



## KAVA:

Muutuv meditsiinimaastik: kus me oleme? **Liis Toome**

Lähedus ja eraldatus neonataalses osakonnas: kumb võidab? **Marleen Mägi**

Antenataalne diagnostika: kas liigvarane mure perele või abiks lapsele? Naistearsti vaatevinklist. **Liina Rajasalu**, ITK

Kuseteede väärenditega laste sünnijärgne jälgimis- ja ravitaktika lastearsti vaatevinklist. **Ilona Neupokojeva**

Kopsude kaasasündinud tsüstilise adenomatoosse malformatsiooniga laste sünnijärgne jälgimis- ja ravitaktika lastearsti vaatevinklist. **Merle Paluste**

Huule-suulaelõhedega laste sünnijärgne jälgimis- ja ravitaktika kirurgi vaatevinklist. **Airi Sokk**, PERH

Kraniosünoostoosidega laste sünnijärgne jälgimis- ja ravitaktika kirurgi vaatevinklist. **Heleia Nestal Zibo**, **Tarmo Areda**, PERH

Raseduskriisi nõustamine ja hingehoid: kas konkurents või sünergism? **Kristiina Salong**, **Annika Laats**

Sapiteede atreesia ja maksatransplantatsioon: kas ja kuidas saame aidata? **Reelika Part**, **Mari-Liis Kumm**

Submikroskoopiline kromosoomianalüüs – Illumina kiibiuring: kas ja kuidas on meid abistanud? **Riina Žordania**, TÜK ÜG

Väärkoheldud imik: kas me märkame? Haide Pöder Imetamisnõustaja ja logopeed abiks imemis- ja neelamishäiretega lastele: kas kõik rinnale? **Merit Mesak**, **Birgit Kaasik**

Õe roll väga enneaegsena sündinud lapse immuniseerimisel: kas me pakume parimat abi? **Marina Koroljova**

Krooniliselt haige imiku kohanemine kodueluga: „aparatuuripark“ ja koduõendus. **Svetlana Müürsepp**

Väga enneaegselt sündinud laste aeroobne vastupidavus eelkoolieas: kas võrdväärne ajalisena sündinud eakaaslastele? **Kristi Pedak** (TÜ), **Krislin Lee**

## Vastsündinute ja imikute osakond pidas aastapäevakonverentsi

IX osakonnal ehk vastsündinute ja imikute osakonnal on tavaks pidada konverentsi iga nulli või viiega lõppeval sünniaastapäeval. Reedel, 26. septembril tähistas osakond Teletornis 35. sünnipäeva.

Tallinna Lastehaigla juhatuse esimees **Katrin Luts** ütles, et konverents oli hästi korraldatud ning soe, kohale olid tulnud nii kunagised haiglahujud, osakonnajuhatajad kui koostööpartnerid, programmi oli oskuslikult kokku põimitud paljude erialaga seotud inimeste kogemus. Küsimusele, miks just selline konverents ning sellised teemad (vt teabekasti), vastab IX osakonna juhataja ning konverentsi korraldusmeeskonna juht **Liis Toome**: „Meie soov oli anda osakonna tööst laialtavalgustatud pilt ning kaasata kõiki spetsialiste, arste, õdesid, logopeedi, ämmaemand-imetamisnõustajat, füsioterapeute ning ka teisi häid koostööpartnereid, kellel me hakkama ei saa. Ning kuna meie osakonna tegevus on piiritletud lapse vanuse, mitte aga teatud elund-süsteemi patoloogiaga, on teemade ja probleemide ring, millega oma igapäevases töös rinda pista, lai. Nii sai koostatud just selline konverentsiprogramm, kus oma tööst räägivad erinevad osakonnas töötavad spetsialistid.“

Kui esmalt plaanisime sünnipäeva pidada isekeskis, siis pogrammi laienedes otsustasime kaasata lähemad partnerid, eelkõige Tallinna sünnitusmajad, TÜK neonatoloogia osakonna ning maakonnahaiglad. Kutsutud olid ka naiste- ning perearstid jt erialaspetsialistid.“

Liis Toome ütleb, et kuigi tööd ja tegemist oli enne konverentsi palju, õnnestus sündmus, vähemalt osakonna enda hinnangul, hästi ning mõõduis sõbralikus ja õdusas õhkkonnas. „Saame oma osakonna üle vaid uhked olla,“ ütleb Toome. „Konverentsi järgse õhtu veetsime üheskoos kaunis mereäärses Ruhe restoranis, kus autasustasime ka oma parimaid õdesid (parima õe tiitli pälvis **Jekaterina Logvinenko**, parim noorõde oli **Merit Mesak** ning parim hooldaja **Svetlana Tšurakova**).“

„Vaatasime veel slaidiprogrammi osakonna ajaloo ja lahendasime näitlejameisterlikust nõudvaid etüüde. Lisaks heale söögile ja joogile nautisime ka tantsuõpinguid kuumaverelise hispaania salsaõpetaja juhatusel.“

Ülevaadet ettekannetest saate lugeda järgmisest lastehaigla ajalehest.

Korraldusmeeskond





## Asendamatu

Raissa Siimann (KLP) nimetati Taastusarstide Seltsi auliikmeks. 45-aastase tööstaažiga kõrgelt tunnustatud taastusravispetsialist ning osakonna raudvara on teatanud kavatsusest koju jääda.

Raissa (Raja) Siimann sündis 21. septembril 1943. aastal Altai kraisis. Pärast Tartu IV keskkooli lõpetamist (1962) asus ta tööle Tartu Aparaaditehasesse, seejärel Tartu II lastesõime meditsiiniõena.

1963. aastal astus ta Tartu Riiklikku Ülikooli arstiteaduskonda ja lõpetas selle 1969. aastal, saades raviarsti eriala kõrvalt ettevalmistuse spordimeditsiini- ja ravikehakuu-riarsti erialal.

Ülikooli lõpetamise järgselt suunati noor arst Tallinna VSÜ Dünamo Spordikooli, ent perekondlikel põhjustel määrati ta ümber Tartusse, kus töötas Tartu Linna Kliinilise Haigla arstina 1969. aasta detsembrist 1982. aasta maini. Seejärel, aastatel 1982–1986 töötas ENSV Tervishoiuministreeriumis ministriabi- ja oli valitud ministeeriumi rahvakontrolli komitee administratsiooni tegevuse kontrolli liikmeks.

16. aprillil 1986 alustas Raja Siimann tööd Tallinna Linna I Lastehaigla koosseisus olevas Kesklinna Lastepolikliinikus taastusravi osakonnas. Esialgu osakonna juhatajana, edaspidi taastusravistina, kus ta kõrgelt hinnatud spetsialistina töötab käesoleva ajani.

1997. aastal omistati talle kõrgem kategooria füsiatri ja taastusravi erialal.

Siimann on olnud üliõpilaste ja residentide juhendaja, läbi viinud massaaži-alaseid koolitusi, andnud välja abi- ja teabematerjale lapsevanematele, olnud eestvedaja puuetega laste laagrite läbiviimisel Laulasmaal.

Olles Taastusarstide Seltsi liige, on Siimann osalenud väga aktiivselt ka seltsi korraldatud koolitustel ning käinud erinevatel lasteneuroloogia- ja laste taastusravi alastel täiendustel nii Tartus kui Tallinnas.

Kolleegina on Raja Siimann super-inimene, kellelt on alati võimalik nõu küsida ja kes oma suure staaži ja kogemustepagasiga on Kesklinna Lastepolikliiniku taastusraviosakonnas asendamatu.

Tal on kaks poega ja kuus lapselast.

Anu Arbet  
KLP taastusraviosakonna juhataja

## Liis Toome kaitseb doktoritööd

29. oktoobril kaitseb Tallinna Lastehaigla enneaegsete ja vastsündinute osakonna juhataja Liis Toome filosoofiadoktori kraadi.

Tema väitekirja teema on: „Very low gestational age infants in Estonia: Measuring outcomes and insights into prognostic factors“ („Väga väikese gestatsioonivanusega enneaegsed lapsed Eestis: ravitulem ja prognostilised tegurid“). Juhendajad dotsent **Heili Varendi** (TÜ lastekliinik) ja vanemteadur **Anneli Kolk** (TÜ lastekliinik). Oponent emeritprofessor **Uwe Ewald** (Uppsala Ülikool, Rootsi).

Kokkuvõtte: Meditsiini arenguga on suurenenud väga väikese gestatsioonivanusega (VGV; sünd 32. täisrasedusnädalat) enneaegsete vastsündinute elulemus, kuid lapsed on ohustatud kroonilistest tervise- ja arenguhäiretest. VGV laste tervisetulemit 2 aasta vanuses peetakse peri- ja neonataalabi kvaliteedi oluliseks indikaatoriks.

Uurimistöe eesmärkideks oli kirjeldada VGV laste varast ja hilist ravitulemit, analüüsida ebasoodsa tulemi riskitegureid ning hinnata peri- ja neonataalabi kvaliteeti Eestis.

Rahvastikupõhine edasisaatav kohorturing hõlmas aastatel 2007–2008 elusalt sündinud 360 VGV last. Perinataalsed andmed saadi neonataalsest uuringuregistrist. Varast tulemit esmase haiglaravi lõpul võrreldi 264 VGV lapse võrdluskohordiga aastatest 2002–2003. 2007. aastal sündinud VGV lapsed moodustasid alakohordi, kelle hilist tervisetulemit hinnati enneaegsusele korri-

geeritud 2 aasta vanuses ja võrreldi individuaalselt sobitatud ajalisenä sündinud lastega. Järeelkontrollil hinnati laste somaatilist, neurosensorset ja arengulist tulemit. Äge respiratoorne haigestumus selgitati vanemate küsitluse teel.

VGV laste elulemus haiglaravi lõpul suurenes 78%-lt 85%-ni, kusjuures perinataalabi oli hilisemal perioodil proaktiivsem ja neonataalne ravi vähem invasiivne. Elulemuse paranemisega ei kaasnenud neonataalse haigestumise suurenemist. Järeelkontrollil oli 60% enneaegsetest arengus järele jõudnud ajalisenä sündinud lastele. Kognitiivse, kõne ja mootorse arengu keskmine koostuukoorskoor Bayley testil oli VGV lastel 0,5 SD võrra madalam kui ajalisenä sündinutel.

VGV lastel esines oluliselt enam kaalu-kasvudefitsiiti ja ägeda respiratoorse haigestumise korral vilistavat hingamist ning haiglaravi vajadust. Mõõdukas/raske arenguhäire esines 12%-l VGV lastest: tserebraalpara- lüüs 8%-l, kognitiivse arengu mahajäämus 5%-l, kõne arengu mahajäämus 10%-l ja kuulmispuue esines 1%. Ebasoodsa tulemi peamiseks riskiteguriks oli hiliseid puudeid ennustavate neonataalsete haiguste põdemine esmasel haiglaravil.

Võrreldes uuringutega kõrge sissetulekuga riikidest, on nii VGV laste elulemus kui haigestumus Eestis suur. Tervishoiu peamiseks väljakutseks VGV laste tervisetulemi parandamisel on vähendada neonataalset haigestumist.

TÜ arstideaduskond

## Elevantidest ja inimestest

Septembris andis vastuvõtuosakonna senine juhataja dr Krista Urbsoo teatepulga üle nooremale kolleegile Helke Nurmele.

**Dr Nurm, kuidas olete kohanenud uue vastutusega? Kas ja milliseid muudatusi on vastuvõtuosakonnas oodata?**

Kuigi olen vastuvõtuosakonnas juba kümme aastat töötanud, on juhi vaatenurk erinev. Kõike tuleb haarata laiemalt ja töö ei piirdu enam nn ühe liini ajamisega. Vastutus on suur, kuid ma ei mõtle sellele, tegelen asjadega, päev korraga. Igas päevas on pisiprobleeme, mille lahendamine toimub jooksvalt ja suuremaid, tulevikuga seotud küsimusi, mis vajavad pikemaajalist tegelust, arutlemist kolleegide ja õendusjuhiga jne. Osakond on suurte kogemustega dr Urbsoo juhtimisel ju hästi töötanud, suuri muutusi polegi vaja. Pigem sõltuvad muudatused meditsiinisüsteemi korraldusest (nt valvetuba/EMO-süsteem). Uude ametisse astudes palusin sada kriitikavaba päeva, millest praeguseks on möödunud vaid viis nädalat. On olnud põnev, ma al-

les püüan end uute kohustustega kurssi viia. Iga päev toob ikka veel midagi uut ja olulist.

**Dr Urbsoo, kuidas põhjendate senise töö üleandmist ja arstide ridadesse suundumist?**

Ammune hea kolleeg Vera Rubinstein armastab öelda, et elus olevat ikka nii: alguses lähivad suured elevandid ees ja väikesed tulevad järele. Nii kaua aega, kuni korraga on vastupidi: väikesed lähivad ees ja suured tulevad järele. Juhataja kohustuste üleandmine on toonud mulle suurt kergendust. Praegu tunnen rõõmu puhtalt meditsiiniliste probleemide lahendamisest. Veel on aega süveneda erialasse ja teha lastearsti igapäevast huvitavat tööd. Dr Nurm on vääriiline valik lastehaigla EMOT juhtima – ta on rahulik, aus, tunneb tööd vastuvõtuosakonnas, suudab näha tervikpilti, lahendada süsteemselt probleeme ja korrastada süsteemi ennast.







## Palju õnne, Tiina-Sirje Lehola!

18. septembril tähistas oma 75. juubelisünnipäeva lasteradioloog Tiina-Sirje Lehola, Tallinna Lastehaigla radioloogiateenistuse rajaja ning omaaegne juhataja.

### Aita Tilk, radiologiaosakonna juhataja

Kõige paremini võtab dr Tiina-Sirje Lehola olemuse kokku väljend grand old lady, seda nii erialaselt kui igapäevaelus. Ta on jõuline, edasiviiv, igatpidi progressiivne isiksus, kes on läinud kaasa kõigi uuendustega ja võtnud elus vastu õigeid otsuseid, nähes asju üks samm ette. Olime kunagi esimesed, kes endale fosfoorplaadid ja –lugejad kasutusele võtsid, ja rakendasid muudki uudset aparatuuri.

Tiinas on stiili: mitte kõik ei kannu välja massiivseid eksklusiivseid hõbeehteid. Ning kindlasti armastab ta kauneid kunste ja on kursis terves ühiskonnas toimuvaga. Üürrike radioloogide hommikune võileiva- ja kohvijoomise hetk – päeva jooksul me tihhti rohkem üksteist ei näe – on meeligerutav kultuuri-, poliitika-, ajaloo- või kirjandustund. Ei ole näinud seda teatritükki? Ei ole lugenud seda raamatut? Ei vaadanud valimiste ajal Va-

bariigi kodanikke? Mida teaksime me sellest kõigest dr Lehola võrratute kommentaarideta? Ta on ka toidugurmaan, kes armastab süüa teha, hästi süüa ja võorustada. Kui teil on vaja teada, kuidas metsloomaliha valmistada, küsige temalt. Samas on ta suurepärase vanatädi, kes aitab kasvatada üht vahetusüliõpilast Ameerikas ja kellelt küsitakse ehk rohkem nõu kui lihase ema-isa käest. Tiina 75. juubeli pidustused pidasime Estonias “Bajadeeriga”, mis oli hiilgav balletietendus. Soovime talle tugevat tervist!

### Mare Uritam, radioloog

Nägin dr Leholat esimest korda 43 aastat tagasi esinemas ühel väljaõppeseminaril Tallinnas, kui olin äsja ülikooli lõpetanud. Juba siis oli ta suur, värvikas, heas mõttes silmapaistev kuju ja juhtiv jõud. Tal on alati olnud nägemus ja teadmine, mida tahab. Suurepä-

rased planeerimis- ja organiseerimisvõimega liidetult tähendab see, et asjad lähevadki hästi ja eesmärgid saavutatakse. Samuti suudab ta briljantselt väidelda, jäädes alati oma arvamuse juurde. Ja enamasti on tal õigus!

### Merike Martinson, end peaarst, haigla nõukogu esimees

Võib öelda, et dr Lehola on oma osakonna ema, kel seisis asjade eest lõpuni: küll eriala arengu, osakonna aparatuuri, küll töötajate palgatõusu eest. Kõik oma nõudmised suutis ta ära põhjendada. Enne osakonna täielikku renoveerimist tegime seal isegi mitu remonti. Kui ütlesime, et praegu palgatõusu ei tule, oli tema varsti sama küsimusega tagasi. Dr Lehola tuli ihu ja hingega kaasa ka esimeste humanitaarabitellimistega ning suutis avanevad uksed osakonna heaks lõpuni ära kasutada

## “Kõrvad ja kurgud on samasugused kõikjal maailmas!”

Doktor Andrei Antonov on elanud Eestis viis ja pool aastat. Selle aja jooksul on ta õppinud ära eesti keele ja lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna LOR-residentuuri.

Tallinna Lastehaigla kõrva-nina-kurguosakonda asus ta tööle kaks kuud tagasi 11. augustil. Samal ajal alustas vastuvõtuosakonna valvearstina tööd tema abikaasa **Natalia Antonova**. Lastehaigla valiti välja päris mitme pakkumise seast – pere eelistas tööd lastega Põhja-Eesti Regionaalhaigla ja esimesele töökohale Eestis Ida-Virumaal, et jääda Tallinna.

Esimene kuu lastehaiglas kulus sellele, et saada pilti, kuidas patsiendid haiglas liiguvad ning kelle poole pöörduda konsultatsiooniks. Oma päevi iseloomustab ta kui tavalist osakonnaarsti tööd, kuhu kuuluvad vastuvõttud, valved, väljakutsed, plaaniline ja erakorraline töö opitoas pluss konsultatiivne töö.

Eestis elades on Andrei Antonov varem



töötanud nii Ida-Viru Keskhaiglas kui residentuuri ajal PERHis ning Tartu Kõrvakliinikus, kus tundis end kui kodus.

Ent Venemaal sündinud Antonovi algused arstiõpingud möödusid Sõjaväe Meditsiiniakadeemias Peterburis. Pärast spetsiali-

seerumist töötas ta üldarstiosakonnas, kiirabiosakonnas ja kõrva-nina-kurguarstina polikliinikus. Samuti oli tal õigus töötada kaptenikraadiga, täpsema nimetusega meditsiini valvekaptene kraadiga sõjaväearstina.



## Ehitame maja III

Septembri lõpp, oktoobri algus: jõudsalt kerkiv männiroheline maja ja ülesküntud sisehoov.

Millised arengud on toimunud ehitusel septembris ja oktoobri alguses?

Septembri lõpuks olid paigale asetatud enamik esimese korruse seinapaneelidest ning vahelagedest, oktoobri esimeseks pooleks peaks I korruse karp püsti saama ning jätkata saab juba II korruse ehitamist.

Juba nädalaid on näha, mis värvi on arhitekti soovil uus Laste Vaimse Tervise Keskus – see on männiroheline männirohelise metsatuka taustal.

Sadeveetrassi ümber paigutamise tötu tehti kaevetöid maja taga vundamendi ääres. Lähapäevil alustatakse tunneli kaevamist.

Parkla projekt peaks olema kinnitatud 10. oktoobriks – seejärel, 13. oktoobril, algab parklaehitus.

Graafikust on ehitaja endiselt kahe või isegi kolme nädala võrra maas, loodetavasti suudetakse vahe tasa teha.

Samas on tööd kulgenud sujuvalt, välja arvatud äpardus, kui üks paigale tõstetud paneelidest purunes. Viga selle tõttu õnneks keegi ei saanud ja otsest kahju ei sündinud. Pikemas perspektiivis võis juhtunust koguni kasu olla: põhjus tehti kindlaks ja rohkem midagi sellist korduma ei peaks.

Juba on hoovis näha suuri ning sügavaid kaevikuid ning suure maja keldritesse hakatakse vundamendi kaudu „sisse murdma“ – esimene sisselõige tuleb polikliiniku keldrisse klaverisaali vastu; teine keldritun-

nelisse, mis ühendab imikute maja ja haiglat ning kolmas suure maja peatrepi alla senise patsientide riidehoiu kohale.

### IRO renoveerimine ja vastuvõtuosakonna remont.

IROs tehti palatite proovivärvimine – personal kiitis toonid heaks, maalritööd jätkuvad. Tööd on kulgenud esialgsete plaanide kohaselt ning oktoobri lõpuks saab alustada sisustuse kolimisega osakonda.

Septembri viimasel nädalal toimus ammu planeeritud ja kardetud remont vastuvõtuosakonna triaazipunktis. Püüdsime olemasoleva napi ruumi jagada vaheseinte abil nii, et kahele poole jäid triaazitoad ja keskele sekretär-klientide teenindaja laud.

See kauaoodatud uuendus on oktoobri alguseks juba käiku läinud ning lihtsustab tunduvalt vastuvõtuödede tööd ning liikumist.

Alustatud on veel maja fassaadi korrastamist ning imikute maja trepihalli remonti.



Peeter Inšakov, haldusjuht



### ALGUS LK 3: „KÕRVAD JA KURGUD ON SARNASED KÕIKJAL MAAILMAS“

Eesti keel, mida doktor Antonov räägib, on kiire ja täpne, kohati isegi aktsendilisel, ehk küll mõningate komistamistega käänamisel. Arvestades asjaolu, kui kiiresti on ta selle omandanud, omamata varasemat keeletausta, on see aga suurepärase.

Õppima ajendas siiski vajadus – ilma selleta polnuks võimalik saada sisse TÜ arstiteaduskonna residentuuri. Tohter tunnistab, et esialgu sai keele tõttu paar korda ka ukse taha jäänud. Samas kinnitab ta võõrkeelehuvi ning asjaolu, et keeled jäävadki talle tavalisest kergemini külge.

Kõrgema sõjaväearsti pojana – tema isa oli endise NLiidu hiiglasliku Leningradi sõjaväeringkonna LOR-peaarst –, pidi ta lapsepõlves palju reisima. Elati nii Venemaa linnades (Leningrad, Sevastok, Tšitaa), Mongoolias, Poolas kui Saksamaal. Poola ja saksa keele omandas ta omaealistega suheldes möödaminnes.

Tähelepanuväärsem on, et Venemaal sündinud, kasvanud ja arsti baasõpingud läbinud arst on valinud kõikide võimalike maailma riikide seast elukohaks just nimelt väikese Eesti.

Küsimusele, miks ei jätkanud ta oma karjääri kodulinna, vastab Andrei Antonov, et tahtis kõigepealt endale toetada, et suudab ehitada üles ja kujundada oma arstitee ise, täiesti uues keskkonnas. Vähetähtis pole, et Eestist leidis ta oma lastearstist abikaasa.

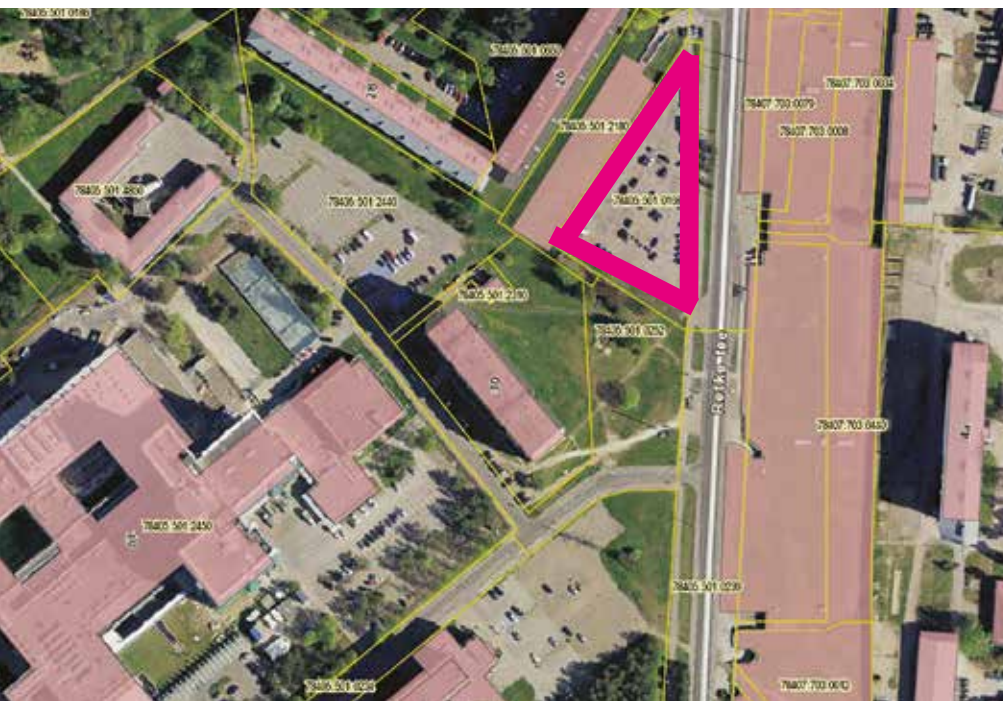
Kas töö Eestimaal ja Venemaa Föderatsioonis põhimõtteliselt ka kuidagi erineb? Doktor Antonov arvab, et „kurgud, ninad ja kõrvad on ühesugused inimestel kõikjal maailmas“ ja inimesed ise üldjoontes samuti.

### Tähelepanu!

13.10–17.11 2014 uuendatakse lastehaigla polikliiniku ees olevat parklat. Seal parkida ei saa ega tohi. IX osakonna esine territoorium muudetakse uuendamise perioodiks patsientide ja külastajate parklaks parkimishinnaga 1 euro tunnis. Lastehaigla töötajatele selles parklas senine soodushind ei rakendu.

**Töötajate parkimine toimub ajutiselt aadressil Retke tee 26b** (Lastehaigla bussipeatuse vastas/taga), kus sel perioodil maksab parkimine kõikidele töötajatele **5 eurot kuus** ja parkimiseõigus tuvastatakse **auto registreerimisnumbri järgi**.

Sellepärast palume eelnevalt kontrollida, kas Teie kasutatava auto registreerimisnumber kattub raamatupidamisteenistusele antud numbriga. Ajutises parklas võib nappida parkimiskohti. Kui olete otsustanud parkla uuendamise ajaks auto kasutamisest loobuda ning esitate raamatupidamisele vastava avalduse, oktoobri eest parkimistasu ei arvestata.







## ADIPOOSSUSE VASTANE KOALITSIOON

# Ülekaalulisus on haigus, mida tuleb ravida

Tallinna Lastehaigla Toetusfond on saanud rahastuse ülekaaluliste laste personaalse käsitluse projektile (vt lähemalt teabekasti), rahastajaks Kodanikuühiskonna Sihtkapital (KÜSK, Sveitsi Vabariigi Vabariigi Toetusfond). Küsimustele vastavad projektijuht Inna Kramer ning projekti arst dr Lagle Suurorg.

### Millal ja millest sellise projekti kirjutamise idee sündis?

**Inna Kramer (IK), Tallinna Lastehaigla Toetusfondi juhataja:** Tallinna Lastehaigla toetusfond on juba neli korda korraldanud ülekaaluliste laste suvelaagreid. Juba eelmisel aastal oli selge, et vaja on jätkuprojekti. Kui hakkasin internetist rahastamisvõimalusi otsima, jäi ainukesena silma Kodanikuühiskonna Sihtkapitali korraldatud lisakonkurss. Konkurss oli tihe, osalejaid oli 29, rahasaajaid 11. Meie eelis oli, et teisi sarnaseid või konkureerivaid ülekaaluliste laste heaks loodud projekte pole olnud esindatud ei sel ega ka varasematel konkurssidel. On ka üks aga – KÜSK rahastab projekti ainult esimesel aastal, seejärel nõutakse meilt kolme aasta pikust jätkuprojekti. Selleks tuleb meil endal kohalikest omavalitsustelt leida raha.

### Kas omavalitsuse toetus on kindel?

**IK:** Taotluse koostamise algetapis me kõigilt raha küsida ei jõudnud. Mõned omavalitsustest – Harku, Rae, Tallinn – on nõusoleku andnud.

### Kas siis perearstid, lastearstid ja kogu meditsiinisüsteem ei tee piisavat tööd, et ülekaalulisi lapsi aidata?

**Lagle Suurorg (LS):** Lastehaiglate esmane ülesanne on avastada haigusi ja uurida nende põhjusi. Lapsed, kellel on eluviisidest ja keskkonnast tingitud ülekaalulisus, mis ei ole seotud geneetilise vm haigusega, jäävad piisava tähelepanu alt välja. Arstid ja dieetõed annavad küll nõu, ent üldiselt leitakse, et perekond tuleb lapse kaalu langetamisega ise toime. Elu näitab, et nii see pole. Aitab ainult väga järjepidev töö, nn adipoosuse-vastane koalitsioon, koostöö vanemate/perede, laste, kooli, omavalitsuse vahel. Mille poolest meie erineb?

Arstide aeg on piiratud, projekti raames on võimalik n.ö planeerida põhjalikumaid arst-

likku hindamist (mitte diagnoosi ega ravi), ja projekti lisarahadega on võimalik pakkuda lastele liikumissessioone pärast koolitunde. Sellised kogemused pärast kooli lastele pakutavate projektidega, kus tegeldakse paralleelselt hindamise ja liikumisega, on maailmas olemas. Need on tõhusad.

**IK:** Seda on näidanud hästi meie laagrid. Viimases laagris nt võttis 20 last kokku alla 88 kilo, kuid pärast nad kas enam ei liigu ja/või nende toitumine ei ole enam selline, nagu dieetõe välja arvatud korralik menüü laagris ette nägi. Jätkuprojekt peaks andma kindluse tervete eluviiside normiks saamisele. Ning mis on eriti tähtis – vaja on nii lapse kui ka perekonna tahet. Mõlemal peaks olema soov kehakaal kontrolli saada – mitte ainult lapsel, mitte ainult vanematel.

### On see soov suurenenud? Kuidas algus on läinud?

**LS:** Algus on läinud lootustandvalt. Mõned vanemad ütlevad, et nad ju teavad kõike, kuid tähtis on leida nippe, kuidas panna tervislikult sööma ust prömmivat 12-aastast. Nõustamisel seame koos eesmärgid ja selgitame motiivid – kas nad tõesti on valmis muutusteks ja on mures kehakaalu pärast. Praegu näen, et vanemate põhiline probleem täna on prioriteetide seadmine. Osalejate seas on väga hõivatud andekaid lapsi, kes tegelevad korraga mitme alaga – küll muusika, küll laulmise, kunsti ja näitlemisega, kuid liikumine on jäänud tagaplaanile. **IK:** Teaduslikult on tõestatud, et 70% kaalulangusest põhineb toitumisel ja 30% liikumisel, samas saab laps rohkem sporti tegema hakata siis, kui tema kaal juba langema hakkab. Selleks toimub meil dieetõe vastuvõtt, kuid mitte kõik lapsed pole jõudnud veel tema juurde nõuandeid saama. Alguses ei planeerinud me projektitegevusse toiduvõimaldamise köögi poolt. Nüüd otsustasime näidata vanematele ja lastele,

### Projekt: Personaalne lähenemine ülekaaluliste laste käsitluseks

**Projekti juht:** Inna Kramer, taotleja: Tallinna Lastehaigla Toetusfond SA

**Rahastaja:** KÜSK, Sveitsi Vabariigi Vabariigi Toetusfond (avalike teenuste osutamine/äriplaanide elluviimise projektide toetamine 2014)

**Eesmärk:** arendada TLH TF ja avaliku sektori koostööd ülekaaluliste kooliealistele suunatud vajaduspõhise personaalse, multiprofilise ja tõenduspõhise liikumis- ja toitumisravi alal

**Sihtrühmad:** kooliealised ülekaalulised lapsed ja nende vanemad, KOV tervishoiu ja sotsiaalala töötajad, perearstikeskuste personal, lastearstid

**Peamised tegevused:** projektiks vajalike instrumentide väljatöötamine (ankeedid pere hindamiseks ja eesmärkide kirjeldamiseks), meeskonnatöö ühtlustamine, laste ja perede projektieelne hindamine projektis osalemiseks, superviseeritud liikumisravi seansid ja toitumisenõustamine, vajadusel psühholoogiline abi, tulemuste vahe- ja lõplik hindamine

**Tulemused:** tõuseb osaliste ja koostööpartnerite üldine terviseharituse tase ülekaalulisuse osas; saavutatakse tervislikud liikumis- ja toitumisharjumused, langeb ülekaaluliste laste kehakaal.

**Tegevuspiirkond:** Harjumaa, Tallinn

**Osalevaid lapsi:** 30  
perioodil 01.08.14–31.08.15

et ka väheste vahenditega saab midagi ära teha. Saavutasin kokkuleppe Selveri köögi- ga, et lapsed saavad oktoobris Selveri peakoka käe all harjutada, kuidas lihtsate retseptidega toitu valmistada. Teiseks on andnud nõusoleku oma peakokaga lastehaiglasse tulla pr Evelin Ilves – see õppetund saab olema oluline toidu tervislikkuse küljest.

Olen mõelnud, kas ei peaks me mõtlema mõnele professionaalsele toitumisspetsialistile, kes vabatahtlikult projekti panustaks ja oleks nõus tulema lapsevanematega kohtuma.

Presidendiproua pakkus välja idee, et laste treeningule võiks tulla mõni tuntud sportlane, kes lapsi innustaks. Uudis on muidugi ka see, et ühe osaleva lapsevanema kaudu kinkib firma TehnikaRent (OÜ IntraTrans) meile 10 sammulugejat.

Haigla tagab meile töövälisel ajal võimlemisruumid, õppesaalid ja vajadusel tööruumid. **LS:** Oluline on veel see, et esimest korda selle projekti raames uurime me noorukite toidusõltuvust Eestis kui üht toitumishäire liiki.

HEA TEGU

## Smartpost ja Aarete Laegas kogusid lastele lelusid



Lõppes Itella SmartPOSTi ja Aarete Laeka kampaania "Uuele ringile!", mis kogus Tallinna Lastehaiglas ravil viibivatele lastele tuhandeid kasutatud, ent korralikke mänguasju. Kampaaniaga tuli kaasa nii üksikisikuid – pakiautomaatidesse postitati 500 postipakki tuhandete leludega – kui ettevõtteid, näiteks kinkis Taibula Tallinna Lastehaigla suure hulga erinevaid lelusid ning Toys.ee liumäe ja kiikhobuse. Eesti Kabeliit pani omalt poolt välja mitu pestavat kabelauda.

Itella SmartPOST, Aarete Laegas ja Tallinna Lastehaigla tänavad kõiki kampaania raames paki saatnud inimesi.

Aarete Laeka asutaja **Kadri Britt Põldre** kinnitas, et üleskutse levis isegi Eestist kaugemale, näiteks saatsid suure paki mänguasjadega ka kampaania patrooni **Lenna Kuurmaa** fännid Poolast. Enim leidis tema sõnul pakkides heas korras lauamänge, puslesid, nukke, mudelautosid ja mänguklotse.

"Mänguasju jagus igas vanuses lastele – imikutele kõrsteid ja turvahälle, vanematele

lastele video- ja lauamänge. Rõõm on näha, et nii paljudel inimestel on soov haiglaravil viibivaid lapsi aidata. Esimesed uued mänguasjad on jõudnud juba haigla mängutubadesse," rääkis SA Tallinna Lastehaigla Toetusfondi juhataja **Inna Kramer**.

Itella SmartPOSTi tegevjuhi **Risto Eelmaa** sõnul tuli üleskutsega kaasa rohkem inimesi, kui algselt loota osati. "Kuivõrd mänguasju saabus kordades rohkem, kui Tallinna Lastehaigla mängutoad mahutavad, võtame ühendust ka teiste haiglatega. Meile on oluline, et kõik mänguasjad, mis saadeti eesmärgiga muuta haiglaravil viibivate laste päevi rõõmsamaks, ka lõpuks seda eesmärki täidaksid," kinnitas Eelmaa.

Raha eest, mis koguti SmartPOSTi automaatidega saadetud pakkidelt, soetati eksklusiivne ainuexemplarist postkontor-mängumaja, mille avamisel kirurgiaosakonna mängutoas osalesid ka esimesed patsiendid.



### Juubelid

- 9. oktoober. **Olga Volonkova**, vastsündinute ja imikute osakonna õde, 50
- 9. oktoober. **Linda Koopuu**, kõrva-nina-kurguosakonna hooldaja, 55
- 12. oktoober. **Natalja Sirotnjuk**, KLP majandusosakonna koristaja, 55
- 13. oktoober. **Galina Levchenko**, vastsündinute ja imikute osakonna abiline, 60
- 13. oktoober. **Ülle Einberg**, endokrinoloogiategenistuse juhataja, 55
- 23. oktoober. **Malakja Gassanova**, vastuvõtuosakonna hooldaja, 50
- 29. oktoober. **Margit Roosmaa**, anestezioloogia-intensiivraviosakonna õde, 40

LÜHIUUDISED

Septembist muutus töötervishoiu ja tööohutuse kord haiglas



Kinnitati juhendid, millega saab tutvuda siseveebis (Ühisdokumendid/Korrad).

Töökeskkonnaspetsialist Tii Tamme (pildil) sõnul on „Ohutusjuhend kuvariga töötajale“ ning „Ohutusjuhend raskuste teisel osakonnale“ kinnitatud juba aprillist. Täiesti uued dokumendid on aga septembris juhatuse poolt heaks kiidetud „Sissejuhatava ohutusjuhend“ ning „Töökorralduse reeglid“. Lisaks on siseveebis ülevälise üldise tuleohutuse juhend. „Muutunud töötervishoiu ja tööohutuse kord tähendab, et kõik – alates arstidest ja õdedest ning lõpetades muu personaliga – peaksid läbi tegema korduskoolituse, s.o juhendid läbi lugema, endale selgeks tegema või juhendatud saama. Vastutus selle eest lasub otsestelt juhtidel,“ ütleb Tamme, selgitades, et vajadusel peaksid otsesed juhid korraldama inimestele kas esmase (kui töötaja läbib vastavasisulise koolituse esmakordselt) või täiendava (kui koolitus tuleneb korra muutmise või on töötaja poolt juba varem läbitud) juhendamise ning – tähelepanu! – fikseerima selle töötaja töötervishoiu- ja tööohutuse alase koolituse registreerimise kaardile.

Väike saar keset merd

6. septembril toimunud lastehaigla töötajate ekskursioonist Prangli saarele vahendab muljeid Marika Viidik, kõrva-nina-kurguosakonna õendusjuht.

Ekskursioon oli tore vaheldus, väga vedas ilmaga, oli muljeid ja vaatamisväärsusi – ilus liivarand, üle mere vaadeldavad Aksi ja Keri saar, teisel pool vett terendav teletorni siluett, männimets, puhas loodus, suurim rändrahn, mida mina seni Eestis näinud olen (kõrgus 3,2; ümbermõõt 32m), nostalgiline sõit autokastis, ainulaadne maagaa-sileiuukoht Eestis.

Saime teada, et Prangli on asustatud 13. sajandist ning et seal on oma keelemurrak. Õppisime juurde kaks sõna. Saarel esineb tohu – avamere pakaseudu, mida saarlased ise eristavad tavalisest udust.

Külmadel talvedel näeb summaju – jääta mere kohal on taevastume ning jääga kaetud merel hele.

Külastasime ka Prangli saare loodusmuuseumi, kus räägiti hülgepüügist ja sai silutada hülge nahka. Iga selline väljasõit avardab silmaringi, eriti kui on hea giid.

Tore, et sai kaasa võtta lapsi. Nähtu põhjal võib neil kerkida põhimõttelisi küsimusi, mille üle veel õhtulgi pereringis arutada ja vaielda.