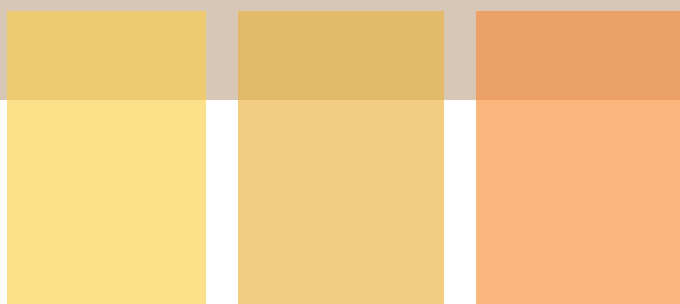




LTKH LEHT

LEHT TUBLIDELE KOLLEEGIDELE HAIGLAS

AUGUST 2015



03

Dr Madis Ilmoja: esikohal
peab olema inimene

Heidame dr Ilmoja juubeli valguses pilgu
nefroloogiakeskusele.

06

Õdede päeva tähistati
kontserdiga

Õendus- ja hoolduspersonalile esinesid
Karl-Erik Taukar ja Eric Kammiste.

10

Taukar: inimesed peavad
saama tore elamuse

Intervjuu õdede päeval külas käinud
muusiku Karl-Erik Taukariga.

13

Rõõm liikumisest ja loodusest

Juunis toimus järjekordne tervispäev,
sedapuhku Tabasalu matkarajal.

14

Siili teravad okkad omal nahal

Psühhiaatriakeskuse juhataja dr Andres Lehtmets
võttis osa kaitseväe suurõppusest "Siil".

17

Madis Prink: veebilehe teeb
heaks selle lihtsus

Intervjuu turunduse ja avalike suhete
osakonna juhatajaga.

20

Suvepäevad nii vihmast kui päikeses

Pilte suvepäevadest Toosikannu puhkekeskuses.

22

13 küsimust

Vastajateks kolleegid nefroloogiakeskusest.

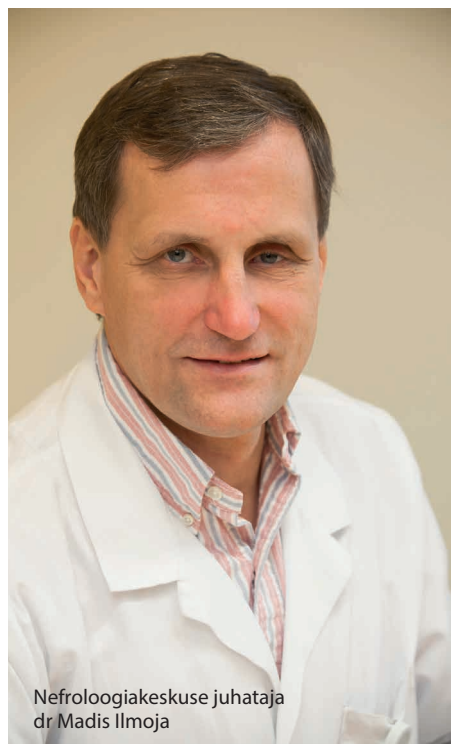
Toimetaja: Liisa Suba

Tagasiside ja ettepanekud: liisa.suba@keskhaigla.ee

Dr Madis Ilmoja: esikohal peab olema inimene

Neeruarst dr Madis Ilmoja on Lääne-Tallinna Keskhaigla nefroloogiakeskust juhtinud juba pea kümme aastat. Südasuvel täitus tohtril ka juubel, mis oli ideaalseks versta-postiks, et võtta lähema vaatluse alla dr Ilmoja senine töö ja nefroloogiakeskuse käekäik.

"Vahel on küll selline tunne, et oled justkui meditsiini kümnevõistleja: pead olema kursis patsiendi kõikide probleemidega ja püüdma neid lahendada," kirjeldas tohter neeruarsti töö eripärasid.



Nefroloogiakeskuse juhataja
dr Madis Ilmoja

Kümnevõistleja-analoogia all pidas dr Madis Ilmoja silmas seda, et nefroloogidel tuleb tegeleda raskete krooniliste haigetega, keda lisaks neeruprobleemidele kimbutavad sageli ka muud tervisehäädad, mis samuti puhtsüdamlikult nefroloogile ette kantakse. „Kui need patsiendid on kroonilised haiged ja käivad pidevalt sinu juures, siis paratamatult loodavad nad, et lahendaksid ka nende teisi terviseprobleeme,“ selgitas tohter oma kogemustele tuginedes, kuid lisas, et inimlikust aspektist on niisugune käitumine täiesti mõistetav: kui dialüüshaiged käivad ülepäeviti nelja- või viietunnisel protseduuril, ei taha nad kulutada vahepealset vaba päeva perearsti juurde minekuks.

Nii puutuvadki neeruarstid tihti kokku ka haigustega, mis kuuluvad tegelikult hoopis perearsti ampluaasse. Aga dr Ilmoja vaatab sellele kokkuvõttes positiivselt: võimaldab ju selline töö üldmeditsiinilise pildiga päris hästi kursis püsida ja rutiini pole samuti töö juures karta.

Nefroloogia kui erialani jõudis praegune nefroloogiakeskuse juhataja oma isa dr Vello Ilmoja kaudu: töötas ju temagi neeruarstina, olles samal ajal ka Pelgulinna haigla peaarst. Isa jälgedesse astumine läks tohtri sõnul sujuvalt ja märkamatuks – olles seda tööd kõrvalt näinud, aeg-ajalt osakonnas külas käinud ja teades pisut ka tulevase kolleegi, tuli

erialavalik loomuliku sammuna.

Muuseas, just Pelgulinna haiglas avati Eesti esimene nefroloogiaosakond – tänase Lääne-Tallinna Keskhaigla nefroloogiakeskuse eelkäija. Aastaks oli siis 1968. Aastakümneid hiljem, aastal 2007, koliti täiskoosseisus Mere-meeste maja E-korpuse teise korruse ruumidesse. Esiteks põhjusel, et Pelgulinna haigla ruumid jäid järjest laienevale keskusele kitsaks, ning teiseks tingis kolimise vajadus olla teistele osakondadele ja uuringuvõimalustele füüsiliselt lähemal.

Praeguse asukohaga on dr Ilmoja vägagi rahul. „Meil ei ole küll seda hunnitut ilusat vaadet, mis algab neljandast-viiendast korrusest,“ sõnas ta muiates, „aga iseenesest on meil töötegemiseks väga hea asukoht ja head tingimused. Meist korrus kõrgemal on kohe radioloogia, sinna on hea lühike maa liikuda.“

Eestis kolmekesi

Eestis on nefroloogiakeskusi kokku kolm: lisaks Lääne-Tallinna Keskhaiglale asub üks veel Põhja-Eesti Regionaalhaiglas ja teine Tartu Ülikooli Kliinikumis. Nefrolooge töötab Eestis kokku 18 ja omavaheline lävimine on dr Madis Ilmoja sõnul meeldivalt tihe. Suheldakse kui mitte päris igapäevaselt, siis iganädalaselt küll.

Kindlasti ei saa väita, et keskuste vahel



Möödunud aasta jõulupeol Swissôtelis tunnustati dr Madis Ilmojat aasta arsti tiitliga. Pildil on arst koos juhatuse esimehe Imbi Moksiga. Foto: Terje Lepp

toimiks mingisugust võidurelvastumist – siht on ju keskustel silme ees sama, s.o aidata patsiente –, kuid dr Ilmoja nimetab olukorda Eesti nefroloogiamaastikul vägagi eluterveks konkurentsiks. „Meie kõigi eesmärk on parandada ravi- ja diagnostilist kvaliteeti ning seepärast on hea, et nefroloogiakeskusi on Eesti peale kolm: saame ennast teistega võrrelda, vaadata, mida mujal tehakse, ning püüame ka ise uuendusi teha.“

Lisaks kolmele suuremale keskusele käib töö ka maakonnahaiglates, kuid seda hoopis teise tempo ja ulatusega. Nimelt käivad kolme suurema nefroloogiakeskuse arstid vastuvõtte tegemas ka maakonnakeskuste polikliinikutes. Lisaks tööle Tallinnas võtab dr Ilmoja patsiente vastu veel Haapsalus, Pärnus ja Raplas. „Kui me seda ei teeks, siis patsiendid meie juures Tallinnas käia ei jõuaks, kuigi regulaarne kontroll on neile väga oluline. Näeme, et tänu tegutsemisele maakonnahaiglates saame pikendada haigete kvaliteetset eluiga mitte mõne nädala või kuu võrra, vaid selgelt aastate või aastakümnete võrra,“ põhjendas arst väiksemates haiglates vastuvõttude tegemise vajadust.

Nefroloogide jaoks ei teki küsimustki, kas ja kui võrd maakonnahaiglates käimine end ära tasub. Kahtlemata tasub! Sellest annab märku asjaolu, et neeruhaigete eluiga on võrreldes 10 aasta taguse ajaga märgatavalt pikenenud. Ka siirdatud neeruga patsiendid elavad järjest kauem. Kõik see annab jõudu tööd samamoodi jätkata.

Tänapäeva digiajastul oleks võimalik patsiente konsulteerida ka teisiti kui üksnes polikliinikus kohapeal, ent dr Madis Ilmoja meditsiini ja e-lahenduste vahele eriti tugevat seost ei tekitaks, eriti veel nefroloogias, sest digikonsultatsiooni käigus võib nii mõnigi oluline aspekt tähelepanuta jääda.

Üleüldse on nefroloogiakeskuse juhataja väga tugevalt vahetu suhtlemise usku. „Arst peab suhtlema inimese, mitte arvutiga,“ on dr Ilmoja resoluutne. Kui paljude jaoks algab tööpäev arvuti sisselülitamisega, siis dr Madis Ilmoja püüab arvutist hoida tööpäeva jooksul nii kaugele kui vähegi võimalik. Põhitähelepanu peab arsti töös olema inimestel – nii patsientidel kui kolleegidel. Et see dr Ilmoja puhul tööpoolest nii on, kinnitab tohtri

meilboks: seal on tema sõnul üle 10 000 lugemata e-kirja...

Pisiasjadega tegelema ei pea

Dr Madis Ilmoja on kindlalt seda meelt, et kuna tohtreid on Eestis niigi napilt, peaks arst tegelema arsttööga. Administratiivne pool ei tohi hakata meditsiini üle domineerima. „Administratiivset poolt peab olema võimalikult vähe,“ on dr Ilmoja kategooriline. „Tuleb vaadata, et asjad toimiksid, ning lasta neil toimida. Kui on midagi vaja teha, siis tuleb need kiirelt ära teha ja ära unustada. Kui need on pisiasjad, siis nendega tegelema ei pea. Need kas lahenevad ise või jäävad lahendamata ja sellest ei ole ka häda.“

Pisiasjadega tegelemine tuleb tohtri sõnul ju millegi muu arvelt: enamasti on selleks puhkeaeg, mil inimene peaks end taastama, või võetakse aega hoopis kodu või perekonna arvelt. „Küll aga peab inimesel olema piisavalt oskust, elukogemust ja tarkust olulist ebaolulisest eristada,“ sõnas ta mõtlikult, lisades vaikselt, et alati ei ole eristamine lihtne.

Haiglas töötades on dr Madis Ilmojal kujunenud välja selged põhimõtted, mille järgi talitada, et töö võimalikult sujuvalt läheks. Näiteks peab ta õigeks, et töö juures tuleb jätta emotsioonid kõrvale ja seada esikohale ratsionaalsus. „Teisisõnu – minimaalsete liigutustega maksimaalne efekt,“ on ta juhile omaselt konkreetne.

Tohtri põhimõtete hulka kuulub ka printsiip koosolekuid mitte pidada – või kui siiski on vaja midagi arutada, jäägu see maksimaalselt 25 minuti piirisse. Vastasel korral pole koosolek enam efektiivne.

Muret tekitavad arstile pikale venivad koosolekud just sellistel hetkedel, kus oleks vaja mitte üksnes kiiret, vaid ülikiiret lahendust. Ja nefroloogias tuleb niisuguseid olukordi ette küll. „Kuna dialüüsis on meil palju aparatuuriga tegemist, siis tuleb ette ka tehnilisi probleeme, mis vajavad minutite jooksul reageerimist – tegutsemist nii tehnilise hooldepersonalilt poolt kui ka töö ümberkorralduse mõttes. Ja teeb kurvaks, kui sellistes olukordades võtavad inimesed, kes meie haigetega kokku ei puutu, seda asja oma kabineti rahulikkuses, et nüüd hakkame arutama ja siis hakkame midagi otsustama ja seejärel tuleme jälle kokku ja arutame,“ väljendas dr Ilmoja oma nõrdimust.

Olukorras, kus hemodialüüsi aparaadid kisavad, protseduur seisab, 16 haigel on nõelad arteris, kuid masinad ei tööta, tuleb tegutseda viivitamatult. „Veelgi parem oleks, kui loodaks tingimused, et selliseid probleeme edaspidi ei tekiks. Kui on vaja teha investeringuid, et rajada topeltsüsteemid, siis tuleb seda teha. Võib ju mõelda, milleks neid vaja on, kui asi töötab, aga hilja on juba siis, kui asi realselt juhtub,“ märkis tohter. „Siin ei saa kopikat veeretada, sest selle taga on arteriaalsest vereringest tehtavad protseduurid ja neid tehakse hommikust õhtuni.“

Siiralt meditsiiniusuks inimesena leiab dr Ilmoja, et haiglas peab selgelt esikohal olema meditsiin, mitte majanduslik pool. Keskuse juhatajana annab ta endale aru, et tegutsemiseks on vaja hoida silm peal ka rahaasjadel, kuid kõiki otsuseid üksnes majanduslikele kalkulatsioonidele toetudes langetada

ei saa. „Mõnikord on meil näiteks laborilt vaja teatud analüüse hästi kiiresti, tundide jooksul. Need võivad olla majanduslikult kahjulikud, aga neid tuleb kiire vastuse saamise nimel teha, see on haigla enda huvides. Inimesed, kes raskete patsientidega ei tegele, kes nende eest ei vastuta ja kes näevad ainult numbrilist poolt, ei pruugi seda mõista.“

Õnnistatud suurepärase meeskonnaga

Kolm nädalat enne dr Madis Ilmoja juubelit neil teemadel vesteldes tödes tohter, et hoolimata raskematest hetkedest peab ta end päris kindlasti õnnelikuks inimeseks. Juba ainuüksi kolleegid nefroloogiakeskuses teevad meele rõõmsaks. „Meie tiim on väga tore ja kokkuhoidev, tulen tööle alati hea tujuuga,“ kinnitas ta. „Loomulikult, see töö ei ole kerge: nefroloogiliste haigete kontingenti kuuluvad komplitseeritud ja tõsiste haigustega patsiendid, enamjaolt on nad ka kroonilised haiged. Lisaks oma somaatilisele haigusele on nad teinekord pikaajastest vaevustest tingituna ka muutunud psüühikaga haiged. Siin on aga raudvara inimesed, kes on meil aastakümneid töötanud. Tänu sellele kõik asjad sujuvad.“

Oma meeskonna kohta jagus nefroloogiakeskuse juhatajal sõnu üksnes

“

Peab olema piisavalt oskust, elukogemust ja tarkust olulist ebaolulisest eristada. Alati ei ole see lihtne.

ülivõrdes. Iga arst, assistent, õde ja hooldaja näib keskuse toimimises mängivat asendamatu rolli. Ent tiimitöö on kõige alus, rõhutab dr Ilmoja. „Meie töös on panused väga suured. Kaalul ei ole mitte ainult inimese elukvaliteet, vaid inimese elu. Igapäevatoos ei mõtle me sellele, milliste panustega siin töö juures mängime. Ja ega ei peagi. Hommikust õhtuni ka filosoferida ei saa, siis ei saa jälle tööd tehtud,“ sõnas dr Ilmoja pärast pikka vestlust lõbusalt ja tõttas seejärel tagasi töökohustusi täitma. ❖



Nii nefroloogia- kui ka ortopeediaosakond asusid aastal 2002 veel Pelgulinna haiglas. Dr Madis Ilmoja (paremal) ja dr Toomas Tisler ongi minemas ortopeediaosakonna avamisüritusele kolleegide õnnitlema. Foto: Peeter Hütt

Õdede päeva tähistati kontserdiga

Kevad tuleb ikka koos õdede päevaga. Nagu saanud traditsiooniks, tunnustati maikuu keskpaigas toimunud õdede päeval haigla tublimaid õdesid ja parimaid hooldajaid. Tänuüritusele lisas särtsu Karl-Erik Taukari ja kitarrist Eric Kammiste meeleolukas kontsert.

Ehkki ülemaailmselt tähistatakse õdede päeva 12. mail, toimus meie haiglas sel puhul koosviibimine mõned päevad varem, 8. mail. Meremeeste maja saalis peetud tänuüritust oli ilmselt kuulda üle terve kolmanda korruse koridori, võib-olla kõrgemalegi, sest kontserdile järgnenud aplaus oli nii vali, et bändipoisid esitasid ühe lisaloo asemel hoopis kaks. Taukar ja Kammiste töid ettekandmisele nii värskemaid kui tuntumaid hitte nii enda, aga ka näiteks Terminaatori ja Jaak Joala repertuaarist.

Õed järjest iseseisvamad

Veel enne, kui algas muusikaline osa, ütles õdede päeva puhul tervitussõnad haigla õendusjuht Aivi Kabur, kes rõhutas oma kõnes õdede järjest suurenevat rolli haigla töös ja toimimises. „Kui vanasti oli õde eelkõige arsti abiline, siis praegu on ta iseseisev spetsialist, kes töötab küll arstiga ühes meeskonnas, kuid kannab ka vastutust ja omab suuremat otsustusõigust,” sõnas Kabur. Ta lisas, et õdede järjest suuremast iseseisvusest kõneleb iseseisvalt tehtud vastuvõttude arv: aastal 2013 oli neid ligi 70 000, kuid 2014 juba üle 71 000. Tänavuselt aastalt oodatakse veelgi suuremat arvu.





Eesmärgiks on jõuda 2020. aastaks selleni, et kümne tuhande elaniku kohta oleks üheksa öde.

Murekohaks on Aivi Kaburi sõnul aga üleüldine ödede vähesus. „Eestis on praegu tuhande elaniku kohta 6,9 öde ning nende arv väheneb pidevalt, samas kui Skandinaavias on sama näitaja 12,“ tõi haigla õendusjuht välja. Eesmärgiks on Eestil jõuda 2020. aastaks sinnamaani, et kümne tuhande elaniku kohta oleks üheksa öde. „Kui lugeda erinevaid uuringuid, siis kõik numbrid näitavad, et Eestis on puudu ligi 4000 öde. See on väga suur arv ja sellest tingituna lasub meie kõigi õlul väga suur töökoorem,“ märkis ta.

Kabur avaldas lootust, et suurt töökoormust aitavad pisut kergemaks teha tänapäevased töötingimused, hea aparatuur, kolleegide mõistev ja hooliv suhtumine, ühised ettevõtmised ning

oma haigla kui terviku tunnetamine. „See kõik on see, mida me igapäevaselt vajame, sest vedame haiglas väga suure osa oma ajast ja siin peab olema turvaline igas mõttes.“

Kliinikute parimad

Igal kevadel, mil tähistatakse ödede päeva, valib iga kliinik oma töötajate seast välja tublima öe ja parima hooldaja, kes on kolleegidele silma jäänud oma hea töö poolest. Nende nimed kuulutatakse välja ödede päeva üritusel. Nii ka seekord.

Tublimatest tublim ja parimatest parim valitakse seekordsete nominentide seast välja aga traditsiooniliselt aasta lõpus ning nende nimed kuulutatakse

Tublimad öed ja parimad hooldajad 2015

Ambulatoorne eriarstiabi

Kristiin Klaassen, füsioterapeut taastusraviosakonnas

Anestesioloogia- ja intensiivravikliinik

Galina Välk, intensiivraviõde intensiivraviosakonnas
Olga Halik, hooldaja intensiivraviosakonnas

Diagnostikakliinik

Kairi Lillemets, vastutav bioanalüütik kliinilise keemia laboris

Hambaravikliinik

Kaja Rosenthal, hambaarsti öde Mustamäe polikliinikus

Hooldusravikliinik

Irina Siljanova, üldõde hooldusravi 4. osakonnas
Oksana Jašina, hooldaja psühhogeriaatrias

Kirurgiakliinik

Ljudmilla Minkevits, üldõde uroloogiaosakonnas

Nakkuskliinik

Irina Milaševits, üldõde ambulatoorses osakonnas

Naistekliinik

Irina Bogdanova, laste intensiivraviõde lasteosakonnas
Irina Furman, hooldaja sünnitusosakonnas

Närvihaiguste kliinik

Ruth Raadik, üldõde närvihaiguste osakonnas
Jelena Konapljova, hooldaja närvihaiguste osakonnas

Sisekliinik

Natalja Žudro, üldõde kardioloogiaosakonnas



Fotod: Peeter Hütt



Kliinikud tõstsid tänava esile järgmisi kolleege: (vasakult) Olga Halik, Ruth Raadik, Irina Milaševitš, Ljudmilla Minkevits, Kairi Lillemets, Irina Siljanova, Natalja Žudro, Kaja Rosenthal, Irina Furman, Irina Bogdanova, Kristiin Klaassen, Oksana Jašina, Jelena Konapljova. Pildilt puudub Galina Väik.







Foto: Peeter Hütt

Taukar: inimesed peavad saama toreda elamuse

Pärast ödede päeval antud hoogsat kontserti Meremeeste maja suures saalis seadis Karl-Erik Taukar end hingetõmbepausiks sisse kolmanda korruse endisesse serveriruumi saali vahetus läheduses. Superstari saates tuntuks saanud muusik avas aga koputuse peale meelsasti ukse ja oli valmis vastama LTKH Lehe küsimustele tema karjääri ja edasiste plaanide kohta.

Oled varemgi haiglas esinenud. Milline mulje on sulle haiglatest jäänud?

Üldiselt, kui ma päris ausalt ütlen, siis minu mulje haiglatest on selline, et sinna on tavaliselt natuke hirmus minna. Kümme või üksteist aastat tagasi lõigati mul mandlid ära ja siis olin üks-kaks ööd haiglas. Olin tol korral esimest korda haiglas ja mõtlesin, et see on üks kõige hirmsamaid kohti üldse.

Aga kui oled seal kaks päeva sees, siis näed, et kõik tegelevad sinuga, kõik toovad sulle süüa. Mu naabervoodi mees oli juba pikemat aega haiglas olnud, nii et tal oli telekas kaasa toodud, vaatasime siis öhtul palatis telekat. Väga mõnus oli, natuke selline tunne, nagu oleks kaheks päevaks puhkusele läinud.

Aga jah, muidugi tuleb aru anda, et tavaliselt on haiglasse minek ikkagi natuke teise sisuga.

Aga kumb see siis sinu jaoks rohkem on – on see esinemispaik või raviasutus? Sa oled seal vist sagedamini esinenud kui ravil olnud.

Olen haiglas nüüdseks ainult kolm korda esinenud, selles mõttes ei ole see ka ainult esinemispaik. Pigem loen seda institutsiooniks, kuhu sattumisel on alati mingisugune põhjus. Usun, et haiglasse ei satuta niisama. Kui mind kutsutakse esinema, siis on see minu jaoks

esinemispaik ja kui mul on miskit vaja ravidada, on see minu jaoks hädavajalik raviasutus.

Mis tunne üldse haiglas esineda on? Siin on ju tavaliselt vaikne, tavaliselt inimesed haiglas ei huilga ega plaksuta.

Seda küll, jah. Mingil määral on ikkagi tunda, et on teistmoodi. Kas või siis, kui tegime hommikul siin heliproovi, tekkis mul küsimus, kui kõvasti tohime üldse mängida. Vaatasin, et koridoris läksid inimesed mööda ja vaatasid natuke kurja näoga, et miks see Taukar nüüd siia inimeste rahu rikkuma on toodud.

Aga loodan, et kui meid kutsutakse kuhugi esinema, siis on see alati niimoodi läbi mõeldud, et see kedagi ei segaks. Arvan, et keegi ei taha kuulata mingit valju muusikat või lärmi, kui tal on kuskilt valus või enesetunne kehv. Selleks peab ikkagi olema kuidagi eelnevalt valmis.

Samas, mõnikord viib muusika just mõtted mujale ja on hoopis tore.

Mis üleüldse on olnud sinu jaoks ekstreemseim esinemispaik?

Raske öelda, väga raske öelda. Olen päris erinevates kohtades esinenud, näiteks veoautokastides või hüpanud kuskilt pimedast välja kellegi terrassile, kui mehed on teinud sõbrale sünnipäevaüllatust või naisele abieluettepanekut. Keset Raekoja platsi olen mänginud ühele mehele, kes palus oma tüdruk-sõpra endale naiseks. Hiljuti mängisin just ka lastehaigla vähihaigete osakonnas, kus olid väikesed lapsed, kellel olid pead kõik paljad. Samas, neile läks see väga korda.

Seoses esinemistega, kuhu mind on kutsutud, on olnud palju elamusi. Ma ei ütleks, et ükski neist nüüd väga ekstreemne on olnud. See on lihtsalt väga lahe, et mul on võimalus selliseid kogemusi saada ja rõõmustada oma laulmisega inimesi, kes oskavad sellest lugu pidada – olgu nad vanad või noored või kus iganes. See on lihtsalt väga suur privileeg, et mind kutsutakse.

Milline on sinu esinemiseks ettevalmistumise rutiin või mida sa

tavaliselt vahetult enne lavale minemist teed? Sest isegi, kui oled närvis, siis ei paista see igatahes välja.

Eks väike närv peab ikka sees olema, muidu kaotab esinemine mõtte ära. See väike närv paneb esinemise peale mõtlema, paremini keskenduma.

Oluline on minu meelest enne esinemist teha endale selgeks, et ükskõik mis juhtub, inimesed, kes kuulavad, peavad saama toreda elamuse. Ma ütleks, et see on muusiku elukutse juures professionaalsuse tunnus: isegi kui oled ise väsinud või sul on midagi juhtunud, ei tohi oma ebamugavustunnet kuidagi publikule välja näidata.

Arvan, et enne esinemist tuleks viia end meeleseisundisse, kus sinu ainus eesmärk on publikut oma etteastega rõõmustada ja neile midagi pakkuda. Kui see meeleseisund suudetakse saavutada, siis on juba hästi.

Oled pidevalt pildis, nii ajalehtedes, ajakirjades, telesaadetes, reklaamides... Kas tunned ka vahel, et laulmine hakkab tagaplaanile jääma?

Praegusel hetkel, kus olen tõesti igal

“

Olen hüpanud pimedast välja kellegi terrassile, kui mehed on teinud sõbrale sünnipäevaüllatust või naisele abieluettepanekut.

pühapäeval *prime-time*il eetris (intervjuu on tehtud ajal, mil Taukar juhtis telesaadet "Eesti otsib superstaari" – toim.), on inimestel võibolla raske sellest mööda vaadata. Eks ka vanad tuttavad, keda juhtun nägema, ei küsi enam, millal mul uus lugu tuleb või kuidas uuel lool läheb, vaid kes sel aastal superstaarisaate võidab.

Aga arvan, et kõik tuleb hoida balansis. Kindlasti ei pea ma enda põhitegevuseks saatejuhtimist ja seepärast me seal saates – selle kõrvalt, et olin saatejuht – tutvustasime ka mu uut singlit. Minu põhitegevus on ikkagi muusika. Üritan hoida asju balansis, et minust ei jääks kuvandit, et olen nüüd saatejuht. Kui mulle saatejuhtimise pakkumisi tehakse, siis loomulikult võtan need vastu, kui need on asjalikud, aga tegelikult pean ennast ise ikka muusikuks.

Aga on sulle veel mingeid saatejuhtimise pakkumisi tehtud?

Mulle on pakkumisi tehtud küll, kuid olen neist siamaani viisakalt keeldunud. Selles osas pean oma sõnad tagasi võtma: loomulikult ei võta ma kõiki vastu, vaid võtan ikkagi vastu selle, mis tundub täpselt minuga klikkivat.

Mulle on seoses superstaarisaataga tõesti juba ka uusi pakkumisi tehtud, aga arvan, et oleks tark tegu kõigepealt ühe asjaga ühele poole saada, seda kõike natuke rahulikult seedida ja võtta vastu ainult see, mis tundub kõige atraktiivsem.

Julgen öelda, et oled üsna tahetud mees. Kas sa ise ka seda tunned?

Mis mõttes tahetud?

Esiteks, austajate ja fännide poolest, neid on sul kindlasti palju. Teiseks, ka selle poolest, et oled muusiku, saatejuhi ja üleüldse avaliku elu tegelasena väga populaarne.

Kui nüüd rääkida sellest, kui palju tuleb erinevaid pakkumisi kas tulla esinema või midagi kuskil juhtima, siis alates 2012. aastast, kui osalesin superstaarisaates, on see tõesti läinud kogu aeg progresseeruvaks tempos.

Selles mõttes paistab, et olen midagi teinud õigesti, olen teinud õigeid valikuid. Ja eks ma kaalun kogu aeg väga tõsiselt ka seda, et ma kedagi kuidagi ära ei väsitaks. See on põhjus, miks olen teatud pakkumisi, näiteks saatejuhtimise pakkumisi, ära öelnud. Ma jumala eest ei tahaks seda, et tüdineksin lõpuks iseendast ka ära, kui peaksin endast jälle näiteks ajakirjanduses pilte nägema. Seda on vahepeal juhtunud.

Kui meil tuli plaad välja, algas meil samal ajal Lennaga kohe jõulutuur. Ühesõnaga, oli periood, kus tundsin, et iga päev ilmus minust mingisugune nupuke kas Elu24 või mis tahes muu meelelahutusportaali veergudel. Pärast seda ei andnud ma teadlikult kaks kuud mitte ühtegi intervjuud, sest see tundus olevat ainuke viis, kuidas puhata iseendast meedias. Olen tegelikult hästi tundlik selle suhtes, mida minu kohta avaldatakse.

Oled ise ülikoolis meediat õppinud, nii et ilmselt oled sa ise ka väga hea meediaga suhtleja.

Olen küll meediat õppinud, aga mulle tundub, et see osa meediast, mis jahib meelelahutusuudiseid, toimib natuke teistmoodi. Mäletan, et uudise sotsioloogia loengutes taheti meile luua meediast idealistlikku pilti.

Räägiti tõesti ka sellest, kuidas lugusid tehakse ja kuidas neid ei tohiks teha, aga tegelikkuses toimib selline väikesemastaabiline meedia natuke teistsuguste printsiipide alusel – ja tegelikult on kogu Eesti meedia paraku suhteliselt väikesemastaabiline.

Eestis on näiteks palju olulisem see, kui hästi sa ühe või teise reporteriga inimesena läbi saad või millise mulje oled neile jätnud. Seal ajakirjanduse eetika-koodeksi punktid nii väga ei kehti.

Kas lausvalet on ka sinu kohta kirjutatud?

Tegelikult õnneks mitte. Pean ütleva, et sellist asja ei ole olnud.

Mida mina leian, on see, et ajakirjanik ei tohiks olla interpret. Ajakirjandus ei tohiks olla tegelikkuse oma sõnadesse panija, vaid ta peaks seda ikkagi üritama teha võimalikult objektiivselt. On selge, et Eesti kollases meedias seda ei tehta.

Probleem tekib alati, kui ajakirjanik midagi tõlgendab. Tõde on võimalik ju iga külje pealt valgustada ja see, kust ajakirjanik seda parajasti valgustab, nii see ka välja paistab. Teine osa jääb see-eest valgustamata ja nii see läheb...

Kuidas sul suvega on? On sul suvel

mõni vaba päev ka plaanis?

Plaanis ei ole, aga usun, et mõni vaba päev ikka jääb. Ma ei ole suvisel ajal spetsiaalselt puhkepäevi endale broneerinud: see on ikkagi tegus aeg, kus oleme bändiga otsustanud, et tahame nii palju mängida kui võimalik.

Ja oled juba päris ära broneeritud?

Päris broneeritud, jah. Arvan, et mul on umbes 60–70 esinemist suvisel ajal, nii et tempo tuleb päris hea.

Mis sind pärast suve ootab? On sul ka suuremaid unistusi, mille poole püüded?

Jah, eks ikka. Mul on tegelikult väikest viisi plaan aasta lõpuni tehtud. Ma ei saa küll kõigest veel rääkida, aga tulemas on üks suurem teleprojekt ning samuti üks minu jaoks tähtis kontserttuur. Nii et tegevust jagub.

Praegusel hetkel on plaan ka selline, et teeme minu nime alt kindlasti veel teisegi sooloalbumi – selle sama bändi ja samade produtsentidega.

See, mis edasi juhtub, on juba nii kaugel tulevik, et vahepeal jõuab võibolla maailmakorralduski muutuda. ❖



Foto: Peeter Hütt



Rõõm liikumisest ja loodusest

Värskes õhus veedetud tervispäevad koguvad populaarsust. Juunikuu algul kogunes meie haigla 50-liikmeline matkahuviliste grupp Tabasalu matkaraiale tundma rõõmu liikumisest ja päikeselisest pärastlõunast.

Viiekilomeetrine matkaring kulges paar kilomeetrit mööda pangapealset ning jätkus seejärel all mere ääres üle kivide ja rajale kukkunud puude. Seega, rahulikult alanud matk nõudis mere äärde jõudes ka ronimisoskusi ja parajal määral osavust, et kuiva jalaga lõpp-punkti jõuda.

Tempot tegid infektsioonikontrolli ja kardioloogiaosakonna esindajad, kes raputasid suure grupi kohe alguses maha. Ent tempost tegelikult midagi ei sõltunud: igaüks läbis raja täpselt sel viisil, nagu ise end kõige paremini tundis. Polnud keelatud ka vahepeal lihtsalt seista ja loodust või merel triivivaid luiki imetleda.

Aga rajale ei jäänud keegi. Kõik startijad jõudsid rõõmsatena ka finišisse ehk lõkkeplatsile, kus ootas matkajaid väike kosutus ning aardejaht puude-pöösaste vahele peidetud kingitusele.

Aardejaht kulges enneolematult kiiresti. Veel enne, kui korralikumalt otsimagi jõuti hakata, oli kingitus leitud. Selleks oli Sportlandi 30-eurone kinkekaart. Õnnelikuks aardeleidjaks osutus 10-aastane Nele Mai, kelle oli kaasa võtnud nakkuskliiniku sekretär Aire. Uurides, kuidas tütarlaps auhinna nii kiiresti üles leidis, sõnas ta: „Lihtne. Esimene vihje oli see, et aare ei ole maapinnal, järelikult pidi seda kõrgemalt otsima.“ Aare oli tõepoolest peidetud lõkkeplatsil oleva laua katuseääre alla.

Kiiresti lõppenud aardejahist ei heitunud loodetavasti keegi. Seda enam, et kingitustesadu alles algas: matkal osalenute vahel loositi välja mitmeid väiksemaid auhindu. Kellele aga loosiõnn seekord ei naeratanud, võib jääda ootama järgmist korda. Sügisel jälle! ❖



Siili teravad okkad omal nahal

Kas kujutate end ette roomamas mudas keset kevadist Eestimaa metsa, ööbimas lageda taeva all lakkamatus vihmas ning varitsemas vastast tundide kaupa liikumatus asendis? Kuigi kogu Eestit hõlmanud ja Virumaal kulmineerunud näidissõda kaitseväge suurõppusel „Siil“ peeti paukpadrunitega, olid need tingimused reaalsed iga kohalviibinud sõduri jaoks.

Tänavu kevadel tormas lahingusse üle kümne tuhande mehe ja naise, et panna oma oskused suurõppusel proovile. „Tegemist ei olnud härrasmeeste sõjaga, kus panakse õhtul pillid kotti ja tullakse laagrisse välja magama,“ meenutas psühhiaatriakeskuse juhataja dr Andres Lehtmets, kes ise lahinguväljal kaasa löi.

Dr Lehtmets ei osalenud õppusel aga sugugi meedikuna, nagu võiks tohtri elukutse põhjal esialgu arvata, vaid tegutses seal hoopiski kui Kaitseliidu liige. Nimelt kuulub ta juba mitmendat aastat Kaitseliidu Tallinna maleva Toompea malevkonna koosseisu. Kutse suurõppusele saigi ta läbi Kaitseliidu.

Kutse saanud, ei olnud küsimustki, kas minna või mitte: need, kellele kutse on saadetud, on kohustatud õppusest osa võtma. Minekust oleks vabastanud üksnes väga mõjuv põhjus.

Kas dr Lehtmets läks lahingusse röömuga? „Röömuga või mitte, kutse tuleb mitu kuud varem, sul on aega ette valmistada,“ jäi ta „Siilile“ mineku teemal tagasihoidlikuks. Ettevalmistuste all pidas dr Lehtmets eelkõige silmas töökorralduse muutmist, sest õppus eeldas töölt eemal olemist, kuid samuti nõudis tähelepanu lahinguvarustuse valmisseadmine. Kui kaitseväge reserv-

väelase kutsetega sõduritele anti kogu varustus kohapeal ja sellega muret ei olnud, siis kaitseliitlased nagu dr Lehtmetski pidid ise kindlaks tegema, et neil on kõik vajalik lahingusse minekuks olemas.

Vaenlasteks vihm ja väsimus

Suurõppus „Siil“ algas dr Andres Lehtmetsa jaoks Tallinnas Filtri teel, kus oli reservväelaste kogunemispaike. Kuuludes sisekaitse kompaniisse, oli dr Lehtmets üks neist, kes aitas kaasa sellele, et õppekogunemine paremini sujus. Just see oligi „Siilil“ tema esimeseks ülesandeks. „See tähendas seda, et olime eelnevalt kohal, olime sisse võtnud oma valvepostid, aitasime teha teesulgusid, kontrollisime territooriumi jne,“ loetles ta esimese päeva kohustusi.

Alates õppuse teisest päevast oli dr Lehtmets koos oma üksusega juba Jõgevamaal selge lahinguülesandega: rünnata Viru maleva üht kompaniid. „Meile anti lahinguülesanne teatud strateegilised punktid vallutada ja sellega me päevast päeva tegelesimegi. Seega, pärast esimest päeva laagris, kus me valmistusime, veetsime järgnevad päevad ja ööd metsas,“ kirjeldas tohter ja lisas, et ette tuli ka öid, mil pidi ööbima lageda taeva all. „Teatavasti on aga Eestimaa kevadine mets suhteliselt

“

Teatavasti on aga Eestimaa kevadine mets suhteliselt märg ja ega seal kõige soojem ei ole.

märg ja ega seal kõige soojem ei ole,“ märkis ta.

Sellised tingimused polnud aga dr Lehtmetsale võõrad. „Ilm ja kõik, mis sellega kaasneb, on ju tavalise väljaõppe üks osa. Kuna olen varasemalt läbi teinud reservohvitseri väljaõppe, siis seda tüüpi õppused ei ole midagi uudset. Enam-vähem juba tead, kuidas asjad käivad: milline varustus peab olema ja kuidas oma jõuvarusid jagada, et püsiksid enam-vähem vormis. Tead, et pead kasutama puhkamiseks igat võimalust, mis avaneb.“

Ja puhkamiseks tuli aega tööpoolest

leida. Pea kaks nädalat vältaval õppusel oli dr Andres Lehtmets kohustatud kohal viibima esimesed viis päeva. Sellele vaatamata tunnistas temagi, et füüsiliselt ei olnud see sugugi lihtne. „Ega asjata tehta kaitseväes füüsilisi katseid ja teste: sul peab olema üksjagu võhma, et hakkama saada,“ märkis ta õppusele tagasi mõeldes. Juba ainuüksi varustus, mida tuleb metsas olles kaasas kanda, kaalub omajagu. Sellele lisandub füüsiline väsimus, mis on tekkinud vähesest unest ja pidevast jalgedel olemisest.

Kõige raskem katsumus oli aga psühhiaatri sõnul see, kui vihma muudkui sadas ja sadas, kuid selle eest kuhugi varjuda ei saanud. „Saime vihma 26 tundi jutti ja kohati väga tugevalt,“ meenutas ta kurnavamaid hetki. „Mõningase kogemusega inimesena võin öelda, et mul oli isiklik varustus piisavalt hea selleks, et pidada vastu vihmale ja märjale pinnasele, aga ühel hetkel olin ma ikka märg.“ Karmid ilmastikuolud nõudsid meestelt kõvasti tahtejõudu, et mitte käega lüüa. „Kogu aeg ootasime hetke, mil antakse käsk, et võime laagrisse minna ja puhata,“ kirjeldas dr Lehtmets võitlust vihmaga.

Saabus aga uus päev ning koos sellega ka uued meeleolud ja päike.

Põhjus, miks „Siil“ ellu kutsuti, oli harjutada üksuste formeerimist, lahingutegevust ja omavahelist koostööd. Just koostegutsemise treenimist nägi ka dr Andres Lehtmets „Siili“ peamise kasuna. Õigupoolest ootaski ta „Siililt“ eelkõige seda, et saaks lahingusituatsioonis tegutsemise oma rühmaga läbi mängida. Igapäevases elus ju nii mastaapset ja autentset sõjatandrit Eesti pinnal ei kohta.

Hoolimata uute teadmiste ja kogemuste janust vasardas dr Lehtmetsa ja ilmselt ka teiste „Siilil“ osalejate peas lootus, et saadud teadmisi-oskusi ei oleks kunagi vaja päris sõjas rakendada – et sellist olukorda lihtsalt ei tekiks. „Samas,“ lisas dr Lehtmets positiivselt, „näitas „Siili“ õppus vägagi ilusti ära, et Eesti Kaitseväge, ka Kaitseleit ja reservväelased on lahinguvõimelised: mehed tulevad kohale, varustusliin töötab...“

Koostöö ja koostegutsemine olidki dr Lehtmetsa arvates „Siili“ olulisemad märksõnad. Sellele viitas ka suurõppuse moto „Iga okas loeb“. „Arvan, et see

“

Pidev ajadefitsiidis tegutsemine õpetab tegema tööd intensiivselt ja efektiivselt.

moto oli väga targalt pandud. Pead ka üksikvõitlejana tunnetama pidevalt oma rolli: mida teed, kuidas teed ja kuidas selles tervikpildis mängid,“ rääkis psühhiaater tõsinedes. „Kaitseväes ei ole sooloetendused väga soovitatavad, aga kui seal on suur hulk noori mehi koos, siis paraku tuleb sellist asja ikka ette. Seal saab aga kiiresti selgeks, et see ei ole väga tark tegevus. Üksus on märksa



Dr Andres Lehtmets. Foto: Erakogu

tugevam võitlusjõud kui üksik sõdur.“

Samas tõdes tohter, et niivõrd suurel õppusel, kui seda oli „Siil“ (ja tegelikult kehtib see ka sõjaolukorra kohta), on tavavõitleja tasandil raske tajuda olukorrast tervikpilti. „Tavavõitleja ei pruugi mõista, miks peab passima ühes kohas nii kaua või miks logistika ei tööta või miks ei tule õigel ajal toetust või miks tuleb minna mõnesse mõttetusse kohta,“ tõi ta näite. „Kui lähed aga aste-astmelt ülespoole, on see pilt tegelikult hoopis teistsugune. See, mis tavavõitlejale tundub ääretult mõttetu ja nõme, võib olla paar tasandit kõrgemal täiesti põhjendatud tegevus.“ Mingil määral aitas see teadmine ratsionaliseerida ka tundidepikkuseid ootamisi ja muud ebamugavat: ju oli see kõik siis millegi jaoks vajalik.

Dr Andres Lehtmets märkis vestluse käigus, et tegelikult saab kaitseväge juhtimisstiilist eeskujuna võtta ka mis tahes muus eluvaldkonnas. Just kriisiolukorras võib kaitseväes omandatu kasuks tulla: ühelt poolt õpib seal, kuidas toimivad käsuliinid ja mismoodi anda käsku, teiselt poolt õpetab kaitseväge töötama pidevas ajadefitsiidis, kus kriitilistel hetkedel tuleb otsus langetada väga kiiresti ja sageli n-ö pooliku info pealt. „Kui panna sinna juurde ka see, et õppustel on reeglina ka arvestatav hulk ettearvamatusi – selliseid asju, mida ei saa planeerida, vaid mis lihtsalt juhtuvad ja mis nõuavad kiiret ümberorienteerumist –, siis on see päris õpetlik,“ märkis dr Lehtmets ja lisas, et



Lahinglaskmisi suurtükkidega oli kuulda üle terve Virumaa. Foto: Eesti Kaitseväge

just pidev ajadefitsiidis tegutsemine õpetabki tegema tööd intensiivselt ja efektiivselt.

Kohustuslik kvaliteetaeg

Huvi riigikaitse vastu on dr Lehtmetsal olnud enda sõnul juba pikka aega. Osaliselt on seda võimendanud laskesport, mille huviline tohter samuti on: oskuslik relvakäsitlus on ju oluline nii õppustel kui lahingus.

Teisalt hindab ta Kaitseliitu kui organisatsiooni väga kõrgelt. Juba ammu pole Kaitseliidu näol tegemist rühmitusega, mille egiidi all käivad „mehed metsas viina viskamas“, vaid Kaitseliidust on riigikaitsele saamas järjest arvestavam jõud. „Ja mitte ainult riigikaitsele,“ täiendas tohter,

„vaid arvan, et see aitab teatud määral ühiskonnas hoida ka – kuidas nüüd öeldagi – sellist kaitsemoraali. Samuti on Kaitseliit ühiskonnas see struktuur, mis on hästi organiseeritud ja mida saab seetõttu kasutada kas või näiteks looduskatastroofide puhul või kadunud inimeste otsimiseks.“

Samas ei ole Kaitseliitu kuulumine ka ajalisel kuigi koormav, kinnitab psühhiaatriakeskuse juhataja. Näiteks Toompea malevkonnas oodatakse, et tegevliige pühendaks Kaitseliiduga seotud tegemistele minimaalselt kaks päeva aastas. Reaalsuses koguneb neid päevi dr Lehtmetsa sõnul küll pisut rohkem – temal isiklikult ligikaudu paar päeva kuus –, kuid meeldiva seltskonna tõttu kuuluvad need hetked alati pigem kvaliteetaja alla. ❖



Kaitseväge suurõppuse „Siil“ lõpurivistusel oli reas üle 4000 „okka“ ehk osaleja, kes moodustasid kokku 1,5-kilomeetrise lõpurivi. Muuhulgas osales õppusel üle 2000 ühiku erinevat tehnikat, millest osa on ka pildile mahtunud. Foto: Eesti Kaitseväge

Madis Prink: veebilehe teeb heaks selle lihtsus

Möödunud aasta detsembris algasid ettevalmistused haigla kodulehe värskendamiseks. Mõned kuud hiljem oli tulemus nähtav ka kõikidele teistele: www.keskhaigla.ee oli saanud uue näo. Veebilehe projekti juhtinud ning nüüd turunduse ja avalike suhete osakonna juhatajana töötav Madis Prink tõdeb möödunud kuudele tagasi vaadates, et kuigi kodulehete tegemisega on ta varemgi kokku puutunud, oli haigla välisveebi tegemine hoopis suurem väljakutse.

Haigla uus koduleht on valmis saanud. Kuidas end tunned?

Hästi tunnen, pinge on maas. Arvan, et suur töö sai ära tehtud, olgugi et läks mõnevõrra kauem, kui algul planeerisin. Töömaht osutus arvatust suuremaks, poole pealt lisandus ka täiendavaid mõtteid, mille hiljem teoks tegime.

Koduleht veel sada protsenti valmis ei ole. Üsna pea lisandub laboriuuringute e-tellimise võimalus ehk veebipood ja teabenõude süsteem.

Kõikides valdkondades on mingisugune meeleolu olemas. Mis on praegu kodulehete seas moes?

Oluline märksõna on kindlasti kasutatavus. See ei kehti ainult kodulehete kohta, vaid üleüldiselt igasuguste rakenduste ja programmide kohta. Tähtis on hoida koduleht lihtne ja arusaadav. Kes iganes seda kodulehte ka ei kasutaks, peaks jõudma soovitud infoni võimalikult lihtsalt ja kiiresti, ilma üleliigsete klikkideta.

Kui patsient läheb meie kodulehele, ei tohiks tal tekkida küsimust, kuidas leida üles röntgeni lahtiolekuajad või kus saab anda vereproovi. Põhilisemad asjad peavad olema suurelt, need peavad olema hästi nähtavad ja lihtsasti lahti seletatud.

Suur rõhk on ka visuaalil. Enam pole tähtis mahutada kodulehele hästi palju

teksti väikeses kirjas, nagu oli vanal kodulehel, vaid oluline on ikkagi see, et tähtsad asjad oleksid kirjas lühidalt ja suurelt.

Tegelikult, kui tööle tulin ja tekkis küsimus, mida on vaja kodulehe puhul muuta, avastasin ühel hetkel, et laias laastus ei olekski kodulehel vaja kuvada muud kui registratuuri telefoninumbrit, digiregistratuuri linki ja polikliinikute kontaktandmeid. Nende kolme infokilluga saaks 90 protsenti patsientidest ilmselt oma asjad aetud.

Üks hea koduleht peaks täitma ka mingit eesmärki. Mida meie oma kodulehega taotleme?

Kodulehe eesmärk sõltub organisatsioonist. Haigla kodulehe eesmärk on anda edasi kogu seda infot, mida inimene võiks haigla kohta vajada, näiteks pakutavate teenuste loetelu, kontaktandmeid jms.

Patsiendil on Tallinnas võimalus minna arsti juurde mitmesse kohta. Tõenäoliselt kasutab ta oma valiku tegemiseks mingit otsingumootorit, näiteks Google'it. See tähendab, et hea koduleht peab olema selline, et kui patsient mingit märksõna internetist otsib, on see otsingutulemuste seas esimeste hulgas ja tõuseb kogu üldisest infomürast esile. Patsient peab leidma oma soovitud teenuse või muu info võimalikult müravabalt.

Kui ta leiab endale vajaliku info meie kodulehelt, ei pruugi ta tingimata tulla meie haiglasse, vaid võib minna ka kuhugi mujale, kus on sama teenus olemas, aga see suurendab tõenäosust, et ta tuleb meile.

Kui tulla Google'is välja esimese kolme või viie seas, on see suur eelis. Loomulikult sõltub patsiendi valik ka muudest teguritest, näiteks asukohast ja vabadest arstiaegadest. Aga see on juba teine teema.



Turunduse ja avalike suhete osakonna juhataja Madis Prink

Mis oli kodulehe tegemise juures sinu jaoks kõige raskem?

Kõige raskem oli aru saada, mismoodi haigla töötab, sest sellest sõltus kogu kodulehe ülesehitus. Tullis haiglasse tööle pisut teisest sektorist, oli kogu tervishoiusüsteem ja terminoloogia al- gul pisut võõras.

Samuti oli mul raske orienteeruda selles, kes mingit infot omab – kes on need inimesed, kellega peaks kõige rohkem suhtlema ja konsulteerima. Haiglas töötab meeletult palju inimesi, aga neist ainult väike hulk omab tegelikult enamik infot.

Ühe suure organisatsiooni kodulehe tegemine on päris suur ettevõtmine. Kust sa alustasid?

Alustasin valest otsast. Raputan endale siinkohal täitsa julgelt tuhka pähe. Alustasin selles mõttes valest otsast, et alustasin kohe ise mõtlemisega. Oleksin pidanud algul rahulikult haiglaellu sisse elama ning rohkem küsima. Kui oleksin seda teinud, oleks projekt tõenäoliselt kiiremini edasi liikunud.

Alustasin tegelikult sellest, et hakkasin üle vaatama vana kodulehte ja kaardistama seda infot, mis seal oli. Iseenesest oli see õige ja loogiline samm. Aga samal ajal oleksin pidanud suhtlema ka kliinikute juhtidega ja juba paralleelselt kontrollima, kas see info on täpne. Eeldasin, et see on ajakohane, aga hiljem selgus, et tegelikult oli ka

palju, mis oli vahepeal muutunud.

Oled meie majas suhteliselt uus inimene. Tulid meile tööle detsembris ja hakkasid kohe mahuka projektiga pihta. Kui raske see sinu jaoks oli?

See ei olnud tegelikult raske. Inimesed võtsid mu hästi vastu, kõik olid ääretult sõbralikud ja vastutulelikud. Mul ei olnud kordagi sellist situatsiooni, kus ma ei oleks saanud kelleltki mulle olulisi asju küsida või kellegagi mingit probleemi arutada. Isegi, kui inimestel oli meeletult palju tööd, leiti siiski aega, et kaasa mõtelda.

Kuivõrd sul tuli „tõlkida“ meedikute teksti patsiendi jaoks arusaadavasse keelde?

Mitte väga palju. Iga kord, kui kohtusin mõne kliiniku esindajaga, palusin neil kirja panna selle, mis on nende arvates patsiendi jaoks oluline. Need, kes patsientidega realselt kokku puutuvad, teavad seda kõige paremini.

Vähemalt praeguses Eesti tervishoiusüsteemis on patsiendil vaja teada põhiliselt seda, millal ta saab arsti juurde tulla ja kuhu ta peab tulema. Kui perearst suunab patsiendi gastroenteroloogi juurde, siis sinna patsient enamasti ka läheb. Seda, et gastroenteroloog tegeleb protseduuridega, millel on keerulised nimed, pole tal esialgu vaja teada. See ei ole patsiendi jaoks esmatähtis, mistõttu ei pandud seda enamasti ka kirja.

Hiljuti avaldati uuring selle kohta, kui palju inimesi on valmis tervishoiuteenuse eest maksma. Uuringust selgus, et neid ei ole veel väga palju. Kui aga järjest rohkem inimesi nõustub tervishoiuteenuse eest maksma, peab inimene aru saama, mille eest ta maksab. See tähendab, et selgitavat infot tuleb panna kodulehele juurde ja see peab olema lihtsas, arusaadavas keeles.

Mida sa uue kodulehe tegemisel kõige enam silmas pidasid?

Tahtsin, et teekond avalehelt infoni oleks võimalikult lühike.

Kindlasti tahtsin vältida liigset infot, näiteks et kodulehel on mingi teenuse

kohta viis lehekülge teksti. Inimesed ei viitsi kodulehelt pikka teksti lugeda. Kui inimene ei saa esimese kolme lausega aru, mida ta sellest tekstist saab, siis ta tõenäoliselt loobub.

Kas sinu kogemuse põhjal peab paika see, et kodulehe külastaja ei viitsi teha rohkem kui kolm klikki, et soovitud infoni jõuda? Kui ta kolme klikiga ei jõua kohta, mida otsib, läheb ta kodulehelt ära.

Reaalsuses on parem, kui infoni jõuaks kahe, mitte kolme klikiga.

Kuna räägime praegu haigla kodulehest, siis on olukord pisut teine. Inimesel on seda teenust vaja, tal on vaja tulla arsti juurde, sest tal on tervise pärast mure.

Kui räägiksime näiteks veebipoodidest, mis pakuvad sarnaseid tooteid sarnase hinnaga, siis muutub nende lehtede kasutusmugavus väga oluliseks. Kui ühes veebipoes pead tegema ostu sooritamiseks kümme klikki ja teises kolm, eelistab inimene tõenäoliselt seda, kus ta saab kolme klikiga hakkama.

Kui räägime haiglast, siis lõppkokkuvõttes huvitab patsienti ikkagi see, et ta saaks arsti juurde. Kas ta teeb neli klikki või kümme klikki, see ei muuda tema jaoks oluliselt teenuse sisu. Arsti juurde tuleb ta ilmselt nii või teisiti, aga lihtsalt visiidile eelnev protsess võiks samuti olla tema jaoks võimalikult mugav ja kiire. Ka sellel on oma osa haigla mainekujunduses. Võib lausa öelda, et kodulehe kasutamine on paljude jaoks esimene samm haigla külastusest.

Ja see on üks osa patsiendi sõbralikkusest, mis on meie haigla üks põhiväärtustest.

Just, see on osa teenusest. Patsient hakkab haigla teenust kasutama sellest hetkest alates, kui ta läheb haigla kodulehele.

Üks asi, mida oleksin veel tahtnud teha seoses uue kodulehega, on digiregistratuuri korrastamine. See, tuli välja, on aga natuke keerulisem ja väga kulukas samuti.

Mis on uuel kodulehel sisu poolest



Patsient peab leidma oma soovitud teenuse või muu info võimalikult müravabalt.

teistmoodi kui vanal?

Esiteks on kujundus teistsugune. Kujundus on tänapäevasem, tekst on suurem, nupud on suuremad, arusaadavamad. Kodulehele jookseb sisse meie Facebooki uudisvoog, samuti on meil olemas veebipood.

Mida see tähendab?

Veebipood tähendab seda, et lihtsamaid ja enimmüüdud vereteste saab laborist tellida ka interneti teel.

Töö käigus sain teada, et meie patsientide seas on hulk inimesi, kes ei lase endale vereanalüüsi teha mitte saatekirja alusel, vaid tellivad ise uuringud tasuta-liselt läbi polikliiniku registratuuri. Selleks, et nende elu lihtsamaks teha, tegime uuele kodulehele nn veebipoe, kust inimene saab endale valida sobivad analüüsid, maksta nende eest sealsamas pangalingi kaudu ja tulla siis polikliinikusse ainult verd andma. Sellega patsiendi jaoks asi piirdubki, sest ka tulemused saab ta endale meili peale krüpteeritud kujul. Kogu see protsess on inimese jaoks sel viisil lihtsam, kiirem ja mugavam.

Teine uus asi on ravidokumentide väljastamise andmebaas. See tähendab, et inimene saab tellida väljavõtte oma haigusloost digitaalselt, täites kodulehel ära nõutud väljad. Oma andmed saadakse kätte, logides sisse meie ravidokumentide väljastamise keskkonda, kasutades kas ID-kaarti, Mobiil-ID-d või pangalinkki.

Varem väljastati ravidokumente ainult paberikandjal polikliinikus kohapeal. Nüüd on aga võimalik asjad interneti teel ära ajada, mis ühtlasi vähendab registratuuri koormust.

Veebipood haigla kodulehel on küllaltki uuenduslik idee. Kust see tuli?

See idee tuli tegelikult labori enda poolt. Arutades labori töötajatega, mis kodulehel nende nägemuses olema peaks, tuligi vestluse käigus välja, et tasuliste uuringute tellijaid on omajagu ja nende jaoks võiksid uuringud olla mugavamalt kättesaadavad. Mugavama teenusega kaasneb tavaliselt ka rohkem

kliente. Mõttel tundus olevat jumet.

Kuna veebipoe tehniline lahendus oli programmeerijate hinnangul lihtne, siis tegimegi selle ära. Töö käigus muidugi selgus, et tehniliselt see siiski eriti lihtne ei olnud ning ka haigla poolt tuli mõned protsessid üle vaadata, et uuringute e-tellimine oleks võimalik.

Praegu vajab veebipood tööle hakkamiseks veel natuke nokitsemist, aga loodetavasti saab seda peagi kasutada.

Tegelikult oleks nüüd õige aeg sinuga ka lähemalt tuttavaks saada, oled ju alates juunist turunduse ja avalike suhete osakonna juhataja. Mis sinu taust üldse on?

Minu taust on tegelikult selline, et oma bakalaureusekraadi sain TTÜ-st hoopis rakenduskeemia ja biotehnoloogia erialal, mis on turundusest üsna kauge valdkond. Magistriõppesse läksin samuti TTÜ-sse, aga seekord oli erialaks ärikorraldus, mis andis mulle üldise arusaamise, kuidas üks ettevõtte töötab.

Sain oma teadmisi ka kohe rakendada hakata. Töötasin enne siia tulekut ühes diagnostikavahendeid arendavas ja diagnostikateenuseid pakkuvas ettevõttes. Tegelesin seal turunduse, müügi ja kvaliteedikontrolliga.

Loodusteaduste taust, mille sain nii ülikoolis õppides kui ka eelmises töökohas töötades, on teinud haiglatöö mõistmise väga palju lihtsamaks, sest tegelesin ka varem teemadega, mis puudutasid erinevaid kroonilisi haigusi, peamiselt vähki ja diabeeti. Kui oleksin tulnud ettevõtte, mis tegeleb hoopis teistsuguse valdkonnaga, oleks mul olnud oluliselt raskem. Arvan, et kombinatsioon loodusteadustest ja ärikorraldusest on haiglas töötamiseks väga kasulik.

Koduleht on valmis. Mis hakkab sinu jaoks nüüd edasi juhtuma?

Osakonna juhatajana tahaksin üle vaadata haigla ekspordivõimalused ja üldse haigla tasuliste teenuste müügi. Haiglas on erialasid, mis on ülekoormatud, ja neid, mis on alakoormatud. Valdkondade juures, kus on ressursi teenust pakkuda, saaks seda pakkuda lisaks ka tasulisena.



Võib öelda, et haigla kodulehe kasutamine on paljude jaoks esimene samm haigla külastusest.

Need kohad tuleks üle vaadata – leida üles need valdkonnad, mis on patsiendi jaoks huvitavad ja mille eest on patsient nõus ka maksma, ühtlasi leida üles ka kliendid kas siis Eestist või välismaalt.

Miks peaks patsient, kes maksab riigile makse, üldse tervishoiuteenuse eest maksma?

Täiesti nõus, ei peakski. Samas on aga teenuseid, mis ei ole haigekassa nimekirjas ja mille eest haigekassa niikuinii ei maksa. Inimestel võiks aga olla võimalus tervishoiuteenust ka tasuliselt saada, kui nad seda soovivad. Kindlasti on ka nõudlikumaid patsiente, kes tahavad saada arsti juurde nüüd ja kohe, mitte siis, kui ravijärjekord nendeni jõuab. Kui meil on ressursi, siis miks mitte seda võimalust pakkuda.

Teine teema on välismaa patsiendid, kes oma riigis näiteks ei saagi teenust, mida soovivad, või ei saa seda sellise kvaliteediga, nagu sooviksid, või on neil järjekorrad liiga pikad. Ka nemad võiksid saada teenust meie juurest.

Siiani on meie haiglas tegeletud peaaegu alikult Venemaa naistele sünnitus-teenuse pakkimisega, aga usun, et siin on ka väga palju muud, mida saaks müüa – ja mitte ainult Venemaale, vaid ka Skandinaaviasse.

Kindlasti tuleb aga kõigepealt kaardistada ära see, mida saame pakkuda ja mida inimesed meilt ootavad. Eks siis paistab, kuidas edasi minna. ❖

Suvepäevad nii vihm

Augustikuu algul toimunud haigla suvepäevadel käis tihe rebimine ilmataadiga – pärast kohalejõudmist näis, et tihe vihm sadu ei tahagi lõppeda. Suvi jõudis meieni alles öhtupoolikul, aga seda magusam see oli.

Start suvepäevadele anti Mere-meeste haigla parklast laupäeval kell 9:00. Toosikannu puhkekeskuse poole alustas teekonda kolm bussi, mis olid täidetud meie inimestega – mõnel seltsiks kaasa võetud laps või lapselaps, mõnel sõber või elukaaslane. Kaks tundi rahulikku sõitu ja kohal me olimegi.

Kohale jõudes avanes bussiaknast maaliline vaade avarale territooriumile, väikestele palkmajadele, mets- ja koduloomadele ning sinakasroheline veega tiigile.

Pärast tubadesse jagunemist võisid suvepäevad ametlikult alata. Kavas oli tegevusi igale maitsele: aktiivsemad said end hingetuks tantsida koos

aerobikatreeneri Kirsti Kuhiga, minna meeskondlikule ja üllatusi täis seiklusrajale ning proovida täpsuslaskmist nii vibust, õhupüssist kui kiviheitemasinast. Need, kes otsisid lisaks füüsilisele tegevusele ka midagi hingele, said minna loodusesse mediteerima ja osaleda fotojahis. Keelatud polnud ka lihtsalt niisama olla – see oli ju aeg ja koht, kus keegi ei olnud kohustatud mitte millekski.

Mõnusat äraolemist pakkusid ka tiigi kaldal asuvad saunad, mis öhtupoolikul avati ja mille lõõgastavast kuumusest sai otse karastavasse tiiki hüpata.

Kuigi tantsumuusika mängis Toosikannus pea kogu aeg, sai pidu õige

hoo sisse siis, kui lavale tuli ansambel Singapur. Tantsu ja muusikat jätkus varajaste hommikutundideni. Ja mis kõige tähtsam – sama kauaks jätkus ka tantsijaid.

Olgugi et päev algas Toosikannu puhkekeskuses tugeva paduvihmaga, mis tegi looduses viibimise parajaks väljakutseks, näis tagantjärele, et vihm oli suvepäevades ka oma lõõgstav roll. See aitas aja justkui maha võtta: tänu vihmale ei olnud kellelgi kuhugi kiiret. Ei tarvitsenud tormata seiklusrajale või tingimata päevaplaanist kinni pidada, võis ka hetkeks vabalt võtta, kohustused unustada ning loodusest, suvest ja seltskonnast rõõmu tunda. Ja selles suvepäevade mõte ju seisneski. ❖



Toosikannus oli meie päevajuhiks särtsakas ja energiat täis Meelis.



Toosikannu puhkekeskus asub Raplamaal looduskaunis kohas. Lisaks ööbimiskohtadele oli suvepäevaliste päralt ka kolm erinevat sauna, millest kõigil oli otsetee jahutavasse tiiki.

mas kui päikeses



Vihma käest räästa alla. Kohale jõudes tervitas meid tugev vihmasedu, mis andis järele alles päeva teises pooles. Mis seal muud, kui otsida seniks peavarju ja mitte lasta tujul langeda!



Seiklusrajal oli kõige kiirem ja osavam meeskond EMO Edu, kes selle eest ka auhindadega premeeritud sai.



Toosikannus ei olnud raske rõõmus olla: ilus loodus, värsk õhk ja hea seltskond soodustas seda igati. Pildil kolleegid diagnostikakliinikust.



Väikest viisi käis võistlus ka selle peale, kes suudab heita masinast kivi postile kõige lähemale. Kolleegid nakkuskliinikust tegid mitu edukat katset.



Ansambel Singapur hoidis suvepäevalisi tantsupõrandal terve õhtu vältel. Bändipoisid esitasid rõõmuga ka soovilugusid.



Kristin Sepp,
nefroloog

1. Lillemüüjaks või arstiks. Meie naabermajas asus üks armas lillepood. Käisin emaga seal sageli, küll lilli ostmas ja pärgi tellimas. Sealne lahke, kena poemüüja nautis oma tööd väga ning tekitas huvi töö vastu ka minus. Ühel suvevaheajal õnnestuski mul lillemüüjaks olemist proovida, ent tutvudes ameti pahupoolega (külmad ruumid, torkavad okkad/oksad jne), tundsin, et see amet ei ole mulle.
2. Võtta ette reis lapsega Legolandi, külastada kodumaa kauneid paiku, puhata värskes õhus hea raamatu seltsis jne.
3. Ma arvan, et alustama peaks ikka iseendast...
4. Minu töö on minu hobi. Loomulikult ka kino, teater, reisimine, lugemine.
5. Vahur Kersna „Ei jäta elamata“.
6. Enda põhjal peab kõige rohkem paika ütlus: hommik on õhtust targem.
7. Päike, palmid, valge rannaliiv...
8. Elu ise on üks paras seiklus.
9. Lapsepõlve mängumaad.
10. Kahjuks pean tõdema, et kolleegidest.
11. Mulle tundub, et hoolivus, pühendumus ja patsiendi-keskne lähenemine on meie haiglas kesksel kohal nii arstide, õdede kui hooldajate seas. Rääkimata tasuta parkimiskohtadest. :)
12. Olen oma erialavalikuga väga rahul ega pretendeeri juhatuse esimehe kohale.
13. Hoolivus, professionaalsus, kannatlikkus.

Sel korral vastasid 13 küsimusele kolleegid nefroloogiakeskusest: dr Kristin Sepp, Varje Mantsik, Ave Teras ja Merike Sepp.

13 KÜSIMUST

1. Kelleks tahtsid väiksena saada?
2. Mida tahaksid kindlasti tänavuse suve jooksul teha?
3. Kes on see inimene, keda sa veel ei tunne, aga tahaksid tundma õppida?
4. Sinu hobid?
5. Raamat, mida soovitaksid teistel lugeda?
6. Sinu lemmikvanasõna?
7. Sinu suurim kiusatus?
8. Sinu põnevaim seiklus?
9. Milline paik toob sulle naeratuse suule?
10. Millest või kellest tunned oma töö juures enim puudust?
11. Mis on LTKH tugevaim külg?
12. Mida teeksid kõigepealt, kui oleksid haigla juhatuse esimees?
13. Mis on sinu praeguses ametis kolm kõige olulisemat oskust?



Varje Mantsik
peritonealdialüüsi õde

1. Tõesti ei mäleta, et mul oleks üks ja kindel ametialane soov olnud. Kindlalt mäletan soovi emaks saada.
2. Võimalikult palju Tallinnast eemal olla.
3. Anne Reemann – minu jaoks äärmiselt soe, südamluk inimene ja muidugi huvitav näitleja.

4. Ujumine, aiandus, käsitöö ja lugemine.
5. Mulle väga meeldivad Erich Maria Remarque'i „Triumfi-kaar“ ja Urmas Oti „Mister Fred“ (Fred Jüssist).
6. Kes teisele auku kaevab, see ise sisse kukub.
7. Heeringavõileib.
8. Keskkooli lõpetamise järgne aasta Rootsis õppides ja töötades.
9. Hiiumaa.
10. Võimalusest ilusa ilmaga tööd õues teha.
11. Räägin eelkõige oma kogemusest osakonnas, kus olen 15 aastat töötanud – ühtheoidev ja hooliv meeskond.
12. Pole sellele mitte kunagi mõelnud – ilmselt tervitaksin ja tutvuksin oma meeskonnaga ja panustaksin kvaliteetse raviteenuse tagamiseks vajaliku töö tegemisele.
13. Hoolivus, kannatlikkus, (ära)kuulamisoskus.



Ave Teras,
nefroloogiaosakonna õde

1. Arstiks.
2. Koguda energiat, muljeid ja ravimtaimi ning täita oma kelder moosipurkidega, et järgmise suveni järele vastu pidada.
3. Vahel saan aru, et ei tunne iseennastki, mis siis veel teistest rääkida.
4. Käsitöö, BodyJam, suusatamine, matkamine nii jalgsi kui jalgrattal.
5. Viimasel nädalal sattus mulle kätte suurepärase ajaviiteromaan – Diana Gabaldon „Võõramaalane“ (seda on avaldatud mitme osana ja ongi hetkel veel pooleli). Voolavalt kirja pandud segu müstikast, seiklustest, tõepärasest ajaloost, suurtest tunnetest ja vaikselt kulgevatest inimsuhetest.
6. Kes teeb, see jõuab, aga ei saa unustada, et tegijal juhtub mõndagi.
7. Hea (loe: väga magus) toit.
8. Suurem osa elust ongi üks põnev seiklus.
9. Oma kodu – kui keegi ingel on selle puhtaks ja korda

teinud. Mul on toredad lapsed.

10. Mõttelugemise oskusest – palju asjatuid liigutusi ja käike saaks jätta tegemata.
11. Inimesed.
12. Sageli ei mõisteta, mida niisugusel ametipostil inimene üldse teeb ja milliste küsimustega igapäevaselt kokku puutub – võib-olla prooviksin selles osas midagi muuta.
13. Oskus kuulata, aga kõike kuulud mitte isiklikult võtta, oskus märgata ja seoseid luua, oskus kohaneda ja koostööd teha.



Merike Sepp,
hooldaja
nefroloogiaosakonnas

1. Tahtsin saada lasteaiakasvatajakaks.
2. Tahan külastada oma endist koduküla Lääne-Virumaal.
3. Ei oskagi otseselt ühtegi nime hetkel nimetada, kuid eks uusi inimesi satub mu eluteele pidevalt.
4. Jalgrattaga sõitmine, aiandus, muusika.
5. „Astroloogiline abimees“ – iga inimene peab endast midagi teadma. Sealt raamatust võib saada nii mõnegi uue teadmise iseenda kohta.
6. Mul lemmikvanasõna pole, kuid tooks välja ühe vana ütelse, mida võin lugeda oma elumotoks: „Sõltumata ametist, tee oma tööd alati südamega.“
7. Erinevad Aasia ja India köögi toidud.
8. Lennureis Krimmi kaua aega tagasi. Seiklesime ja avastasime uusi huvitavaid kohti.
9. Enda maakohat, sest seal saan alati korralikult välja puhata.
10. Võiks olla lähedal söökla/puhvet, kus töötajad saaksid soovi korral keha kinnitada.
11. Töötajate suur hoolivus patsientide suhtes.
12. Võiksid olla staažipäevad või üks kord aastas preemia töötajale, arvestades tema tööstaaži pikkust.
13. Kuulamis- ja suhtlemisoskus, kiire reageerimisvõime rasketes olukordades.

