



LTKH LEHT

LEHT TUBLIDELE KOLLEEGIDELE HAIGLAS

NOVEMBER 2017

	03	Vastsündinute intensiivravi perepalatid – unistusest tegelikkuseks
Doonoripäevad haiglates annavad võimaluse tõestada, et hoolite	07	
	10	Kõnekeskuse 11 aastat kasvamist
Meie näo loomine	13	
	14	Mustamäe tervisekeskuse ehitus on jõudmas lõpusirgele
Innovatsioon tervishoius: kolme naise kogemus start-up ettevõtluses	16	
	18	Töö Nõmme laste tervete hammaste nimel
Pildimeenutus suvepäevadest	20	
	22	13 küsimust

Toimetaja: Liisa Suba
Kontakt: liisa.suba@keskhaigla.ee



Fotod: Ann Vaida ja Terje Lepp

Vastsündinute intensiivravi perepalatid – unistusest tegelikkuseks

18. aprillil täitis Pelgulinna sünnitusmaja ammune unistus: vastsündinute osakonnas avati vastsündinute intensiivraviks mõeldud perepalatid, milleaolisi Baltimaades kusagil mujal ei leidu. Uuenduslikud perepalatid on mõeldud just neile peredele, kelle vastsündinu vajab vahetult pärast ilmale tulemist intensiivsemat meditsiinilist jälgimist ja ravi.

Sünnitusmaja 4. korrus, kus varem asusid neonataalpalatid järelravi vajavate vastsündinute jaoks, on pärast renoveerimistöid muutunud tõeliseks futu-osakonnaks. Just sellise sõnaga iseloomustas uuenenud korrust üks esimestest palatis viibinud emadest.

Uuenenud ei ole üksnes ruumide disain, vaid sellega koos ka osakonna töökorraldus. Varem viibisid intensiivravi vajavad vastsündinud kõik ühes suures palatis koos, kus arstid-õed nendega tegelesid. Lapsevanemad olid

justkui külalised, kes vastsündinuid vaatamas ja toitmas käisid. Nüüd on olukord vastupidine: ema-isa on privaatset oma beebiga eraldi palatis ja meditsiinipersonal käib abistamas pere juures.

Olles mõned kuud uute tingimustega harjuda saanud, on aeg uurida, kuidas vastsündinute osakonnal läheb ja kuidas on muutused nii töötajate kui patsientide poolt vastu võetud.

„Meil läheb üllatavalt hästi,“ rõõmustab

vastsündinute osakonna juhataja dr Pille Saik. „Me ei osanud oodata, et üleminek läheb nii valutult.“ Ka osakonna õendusjuht Karin Allik märgib, et kuigi sisseelamise periood veel kestab, on seni läinud kõik sujuvalt.

Vastupidiselt hirmudele

Et Pelgulinna sünnitusmaja on Eestis ja kogu Baltikumis esimene, kes võimaldab ravi vajavatel vastsündinutel olla alates sünnist oma perega koos, tuli uuenduslike perepalatite loomisel ja

töökorralduse planeerimisel toetuda teiste riikide kogemustele. Rootsi, Norra, USA ja Kanada haiglates on perekeskne intensiivravi toonud väga häid tulemusi. Käesoleva aasta algul avati analoogne osakond ka Soomes.

Sellele vaatamata oli uue osakonna avamise eelselt siiski veidi ebakindlust, tõdeb dr Pille Saik. Arutletud sai selle üle, kuidas ödedel ja arstidel oleks võimalik olla intensiivravi vajavatele vastsündinutele piisavalt lähedal, et nende seisundit jälgida, samas pakkudes peredele privaatsust ja koosolemise võimalust.

Samuti tunti muret, ega lapsevanemate juuresolek erinevate protseduuride läbiviimisel, nagu vastsündinult vere võtmisel või talle kanüüli panemisel, hakka segama meedikute tööd. On ju lihtsam teha oma tööd nii, et võõrad silmapaariid sind kullipilgul ei vaata.

Veel enne, kui esimesed patsiendid uutesse palatitesse tulid, viidi osakonnas läbi simulatsioonikoolitus. Koolituse käigus harjutati kogu meeskonnaga kriitilisemates olukordades tegutsemist ning kontrolliti, kas kõik seadmed ja mööbel on õige koha peal ja töötab nii, nagu peab. „Seline koolitus oli väga kasulik ja aitas uutes tingimustes kohanemisele oluliselt kaasa,” kinnitab õendusjuht Karin Allik, lisades, et õppuse käigus sai selgeks, et näiteks elustamislaud tuleb tööprotsesside paremaks sujumiseks teise kohta tõsta.

Nii tehtigi.

Olles mõned kuud uutes tingimustes töötanud, saab kergendusega tõdeda, et kõik on kulgenud hoopis vastupidiselt kardetule ja kohanemine on läinud kiiresti. Dr Pille Saiki sõnul on öed suutnud lapsevanemad oskuslikult meeskonda kaasata. Lapsevanematel on võimalik last lohutada erinevate protseduuride ajal, lisaks tegelevad nad osakonnas viibides päev-päevalt rohkem lapse mähkmete vahetuse, toitmise ja hooldusega.

Vaikus ja privaatsus

Nii dr Pille Saik kui Karin Allik ütlevad, et on uuenenud osakonnaga väga rahul. Osakond on mõnusam, vaiksem. Ödedel on nüüd küll oluliselt rohkem pindala, mida hallata (dr Saik ütleb, et kui osakond on täis, oleks ödedel vaat et tõukeratast vaja, et koridori ühest otsast kiiresti teise saada), kuid vaikus ja privaatsus, mis osakonnas nüüd valitseb, kaalub selle kindlasti üles.

Lisaks ei ole enam muret sellega, kuidas lapsevanemaga eraviisiliselt rääkida, ilma et keegi kõrvaline vestlust pealt kuuleks.

„Varem, kui kõik ühes palatis olid, tuli arvestada sellega, et teine palatisolija ei kuuleks, missugused on konkreetselt selle lapse ja pere terviseprobleemid,” võrdleb dr Saik endist töökorraldust uuega. „Infovahetus arsti ja lapsevanema

“ Isegi alla 2 kg kaaluva lapse vanemad on öelnud, et julgevad lapsega juba koju minna küll, sest teavad, et saavad hakkama.

vahel on muutunud palju paremaks. Lapsevanem julgeb meile nüüd rohkem rääkida, milliseid probleeme on tal raseduse ajal olnud, mis on meie jaoks samuti väga oluline.”

Privaatne perepalat loob ka rinnaga toitmiseks oluliselt mugavamad võimalused, sest emad ei pea enam imetades varjama end võõraste perede liikmete eest.

Peredele uuenenud osakonnas meeldib. Lisaks rohkele kiidu- ja tänusõnadele on intensiivravi perepalatite positiivne „kõrvalmõju” veel seegi, et olles pidevalt vastsündinuga koos, õpivad ema-isa oma last paremini tundma ja tema vajadustega toime tulema. See tähendab, et ka väikesest sünnikaalust hoolimata julgevad vanemad oma

lapsega tegeleda, teda toita ja mähkmeid vahetada. Neid on algusest peale nendesse tegevustesse kaasatud, õpetatud ja nõustatud. Nii on isegi alla 2 kg kaaluva lapse vanemad öelnud, et julgevad lapsega juba koju minna küll, sest teavad, et saavad hakkama.

Vähemaks on jäänud muresid, mis puudutavad enneaegse lapse toitmist. Perepalatis on varasemast hoopis paremad võimalused ema ja lapse nahk-naha pidevaks kontaktiks. Pidev nahk-naha kontakt soodustab emal omakorda rinnapiima teket, mis tähendab, et väheneb vajadus piimasegu järele. „Ma ei ole küll milliliitrit kokku lugenud, aga mulle tundub, et pean hoopis harvemini tellima enneaegsete laste piimasegu juurde,” toob osakonna õendusjuht Karin positiivse näitena välja. „Emad toidavad oma enneaegseid väga tublisti.”

Ainus, mis osakonna töötajatele uutes tingimustes veel meelehärmi põhjustab, on see, et arvutid ja infosüsteem ei tee alati koostööd.

Neonataalpalatite ootuses

Kui uurida dr Pille Saikilt ja Karin Allikult, millest vastsündinute osakonnas praegu puudust tuntakse, siis vastavad nad ühtmoodi: „Neonataalpalatitest.”

„Kui aktiivne intensiivravi on lõppenud, oleks meil vaja kohta, kuhu pered saaksid samaväärsetesse tingimustesse edasi minna, mis oleks ka osakonna öel kae-jala juures,” selgitab dr Saik.

Enne renoveerimist asusid neonataalpalatid seal, kus praegu on uuen- duslikud intensiivravi perepalatid. Uued neonataalpalatid on planeeritud sama korruse teise otsa, kus varem oli intensiivravi ühispalat. Hetkel aga ei võimalda rahaliste ressursside nappus neid ehitada.

Praegu asuvad neonataalpalatid sünnitusmaja erinevate korruste peal laiali. Osaliselt kasutatakse järelraviks intensiivravi perepalatideid 4. korrusel, kuid osaliselt on kasutusel tavalised sünnitusjärgsed palatid 3., 5. ja 6. korrusel. See tähendab, et öde peab käima pidevalt erinevate korruste vahel. Kuna pärast kella nelja jääb



osakonda tööle ainult kaks öde, oleks väga hea, kui intensiivravi perepalatid ja neonataalpalatid asuksid samal korrusel, et öed saaksid teineteist paremini abistada.

Külastajaid ka Tšehhi senatist

Et tegemist on Eestis esimese taolise osakonnaga, tunnevad selle vastu huvi ka kolleegid teistest haiglatest. Mõned

kolleegid on käinud intensiivravi perepalatide juba uudistamas, mõned külaskäigud seisavad veel ees.

Seniajani on kõige kaugemad külalised tulnud Tšehhist. Septembri keskpaigas külastas vastsündinute osakonda Euroopa Liidu nõukogu eesistumisega seoses Eestisse saabunud Tšehhi senati delegatsioon. Delegatsiooni juhtis dr Peter Koliba, kes on hariduselt naistearst

Mis on vastsündinute intensiivravi perepalatid?

Pelgulinna sünnitusmaja oli Eestis esimene sünnitusmaja, kus loodi 1993. aastal perepalatid ja lubati tervel lapsel olla sündimise hetkest alates koos oma ema ja isaga. 24 aastat hiljem, aastal 2017 oli Pelgulinna sünnitusmaja esimene haigla Eestis, kuhu loodi võimalus, et ka intensiivravi vajav laps saab olla pidevalt oma pere juures.

Nagu kõik vastsündinud, vajavad ka terviseprobleemidega sündinud lapsed alates esimesest hingetõmbest oma vanemate hoolt ja lähedust. Samamoodi on ka lapsevanemate jaoks oluline viibida oma vastsündinuga koos, aidates tal kosuda ja uue maailmaga kohaneda.

Teadusuuringud on näidanud, et vanemate pidev hool ja lähedus mõjuvad lapsele väga positiivselt: pere õpib oma lapse vajadusi mõistma ja nendega toime tulema. See omakorda tähendab, et kõikvõimalikke meditsiinilisi protseduure tehakse neile lastele vähem, kuid samas on ravitulemus parem. Samal ajal tugevneb ka lapse ja vanemate omavaheline side.

Enne osakonna renoveerimist olid kõik intensiivravi osakonnas viibivad vastsündinud ühes suures palatis koos ja vanemad ei saanud pidevalt nende juures viibida. Uuenenud osakonnas saavad pered olla privaatsest eraldi palatites ning olla oma vastsündinu läheduses ööpäev läbi. Samas on palatid varustatud kõikide vajalike seadmetega, et toetada ja jälgida vastsündinu elutähtsaid funktsioone ning arengut.



ja kes tundis suurt huvi sünnitusmaja ja ennekõike vastsündinute osakonna vastu.

„Tõehhisi ei lubata isadel olla sünnitusjärgselt isegi mitte tervete laste juures, rääkimata ravi vajavast lapsest. Sünnituse juures saavad isad olla vaid lisatasu eest,“ jagab dr Pille Saik kohtumisel kuulnud.

„Kui me enda sünnitusmajast rääkisime, küsisid nad meilt veel mitu korda imestunult üle, kas tõesti saab isa ka lapse juures olla. Kuigi meie jaoks on see niivõrd loomulik, oli neil seda väga raske uskuda,“ lisab Karin Allik. ❖



Perepalatis on ema-isa magamistuba ülejäänud ruumist eraldatud, et pakkuda vanematele võimalust puhata ja omaette olla.



Sisepääs vastsündinute intensiivravi ruumidesse sünnitusmaja 4. korrusel.



Kuigi öde ei viibi pidevalt palatis, saab ta mugavalt jälgida vastsündinu seisundit.



Osakonna koridoris asub ka ödede post.



Palat on varustatud kõikide vajalike seadmetega, et toetada ja jälgida vastsündinu elutähtsaid funktsioone ja arengut.

Doonoripäevad haiglates annavad võimaluse tõestada, et hoolite

Iga päev vajavad doonorverd kümned patsiendid Eesti haiglates, näiteks Lääne-Tallinna Keskhaigla patsiendid said 2016. aastal verekeskusest 3044 doosi erinevaid veretooteid. Kuigi see väärtuslik punane neste on haiglates tavapärane nähtus, ei saa seda sugugi võtta enesestmõistetavalt – justkui millenagi, mis on alati käepärast, kui seda vajame.

Kes teaks meedikute paremini, kui oluline on mingis raviprotsessis või kriitilises olukorras inimeste päästmisel piisavas koguses veretoodete olemasolu? Just sel põhjusel hakkas Põhja-Eesti Regionaalhaigla verekeskus korraldama doonoripäeva väljasõite Tallinna suurematesse haiglatesse, sealhulgas Lääne-Tallinna Keskhaiglasse, et anda medikutele lihtne ja mugav võimalus töö juures verd loovutades head teha.

Nüüdseks on seljatanud mitmed haiglates läbi viidud doonoripäevad. Põhja-Eesti Regionaalhaigla verekeskuse juhataja dr Riin Kullaste rääkis doonoripäeva muljetest lähemalt.

Kust ja millal tuli idee viia doonoripäevad haiglasse?

Idee Regionaalhaigla Mustamäe korpusas taas doonoripäev korraldada tuli 2016. aasta kevadel kolleegidelt, kes küsisid minu kui verekeskuse juhataja käest, miks me haiglas doonoriverd kogumas ei käi. Töötajaid on ju palju ja tahe abivajajaid aidata suur.

Piinlik oli öelda, et põhjuseks on kartus, et doonoreid tuleb liiga vähe. Viimane aastatetagune tulemus oli väga tagasihoidlik, ainult 18 doonorit. Haiglate varustamiseks vajame me päevas aga 100-120 doonori panust. See oli sisuliselt raisatud päev.

Samas andis järelepärimine lootust ning julgust teha uus katse haiglas verd koguda.



Põhja-Eesti Regionaalhaigla verekeskuse juhataja dr Riin Kullaste sõnul andsid just kolleegid julgustust, et doonoripäevad tagasi haiglatesse viia.

Tegime üleskutse „Hea haiglarahvas, tulge ja tõestage, et te ei ole veredoonorluse suhtes ükskõiksed ja teate, kui tähtis on iga annetus!“ ning jagasime doonoripäeva infot usinalt kõikides siseinfo kanalites. Väga oluline oli kindlasti ka Regionaalhaigla ülemarsti dr Andrus Rimmelgase toetus.

Doonoripäev 2016. aasta mais läks ülihästi ning olime meeldivalt üllatanud, et meid külastas üle poolesaja kolleegi – täpsemalt 56 külastust ning 48 vereloovutust.

Edu PERHis suunas meid ideeni külastada ka teisi Tallinna haiglaid, kus meid samuti väga lahkelt vastu võeti. Pea aasta hiljem oleme korraldanud kolm

“

Piinlik oli öelda, et me ei kogu haiglates doonorverd kartuses, et doonoreid tuleb liiga vähe.

Kuupäev	Väljasõit	Annetusi	Külastusi
06.05.2016	Põhja-Eesti Regionaalhaigla	48	56
17.11.2016	Põhja-Eesti Regionaalhaigla	53	67
02.05.2017	Põhja-Eesti Regionaalhaigla	58	74
	Kokku	159	197
22.06.2016	Ida-Tallinna Keskhaigla	20	27
11.01.2017	Ida-Tallinna Keskhaigla	28	34
14.06.2017	ITK Magdaleena üksus	23	32
	Kokku	71	93
26.08.2016	Lääne-Tallinna Keskhaigla	12	16
05.04.2017	Lääne-Tallinna Keskhaigla	17	18
	Kokku	29	34

Doonoripäevade väljasõidud haiglatesse. Allikas: Põhja-Eesti Regionaalhaigla verekeskus

korda donoripäeva PERHi Mustamäe korpuses ning Ida-Tallinna Keskhaigla Ravi tänava ja Magdaleena üksuses ning kaks korda Lääne-Tallinna Keskhaiglas. Alati on olnud südantsoojendav kolleegide juurde minna ning huvi on kord korralt kasvanud.

Milline on siiani olnud haiglate töötajate tagasiside donoripäevale?

Tagasiside on olnud ülimalt positiivne, sest meedikutena teavad ju kõik kolleegid ülihästi, kuivõrd oluline on ravitöös piisava hulga verevarude



Lääne-Tallinna Keskhaiglas said töötajad verd annetada 26. augustil 2016 ning 5. aprillil 2017.

olemasolu. Kuna meil kõigil on tööd palju, siis eriti esimesel korral PERHis on mõni nurisenud, et ooteaeg registratuuris ja doonori meditsiinilisele läbivaatusele on olnud pikavõitu ja nad ei saa töö tõttu kaua oodata. Aga oleme oma väljasõidu brigaadi koosseisu suurendanud ning tööd ümber korraldanud, sestap sujub ka vereloovutus kiiremini.

Kas ja milliseid üllatusi on haiglas korraldatud donoripäevadel ette tulnud?

Üllatas näiteks see, kui palju arstidest kolleege käis viimati verd loovutamas ülikooli ajal ning ülikooli lõpetamisest on möödas vähemalt 20 aastat. See tõestas, et elutempo on sedavõrd kiire, et on väga oluline tuua doonoriks olemise võimalus n-ö koju kätte.

Nähes, kui suurt ettevalmistust donoripäev nõuab ning kui palju asju meil kaasas on, vangutas nii mõnigi kolleeg pead ning ütles, et „te näete verekogumisega nii palju vaeva ning järgmine kord ma suhtun mistahes veretoote tellimisse suurema tõsidusega.“

“

Üllatas näiteks see, kui palju arstidest kolleege käis viimati verd loovutamas ülikooli ajal.

Milliste väljakutsetega olete donoripäevi korraldades silmitsi seisnud?

Ega meil muid väljakutseid olnud pole kui vahel pikad ootejärjekorrad ning kohati kehvast levist tingitud IT-probleemid.



Kui helded vereloovutajad haiglate töötajad on?

Usun, et nad on väga teadlikud doonorid ning kui aega rohkem oleks, käiksid nad ka usinamalt doonoriks.

Kas plaanite jätkata donoripäevade korraldamist haiglates?

Ikka plaanime! PERHis on järgmine donoripäev sügisel juba kokku lepitud, keskhaiglate puhul loodame samuti kolleegide heasoovlikkusele meid taas vastu võtta. Kaalume ka Tallinna Lastehaigla kolleegide kaasamist.

Mida öelda julgustuseks neile kolleegidele, kes kardavad tulla verd loovutama?

Tõepoolest, ükski inimlik nõrkus pole ka meedikutest kolleegidele võõras. Võin vaid öelda, et meie verekeskuse töötajad aitavad teil sellest hirmust üle saada. Nii mõnigi on pärast vereloovutust olnud enda üle uhke ja väga rahul ning lubanud järgmisel korral tagasi tulla. Neile, kes pelgavad nõelatorget või seda, kas me ikka veeni üles leiame, võin kinnitada, et meil on väga kogenud öed, kes ka kõige peidetuma veeni üles leiavad. Nad ju harjutavad nõela veeni torkamist igapäevaselt. ❖



Kõnekeskuse 11 aastat kasvamist

„Lääne-Tallinna Keskhaigla eriarstid,“ vastab teisel pool telefonitoru sõbralik naisterahva hää, kui helistada haigla kõnekeskuse numbril 626 1314. Kuigi telefoni teel vastuvõtutaja broneerimine tundub tänapäeval enesestmõistetav võimalus, on haigla kõnekeskus eksisteerinud võrreldes nii mõnegi teise osakonnaga hoopis lühemat aega. Kuid kirev ajalugu on sel osakonnal sellegipoolest.

Kui rääkida LTKH kõnekeskuse ajaloost, tuleb minna tagasi 2006. aasta aprillikuusse, mil võeti Meremeeste polikliiniku registratuuri tööle esimene inimene, kes vastaks telefonikõnedele. Oli olemas plaan hakata üles ehitama haigla kõnekeskust, mille kaudu saaksid patsiendid end telefoni teel registreerida mis tahes spetsialisti juurde mis tahes LTKH üksuses.

Kõnekeskuse esimene töötaja Irina Muljukova töötab praegugi meie haiglas klienditeenindajana, olgugi et kõnekeskusest on ta liikunud nüüdseks üle n-ö letiteenindusele.



Kõnekeskus on oma 11 tegutsemisaasta jooksul kolinud korduvalt. Kõige pikemalt töötati praeguseks lammutatud Mustamäe polikliiniku keldrikorruse ruumides. Peagi kolitakse Mustamäele tagasi – siis aga juba uhiuue tervisekeskuse hoonesse.

“

Harvad polnud ka need juhused, kui kõnekeskuse töötaja pidi helistama ise arstikabinetti ja küsima, mida protseduur endast kujutab.

Irina meenutab, et kõnekeskuse loomise algusaegadel asus tema töökoht Meremeeste polikliiniku 3. korrusel, registratuuri eesruumis. Eraldi kabinetiks on seda palju nimetada, sest tegemist oli läbikäidava toaga, kus kõnekeskuse töötajale oli eraldatud kõigest nurgake. Töonurgas oli vaid vanaaegne lauaarvuti ja -telefon. Kui kõnekeskuse töötajatel on tavaliselt lauatelefonil asemel kõrvaklapid ja mikrofoni, et mõlemad käed oleksid vabad, siis 2006. aastal alustades oli kasutusel täiesti harilik toruga lauatelefon. Seega polnud imestada, et õhtu kätte jõudes andsid õlavarrelihased toru tõstmisest tunda. Kõnesid oli palju.

Olles kuu aega üksi telefonikõnesid vastu võtnud, võeti kõnekeskusesse

tööle veel teinegi inimene, Inna Grüner. Ka Inna töötab tänaseni LTKH-s, kuid sarnaselt Irinale on temagi nüüdseks asunud tööle polikliiniku registratuuri, kus saab patsientidega suhelda silmast silma.

Kahekesi registreerisid Irina ja Inna patsiente esialgu üksnes Meremeeste polikliinikusse. Järjepanu lisandus võimalusi registreerida ka teistesse LTKH üksustesse. Niisamuti lisandus kõnekeskusesse ka kolleege.

Alustamine nullist

Irina ja Inna meenutavad kõnekeskuse algusaegadest, et nad mõlemad olid justkui, pea ees, tundmatusse visatud. Naised tunnistavad, et haiglasse tööle

asudes olid nad meditsiinivaldkonnas täiesti puhtad lehed. Samuti ei olnud neil esialgu teadmist, milliste erialade arstid meil töötavad, mis on arstide nimed ja milliseid protseduure meil tehakse. Polnud ka abimaterjale, kust vajadusel "spikerdada". Aga patsient võis ju küsida mida iganes! Ja vastus tuli talle kõigest hoolimata anda.

Inna räägib, et kõik materjalid tuli neil endil aegamööda välja töötada vastavalt sellele, mis tundus parajasti oluline. Abimaterjalide hulk kasvas mõne ajaga tähelepanuväärselt suureks paberipatakaks. „Neis oli kirjas, millised arstid ja millistes majades meil töötavad. Millised erialad meil on. Kes millega tegeleb. Millised arstid võtavad vastu ka lapsi. Kõige põhilisem info,“ loetleb Inna. „Seejärel tuli juurde info, milliseid protseduure meil üldse ei tehta, milliseid vastuvõtte ja erialasid meil ei ole.“

Harvad polnud ka need juhused, kui kõnekeskuse töötaja pidi ise helistama arstikabinetti ja küsima, mida see või too protseduur endast kujutab, et oskaks seda ka patsiendile selgitada.

Paratamatult tuli kõnekeskuse töötajal aeg-ajalt arvestada ka sellega, et vahel ei tea patsientki päris täpselt, mida tal vaja on. Samuti võib patsient kasutada valesid sõnu, aga sellest hoolimata peab klienditeenindaja suutma teda aidata.

“

Vahel ei tea patsientki päris täpselt, mida tal vaja on, aga sellest hoolimata püüab klienditeenindaja teda aidata.

Lüürika Rüütli, kes liitus kõnekeskusega 2008. aastal, räägib, et on aastate jooksul patsientide kentsakamaid soovide üles kirjutanud. Näiteks on küsitud vastuvõtutuaega krüptoloogiale (mõeldud krüoteraapiat) või proktolistile (mõeldud proktoloogi). Või kui patsient ei tea, kelle juurde tal saatekiri on, ja ütleb lihtsalt, et tal on vaja E-tähega spetsialisti...

Inna Grüner märgib, et tänu sellistele küsimustele saavad kõnekeskuse töötajad hea kooli. „Oleks väga kasulik, kui iga haigla töötaja saaks alustada kõnekeskusest, sest seal töötades saab põhjaliku ülevaate, kes on su kolleegid, mida meil haiglas tehakse, ning õpid haiglat kui organisatsiooni hästi tundma,“ põhjendab ta.

Pesukausid kuumal suvepäeval

Lisaks keerulisematele hetkedele tuleb kõnekeskuses ette ka naljakaid seiku.

Lüürikale meenub 2010. aasta suvi, täpsemalt periood, mil Eestit oli tabanud kuumalaine. Lüürika ise juhtus olema samal ajal Norras reisil, kus oli mõnusalet parajalt 20-23 kraadi sooja. Tööle naastes, kui Eestiski olid kuumakraadid tagasi tõmbunud, ei jäänud aga märkamata: kõigil kõnekeskuse kolleegidel oli värviline pesukauss laua all seismas. „Miks neil küll need kausid laua all on?“ mäletab Lüürika end mõtlemas. „Ja kõigil ühesugused, lihtsalt erinevat värvi!“

Selgus, et kuumalaine ajal olevat kõnekeskuses talumatult palavaks



Kõnekeskuse vastutav töötaja Lüürika Rüütli tööpostil.

Uudissõnu klienditeenindajate kogemusest

- Patsient helistas kõnekeskusesse ja küsis vastuvõtutuaega „krüptoloogiale“. Ta mõtles selle all krüoteraapiat.
- Patsient helistas kõnekeskusesse ja küsis vastuvõtutuaega „mükoloogile“, soovides nahaarsti, kes tegeleks seenhaigustega.
- Patsient täitis ära andmed enda kohta. Ametikoha lahtrisse kirjutas ta „grimöör“. Tegelikult oli tegemist grimeerijaga.
- Helistas patsient ja palus abi, kelle poole peaks pöörduma, kui tal on „silmkonn“ (konnasilm).
- Kilpnäärme uuringu kohta ütles üks patsient: „Ma palun vastuvõtutuaega kilpkonna näärme ultraheliuuringule.“
- On üsna tavaline, et proktoloogi juurde pääsemiseks küsivad patsiendid vastuvõtutuaega hoopis „proktolisti“ või „prontoloogi“ juurde.

länud, mistõttu käinud kõnekeskuse töötajad poes ja ostnud endale pesukausid, kus külmas vees jalgu jahutada. Telefoni taga ju võib, kedagi pole nägemas.

„Ei“ ütlemise kunst

Kuigi töö kõnekeskuses – telefoni teel inimesega suhtlemine ja patsiendile vastuvõtaja leidmine – võib kõrvaltvaatajale tunduda võrdlemisi rutiinne, ei ole see seda mitte. Iga klient on erinev ning väljakutseidki on selles ametis mitmeid.

Lüürika sõnul on klienditeenindaja töös suurim kunst see, kuidas öelda patsiendile „ei“ niiviisi, et ta seda läbinisti negatiivselt ei võtaks. „Meie

eesmärk on ikkagi see, et patsient saaks teenindatud, et saaksime talle pakkuda lahenduse, millega ta rahule jääb. Olgu et inimlikult on raske, kui patsient räägib pikalt oma haigusest, ei ole meil võimalik alati vaba vastuvõtuaega pakkuda. Aga oleme aja jooksul õppinud, kuidas erinevatele olukordadele reageerida.“

Ka Inna tõdeb, et „ei“ ütlemist tuleb nende töös sageli ette. „Aga seda sõna tuleb osata öelda nii, et see ei kõlaks negatiivselt, vaid et patsient jääks heatujuliseks ning helistaks meile tagasi. Meil ei ole valmis kirjutatud või päheõpitud lauseid. Püüame igaühele läheneda individuaalselt ja tunnetada, kuidas on õige viis selle konkreetse inimesega suhelda.“

“

Oleks väga kasulik, kui iga haigla töötaja saaks alustada kõnekeskusest, sest seal töötades saad haiglas toimuvast põhjaliku ülevaate.

Ühest kohast teise

11 tegutsemisaasta jooksul on kõnekeskuse ruumid paiknenud erinevates LTKH üksustes. Alustati Merimetsa tervisekeskuse 3. korrusel. Seejärel koliti Meremeeste haigla A-korpuse 1. korrusele infolaua kõrval asuvasse ruumi.

Järgmine kolimine oli juba nakkuskliiniku polikliiniku 2. korruse ruumidesse. Sealt edasi Mustamäe polikliiniku keldrikorrusele. Kui Mustamäe polikliinik möödunud aasta juunis ehitustööde tõttu ukseid sulges, koliti ajutiselt Haabersti tervisekeskuse 3. korruse nõupidamiste ruumi, kus töötatakse tänini.

Alates uuest aastast hakkab kõnekeskus paiknema uues Mustamäe tervisekeskuses.



Grupipilt päevilt, mil kõnekeskus asus nakkuskliiniku polikliiniku ruumides. Vasakult taga: Irina Muljukova, Marianna Monahova, Inna Grüner, Lüürika Rüütli, Evelin Kalju. Esireas: Merle Kruuse.



Uute tööruumide valmimiseni Mustamäe tervisekeskuses töötab kõnekeskus ajutiselt Haabersti tervisekeskuses nõupidamiste ruumis.



Hea näide sellest, kuidas ümbritseda end ka töökeskkonnas loodusest.

Meie näo loomine



Nii nagu igas teiseski asutuses, loob ka meie haiglast muljet ennekõike see, millise kogemuse meie kliendid (patsiendid) haiglas olles või seda külastades saavad. Kui sõbralikult võtavad neid vastu meie teenindajad? Kuidas räägivad nendega arst, õde ja hooldaja? Milline arvamus tekib neil meie koridoridest, palatitest ja kabinetidest? Ja nii edasi. Kuid organisatsiooni nägu aitab luua ka see, kuidas me ise end presenteerime.

Endast saab rääkida nii sõnas kui pildis. Käesolevas artiklis keskendume just pildilisele poolele – meie haigla visuaalsele keelele, meie visuaalsele identiteedile.

Visuaalne identiteet on justkui visiitkaart, mis tutvustab meid potentsiaalsetele patsientidele, külastajatele ja koostööpartneritele juba enne, kui nad on meie teenustega kokkugi puutunud.

Visuaalse identiteedi keskmes on asutuse logo. Logo on väike märk, mis on esindatud kõikidel asutusega seotud infokandjatel, olgu nendeks kirjablanketid, infovoldikud või firma sümboliga meened. Kõike, millel on peal organisatsiooni logo, saab seostada selle konkreetse asutusega. Kui näiteks infolehte ehib Lääne-Tallinna Keskhaigla logo, ei teki küsimustki, milline asutus on selle infolehe koostanud. Üks väike märk kannab endas suurt jõudu.

Visuaalse identiteedi moodustavad aga lisaks logole ka teised kujunduselementid. Millist fonti ehk kirjastiili me oma infokandjatel kasutame, milliseid värve ja millises stiilis pilte-fotosid. Ühtne ja professionaalne visuaalne identiteet aitab meil luua endast usaldusväärse ja asjatundliku mulje, võimaldades ühtlasi patsientidel ja koostööpartneritel meid kergesti ära tunda teiste sarnaseid teenuseid pakkuvate asutuste seast.

Organisatsiooni nägu uueneb

Haigla avalike suhete osakonna eestvedamisel oleme järk-järgult uuendamas haigla visuaalset identiteeti ehk haiglaga seotud infokandjate kujundusstiili.

Soovime, et meie infokandjad (infolehed, voldikud, plakadid) järgiksid ühtset stiili ja moodustaksid terviku. Uued kujunduselemendid muudavad infomaterjalide väljanägemise tänapäevasemaks, nooruslikumaks ja rõõmsamaks, mis loodetavasti meeldib nii meie patsientidele kui ka kogu kollektiivile.

Lääne-Tallinna Keskhaigla oranž logo jääb endiseks, kuid kasutame seda valgel alusringil, mida ümbritseb peenike hall äärejoon (vt ülemine pilt).

Infomaterjalidel kasutame uue disainielemendina ka värvilistest ja hallidest ringikestest koosnevad „siksakki“.



Värvilised ringikesed ei ole aga juhuslikud. Igaüks neist sümboliseerib üht meie kliinikut (vt täpsemalt LTKH Lehe tagakaanelt).

Üheskoos logoga (värve neutraliseerimas helehallid ringikesed) sümboliseerib värvilistest ringikestest koosnev „sik-sakk“ meie kliinikute koostööd patsiendi heaolu nimel. On ju ka meie haiga moto „Ühiselt abiks!“.

Haigla töötajatele on uute kujunduselementide kasutuselevõtuga ehk kõige olulisemgi see, et haiglal on nüüdsest ka uuenenud kujundusega Powerpointi slaidid. Seega, minnes haiglat esindama mõnele konverentsile või muule üritusele, saab Powerpointi ettekande koostamiseks kasutada värskema kujundusega slaidid. Need on kättesaadavad haigla siselehel: **Struktuuriüksused ----> Avalike suhete osakond.**

Samuti soovime ühtlustada töötajate e-kirjade allkirjad ehk signatuurid. Väga paljud meist saavad igapäevaselt välja mitmeid e-kirju, mis on adresseeritud koostööpartneritele, patsientidele või

teistele asutustele. Soovime, et meist jääks professionaalne mulje ka meili teel.

Selleks on koostatud juhend meiliallkirja seadistamiseks. Ka see on leitav siselehel: **Struktuuriüksused ----> Avalike suhete osakond.**

Olles kokkuhoidvad tegudel ning ühtsed näolt, oleme patsientidele meelde jäävad ja mõjume professionaalsena. ♦



Mustamäe tervisekeskuse eski: Arhitektuurbüroo Visuaal OÜ.

Mustamäe tervisekeskuse ehitus on jõudmas lõpusirgele

Möödunud aasta 12. septembril algasid Mustamäe polikliiniku lammutamise tööd. Nüüd, aasta hiljem on terendamas vana hoone asemele kerkiva tervisekeskuse ehitustööde lõpusirge.

Vaatepilt, mis Ehitajate teel asuvale tervisekeskusele avaneb, ei meenuta pea üheski aspektis aastatagust vaadet. Ainult rohelised männid, mis klaasist esifassaadiga säravalget hoonet palistavad, on jäänud ulatuslikest ehitustöödest puutumata. Kõik muu on teisiti.

21. jaanuaril asetati Mustamäe tervisekeskusele pidulikult nurgakivi. Lisaks LTKH töötajatele ja linnajuhtidele olid sündmust vaatama tulnud ka mitmed mustamäelased, kes olid harjunud endises polikliinikus arsti juures käima. Huvi valmiva tervisekeskuse vastu oli suur.

Neli kuud hiljem, 16. mail oli neljakorruseline Mustamäe tervisekeskus



Mustamäe polikliiniku lammutamist alustati tiivast, kus varem oli asunud apteek.

saavutanud oma lõpliku kõrguse ning hoone katusele oli tekkinud sarikapärg. Et tänada tublisid ehitajaid senise tööst ning tagada majale hea õnn, peeti maha sarikapidu.

Sarikapärjale tuli järele minna mööda pooleli oleva maja treppe, viimased astmed katusele jõudmiseks tuli aga läbida redelil. Selle ülesande võttis enda kanda Tallinna linnapea ülesandeid

täitev Taavi Aas. All aitasid pärga vastu võtta Tallinna abilinnapea ja LTKH nõukogu esimees Merike Martinson, LTKH juhatuse esimees Imbi Moks, ambulatoorse eriarstiabi tollane juhataja Eva Gustavson ning Tallinna abilinnapea Eha Võrk.

Oktoobrikuu seisuga on Mustamäe tervisekeskus väljast peaaegu valmis. Käimas on siseviimistlustööd, paralleelselt tehakse kütte- ja ventilatsioonitööd ning paigaldatakse torusid. Parkla on juba samuti asfalteeritud. Ning tööd jätkuvad senises tempos.

Olgugi et tervisekeskus saab lähiajal

suures osas valmis, avab uus hoone oma ukseid patsientidele uue aasta alguses. Eelnevalt on vaja sisustada kogu neljakorruseline maja. Paika tuleb seada nii mööbel kui ka meditsiiniseadmed.

Oma aja võtab ka töötajate sissekolimine, keda on Mustamäe tervisekeskuses kokku sadakond. Lisaks LTKH eriarstidele ja erialaspetsialistidele asuvad seal tööle ka haigla koolitusosakond ja kõnekeskus. Rentnikena hakkavad seal tegutsema mitmed perearstikeskused, kohvik, apteek, prillipood, ravikosmeetik, ortopeediliste abivahendite kauplus ja lillepood.

Veel enne suuri avamispidustusi, mis jäävad uude aastasse, said Mustamäe linnaosa elanikud valmivat Mustamäe tervisekeskust lähemalt näha 9. oktoobril, mil haigla korraldas seal linnarahvale suunatud tervisepäeva, kus haigla õed mõõtsid soovijatel põhilisi tervisenäitajaid. Lisaks põgusale tervisekontrollile andis tervisepäev võimaluse saada paremini aimu, milline hakkab Mustamäe tervisekeskus seestpoolt välja nägema.

Mustamäe tervisekeskuse ehitustööd teostab Ehitusfirma Rand ja Tuulberg ning arhitektuurilise lahenduse autor on Arhitektuurbüroo Visuaal OÜ. ❖



Pildil LTKH haldusjuht Ahto Kalev, Ehitusfirma Rand ja Tuulberg projektijuht Rein Pokk ja LTKH juhatuse esimees Imbi Moks enne nurgakivi asetamist.



Mustamäe tervisekeskus sai nurgakivi 20. jaanuaril 2017.



Sarikapeoks 16. maiks 2017 oli tervisekeskuse hoone saavutanud küll oma projektijärgse kõrguse, kuid aknaid ja uksi sel veel ees ei olnud.



Pildil Merike Martinson, Eva Gustavson, Imbi Moks, Eha Võrk ja Rein Pokk sarikapärjaga.

Innovatsioon tervishoius: kolme naise kogemus *start-up* ettevõtluses

Mobiilirakendused ja e-lahendused saadavad meid tänapäevamaailmas kõikjal. Järjest enam tungivad innovaatilised infotehnoloogilised lahendused ka tervishoidu, hõlbustades sel viisil nii meedikute kui ka patsientide igapäevaolu.

Juuni lõpus Lääne-Tallinna Keskhaigla Meremeeste korpuses peetud seminaril „Doctorpreneurs ehk arstid tehnoloogiaettevõtluses“ tutvustasid kolm meditsiinis töötavat ettevõtlikku naist põnevaid lahendusi, mis on välja kasvanud patsientide ja meedikute päriselulistest muredest.

Seminari viis läbi Connected Health klaster, mille innovatsioonijuhi Kitty Kubo sõnul on tervisevaldkond tehnoloogiaettevõtetele küll atraktiivne ja

huvitav, kuid samas äärmiselt keeruline. „Võiks öelda, et kui tahad innovatsiooni teha, siis tervisevaldkond on küll viimane koht, kus seda proovida – just uuendustele vastuseisu, traditsioonilisuse ja rigiidsuse tõttu,“ põhjendas Kitty Kubo tervisevaldkonna spetsiifikat. „Õnnestuvad need *start-up*id, kel on olemas kliiniline teadmine või partneriks meedikud. Ainult tehnoloogiaalaste teadmistega tuua turule rakendusi, mille eest oleks keegi nõus ka maksma (kas riiklikud süsteemid või

patsient ise), on väga keeruline kui mitte võimatu.“

Need kolm ideed ja lahendust, mida seminaril tutvustati, olid just nimelt sündinud meedikute kaasabil. Oma teekonnast ja saavutustest *start-up* maailmas rääkisid Lääne-Tallinna Keskhaigla infektsionist dr Kersti Kink, ämmaemand Liina Normet ning Lääne-Tallinna Keskhaigla neuroloog dr Katrin Gross-Paju.

hINF: digilahendus, mis teeb võimalikuks efektiivse suhtluse arsti ja patsiendi vahel

Lääne-Tallinna Keskhaigla infektsionist Kersti Kink andis oma sõrme *start-up* maailmale möödunud aasta sügise hakul, kui teda kutsuti eksperdi ja mentorina osalema HIV-valdkonna probleemidele keskenduval digilahenduste konkursil HIVdigital.

Olles töötanud viimased 15 aastat HIV-positiivsete patsientidega, tundis dr Kink patsientide hingeelu peensusteni. Ta mõtles: „Kes veel peaks konkursist osa võtma kui mitte mina?“

Ja nii sündiski – tohter otsustas konkursil üles astuda hoopis osaleja, mitte eksperdina.

Koos hoolikalt valitud tiimiga astuti võistlustulle, kuklas teadmine, millist eesmärki peab loodav lahendus täitma: vaja on tõsta HIV-patsientide teadlikkust

ning vaja on muuta arstiga suhtlemine tänapäevasemaks. „Möödas on ajad, mil arsti juures käidi hobusega. Varsti on möödas ka need ajad, mil arsti juurde minnakse auto või bussiga,“ tõi dr Kink näite, rõhutades vajadust muuta arstiga suhtlemise praktikaid digiajastule vastavaks.

Kolm päeva kestnud innovatsioonitalgute ehk hackathoni tulemusena sündis digilahendus, mis võimaldab arsti ja patsiendi suhtlust internetivestluse ehk *live chat*i teel. hINF on mobiilirakendus ehk äpp, kust HIV-positiivne patsient saab vaadata oma analüüside vastuseid ning arstiga suhelda. See tähendab, et kordusvisiidiks (analüüside vastuste teadaasaamiseks) ei tarvitse patsiendil vastuvõtule minna, vaid kogu vajalik info saadakse digivisiidil, kasutades hINF-nimelist mobiilirakendust.

Digivisiidi boonuseks on seegi, et kõik – nii analüüside tulemused kui ka vestlus

arstiga – salvestatakse äppi ning seda infot võib edaspidi soovi korral üle vaadata, kui on meelest läinud, mida arst soovitas või mida tulemused näitasid.

Dr Kersti Kinki sõnul on võimalik koguni 50% tavavisiitidest (ehk HIV-patsiendi kordusvisiidid) asendada digivisiitidega, hoides sellega kokku väärtuslikku aega ja energiat, mis muidu kuluks patsiendil arsti juurde minekuks.



Dr Kersti Kink



Ämmaemand Liina Normet

Callmidwife: ämmaemanda nõuanne telefoni teel või internetis

Tõuge teha ämmaemandate nõuandeliini Callmidwife tuli samuti igapäevaelust. Ämmaemanda haridusega Liina Normeti jaoks oli muutunud tavapäraseks, et tema sõbrannad helistasid talle kellaajast hoolimata ning küsisid nõu seoses raseduse, imetamise või väikelapsega.

„Kust teised naised selliste murede korral abi saavad?“ tabas Liina Normet kord end mõttelt. Google on küll kõikvõimas, aga sealne info pole alati usaldusväärne ega täielik. Naistel on vaja võimalust abi ja nõu saada, ilma et peaks enda või lapse tervist puudutava küsimusega kohe haiglasse pöörduma.

Nii sündiski idee teha üleriigiline ämmaemandate nõuandetelefon, kust abivajaja saaks tõendus põhise infot ja soovitusi reaalajas.

Olles mõnda aega telefoninõustamist testinud, ilmses, et teenust oleks vaja laiendada. Nii lisandus peagi võimalus internetikeskkonnas ämmaemandaga kirjalikult suhelda (*live chat*).

Callmidwife'i tiim osales kevadel ka Eesti suurimal äriideede konkursil „Ajujaht“, kus saavutati väärkas teine koht.

Motionmon: kodumonitoring Sclerosis Multiplexi patsientidele

Kui Lääne-Tallinna Keskhaigla närvihaiguste kliiniku juhataja dr Katrin Gross-Pajult uuriti, millist tehnoloogilist arendust Sclerosis Multiplexi (SM) patsiendid vajaksid, oli arst skeptiline: patsient ei lepi olukorraga, kus tehnoloogia asendab arsti. Patsient tahab rääkida arsti, mitte seadmega.

Ometi ei visanud ta mõtet digilahenduse loomisest täielikult nurka.

SM on aastate jooksul palju muutunud. Patsiente on küll palju, sest haigust osatakse diagnoosida, kuid kallid ravimid aitavad haigust päris hästi kontrolli all hoida. Kel tekib ägenemisepiisod, saab erakorraliselt haiglasse tulla, ent muul ajal käiakse neli korda aastas neuroloogi vastuvõtul, kus saab hinnata patsiendi neuroloogilist seisundit ja ravi otstarbekust.

Dr Katrin Gross-Paju selgitas, et kuna tänu headele ravimitele on patsientide seisund enamasti stabiilne, ei ole need visiidid sageli mõistlikud, vaid koormavad liigselt patsienti, kes peab võibolla teisest Eesti otsast haiglasse kohale sõitma lihtsalt selleks, et kuulda, et kõik on hästi.

Sealt tekkiski mõte: kas oleks võimalik kontrollida patsiendi neuroloogilist seisundit kuidagi nii, et ta ei peaks selleks haiglasse tulema?

“

Möödas on ajad, mil arsti juures käidi hobusega.



Dr Katrin Gross-Paju

Pärast pingsat lahenduste otsimist ja eksirännakuid jõuti ideeni. Kuna neuroloog kontrollib visiidi käigus tavaliselt kaht peamist asja – SM patsiendi jalgade jõudu ja tasakaalu –, siis võiks ka tehnoloogiline lahendus neile kahele aspektile keskenduda. Aga patsient peaks saama seda teha kodus. Kiirelt ja lihtsalt.

Nii sündiski Motionmon. Tegemist on seadmega, mis mõõdab teatud harjutusi tehes jalgade jõudu ja tasakaalu ning tulemused saadetakse automaatselt mobiilirakendusse, kust arst neid näeb.

Dr Gross-Paju rääkis, et olgugi et protseduur on lihtne ega võta kaua aega, võib siiski murekohaks osutuda patsiendi järjepidamatus mõõtmisi regulaarselt teha. Tohter aga selgitas, et patsienti saaks motiveerida näiteks sellega, kui tänu korrektselt ja regulaarselt teostatud mõõtmistele järgneks uue ravimiresepti saamine, ilma et patsient peaks selleks haiglasse kohale tulema.

Siiski, üks takistus Motionmoni kasutamiseks SM patsientidel veel on. „Kõikide äppide ja tehnoloogiliste lahenduste puhul kehtib see, et arstid ei hakka selle toimimist iialgi uskuma enne, kui see on teaduslikult tõestatud,“ ütles dr Katrin Gross-Paju.

Ta lisas, et Motionmoni on juba patsientide peal lühiajaliselt testitud ning tulemused näitavad, et süsteemid töötavad. Nüüd oleks vaja läbi viia ka pikaajalisem monitoriing suurema grupi peal. ❖

Töö Nõmme laste tervete hammaste nimel

Möödunud sügisel lõi Lääne-Tallinna Keskhaigla hambaravikliinik käed Nõmme linnaosa valitsusega ja üheskoos algatati programm „Nõmme laste hambad korda“. Programmi eesmärk oli muuta igapäevane korralik suuhügieen lastel juba varakult harjumuseks, hoides sellega ära hammaste lagunemise täiskasvanueas.

Programmi kaasati 1.-9. klassi õpilased Nõmme linnaosa koolidest. Esmalt sooviti teada, millised on üldse laste suuhügieeni harjumused. Selleks saadeti klassijuhatajate ja kooliõdede vahendusel õpilaste vanematele ankeedid küsimustega. Ankeeti said lapsevanemad ka märkida, kas soovivad, et nende lapsi kutsutaks programmi raames Lääne-Tallinna Keskhaiglasse hambaarsti vastuvõtule profülaktiliseks läbivaatuseks ja vajadusel ka raviks.

Väljastatud 2860 ankeedist tagastati 2247. Neistselgus, et huvilaste hammaste kontrolli vastu on lapsevanematel suur. Lausa kolmandik vastanutest ehk 701 lapsevanemat avaldas soovi laps LTKH-sse kontrolli saata.

Peredega võttis hambaravikliinik järgemööda ühendust japerioodidestsembrist 2016 kuni aprillini 2017 külastas LTKH hambaarste ainuüksi programmi raames 383 last. Kuna soovijaid oli palju, kujunes vastuvõttudeks mõeldud periood võrdlemisi pikaks ning osa soovi avaldanud lapsi oli jõudnud vahepeal juba mujal hambaarsti külastada või ei olnud võimalik neid enam kätte saada.

Tulemused kurvastasid

Vaatamata sellele, et projekt sai esialgu liiga suurelt ette võetud, andis see LTKH hambaarstidele ja Nõmme linnaosa valitsusele väärtuslikku teadmist. Paraku olid tulemused murettekitavad.

Üllatavalt suur hulk (40%) programmi raames hambaarsti külastanud lapsi vajab ravi kaariese tõttu, kusjuures enim

Programmis "Nõmme laste hambad korda" osalesid 1.-9. klassi õpilased seitsmest koolist:

- Nõmme Gümnaasium
- Pääsküla Gümnaasium
- Rahumäe Põhikool
- Nõmme Põhikool
- Kivimäe Põhikool
- Tallinna Muusikakeskkool
- Nõmme Erakool

“

Et saaksime rääkida kaariesevabast tulevikust, peaks hambaarsti regulaarselt külastama 95% lastest.



	Programmi raames hambaarsti külastanud laste arv	Vajab kaariese ravi	Suunatud ortodontile
1. klass	67	31	26
2. klass	58	23	17
3. klass	36	16	20
4. klass	46	12	17
5. klass	39	14	17
6. klass	33	15	15
7. klass	34	13	16
8. klass	34	13	9
9. klass	23	11	4
Kokku	383	152	143

esines hambaauke 1. ja 9. klassi õpilastel. Umbes sama paljudel lastel esines ka hambumusprobleeme, millega suunati nad edasi ortodonti juurde. Kurvastas veel fakt, et kümme programmis osalenud last polnud kordagi varem hambaarsti juures käinud.

Tulemused näitasid seega, et ootamatult suur hulk alg- ja põhikooliõpilasi

ei ole kasutanud õigeaegselt riigi poolt võimaldatud tasuta hambaravi. See on kindlasti tõik, millele juhtida lapsevanemate tähelepanu.

Samuti on vaja lapsevanemate seas kummutada iganenud arusaam, et kui hammas ei valuta, pole põhjust hambaarsti poole pöörduda või et piimahammast ei pea parandama, sest

Dr Krista Vapper, Lääne-Tallinna Keskhaigla hambaravikliiniku juhataja

"Programmi tulemustega seoses üllatas meid enim see, et ka Nõmme piirkonnas on kooliealisi lapsi, kes ei olnud kordagi hambaarsti juures käinud. Kindlasti oleks vaja välja selgitada, mis on need põhjused, miks lapsed hambaarsti juurde ei jõua. Tallinnas, kus hambaravikliinikute valik on lai, ei tohiks sobiva kliiniku leidmine olla probleemiks. Samuti ei saa hambaarsti külastus jääda rahanappuse taha, sest laste hambaravi eest tasub Eesti Haigekassa.

Programmi käigus sai kinnitust varem Eesti Haigekassa poolt välja käidud fakt, et vaid ca 50-60 protsenti lastest käib regulaarselt hambaarsti juures. Et saaksime rääkida kaariesevabast tulevikust, peaks see protsent aga olema 95. Samuti vajavad paljud lapsed ortodontilist ravi. Mida varem ortodontilistele probleemidele jälile

jõuda, sest lihtsamalt kulgeb ravi ning seda kergem on see ka rahakotile. Seetõttu on regulaarne visiit hambaarsti juurde väga vajalik.

Kuigi kindlaid kokkuleppeid ei ole sõlmitud, on olnud juttu, et analoogseid projekte võiks läbi viia ka edaspidi. Sel juhul oleks mõistlik keskenduda senisest väiksemale vanusevahemikule, ennekõike just gümnaasiumide õpilastele ehk 16-18-aastastele noortele. Tihtilugu pöörduvad noored hambaarsti juurde n-ö viimasel minutil, vahetult enne 19-aastaseks saamist, põhjustades sellega hambaarstidele omajagu peavalu. Gümnaasiumieas noortele suunatud programm aitaks nendeni jõuda piisava ajavaruga.

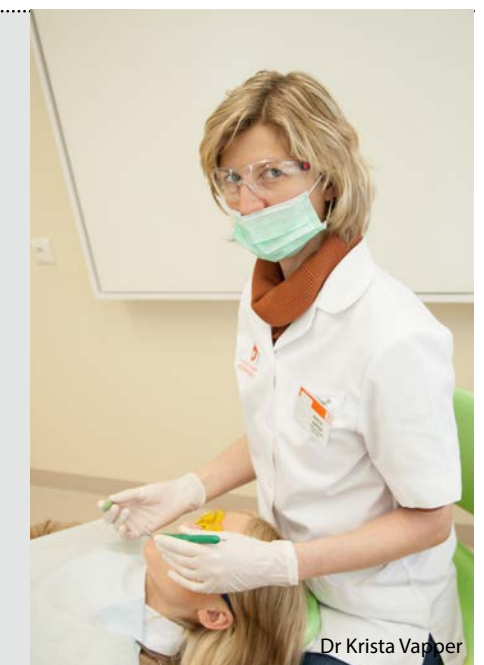
Lisaks laste seas teadlikkuse tõstmisele õigete suuhügieeniharjumuste kohta, oleks vajalik seda üleriigiliselt teha ka lapsevanemate seas. Just lapsevanemad on need, kel on suur roll lapse harjumuste kujundamisel.

see kukub niikuinii suust ära.

Nõmme koolilastele mõeldud programm oli sisukam kui üksnes ankeetküsitlus ja hambaarsti visiidil käimine. Programmi juurde kuulusid ka ennetustegevused koolides. Näiteks läbisid õpetajad ja kooliõded koolituse suuhügieeni teemal. Neljandatele klassidele korraldati praktiline tund, mille käigus selgitati lastele suutervise põhitõdesid ja räägiti hambaarstikontrolli vajadusest.

Lisaks sellele ilmus ka Nõmme Sõnumites infot programmi kohta ning kasulikke artikleid suuhügieenist ja -hooldusest, eesmärgiga tõsta lapsevanemate üldist teadlikkust.

Programmi raames omandatud teadmisi suutervisest saavad kõik programmis osalenud ning teisedki huvilised kinnistada, külastades Eesti Haigekassa ja Eesti Hambaarstide Liidu koostöös valminud veebilehte www.suukool.ee, kus leidub kasulikke infot suuhügieeni kohta nii lapse, lapsevanema kui ka suutervise spetsialisti jaoks. ♦

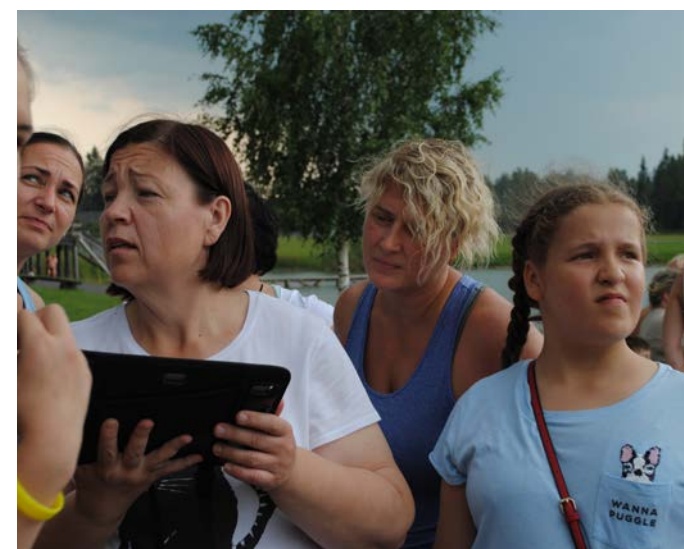
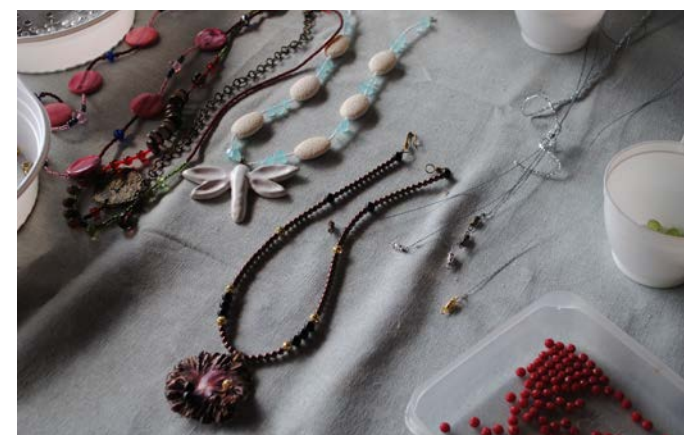


Dr Krista Vapper

Kokkuvõttes andis programmis osalemine meile kasulikke teadmisi ning aitas kaardistada mitmed murekohad. Eriline rõõm on aga selle üle, et tänu Nõmme koolide õpilastele suunatud programmile on rohkem lapsi jõudnud meie Nõmme tervisekeskuses asuvasse hambaravikabinetti." ♦

Pildimeenutus suvepäevadest

Olgugi et 19. augusti hommikul tervitas meid Tallinnas halli kihi alla mattunud taevas ja lausvihm, möödusid samal päeval alanud Lääne-Tallinna Keskhaigla traditsioonilised suvepäevad mõnuses suvesoojas. Raplamaal Toosikannu puhkekeskuses, kus tänavu suvepäevi peeti, oli ilmataat helde. Aega jätkus nii tubastele tegevustele kui ka värskes õhus ajaveetmisele.





Liis Jürgenson,
pearaamatupidaja

1. Kui mina väike olin, soovis tol ajal enamus tüdrukuid saada klassiõpetajaks, nii ka mina.
2. Ma ootan, et puudel läheksid lehed korraga värviliseks ja ma saaks seda ilu looduses nautida, viskaks mahalangenud lehtede sisse pikali ning mängiks koos lapsega nendega.
3. Jalgarattasõit, lapsega legodest ehitamine.
4. Sylvia Day „Crossfire“ seeria raamatud.
5. Tahaksin omada võimet aega tagasi keerata.
6. Mõtlen, mis sa mõtled, aga mõtlen õigesti.
7. Maiustused.
8. Võtsin pikalt aega, aga proovisin talvel ära mäesuusatamise. Arvasin, et suurim katsumus on püstises asendis mäest alla saada, aga suurim katsumus oli hoopis mäelt ära saada, kuna mulle hakkas mäesuusatamine hetkega meeldima.
9. Lapsepõlvkodu.
10. Oma pisikesest perest, kuhu kuuluvad minu mees ja tütar. :)
11. Toredate ja abivalmis kolleegid.
12. Koliisin oma kabinetist juhatuse esimehe kabinetti ja mõtleksin, et nii ongi nüüd.
13. Oskus aega planeerida, oskus pingelistes olukordades hakkama saada ning oskus mõelda, kuidas on õige tehinguid kajastada.



Merike Nööp,
raamatupidaja

1. Treeneriks.
2. Jätkuvalt sooje ilmu.
3. Jooga, reisimine ja kõndimine.

13 KÜSIMUST

1. Kelleks tahtsid väiksena saada?
2. Mida ootad tänavuselt sügiselt?
3. Sinu hobid?
4. Raamat, mida soovitaksid teistel lugeda? (Võib ka kaks või isegi kolm nimetada.)
5. Millisest supervõimest unistad?
6. Sinu lemmikvanasõna või ütlus?
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?

4. Teet Kallas „Niguliste“, Margit Kilumets „Jaak Joala Kuulsuste ahelad“.
5. Lendamisest.
6. Rahu ainult rahu.
7. Hakata uuesti suitsetama.
8. Reis Indias.
9. Hiiumaa.
10. Odavast lõunast. Tööruumis värskest õhust.

11. Ei oska veel kommenteerida, olles tööl olnud alla aasta.
12. Laseks korrastada haigla välisilme.
13. 1) Saada aru klientide probleemidest arvetega ja leida lahendus. 2) Kiiresti sisestada laekumised ja teha arved. 3) Teatada võlgnikele nende võlgadest ja kuulata fantaasialugusid, miks maksta ei saanud.



Maila Hindrimäe,
vanemraamatupidaja
(varad)

1. Arvan, et poemüüjaks ja juuksuriks ja õpetajaks, nagu sel ajal ikka väikesed tüdrukud mõtlesid.
2. Mõnusaids päikeselisi ilmasid, et seda värvide ilu näha ja nautida.
3. Armastan teha käsitööd, lugeda raamatuid. Hetkel on seda aega vähe, kuna mul on kaks lapselast ja pühendan väga palju vaba aega nendega koosolemisele.
4. „Kristiina Lauritsatütar“ ja „Tuulest viidud“.
5. Võimest muuta sõjad ja terrorid olematuks ja ära hoida looduskatasroofe.
6. Ela ise ja lase teistel ka elada. Ära ela teiste elu.
7. Kiusatus teha teinekord emotsioonoste.
8. Üks põnevamate oli kindlasti kõrge maja katuselt kõiega laskumine.
9. On üks imeilus soe maakoht, kus elavad väga head ja kallid inimesed minu jaoks ja see koht toob alati naeratuse suule.
10. Suvel värsket õhust, talvel soojusest.
11. Väga suur meeskond, kes ajavad kõik ühte asja ja tegutsevad ühe eesmärgi nimel, et aidata teisi.
12. Raske küsimus, esimeheks ma kunagi ei saa, ega pürgi ka. Kui seda otsustaks ainult juhatuse esimees, siis tõstaks kindlasti palkasid just hooldustöötajate ja puhastusteenistuse töötajate osas, nemad teevad haigla heaks väga palju, aga kahjuks vastu saavad minu arust vähe.
13. Kuulata, mõelda ja teha.

Seekord vastasid
13 küsimusele meie
tublid raamatupidajad
Meremeeste korpuse 11.
korrusel.



Eve Palm,
vanemraamatupidaja

1. Kaupmeheks.
2. Ootan ilusat kuldset sügist, mis kestaks võimalikult kaua. Soovin kindlasti korra veel jõuda Pärnusse, et jalutada läbi mulle väga armsate tänavate, sahistades jalgadega langenud lehtedes.
3. Käsitöö, jooksmine.
4. Meeldib raamat, mis on kirjutatud Vahur Kersna poolt „Ei jäta elamata“.
5. Unistan sellest, et suudaksin liikuda väga kiiresti ühest paigast teise, sest ööpäevas on ainult 24 tundi, aga sellest jääb ilmselgelt väheks.
6. Täna sõid toimetusi ära viska homse varu.
7. Magusa söömine.
8. Kreeta saarel autoga mööda kitsaid serpentiine üles märke sõitmine, üleval matkamine ning pärast veel alla sõitmine.
9. Kindlasti on see Pärnu ja seda igal aastaajal.
10. Kuna olen töötanud alles mõned päevad siin, siis esialgu tunnen puudust oskustest, et seda tööd kiiremini ja sujuvamalt teha.
11. Hetkel oskan oma lühiajalise kogemuse pealt öelda, et mind ümbritsevad igapäevaselt väga armsad inimesed.
12. Ei ole sellele üldse mõelnud, hetkel ei oska sellele küsimusele vastata.
13. Täpsus, pingetaluvus, suhtlemisoskus.



AMBULATOORNE
ERIARSTIABI



SISEKLIINIK



NAKKUSKLIINIK



ANESTESIOLOOGIA- JA
INTENSIIVRAVIKLIINIK



DIAGNOSTIKAKLIINIK



HAMBARAVIKLIINIK



HOOLDUSRAVIKLIINIK



KIRURGIAKLIINIK



NAISTEKLIINIK



NÄRVIHAIGUSTE
KLIINIK



PSÜHHIAATRIAKESKUS