



LTKH LEHT

LEHT TUBLIDELE KOLLEEGIDELE HAIGLAS

JUULI 2019

03

Meenutus: Uusaastapeol tunnustati aasta parimaid

06

Naistekliinikus avas ukse sterilisatsiooniosakond

08

Millist nime hakkab kandma uus tervisekeskus?

09

Pelgulinna sünnitusmaja sai annetajate abiga simulaatori

10

Õendusabikliiniku juhid: Esikohal peab olema patsient

14

Ohutusspetsialist: Ei ole mõtet õppustel, kus jookseme, kaks kätt taskus

17

Kuidas töötab 10 korda suurem haigla?

20

Kätehügieenipäeva tähistati lõbusa ühistantsuga

22

Kullakarva kätega kolleegid

25

LTKH korraldas värskes õhus tervisliku perepäeva

26

13 küsimust: vastavad kolleegid radioloogiaosakonnast

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



Meenutus: Uusaastapeol tunnustati aasta parimaid

Aasta lõpp või uue algus on hea aeg kokkuvõtete tegemiseks. Nii on ka saanud traditsiooniks kuulutada Lääne-Tallinna Keskhaigla uusaastaüritusel välja parimateks tunnustatud töötajad ja silmapaistvamad teod. Vaatame neile hetkedele veel korra tagasi.

Parimad töötajad kuulutati välja kuues kategoorias: parim kliendi-teenindaja, parim hooldaja, tubli õde, aasta arst, elutöö preemia ning aasta tegu.

Kui töötajad valitakse osakondade ja kliinikutesiseselt, siis aasta silmapaistvaima teo leidmise puhul saavad kaasa rääkida kõik kolleegid. Alustades sellega, milliseid tegusid üldse esile tõsta ning lõpetades oma lemmiku poolt hääletamisega.

Tänavu toimus pidulik sündmus 25. jaanuaril Kultuurikatlas. Üritus kandis pealkirja "Õhtu täis sära", mis andis põhjust end tavapärasest veelgi rohkem sära ja sädelusega ehtida.

Järgmistelt lehekülgedelt leiate kolleegid, kes särasid eriliselt. ❖



Elutöö preemia: nakkusarst dr Kristi Ott

Olles arstist emalt kaasa saanud huvi meditsiini vastu, pühendas dr Ott end laste ravimisele. 1982. aasta juunis saabus ta tööle Merimetsa Haiglas, kuhu hiljem lisandusid ka täiskasvanud. Tänavu täitub 37 aastat tööd LTKH-s, sellest 26 aastat osakonna juhatajana ja nüüd vanemarstina.

Dr Kristi Otti kolleegid iseloomustavad teda nii:

"Kohusetundlik, põhjalik, täielikult töösse pühendunud, patsientide muredele kaasa tundev ning osavõtlik ja empaatiline arst.

Hea eeskuju noortele kolleegidele,

kes saavad julgelt tema nõu küsida ja vastuse oskab ta reeglina anda sellisel moel, mis ei riiva kellegi väärikust.

Ekstravagantne inimene, huvitava mõttemaailmaga, laialdaste kultuurihuvidega ja klassikalise muusika austaja. Ei ole tavaline tuim eestlane. Tema sise mine värvikus on kooskõlas alati erk sa juuksevärviga.

Selgelt humaansetele väärtustele pühendunud inimene, kes armastab väga reegleid ja süstematiseerimist. Oma lähedasi hoidev ja alati abistav.

Tõeline tugisammas kollektiivis. Kolleeg, kellega koos julgeks luurele minna."



Aasta arst: neuroloog dr Ulvi Thomson

Dr Ulvi Thomson on töötanud Lääne-Tallinna Keskhaiglas alates 2002. aastast. Kohe algusest peale on ta närvihaiguste kliinikus alati olnud kõigi uuenduste üks eestvedajaid ja initsiaatoreid.

Dr Thomsonil on mitu kitsamat eriala, mis on kliinikus tema vedada. Elektroentsefalograafia, epilepsia, Parkinsoni haigus on vaid mõned näited.

Koostöös kolleegidega on dr Thomson alustanud täiesti uute haiguste – autoimmuunhaiguste diagnostika ja raviga. LTKH oli esimene haigla Eestis, kus muutus võimalikuks autoantikehade määramine.

Samuti oli dr Thomson üks eestvedajaid

pärilike haiguste diagnostika uute meetodite juurutamisel. Tänu uutele uurimismeetoditele on suudetud selgitada paljude haigete täpse päriliku haiguse diagnoosi, mis on olnud aastakümneid ebaselge. Ja õnneks on ka patsiente, kes tänu ultramoodsale diagnostikale on efektiivse raviga ise hingama ja liikuma hakanud.

Dr Thomson on tagasihoidlik ja talle suur tähelepanu kolleegide sõnul ei meeldi, aga igapäevases töös on just tema olnud kõikide uuenduste ja töökorralduse parandamise suur initsiaator. Vahel ütlevad kolleegid pooleldi naljaga, et dr Ulvi Thomson on nende südametunnistus.



Parim klienditeenindaja: Svetlana Bonaturskaja

Kolleegid iseloomustavad LTKH kõnekeskuses töötavat Svetlanat sõnadega rõõmsameelne, töökas, kohusetundlik, aus, südamlilik, abivalmis, viisakas, kliendisõbralik. Ta on inimene, kes suudab kiirelt leida keerulistes olukordades sobiva lahenduse ja võtta vastu otsuseid, mis on klienditeenindaja töös ülioluline.

Ta on suurepärane meeskonnakaaslane

ja hinnatud kolleeg. Hoiab, kaitseb ja õpetab töökaaslast ning aitab lahendada nende kiireloomulisi küsimusi. Tal on oskus hoida kõrgel ka meeskonnavaimu, organiseerides ühisüritusi.

Svetlana Bonaturskajal on olemas kõik omadused, mis peavad olema heal klienditeenindajal. Üks neist on ka see, et telefoni teel temaga rääkides on häälest kuulda tema naeratust.

Tubli õde: Olena Kryklyva

Õde Olena tuli nakkuskliinikusse tööle 2011. aasta juunis. Tööd alustas ta hooldaja ametis, kuid alates 2012. aasta veebruarist töötab ka nakkuskliiniku lasteosakonnas õena.

Oma tööd tehes on ta väga täpne, meeldiv ja soe. Samuti kaastundlik, korrektne, kohusetundlik, hea suhtleja, suure empaatiavõimega ning sooja suhtumisega väikestesse ja suurtesse patsientidesse.

Ta valdab hästi erinevaid käelisi manipulatsioone, näiteks asetab kanüüle

vedelikupuuduses olevatele lastele, tunneb hästi osakonnas olevaid meditsiiniaparaate: perfuusoreid, monitore, inhalaatoreid. Tema oskused ja teadmised lubavad tal töötada nii laste kui täiskasvanutega. Ta töötab lisaks väikeste enneaegsete titadega ja ka koduõena.

Tal on kõrgharidus ning ta täiendab end pidevalt, käies erinevatel loengutel ja koolitustel. Kollektiivis armastatakse ja austatakse teda kui head kolleegi, kes tuleb alati vajadusel appi.



Parim hooldaja: Veera Umbjärv

2017. aastal korraldati närvihaiguste kliinikus iga kuu küsitlus patsientide seas, milline õde ja hooldaja neile kõige rohkem meeldis ja miks. Pooltel kordadel valisid patsiendid meeldivaimaks hooldajaks just Veera.

Teda iseloomustati selliste sõnadega nagu abivalmis, sõbralik, meeldiv, hooliv, tähelepanelik, tasakaalukas, annab kindlustunnet. Need on parimad iseloomumadused, mida ühelt hooldajalt võiks tahta.

Ka kolleegid arvavad temast ainult head:

ta on vastutulelik, rõõmsameelne, valmis juhendama alustavaid kolleege, hea huumorimeelega, väga töökas, täpne ja korrektne. Õed ütlevad, et Veeraga koos valveid tehes on alati hea kindel tunne, et kõik on korras ja kontrolli all.

Veera on innovaatilise mõtlemisega, teeb ise ettepanekuid töökorralduse paremaks muutmiseks, tuleb kiiresti muutustega kaasa, alati valmis uusi teadmisi omandama, kasutama uusi töövõtteid või -vahendeid. Ei pelga kätt külge panna ühelegi tööle, mis tegemist tahab.

Aasta tegu: Mustamäe tervisekeskuse valmimine

Mustamäe tervisekeskus oli esimene uudse tervisekeskuste kontseptsiooni järgi ehitatud raviasutus Eestis, mis pälvis tervishoiuasutuste tähelepanu kogu Eestis nii arhitektuurilise kui funktsionaalse lahendusega.

Paljudel pika töökogemusega tervishoiutöötajatel tekkis esimest korda elus võimalus tööd teha tänapäevastes tingimustes. Haigla koolituskeskus sai ruumid, milles tunneb end hästi õppija

ja kuhu pole piinlik kutsuda kust tahes tulnud külalist. Haigla üks oluline eesliin, klienditeenindus, sai kõnekeskusele tööspetsiifilisust arvestava töökeskkonna. Tervisekeskuse patsiendid on korduvalt väljendanud abi saama tulles rõõmu ja tänulikkust.

Tubli töö eest tunnustati LTKH haldusjuhti Ahto Kalevit koos oma meeskonnaga.



Aasta parimad töötajad kuulutati Lääne-Tallinna Keskhaiglas välja 13. korda. "Parim klienditeenindaja" ning "Aasta tegu" on aga märksa uuemad kategooriad – need valiti sedapuhku 4. korda.

Naistekliinikus avas ukseid sterilisatsiooniosakond

7. märtsil avas pidulikult ukseid naistekliinikus asuv sterilisatsiooniosakond, kus toimub kirurgiliste instrumentide ja teiste meditsiinitarvikute puhastamine, komplekteerimine, pakendamine ja steriliseerimine.

Osakonna õendusjuhi Svetlana Alveri sõnul oli sterilisatsiooniosakonna rajamine naistekliinikusse ülioluline samm. Tänu sellele varustatakse kliinikut vajalike instrumentidega varasemast oluliselt kiiremini, muutes töö naistekliinikus sujuvamaks.

„Seni toodi operatsiooniinstrumentid steriliseerimiseks Meremeeste haiglasse, mis eeldas pidevat transporti kahe hoone vahel ja mis sõltus autojuhi töögraafikust. Nüüd jääb ära transport ja sellega kaasnev instrumentide ootamine – saame tööd teha varasemast oluliselt kiiremini ja paindlikumalt,“ sõnas Alver.

Naistekliinikus asuv uus osakond koosneb mitmest ruumist: kasutatud instrumentide pesuruum, pakkimisruum ning n-ö puhas ruum, kus toimub steriliseeritud instrumentide väljavõtmine. Lisaks asub seal puhaste instrumentide ladu ning töötajate puhkeruum.

Osakonnas on kasutusel kaks pesurit ning kaks autoklaavi, mis on praegusel hetkel Eestis olevatest seadmetest kõige moodsamad. Parima kvaliteedi tagamiseks on väga oluline ka see, et osakonna juurde on ehitatud veepuhastussüsteem, mis tähendab seda, et pesurid ja autoklaavid töötavad puhastatud vee baasil.

Uues osakonnas töötab praegu neli inimest, üks neist on vastutav töötaja.

Varakevadel tööd alustanud sterilisatsiooniosakonna ruumid asuvad Pelgulinna sünnitusmaja hoone 0. korrusel. ❖



Sterilisatsiooniosakonna õendusjuhi Svetlana Alveri sõnul on uues osakonnas kasutusel olevad autoklaavid Eestis olevatest seadmetest parimad.

Uus osakond säästab instrumente ja ödede aega

Pelgulinna sünnitusmaja töötajad tunnevad rõõmu hiljuti avatud sterilisatsiooniosakonna üle. Lisaks sellele, et see lihtsustab oluliselt erinevate osakondade ödede tööd, on uus osakond ka kena, modernne ja väga hästi planeeritud-kavandatud.

Eriti suurt heameelt tunnevad operatsiooniosakonna öed. Enam ei ole vaja muretseda, et teatud instrumentid saavad otsa, transport ei suju või midagi on puudu. Nüüd saab kõike organiseerida ja

liigutada ühe maja piires. Alati on võimalik murekohad lahendada kiiresti ja meeldivalt sterilisatsiooniosakonna sõbralike kolleegidega.

Puhastamist vajavad ja uued instrumentid liiguvad majasiseselt sujuvalt ja ilma senise raske tassimistöota. Kindlasti säästab uus osakond oluliselt ödede aega ja pikendab õrnade instrumentide tööiga, kuna ära jääb igapäevane raputamine Tallinna linnatänavatel.

On tore, et meie haigla pidevalt areneb.

Operatsiooniöde Siret Aus Naistekliiniku opiploki ödede nimel

Pildil vasakult: operatsiooniosakonna õendusjuht Öie Saar, operatsiooniöde Angelina Rubtsova, operatsiooniosakonna tehnik Ljudmilla Safronova ja operatsiooniöde Jelena Serdjuk sterilisatsiooniosakonna avamisel.



Millist nime hakkab kandma uus tervisekeskus?

Ei ole enam uudis, et päevinäinud ja väsinud välimusega Kopli polikliiniku asemele, aadressile Sõle 63, ehitab Lääne-Tallinna Keskhaigla lähiaastatel uue tervisekeskuse.

Seni on räägitud uuest keskusest kui Kopli tervisekeskusest, kuid kuna hoone ei asu tegelikult Kopli asumis, vaid hoopis Pelgurannas, kerkis selle kõrvale ka nimevariant Pelguranna tervisekeskus.

Nimeotsingute arutelul käidi aga välja ka võimalus nimetada uus hoone linnaosa järgi (Põhja-Tallinn), nagu on tervisekeskustel Mustamäel, Haaberstis ja Nõmmel.

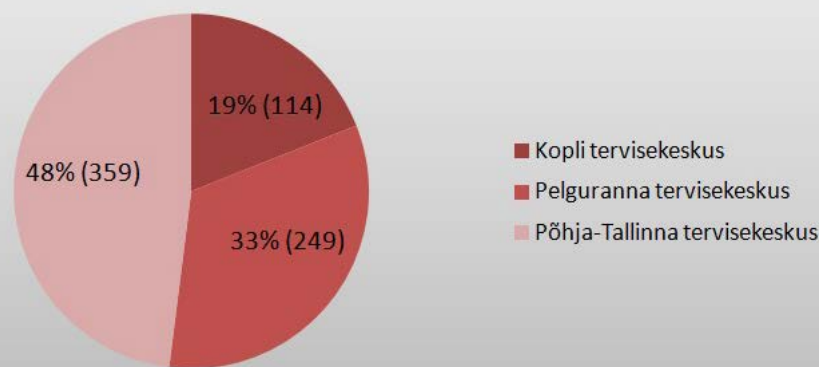
Leidmaks uuele tervisekeskusele parim nimi, korraldas Lääne-Tallinna Keskhaigla avalike suhete osakond

koos Põhja-Tallinna linnaosa valitsusega rahvaküsitluse. Küsitlus oli leitav veebis, kuid vastata sai ka paberkandjal Kopli polikliinikus kohapeal.

Küsitluses osales 752 inimest: neist veebis 712 ning paberkandjal 40.

Ülekaalukalt, ligi pool (48%) vastanutest leidis, et tervisekeskus peaks olema nimetatud linnaosa järgi ehk kandma nime Põhja-Tallinna tervisekeskus. Kolmandik vastanutest (33%) pidas sobivaimaks nimeks Pelguranna tervisekeskust ning 19% küsitluses osalenutest eelistas nime Kopli tervisekeskus. ♦

Nimi uuele tervisekeskusele



Rahvas pidas õigeks nimetada uus tervisekeskus linnaosa nime järgi.



Põhja-Tallinna tervisekeskuse eskiis. Autor: Arhitektuuribüroo Visuaal OÜ.

Küsitluse andmed:

- Toimumisaeg: 18.-27.03.2019
- Formaat: veebis ja paberkandjal
- Veebis levitatud LTKH kanalite ja Põhja-Tallinna linnaosa valitsuse kanalite kaudu:
 - LTKH koduleht
 - LTKH siseleht
 - LTKH Facebooki-leht
 - Põhja-Tallinna Facebooki-leht
- Paberkandjal levitatud Kopli polikliiniku (Sõle 63) fuajees
- Nii eesti kui vene keeles
- Osalejaid: 752
 - Veebis: 712
 - Paberil: 40

Põhja-Tallinna tervisekeskuse valmimise orienteeruv ajakava:

- Uue hoone projekteerimine: kuni 2019. aasta lõpuni
- Vana hoone lammutamise algus: 2020. aasta I kvartal
- Ehituse algus: 2020. aasta II kvartal
- Ehituse orienteeruv lõpp: 2021. aasta III kvartali lõpp
- Tervisekeskus alustab tööd: 2021. aasta IV kvartal

Pelgulinna sünnitusmaja sai annetajate abiga simulaatori

16. aprillil anti Pelgulinna sünnitusmajale üle vastsündinut imiteeriv kõrgtehnoloogiline simulaator, millega saab haigla personal harjutada kriitilises seisundis vastsündinute elustamist ja abistamist.

Sünnitusmaja lastearst ja Pelgulinna simulatsioonikeskuse juhataja dr Ervin Saik (fotol vasakul) sõnas, et elutruu välimusega Super Tory® on vastsündinu simulaatorite seas tehnika viimane sõna.

„Uuele simulaatorile on võimalik teha kõiki meditsiinilisi protseduure nii, nagu neid tehakse päris vastsündinutele, kasutades seejuures igapäevatoos tarvitusel olevaid meditsiiniseadmeid. Kriitiliste seisundite lahendamist ja meeskonnatööd pidevalt harjutades saame selle abil end maksimaalselt ette valmistada olukordadeks, mil on vaja päästa elu,“ selgitas dr Ervin Saik uue seadme vajalikkust.

Simulaator Super Tory® võimaldab harjutada praktilisi oskusi, näiteks vastsündinule veenitee rajamist, pleuradreeni paigaldamist, samuti südametöö, vererõhu ja kehatemperatuuri mõõtmist ning palju muud. Simulaatormannekeen imiteerib hingamist, silmade pilgutamist, suu avamist



"Beebi" sümbolse nabanööri lõikasid läbi Eestimaa Sünnitusmajade Toetusfondi nõukogu liige Ivo Kallasmaa, Colonna Heategevusfondi nõukogu esimees Roberto de Silvestri ning lastearst dr Ervin Saik.

ja sulgemist, käte ja jalgade liigutamist ning vastsündinu häälsusi.

Kõrgtehnoloogilise seadme soetamiseks kasutati lisaks Lääne-Tallinna Keskhaigla vahenditele Colonna Heategevusfondi poolt kogutud raha, mis jäi üle 2017. aasta kampaaniast. Tookord kingiti sünnitusmajale vastsündinute elustamislaud. ♦

Täenduslik nimi rohkem kui 900 kandidaadi seast

Leidmaks simulaatorbeebile suupärasema nime, kui seda on mudelinimi Super Tory, viis Eestimaa Sünnitusmajade Toetusfond mais ja juunis läbi konkursi, kus igaüks võis nukule välja pakkuda nime.

Kuna simulaatorit saab vastavalt soovile muuta nii poisiks kui tüdrukuks, olid eelistatud nimed, mis sobivad mõlemale soole.

Kuu aega kestnud konkursile laekus nimevariante 920. Väljapakutud nimede

seast tegi lõpliku valiku toetusfondi ja Pelgulinna sünnitusmaja töötajatest koosnev žürii. Lemmikuimaks variandiks kuulutati **Aare**.

Toetusfondi tegevjuht Raili Friedemann: "Aare on kasutusel küll rohkem mehenimena, kuid samas on ju teada Aare-nimeline naisterahvas eestlaste lemmikseriaalset „Õnne 13“. Simulaatori puhul keskendume aga just selle nime tähendusele: iga laps on oma vanematele hindamatu aare ja suurim kingitus."

Aastas koolitatakse 400 meedikut üle Eesti

Pelgulinna simulatsioonikeskus loodi naistekliiniku koosseisu 1. jaanuaril 2016.

Simulatsioonikoolitajate meeskonda kuuluvad lastearstid dr Ervin Saik ja dr Liina Süvari*, naistearstid dr Annemai Märtsen* ja dr Sandra Tammekivi, anestezioloog dr Liina Sau ning ämmaemandad Kärt Pielberg ja Liis Jõgis.

Pelgulinna sünnitusmaja on ainus haigla Eestis, kus on olemas oma simulatsioonikeskus. Meie koolitajad käivad simulatsioonõppusi korraldama ka teiste haiglate sünnitusosakondades.

Koolituste eripära seisneb selles, et need toimuvad *in situ* ehk realses töökeskkonnas kohapeal. Lisaks kolleegidele Eesti haiglatest on koolitatud ka kolleege Egiptusest ning Soomest.

* hetkel lapsehoolduspuhkusel

Õendusabikliiniku juhid: Esikohal peab olema patsient

Haaberstis asuval õendusabikliinikul täitus tänavu kevadsuvel uute juhtide käe all töötamisest esimene aasta. Kuigi sisseelamisaeg jäi üürikeseks, nagu tunnistavad kliiniku juhataja **Margit Kesker** ja õendusjuht **Helle Kerb** justkui ühest suust, on õendusabikliinik nüüdseks läbinud mitmed uuendused, seatud on uued sihid ning töö 150 voodikohaga kliinikus käib täisvõimsusel.

Tulite õendusabikliinikut juhtima kõige keerulisemal ajal, kui kliinik vajab muutusi, normaalse töörütmi taastamist ja mil kliinik oli järelevalveorganite pingsa pilgu all. Millest töö juures pihta hakkasite?

Margit Kesker (MK): Kui ma siia majja tulin, ei tundnud ma siit majast mitte kedagi, ma ei teadnud ka õendusabist eriti midagi. [Margit Kesker töötas enne LTKH-sse tööle asumist Medicumi Perearstikeskuse tegevjuhina – toim.]. Hoolimata sellest võeti mind siin hästi sõbralikult ja avatult vastu. Alustuseks vestlesin inimestega, pidin end selle valdkonnaga kiiresti kurssi viima. Õnneks tuli kohe pärast minu tööleasumist siia ka Helle – tema on selle valdkonna proff.

Sellist aega, et siia rahulikult sisse elada, ei olnud, kohe tuli asuda tegudele. Patsientide arv oli vähenenud, tuli vaadata, kuidas maja täituvust tõsta. Alustasin kohe ka eelarvega tutvumist, sest poolaasta oli praktiliselt lõppemas.

Kui sain selle tööpakkumise, siis pelgasin esialgu, et see on tõsine ja kurb koht – paljuski ju elu lõpuga seotud, siin on inimesed raskelt haiged jne. Aga kõik oleneb tegelikult sellest, kuidas suhtuda. Mina suhtun nii, et meie siin saame teha oma parima, et patsientidel oleks võimalikult hea ning et nad tunneks end hoituna ja hoolitsetuna. Nii mõeldes on see ju hoopis väga väärt koht.

Helle Kerb (HK): Minu esimene mõte

siia tulles oli, et tahaksin käia läbi kõik osakonnad ja vaadata, mis seis üldse on. Kuid selleks ei olnud üldse aega, sest kohe hakkas töö pihta. Enam ei meenugi, mis need esimesed kiired asjad olid, kuid mäletan, et kogu aeg oli vaja midagi teha. Aga võin öelda, et olukord oli tõesti päris keeruline. Osad inimesed ootasid, et endine õendusjuht tuleks tagasi...

Sekretär Inge Juriksoniga oleme neuroloogias pikka aega koos töötanud. Ütlen ikka, et ta on maailma parim sekretär! Ja Mare Janvestiga, kes töötab siin osakonna õendusjuhina, töötasime kunagi koos PERHis. Suuresti nende kahe inimese pärast siia tulingi. Mul oli siia majja tegelikult n-ö teine tulemine.

Eelnevalt olin siin töötanud ühe aasta osakonna vanemöena.

Kuidas praegu õendusabikliinikul läheb?

MK: Minu arvates läheb hästi. Olukord on stabiliseerunud. Meil on palju plaane ja me pole nendega veel poolel teelgi, aga hästi läheb. Oleme siin kogu aeg igapäevaelu sees, üks küsimus ajab muudkui teist taga, aga kui vaadata aastale tagasi, saab öelda, et ikka palju on tehtud.

HK: Mina arvan ka, et meil läheb hästi, aga see kõik on läinud *step-by-step*. Elu on sundinud takka, milliseid konkreetseid kitsaskohti on vaja parajasti lahendada.

Uued töötajad, kes on siia tulnud, on küll väga rahul. Lähtume ennekõike patsiendist – et patsiendil oleks siin hea olla.

MK: Lisaks õendusabile on meil siin väga kõrgel tasemel päevahoid mäluhäiretega isikutele, see on kulda-väärt asi. Meie sotsiaaltöötaja Lea Kõre on selle päevahoiu „vaimne ema“, see on olnud tema kujundada. Ideaalis ootame päevahoidu kliente kerge ja mõõduka dementsusega, et saaksime seda taset hoida, mitte lasta sel süveneda. Päevahoius on palju tegevusi, liikumist, kunsti. Meie klientidele antakse piisavalt nii tegevust kui ka puhkust. Päevakava on väga optimaalne.

HK: Päevakava on lisaks ka paindlik. Näiteks kui väsitakse ära, on võimalus heita pikali. Ülesandeid antakse vastavalt inimese võimetele ja tugevustele: kes lahendab ristsõnu, kes lõikab midagi või meisterdab.

Mis on olnud selle aasta jooksul suurimad uuendused kliinikus?

HK: Esiteks, muutunud on kliiniku struktuur. Meil on nüüd igal korrusel oma õendusjuht. Varem oli üks õendusjuht kahe korruse peale. See tegi umbes 70 patsienti ühe õendusjuhi kohta, nüüd on neid maksimaalselt 40. Meil on tööle võetud ka öde, kes tegeleb patsientide saatekirjadega ja järjekorra pidamisega. Kõik see aitab tööd paremini korraldada.

Soovin siinkohal esile tõsta meie tublisid

osakondade õendusjuhte, kelleks on Mare Janvest, Kairi Alp, Ede Hiire ja Gerly Vatsar. Nad teevad suurepäraseid tööd ühise eesmärgi nimel.

MK: Nüüd töötab meil täiskohaga ka kaks arsti, mõlemal seega keskeltläbi 70 patsienti.

HK: Oleme muutnud ka valve üleandmise korda. Varem toimus iga päev suur koosolek meie saalis, kõik osakonnad kogunesid sinna. Aga mis jäi unarusse – nad ei saanud rääkida oma osakonna probleemidest, suurel koosolekul ei tahetud seda teha. Nüüd teeme saalis suure infojagamise kaks korda kuus, aga igal hommikul on osakondades oma koosolekud, kus saab oma otsese juhiga arutada oma muresid ja seda, mis parajasti kellelgi südamel on.

MK: Lisaks on meil välja kujunenud ka väiksem meeskond, nn juhtgrupp. Saame samuti igal hommikul kokku. Esiteks saame patsientidest täpsema ülevaate ja teiseks räägime laiemalt, mis on uudist, mida planeerime, mis on mured ja kitsaskohad.

Juhtimise poole pealt veel: sõnastasime hiljuti ära meie kliiniku põhiväärtused. Korraldasime mahukad mõttetalgud, kus olid esindatud kõik osakonnad. Kõik said kaasa mõelda ja rääkida. Ma ütlen, et selline väärtuste seadmine on süsteemne kultuuri loomine, see on „oma näo“ kujundamise eelduseks. Väärtused mõjutavad ju otsuseid ja käitumist – nüüd on kõigile selgem, mis põhimõtete alusel me tegutseme.

HK: Õendusdokumentatsiooni parandamiseks on meil tegutsemas NANDA töörühm. NANDA tähistab õendusdiagnoosi [NANDA – North American Nursing Diagnosis Association – toim.]. Selekteerisime välja 35 õendusdiagnoosi, mida enamasti oma kliinikus kasutame, ja tõlkisime sinna juurde õendusdiagnooside tulemused ja sekkumised, mida seni eesti keeles ei olnud. Nii on õdedel lihtsam oma tööd teha. On räägitud ka sellest, et õendusdiagnoosid saab lisada LIISA infosüsteemi ja need laienevad üle kogu Lääne-Tallinna Keskhaigla. Arvan, et see on päris oluline asi.

“

Meie siin saame teha oma parima, et patsientidel oleks võimalikult hea ning et nad tunneks end hoituna ja hoolitsetuna.

Veel: ma ei tea, et meil oleks varem olnud kliinikus praktikal välisüliõpilasi, aga nüüd käivad nad siin pidevalt. Praegused välisüliõpilased on pärit Bosnia ja Hertsegoviinast, aga on olnud ka Ungarist pärit üliõpilasi. Nad tulevad meile tervishoiu kõrgkooli kaudu ja teevad siin vaimse tervise öe praktikat.

Kord nädalas pärast tööpäeva toimub meie saalis töötajatele mõeldud joogatreening, kus kõik soovijad saavad osaleda. Praegu on joogatundidest suvepuhkus, aga augusti esimesel kolmapäeval alustame tundidega uuesti.

Korduvalt on räägitud, et meie õendusabikliinik on patsientide seas eelistatud, patsiendid ja lähedased on rahul. Kuidas teie näete – mis on meie õendusabikliiniku tugevused?

MK: Neid tugevusi on kahesuguseid. Ühed on silmaga nähtavad – see on füüsiline pool. Meil on suhteliselt hiljuti renoveeritud maja, meil on palju ruumi, avar, hele, kaasaegne hoone. Teine pool on personal – esialgu silmale nähtamatu, aga see eest tunnetatav.

HK: Patsiendid ja lähedased on välja toonud, et meie õdede ja hooldajatega ollakse väga rahul.

MK: Jah, personal on ikkagi see, mis on kõige olulisem. Sa võid ju lamada kullast voodis, aga kui sinuga käitutakse



Õendusabikliiniku juhataja Margit Kesker (vasakul) alustas LTKH õendusabikliinikus tööd 2018. aasta mai lõpus ja õendusjuht Helle Kerb juuni keskpaigas.

Ohutusspetsialist: Ei ole mõtet õppustel, kus jookseme, kaks kätt taskus

Kriiside eest pole kaitstud keegi, need tabavad alati ootamatult. Kuid kriisideks saab valmistuda, mõeldes läbi võimalikud halvad stsenaariumid ja harjutades nende korral tegutsemist. Toimepidevuse plaanist ja kriisiõppusest rääkis LTKH Lehele ohutusspetsialist **Heiki Lugna**.

Heiki, oled nüüdseks töötanud Lääne-Tallinna Keskhaiglas peaaegu aasta, olles ametikohal, mida siin enne sinu tulekut ei olnudki – ohutusspetsialist. Millega igapäevaselt tegeled?

Igapäevaselt tegelen haigla toimepidevuse plaani ehk kriisiplaani koostamisega. Selle jaoks pidin endale kõigepealt selgeks tegema, kuidas haigla toimib, millistest üksustest see koosneb, kuidas need üksused töötavad jne. See ülevaade on mul praeguseks olemas. Selle pinnalt saab edasi planeerida käitumist kriisi korral.

Tegelen ka tuleohutusega ja sellealaste koolitustega töötajatele. Lisaks veel tuleohutusnõuete kontrollimisega – see on meil turvasüsteemide halduri Kulno Kallasmaaga kahasse ära jaotatud. Tegelen turvalgustuse ehk evakuatsiooniteede valgustuse märkide kontrolliga ning tuletõkkeuste kontrolliga.

Meil on kaht tüüpi tuletõkkeuksi. Ühed peaksid suitsu ja tuld kinni pidama 30 minutit, teised 60 minutit. Seal, kus on meie patsiendid ja töötajad, peavad uksed vastu pidama kuni 60 minutit. Tulekahju korral aitavad need meil võita aega, et pääseda ohutult hoonest välja. Peame püüdma viia ka patsiendid majast välja.

Paljud osakonnad on harjutanud evakuatsiooni lohistiga. Kuidas nende koolitustega on läinud? Kas kõigil on koolitused läbitud või tuleb nendega jätkata?

Püüame koostada hiljemalt 2020. aasta märtsiks uued evakuatsiooniplaanid. Samal ajal jätkame evakuatsiooniõppustega. Oleme mõne osakonnaga juba kokku leppinud ka kuupäevad, millal neid koolitusi teeme. Töö selles valdkonnas käib.

Kui rääkida toimepidevuse plaanist, siis millisteks kriisideks peab haigla valmis olema?

Põhilised kriisilukorrad, mis meid puudutavad, on tehnosüsteemidega seotud: kui haiglas katkeb elekter või

vesi või on probleeme kanalisatsiooniga. Samuti on kriisideks haiguste epideemiad ja masskannatanutega õnnetused, kus aidata tuleb tavapärasest rohkem patsiente korraga.

Kuidas erineb uus toimepidevuse plaan sellest, mis varem oli?

Uus peab kindlasti tulema lühem ja kompaktsem ning tegevuses peab olema rohkem viidatud olemasolevatele ja toimivatele juhenditele. Meie töö on ju kõik juhenditega reguleeritud – kriisilukorras tuleb lähtuda samadest



Heiki Lugna igapäevatöö hõlmab ettevalmistusi ja planeerimist haigla toimepidevuse tagamiseks.



9. märtsil 2017 osales EMO Põhja-Eesti Regionaalhaigla eestvedamisel läbi viidud traumapäeval, kus harjutati koos kiirabi tegutsemist suurõnnetuse korral.

tööpõhimõtetest, millest igapäevaselt lähtume, lihtsalt töö on kriisilukorras oluliselt pingelisem, sest lisanduvad kõrvaltegevused.

Näiteks, patsiendid, kes on võimelised liikuma ja kes saavad ravi jätkata kodus, kirjutatakse haiglast välja ja saadetakse koju. Vajadusel tuleb meil organiseerida neile transport. Tänu sellele saame haiglasse juurde võtta kriisikoldest tulevaid patsiente.

Kriisiplaan ei saa enam olema isikupõhine, vaid ametikohapõhine. Seega, kui töötaja vahetub, ei ole vaja plaani ümber teha. Kontaktandmed jäävad dokumendi lisadesse, nii et kui andmed muutuvad, saab lisad välja vahetada, ilma et vajaksime sellele terviseameti kinnitust.

Käime terviseametiga regulaarselt koos toimepidevuse plaani arutamaks, et kõikidel haiglatel oleks ühesugune arusaam sellest plaanist, et vorm ja sisu oleks ühtsustatud. Keskhaiglatel oli toimepidevuse plaan juba eelnevalt olemas ja samuti teadmine, mida see endast kujutab, aga üldhaiglatelt hakati seda nõudma alles hiljaajaga.

Tervishoiuteenuse osutajatel on üldiselt ju ainult hooned erineva suuruse ja kujuga ning osakonnad asuvad eri kohtades, aga teenuse osutamise sisu on ju tegelikult sarnane. Kui toimub elektri- või veekatkestus, on see kõigi asutuste jaoks probleem ühtmoodi.

Kas lisaks lohistiga koolitustele on meil veel mingisuguseid õppusi tulemas?

Meil on sügisel tulemas üks suurem õppus, mille viimeläbi koos partneritega: Põhja-Eesti Regionaalhaigla kiirabi, Tallinna kiirabi, Karell kiirabi, politseija piirivalveamet, G4S, meie poolt nakkuskliinik ja EMO. Õppuse sisu on see, et meile tuuakse nakkuskahtlusega patsiendid PERHi psühhiaatriakliinikust.

Harjutame nakkuskahtlusega patsientide vastuvõtmist, nende isoleerimist ja nendega toimetamist, samuti isikukaitsevahendite kasutamist ja nakkusohu korral käitumist.

Õppusel osalevad ka hindajad, kes jälgivad kogu tegevust ja hiljem annavad meile tagasisidet.

Terviseamet finantseerib seda õppust 5000 euroga ja osaleb seal vaatlejana.

Terviseametiga koostöö on vajalik, sest sellise haiguspuhangu korral peame vastavalt seadusele ja meie toimepidevuse plaanile andma ametile koheselt informatsiooni. Terviseameti

“

**Kriisilukorras
tuleb lähtuda
samadest
tööpõhimõtetest,
millest
igapäevaselt
lähtume.**



Foto: Terje Lepp

Heiki Lugna

Heiki Lugna on varem töötanud politsei keskuurimisbüroos ja keskkriminaalpolitseis. Tegelenud nii organiseeritud kuritegevuse vastu võitlemise, mõrvade uurimise kui ka korruptsiooni, majanduskuritegude ja rahapesu uurimisega.

Lisaks on ta töötanud turvaettevõttes K-Grupp sisekontrolli juhina, tööinspeksioonis uurijana ja Põhja inspeksiooni juhatajana ning tegelenud ka ettevõtlusega.

käest saame vajadusel abi. Kriisi korral saavad nad meid aidata näiteks täiendavate haiglaruumide leidmisel, evakuatsiooni teostamisel või ka siis, kui vajame materiaalselt abi.

Selline õppus haarab üsna suurt osa haigla töötajatest ja segab mingil määral tavapärasid tööd. Kuivõrd raske on niisugust õppust haiglas organiseerida?

Seda on päris keeruline teha. Ravi-tegevus ja töö haiglas ju õppuse tõttu katkeda ei tohi.

Kõigepealt tuleb leida õppuse jaoks sobiv aeg, millal on patsiente haiglas kõige vähem ja samas ei viibi töötajad puhkusel. Nakkuskliiniku juhataja dr Kai Zilmeriga kokkuleppel teeme õppuse varasügisel.

EMO ja nakkuskliinik töötavad sel päeval ikka tavapäraselt, lihtsalt sagimise võib olla tavalisest rohkem. Õppus kestab paar-kolm tundi, hiljem kogunetakse saali ja tehakse kokkuvõtteid, antakse tagasisidet, kuidas läks ja mida saaksime paremini teha. Õppuse eesmärk on teada saada, milline on meie võimekus epideemia korral ja kus on probleemsed kohad. Seejärel saame raskuskohtadega juba edasi tegeleda.

Paljudes asutustes tehakse ka lihtsalt evakuatsiooniõppusi, st pannakse tuletõrjealarm tööle ja kõik peavad hoonest väljuma. Harjutatakse evakueerimist ja kogunemist teatud punktidesse. Haiglas käib töö 24/7, kuidas siin selliseid õppusi teha?

Selliseid evakuatsiooniõppusi saab teha, aga see ei ole otstarbekas. Esiteks tekitab see inimestes paanikat.

Teiseks, sellistel evakuatsiooniõppustel, kus me lihtsalt jookseme, kaks kätt taskus, koridorist alla kogunemispunkti, ei ole mingisugust mõtet. Meie evakuatsiooniõppused peaksid olema ja saavadki olema sellised, kus me kindlasti päästame kedagi. Päästmise käigus peame väljuma koos patsiendi ja teda toetavate meditsiiniseadmetega, mis on talle elutegevuseks vajalikud.

Naistekliinik on avaldanud soovi teha evakuatsiooniõppusi väga realistlikult – selliselt, et kogunemiskohta tuleksid ka bussid. Politseiga peame läbi rääkima, kuidas seda lahendada. Kuna meil endal puudub transpordi osas nii suur võimekus, siis peab bussid andma Tallinna Linnatranspordi AS.

Siin saab kontrollida ka partnerite valmidust meid aidata. Politsei helistab Tallinna transpordiametile, paludes haigla evakuatsiooniks bussi. Saame näha, kui kiiresti see buss meieni jõuab, kui kiiresti saame bussi inimestega täita ja millise ajaga jõuaks see meie teistesse hoonetesse – kas siis Meremeeste haiglasse või Haaberstis asuvasse õendusabikliinikusse. See kõik vajab veel läbirääkimist.

Millised on põhilised ohutusega seotud probleemid meie haiglas?

Oleme saanud korda Paldiski mnt 68 A-korpuse evakuatsiooniteed. Uksed on suletud automaatlukkudega.

Kui tulekahju tekib ja automaatne tulekustutussüsteem tööle hakkab, siis automaatuste sulgurid avanevad ja nende uste kaudu saab liikuda. Täna on need evakuatsiooniteed korrastatud: kõik toolid, pingid, suitsukonid on sealt ära koristatud.

Jätakuvalt on probleemiks see, et kui toimub mõni kolimine või remont, siis mööbel jms jääb mingiks ajaks koridori seisma. Suur oht on see, kui kõik mööbel viiakse alla esimesele korrusele sterilisatsiooniruumide uste taha koridori. See on üks evakuatsioonitee, mis peaks kindlasti olema vabastatud.

Kui mööbel on koridoris, siis ei mahu koridoris enam liikuma?

Jah, täpselt. Sama oli ka Haabersti tervisekeskuses. Meie üürikud olid samamoodi tõkestanud uksed. Haabersti tervisekeskuses asetsevad ruumid ringikujuliselt, igaüks oli piiritletud oma ruumid ära ja sulgenud evakuatsiooniuksed, et keegi võõras sealt läbi ei pääseks. Praeguseks on see mure lahenenud, inimesed teadvustavad endale neid riske.

Haaberstis on vaja veel mõned asjad korda teha, näiteks panna osadele klaasist vaheseintele kleebised, mis muudavad klaasi läbipaistmatuks. See puudutab eriti psühhiaatriakeskuse ruume. Psühhiaatriakeskuse kõrval asuvad perearstikeskused, kus käib palju inimesi. Nad ei tohiks näha, kes psühhiaatriakeskuses vastuvõttu ootavad, see on delikaatne info. ♦

Kuidas töötab 10 korda suurem haigla?

Mai lõpus käisid Lääne-Tallinna Keskhaigla mitmed juhtivtöötajad Saksamaal Berliinis eesmärgiga külastada sealset 300-aastase ajalooga Charité ülikoolikliinikut.

17 000 töötajat, 3000 voodikohta, nende seas 411 intensiivravi voodikohta, 115 kliinikut ja instituuti, aastas 40 miljonit laboratoorset uuringut – need on suurusjärgud, mis iseloomustavad Berliinis asuvat Euroopa üht suurimat ülikoolihaiglat. Grandioosne Charité ülikoolikliinik moodustati kolme Berliinis asuva haigla liitmisel aastatel 1997-2003.

Võrdluseks: Lääne-Tallinna Keskhaiglas, mis on Eesti mõistes keskmisest suurem haigla, on töötajaid 1800, voodikohti 450 (intensiivravi voodikohti neist 45), kliinikuid 11 ning aastas tehakse siin 2 miljonit laboriuuringut.

Ümmarguselt võttes on Charité ülikoolikliinik Lääne-Tallinna Keskhaiglast umbes kümme korda suurem.

Hankeprotsess sarnane

LTKH juhatause esimehe Imbi Moksi sõnul oli vastuvõtt Charité haiglas soe, kuid samas väga esinduslik. LTKH delegatsiooni tervitasid Charité kõrged juhid: ravijuht, õendusjuht, EMO juhataja, sterilisatsiooniosakonna juhataja, kvaliteediosakonna juhataja, hankeosakonna juhataja ja IT-osakonna juhataja. Haiglat tutvustati nii numbrites kui ka näidati mõningaid ruume.

Imbi Moks tõi välja, et LTKH delegatsioonil õnnestus kuulda kõigest, milleks eelnevalt soovi avaldati. Näiteks pakkus eestlastele suurt huvi see, kuidas Euroopa suurhaigla ostumenetlusi ja hankeid läbi viib. Muide, need põhimõtted on võrdlemisi sarnased meie

haiglas kasutusel oleva praktikaga, kuigi summad Eestis ja Saksamaal erinevad olulisel määral.

Charité haiglas piisab kuni 1000-euroste* ostude jaoks ühe pakumise küsimisest ning dokumentatsiooni pole vaja, küll aga on eelnevalt vaja teha turu-uuring pakutavate toodete/teenuste kohta. Ostuotsuse kinnitamisel kehtib nelja-silma-printsiip ehk otsuse peab heaks kiitma vähemalt kaks inimest.

1000-100 000 euro** suuruste ostude puhul tehakse taas turu-uuring, võetakse vähemalt kolm hinnapakumist, olulised märksõnad on protsessi läbipaistvus ja pakujate võrdne kohtlemine, samuti nelja-silma-printsiip. Selliste ostude puhul tuleb kindlasti täita korrektselt ka dokumendid.



2017. aastal renoveeritud Charité ülikoolikliiniku peahoone. Allikas: Vikipeedia

* LTKH-s kuni 2000 euro suuruste ostude puhul

**LTKH-s on samal puhul hinnavahe 2000-30 000 eurot



Abi vajav patsient erakorralise meditsiini osakonnas.



Koridori peal võis märgata eri värvi prügikottidega prügikaste, mis hõlbustas jäätmete sorteerimist.

Üle 100 000 euro suuruste ostude puhul tehakse Charité haiglas riigihange, Eestis on riigihanke piirmäär 60 0000 eurot. Kui summa ületab 221 000 eurot, tehakse rahvusvaheline riigihange (sama kehtib ka Eestis). Hanke tingimused koostab seadet vajav osakond või kliinik ning see kinnitatakse juriidilise osakonna poolt. Hange avaldatakse Charité haigla hangete veebiplatvormil. Kusjuures, haiglal ei ole kohustust valida võitjaks kõige odavamat pakumist. Näiteks seadmete ostmise puhul on oluline kaal ka sellel, milliste firmade seadmed on haiglas varem kasutusel olnud.

EMO opitoad ja seieriteta kellad

Haigla ruumidega tutvudes jäid silma nii mõnedki eripärad võrreldes meie haiglaga.

Imbi Moks tõi välja, et Berliini haigla erakorralise meditsiini osakonna puhul oli tähelepanuväärne, et osakonna koosseisu kuulusid muuhulgas operatsioonitoad erakorraliste operatsioonide teostamiseks. Muus osas oli EMO töö üles ehitatud samamoodi kui meilgi: patsiendi saabudes tehti triiaž.

Erakorraliste patsientide läbivaatus, ravi ja jälgimine toimus aga erialakabinetides, näiteks oli eraldi kabinet günekoloogilise patoloogiaga patsientidele. Olid ka ühised ruumid, olgugi et väga väikesed, kus patsientide voodid olid vahekardinatega eraldatud. Erakorraliste patsientide uurimiseks oli EMOs mitmeid radioloogilisi seadmeid.

Omaette boksid olid olemas isolatsiooni vajavatele patsientidele, kuid veriseid traumapatsiente jätkus ka koridori raami peale.

„Võibolla oli see märk sellest, et ka niisugune suurhaigla, nagu seda on Charité ülikoolikliinik, vaevleb ruumipuuduses,“ märkis Imbi Moks.

EMO personali puhkeruum ei olnud sugugi selline nagu meil. Puhkeruumi sein oli läbipaistvast klaasist, võimaldamata privaatsust, et haigla töötaja saaks kohe tagasi tööpostile tormata, kui näeb patsienti saabumas. „See oli pigem kiire ampsu võtmise koht, mitte puhkeruum. Kui nägid, et patsient tuleb, jätsid söömise pooleli ja läksid,“ kirjeldas sealset töökorraldust Imbi Moks.

Koridorides jäid koheselt silma ka mitut värvi prügikastid – iga värv tähistas erinevat liiki prügi. Charité haiglas on jäätmete sorteerimine au sees ja sellele pannakse suurt rõhku. See on miski, mida ka Lääne-Tallinna Keskhaigla soovib edasi arendada, kinnitas Imbi Moks. Koos nakkustõrjega on LTKH-s loomisel juhend, kus kirjeldatakse väga põhjalikult erinevaid jäätmeid ja nende sorteerimist.

Õendusjuht Aivi Kabur tõi välja, et Charité ruumide seintel võis näha omapäraseid seinakelli – nimelt puudusid kelladel seierid. „Seda põhjendati nii, et haiglas on ajal hoopis teine väärtus. Tervel inimesel väljaspool haiglat liigub aeg teisiti kui patsiendil haiglas olles,“ selgitas Kabur.

Suured tagavarad sterilisatsioonis

Lähemalt õnnestus eestlastel tutvuda ka Charité sterilisatsiooniosakonnaga.

LTKH-s vastavat osakonda juhtiv Svetlana Alver märkis, et kahe haigla sterilisatsiooniosakondades oli nii sarnast kui erinevat.

Berliini haigla pesu- ja desinfektsiooniruum ning pakkimisruum olulisel määral LTKH omadest ei erinenud, küll aga töötavad sealsed pesu-desinfektorid kaks korda kiiremini kui meie omad.

Seevastu oli Charité kolleegide töötempo kordades aeglasem. Kuna instrumentide varu on Berliini haiglas suur ja tagavarakomplekt on alati käepärast võtta, ei pidanud sealsed töötajad kiiresti uusi steriilseid komplekte ette valmistama, vaid tegid seda sellises tempos, nagu neile parajasti sobis.

Üksikute steriilsete instrumentide päralt oli spetsiaalne kapp: kui mõni instrument komplektis on kahjustada saanud või jääb komplektist midagi puudu, võetakse see kapist juurde ning komplekt on jälle terviklik.

Svetlana Alveri sõnul avaldas Charité

haigla sterilisatsiooniosakonnas suurt muljet nende infohaldamise süsteem T DOK. Elektroonilisest süsteemist on steriilse komplekti tootmise kõik faasid hõlpsasti jälgitavad, näiteks kes ja millal instrumentid pakkis ning milliseid instrumente konkreetse patsiendi puhul kasutati. Samuti saab sealt ülevaate, kui palju instrumente parajasti laos on või millal nende kasutusaeg lõpeb.

Killuke Eestit keset Berliini

Berliinis ei piirdutud ainult ekskursiooniga haiglas, vaid õnnestus külastada ka Saksamaa pealinnas asuvat Eesti suursaatkonda, et tutvuda, millega saatkond tegeleb ja milliste muredega nende poole pöördutakse.

Imbi Moks kirjeldas, et vastuvõtt suursaatkonnas oli erakordselt soe. „See oli juskui killuke Eestit keset suurt Saksamaad, kõik rääkisid eesti keelt.“

Näiteks tutvuti seal töötajaga, kes õpetab Berliinis elavatele inimestele eesti keelt ning annab eesti keele tunde ka Saksamaal asuvas eesti koolis.

Suursaadik Mart Laanemäe rääkis, et üritab Eestit Saksamaal tutvustada nii palju kui võimalik, külastades erinevaid

üritusi ja konverentse. Saatkond on ka ise üritusi organiseerinud, näiteks püüti hiljuti kokku kutsuda kõik Eestiga seotud inimesed Berliinis – nii eestlased, kes on Saksamaale elama tulnud, kui ka sakslased, kel on Eestiga eriline side.

Vaatamata sellele, et legende oli lausa üksteisele vasturääkivaid, oli huvitav kuulata saatkonnahoone kirevat ajalugu. Hoone on täitnud väga mitmeid funktsioone ja vahepeal ka ära müüdud. Kui uuesti müügis olles ei leidunud Eesti riigil selle tagasiostmiseks raha, siis ilmus välja üks suure südamega eestlane, kes selle Eesti riigile tagasi ostis.

LTKH delegatsioon sai omalt poolt avada Eesti tervishoidu puudutavaid teemasid ning vastata saatkonna töötajaid huvitavatele küsimustele tervishoiu kohta. Võivad ju saatkonnast abi otsivad inimesed samuti Eesti tervishoiusüsteemi kohta infot vajada, seetõttu oli niisugune infovahetus igal juhul kasulik ka saatkonnale.

LTKH töötajad tutvustasid muuhulgas planeeritud muutusi terviseinfosüsteemis. Liitumisest üleriigilise digiregistratuuriga oli suursaadik väga huvitatud, lubades seda arendust ja patsientidele uusi võimalusi pakkuvat lahendust tutvustada ka Saksamaal.❖

“

EMO koridoris raami peal lebavad patsiendid andsid märku sellest, et ka niisugune suurhaigla vaevleb ruumipuuduses.



Eesti suursaatkonna värvika ajalooa hoone Berliinis. Foto: Peter Kuley, Vikipeedia.

Kätehügieenipäeva tähistati lõbusa ühistantuga

Kätehügieenipäev tuli sel aastal Lääne-Tallinna Keskhaiglas teisiti: lõbusalt tantsides, loomingulisi ja harivaid plakateid meisterdades ning tervisekeskuse külastajatele kätehügieeni kuldreegleid selgitades.

Kuigi rahvusvahelist kätehügieenipäeva tähistatakse igal aastal 5. mail, toimusid Lääne-Tallinna Keskhaiglas pidustused sel korral päev hiljem. Algasid need kohe hommikul Mustamäe tervisekeskuses.

Neile, kes olid andnud nõusoleku tantsus osaleda, jagati selgapanemiseks oranžid T-särgid, turjal tekst „Kõik on sinu kätes“.

Erksavärviline ja ühesugune „vormiriietus“ aitas silma paista ja ühtlasi tiitunnet tekitada. Ka tervisekeskuse külastajad said ühesugustes särkides inimesi nähes aimu, et midagi tavapäratut on toimumas.

Juba mõni nädal varem said kliinikud endale ülesandeks meisterdada käte-

hügieeniteemalised plakatid, millel on kujutatud kaitsevahendite kasutamist, kätehügieeni olulisust või muud sellist.

6. mai hommikul ehtisid plakatid Mustamäe tervisekeskuse fuajeed (vt pildilt).

Tantsides käed puhtaks!

Tantsu esiettekanne jõudis kätte kell 11:00, kui lisaks tervisekeskuse külastajate teravatele pilkudele olid sündmust jäädvustama tulnud ka Kanal 2 „Reporter“ ajakirjanikud ning Õhtulehe foto- ja videograaf. Nii võib öelda, et tantsiti kogu Eesti ees.

Kuidas Eesti laulu ja tantsu juubeliaastal teisiti saakski?

Tantsuga näidati lõbusas võtmes ette käte pesemise ja antiseptika kõige olulisemad liigutused. Lisaks Lääne-Tallinna Keskhaigla töötajatele osalesid kätehügieeni tantsus ka Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengid.

Kätehügieenipäeva eesmärk on juhtida tähelepanu sellele, et puhaste kätega päästame elusid. Meditsiinis on kõige kallimaks varaks meedikute käed – just käed on olulisimad abivahendid, millega patsienti aidata. See aga tähendab, et käed peavad alati olema puhtad.

Kätehügieen ei ole aga vajalik mitte üksnes meedikutele, vaid meile kõigile iga päev, sest korralik kätehügieen aitab ennetada haigestumist nakkushaigustesse. ❖



Lääne-Tallinna Keskhaigla töötajad koos Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengitega tantsisid käed puhtaks ja näitasid õigeid võtteid ka patsientidele.

Viktoriinis võidutsesid anestezioloogia- ja intensiivravikliinik ning kirurgiakliinik

Kätehügieenipäeva puhul said soovijad osaleda ka viktoriinis, mis koosnes kaheksast kätehügieeniteemalisest küsimusest ning kus maksimaalselt võis koguda 12 punkti.

Osalejaid oli kokku 119, neist 3 vastas kõikidele küsimustele õigesti ning 12 tegid ühe apsaka. 15 kõige tublima vastaja seas domineerisid proktoloogiaosakonna ja EMO töötajad.

Galina Jemelina (12 punkti) – anestezioloogiaosakond

Ljubov Minajeva (12 punkti) – proktoloogiaosakond

Riina Tammeoks (12 punkti) – proktoloogiaosakond

Aleksei Aristov (11 punkti) – intensiivraviosakond

Lada Dambajeva (11 punkti) – EMO

Anna Daniltšenko (11 punkti) – EMO

Helmi Iljin (11 punkti) – proktoloogiaosakond

Ljubov Minitš (11 punkti) – EMO

Marina Novikova (11 punkti) – EMO

Tatjana Olšanskaja (11 punkti) – anestezioloogiaosakond

Gustav Reinop (11 punkti) – operatsiooni- ja päevakirurgiaosakond

Olga Šustikova (11 punkti) – EMO

Svetlana Švendjuk (11 punkti) – EMO

Piret Vagur (11 punkti) – proktoloogiaosakond

Tatjana Westerlund (11 punkti) – EMO



LTKH Lehe tagakaanelt leiad kätehügieeniteemalise viktoriini küsimused. Pane end proovile ja kontrolli oma teadmisi!

Kullakarva kätega kolleegid

Möödunud talvel toimunud käsitöölaad Lääne-Tallinna Keskhaigla peahoone saalis andis märku, et käsitööhuvilisi, kes ise midagi hobi korras meisterdavad või ka neid, kes teiste loomingust vaimustuvad, on meie seas palju. LTKH Leht rääkis kahe kolleegiga, kelle käed on justkui kullast tehtud.

Maire Moorits töötab sünnitusmaja perikeskuses administraatorina ja on vanaema seitsmele tublile lapselapsele. Kuigi kevadsuvisel perioodil jääb käsitöö mõneks ajaks nurka, sest aed vajab hoolt ja hoolitsust, siis sügislaviti sügelevad näpud just millegi meisterdamise järele.

„Minu vanemad on Setumaalt pärit. Seal tehti kodustele kõik ise: kooti, heegeldati, ömmeldi, vanaema kudus vaipu. Lapsepõlves nägin seda palju kõrvalt,“ räägib Maire, kuidas ta käsitööni jõudis. „Kui suuremaks sain, läksin kutsekooli – sel ajal ei olnud ka eriti midagi muud valida –, ja õppisin naiste rätsepaks.“

Ühel hetkel viis elu teda kooli õmblemist õpetama, seal töötas ta 30 aastat.

Kui töötamine koolis oli end ammen-danud, võttis Maire aastaks aja maha. Sel perioodil hakati kahe sõbrannaga regulaarselt koos käima ja käsitöömaailma avastama. Kuuldes, et tuttavad tegelevad viltimisega, otsustati see ka ise järele proovida. „Saime kokku ja meil oli nii lõbus,“ meenutab Maire ühiselt veedetud aega. „Tähtis on seltskond, kellega koos teed. Üksinda on igav.“

“

Milline on lõpptulemus, oleneb villast, kaunistusmaterjalidest ja enda tujust. Paha tujuga sellist tööd teha ei saa.



Maire Mooritsa loodud ilma varrukata vilditud vest on ideaalne jahedatel suveõhtutel selga tõmmata.

Nüüdseks on Mairel viltimisega alustamisest täitunud 10 aastat ning valminud on nii tarbeesemeid (patju, susse, saunamütse) kui ka rõivaid (manteleid, kleite, seelikuid, veste). Kui algul vilditi ilma suurema sihita – peaasi, et saaks katsetada ja tehnikaid õppida –, siis nüüd jätkub Mairel koos sõbrannaga mahti vaid tellimustööde jaoks.

Kui vilditud kleit valmib järjest tehes mõne päeva või nädalaga, siis mantli tegemiseks varub Maire aega. Seda

enam, et käsitööga tegeleb ta päevatöö kõrvalt – siis, kui aega jääb. Tavaline ooteaeg mantlite puhul on pool aastat kuni aasta. Suuresti sõltub ooteaja pikkus ka sellest, kui kiiresti õnnestub saada soovitud värvi villaloori. Mõnikord ei ole sobivat villa Eestist saada ja siis tuleb see tellida välismaalt.

10-aastase viltimiskogemusega Maire ütleb, et viltimise võlu ja valu on see, et iial ei või teada, milline saab olema lõpptulemus.



See mantel on Maire esimene suurem töö viltimises. Ei lase läbi ei tuult ega külma ning peab vastu ka väiksemale vihmale.

„Alguses, kui vill on märg, vaatad küll, et issand, mis jama me nüüd kokku tegime, aga ära kuivanuna on tulemus hoopis teine. Milline kupong täpselt välja tuleb, ei saa ma kliendile öelda, sest ma ei tea ise ka. Tulemus oleneb villast, kaunistusmaterjalidest ja enda tujust. Paha tujuga sellist tööd teha ei saa,“ täheldab ta. „Mõnikord seisab kangakupong mannekeeni peal tükk aega, enne kui tuleb hea idee, kuidas sellest kaunis toode valmistada, vastavalt kliendi soovile.“

Kõhklusi selle kohta, millise reaktsiooniga klient tellitud toote vastu võtab, on Mairel enda sõnul alati kuni lõpuni. Õnneks on senini olnud tagasiside ainult positiivne.

Kuid milline on olnud parim kompliment tema loomingule? Maire ütleb, et seda sõnadesse panna ei saa. „Seda näed sa inimese ilmast – kui ta paneb rõiva selga ja on ise suur rõõmurull, kui ta särab ja eputab peegli ees – see on parim kompliment.“

Villasokkidest isiklike rahvarõivasteni

Sünnitusosakonnas ämmaemandana töötav **Lea Urgard** omandas esimesed käsitöövõtted pisikese tüdrukutirtsuna vanaemalt. Teismelisena jäi näputöö küll soiku, kuid nüüdseks on Lea enda sõnutsi peaaegu kõiki käsitöölikke katsetanud. „Alustasin lihtsamate töödega nagu

Esimese kampsuni kudus Lea noore abielunaisena oma abikaasale. „Sattusin vahepeal haiglasse, kus oli parasjagu karantiin, nii et kampsunit selga proovida ei olnud võimalik. Muudkui kudusin ja kudusin ajaviiteks. Naabervoodis olev vanaproua siis imestunud ilmel ühel hetkel küsis, et kui suur see mees sul on. Mina ütlesin, et ikka suur on. Koju saades selgus, et mees sai endale sooja põlvini ulatuva kampsiku,“ meenutab Lea.

Lisaks traditsioonilistele sokkidele, sallidele, kinnastele, on aegade jooksul Lea valmistanud veel ka vilditud susse, laudlinasid, Haapsalu sälle ja pitskoelisi kudumeid. Aga kõitev on ka paberist meisterdamine: karbid, albumid, käsitöökaardid.

Viimasel ajal on Lea kireks saanud rahvarõivaste valmistamine.

„Mul on olnud õnn rahvariideid kanda juba 30 aastat seoses rahvatantsu harrastamisega, kuid kunagi pole mul olnud päris oma komplekti. Siis aga tekkis mõte: miks mitte panna ennast proovile ning ise endale rahvarõivad valmistada,“ räägib Lea.



Lea Urgard on oma kätega valmis teinud rahvarõivakomplekti nii endale kui tütrele.

“

Imestan ikka, kui ägedad olid meie esiemad, milliseid riideid nad ise endale valmistasid ja milliseid tehnikaid valdasid.

Paraku täituvad rahvarõivaste kursused kiiresti ja nõnda ei pääsenud osavate kätega naine kuidagi lõõgile. Leal ei jäänud muud üle, kui haarata ohjad enda kätte – kirjutada PRIA-le projekt, küsida rahalist toetust ja õpetajad ise kodukanti tuua. Nüüdseks on Lea koos seltsilistega tõeliste meistrite käe all õppinud rahvariidekunsti juba kaks aastat.

Praeguseks on Lea komplekt valmis. Oma kätega on valmistatud Keila kihelkonna lilltikandiga käised, allussärk, seelik, vöö, sukad, pottmüts, suurrätt ja ehted. Valmimas on veel pikk-kuub. Aga see ei ole kõik. Lisaks enda komplektile



Keila kihelkonna lilltikandiga käised on üks osa Lea valmistatud rahvarõivakomplektist.

on Lea valmis saanud ka Kuusalu kihelkonna pilutikandiga käised, seeliku ja sukad tütrele.

Just tikkimine oli rahvarõivaste tegemise juures keerulisim osa, ütleb naine, sest see oli tema jaoks veel tundmatu maa, samas kui õmblemine ja kudumine olid ammusest ajast tuttavad tööd. See, mis esialgu näis võimatu, on aga nüüd valmis ning Lea on tulemusega rahul.

„Imestan ikka, kui ägedad olid meie esiemad, milliseid riideid nad ise endale valmistasid, milliseid tehnikaid valdasid, millistes tingimustes nad oma näputööd tegid ning millised olid nende materjali valikute võimalused. Kõik need teadmised ja oskused pärandati edasi põlvest põlve.

Meie praegu lülitame valgustuse sisse, nii suure, kui parasjagu vajame, kasutame luupi või muid abivahendeid. Poest on kättesaadavad nii kõik valikud töövahendid ja materjalid kui ka õppematerjalid. Vaja on vaid huvi ja tahtmist. Kui juba kord käsitööd tegema hakkad, siis tekib sellest omamoodi hasart teha ikka veel ja veel ilusaid asju,” teab Lea oma kogemusest. ♦



Üks stiilinäide Lea valmistatud Haapsalu sallist.

LTKH korraldas värskes õhus tervisliku perepäeva

15. juunil olid kõik huvilised oodatud Meremeeste haigla E-korpuse esisele muruplatsile kontrollima oma tervisenäitajaid, harjutama esmaabi andmist ja osalema kasulikes loengutes. Niisugune avalikkusele suunatud hariv ja suvine perepäev toimus Lääne-Tallinna Keskhaigla eestvedamisel esimest korda.

Üheskoos Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilastega tegid LTKH õed soovijatele tervise-mõõtmisi. Lisaks tavapärastele vererõhu ja veresuhkru mõõtmisele said osalejad lähemalt uurida ka oma kehakompositsiooni: milline on keha rasvaprotsent, lihasmass, luustiku mass, keha bioloogiline vanus ja palju muudki.

Veel õpetati elustamist, haavade hooldamist ja korrekseid võtteid kätehügieeniks. Mis kõige olulisem: kõike sai ise kohapeal järele proovida.

Eraldi telgis toimusid loengud teemadel,

mis puudutasid suvel varitsevaid ohte ja võimalusi. Kõneldi puukidega levivatest haigustest, veeohtudest ja sellest, kuidas abistada uppunut, samuti räägiti kuumuse ohtudest ja kuumaga toimetulemisest ning ravimtaimedest tee valmistamisest.

„Püüdsime perepäeval jagada praktilisi ja suvehooajaks vajalikke soovitusi tervise hoidmiseks ja tugevdamiseks. Meie tervis on meie endi kätes ning õigete teadmiste abiga saame iseenda jaoks palju ära teha,” ütles perepäeva üks eestvedajaid, Lääne-Tallinna Keskhaiglas infektsioonikontrolli õena

töötav Ljudmila Linnik.

Uudistamisvõimalust pakkusid veel Tallinna Kiirabi ning Lilleküla Päästekomando, kes demonstreerisid kohapeal kiirabi- ja tuletõrjeautot ning sealsete meeskondade töövarustust.

Värskete puuviljadega kostitas perepäeva külastajaid Bambona. Toekamat kehakinnitust sai osta Santa Maria Food Truckist. Päeva juhtis Jaanus Koort.

Tänamesüdamest tublisid LTKH töötajaid ja kõiki abilisi, kes andsid olulise panuse perepäeva õnnestumiseks. ♦



Pildil on suur osa perepäeval osalenud meeskonnast, mis koosnes nii LTKH töötajatest, Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilastest kui ka Tallinna Kiirabi ja Lilleküla Päästekomando töötajatest. Keskul kõrgkooli maskott Jääkaru Urr.



Perepäeval käis tervitamas Põhja-Tallinna linnaosa vanem Peeter Järveld, kes pidas avalikkusele suunatud perepäeva väga oluliseks algatuseks. Pildil poseerib ta koos ambulatoorse eriarstiabi õe Helle Pihelgasega.



Tervisemõõtmised täies hoos.



Tallinna Kiirabi näitab ette, kuidas traumapatsienti sõiduks ette valmistatakse.



Eve Toomik
radioloogiaosakonna
juhataja

1. Arstiks.
2. Aiandus, küpsetamine, lugemine.
3. Indrek Hargla "Doanizarre udulaam", M.C. Beaton'i erinevad kriminullid.
4. Inimeste rõõm, päikeselised ilmad, hea muusika.
5. Tahaks lennata.
6. Ühtki alustatud asja ei tohi kunagi pooleli jätta.
7. Hiiumaalt jalgsi läbi mere Kaevatsi laiule minek.
8. Kodu.
9. Enne mõtle, siis ütle.
10. "Tõde ja õigus"
11. Võiks olla rohkem aega kolleegidega suhtlemiseks.
12. Rõõmus, rahulik, heatahtlik.
13. Parimad kolleegid.



Dmitri Rogotovski
radioloogiatehnik

1. Ikka miilitsaks, väiksena tahtsid enamasti kõik poisid miilitsaks või tuletõrjujaks saada.
2. Matkamine, eriti rattamatkamine. Sportimine.
3. Midagi Andrus Kivirähkilt, näiteks "Rehepapp", või midagi Erich Maria Remarque'ilt, need on kaks mu lemmikkirjanikku. Viimasel ajal olen lugenud ainult lastekirjandust oma lapsele enne magamaminekut.
4. Suvi, saun ja sport.
5. Kuna ma inimese sisse näen vähemalt töö juures, siis võiks osata ka mõtteid lugeda.

13 KÜSIMUST

1. Kelleks tahtsid väiksena saada?
2. Sinu hobid?
3. Raamat, mida soovitaksid teistel lugeda? (Võib ka kaks või isegi kolm nimetada.)
4. Mis on kolm parimat asja elus?
5. Millisest supervõimest unistad?
6. Mis on parim nõuanne, mis sulle on kunagi antud?
7. Sinu põnevaim seiklus?
8. Milline koht toob sulle naeratuse suule?
9. Sinu lemmikvanasõna või ütlus?
10. Mis on parim film, mida oled viimasel ajal näinud?
11. Millest või kellest tunned oma töö juures enim puudust?
12. Kuidas kirjeldaksid end kolme sõnaga?
13. Mis on LTKH tugevaim külg?

6. Minna edasi õppima kõrgkooli.
7. See oli Venemaal Guzeriplis, kui ma käisin Lago-Naki platool matkamas koos ööbimisega kaks päeva võrratutes mägedes.
8. Kodu.
9. Naist kiida hommikul, ilma õhtul.
10. "Ott Tänak: The Movie"
11. Võiks olla trenaažoriruum, kus saaks auru välja lasta.
12. Sportlik, abivalmis, otsekohene.
13. Eks ikka inimesed, kes siin töötavad.



Kadri Karner
juhtiv radioloogiatehnik

1. Lapsena tahtsin saada lasteaiakasvatajaks või muusikaõpetajaks.
2. Floristika ja peod – nende korraldamine.
3. Minu lektüüriks on naistekad, psühholoogilised eneseabiõpikud ja paratamatult lasteraamatud. Soovitan lapsevanematele näiteks „Armastuse 5 keelt lastele“ (Gary Chapman, Ross Campbell), kuid selles sarjas on ka muid raamatuid teistele huvigruppidele.
4. Pere, sõbrad ja koosveedetud hetked.
5. Mul oleks vaja mitut supervõimet: ma tahaksin olla kartmatu, lõpmatute energiavarudega ja lisaks tahaks suuta aega seisma panna, et kõik vajalik saaks tehtud.
6. Ei tasu kohe tegudele tormata, asjad tuleb esmalt läbi seedida.
7. Põnevaim seiklus on elu ise. See, kuidas ma olen jõudnud sellesse kohta, kus ma täna olen, läbi nende kogemuste ja mälestuste, mis olen saanud. Ja veel põnevam osa sellest on kindlasti ees...
8. Naeratuse toob suule koht ja hetk, kus saan vaadata oma koera vabalt ringi jooksmas ja seda nautimas: varahommikune inimtühi rand, männimets, udune soo.
9. „If you want to go fast – go alone, if you want to go far – go together.“
10. Vaatan vähe telekat, kinos käin pigem lastega vaatamas animafilme ja üldjuhul on need head: mõtestatud, kaasahaaravad ja südamlikud. Aga viimati vaadatud filmidest meeldis mulle „Täheks sündinud“, Lady Gaga ja Bradley Cooperiga peaosades.
11. Meil on radioloogiatehnikuid puudu!!! Ja radiolooge.
12. Tegus, positiivne, tagasihoidlik.
13. Meie haigla tugevaimaks küljeks on personal – sõbralik, koostööaldis ja professionaalne.

Sel korral vastasid
13 küsimusele kolleegid
radioloogiaosakonnast.



Maie Pilt
radioloog

1. Lapsena unistasin suurelt: tahtsin olla maailmakuulus laulja, kes samal ajal on ka spordis nii andekas, et võidab mitmetel aladel olümpiamedaleid.
2. Jalgrattasõit (pigem matkamise vormis), igasugune matkamine, lugemine.
3. Üks rohkem puudutanud raamatuid on Frank McCourt'i „Angela tuhk“ – romaan 1930ndate Põhja-Iirimaa vaesusest, näljast ja alkoholismist läbi lapse elujanuse ja helge vaatepunkti. Peale selle lugemist tunduvad enda probleemid olematud.
4. Puhas loodus, hea seltskond, võimalus liikuda ja areneda nii füüsilises kui vaimses mõttes.
5. Tahaks oma ööpäeva rohkem tunde, et jõuaks rohkem teha.
6. Elus tuleb osata valida oma lahinguid.
7. Parimad seiklused on ikka seotud matkamisega. Asjad lähevad põnevaks siis, kui plaane pole või need ei tööta – siis tuleb hakata lahendusi otsima ja inimestega suhtlema. Päris huvitav oli rahvusvahelise seltskonnaga jalgrattamatk Jaapanis. Ka seal oli kava paika pandud vaid kaardil, kohalikke olusid arvestamata. Tänu sellele saime selle maa kultuurist ja inimestest palju parema ettekujutuse, kui on võimalik saada hästikorraldatud turismireisil.
8. Minu lemmikkoht on suvaline väike puhta ja enam-vähem sooja veega järvekene keset sood või metsa, kuhu saab ujuma minna ja vee lõhna sisse hingata.
9. Asjad lähevad nii, nagu nad lähevad.
10. ETV näitab päris häid filme. Esimesene tuli viimasest ajast meelde "Gimme Danger. Iggy Popi ja The Stooges'i lugu". Ei ole ise väga loominguline inimene, aga mulle avaldab alati muljet, kuidas kunsti ja muusikainimestel ideed sees pulbitsevad ja kuidas nad vaatmata erinevatele takistustele (ebaedu, vaesus ja sõltuvusprobleemid), siiski oma eesmärgi poole rühivad.
11. Radioloogias on meil puudus inimestest: tihti on tunne, et tegeleme siin ainult pideva tule kustutamisega. Tegelikult tahaks, et rohkem aega jääks kvaliteediga tegelemiseks ja arenemiseks.
12. Uudishimulik, rõõmsameelne, visa.

13. LTKH juures meeldib mulle kõige rohkem tema suurus: piisavalt suur, et siin oleks huvitav ja piisavalt väike, et tunda ennast inimesena, mitte anonüümse hammasrattakesena suures mehhanismis. Tean enamusi kliinilisi partnereid nägupidi ja kui on mingi küsimus, pole probleemiks neile helistada ja koos parimale lahendusele jõuda.

KONTROLLI OMA TEADMISI: KÄTEHÜGIEENIPÄEVA VIKTORIIN

1. Käte pesemine:

- a. eemaldab mikroorganisme
- b. hävitab mikroorganisme
- c. ei tee midagi.

2. Käed ei tohi enne käte antiseptikat olla määrdunud eritistega, mingi nähtava mustusega, verega vms ainega.

- a. Õige väide
- b. Vale väide

3. Millist kätehügieeni meetodit kasutad, kui lähed palatisse patsiendi juurde, et mõõta tal kehatemperatuuri?

- a. pesed käed ja teed käte antiseptikat
- b. pesed käed
- c. teed käte antiseptikat
- d. ei tee midagi, kuna tegemist ei ole invasiivse protseduuriga

4. Millist kätehügieeni meetodit peaksid kasutama peale uriinipudeli tühjendamist?

- a. käte pesemine
- b. käte pesemine ja seejärel käte antiseptika
- c. käte antiseptika
- d. piisab, kui kasutada ainult kaitsekindaid

5. Palun märgi meetmed ja isikukaitsevahendid, mida peaksid kasutama abi osutamisel iga patsiendi stsenaariumi kohaselt.

	a. Standardsed ettevaatusabinõud	b. Kaitse-kittel	c. Kaitse-kindad	d. Mask	e. Respi-raator	f. Kaitseprillid
5.1. MRSA-ga patsient						
5.2. Tuberkuloosiga patsient						
5.3. B-hepatiidiga patsient						
5.4. Kateteriseeritud patsient uroinfektsiooniga						
5.5. Gripiga patsient						

6. Missuguseid personali isikukaitsevahendeid peaksid kasutama, et kaitsta ennast vere- ja kehavedelikega kokkupuutumise eest perifeerse veenikanüüli sisestamisel?

- a. kaitsekindaid, kaitseprille ja +/- kitlit
- b. kaitsekindaid ja kaitseprille
- c. kaitsekindaid
- d. mitte midagi, piisab korrektsest kätehügieenist

7. Palun märgi, milline väide on õige ja milline on vale.

	Õige	Vale
7.1. C-hepatiit levib süstalde, nõelte jt süstimisega seotud varustuse jagamisel.		
7.2. C-hepatiit levib lähikontakti, näiteks suudlemise, kallistamise teel.		
7.3. C-hepatiit levib õhu kaudu kinnistes ruumides (ülerahvastatud bussides).		
7.4. C-hepatiit levib pesemata käte kaudu.		
7.5. C-hepatiit levib sääskedega.		

8. Peale antibiootikumi manustamist Clostridiumi di cilega patsiendile on oluline ...

- a. pesta käed ja teha käte antiseptikat
- b. pesta käed
- c. teha käte antiseptikat
- d. kanda ainult kaitsekindaid

Õiged vastused
1. a; 2. a; 3. c; 4. b; 5. 1. a + b + c + d + f; 5.2. a + e; 5.3. a; 5.4. a; 5.5. a + d;
6. c; 7.1. õige; 7.2. vale; 7.3. vale; 7.4. vale; 7.5. vale; 8. a