-
sendid on ju noored terved
inimesed, nad tahavad tulla
nõu küsima kohta, kus on
ilus.“

Kõige rohkem kurvastab
naistekliiniku töötajaid see,
kui remonti puudutavatest
kokkulepetest astutakse sõ-
nagi lausumata üle. Näi-
teks lubati remondiga alus-
tada eelmisel suvel, kuid
alustati alles oktoobris. See-
tõttu on venima jäänud ka
lõpptähtaeg, mis esialgu oli
planeeritud maikuuks, kuid
viimistlused pole lõp-
penud veel augustiks.
„Meil on ju töö remondi
järgi ära korraldatud. Hästi –
me teeme plaanid ümber
ega näita oma pahameelt
välja, aga tegelikult tekitab
see meile palju lisatööd:
kõik patsiendid tuleb üle
helistada ja uued ajad
kokku leppida. Meie peame
oma vastuvõetud remont-
töödest hoolimata tehtud
saama,“ selgitab Heli Rannu.
Siiski jätkub vanemämma-

**Renoveeritud
naistenõuandla
avamiskuupäev
on hetkel veel
lahtine. Kriime
seinas ja pooni-
mata põrandaid
küllastajatele
näidata ei
taheta.**

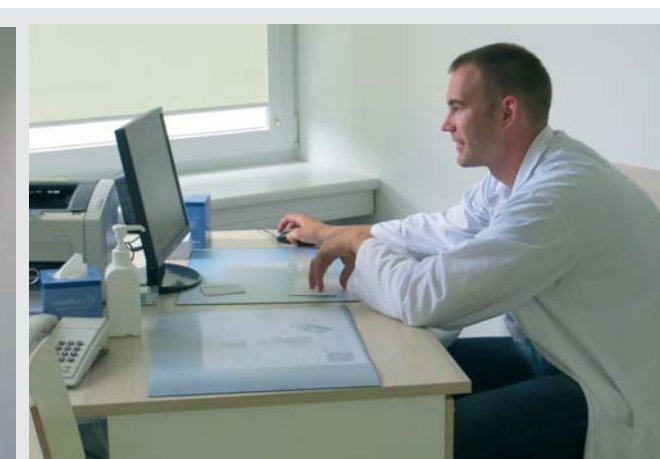
emand Rannul lisaks pat-
sientidele kiidusõnu ka kol-
leegidele kannatliku meele
ja hakkamisvalmiduse eest.
„Võtame end otsustavatel
hetkedel väga kenasti kok-
ku ja teeme ära, mis vaja.
Kui teemegi kõvemat häält,
siis mitte iseenda pärast:
meie teeme oma tööd
niikuinii edasi, olenemata
sellest, millised on ruumid.
Lihtsalt tahame, et patsien-
tidel oleks hea,“ räägib
Rannu, kuid lisab, et tööta-
jate ja patsientide heaolu
vahel on tugev seos. „Ilusate
ruumide ja korras ventilat-
siooniga on ka meie ener-
giakulu väiksem, saame
paremini teha oma tööd,
naeratame rohkem ning siis
on ka patsiendid rohkem
rahul.“

Nõuandla piduliku avami-
sega hetkel aga ei kiirusta-
ta. „Me ei taha tormata ega
avada poolikut asja. Avada
saab siis, kui kõik riulid on
viidud oma õigetesse koh-
tadesse, kriimud seinte peal
üle värvitud ja põrandad
poonitud. Tahame kõik ikka
väärikalt vastu võtta,“ jäta-
vad kolleegid avamisku-
päeva praegu lahtiseks.

Edaspidiseks mõttekohaks
jääb see, kuidas saaksid
torud paigaldatud kohe
alguses õigesti ja õige suu-
rusega, kuidas teha nii, et
juhtmed ei jääks liiga pikaks
ajaks lahtiselt vedelema
ning äsja värvitud seinu ei
tuleks remonttööde käigus
tehtud kriimude tõttu haka-
ta uuesti üle värvima. On
selge, et remontimine häi-
rib nii töötajaid kui pat-
siente, kuid hoolikas pla-
neerimine ja omavaheline
pidev suhtlus aitab ära hoi-
da halbu üllatusi ja lisatööd.



Järjest ilusamaks läheb. Naistenõuandla teine korrus on täiesti valmis. Üksnes tool koridori lõpus viitab sellele, et trepist alla minnes ootavad külastajat ees ehitusjärgus ruumid.



Naistenõuandla ainus meesgünekoloog on populaarne nii töötajate kui patsientide seas. Oma uue töökeskkonnaga on dr Andrei Dõba väga rahul. Nüüdsest koosneb arstikabinet kahest ruumist: esimene, kus võetakse patsient vastu, ning tagumine, kus asub günekoloogiline tool ja toimub läbivaatus. See muudatus tagab ka patsiendile suurema privaat-
suse.



Naistenõuand-
la teisel korrusel
on personalile
ehitatud ilus
laimiroheline
tualettruum.
Sarnast tualetti
oodatakse
pikisilmi ka
nõuandla
esimesele
korrusele.



Nõuandla saali on veetud suur
konditsioneer, mis peaks
pakkuma lahendust pikalt
kestnud ventilatsioonipro-
bleemidele. Konditsioneeri jäme
toru tuleb panna aknast välja
ning aeg-ajalt tuleb tühjenda-
da aparaadi taga olevat vee-
paaki, mis õhu jahutamise-
ga kiiresti täitub.
Vanemämmaemanda Heli
Rannu püüded konditsioneeri
tööle panna esialgu tulemusi
ei andnud.



Ka rasedus-
keskus on
saanud värske
ilme ja uue
tibukollase
mööbli. Naiste-
nõuandla
õendusjuht
Marika Pärtin
hoiab pisut
põnevust, enne
kui avab ukse
uutesse
ruumidesse.



Kolleegid naistekliinikust kogunesid uksele nautima esimest vihma pärast suurt
kuumalainet. „Meil oli seda vihma väga vaja, majas on ülekuumenemine,“ rõõ-
mustab Heli Rannu ning lisab: „Kui saaks ainult ventilatsiooni korralikult tööle,
et ei peaks aina vihma ootama.“

Uuenenud naistenõuandla saab info edastamiseks telerid

Klienditeeninduse juht Pille Tuvik organiseerib remonditud naistenõuandlasse stendide asemele telerid, mis kuvaksid patsientidele olulist infot.

Igas polikliinikus peavad olema patsientidele nähtaval kohal arstide vastuvõtuajad, visiitidatuse võtmise kord, haiglas viibimise kord, ravidokumentide käitlemise kord, samuti see, kuhu vajadusel kaebus esitada ja kuidas organisatsioonis kaebustega tegeletakse.

Niisugune info on aga pidevas muutumises, mistõttu on otstarbekam ja kaasaegsem kuvada seda ekraanidel, mis võimaldab infot vajadusel ka kiiremini asendada. Pealegi annavad telerid äsjaremonditud nõuandlale värsket ilmet veelgi juurde.

Paraku ei läinud telerite saamine ega ülespanemine nii sujuvalt, kui esialgu plaanis oli. Pille Tuviku sõnul kohtas ta oma teel mitmeid takistusi. „Tuli välja, et meil ei ole inimest, kes oskaks öelda, milliseid telerid oleks vaja ning milliseid lahendusi oleks võimalik saavutada,“ rääkis Tuvik ühest raskuskohast. „Siis ei jäänud mul muud üle, kui hakkasin otsast minema. Helistasin Pärnu haiglasse ja uurisin, mis variante nemad kasutavad, konsulteerisin ka meie maja spetsialistidega, kuid lõplike vastuseid ma oma küsimustele ei saanudki.“

Lõpuks panid Pille Tuvik, naistenõuandla juhataja Reet Sokk ja varustusosakonna juhataja Reino Reintam pead kokku ja tellisid kolm telerit ära. Kaks neist plaanitakse panna nõuandla teisele korrusele ja üks alla registratuuri. Viimasega võivad aga tekkida probleemid, sest remondi käigus on peidetud ära vajalikud juhtmed ning ka pistikuid pole piisavalt. Samuti ilmnes, et haiglas ei ole inimest, kes aitaks telerid üles panna.

Ekraanidele vajalik info

Klienditeeninduse juhi sõnul ekraanidelt seebioopereid vaadata ei saa hakata, sest telerid on mõeldud eelkõige praktilise info edastamiseks. Samas leiab Tuvik, et telerite potentsiaali tuleks kasutada ära maksimaalselt. „Olen andnud vihje, et ekraanidel võiksid joosta ka meie haiglat tutvustavad videod või näiteks pildid ilusatest kabinettidest, mis on tänaseks valmis saanud. Samuti nimekirja või reklaamid pakutavatest teenustest – nii perekeskuse, raseduskeskuse kui ka hambaravi omadest.“

Mõtteid uuteks lahendusteks on Pille Tuvik välja pakkunud teisi. Näiteks on üks mõte luua keskne süsteem, mille abil antakse patsientidele elektroonselt märku, millises kabinetis nende arst neid vastu võtab. Praegu vahetatakse nimesilte käsitsi: kabinetist lahkuv arst võtab ukse kõrvalt oma nimesildi kaasa ning järgmine tohter paneb tulles enda oma asemele. Paraku on elektroonsed lahendused vana süsteemi asendamiseks üpris kulukad, mistõttu jäävad need tulevikku.

Siiski julgustab Pille Tuvik enda kogemuse põhjal teisi töötajaid muutuste esilekutsumiseks initsiatiivi näitama. „Kui näed, et meil ei ole ühtegi inimest, kes konkreetse asjaga tegeleks, siis tuleb ise asjadega pihta hakata. Tuleb natuke rääkida, kuulata, vaielda ja selle kaudu jõuab enamasti sammukese lähemale inimesele, kes oskab sind jälle natuke edasi aidata,“ sõnas ta lootusrikkalt.

Labori liitmise ot susest täitus 10 aastat

Suve keskpäeval tähistasid tublid kolleegid laboris kümne aasta täitumist labori loomisest. Söödi torti, löödi kokku klaase, õnnitleti üksteist ning võeti vastu õnnitlusi koostööpartneritelt.



Liisa Suba

Haigla kunagise juhi Peep Põdderi 2004. aasta veebruari juhtkirjast tollases Meie Lehes võib lugeda, et veebruaris kümme aastat tagasi käis vana köögi ruumides vilgas remont, pärast mida pidi ruumidesse kolima labor ning jõudma lõpule ühendlabori moodustamine. "Viimase puhul teeb heameelt see, et kõik laboratooriumite ühendamise seotu sai läbi vaieldud ja planeeritud just laboriarstide endi poolt ilma mingi juhtkonnapoolse surveta – arstid valisid enda seast väärilise liidri ning nende tegevuses oli tunda soovi igati kaasa aidata haigla kui terviku arengule, unustades kõik kildkondlikud huvid," kirjutas Põdder toona.

Ajalooaerialdes näpuga järe ajades käis veel enne

pidugi laborantide seas elav arutelu, mitmendat sünnipäeva õigupoolest tähistatakse.

Ajalugu pakub sünniaastaks välja kaks varianti: aasta 2004, kui algas labori ehitamine ja ühendamine, millest kirjutas ka Põdder, ning aasta 2005, mil jõuti ühendamise lõpule. Kuigi ühiselt valiti algusaastaks siiski 2005, otsustati tänava suvel tähistada ka selle ephhiloova otsuse – labor liita –10. tähtpäeva.

Diagnostikakliiniku juhataja Mehis Bakhoff meenutas oma tähtpäevakõnes labori algusaegu ja tödes, et iga muudatusega käib kaasas hirm ja nii kardeti ka laborite ühendamist. Praeguseks on otsus aga end õigustanud – sellest kõnelevad labori tublid tulemused.



Meie töötajad jalgupidi suurel peol

Juuli esimesel nädalal toimus pikk tantsu- ja laulupeomaratoni, millest võtsid osa ka meie töötajad. Siin on lood ja pildid ainult mõnest neist, kes selle teekonna jalge alla võtsid.

Liisa Suba

Tagurpidi-Antsust vilunud rahvatantsijaks

Personaliosakonna vanemspetsialist Aino Vaaks alustas rahvatantsuga 1998. aastal. „Sisemine soov rahvatantsuga tegeleda muudkui kasvas ja kasvas,“ meenutab ta aastatetagust aega. „Juba aasta varem helistasin Sõprusesse ja uurisin, kas ja kuidas sinna uusi tantsijaid võetakse. Seal öeldi julgustavalt, et jah, tulge. Mina ikka ei julgenud minna. Ma ei olnud kunagi tantsuga ega üldse spordiga tegelema.“

Möödus aasta ja soov tantsida aina suurenes. Ühel päeval märkas Aino täiesti juhuslikult ajalehes kuulust, et tantsuansambel Sõprus ootab uusi tantsijaid, ja see sai viimaseks tõukeks rühmaga liitumisel. „Mõtlesin, et kui juba kuulutus on, siis lähen ja proovin,“ lisab Aino, kes on nüüdseks juba 17 aastat naisrühmas tantsinud. Tol korral oli tantsuhuvilisi nii palju, et uutest tulijatest moodustati koguni eraldi rühm.

Aino meenutab, et algul oli tantsusammude selgessaamisega tükk tegemist. „Käisin eraldi lasterühmas samme õppimas ja pärast läksin veel oma trenni,“ naerab ta nüüd. Vahepeal avanes võimalus ka segarühma trennis käia ja sellest haaras kinni ka Aino – lihtsalt selleks, et saaks samme

harjutada. „Mäletan, et üks treener ütles mulle, et, Aino, sa teed kõike tagurpidi, sa oled nagu Tagurpidi-Ants!“ Tänavune tantsupidu oli Aino jaoks neljas. Peolt jäid eriliselt meelde kaks tantsu. Esiteks meeste tants „Raha naerab“ ja liikumisrühmade tants „Must ja valge“. Samamoodi on Ainol veel värskest meeles proovipäevad, kus tuli harjutada kella üheksast hommikul kuni üheksani õhtul. Kohati ka paduvihmas. Peo parimaks osaks peab Aino rongkäiku. „Alati on põnev näha, kui palju meile kaasa elatakse, ja vahepeal teistele hüüda, et elagu see ja teine. Meil oli omavahel ka väike võistlus, et kes näeb kõige rohkem tuttavaid, ja seekord võitsin selle võistluse mina.“

Tantsupidu nõudis aga ka ohverdusi, mistõttu võis Ainot veel mõni päev hiljemgi kergelt lonkamas näha. „Viimase kontserdipäeva poole peal tundsin, et jalg läks valusaks. Ma ei väänanud seda välja ega midagi, lihtsalt oli valus. Järelikult ülepinge.“ Muljete küsimise hetkeks andis jalg veel märku, et midagi on valesti, aga küllap saab see sügisel terveks ning ettevalmistused uueks peoks saavad täie hooga alata.

Tantsupeoga premeeritud

Mikrobioloog Kaisa Kirs osales tantsupeol tänavu



Tantsupeo meeleolust tunnevad rõõmu mikrobioloog Kaisa Kirs, personaliosakonna vanemspetsialist Aino Vaaks ja silmaarst Tiina Palumaa.

juba seitsmendat korda. Rahvatantsuga tegeles ta aktiivselt juba keskkooli ja ülikooli ajal, kuid ülikooli lõppedes tuli ka tantsimise paus, koguni 20 aastaks. Seitse aastat tagasi see paus viimaks katkes. Oli suvine aeg, käimas olid järjekordsed laulu- ja tantsupeo pidustused – sedapuhku koolinoorte omad – ning Kaisa oli tulnud laulupeole oma lastele kaasa elama. Lõbusas meeleolus väikeses seltskonnas, kellega Kaisa üheskoos lauluväljaku mäenõlval istus ja kontserti kuulas, tärkas äkitselt spontaanne idee: miks mitte luua oma tantsurühm, et järgmisel peol saaks juba ka ise osaleda?

Spontaansest ideest kasvas kiiresti välja midagi suure-

mat. „Ühel naisel meie seltskonnast tantsis poeg tantsurühmas ja ta arvas, et selle rühma juhendajat võiks paluda ka meie uut rühma juhendama. Nii läkski. Õpetaja oli nõus, sügisel alustasime proovidega ja 2009. aastal osalesime juba ise tantsupeol,“ võtab Kaisa tantsurühma tekkeloo mõne lausega kokku. Nimeks pandi värskete kollektiivile Juhukse. „Sest kõik on juhuslikult kokku saanud inimesed.“

Kaisa tänavuse peo lemmik oli „Koostegemise lugu“, kus tantsiti üheskoos 5.-6. klassi lastega ning Juhukse liikmed kehastasid stsenaariumi järgi vanaemasid ja vanaisasid. Meeldisid ka igihaljas „Tuljak“, peo nimilugu

„Puudutus“, naisrühmade esitatud „Upa-upa“ ja A-rühmade „Sabavalss“. Loomulikult on alati armsad ka lasterühmad.

Kõige imetlusväärsem on Kaisa arvates see, kuidas tantsijad suudavad end otsustaval hetkel kokku võtta ja liikumise organiseeritaks muuta. „Proovides on kõik nagu peata kanad, aga reedel tulevad tantsulised eri nurkadest kokku ja kõik tuleb välja.“ Paratamatult käib sellisel suurüritusel osalemise juurde ka väsimus: päevad on pikad, ühelt poolt täis liikumist, teiselt poolt täis ootamist ja kõik see võtab füüsiliselt läbi. „Reede oli kõige raskem päev, sest siis oli kolm etendust: kell 10, kell 14 ja kell 18. Kui jõudsin õhtul kodu lähedusse, mõtlesin küll, et enam tõesti ei jaksa. Selline väsimus oli, meenutab Kaisa kõige raskemaid hetki.

Järgmistel päevadel oli aga jõud ja jaks tagasi ning lisaks tantsupeole käis Kaisa läbi ka laulupeolt, kus esines tema abikaasa. Lastest noorem tantsis ja vanem osales pealtvaatajana. „Naersime, et oleme perekond von Tropp. Mitte von Trapp nagu „Helisevas muusikas“, vaid von Tropp, et igal pool on keegi.“

Lõpetuseks lisab Kaisa, et asi, mis kiputakse ära unustama, on see, et tegelikult on kogu protsess alates ettevalmistustest, trennis harjutamisest ja sõpradega trennikaaslastega koosolemisest hästi tore. Laulu- ja tantsupidu on selle kõige juures lihtsalt preemiaks.

Tantsupidu kui suvine kohustus

Mikrobioloogia labori spetsialist Ruth Küssmaa hakkas tänu tantsuõpetajast emale rahvatantsuga tegelema juba siis, kui jalad vaevu kandsid. Seetõttu on Ruth tantsupidudel käinud juba varajast lapsepõlvest peale. Tantsuansambli Lee, kuhu ta praegugi kuulub, alustas neiu aga 8-aastaselt. Olukorras, kus tantsupidu ümbritseb müstiline puutumatus oreool, kõlavad Ruthi sõnad mõnevõrra ootamatult. „Inimeste jaoks, kes tantsupeole esimest või teist korda lähevad, on see elu tähtsündmus, minu jaoks aga pigem juba suvine kohustus,“ sõnab ta naerdes. Oma 26 eluaasta jooksul on Ruth vahele jätnud ainult ühe peo. Kui kipsis käsi polnud piisav põhjus, miks tantsupeole minemata jätta, siis väikese koera nimel tuli teha erand. „Olin just kutsika võtnud ega saanud teda nii kauaks üksi jätta. Ma ei saanud seda lubada, et olen tööl ja jooksen seal edasi trenni.“ Tantsupidusid tuli aga veel, seega ei olnud ühelt puudumine Ruthi sõnul suur kaotus.

Tänavuse peo lemmiktantsuna toob neiu välja teistest natuke kiirema ja keerulisema „Lilled juustes“. Ruth räägib, et talle meeldivadki tantsud, mis on pisut keerulisemad. „Eks vahepeal on hea ka aeglasid tantse tantsida, eriti tantsupeo kontekstis, sest need on hetked, mil saab puhata,“ lisab ta muiates. Tantsupeo võlu seisneb Ruthi sõnul aga ikkagi mas-



Tantsurühm Lee pärast järjekordset esinemist aastal 2008. Ruth Küssmaa on pildil esimeses reas vasakult kolmas.



Närvihaigustekliinikus füsioterapeudina töötav Merje Siiro tantsib Savijalakeste A1 rühmas. Pildil on ta paremalt neljas. Foto: Tauno Mäll

sitantsudes, sest teiste tantsupidulistega koos olles on tunne võimsam. „Tekib selline natuke suurem tunne,“ ütleb selle kohta Ruth ise. Väiksema rühmaga tantsides peab pigem keskenduma sellele, et sammud õigesti välja tuleksid. Sel aastal oli pabistamist ja sammude peale mõtlemist eriti palju. Kogenud tantsijana ei muretsenud Ruth niivõrd sammude unustamise pärast, vaid lumivalgete rahvariide pärast, mis mudasel ja libedal staadionil kukkudes ilmselt enam

puhtaks polekski läinud. „See oli inimeste jaoks täielik šokk,“ meenutab Ruth esimese kontserdi läbimängu pärast vihmast ööd. „Inimesed ei jõudnud õigeaks ajaks oma kohale, sest ei julgetud kiire tempoga minna, ringide peal kurve võtta jne. Kõik ainult tippisid seal ringi, et mitte kukkuda, sest küllilennata oli väga lihtne.“ Peo alguseks oli aga muretsemist juba natuke vähem, sest maapind oli tahenenud ja suvine päike lasi särada nii valgetel varrukatel kui uhketel tantsusammudel.

Sammud loevad järjest rohkem

Liisa Suba

Juuli keskpaigas alanud haiglasene sammulugemisvõistlus kogub tuure. Juba ai- nuüks esimese kahe nädala jooksul astusid võistlusel osalejad ühtekokku ligikaudu kaks miljonit sammu. Kui suudaks kokku lugeda kõikide meie töötajate ühe nädala sammud, jätkuks neist maakera ümber tiiru tegemiseks küll.

Liikuma innustab ühelt poolt sõbralik konkurents, teiselt poolt põnevus teada saada, mitu sammu õnnestub päeva jooksul koguda. Ent kuklas võiks olla ka teadmine, et liigutakse siiski iseenda jaoks. Tervishoiuasutuse töötajatena peaksime meie olema need, kes kannavad oma tervise eest hoolt ja näitavad eeskujutegile. Kui muidu ei ole mahti oma tervisekäitumisele tähelepanu pöörata, siis väike sõbralik sportlik heitlus võiks

panna oma harjumusi kriitilise pilguga vaatama ja ehk ühteist ka ümber hindama.

Kust sammud tulevad?

Tervislik päevane „doos“ on asjatundjate sõnul 10 000 sammu. Mitte täiesti küündimatu, aga selleni jõudmine nõuab siiski üsna tublit tumumist. Selles osas, kuidas päeva jooksul soovitud arv samme kokku koguda, on kolleegid aga leidlikud.

„Oota, läheme ikka koos, muidu eksid äkki maja peale ära,“ on üks moodus, kuidas takistada kolleegil edumaad kasvatamast. Suures konkurentsitud tundub ka esimeselt korraldajalt 11ndale kõndimine maailma kõige loomulikuma tegevusena, mis sest, et vahepeal tuleb end käsipuust üles sikutada ja otsaesiselt pärle-ndavat higi pühkida. Nähes üht naisterahvast viimaselt korraldajalt alla kõndimas, tabasin

ennastki mõttelt: „Huvitav, kas ta on võistlusel kirjast, et niimoodi jalgsi läheb?“

Kes võistelda ei taha, võib samme ka lihtsalt enesekontrolliks lugeda. Näiteks osaleja Heli, kes on end küll võistlusele kirja pannud, kuid pole ühtki tulemust üles märkinud, ütles kommentaariks, et tema käib kogu aeg – oleks ülekohtune end mitte kirja panna. Naima

varustusosakonnast, olgugi et teda osalejate nimekirjast ei leia, kannab sammulugejat puusal lihtsalt selleks, et teada saada, mitu sammu öhtuks kokku tuleb, kui ta terve päeva ringi liigub.

Ja nii need sammud tulevadki – eks ikka samm sammu haaval. Natuke kannatust ja peagi saab tiir ümber maakera tehtud.



Tänavu mais toimunud tervisepäeval sai sammulugemisvõistlus välja kuulutatud, olgugi et tol korral lahtise kuupäevaga.



Liina suveretseptid

Kokandushuviline jurist Liina Raamets on praegu kodus kümnekuuse Emma Mariaga.

Väikese lapse kõrvalt on küll käed-jalad pidevalt tegemist täis, aga ega söömist saa ka seepärast ära unustada. Et Liina meile koogiga külla tuleks, on palju loota, küll aga saatis ta meile lohutuseks kolme imemaitsva suvemaiuse retsepti.

Küpsiserull marjadega

2 pakki Kalevi šokolaadimaitselisi küpsiseid
100 g võid
250 g kondenspiima kakaoga
1,5 dl vaarikaid
1,5 dl mustsõstraid

Purusta kausis küpsised. Lisa marjad. Sulata kastulis või ja lase jahtuda. Lisa kondenspiim ja sega. Kalla saadud segu purustatud küpsistele ja marjadele ning sega ühtlaseks massiks. Vooderda keeksvorm küpsetuspaberiga ning tõsta saadud mass vormi. Lase seista üleöö külmkapis.

Külm šokolaadi-pähklikook

200 g šokolaadi- või kakaoküpsiseid
125 g võid
400 g toorjuustu
4 dl vahukoort
100 g peensuhkrut
1 tl vanillisuhkrut
100 g Kreeka pähkleid
200 g tumedat šokolaadi

Kata küpsetuspaberiga 26 cm läbimõõduga lahtikäiv koogivorm. Sulata šokolaad ja pane jahtuma. Tambi küpsised kausis puruks ja sega hoolikalt sulatatud võiga. Kalla segu vormi ning vajuta tihedalt selle põhja ja külgedele. Sega suures kausis mikseriga keskmisel kiirusel sulatatud šokolaad, toasoe toorjuust, suhkur ja vanillisuhkur. Lisa kreemile jämedalt hakitud pähklid. Vahusta koor suurel kiirusel ning lisa šokolaadikreemile. Vala täidis koogi põhjale. Kata kook kilega ja tõsta ööseks külmikusse.

Maasika-küpsisetort

3 pakki vaniljemaitsetelisi küpsiseid
500 g maasikaid
400 g kohupiimapastat
200 g Lehmakese kompekke
0,5 dl suhkrut
1 tl vanillisuhkrut
4 dl vahukoort

Kaunistuseks:
2 dl vahukoort
2 sl suhkrut
0,5 tl vanillisuhkrut
maasikaid

Pudista küpsised näppude vahel kausi. Poolita maasikad ja tükelda kompekid. Vahusta koor suhkruga ja vanillisuhkruga. Sega juurde kohupiimapasta. Lisa küpsised, kompekid ja maasikad ning sega ühtlaseks massiks. Vooderda lahtikäiv koogivorm küpsetuspaberiga ja suru segu vormi. Hoiu üleöö külmkapis. Kummuta tort serveerimisalusele. Vahusta vahukoort suhkruga ja vanillisuhkruga. Kaunistu tort vahukoore ja maasikatega.



Imbi maiused julgetele

Kui Imbi kokkab, teeb ta seda pea alati tunde ja maitse järgi – nii, et ikka magus oleks. Seetõttu on ka nendes retseptides kogused parajalt umbmäärased. Las tegija otsustab.

Maasikavaht (neljale)
Liiter maasikaid (võib kasutada ka külmutatud marju)
Muna
Suhkur

Maasikavaht (neljale)

Liiter maasikaid (võib kasutada ka külmutatud marju)
Muna
Suhkur

Puhasta maasikad ja püreesta need saumikseriga. Lisa toores muna ja maitse järgi suhkrut. Vahusta mikseriga seni, kuni tekib õrn kohev vaht. Naudi kohe.

Mustikakokteil rummiga

Mustikad
Piim
Suhkur
Rumm

Püreesta mustikad, lisa piim, maitse järgi suhkrut ning sortsuke rummi (sobib nii valge kui tume rumm). Segi mikseriga hoolikalt läbi. Joo kõrreaga, sest nii jätkub kauemaks.

Seekord on meil võimalus end proovile panna selles, kui hästi oma haiglat tunneme: kui palju teame minevikust, olevikust ja tulevikust. Õiged vastused enesekontrolliks on märgitud samale leheküljele tagurpidi.

15
KÜSIMUST

1. Mis aastal ühendati Meremeeste haigla, Pelgulinna haigla, Nõmme haigla, Merimetsa nakkushaigla ja Väike-Õismäe polikliinik AS-ks Lääne-Tallinna Keskhaigla?

- a) 2001
b) 2002
c) 2003

2. Tartu Ülikooli Kliinikumi preemia on antud ühele meie haigla arstile. Kes on see arst?

- a) Dr Maike Parve aastal 2012
b) Dr Heino-Enn Arpo aastal 2008
c) Dr Vello Ilmoja aastal 2002

3. 2013. aasta suvel avati Paldiski mnt 68 ja 62 vahel uus parkla. Mitu parkimiskohta selles parklas on?

- a) 30
b) 40
c) 50

4. 1970ndate algul, kui sisustati äsja valminud Mustamäe polikliinikut, juhtus tollase hambaraviosakonna juhataja ja hambakirurgi dr Krossiga akent lahti tõmmates õnnetus. Mis juhtus?

- a) Dr Krossi hoopis lükkas akent, selle asemel, et seda tõmmata ja löi kogemata aknaklaasi puruks, haavates end klaasikildudega.
b) Dr Kross tõmbas aknal lingi küljest ära, kukkus pikali maha ja murdis käeluu.
c) Dr Krossi sõrmede ja aknalingi vahele jäi külgakardin, nii et akent jõuga lahti tõmmates kukkus äsja paigaldatud kardinapuu dr Krossile pähe ja arst sai sellest suure muhu.

5. Tallinna Merimetsa Haigla avati 2. juunil 1961. Mis haiglana see avati?

- a) Laste nakkushaiguste ravila
b) Täiskasvanute nakkushaiguste keskus
c) Lääne-Tallinna Keskhaigla nakkuskliinik

6. Haigla missivõistluse võitis 1982. aastal radioloogiaõde Olga Shapovalova ja pääses ühe ajakirja esikaanele. Millise ajakirja?

- a) Nõukogude Naine
b) Noorus
c) Eesti Arst

7. Mitu tonni pesu pestakse igas kuus LTKH pesumajas?

- a) 2
b) 10
c) 20

8. Mitu pesumasinat on LTKH pesumajas juuli 2014 seisuga?

- a) 3
b) 6
c) 9

9. Kelleks tahtis lapsena saada diagnostikakliiniku praegune juhataja Mehis Bakhoff?

- a) Kosmonaudiks
b) Politseinikuks
c) Arstiks

10. Meremeeste haiglas on omaette legendiks kujunenud Loori Steinerti abikaasa retsepti järgi tehtud kook. Mis koogiga on tegemist?

- a) Õunakook
b) Tikrikook
c) Ploomikook

11. Mis aadressil asub LTKH keskladu?

- a) Paldiski mnt 68a
b) Paldiski mnt 68b
c) Paldiski mnt 68c

12. Milline järgmistest on meie haigla suurim eesmärk aastaks 2015?

- a) Olla kõige patsiendisõbralikum haigla Põhja-Eestis
b) Olla teeninduspiirkonna järgi suurim haigla Tallinnas
c) Olla ajakahaseima tehnoloogiaga haigla Eestis

13. Nõmme tervisekeskus, tollase nimega Nõmme polikliinik, asub Jaama tänaval alates 1956. aastast. Enne Teist maailmasõda oli hoone eravalduses. Mis tegutses tol ajal Jaama 11 majas?

- a) Jaamaülema kontor
b) Lastesõim
c) Juuksur

14. Millise puuvilja nime kannab instrument (vaakumekstraktor), mida kasutatakse Pelgulinna Sünnitusmajas vaakumsünnituse puhul?

- a) Mango
b) Kiivi
c) Ananass

15. Aastal 2010 oli ETV eetris saatesari LTKH-st, kus tutvustati meie haigla töötajaid ning erinevaid võimalusi, kuidas oma tervist hoida ja parandada. Mis oli selle saate nimi?

- a) Tabletita
b) Operatsioonita
c) Retseptita

Õiged vastused

1.a; 2.c; 3.c; 4.b; 5.a; 6.b; 7.c; 8.b; 9.a; 10.c; 11.c; 12.a; 13.c; 14.b; 15.c

VIKTORIIN VIKTORIIN VIKTORIIN



Suures saalis saab näha uusi maale Meremeeste maja saalis ripuvad seintel noore kunstniku Kadri Erlenheimi õlimaaliid.

Kadri lõpetas 2010. aastal Eesti Kunstiakadeemias maalikunsti eriala, kuid maalimisega tegeleb ta praegu vaid hobikorras. Saalis ripuvad maalid pärinevad tema õpingute ajast. Neist suurim – „Eleenium“ (pildil) – valmis stuudiumi lõputööna. Kui mõni maal hakkab väga meeldima, võtke ühendust autoriga meili teel: kerlenheim@gmail.com.



2007

2008



2011



2012

