



Tallinna Lastehaigla JUUBELIVÄLJAANNE

NOVEMBER 2024



On haruldane õnn seda haiglat juhtida!

KONSTANTIN REBROV

Tallinna Lastehaigla juhatuse esimees

Alustasin haigla juhina poolteist aastat tagasi. Olin esimene, kes tuli lastehaiglat juhtima väljastpoolt ja alguses oli väga raske.

Asusin haiglat juhtima nii varasemat meditsiini- kui ka ettevõtluskogemust rakendades, aga töötasin siin mõnda aega internatuuri ajal ammu aega tagasi.

Poolteise aasta jooksul on vahetunud mitu korda haigla nõukogu. Uutele koosseisudele ettekandeid koostades taban end mõttelt: päris palju on ära tehtud! Aga palju tahaks veel teha! Mul on heameel, et koos teiste juhatuse liikmete, ravijuht Liis Toome ning õenduse ja patsiendikogemuse juhi Liina Harjus-Soostariga on meil suurepärase tiim.

Minu viie aasta isiklik eesmärk on muuta haigla selliseks, et ukse taga oleks järjekord õdedest, arstidest, hool-dajatest, kes kõik tahaksid siia tööle tulla. Et ka patsiendid usaldaksid just meie haiglat, kuna siin on kõrgeimal võimalikul tasemel personal, aparatuur, teadmised ja kogemused.

Mida siis on tehtud? Kõigepealt personalitöö. Meil on umbes 800 inimest, keskmisest kõvasti suurem kollektiiv. Oleme viimastel kuudel haigla juhtivatele positsioonidele leidnud nooremaid ja ambitsioonikaid kolleege, neist mitu olemine toonud ka teistest valdkondadest, et nad saaksid kogemuse ja in-

siatiiviga aidata lastehaiglat edasi liikuda. Järjest rohkem vastutust ja otsustamist usaldame keskastme juhtidele, mis omakorda toob kaasa kohustuse neid arendada ja koolitada.

Oleme suunal, kus suudame pakkuda oma patsientidele ravi ja diagnostikavõimalusi kõige kaasaegsemal viisil ning võimalikult patsiendisõbralikult. Järgmisel aastal saame koostöös lastehaigla toetusfondiga spetsiaalselt lastele mõeldud magnetresonantstomograafi ega pea haige lapsega enam mööda maa-alust tunnelit regionaalhaiglasse minema, arvestades asjaolu, et väikestele lastele tehakse selliseid uuringuid üldnarkoosis. Väike, aga tähtis muutus – eelmisest suvest saavad vanemad lapsega operatsioonituppa kaasa minna; nii lapsevanemad kui ka personal on väga rahul. Mõne aasta pärast, vahet vahet – mõtlen uuest majast. Plaan on rajada kaasaegne laste EMO, tänapäevased palatid ja operatsiooniruumid.

Oleme juhtivate arstide ja õendusjuhtide lepingud muutnud tähtajaliseks. Nii tekib meeskondadega liituvatele ambitsioonikatele noortele kindlus, et mõne aasta pärast on võimalik juhiks kandideerida ja nad ei otsi väljakutseid mujalt.



Konstantin Rebrov ja Georg Männik. Foto: lastehaigla

Minu eesmärk on, et suhtlemiskultuur oleks avatud, mõtteid saab ja tohib välja öelda. Ülioluline, et ka patsiendiga suhtlemine muutuks veelgi paremaks – enamus arusaamatusi tekib sellest, kuidas personal patsiendiga suhtleb.

Kui varem oldi arvamusel, et meie arstid on teistest eriarstidest madalamalt tasustatud, siis tänaseks on see muutunud: olemine igati konkurentsivõimelised.

Oleme üle vaadanud koosseisud, optimeerime koormusi. Tervisekassa lepingumahud pole palju kasvanud, aga pole

ka õnneks vähenenud. Lapsed on prioriteet ja meie eesmärk haiglas on kasvata mitut spetsiifilist valdkonda: üldkirurgiat, ortopeediat, taastusravi.

Meile on tähtis koostöö haiglatega üle Eesti. Alustame vastuvõttudega Järvamaa haiglas, laieneb ühistegevus Narva haiglagi. Kasvab koostöö kliinikumiga, teiste Tallinna haiglatega. Ootame enda juurde täiendusele personali teiste piirkondade haiglatest.

Tunnustan ja kiidan kõiki lastehaigla töötajaid! Mulle on naeratanud haruldane õnn siia taas tagasi sattuda!

Martinson: Tallinna Lastehaigla on olnud mu elutöö!

MERIKE MARTINSON

Tallinna Lastehaigla kauaaegne peaarst ja nõukogu esimees

Tallinna Lastehaigla on olnud mu elutöö. Ehkki ma juba tänavu märtsist enam ei ole haiglagi seotud, siis kaasa elan ikkagi. Minu tütar on samuti lastearst, kes oma residentuuri ajal õppis meie haiglas. Õieti algas lastehaigla Eesti esimesest laste reanimatsiooniosakonnast, mille ma asutasin. Suuna olid lasteosakonnad Narva mnt-l ja nakkuskliinikus, käi-

sin mõlema maja vahet, kohver näpus. Eesti taasiseseisvumisega samal päeval 1991. aastal olin Soomes töötamise lõpetanud ja alustasin lastehaigla peaarstina. Palju on olnud materiaalsete oludega tegelemist. Kõik need aastad on mind saatnud mure: kust leida raha? Praegu olen uhke, et meil on väga heal tasemel erialad ja kliinilised tööd teevad spetsialistid. Oma kolme lapselast ei kõhkle ma anda lastehaigla ravida, ja vahel on seda vaja ka lüüdnud. Suurem osa muresid muidugi üritame tütreaga ise lahendada.



Merike Martinson.

Suurimaks lastehaigla väärtuseks on inimesed, erialade arengus nende juhid



LIIS TOOME

Tallinna Lastehaigla juhatuse liige – ravijuht

Mul on hea meel ja au olla lastehaigla ravijuhiks. Tuntud on Juhan Liivi ütlus: „Kes minevikku ei mäleta, see elab tulevikuta“. Ja vastulauseks Uno Mereste aforism: „Kõik põlvkonnad on teinud mõndagi uut lihtsalt uut moodi tegemise mõnus, mitte ainult paratamatust vajadusest“. Panustan ajaga kaasas käivatele muutustele, nähes lastehaigla edasivaatavat visiooni koos minus peituva lastehaigla ja pediatrilise abi ajaloolise mälu.

Tallinna Lastehaigla on üheks kolmest regionaalsest haiglast Eestis. Piirkondliku funktsiooni pakkumisel riigis eristume, kuna laste abi on koondunud ühte hoonesse, olles killustamata suure haigla kliinikute vahel. Regionaalse funktsiooniga lastehaigla töös väikeses riigis on oma võlu ja valed. Võlu- na pakume lastele tervishoiuteenuseid 30-l erialal, millest eraldi ei sõanda väl- ja tuua ühtegi. Kõik moodustavad terviku. Piirkondliku haiglana vastutame kahe kolmandiku Eesti laste kõrgema etapi ravi eest. Sündimus oli 2023. aastal Eestis väikseim viimase saja aasta jooksul. Vähenev sündide arv aga ei kahanda meie ülesandeid, vaid pigem suurendab valuliku külge – kuidas toime tulla? Siin on peidus riigi väärtushinnangute koht. Sõltumata laste arvust peame valmis

olema kõikide tervisehädade lahendamiseks, mis teebki laste tervise tagamise väiksele riigile kallimaks.

Näitena võib tuua lastehaigla EMO. Pakume kõrgetasemelist erakorralist pediatrilist abi kõikidel erialadel. Uuringutega on tõestatud, et kõrgetasemeline pediatriline erakorraline abi ennetab laste surmajuhtumeid. Selle nimel hoiab lastehaigla oma piiratud ressursidega üleväl valveringe, mida ei toeta tervisekassa. Kas riik võtab vastutuse, kui õigeaegne diagnostika sõltub ööpäevaringselt rahastamata laste eripära arvestavast radioloogilise uuringust? Või on laps alla neelanud tema elu ohustava võõrkeha, kuid lastehaiglas ei ole tagatud 24/7 spetsialisti olemasolu?

Kummitab spetsialistide nappus

Suurimaks lastehaigla väärtuseks on inimesed. Erialade arengus on olnud edasiviivaks jõuks initsiatiiv erialade vedurite poolt. Samas kummitab nii lastearstide kui ka teiste lastega töötavate spetsialistide – intensiivravi-, nina-kõrva-kurgu- ja silmaarstide ning ortopeedide ja radioloogide – nappus. Üleminekul perearstisüsteemile oli aastaid, mil kärbiti ühepoolset lastearstide seltsi poolt esitatud järelkasvu vajadust. Selles mõõnas, uue pediatrilise põlvkonna ootel, elame veel praegugi.

Muret teeb pediatrilise abi alarahastus, kus ei arvestata enam aega, mis kulub suhtlemisele lapse ja tema perega. Samuti ajaga, mis kulub erinevate analüüsides võtmisele ja protseduuride läbiviimisele. Lastega töö on aeganõudvam, mistõttu lastega töötava arsti ja õe ajakomponent vastuvõtu ja voodipäeva piirhindades ei saa olla sama-väärne täiskasvanuid ravivate arstide ja õdede omaga.

Hoolime oma residentidest ja üliõpilastest. Viimase kahe aasta jooksul olemine panustanud suuremal määral nende arengusse ja koolitusse.

Ravijuhina soovin lastehaiglas tekitada sünergia, tunnetada, mis on õhus, ja tuua välja, kus on arengu kese. Haigla arengutest räägivad Meditsiiniuudiste erinumbris lastehaigla inimesed. Meil on põhjust uhkust tunda!

Sõltumata laste arvust peame valmis olema kõikide tervisehädade lahendamiseks, mis teebki laste tervise tagamise väiksele riigile kallimaks.

Õenduse ja patsiendikogemus tuleb viia uuele tasemele, kus laps ja pere on keskses



LIINA HARJUS-SOOSTAR

Tallinna Lastehaigla juhatuse liige – õenduse ja patsiendikogemuse juht

Minu missiooniks on kujundada haiglast koht, kus iga laps ja tema perekond tunneb end turvaliselt, hoituna ja toetatuna igal sammul. Soovin luua keskkonna, kus iga patsient kogeb, et temast hoolitakse ja teda toetatakse kogu raviprotsessi vältel. Patsiendikeskne lähenemine ja empaatia algab väikestest hetkedest – tervitusõnast, soovist naerata ja valmidusest kuulata ning mõista.

Lastehaigla õenduse ja patsiendikogemuse arendamisel on oluline panustada nii innovaatilistesse lahendustesse kui ka töötajate heaolusse ja arengusse. Üheks eesmärgiks on ambulatoorse ravi uuendamine, kus kasutame uusi tehnoloogiasid ja loome lahendusi, mis aitavad pakkuda parimat võimalikku ravi. Näiteks arendame koostöös partneritega roboteid, mis toetavad patsiente ja personali; samuti olemine loonud varuravimeeskonna, kes keskendub parima võimaliku valuhalduse pakkumisele. Soovime pakkuda ka võimalust osaliselt ravi kodus läbi viia – selleks arendame välja e-konsultatsioone, et patsientidel oleks mugavam ja sujuvam raviteekond.

Tugev meeskonnavaim on oluline

Oluline roll on ka õenduse tugeval meeskonnavaimul, mis tõstab personali

rahulolu ja peegeldub otseselt patsiendi hoolitsemise kvaliteedis.

Töötame selle nimel, et iga õde tunneks end väärtustatuna ja saaks pidevalt areneda. Professionaalsele ja isiklikule arengule aitavad kaasa mitmekülgsed arenguvõimalused organisatsioonis sees.

Sama olulisel kohal on koostöö kõrgekoolide ja teadusasutustega, et arendada teaduspõhisemat lähenemist parimal võimalikul viisil. Tihe side teadusasutustega võimaldab meil teha teaduskooostööd ja hoida sammu tervishoiu uuendustega.

Oleme ka sisse seadnud motivatsioonipaketid, mis toetavad õdede arengut õpingute ajal ja pakuvad võimalusi täiendada end nii eriala-, magistri- kui ka doktoritõppes.

Haigla pakub enam kui vaid ravi

Arendame eriõdede vastuvõtte, et kiirendada abi kättesaadavust ja toetada töövoogude sujuvust. Samuti kasutame roteeruva meeskonnatöö põhimõtet, et pakkuda töötajatele mitmekülgset kogemust ja aidata neil oma ametis kasvada.

Minu pikem eesmärk on viia Tallinna Lastehaigla õenduse ja patsiendikogemuse uuele tasemele, kus iga lapse ja perekonna vajadused on organisatsiooni keskses.

Haigla ei ole pelgalt koht, kus ravi toimub – see on keskkond, mis pakub tuge, hoolt, nõustamist ja turvatunnet igal sammul, olles koht, kus nii patsiendid kui ka töötajad tunnevad, et neist hoolitakse ja neid väärtustatakse.

Töötame selle nimel, et iga õde tunneks end väärtustatuna ja saaks pidevalt areneda.

LEHE KOOSTASID:



Svea Talving
Regina Lepmets
Niklas Aiken Oja



Kadi Heinsalu
Violetta Riidas
Õnne Puhk



Arstiviit tuleb väikelapsele võimalikult meeldivaks ja mänguliseks muuta. Foto: Peeter Särg

Tallinna Lastehaigla Pediaatrikliinik

Pediaatrikliiniku koosseisu kuuluvad erakorralise meditsiini, ägedate infektsioonide, üldpediaatria-, neuroloogia-, hemato-onkoloogia- ning vastsündinute ja imikute osakond.

Väikeste patsientide tervise eest hoolitsevad ka allergoloogia-, kardioloogia-, endokrinoloogia- ja reumatoloogiateenistus. Patsientideks on lapsed ja noorukid sünnist kuni 18. eluaastani – kroonilisi haiged jälgitakse enamasti gümnaasiumi lõpuni, harvadel juhtudel vajadusel veelgi pikemalt.

Mõnesajagrammistest titadest vuntsidega noorukiteni

“Sõltuvalt erialast kohtame oma igapäevatoös väga erinevas vanuses lapsi – enneaegsena sündinud mõnesajagrammistest titadest kahemeetrise, vuntsidega lõpuklassi noorukiteni. Ka nende mured on seinast seinä – tunnike kestnud kõrvavalust potentsiaalselt eluohtliku haigestumiseni,” iseloomustas pediaatrikliiniku juhataja Liis Tõnisberg Tallinna Lastehaigla suurima kliiniku tööd.

Ta jätkas, et igapäevaselt liigub meie ümber palju erinevate krooniliste tervisemuredega lapsi – liigehaiged, diabeetikud, astmaatikud, südamerikete, siirdatud neeruga; mõni põeb epilepsiat või verehaigust, on sündinud enneaegsena või pidanud võitlust kasvajaga. “Üsna julgelt võib öelda, et peaaegu kõik Põhja-Eesti lapsed on ühel või teisel ajahetkel meie patsiendid – tegeleme ju kõigi tervisemuredega, mis esmas- tasandi arstiabi tööajast ja/või pädevusest väljaspoole jäävad. Seda nii ägedate haigestumiste kui ka krooniliste – pikaajalist tegelust vajavate probleemide korral,” ütles pediaatrikliiniku juhataja Liis Tõnisberg.

Haiglas kõik tuleb teha meeldivaks

Selliste laste elu lahutamatuks osaks on regulaarsed visiidid lastehaiglasse. “Anname igapäevaselt oma parima, et

nad saaksid võimalikult tänapäevast ja kvaliteetset arstiabi, ning nende haigus häiriks nende lapsepõlve ja kasvamist nii vähe kui võimalik,” ütles Tõnisberg. **Lapse haigus on alati väljakutse**

Ta jätkas, et väikelaste puhul tuleb anamneesi kogudes toetuda peamiselt vanemate räägitule, laps ise infot ei anna. Lisaks sõltub väikeste laste läbivaatuse õnnestumine paljudest teguritest – kuidas ta suhtub sellesse, et võõras täiskasvanu talle lähedale tuleb ja teda katsub, kas tal on parasjagu lõunaune aeg või kõht tühi, kas ta eelistaks pigem koridoris nähtud huvitavat asja edasi vaadata jms. “Lapse haigus, eriti kui see on oma olemuselt krooniline, on alati suur väljakutse kogu perele – tihtipeale tuleb suur osa sellega kaasnevast stressist maandada lapsega tegeleva eri-

til, seda piiratud ajaraamides ja vaimse tervise abi oskustega. Eriti väikeste laste puhul tuleb iga valuliku või ebamugava protseduuri vajadust märksa hoolikamalt kaaluda, mõnel puhul on vajalik ka lühiajaline narkoos,” rääkis Tõnisberg. Sama kehtib ravimite manustamise kohta – kõiki ravimeid ei ole lapsed nõus võtma, rääkimata sellest, et sageli ei ole ka neile sobilikku ravimvormi. Süstitavad ravimid on samuti väljakutse ja stressiallikas, mistõttu raviotsustes ei saa tema sõnul alati lõpuni ainult juhenditest lähtuda, vaid peab hindama ka seda, kuidas muuta ravi lapsele võimalikult talutavaks. Vastasel juhul võib see üleüldise ebaõnnestuda. “Edukaks tegutsemiseks Eesti meditsiinimaastikul tuleb ennast kuuldavaks ja arusaadavaks teha ka neile, kes juhivad haiglate töös vajalikke vahendeid,” lisas Tõnisberg.



Pediaatrikliiniku arstid on arenenud empaatiavõime, kohuse- ja vastutus- tundega – sageli natuurilt veidi pehmemad ja mängulisemad.

LIIS TÕNISBERG

Rõõmu teevad uued ravivõimalused



ÜLLE EINBERG
endokrinoloogiateenistuse juhataja

Meie teenistuse arstid ja õed teevad tihedat koostööd haiglaste struktuuriüksustega, sest patsiendi interdistsiplinaarne käsitlus on tänapäeva meditsiinis kesksel kohal. Samuti teeme koostööd esmasandri arstidega, et Eesti lapsed saaksid kvaliteetset ja head eriarstiabi.

Kakkümmend aastat tööd

Endokrinoloogiateenistuse sünnist Tallinna Lastehaiglas möödus tänavu septembrikuus 20 aastat. Alustasime 2004. aastal kolme töötajaga: arst, vastutav õde ja protseduuride õde. Täna- seks on meie teenistuse koosseisus 11

töötajat. Nii arstid kui ka õed on suure kogemusega ja oma eriala hästi tundvad spetsialistid. Meil on avatud neljakohaline päevaraviosakond erinevate endokriinsete haigustega laste uuringuteks ja raviks. Igapäevaselt toimuvad arstide ja õdede vastuvõtud.

Jälgimisel üle 600 diabeedilapse

Endokrinoloogiateenistuses on jälgimisel üle 600 I tüüpi diabeeti põdeva lapse ja nooruki. Pakume neile lastele lisaks ambulatoorsele vastuvõtule kahepäevast koolitusprogrammi, mis sisaldab nii diabeedi põhitõdesid kui ka ülevaadet kaasaegsest diabeediravist. Hea meel on tõdeda, et diabeediravi tulemused on aastatega paranenud. Muret teeb see, et esmasdiabeediga lapsed jõuavad haiglaravile suhteliselt hilja. Olukorra parandamiseks teeme koostööd esmasandri ja püüame erinevate meediakanalite kaudu tutvustada lapsele diabeeti ja sellega kaasuvaid eripärasid.

Kogu maailmas, ka Eestis on jätkuvalt väga aktuaalsed laste ülekaalu ja rasvumisega seotud mured. Oleme välja töötanud kolmepäevase programmi ülekaaluliste lastele ja nende vanematele. Programmi raames teeme vajalikud uuringud ja nõustame elustiili küsimustes. Programm on vanemate poolt hästi vastu võetud ja pered



soovivad reeglina jätkata jälgimist meie spetsialistide juures.

Endokrinoloogiateenistuses on jälgimisel enam kui 100 last, kes saavad ravi kasvuhormooniga. Hea on see, et tänapäeval on saadaval erinevad kasvuhormooni preparaadid. Kui varem süstiti ravimit kord ööpäevas, siis nüüd on võimalus seda teha kord nädalas. Rõõmu teeb ka see, et on avanenud ravivõimalused haruldasi haigusi põdevatele lastele. Nii saavad ravi meie juures x-liitelise hüpofosfateemiaga ja akondroplaa- siaga lapsed.

Kogu maailmas, ka Eestis on jätkuvalt väga aktuaalsed laste ülekaalu ja rasvumisega seotud mured.

Töö lastehaiglas toob väljakutseid iga päev: vahel lähme, pea ees, läbi kiviseina

SILVI PLADO
allergoloogiateenistuse juhataja

Allergoloogiateenistus tegeleb lastega, kellel on allergia- või hingamisteede probleemid, vähemal määral tegeleme immunoloogiliste haigustega. Meil on ambulatoorne teenistus, kuid kõik arstid ravivad patsiente ka haiglas.

Väljakutseid pakub elu iga päev ja need võivad olla väga erinevad. Rasked on need situatsioonid, kui tuleb minna n-õ pea ees läbi halli kiviseina. Pean silmas olukordi, kus kas süsteemid, olukord või muu eripära (k.a Eesti väiksus) ei võimalda last parimal moel ravida. Julgen öelda, et ka sellistel puhkudel teeme kõik endast oleneva ja vahel ka rohkemgi. Enamasti oleme saanud pakkuda lapse jaoks parima variandi.

Meist mitesõltuv ja alati ootamatult saabuv probleem on viimastel aastatel sagedased ravimite tarneraskused ning Eestist kadumine, mis võib pidevat ravi vajavatele patsientidele tõsisemad probleeme tekitada. Üheks selliseks krooniliseks haiguseks on tsüstiline fibroos. Selle haiguse ravi on viimastel aastatel toimunud suur murrang: on olemas ravimid, mis aitavad parandada geeniveast põhjustatud defekte kloorikanali tööd ja seeläbi ravida haigust varasemast oluliselt efektiivsemalt. See ravim ei võta haigust ära, kuid aitab seda varasemast oluliselt paremini kontrollida. Eesti Tervisekassa tegi 2024. aasta juulist pikalt oodatud suurepärase otsuse hakata ka meie patsientidele seda ravi kompenseerima.

Tänu Tallinna Lastehaigla Toetus-

Arstile teeb alati siirast heameelt, kui oleme saanud last vaevava terviseprobleemi ilusti kontrolli alla või ka üldse seljatatud.

SILVI PLADO



fondile ja TÜK Lastefondile saime üksikuid kõige raskemaid patsiente siiski juba kahe varasema aasta jooksul ravida. Efekt on olnud lihtsalt imeline. Varem väga sageli haiglaravi vajanud ja/või hulgaliste terviseprobleemidega lapsed said võimaluse hakata elama tavapäraselt elu – käia koolis, trennis ja suhelda eakaaslastega nagu kõik teised. Kõrval-

seisjatena me ilmselt ei suuda tajudagi, kui suur positiivne muutus toimus nende laste enesetundes – nagu üks noormees ütles: nüüd tunnen end „normaalsena”. Seda säravat rõõmu on väga tore näha!

Elu Tallinna lastehaigla B-korpuses – enne ja nüüd

„Kõik, mis meil on täna ja praegu, tundub nii loomulik ja tavaline. Vaadates tagasi aastate tagusesse aega, oskame saavutatut paremini väärtustada. Hiina vanasõna ütleb: „Tarkus kuulub minevikule, tegevus olevikule ning rõõm tulevikule,“ tõesed vastsündinute ja imikute osakonna juhataja Reelika Part.

Tallinna lastehaigla B-korpuse ajalugu ulatub 1979. aastasse, mil sinna hospitaliseeriti esimesed imikud ja vastsündinud. Algselt paiknesid kolmel korrusel kaks osakonda: doktor Veera Rubinsteini juhtimisel töötas esimesel korrusel imikute ja väikelaste osakond, ülemisel korrusel aga vastsündinute ja enneaegsete laste osakond doktor Adik Levin juhendamisel. 1988 koondati kõik korrused vastsündinute osakonnaks, ja 1991. aastast ravitakse seal ka imikuid. Tänapäeval on osakond kõrgema etapi ravikeskus vastsündinutele, pakkudes intensiivravi- ja tavapalati teenust. Osakonna töö on aja jooksul tundmatuseeni muutunud, et vastata tänapäeva nõudmistele.

Ainulaadne osakond Eestis

„Oleme üks suurimaid pediaatrilisi osakondi, meil on koos nii vastsündinute (sh ka enneaegsete) II ja I astme intensiivravi kui ka tavapalatiid (imikutele ja vastsündinutele), kokku 27 voodikohta, päevaravi kaheksa voodikohta ja ambulatoorne teenistus,“ selgitas Part. Abi saavad lisaks Tallinna ja Põhja-Eesti vastsündinutele ja imikutele ka saarte, Pärnu-, Järva-, Lääne- ja Lääne-Virumaa ning Narva lapsed.

Lisaks arstidele ja õdedele on meeskonnas veel logopeed, füsioterapeutid, imetamisnõustajad, hingehoidjad ja sotsiaaltöötaja. Läbi aegade on tööl olnud ka eelkõige imikutega tegelev neuroloog. Haiglas alanud ravi ja jälgimine läheb sujuvalt sama meeskonnaga üle kas päevastatsionaari või ambulatoor-

sesse teenistusse, mis annab peredele kindlustunde ja järjepidevuse.

Perekeskne ravi ja emapiimapank

Juba haigla algusaastatest on olnud oluline ema ja lapse suhe ning rinnapiimaga toitmine, mis tänapäeval väljendub perekeskse ravi rakendamises ja pidevas arendamises ning kaasaegetes II astme intensiivperepalatiites. Emad saavad laste juures viibida ööpäev läbi, ja ka isad on oodatud aktiivselt hooldus- ja raviprotsessis osalema. Tänu sellele on haiglas loodud turvaline keskkond, mis toetab lapse ja vanema sidet isegi intensiivravi tingimustes.

Aja jooksul on järjest suuremat rolli omandamas imikute päevaravi. Kaaluks osa moodustavad päevastatsionaari patsientidest arenguprobleemidega imikud. Erinevalt vanemaalistest lastest esineb selles vanusegrupis lisaks neuroloogilistele probleemidele sageli ka kaasuvaid somaatilisi kõrvalekaldeid, mis vajavad lahendamist. Päevastatsionaaris viibivate laste arv on aastatega tõusnud, ja ka väljaspool Tallinna elavad lapsevanemad eelistavad võimalusel kasutada päevastatsionaari ööpäevaringsele haiglas viibimisele, et perekond saaks koos olla.

Mais 2008 jõustus doktor Liis Toome algatatud riskivastsündinute elägmise juhend esimesel ja teisel eluaastal. Selle juhendi alusel töötab lastehaigla osakonnas riskivastsündinute jälgimiskeskus, mis on keskendunud sü-



Pisikesi patsiente saab ravida perepalatis. Foto: Peeter Särg



gavalt enneaegsete ning eri kaasasündinud või vastsündinute haigustega laste jälgimisele kuni nende kaheaastaseks saamiseni. Keskuse eesmärk on tagada, et kõik kõrge riskiga vastsündinud saaksid vajaliku toetuse ja järelevalve oma esimese kahe eluaasta jooksul ja vajadusel kauemgi. Lastearst jälgib riskilaste kasvamist ja krooniliste haiguste arengut ning määrab vajadusel ravi ja kaasab teisi spetsialiste. Neuroloog tegeleb arenguhäirete ilmnemisel diagnostikaga ja otsustab koos meeskonnaga vajaliku arendusravi üle.

Imikute ja väikelaste söömiskliinik

Igapäevatoos on suureks toeks 2018. aastal loodud imikute ja väikelaste söömiskliinik. Kiire kasvu ja arengu faasis on toitumisprobleemid kriitilise tähtsusega, kuna need mõjutavad lapse üldist tervist ja arengut. Söömiskliinik pakub tuge 0–3aastaste lastele, kellel on toitumisraskused või erilised toitumisvajadused, sealhulgas enneaegsed, närvisüsteemi, hingamisteede, seedetrakti jt haigustega lapsed. Söömiskliiniku meeskonda kuuluvad raviarst, logopeed ja toitumisterapeut, kes teevad koostööd, et pakkuda lapse vajadustele vastavat tuge.

Vaprushelmeste projekt

Tallinna Lastehaigla hematoloogia-onkoloogia osakond on liitunud vaprushelmeste projektiga, mis sai Eestis alguse 2018. aasta sügisel. See on loodud krooniliste haigustega laste ravi toetamiseks. „Meie jaoks on see väga oluline projekt, andes ka visuaalse pildi läbielamistest, mida laps on pidanud kogema – iga protseduuri kohta on kees oma helmes ja mõnele lapsele koguneb neid aja jooksul liigagi palju... Lisaks on ka selline puhtpraktiline asi, et vahel, kui laps ei tunne ennast kõige paremini ega taha liikuda, aga oma seisundi parandamiseks oleks seda vaja, siis mõnda last tõi motivatsioon, et ta saab minna karbikesest oma helmest võtma,“ on doktor Maarja Karul hea meel, et vaprushelmed haiglas lapsi aitavad.

Hiljuti sai lastehaigla labor endale uue hüübimisanalüsaatori, mis annab ööpäevase hüübimise sõeluuringutega tervishoiutöötajatele elutähtsat informatsiooni vere omaduste kohta, aidates sealhulgas varakult tuvastada trombiriski.



Labor kui haigla elu epitsenter

NIKLAS AIKEN OJA

Tallinna Lastehaigla

Kaks aastat tagasi sai Tallinna Lastehaigla labor suuremate tööesimiseks kapitaalremondi järgselt uued rõõmsavärvilised tööruumid ja laborimööbli.

Väikesel pinnal asuval laboril on muljetavaldav ja kaasagne aparatuur: kliinilise hematoloogia ja keemia, immunoloogia, allergoloogiliste ja hüübimise sõeluuringute ja immunohematoloogia uuringute seadmed, lisaks palju muud vajalikku.

Haigla juhtkonna toel on laborile antud võimalus teha kiireloomulisi teste – molekulaardiagnostilisi, immunochematoloogilisi, hüübimise sõel- ja seroloogilisi uuringuid – eeskätt EMO, intensiivravi, kirurgiliste, hematoloogiliste-onkoloogiliste patsientide raviotsuste tegemiseks. Laboris tuleb ööpäevast tööriti hoi-

da ka erinevate osakondade eripärasustega arvestades.

Lastehaigla kvaliteedijuht-laboriarst Elo Saue ütles, et see on meeskonnatöö, mida nemad teevad entusiasmiga. „Selgest saavad kasu meie väikesed ja suured patsiendid. Lapsevanemad saavad paraneva või tervistunud lapse, kes ootab kojuaasmist,“ lisas ta. „Laboritöötaja peab alati jääma kohusetundlikuks, ausaks ja uudishimulikuks – iga väiksema magi proovi taga on „ime“, sest kellegi seisund võib haiglas vaid minutitega muutuda.“

Kvaliteetsed uuringud

Uuringute kvaliteedi kaasajastamisesse panustavad igapäevaselt nii laboriarstid, laborispetsialistid, bioanalüütikud kui ka raviarstid. Koostöös väliditakse ebavajalikke uuringuid ning ühtlustatakse uuringumaterjalide valikuid. Eriti valvpersonalil õul on suur vastu-

toime tulla erinevate ja muutuvate ülesannetega: lahendusi tuleb leida ka siis, kui proovimaterjali napib.

Tehnoloogia areneb kiirelt

Nagu ka teistes osakondades, on laboris tähtsal kohal samas taktis püsimine tehnoloogiliste arengutega. Hiljuti sai lastehaigla labor endale uue hüübimisanalüsaatori, mis annab ööpäevase hüübimise sõeluuringutega tervishoiutöötajatele elutähtsat informatsiooni vere omaduste kohta, aidates muu hulgas varakult tuvastada trombiriski.

Osakonna inimeste koolitamisel on eriline fookus aparatuuri ja patsienti puudutavate infosüsteemide toimimisel. On tähtis, et info liiguks kiiresti ja turvaliselt, isikuandmeid kahjustamata, andes väiksema manuaalse tööõududega rohkem aega tervishoiutöötajale.

Kuigi oskuslikku läbikäimist infosüsteemidega õpetatakse laboritöötajate-

On tähtis, et info liiguks kiiresti ja turvaliselt, isikuandmeid kahjustamata, andes väiksema manuaalse tööõududega rohkem aega tervishoiutöötajale.

le pidevalt, on värske perspektiiv hindamatu. Ka noorte lisandumine on väga teretulnud. „Noored on toonud laborisse uut hingamist. Õhus on lootust ja julgust uuteks ettevõtmisteks,“ võttis kvaliteedijuht-laboriarst Elo Saue labori töö kokku.

Ainus laste hematoloogia-onkoloogia osakond Eestis

Oleme ainus hematoloogia-onkoloogia osakond Eestis, kes on ainult laste haigustele spetsialiseerunud, tutvustas laste hematoloog-onkoloog Maarja Karu. Siin, suurimas sellele erialale pühendunud osakonnas on lapsi ravitud üle 30 aasta. Osakonna moodustavad statsionaarne osakond 10 ja päevaravi ühe voodikohaga. Ambulatoorseid patsiente teenindavad kõik osakonna neli arsti neljal päeval nädalas.

„Vastuvõttudele on oodatud lapsed vanuses 0–18 aastat. Anname nõu ja uurime patsiente erinevate verepatoloogiatega: punaverre, valgeverre ja trombot-süütid kõrvalekaldeid, hüübimishäired, aga ka lümfisõlmede suurenemised, heaja pahaloomulised kasvatavad statsionaarne osakond 10 ja päevaravi ühe voodikohaga. Ambulatoorseid patsiente teenindavad kõik osakonna neli arsti neljal päeval nädalas.

patsientide vanus on erinev, on ka tervisehädad väga erinevad. „Meie kõige suurem igapäevane mure on seotud patsientide tervisega, aga ka sellega, et personal jaksaks ja toimiks – meil on väga hea meeskond ning me anname endast parima, et saaksime võimalikult head abi anda,“ ütles Karu. Ta lisas, et suurimat rõõmu teeb arstile, kui lapsed ja noored saavad eluga edasi minna, tavaelust rõõmu tunda ning unustada haiglas veedetud aja sootuks.

Tallinna Lastehaigla korraldas suvel rahvusvahelise puuetega laste tervisele keskendunud konverentsi

Tallinnas toimus 13.–15. juunil 2024 EEMCPDMC (East European and Mediterranean Cerebral Palsy and Developmental Medicine Conference), mis tõi kokku ligi 300 valdkonna spetsialisti 19st riigist. Ürituse peakorraldaja oli Tallinna Lastehaigla ortopeed Jana Kritt. Ta selgitas, et konverentsi eesmärgiks oli tuua kokku just puudega lastega tegelevad spetsialistid. Kritt suunas

enim tähelepanu teemale, kuidas puudega laste kasvu toetada nii, et neil täiskasvanuikka jõudes vajalike võimekuste tugisüsteem areneks. ●Konverents keskendus spastilise pareesi ehk sünnijärgse lihahalvatuse raviuuringutele ning arengumuditsiini uutele edusammudele. Eestist olid rääkimas lastehaigla neurokirurg Tarmo Areda, neuroloogia ja taastusravi osakonna juhataja Inga

Talvik ja lastekirurg Ann Paal. Paralleelselt viidi läbi töötoid, kus tutvustati abivahendite käsitsemist. 15. juunil toimus patsiendipäev „Patsiendid arstidele, arstid patsientidele“, mille eestikeelsed sessioonid korraldasid Eesti Puuetega Inimeste Koda, Eesti Paralümpiakomitee, Seljaajuoskonna ja Vesipeahaigete Selts, Doktor Klounid ja Eri-lised Purjetajad.

Neuroloogia ja taastusravi osakonna juhataja Inga Talvik esinemas.





Vasakult: aneste-sioloogia- ja intensiivravi kliiniku juhataja Helgi Padari, aneste-sioloog Johanna Hade ja õendusjuht Birgit Kiilaspää.

Foto: Niklas Aiken Oja

Efektne valuravi juhtimine koosneb kolmest olulisest komponendist

Intensiivriaviosakond on koht, kus ravitöö keskendub patsientide eluliselt tähtsate funktsioonide säilitamisele ja taastamisele, tões aneste-sioloogia- ja intensiivriaviosakonna juhataja Helgi Padari.

Kliiniku õendusjuht Birgit Kiilaspää sõnul on kliiniku eesmärgiks perekeskne õendus- ja hooldusabi, mis seab fookusse patsiendi ja tema lähedaste vajadused, tões esile pere kui terviku luues toetava ja koostöö põhineva keskkonna.

Töö osakonnas nõuab pidevat valmisolekut ning julgust. Osakonna õde Ott Tälli sõnul on pidev enesearendamine tavaline osa tööst. "Kuna ravi hõlmab väga erinevate haiguste ja traumadega tegelemist, siis muutuvad ravivõtted ajas palju. Seega pead alati uuendustega kursis olema," lisas Tälli. "Uuenduste annab hoogu juurde uue põlvkonna arstide lisandumine," märkis aneste-sioloogiaõde Virge Tõnise.

Elu säilitamine tähendab valu

Tallinna Lastehaigla aneste-sioloogia ja intensiivriaviosakonna aneste-sioloog Johanna Hade sõnul sooritatakse lasteintensiivriaviosakonnas iga päev keskmiselt kümme-kümmet valulikk protseduuri. Elu säilitamisega kaasneb märkimisväärtne valu, mida võimendavad nii füüsilise

kui ka vaimne stress. On teada, et valu ja stress mõjutavad nii ravi lähi- kui ka kaugtulemusi ja kindlasti ka patsientide rahulolu. Intensiivriaviosakonnas kogetud või postoperatiivne ravimata äge valu võib muutuda krooniliseks, mis omakorda halvendab tervist ja elukvaliteeti.

Tavapärastel mõdetakse intensiivriaviosakonnas patsientidel vähemalt kuut elulist näitajat, milleks on pulsisagedus, vererõhk, hingamisagedus, vere hapniku küllastatus, uriini hulk ja kehatemperatuur.

"Soovime oma osakonda lisada seitsmenda elulise näitaja mõõtmise, milleks on valu. Kui esimese kuue parameetri jälgimisel saame objektiivsed näidud, mida me ravi toega normi piires hoiame, siis on valu mõõtmine paljuski subjektiivne," rääkis kliiniku juhataja Helgi Padari.

Selle valguses on plaan intensiivriaviosakonda soetada spetsiaalseid valu monitore, mis võimaldavad valu objektiivsemalt hinnata. Need seadmed mõeldavad valu erinevate füsioloogiliste parameetrite kaudu ning annavad püsiva ülevaate patsiendi valu intensiivsusest, mida omakorda teiste eluliste näitajatega patsiendi monitoril kuvada.

Efektne valuravi juhtimine lasteintensiivriaviosakonnas peab koosnema multimodaal-

sest, multifarmakoloogilisest ja multidistsiplinaarsest lähenemisest.

Valuravi kolmik

Multimodaalne valu käsitlemine tähendab seda, et valuravis rakendatakse lisaks ravimitele erinevaid mittefarmakoloogilisi meetodeid. Eesmärgiks on kombineerida erinevaid valu leevendavaid meetodeid, mis on suunatud valu-aistingu moduleerimisele närvisüsteemi erinevates piirkondades. Siia võib kuuluda füsioteraapia, kognitiivne käitumisteraapia ning lisaks muule ka patsiendi ümbritsevale keskkonnale tähelepanu pööramine, aga ka valu ennetamine.

Kuna patsient intensiivriaviosakonnas ei kontrolli ja lahkuda ei saa, on valu ja stressi vähendamine keskkonna loomine eriti oluline. "Selleks, et vähendada intensiivriaviosakonnast tulenevaid häirijaid – masinate müra ning alarme, eredad valgust, ravimite tingitud häiriv lõhnu – proovime luua patsientidele privaatse keskkonna. See tähendab, et kõik protseduurid ja tegevused on läbimõeldud, ajastatud ja võimalusel grupeeritud, et hoida patsiendi rahu ja heaolu," kirjeldas Hade.

Multifarmakoloogiline lähenemine tähendab mitme erineva mehhanismi-ga valu moduleerivate ravimite kom-

bineerimist, et valukontroll oleks efektiivsem ning kõrvaltoimete oht väiksem, sest iga individuaalse ravimi doosid jäävad väiksemaks. Multidistsiplinaarne valuravi tugineb erinevate spetsialistide – arstide, õdede, füsioteraapeutide, psühholoogide – tihedale koostööle, et pakkuda patsiendile terviklikku ja järjepidevat valuravi.

Laste intensiivriaviosakonnas on eriti oluline, et selle meeskonna täieõiguslik liige on perelähedase ravi kontekstis ka lapsevanem. Vanemad osalevad nii lapse valu hindamises kui ka ravis. Mitut mittefarmakoloogilist valuravi meetodit rakendavadki kõige paremal moel just lapsevanemad. Valuravi läbiviimiseks saavad tuge ka õed. Toetav ja innustav töökeskkond on eduka koostöö ja motiveerituse alustala.

Kaasaegsed monitorid, erinevate meetodite kombineerimine ja spetsialistide koostöö loovad tugeva aluse, et tagada patsientidele parim võimalik valuravi ka intensiivriaviosakonnas.

Valu ei pea olema osa igapäevast. Õige lähenemise ja tehnoloogia abil loodud terviklik valuravi lähenemine võib aidata vältida valu süvenemist ja muuta paranemise protsessi patsiendi jaoks võimalikult sujuvaks ja toetavaks kogemuseks.

Kirurgiakliinik on meeskond

Lastehaigla kirurgiakliinikus saavad lapsed abi kõikidel kirurgia erialadel. Siin on kolm osakonda: lastekirurgia, kõrva-nina-kurguhaiguste ning traumatoloogia- ja ortopeedia osakond, kuhu kuulub ka lastehaigla traumapunkt.



MATIS MÄRTSON
Kirurgiakliiniku juhataja

Tallinna Lastehaigla kirurgiakliinikus saavad lapsed mitmekülgset abi eri kirurgilistel aladel. Meie kliiniku kolm peamist osakonda keskenduvad lastekirurgiale, kõrva-nina-kurguhaigustele ning traumatoloogiale ja ortopeediale. Kitsamate erialade, nagu rindkerekirurgia, neurokirurgia, näo- ja lõualuu kirurgia ning onkoloogia alal teeme tihedat koostööd täiskasvanute spetsialistidega, et pakkuda lastele parimat võimalikku ravi. Oleme seadnud prioriteediks muuta kirurgilised protseduurid võimalikult vähe häirivaks ja ebamugavaks nii lastele kui ka nende vanematele.

Püüame lühendada haiglas viibimise aega ja suurendada päevaravi osakaalu, et lapsed saaksid samal päeval koju. Vanemad hindavad seda võimalust kõrgelt, sest nii saab pere kiiremini tavaliselt naasta. Samuti oleme loonud võimaluse, et vanemad saavad lapse operatsioonituppa – meetodi, mida nimetame „Emaga operatsioonituppa“. See vähendab lapse hirmu ja suurendab koostöövalmidust, sest lastehaiglas ravitakse tihti kahte patsienti korraga: nii last kui ka tema vanemat. Päevaravi ja lapsevanema juuresoleku võimaldamine on aidanud parandada laste kirurgilise ravi kvaliteeti ja patsiendirahulolu.

Kliiniku keerukamate protseduuride hulka kuuluvad näiteks kranioplastikad, mida on lastehaiglas tehtud juba ligi 200 patsiendil. Ravime ka keerulisi seisundeid, nagu spastilised seisundid ja skolioos, samuti muid raskesti ravitavaid haigusi, mis vajavad spetsialiseeritud lähenemist.

Kirurgiakliinik on lisaks ka lastekirurgia residentide ja praktikantide õppebaas, mis seab igapäevasele tööle kõrge nõudmised.

Peame oluliseks kvaliteetset teadus- ja koolitustööd ning oleme saanud residentidelt positiivset tagasisidet. Noorte kolleegide toetamist näeme väärtusliku ja motiveeriva ülesandena, mis ai-

tab tagada järelkasvu ja teadmiste edasiandmist.

Kliiniku arendamisel seisame silmitsi ka väljakutsetega. Kogu kirurgiakliinik ja operatsiooniplokk on ehituslikult vananenud ning ei vasta enam tänapäevastele nõudmistele. Oleme uue kirurgiakorpuse ootuses olnud üle 15 aasta, mistõttu on põhjalikumad renoveerimistööd edasi lükatud. Praegused tingimused piiravad patsiendi privaatsust ja suurendavad infektsiooniriski, samuti ei ole personali töötingimused optimaalsed.

Paljud meie arstid osalevad aktiivselt Eesti Lastekirurgide Seltsi töös, mis võimaldab ühtlustada erialaseid arusaamu ja lahendusi. Koosolekutele kaasatakse sageli ka õed, kuna usume, et nende panus on lastekirurgia lahutamatu osa. Meie tugevuseks on arstide ja õdede vaheline koostöö ja ühtne meeskonnavaim, mis eristab meid ning aitab pakkuda terviklikku ja lapsekeskset ravi.



MAIRE ULM
Kirurgiakliiniku õendusjuht

Meie osakonnas töötatakse aastaid, personali voolavus on minimaalne. Järjest on meile tööle tulnud üliõpilasi, esmalt hooldajaks, seejärel abiõeks ja õeks: meile tahetakse tulla. Meie inimesed oskavad luua laste ja vanematega usaldusliku suhte, see on üks olulisemaid lülisid meie tööst. Soovime, et meil oleks rohkem väiksemaid palateid, kus vanem ja laps saaksid iseseisvalt olla.

Kirurgiakliiniku tohtrid on sõbralikud, suhtuvad õdedesse lugupidavalt. Oleme õdedena kaasatud Eesti Lastekirurgia Seltsi üritustele, mis loob veelgi ühtsena meeskonnatunde. Vahetame kogemusi ka Tartu Ülikooli kliinikumi lastekirurgia osakonnaga ja viime läbi juhtumiarutelusi.

Mul on hea meel, et kõik töötajad meie kliinikus tegelevad pideva enesearendamise ja õppimisega.



KARMO TALI
Lastekirurgia osakonna vastutav arst

Hea ravitulemuse tagamiseks ei piisa vaid heast kirurgist, vaja on ka häid õdesid, aneste-siolooge, pediaatreid. Lastekirurgias tegeleme igapäevaselt harvhaigustega, seetõttu kaasame raviprotsessi nii kolleegide täiskasvanute süsteemist kui ka väliskonsultante eri riikidest.

Oleme uuendanud instrumentaariumi ning muutnud töökohad kaasaegsemaks. Kuna maailmas saab üha rohkem operatsioone tehtud laparoskoopiliselt, siis üritame võimaluste piires selle trendiga kaasa minna.

Tänu sellele lüheneb osa haiguste korral haiglas viibimise aeg ning väheneb valuravi vajadus – faktorid, mis on tähtsad nii patsientidele, tema perele kui ka personalile.



ANDREI ANTONOV
Kõrva-nina-kurgu osakonna vastutav arst

Oleme palju investeerinud kaasaegsetesse töökohtadesse. Mure on järelkasvuga. Koolitame küll residente, kuid erialaspetsialiste oleks juurde vaja. Tonsillektoomia on suure tüsistuse riskiga ja keeruline, sest lapse reservid on teistsugused. Peame õõpavearingelt tagama valveringja ja spetsialistide vähesus on üldine probleem.



JANA KRITT
Traumatoloogia-ortopeedia osakonna juhataja

Meie osakonna keskmis on õõpavearingelt töötav traumapunkt, kus anname erakorralist abi. Viime kohapeal läbi kõik vajalikud protseduurid, sh luude repositioonid ja haa-vaõmblused, et tagada laste kiire ja asjakohane ravi.

Ortopeedia valdkond hõlmab puusa-liigese arengulise düsplaasia ravi, mis on üks sagedasemaid kaasasündinud patoloogiaid imikutel. Koostöös radio- loogiaosakonnaga viime läbi riskirühma kuuluvatele vastsündinutele skrii- ningut. Kompööja ja muude kaasasündinud jäsemete deformatsioonide ravis keskendume varajasele avastamisele ja korrektsiooniravile.

Oleme välja arendanud multidistsiplinaarset abi pakkuvad struktuurid, nagu spastilise pareesi pädevuskeskus, mis on saanud alguse rahvusvahelisest koostööst ja on Eestis ainulaadne.

Skolioosi ravi esmane eesmärk on pidurdada lülisamba kõverduse progresseerumist ja korrigeerida deformatsiooni. Tähtsal kohal on skolioosi kõike- de vormide kirurgiline ravi.

Tallinna Lastehaigla traumatoolog on konsultandiks kogu Põhja-Eesti ja saarte maakonna- haiglate EMO arstidele laste traumade käsitlemisel – siin on märksõnadeks röntgendiagnostika, ravitaktika ja haigete kõrgema etapi ravi.

Vaimse tervise tugi algab hoolivast keskkonnast

Suur osa lastepsühaatria patsientidest saab haiglas esmase vajaliku abi, kuid nende pikaajaline taastumine ja vaimne tervis sõltuvad tugevalt ühiskonna ja sotsiaalhoolekande süsteemide toest. Meditsiinipersonal teeb oma parima, pakkudes turvalist ja hoolivat keskkonda, kuid ühiskond panustab praegu ebapiisavalt, et stabiliseerida laste elu ja tagada vajalik hoolitsus kõigile.

VESTLUSRINGIS LASTE AITAMISEST LASTE VAIMSE TERVISE KESKUSES OSALESID:



Keskuse juhataja psühhiaater Anne Kleinberg



Noorukite osakonna juhataja psühhiaater Ere Vastli



Juhtumikorraldaja Aita Lukas



Väikelaste osakonna juhataja psühhiaater Kerstin Kõiva

Millised on peamised põhjused, miks teie patsiendid haiglasse jõuavad?

Kerstin Kõiva: Väikelaste osakonna patsiendid on kõige sagedamini arengu- ja meeleoluhäiretega lapsed. Mida varem on diagnostika, seda kiiremini saame ta suunata vajalikele tugiteenustele ja laps ning vanem saavad vajaliku abi. Väikelapse aju on väga plastiline ja on oluline, et saame neid lapsi aidata võimalikult varakult, sest mida varem sekkuks, seda parem on prognoos ja suurema tõenäosusega saame ennetada suu-remaid probleeme tulevikus.

Anne Kleinberg: Meie keskuses on kaks suurt gruppi patsiente. Esiteks on meil arenguhäiretega lapsed, keda on palju ja kelle probleemid varieeruvad, kuid kõige sagedamini tullakse aktiivsuse- ja tähelepanuhäiretega.

Teiseks suureks grupiks on teismelised, kellele esineb meeleoluhäireid ning sageli koos suitsidaalsete mõtetega ja teadega. Sageli on neil noorukitel ka teisi kaasnevaid häireid, nagu psühhotrauma või kujunevad isiksusehäired, mis veelgi komplitseerivad olukorda. Tavaliselt on tegu keeruliste lugudega, kus prob-

leemid on omavahel põimunud. Lisaks arengu- ja meeleoluhäiretele on meil ka söömishäirete osakond, kus ravime noori, kelle elud on tihti väga mitmel tasandil keerulised. Söömishäired on sageli jäämäe tipp, mille all on palju sügavaid probleeme, nagu trauma või perekondlikud raskused.

Milliseid probleeme näete kõige rohkem nende noorte päritolureedes?

Kleinberg: Kõige suuremaks probleemiks on kindlasti perede üldine heaolu. Kui ei ole piisavalt ressursse või aega laste probleemidega tegelemiseks, siis see mõjutab tugevalt ka lapsi. Vanemad tahavad oma laste heaks parimat, aga sageli on nad ise väsinud või kurnatud. Ebakindlus kandub edasi lastele ja eriti neile, kellel juba on kalduvus meeleoluhäiretele või arenguprobleemidele.

Ere Vastli: Veel üks suur probleem on tugiteenuste puudumine. Kui on suitsidaalsed noored, kes vajavad pidevat järelvalvet, siis nende vanematel on väga raske oma elu ümber korraldada nii, et nad saaksid lapse eest hoolitseda ja samal ajal tööl käia. Tugisüsteemid, mis

peaksid selliseid peresid toetama, ei ole alati piisavad.

Kas on mingi konkreetne koht, kus riik saaks rohkem panustada? Noorsootöös?

Kleinberg: Noorsootöötajad on enamasti väga püüdlidud ja toredad inimesed, aga sageli on vajaka praktiline sotsiaalhoolekanne ja baasturvalisuse tagamine. Kas meil on piisavalt inimesi, kes tegelevad nende lastega? Kas lapsel on koht, kus tal on turvaline olla? Kas ta saab õigel ajal turvakodusse?

Praegu jõuavad paljud lapsed meie latesse, kui probleemid on juba tõsisemad, sest varasem abi ei ole olnud piisavalt kättesaadav. Nüüd lõpuks, pärast aastaid sellest rääkimist peaks 2025 sügisel Tallinnas avatama esimene ravikodu.

Mida ravikodu endast kujutab?

Kleinberg: See on pikaajaline rehabilitatsioon, kus toetatakse inimese psüühikat ja arengut, aga mitte haiglateskonnas, vaid nii, et igapäevane elamine, suhtlemine ja õppimine oleksid võimalikult normaalsed. Inimesed on kõr-

val seni, kuni noore psüühika on stabiilne ja tagasilangusi ei tule. Kui me teeksite seda meil, ei mahuks uued patsiendid enam haiglasse, sest paranemiseks on sageli vaja mitut kuud.

Ebastabiilsete noorukite hulk on ühiskonnas suur, mistõttu on ka haiglast väljaspool vaja stabiilseid ja turvalisi kohti. Mitte ainult turvakodu või asenduskodu, vaid sellist rehabilitatsiooni, kus on psühhoterapia ja igapäevaelu oskuste toetamise võimekus. See peab olema väga targa ja emotsionaalselt intelligentse personaliga koht. Aga sinna ei saa palju inimesi panna – see ongi natuke elitaarne, aga väga vajalik koht.

Meil ei ole ka kriisikodust. Kui peres on kriis, kiputakse lapsi ikka haiglasse tooma, kuigi neil pole kehalist haigust. Meil ei ole peresid, kes võtaksid lapsi kriisi ajal enda juurde. Samuti on koolides tugipersonalist puudus. Koolipsühholoog on täiesti hädavajalik, ta ei ole lihtsalt tore inimene, kes küsib laste käest, kuidas läheb.

Vastli: Lisaks on oluline teadlikkuse tõstmine. Paljud probleemid saavad alguse sellest, et pered ja lapsed ei tea, kuhu abi saamiseks pöörduda või kuidas

oma probleemidega toime tulla. Ennetustöö ja varane sekkumine võivad olla võtmeks paremaks toimetulekuks.

Kas teie keskuses on kõige kenam ja mõnusam pehme mööbel terves lastehaiglas?

Kleinberg: Täitsa võimalik. Meie keskkond on osa meie ravist. Meil ei ole siin palju meditsiinilisi seadmeid, mida mõnel teisel erialal saab kasutada, aga meil on mugavad ja rahulikud ruumid. See on oluline, sest meie patsientidel on vaja tunda, et nad on hoitud ja turvalises keskkonnas. See aitab neil lõõgastuda ja keskenduda oma tunnete, mis on oluline osa raviprotsessist.

Kõiva: Meie osakonnas on lapsed ja nende pered alati hinnanud seda, kui mugav ja turvaline keskkond siin on. Tihti ei saa lapsed isegi aru, et nad on haiglas. See aitab kiiresti luua õhkkonda, kus on lihtsam probleemidest rääkida ja end avada.

Kui siin on nii hea, siis äkki lapsed ei tahagi siit lahkuda?

Kleinberg: Jah, seda juhtub päris tihti. Lapsed tunnevad end siin hästi ja turvaliselt, ning kui on aeg lahkuda, siis nad ei taha.

Kõiva: Näeme sageli, et nad tahavad pikemalt jääda, sest siin on nad lõpuks leidnud kellegi, kes tõeliselt märkab, mängib, kuulab ja hoolib. Kõigil neil ei ole olnud sellist kogemust, et keegi päriselt küsib, kuidas sul läheb, ja kuulab ka vastust. See on väga oluline osa nende laste aitamisest.

Kuidas te vägivaldaga kogunud lastega edasi toimetate?

Kleinberg: See on väga keeruline teema. Erinev vägivald on midagi, mida me kohtame sageli ja ka emotsionaalne vägivald võib olla lapse jaoks sama laastav kui füüsiline. Meie ülesanne on sellisest olukorrast teatada ning teha tihedat koostööd lastekaitse ja politsei-ga. See töö ei lõppe haiglas – peame tagama, et laps ei läheks tagasi keskkonda, kus teda väärkoheldakse.

Aita Lukas: Kui laps räägib, et teda on kodus halvasti koheldud, siis meie ülesanne on sellest teada anda ja teha koostööd ametkondadega, et leida lahendused.

Kas on lootust, et sellised lapsed saavad terveks?

Kleinberg: Lapsed on väga plastilise ajuga ja nende psüühika on tihti hästi ravitav. Terveks saamine on keeruline küsimus, mis koosneb väga paljudest teguritest.

Kui tegemist on arenguhäiretega, siis kindlasti paraneb toimetulek. Mida varem ravi alustatakse, seda suurem on tõenäosus, et näiteks depressioon saab ravitud ja enam ei kordu.

Kindlasti on võimalik, et laps, kes on kogenud raskusi, saab terveks ja kasvab iseseisvalt hakkama saavaks täiskasvanuks.

Eriti oluline on varajane sekkumine – mida varem probleemidega tegelema hakata, seda suuremad on võimalused positiivseks arenguks. Mõni laps vajab küll pikaajalist ravi ja toetust, aga tema elukvaliteet ja toimetulek paraneb kindlasti.

Vastli: Täiskasvanuks saamine ei tähenda tingimata, et kõik probleemid kaovad.

Mõni inimene peab õppima oma häiretega elama, aga see ei tähenda, et ta ei võiks elada täisväärtuslikku elu.

Kleinberg: Suur osa meie tööst ongi õpetada lapsi ja nende peresid, kuidas haigusega elada ja hakkama saada.

Kuidas te ise selles emotsionaalselt keerulises töös toime tulete?

Kleinberg: Meeskonnatöö on siin väga oluline. Me toetame üksteist ja hoiame üksteisel silma peal. Kui keegi tunneb, et ta vajab puhkust või pausi, siis leiame selleks võimaluse.

Meil on regulaarsed supervisioonid. Lisaks on väga oluline hoida selget piiri töö ja eraelu vahel – puhkus, kvaliteetne uni ja enda eest hoolitsemine on siin võtmetähtsusega. Ületunde me ei soosi.

Vastli: Me kõik peame õppima, kuidas mitte lasta töömuredel liiga lähedale tulla. Igaühel on erinevad vajadused ja strateegiad, kuidas emotsionaalselt tasakaalus püsida.

Meil on töös võimalusel paindlikust ja eesmärgiks on töövälise aja austamine.

Dr Kleinberg: Väga oluline on leida tasakaal töö ja eraelu vahel – puhkus, hoid ja enda eest hoolitsemine on selle töö juures võtmetähtsusega.

TEISED LASTEHAIGLAST:

Milline on Tallinna Lastehaigla roll Eesti meditsiinimaastikul?

RIINA SIKKUT terviseminister

Lastehaiglas on 45 tegutsemisaasta jooksul saanud abi ja ravi sajad tuhandet väikesed patsiendid. Need päästetud elud ja taastatud tervised on tõestus ja kiitus pühendumusega tehtud töö kohta. Staatus ainsa Eesti lastehaigla paistab välja logo, sisekujunduse ja töötajate suhtluse puhul. Eraldi tähtsus on lastehaiglal viimasel ligi kolmel sõja-aastal, kui ukrainalastele laste abi andmise koormus on olnud erakordselt suur.

RAIN LAANE Eesti Tervisekassa juht

Tallinna Lastehaigla on kui emalõvi, kes kaitseb ja hoolitseb nii laste kui ka nende perede eest, pakudes parimaid ravivõimalusi. Lastehaigla on koht, kus kõige keerulisemad hetked saavad kannatlikkuse, hoolivuse ja professionaalsuse abil kergemaks. Kuigi lastehaigla on pikki aastaid seda kõike pakunud – ja pakub edaspidigi – siis loodan, et võimalikult vähesed pered peavad sinna sammu seadma. Aga kui nii läheb, siis saavad nad suurepäraselt tuge.

PROFESSOR TUULI METSVAHT Tartu Ülikooli Kliinikumi lastekliiniku juht

Tallinna Lastehaigla on läbi aastakümnete olnud üheks võtmetegijaks Eesti laste kõrgetasemelise meditsiiniabi tagamisel. Kliinikumi kolleegid soovivad heale koostööpartnerile õnnelubel puhul ning jõudu järgmisteks aastateks oma missioonid, milleks on eesti laste tervise hoidmine ja kaitsmine, elluviimisel!

TARMO BAKLER Ida-Tallinna Keskhaigla juht

Tallinna Lastehaigla roll tuleb haigla nimetusest ja tegevusest – tagada Eesti suurimas piirkonnas lastele parim võimalik arstide ja õdede abi tänapäevaste teadmiste ja tehnolo-

ogiate toel. Kindlasti on lastehaigla ka osa esmatasandi erakorralisest abist, perearstikeskused ei ole ju ööpäevaringselt kättesaadavad.

Kuigi veel ei ole lõpuni teada Tallinna haiglavõrgu edasine korraldus, on lastehaigla erialajuhtidel kindel missioon seista oma erialade tuleviku eest.

PILLE LETJUKA Ida-Viru Keskhaigla ülemarst

Tallinna Lastehaigla Eesti tervishoiu maastikul – üks kolmest (Eesti regionaalhaiglast), üks kahest (lastehaiguste kompetentsikeskusest) ning üks ja ainus iseseisev lastehaiguste ravikeskus. Üheaegselt nooruslikult särasilmne, samas täiskasvanulikult küps, tark ja professionaalne.

Lastehaiglate mõeldes tulevad silmade ette kohtumised toredate kolleegidega, kus oleme arutanud nii omavalikust koostööd kui ka vahetanud töökorralduslikke kogemusi. Samuti meenuväärtuslik kompetents, mida kolleegid jagavad meiega nii igapäevaste konsultatsioonide kui ka konverentside ja seminaride ettekannete ning koolituste kaudu. Siirad õnnitlused IVKH kollektiivi poolt!

ÜLLAR LANNO Narva Haigla juhataja liige

Narva Haigla ja Tallinna Lastehaigla koostöö on tulevikku vaatav. See sündis teadmises, et pakkuda Narva lastele tõhusat ravi uue põlvkonna haiguste puhul, sealhulgas kilpnäärme-, diabeedi- ja vaimse tervise probleemide korral. Edu on võimalik saavutada täna ja uute sõltuvustega, nagu nutiseadmete ülekasutuse, ebateraviliku toitumisega suureneva kehakaalu ning vaimse tervise muredega. Narva spetsialistide nappuse tõttu on keerkate juhtude raviks seni olnud raskelt tagatav, kuna seda suudetakse pakkuda ainult keskustes, nagu Tartu ja Tallinn.

Lastehaigla annab Narva arstidele vahetu ligipääsu oma parimatele spetsialistidele, nende teadmiste ja võimaldab konsulteerida keerukamate haigusjuhtude osas otse telemeditsiini teel.

Miks ma siin töötan?

Anne Kleinberg, keskuse juht: Kolleegid ei tase mul lahkuda! Alati, kui küsin, kas ma võiksin ära minna, öeldakse, et ei tohi. Aga tegeli-

kult – meeskond on nii hea! Olen aidanud siin palju inimesi tööle kutsuda ja meie meeskonna dünaamika on kujunenud loominguks, mitte ainult tööks.

See keskus annab tiivad. Mulle meeldib see töö, ja kuigi tuleb ka väsimus, siis meeskond tõmbab alati plussi. Inimesed on lahedad ja töö

huvitav. See südamlikkuse ja professionaalsuse tasakaal on haruldane.

Ere Vastli, noorukite osakonna juhataja: Olen eelkõnelejaga nõus. Suur surve on patsientide poolt, aga siin on võimalik töö korraldada nii, et see sobib ka meeskonnale. Inimesed aitavad üksteist. Meil lubatakse vahel ära väsida, ilma et

peaks pidevalt kõigega hakkama saama.

Kerstin Kõiva, väikelaste osakonna juhataja: Siin majas näeb palju professionaalsust, hoolivust ja armastust töö vastu. Mind hoiab siin töötamine tarkade ja inspireerivate kolleegidega. Lastepsühaatria eriala on viimase 15 aasta jook-

sul Eestis teinud suure arenguhüppe ja meie maja inimestel on selles suur roll. Meie meeskond otsib pidevalt viise, kuidas lapsi ja peresid üha paremini aidata.

Kadri Leen Einblau, vaimse tervise õde: Mulle meeldib siin majas, sest siin on hea kodune tunne. Mul ei ole kusagil mujal haiglas tekkinud

sellist headust ja hoidmist. Siin on empaatia ja soojus, mida olen teiste osakondadega võrreldes harva kohtanud. Olen praktikka jooksul olnud paljudes osakondades, kuid siin on midagi erilist – see tunne, et hoolitakse päriselt.

Marit Leisberg, juhtumikorraldaja: Mulle meeldib, et meeskond on

siin toetav ja pühendunud, kõigest saab avatult rääkida. Töö juhtumikorraldajana on väga mitmekülgne ja huvitav.

Töötan peamiselt väikelastega ning tihti motiveerin vanemaid ja teavitam, mis neid ees ootab, kui nad tulevad koos lapsega haiglasse. Paljudel on see uus kogemus.

Aita Lukas, juhtumikorraldaja: Meeskonnas toimub tihe infovahetus võrgustiku liikmetega, sealhulgas lastekaitse, politsei ja koolidega. Peame tegelema paljude erinevate suhtumiste ja ametitega, mis muudab selle töö keeruliseks. Eks päevi on igasuguseid, vahel lööb pea kohal kokku ka, aga meeskond on nii hea ja hoitud tunne on oluline.



ERIVÄLJAANNE
NOVEMBER 2024



Kõnnirobot ja lastereanimobiil. Fotod: Tallinna Lastehaigla

31 aastat heade inimeste abi

Tallinna Lastehaigla Toetusfond on 31 tegutsemisaasta jooksul kogunud laste parema ravi nimel kümnete tuhandete lahkete inimeste ja tuhandete ettevõtete abiga ligi 20 miljonit eurot annetusi.

Kogutud raha on kulunud haigla-le kaasaegse aparatuuri soetamiseks, osakondade uuendamiseks, haruldaste haigustega laste ravimikulude katmiseks, tervisedendusprojektide ja töötajate koolituste finantseerimiseks.

Kui Tallinna Lastehaigla Toetusfond 1993. aastal asutati, oli heategevus Eesti ühiskonnas veel üsna uus nähtus. Toetusfondi eesmärgiks on parima võimaliku meditsiinilise abi toomine Eesti suurimasse lastehaiglasse. Esimeseks projektiks sai lastehaiglale oma köögi ehitamine 1994. aastal. Viimastel aastatel on märkimisväärne osa annetustest läinud haruldasi haigusi põdevate laste ravi toetuseks, kuid pidevalt on toetatud ka haigla kaasajastamist.

2023. aasta lõpus alustas Tallinna Lastehaigla Toetusfond annetuste kogumist MRT aparatuuri soetamiseks ning palub kõigil headel inimestel projekti toetada. Innovaatilise ja lastele sobiva

MRT aparatuuri maksumus koos vajalike lisaseadmetega on u 2,7 miljonit eurot.

Viimase 5 aasta suuremad projektid

- Toetusfondi 2019. aasta tähtsündmuseks oli vastsündinute ja imikute osakonna intensiivravi perepalatite avamine jaanuaris. Perepalatites on vajalik aparaat ning kõik tingimused selleks, et ema ja isa saaksid beebiga kosumise ajal ööpäevaringselt koos olla.

- Augustis 2020 andis Tallinna Lastehaigla Toetusfond haiglale üle kaks Armeo Spring käerobotit, mida kasutatakse ennekõike neuroloogiliste haigustega patsientide taastusravis.

- 2020. aastal oli üheks toetusfondi tähtsündmuseks uue lastereanimobiili üleandmine lastehaiglale koos kogu vajaliku meditsiiniaparatuuri ja seadmetega. Ka kõik varasemad Tallinna Lastehaigla reanimobiilid on soetatud annetajate abiga.

- 2022. aasta alguses toimunud ümberhituse käigus muudeti nii lastehaigla traumapunkti kui ka polikliiniku fuajee senist ruumipaigutust. Fondi abiga muudeti uus piletiprinter, mis tavapärastele järjekorranumbritele trüüb lisaks lastepärase pildi. Ootesaali paigaldas fond laste rõõmuks suure interaktiivse akvaariumi.

- Jaanuaris 2023 avati täies mahus annetajate toel valminud Eesti esimene laste uneuuringute keskus.

- 2023. aasta septembris anti lastehaigla neuroloogia- ja taastusraviosakonnale üle kõnnirobot, millega tehakse aastas u 1000 protseduuri. Lapsed, kes kõnniroboti abil kõndimist õpivad, on peamiselt sünnikahjustusega või saanud ajukahjustuse trauma tagajärjel.

- 2023. aastal soetati lastehaiglale annetajate toel uus kõrgetasemeline kõrgsageduslikku ultraheliuuringut võimaldav ehk kardioograafia aparaat.

- 2024. aastal loodi lastehaiglasse emapiimapank, et tagada väga enneaegsena või haigena sündinud beebide toitmiseks doonorite rinnapiim. Emapiimapanga jaoks renoveeriti vastsündinute- ja imikute osakonnas spetsiaalne ruum ja soetati vajalik aparaatuur.

Annetajate abil Tallinna Lastehaiglas ellu viidud projektide loetelu saaks veel pikalt jätkata. Kõigi eelpoolnimetatud projektide kogumaksumus oli üle 2 380 000 euro. Lisaks on toetusfond alates 2019. aastast suunanud harvhaigusi põdevatele lastele ravimite soetamiseks 1 915 954 eurot.

Tallinna Lastehaigla Toetusfondi tegemistest saab põhjalikuma ülevaate kodulehel www.toetusfond.ee.

Täname südamest kõiki toetajaid nii materiaalse kui ka moraalse abi eest! Loodame, et koostöö uute projektide arendamisel jätkub aktiivselt!

Lastehaigla õpetab lastele elustamist

Lastehaigla vabatahtlikud käisid 2024. aasta oktoobris rahvusvahelisel elustamispäeval koolides. Anestesioloog Piret Hermanson eestvedamisel jagasid oma teadmisi Gustav Adolfi Gümnaasiumi (GAG) õpilastele Svetlana Mürsepp, Triinu Vard, Nicole Maria Klais ning Triinu Aaren. Elustamispäeva kavas oli õpetada elustamise põhitõdesid. Õpila-

sed said juhendajate toel lahendada erinevaid olukordi, abiks olid ka elustamismannekeenid. Samal ajal oli Tallinna Lastehaigla anestesioloogia- ja intensiivravi kliiniku õendusjuht Birgit Kiilaspää Lauasmaa koolis ja lasteaias oma tiimiga. Teda toetasid lastehaiglast Tatjana Timakova, Helin Kahur ning tublid koostööpartnerid.



Lastehaigla meeskond GAGis elustamispäeval. Vasakult: Triinu Aaren, Svetlana Mürsepp, Nicole Maria Klais, Triinu Vard ja Piret Hermanson.