

# Kliinikumi Leht

SISELEHT nr 183 | märts 2016

www.kliinikum.ee/leht

 Tartu Ülikooli Kliinikum

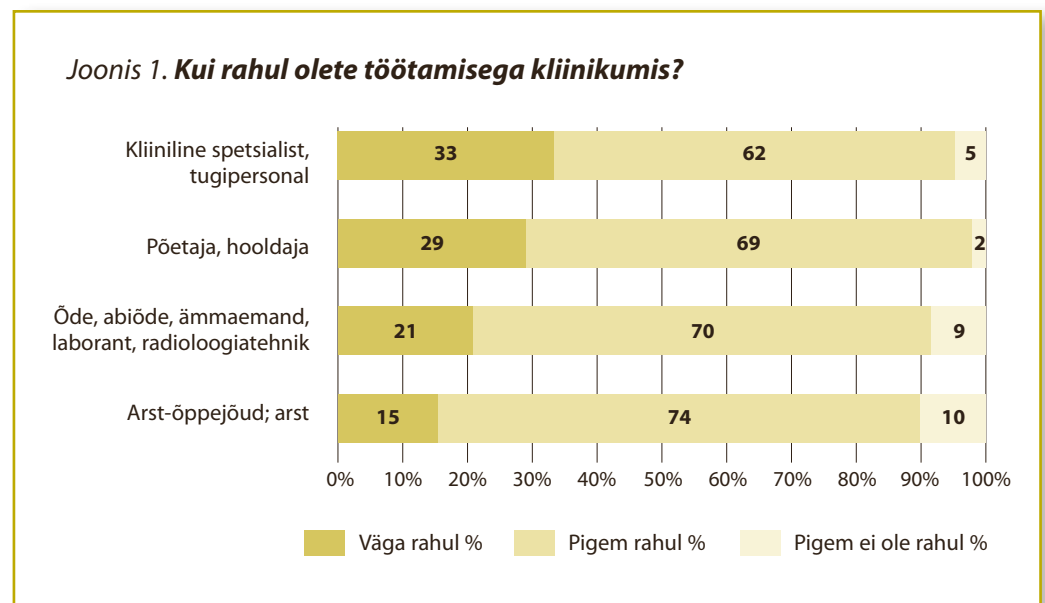
## Kui rahul on kliinikumi töötajad?

Üsna täpselt saame siiski hinnata seda, milline oli olukord meie möödunud sügisese töötajate küsitluse aegu (29.09–16.10.2015). Meenutagem, et see oli aeg, kus me veel ei teadnud käesoleva s.t 2016. aasta haigekassa lepingute suurust ja sellest tingitud majandamisolusid. Lootsime enamat ja sellele lootusele andis tuge ka kaheks aastaks sõlmitud töörahu meditsiinitöötajatega. Küsitluses uurisime rahulolu erinevate tööelu aspektidega, samuti seda, mis töötajaid motiveerib ja kuidas nad hindavad juhtimist kliinikumis.

Ankeedile sai vastata nii interneti teel (e-posti aadressile saadeti vastavasisuline link) kui ka paberankeete täites. Vastused olid anonüümsed ning kokku laekus ankeete 1506-lt töötajalt, mis moodustab ligikaudu kolmandiku töötajate koguarvust. Uuringuandmed töödeldi SPSS programmiga. Tulemusi saab kõrvutada eelmise rahulolu-uuringuga, mis viidi läbi 2013. aastal.

### Üldine rahulolu ja lojaalsus

Kõige suurema üldistusena võib öelda, et kliinikumi töötajad on ligikaudu sama rahulolevad kui meie patsiendid – mõlemal juhul on üldhinnang „väga“ ja „üldiselt“ rahul vastusevariante kokku võttes üle



90%. 88% töötajatest soovitaks töökohta kliinikumis ka heale sõbrale. Üsna samasugune protsent patsientidest soovitaks ravi kliinikumis ravi vajavale heale tuttavale. Erinevus on siiski selles, et „väga“ vastusevariandi valinud patsientide vastanute hulk on mõlemal puhul märgatavalt suurem. Vaadates erinevaid töötajate grupe, tuleb nakkalt nentida, et jätkuvalt on vähem rahul need, keda ka jõukates riikides oodatakse. Kes koduste oludega leppima peavad, need ka rohkem rahul on (vt joonis 1).

Aga ega rahulolu üldine tase polegi niivõrd kõnekas kui just tööelu erinevate aspektide seos üldise rahuloluga. Na-

gu ka varem, kasutasime selle seose ilmestamiseks rahulolomõjususe graafikut (vt joonis 2). Sellel graafikul iseloomustab x ehk püsttelg rahulolu (väga rahul olnud vastajate määr) ja y ehk rõhttelg mõjusust (korrelatsioon üldise rahuloluga). Graafik jagatakse neljaks suhteliseks väljaks. Suurema mõjususega (paremal pool asetsevaid) aspekte peetakse olulisemaks. Sellisel puhul nimetame strateegilisteks tugevusteks suure mõjuga aspekte, millega ollakse ühtlasi ka rahul (joonisel ülal, paremal). Strateegilised parandusvaldkonnad on suure mõjuga aspektid, millega ei olda rahul (joonisel paremal, all).

Niisiis on kliinikumi tuge-

vused meditsiinisektorile iseloomulikul moel töö sisu ja töö- ja ametikoha prestiiž. Rahulolu tõstmiseks peaksime parandama töö tasustamist, erialase arengu võimalusi, töökeskkonda ja juhtimist.

Töö tasustamine on pideva läbirääkimiste objektiks ja ootused siin ületavad kaugelt võimalusi. Kui kunagi kaugemas tulevikus palgatasemed ümbruskonna riikides ühtlustuvad, küllap siis ka rahulolu paraneb. Sinna on paraku veel pikk tee. Erialase arengu võimalused on otestes seostes koolitusvõimalustega. Kahjuks ka siin suurt ja kiiret hüpet loota pole. Kasinad olud

## UUS TÖÖTAJA



## Kärt Vahtra

Asusin sisekontrolliteenistusse tööle siseaudiitorina veebruaril alguses. Enne seda töötasin üle aasta audiitorbüroos KPMG ja ligi 10 aastat Põllumajanduse Registrite ja Informatsiooni ametis samuti siseaudiitorina.

Tihti küsitakse minu käest, et mis tööd ma õigupoolest teen? Põhiliselt aitavad siseauditidid ettevõtte või asutuse juhtkonnal saada ülevaadet sellest, kas läbi viidavad tegevused on vastavuses sisemiste kordadega, seadusandlusega ja püstitatud eesmärkidega. Lühidalt öeldes annavad siseauditidid juhtkonnale kindlustunnet, et kõik on nii nagu peab ja juhid saavad öösel rahulikult magada. Siseaudiitori töö eeldab pidevat arenemist ja õppimist ning see ongi põhjus, miks mulle meeldib mu töö.

Väljaspool tööaega on minu üheks hobiks mootorratturite täiendkoolitamine Moto Survival nime all, mille eesmärgiks on ennetada liiklusõnnetusse sattumist ja toimetulemist rasketes oludes. Ka minu suvised puhkused on viinud mind mootorrattal Austriasse, Itaaliasse, Horvaatiasse, Gruusiasse ja Tšehhi. Sel aastal on plaan sõita Rumeeniasse.

Minu 10-aastane Labrador retriever Bailey on mu trenni- ja matkakaaslane, kes on alati nõus metsa, rabasse või kuhu iganes jalutama, paistku taevast päike või sadagu lund ja lörtsi.

Mu ema soovis arstiks õppida, kuid minu sünd ajas selle plaani pea peale. Nüüd lunastangi ta täitmata soovi ning panustan kliinikumi töösse siseaudiitorina. Loodan, et minu tööst siin on kasu ning kliinikumi töökorraldus muutub töötajate ja patsientide jaoks üha paremaks.

## KOMMENTAAR

Kärt töötab meil alles teist kuud, aga on tunne nagu oleksime juba ammused kolleegid. Ta on hea suhtleja, laia silmaringiga, täpne ja asjalik. Kärdil on mõnus huumorisoon, mis meie töö juures on vägagi vajalik. Meil on hea meel, et ta meie teenistuses tööle asus ning usun, et ees ootab pikk ja huvitav koostöö.

LILY SALUS

sisekontrolliteenistuse direktor

## Algus LK 1

sesta märkimisväärselt suurendada ei luba. Päriskoolitamata me siiski ka pole. Töökeseaduse parandamine on lihtsam ja suure hüppe tegime kohe pärast küsitlusperioodi lõppu – avati terve uus korpus. Ehk siis järgmisel korral võime juba teatavat paranemist selles osas loota. Juhtimise ja motivatsiooni kohta olid ankeedis lausa eraldi küsimusteblokid, neid nüüd lähemalt vaatamegi.

## Motivatsioon

Motivatsiooni aspektid jagunevad rühmadesse, kus strateegilisteks tugevusteks on sisemine motiveeritus, selged eesmärgid (veel kaks aastat tagasi oli see vähemõjus asjaolu). Parendusvaldkondadeks on õiglane kohtlemine, tööks vajaliku info kättesaadavus ja võimalus mõjutada töö korraldust.

Võrreldes eelmise küsitluse tulemustega, ei ole õiglasest kohtlemisest kujunenud nii tugevat positiivset aspekti, kui soovitud. Siiski on õiglase kohtlemise tegur kaotanud mõnevõrra oma mõjusust ja pisut on paranenud ka motiveerimise tase.

Tööks vajaliku info kättesaadavus ja võimalus mõjutada töö korraldust, on mõlemad otseselt seotud juhtimisega vahetu töökorralduse tasandil. Ka need kaks probleemi on kaotanud pisut oma „põletavust“, aga siiski selgelt parendusvaldkondade hulgas. Enne nende osas järeldustele jõudmist vaatame siiski veel juhtimist puudutavaid küsimusi.

## Juhtimine

Selles küsimusteblokis vähendasime oluliselt küsimuste arvu – kui eelmine kord püüdsime eraldi hinnangut saada erinevate juhtimistasemetega kohta, siis saime õppetundi, et töötajad neil vahet teha ei taha – kõik, mis „kõrgel ja kaugel“ suurt korda ei lähe, oluline on see, mis toimub „siin ja praegu“. Niisiis puudutasidki need küsimused vahetut juhtimist.

Üsnagi ilmeks tuleb pida asjaolu, et siin meil strateegilisi tugevusi ei ole – vähesed aspektid, millega rahul oldi, on vähemõjusad. Enamus aspekte on sellised, kus me peaksime püüdma paremad olla. Ehk siis nimetades: töö õiglane jagamine, konfliktide lahendamine, töötajate tunnustamine, töö-

tajate ettepanekutesse tõsiselt suhtumine, töötajate kohtlemine lugupidavalt.

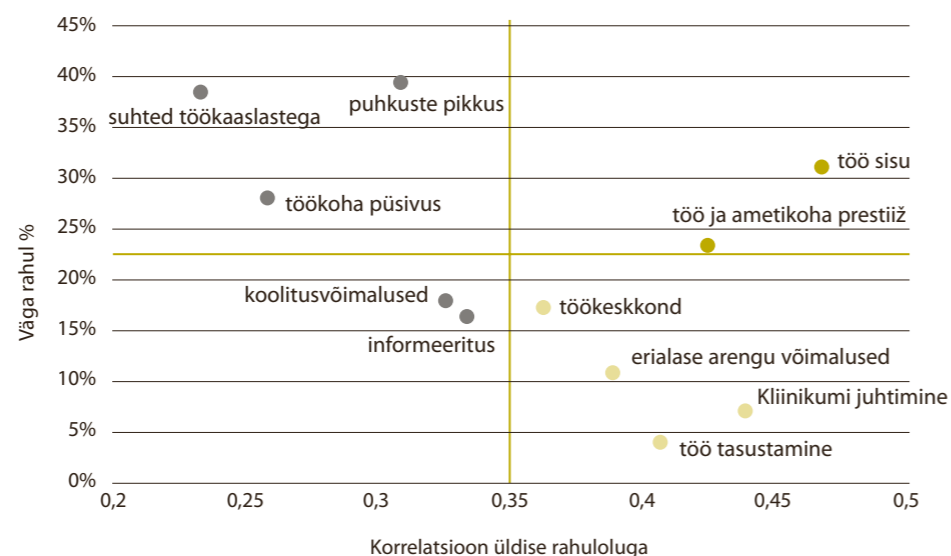
Kõigi ülaltoodud asjadega hakkamasaamine ongi igapäevase juhtumise sisuks. Juhtimisoskuste põhiteadmised ei kuulu tavapäraste meditsiinivaldkonna koolituskavade hulka ja nii kipuvad meie juhid olema iseõppijad-improviserijad. Ilmselt on käes aeg neid oskusi täiendkoolituse tasemel meie juhtidele pakkuma hakata. Sellest võidak loodetavasti töökliima kogu kliinikumis.

## Ja lõpetuseks

Eelmise küsitluse järel töötasime välja „Kliinikumi hea tava“. Sel korral tundisime huvi, kui paljud töötajad olid sellega tuttavad. See peaks olema personaliruumides kõigile nähtav – me vähemalt loodame nii – ja abiks erinevate olukordade lahendamisel. Kokkuvõttes võib öelda, et kaks kolmandikku vastanutest oli sellega tuttav ja lausa kolmandik arvab, et sellest on ka abi olnud. Tore, et see ettevõtmine tühja pole läinud ja tuleb loota, et abi sellest tasapisi suureneb.

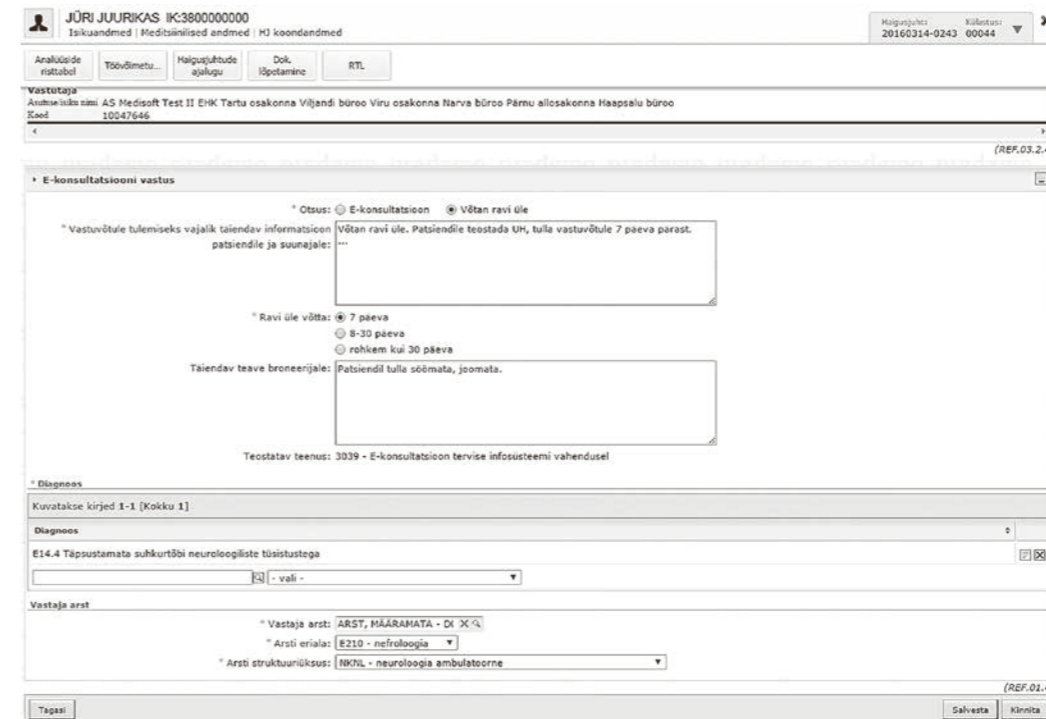
MART EINASTO

Joonis 2. Töötajate rahulolu seos erinevate töö aspektidega



# Kliinikum liitub e-konsultatsiooniga samm-sammult

Märtsi lõpus avab kliinikum e-konsultatsiooni veebikeskkonna, eesmärk on parandada diagnostika ja ravi kättesaadavust.



E-konsultatsiooni vaade

E-konsultatsioon on teenus, mille puhul perearst kirjutab patsiendile e-saatekirja ja saab selle terve infosteeami vahendusel eriarstile. Eriarstil on kaks võimalust, esimesel juhul annab ta digitaalselt perearstile soovitusid patsiendi edasise jälgimise või ravi kohta. Teisel juhul võtab eriarst ravi üle, kutsuab patsiendi vastuvõtule ning korraldab vajalikud uuringud ja protseduurid. E-konsultatsiooni loob võimaluse suunata kiiremat arstiabi vajavad patsiendid väljaspool tänast järjekorrasüsteemi vastava eriala vastuvõtule.

Haigekassa rahastab hetkel e-konsultatsiooni 13 erialal, kliinikum hakkab teenust osutama järk-järgult erialade kaupa. Esimene, kus e-kon-

sultatsiooni pakutakse, on uroloogia.

Tänaseks on tehniline testimine tehtud, järgmiseks sammuks on e-konsultatsiooni live-testimine. Kuna meetod on nii kliinikumile kui ka perearstidele veel uus, alustatakse esialgu kitsamas perearstide ringis. Kui tehnilisi tõrkeid ei esine, saab julgelt edasi minna juba ka järgmiste erialadega.

Analüüsi-marketingiteenistuse direktori Merje Tiku sõnul on e-konsultatsiooni lahendus uus nii perearstide kui ka eriarstide jaoks. „Iga uus lahendus toob muudatusi töökorraldusse ning vajab sisseelamisega“, kommenteeris Merje Tikk. Tegemist on sisuliselt CITO! vastuvõtu kaasagsema lahendusega, mis

tagab patsientidele kiire ja õigeaegse eriarstiabi.

Uuringute ja e-konsultatsiooni eest tasub uuringu või e-konsultatsiooni tellinud perearst vastavalt tervishoiuteenuste loetelus kehtestatud teenuse (piir)hinnale.

Kliinikum tõstatab murekohana, et teenuse praegune hind ei kata kaugeltki kõiki sellele tehtavaid kulusid – IT arendustööde tegemine on jätetud haigla hooleks. On mitmeid nüansse, näiteks e-konsultatsiooni käigus patsiendile kuluv aeg, vastuvõtutaja, uuringute ja protseduuride jaoks aja leidmine, mis toovad muutusi töökorraldusse.

KLIINIKUMI LEHT



## Alates 22. veebruarist on hematoloogia-onkoloogia kliinik uutes ruumides

Kolimisjärjekord on jõudnud hematoloogia-onkoloogia kliinikuni ning alates 22. veebruarist on uutes ruumides:

- hematoloogi ambulatoorne vastuvõtt ja päevaravi – J-korpuse 1. korrusel
- onkoloogi ambulatoorne vastuvõtt ja ambulatoorne (keemia)ravi – J-korpuse 1. korrusel
- radio- ja onkoterapia osakond (va kiiritusravi) – K-korpuse 7. ja 8. korrusel
- kirurgilise onkoloogia osakond – K-korpuse 6. korrusel

Uude, s.o J-korpusesse tulijail soovime haiglasse sisenemiseks kasutada Maarjamõisa haigla N. Luni tänava poole jäävat peasissepääsu, kust on hõlbustatud registratuuri ning sealt edasi arsti vastuvõtule.

Hematoloogia ja luuüdi transplantaatsiooni osakond jätkab oma senistes ruumides, s.o Maarjamõisa haigla H-korpuse 5. ja 6. korrusel.

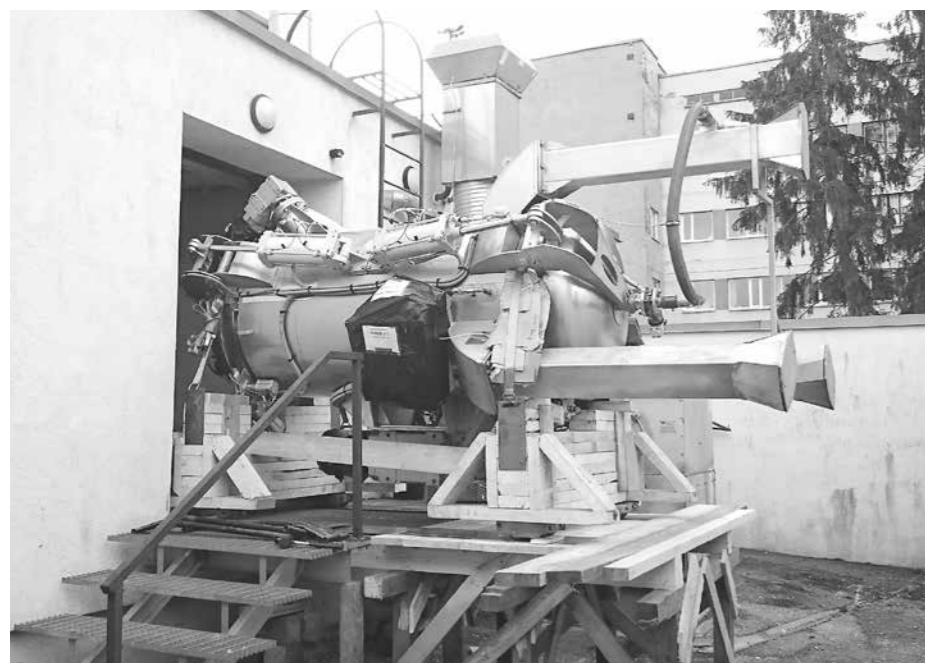
Radio- ja onkoterapia osakonna kiiritusravi jätkub Vallikraavi 10 hoones kuni peatse kolimiseni L. Puusepa 8 uude J-korpusesse.

Osakondade ja kabinetide telefoninumbreid jäävad samaks.









Uue autoklaavi paigaldus



Autoklaav ruumis

Fotod: Triin Arujõe

# Kliinikumi keskkonnaosakonna uued tuuled

Alanud aasta algusest on kliinikumi majandusteenistuse keskkonnaosakonnal uus juhataja – Triin Arujõe. Siiani, alates 2003. aastast keskust juhtinud Tiina Teder peatas oma töölepingu ning täidab osakonnas tööülesandeid projektipõhiselt.

Triin Arujõe on osakonnas Tiina Tederi kõrval töötanud aastast 2003, mis lisaks Tartu ülikooli keskkonnatehnoloogia haridusele on andnud laiapõhjalise töökogemuse. „Triin on väga kursis meie valdkonnaga ning lisaks sellele, et ta on keskkonnavalase kõrgharidusega ning pädev selles valdkonnas, tunneb ja teab ta ka meie osakonna töötajaid hästi, mis omakorda lihtsustab tema uut rolli ja vastutust juhataja ametis,“ sõnab Tiina Teder.

## Uus autoklaav

Lisaks personali muutustele on suure hüppe teinud osakonna tehnika – alates 7. detsembrist lülitati tööle uus autoklaav. Nii Triin Arujõel kui ka Tiina Tederil jagub uue seadme jaoks kiidusõnu ning selle paigaldamine osakonna jäätmekäitlusruumi oli elamus omaette. „Ostisime uue auto-

klaavi koostöös Keskkonnainvesteeringute Keskusega. Korraldasime riigihanke, mille kokku panemisel seadis meie ruumi suurus, näiteks lae kõrgus ja ukse ava, äärmiselt spetsiifilised piirid,“ selgitab Triin Arujõe. Praegune autoklaav pärineb Prantsusmaa tootjalt Ecodas. Vana autoklaavi eemaldamine, uue sissetoomine ja seadistamine võttis aega nädalajagu. „Autoklaavi paigaldamine oli nagu täppistöo ning erinevad teenistused tegid omavahel suurepäraselt koostööd – autoklaav sai pika sentimeetri täpsusega, avatud kaane ja lae vahele jääb ruumi täpselt kümme sentimeetrit,“ lausub Triin Arujõe. Ümberkorralduste ajal töötles kliinikumi jäätmeid koostööpartner AS Epler&Lorenz.

Uks autoklaavitsükkel kestab 40–45 minutit. Aeg variceerub vastavalt jäätmete omaidustele – näiteks labori klaas purustatakse



Triin Arujõe

Foto: erakogu

kiiremini kui operatsioonitoast pärinevad jäätmed. Kogu protsess toimub kinnises trumlis ning ükski töötaja jäätmetega kokku ei puutu. Operaatori ülesandeks on autoklaavi tööd juhtida juhtimispuldi abil. Kogu protsess on automaatne: konteinerid tühjendatakse autoklaavi spetsiaalse lifti abil, edasi suletakse autoklaav ja algab jäätmete töötlemise protsess. Esmalt toimub jäätmete purustamine, seejärel jäätmed steriliseeritakse.

„Lisaks sellele, et meie uus autoklaav on märksa kaasasem ja võimsam, on kõige olulisem nüanss see, et kogu protsess toimub ühes kinnises seadmes, mingeid vahetappe operaatoril teha ei ole vaja,“ toonitab Triin Arujõe. Kui operaator protsessi lõpetades purustatud ja steriliseeritud jäätmed välja võtab, läheb see otse õues asuvasse jäätme pressi.

Uus autoklaav võimaldab käidelda suuremaid koguseid ning viimaste aastaste statistika näitab ühe kasvavat jäätmete kogust. 2015. aastal tuli osakonnal käidelda 231 tonni jäätmeid, millest 85% pärines kliinikumist. Ülejäänud koguse saadavad siia teised Lõuna-Eesti haiglad ning isegi Kuressaare haigla. Triin Arujõe toob välja, et kliinikumi jäätmeid kasutatakse ühe komponendina jäätmekütuse tootmisel. „See on keskkonna mõistes oluliselt parem ja hinnatum kui lihtsalt prügi kõrvaldamine,“ lisab ta.

Uue osakonnajuhataja sõnul tuli uue autoklaavi soetamisel silmas pidada ka IV ohukategooria viirustega kokku puutunud jäätmete töötlemise võimalust. „Uue jäätmeautoklaavi suurem mahutavus ja kogu jäätmete töötlemise protsessi (purustamine, steriliseerimine) viimine ühte kinnisesse süsteemi loob võimaluse vajadusel ohutult käidelda tervishoius tekkivate IV ohukategooria viirustega kokku puutunud jäätmeid,“ selgitab Triin Arujõe.

## Erikäitlust vajavad meditsiinilised jäätmed:

- ühekordsed meditsiinilised kasutusotstarbe kaotanud tarvikud, mis sisaldavad kehavedelike või mis on küllastunud patsiendi kehavedelikega (nt verised sidemed, tampoonid, aluslinad jne);
  - mikrobioloogilised kultuurid jmt;
  - teravad esemed nagu kasutatud süstlad, nõelad, skalpelliged, verega saastunud klaasitükiid.
- Patoloogilisi jäätmeid käitleb koostööpartner.



## Uus kaasaegne desinfektsioonikamber

Maarjamõisa meditsiinilinnaku II ehitusjärgus rajati uute korpuste alla ka uus keskkonnaosakonna desinfektsioonikamber, kus desinfitseeritakse nn voodimaterjale (voodiriided, padjad, tekid, riided, voodid, kärud jne). Tiina Tederi sõnul on see küll juba vana teenus, ent uus kamber on sedavõrd suurema tootlikkusega ja kvaliteediga, et edaspidi on teenust võimalik ka väljapoole müüa.

## Osakonna töökorraldus

Keskkonnaosakonna kuueliikmeline meeskond koosneb vaid naisterahvastest – operaatorid, jäätmespetsialist ja osakonnajuhataja. Küsimuse peale, kas jäätmeid käideldakse kliinikumi tööpäeva rütmis, vastab Triin, et graafikud on ligikaudu 10-tunnised ning lisab, et olulisel kohal osakonna töökorralduses on olnud n-õ libisev graafik. „Olgugi, et jäätmete mahud pidevalt kasvavad, ei ole meil olnud plaanis suurendada töötajaskonda, vaid jagame ja optimeerime ülesandeid omavahel.“ Töötajaskonna arv on olnud arvuks sama viimased kaheksa aastat. „Niisamuti lasub meie osakonnal kohustus hoida silm peal, kuidas teistes osakondades jäätmeid sorteeritakse, vajadusel inimesi õpetada ja nõustada. Keskkonnaosakond vastutab keskkonnavalase seadusloome rakendamise eest kliinikumis, sh keskkonnavalade ja -litsentside taotlemise ja uuendamise eest. Ühtlasi jälgime ja analüüsime tekkivaid jäätmekoguseid, et vajadusel muuta sorteerimisreeglistikku või töhustada järelvalvet,“ kirjeldavad Triin ja Tiina.

Keskkonnaosakonna töö tulemusel on kliinikum kuulutatud kahel korral keskkonnasõbralikuks organisatsiooniks (aastal 2004 ja 2008).

## Avatud uste päevad

Keskkonnaosakonna tegemiste vastu huvi tundvad kliinikumi töötajad saavad lähiajal võimaluse jäätmete töötlemist ka ise uudistada minna – osakonnal on plaanis korraldada nn lahtiste uste päevad. Ühtlasi on valmimas koduleht [www.kliinikum.ee/keskkonnaosakond](http://www.kliinikum.ee/keskkonnaosakond).

**TRIIN ARUJÕE ja TIINA TEDERIGA vestles HELEN KAJU**

## TÄNUAVALDUSI

### Märts 2016, südamekliinik

Soovin avaldada väga suurt austust osakonna personalile. Väga, väga südamik tunne jääb südamesse teie abist ja hoolimisest. Olin saabudes küllaltki närvilises olukorras teadmatuse ees ja mind suudeti igati aidata, rahustada ja hoolitseda. Soovin kogu südamest ikka jõudu ja jaksu, et suudaksite nii armsad ja hoolsad edasi olla kõigi jaoks – usku, see on väga tähtis patsiendile! Täna teid kõiki südamest. Olete superinimesed!

### Märts 2016, traumatoloogia ja ortopeedia kliinik

On kätte jõudnud see päev, mil osakonna ukseid sulguvad mu selja taga, et jõuda tagasi koju uue põlvega. Erakordselt suur tänu toetava sõna, lahke vastuvõtu ja sõbraliku keskkonna eest! Palju jõudu ja rahulikkust meelt teie keerulises igapäevatoos – aitäh kogu teie toredale meeskonnale. Saan jälle liikuda!

### Märts 2016, majandusteenistus

Soovin tänada remonditöölisi Vladislav Astrahantsevit asjatundliku ja oskusliku töö eest. Jõudu ja jaksu edaspidiseks! Vanemõde Ülle Pihor

### Märts 2016, nahahaiguste kliinik

Personali tööga olen 100% rahul. Tekib tunne, nagu oleksin puhkusel ja taastumisvõime on suurem. Palati miljöö on hea ja soosib paranemist.

### Märts 2016, naistekliinik, anestesioloogia ja intensiivravi kliinik

Soovin tänada Tiitu Hermlini suurepäraselt sooritatud operatsiooni eest, mis muutis mu igapäevaelu tundmatuseni paremuse poole. Samuti tänaksin sel päeval tööl olnud anestesioloogi, kes tegi mulle mu elu parima narkoosi. Suured tänud!

### Märts 2016, sisekliinik

Muidugi ma pabistan iga haiglasse tuleku eel, on olnud olukordi, mille suhtes ma midagi ette võtta ei saa. Küll aitab mind oma hea sõna, ravi ja uuringutega dr Leana Sits. Ääretult hooliv, südamik. Veelkord aitäh! Suured tänud teile, kallid õed ja põetajad. Südamik tänu veel kogu III korruse uuringukabineti kollektiivile.

## Kingi raskelt haigetele lastele kindlustunne!

Kliinikumi Lastefond kutsub Sind liituma oma püsiannetajate-perega, tänu kellele on fondil võimalik abivajajaid toetada püsivalt ning regulaarselt.

Lastefond aitab igakuisele ligi 200 raske haigusega võitlevat last. Tagamaks neile lastele ja nende peredele järjepidev toetus ning kindlustunne, vajab Lastefond heade inimeste abi, kes annavad fondile igakuisele ehk on hakanud Lastefondi püsiannetajateks.

Püsiannetaja on inimene, kes on otsustanud toetada Lastefondi iga kuu kindla annetussummaga ja on selleks sõlminud oma kodupangas püsikorralduslepingu, millest on võimalik iga hetk loobuda.

Lastefondi püsiannetajaks saad mugavalt hakata ka Lastefondi kodulehe vahendusel: <http://lastefond.ee/annetajale/pusiannetus/>.

Aitäh, et aitad kinkida kindlustunnet!

**TARTU ÜLIKOOLI  
KLIINIKUMI LASTEFOND**

Eesti Õdede Liit ja Tartu Tervishoiu Kõrgkool kutsuvad:  
**31. märtsil kell 16.00–19.00 Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis, Nooruse 5.**

## Tasuta TERVISLIK NELJAPÄEV teemal „Kuidas hoolitseda oma lähedaste eest?“

- Tervisenäitajate mõõtmine, individuaalne tervisenõustamine (garderoobi juures):
  - mõõdame vererõhku, pulsisagedust, veresuhkru-, hemoglobiini- ja kolesteroolisaldust,
  - mõõdame keha rasvasisaldust ja kehamassi indeksit.
- Praktilised õpitoad, mis toimuvad palatites, kus saab nukkude peal õppida vajalikke hooldusvõtteid.
- Registreerimine tavalisel kohal garderoobi juures.

### Vestlusring palatis 102 „Kuidas ennetada lamatist?“

Tartu Ülikooli Kliinikumi ambulatoorse õendusabi osakonna **koeduode Irina Jelagina** selgitab, millised on lamatiste teket soodustavad tegurid ja näitab kõige levinumaid piirkondi, kuhu lamatised tekivad. Räägime, kuidas ennetada lamatiste teket ja uurime, missugune on lamatiste kodune esmaabi.

Palat 101

### Kuidas õigesti käsi pesta

Kas tead, et 80% nakkustest levib käte kaudu? Võrreldes kätel olevate mikroobide arvu eesti-maalaste arvuga, siis elutseb ainult sõrmeküüntele all 4 korda rohkem mikroobe kui Eestis elanikke, st 5,2 miljonit. Nakkusete kitajaid me palja silmaga ei näe ja sellepärast peamegi väga hoolikalt jälgima kätehügieeni. Praktiline õpetus:

- 1) tuvastatakse pestud ja pesemata kohad pärast harjumuspärast kätepesu;
- 2) omandatakse õige kätepesu tehnika.

**Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud Taimi Taimalu koos hooldustöö õpilastega.**

Palat 103/104

### Lamaja haige voodipesu vahetamine

Sattudes olukorda, kus meie lähedane on voodihaige, võib ka selline igapäevane tegevus nagu voodipesu vahetamine osutuda ülejõu käivaks. Praktiline õpetus:

- 1) kuidas vahetada aluslina lamajat voodist välja tõstmata;
- 2) kuidas vahetada tekikotti liigse saputamise ja sahvimiseta;
- 3) kuidas teha kõike seda lihtsasti, liigse jõukuluta, tolmu üles keerutamata ja haiget säästes.

**Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud Maire Aruots koos hooldustöö õpilastega.**

Palat 105

### Säästvad abistamisvõtted lamaja haige hooldamisel

Praktilises õpitoas, mida juhivad **Kliinikumi hooldajad Reeda Kütt, Renate Maria Oja ja Ene Ostrat**, räägitakse ja näidatakse ning proovitakse koos läbi, kuidas on ergonoomiliselt õige voodihaiget eerata, tema mähkmeid vahetada ja teda ratastooli istuma aidata lihtsate koduste abivahenditega.

#### Küsi lisa:

Ruth Pihle 737 0207  
ruthpihle@nooruse.ee  
Margarita Milihhina 5331 9345  
Margarita.milihhina@kliinikum.ee

?

### Kes on pildil?

**Kes on need legendaarsed arstid 1980. aastal tehtud fotol?**



Vastuse palume saata 10. maiks e-postiga aadressile [Helen.Kaju@kliinikum.ee](mailto:Helen.Kaju@kliinikum.ee) või tigupostiga aadressile Kliinikumi Leht, L. Puusepa 1a, 50406, Tartu. Õigesti vastanute vahel loositakse välja Kliinikumi Lehe aastatellimus. Head nuputamist!

Veebruarikuu pildimängu fotol viis *prof. emer Arvo Tikk* 1955. aastal läbi füsioteraapia praktikumi. Õigeid vastuseid laekus mitu, loosi tahtel võitis lehetellimuse dr Urve Rink. Palju õnne!

