

 Tartu Ülikooli Kliinikum

# Kliinikumi Leht

Siseleht nr 279, detsember 2024

kliinikum.ee/leht

## 2024. aasta oli sünnipäeva ja patsientidele lähemale liikumise aasta

Tartu Ülikooli Kliinikumi juubeliaasta on lõppemas ning rõõm on tõdeda, et oleme erinevate tegevuste tulemusel liikunud patsientidele lähemale.

Aasta pole veel lõppenud, kuid saame juba praegu öelda, et meie ravitöö on olnud mahukas – võrreldes eelmise aastaga on samapalju patsiente viibinud Kliinikumis haiglaravil ning rohkem on tehtud ambulatoorseid vastuvõtte – öe ja ämmaemanda omasid näiteks ligi 13 000 võrra enam. On väga oluline, et patsiendid saaksid õigel ajal vajalikku ravi – selle eesmärgi poole liikumiseks on Kliinikumis tehtud aasta-aastalt rohkem e-konsultatsioone. Vastatud e-konsultatsioonide arvult oleme Eestis esirinnas ning meie väärtuslikeks partneriteks siinkohal on perearstid, kes rohkem kui 80% juhtudel on e-konsultatsiooni tellijaks.

Arstide vastuvõttude arvud on suurenenud ka väljaspool Tartut. Et ülikoolihaigla teenused on mõeldud kõikidele Eesti elanikele, viisime oma teenuseid ka füüsiliselt patsientidele lähemale. Lõunakeskuses avatud kabinetid võimaldavad tartlastel ja lõunaeestlastel mugavalt teiste tegemiste kõrvalt osaleda söeluuringutes või ka teha ära mugavalt oma radioloogilised uuringud haiglakompleksi tulemata.

Detsembrikuu alguses alustasid Kliinikumi Tallinnas tegutsevad kliinikud kolimist ülemiste City uude Tervisemajja. Nüüd saavad seni erinevates asukohtades patsiente vastu võtnud üksused komplekselt üheskoos pakkuda kaasaegsemaid tingimusi nii patsientidele kui töötajatele. Eesti põhjaosa patsientidel tekib omakorda parem



Tartu Ülikooli Kliinikumi juhatus

Foto: Tartu Ülikooli Kliinikum

ligipääs ülikoolihaigla tervishoiuteenustele.

Usun, et patsiendid on märganud Kliinikumi tegevusi patsiendisõbralikkuse suunas. Peame patsientide häält väga oluliseks, mille tulemusel arvatame igakuist soovitusindeksit juba kõikides ambulatoorsetes üksustes, kuhu aasta jooksul pöördutakse ligi poolel miljonil korral. Kõik, kel huvi, saavad patsientide numbrilist hinnangut jälgida Kliinikumi kodulehel.

Lõppeval aastal on rõõmu valmistanud ka patsientide hinnang Kliinikumi kuvandile.

Kantar Emori poolt 2024. aasta suvel läbi viidud meditsiinasutuste kuvandit kaardistavas uuringus keskenduti meditsiinibrändide seostamisele läbi kolme omaduse: kõrge ravikvaliteet, usaldusväärsus ja patsiendisõbralikkus. Eesti elanikud märkisid Kliinikumi teiste haiglate seas kõige kõrgema ravikvaliteediga brändiks, samuti kõige usaldusväärsemaks tervishoiuasutuseks. Lisaks pidasid vastajad Kliinikumi üheks kõige patsiendisõbralikumaks meditsiinibrändiks. Täname patsiente usalduse eest!

Toodud positiivsuse kõrval on kahjuks põhjust olla ka murelik – teame, et tervishoidu ootavad ees keerulised aastad. Samuti ei ole kuskile kadunud ärev rahvusvaheline olukord, mis sunnib ka meid valmistuma ootamatusteks. Kuna meie töötajatel on riigis strateegiline roll, jätkame uuel aastal suurõppustega. Oluline on ka tervishoiuteenuste kättesaadavuse tagamine muutvas keskkonnas – see on jätkuvalt meie prioriteediks, mis võib vajada senisest teistsugusemaid lahendusi näiteks tasuliste teenuste näol.

220. sünnipäeva aasta oli Kliinikumile tavalisest pidulikum. Meie pikk ravi-, õppe- ja teadustöö traditsioon elab koostöös ülikooliga edasi, mille tulemusel rakendame jätkuvalt teadustöö kõige uuemaid teadmisi ja saavutusi patsientide teenistusse. Täna kõiki Kliinikumi töötajad lõppeva aasta eest ja soovin teile kaunist pühadeaega!

#### PRIIT PERENS

Juhatusesimees

## Mis tõi lõppeval aastal rõõmu?

#### DR LIIS SALUMÄE

Juhatusesimees, ravijuht

Lõppeval aastal on enim rõõmu valmistanud Kliinikumi toimekas tööperere, kes oma eesmärkide saavutamiseks on valmis panustama. Lisaks on olnud rõõmu Kliinikumi suure sünnipäeva-aasta raames toimunud arvukatest ühistest tegemistest.

#### ILONA PASTARUS

Juhatusesimees, õenduse- ja patsiendikogemuse juht

Mulle teeb lõppeval aastal rõõmu see, et oleme ülikoolihaiglana kõikide Eesti patsientide jaoks olemas. Sealjuures oleme neile ka füüsiliselt lähemal ning patsiendid on seda patsiendisõbraliku teo tunnustuse kaudu ka märganud. Õenduse valdkonnas teeb rõõmu meie järelkasv, sealhulgas üliõpilaste näol, kelle seas on nii kõrgharidustee

alustajad kui ka karjääripöörjad. Tunnen heameelt, et õendusjuhtimisele on juurde tulnud palju ideid ja uut energiat.

#### PROF JOEL STARKOPF

Juhatusesimees, teadus- ja arendustegevuse juht

Rõõmu pakkus ühtekuuluvustunne, ülikoolihaigla rolli järjest laiem tunnetamine nii meie töötajate seas kui ka Eestis laiemalt. Mul on hea meel paljude kolleegide kiiduväärt panuse üle teadus- ja arendusprojektidesse ning välisrahastusega projektide arvu kasvu üle. Samuti rõõmustavad mind hetked õppetöös, mil tajud, et noor põlvkond – meie üliõpilased, residendid ja uued kolleegid – on meist targemad ja tublimad. Selle edu aluseks on tihe koostöö rahvusvaheliste akadeemiliste keskustega.

## Kliinikum on ihaldusväärseim tööandja tervishoiusektoris

CVKeskus.ee viib alates 2012. aastast igal aastal läbi Eesti ihaldusväärseim tööandja uuringu, milles töövõtjad nimetavad organisatsiooni, kus nad kõige enam töötada sooviksid. 2024. aastal nimetasid uuringus osalejad tervishoiusektori kõige ihaldusväärsemaks tööandjaks Tartu Ülikooli Kliinikumi. Tervishoiusektori esikolmikusse kuulusid veel Põhja-Eesti Regionaalhaigla ning Meliva.

2024. aasta uuring toimus septembrini ja sellesse andis oma panuse pea 3500 töötajat üle Eesti, andes erinevate sektorite tööandjatele kokku rohkem kui 32 000 häält. Uuringu metoodika näeb ette, et objektiivsuse tagamiseks ei saa ettevõtte ise uuringusse registreerida või osalemise soovi avaldada. Ihaldusväärsemate tööandjate TOP20 üldedetabel sektori üleselt selgus abistava metoodikaga, erialasektorite oma aga abistatud brändiuringu metoodikaga, kus oli ette antud Maksu- ja Tolliametite andmete põhjal enam kui 25 töötajaga kuni 1000 ettevõtet sektoris. Lisaks said vastajad ka ise ettevõtteid juurde nimetada.



Foto: Tartu Ülikooli Kliinikum

Kliinikumi juhatusesimees Ilona Pastarus ja dr Liis Salumäe CVKeskuse esindajatega

Uuringutulemused peegeldavad enamjaolt nende töötajate vaadet, kes asutusesse ei taha tulla, ent oleksid valmis sinna kandideerima. Uuring viidi läbi CVKeskuse enda kanalites, sotsiaalmeedias kui ka erinevate koostööpartnerite vahendusel.

Tartu Ülikooli Kliinikum on Eesti üks suurimaid asutusi, kus töötab enam kui 5000 töötajat, andes igapäevaselt oma panuse tervishoiuteenuste osutamiseks kõikidele Eesti elanikele. Suurim ametirühm Kliini-

kumis on õenduspersonal ligi 2000 töötajaga. Tugitöötajaid on Kliinikumis üle 1000, arste üle 800, kellele lisaks enam kui 200 arst-residenti ning hooldustöötajaid on Kliinikumis enam kui 900.

Kliinikum tänab nii praeguseid töötajaid lojaalsuse eest kui ka tervitab uusi kolleegide, kes soovivad panustada ülikoolihaigla tegevustesse.

#### KLIINIKUMI LEHT

## Patsiendid tänasid enim dr Tiina Tammikut ja Anne Ilvest

Tartu Ülikooli Kliinikum kogub patsientide tagasisidet mitmel erineval moel ning üheks võimaluseks on tänuavalduste ja ettepanekute edastamine tervishoiutöötajatele. Ajavahemikus 1. detsember 2023 kuni 1. detsember 2024 laekus patsientide tänuavaldusi enim spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku statsionaarses osakonnas töötavale dr Tiina Tammikule.

#### Patsiendid dr Tiina Tammikust:

- Suur tänu statsionaarse taastusravi osakonna personalile (õed, tegevusterapeut, hooldajad, kokad, koristajad).



Dr Tiina Tammik

Foto: Evelin Lumi

Lisaks tänuavaldustele on Kliinikumi patsientidel võimalik alates 2022. aastast jagada ka vahetut tagasisidet Recommy keskkonnas, mille põhjal arvutatakse omakorda Kliinikumi patsientide soovitusindeks. Vahetu tagasiside saamiseks saadetakse Kliinikumi külastanud patsiendile samal päeval e-kiri, milles palutakse jagada oma teenusekogemust. Sealjuures on positiivse tagasiside kirjutamine vabatahtlik. Ajavahemikus 1. jaanuar–1. detsember 2024 pälvis enim positiivset tagasisidet naistekliiniku ämmaemand Anne Ilves.

#### Patsiendid Anne Ilvest:

- Viimane vastuvõtt oli Anne Ilvese juurde. Lihtsalt imeline – nii soe, südamlis, hooliv ja pädev! Kiidan taevani!
- Sain aja väga kiiresti ja ämmaemand Anne Ilves osutas väga professionaalse teenuse. Sain sisuka kontrolli, põhjalikud selgitused ning tundsin end vastuvõtul väga mugavalt.
- Suurepärase vastuvõtu, väga osavõtlik ja positiivne ämmaemand Anne Ilves. Kiire ja professionaalne, kohene suunamine järgmistele uuringutele ning

Kõige siiram tänu dr Tiina Tammikule tema hooliva, mõistva, toetava ja sõbraliku suhtumisega minu paranemisse.

- Olen väga tänulik osakonna personalile. Eriti füsioterapeut Kairit Raudpuule ja dr Tiina Tammikule, kelle suhtumine oma töösse on väga professionaalne. Tänu neile toimetab minu kannakõõlus nüüd tunduvalt paindlikumalt ja lubab mul naasta oma igapäevatoimetuste juurde.
- Peaaju infarkti järgne taastusravi. Suured tänud haigla toredale personalile ja eriti dr Tammikule!

vaid mõned tunnid hiljem personaalne tagasiside e-kirjaga. Super! Kui ise ei oleks käinud, siis ilmselt ei usuks, et sellisel tasemel tervishoiuteenus on võimalik. Väga rahul!

- Ämmaemand Anne Ilves on suurepärase – oskab hirmu maha tõmmata, on sõbralik ja hooliv. Kogu suhtlus temaga on alati väga meeldiv. Tõesti südamega asja juures ja oma ala spetsialist. Olen paljudele lähedastele soovitanud ja nad on ka tee leidnud tema juurde.

#### KOMMENTAAR

##### DR TIINA TAMMIK

Olen siiralt tänulik, selline tunnustus oli minu jaoks väga suur ja väga meeldiv üllatus! Minu kõige suurem tänu kuulub patsientidele, kes on minu tööd tunnustuseväärseks pidanud. Patsientide usaldus, siirus ja igapäevased jõupingutused oma tervise taastamisel muudavad minu töö statsionaarse taastusravi osakonnas jätkuvalt väljakutseid ja arenguid pakkuvaks ja tähenduslikuks. Pean patsientide tänu parimaks tunnustuseks minu tööle taastusrastina. Taastusrasti töö on meeskonnatöö ja patsientide poolse tunnustuse pälvimisel on olulisel kohal meie osakonna ravimeeskond, kellega jagame igapäevaselt oma töös ühiseid väärtusi ja eesmärki – aidata patsientidel taastada maksimaalsel määral nende tervis, väärikus ja elukvaliteet, saavutada võimalikult suur iseseisvus edasiseks

ning vajadusel aidata neil ka kohaneda olemasolevate püsipiirangutega. Väga oluline roll on meie õdede, hooldajate ja tugispetsialistide panusel ravitöösse, samuti hindan kõrgelt häid kolleegide nii meie erialalt kui teistelt erialadelt. Näiteks just keerukate haigusseisundite puhul on olnud ka sageli vaja ravitöö raskustest ülesaamiseks kaasata erinevate erialade arst-konsultante. Suur tänu tarkadele kolleegidele koostöö eest, teie toetus on ikka andnud jõudu keerulistel hetkedel edasi minna! Olen tänulik, et saan töötada koos inimestega, kes on pühendunud patsientide heaolule ja tervenemisele. Olen uhke, et saan olla osa teekonnast, mis aitab erinevate haigustega inimestel uuesti leida enda tervis ja elurõõm ning naasta oma tavapärasesse elurütmis.

##### ANNE ILVES

Tunnustus on tore, aga ega me oma tööd vaid selle pärast tee – ikka südamega. Lihtsalt ei oska teisiti. Suurim tänu on tegelikult see, kui patsient lahkub vastuvõtult sirge seljaga, jätnud murekoorma maha ja rahulolevana. Arvan, et juba naeratus ja soe tervitus üksel loob hea aluse kontaktiks patsiendiga – ta on oodatud. Edasine roll on patsiendile pühendumises ja tema jaoks olemas olemises – vastuvõtu aeg kuulub vaid talle. Tuleb kuulda kuulates ja vahel näha ka nägematut ning alati on oma koht toetaval või innustaval sõnal. Arvan, et patsienti tuleb kohelda just nii soojalt ja väärikalt nagu sa tahaksid, et ka sind patsiendina vastuvõtul koheldaks. Südamlisid tänud märkajale!

## Dr Ulvi Vaher kaitses doktoritööd

29. novembril 2024 kaitses Tartu Ülikooli Kliinikumi lastekliiniku üldpédiaatria ja neuroloogia osakonna vanemarst-õppejõud Ulvi Vaher filosoofiadoktori kraadi (PhD (arstiteadus)) taotlemiseks esitatud doktoritööd „Epilepsy after ischemic perinatal stroke in term born children: neuroimaging predictors, clinical course and cognitive outcome“ („Epilepsia ajalisel sünninud perinataalse isheemilise insuldiga lastel: neuroradioloogilised tunnused, kliiniline kulgu ja kognitiivsed kaugtulemused“).

**Juhendajad:** radioloogia professor Pilvi Ilves (dr. med., TÜ kliinilise meditsiini instituudi radioloogiakliinik) ja radioloogia teadur Mairi Männamaa (PhD (pedagoogika), TÜ kliinilise meditsiini instituudi radioloogiakliinik)

**Oponent:** Heléne Sundelin (PhD), Department of Women's and Children's Health, Karolinska Instituut, Stockholm, Rootsi.

### Kokkuvõte

Insult tekib umbes ühel juhul tuhande vastsündinu kohta, mis oma esinemisageduselt on teisel kohal võrreldes erinevate eaperioodidega. Perinataalne ehk sünnilähedases eaperioodis esinev insult võib tekkida erinevate aju veresoonte ummistuse tõttu ja selle tagajärjel kujunev ajukahjustus on erinev ja enamasti elukestev. Kõige sagedamini esineb ühe kehapoole halvatus, kõne hilistumist, õpiraskusi ja epilepsiat. Jääknähud on sageli kombineerunud, mis halvendab nii laste kui nende perede elukvaliteeti. Siiski pole siiani selge, millise insuldist põhjustatud kahjustuse korral on lapsed rohkem ohustatud epilepsia ning kas epilepsia laste kognitiivne areng on samasugune kui neil lastel, kellel insuldi järgselt epilepsiat ei kujune.

Doktoritöö eesmärgiks oli uurida epilepsia tekkimist perinataalse insuldi järgselt, et esmalt tuvastada ajukahjustuse tunnused, mis on seotud epilepsia kujunemise ja ku-

Foto: Tartu Ülikooli Kliinikum



Dr Ulvi Vaher

luga ning teiseks uurida, kas epilepsia laste kognitiivne areng erineb ilma epilepsia laste omast.

Uuringu tulemused näitasid, et erinevat tüüpi insuldi korral on epilepsia tekke risk, aeg ja kulgu erinevad. Kõige kõrgem on

epilepsia tekke risk lastel, kellel esines keskmise ajuarteri peamise haru sulgusest tingitud insult ning neil lastel võib epilepsia tekkida ka veel hilises noorukieas. Periventrikulaarse venoosse insuldi korral on epilepsia tekke oht väiksem, see tekib enamasti juba eelkoolieas, kuid neil lastel esineb rohkem epilepsia komplikatsioone. Epilepsia lastel esineb iseloomuliku muustriga aju subkortikaalse hallaine struktuuride kahjustus: kahjustusepoolsed talamus, naaldud ja sabatum on väiksemad kui ilma epilepsia lastel. Paljudel juhtudel oli epilepsia kulgu haiguse alguses raske, kuid lapsea lõpuks olid kolmveerand lastest epilepsia hoogudest vabad ning pooled epilepsia lastest ei vajanud enam ka epilepsia ravist. Üldine kognitiivne areng oli epilepsia lastel halvem kui ilma epilepsia lastel. Samas näitas spetsiaalsete alateaduste uuring, et järjestikuse töötuse ja õppimise ülesannetega said epilepsia lapsed sama hästi hakkama kui ilma epilepsia lapsed.

Kokkuvõtvalt andsid uuringu tulemused teadmise, et epilepsia tekke riski, aega ja kulgu insuldi järgselt on võimalik ennustada ajukahjustuse iseloomu järgi magnetresonantstomograafilisel uuringul ning uurides laste kognitiivset profiili, saab epilepsia laste paremini säilinud kognitiivseid funktsioone kasutada arendusravis.

### KLIINIKUMI LEHT

on ta molekulaarimmunoloogia professor. Samuti on ta Eesti Teaduste Akadeemia liige. Tema peamisteks uurimistemadeks on autoimmuunsuses osalevad geenid, tüümuse diferentseerumine, immuunne tolerantsus, T-rakkude seleksioon ja DNA metüültransferaasid. Professor Pärt Petersoni ametiaeg instituudi juhina algab 1. jaanuaril 2025 ja kestab kuni 31. detsembrini 2027.

## Dr Leho Rips kaitses doktoritööd

6. detsembril 2024 kaitses Tartu Ülikooli Kliinikumi vanemarst-õppejõud ja sporditraumatoloogia keskuse juht Leho Rips doktoritööd „The influence of vitamin D on the physical performance of conscripts in the Estonian Defence Forces“ („D-vitamiini mõju füüsilisele võimekusele Eesti Kaitseväge ajateenijatel“).

**Juhendajad:** lektor Madis Rahu, Tartu Ülikool; professor Jüri-Toomas Kartus, Göteborgi Ülikool (Rootsi); doktor Alar Toom, Keskk-Soomes Keskaigla; doktor Mart Kull, Viljandi Haigla

**Oponent:** professor Adad Baranto, Göteborgi Ülikool (Rootsi)

### Kokkuvõte

D-vitamiinid e kaltsiferoolid on rasv lahustuvate vitamiinide rühm, mis käituvad inimorganismis hormoonide sarnaselt. Tuntumad D-vitamiini vormid on loomse päritoluga D3 e kolekaltsiferool ja taimse päritoluga D2 e ergokaltsiferool. 90% inimkehas olevast D-vitamiinist tekib ultraviolettkiirguse toimel nahapinnale. Vaid 10–20% saame loomse päritolu toidu kaudu ning ainult umbes 1% taimsete toiduainetega. D-vitamiini puuduse profülaktikaks kasutatakse veel lisamanustamist kapslite või õlina. D-vitamiini sisaldust hinnatakse inimkehas kaudselt 25(OH)D määramisega vereseerumis. D-vitamiini defitsiit on väga levinud probleem, kuid ikkagi tuleb see sageli üllatusena, sest ka pikaajaline defitsiit ei põhjusta enamikel inimestel tuntuvaid füüsilisi vaeguseid.

D-vitamiini on väga oluline luu metabolismis ning defitsiidi tingimustes tõuseb risk osteopeenia ja osteoporoosile, luumurdudele, stressmurdudele ning lisaks immuunsüsteemi funktsioonihäiretele ja füüsilise töövõime langusele. D-vitamiini defitsiidi risk esineb kõigis vanusegruppides ning tõuseb väga suure füüsilise ja



Dr Leho Rips

Foto: Tartu Ülikooli Kliinikum

vaimse koormusega seotud tegevusaladel, mille hulka kuulub ka sõjaväeteenistus. Füüsiline võimekus on sõjaväes kriitilise tähtsusega nii väljaõppel kui ka missioonidel. D-vitamiiniga seotud uuringud näitavad vastukäivaid seoseid füüsilise võimekuse ja D-vitamiini defitsiidi vahel.

Uuringu eesmärgiks oli hinnata D-vitamiini tasemeid erinevatel aastaaegadel, lisamanustamise mõju ja seoseid füüsilisele võimekusele Eesti ajateenijatel.

Uuringute käigus leidsime D-vitamiini defitsiiti juba suvekuudel ning olulist süvene-

mist kevadeks. Madalates annustes (kuni 1200 IU) pikaajaline D-vitamiini profülaktika ei tõstnud vereseerumi 25(OH)D erinevalt 4000 IU manustamisega, kus efekt oli selgelt positiivne. Sama uuringu käigus teostatud füüsilise võimekuse testid ei leitud uuringurühmades seoseid D-vitamiini defitsiidi ja füüsilise võimekuse vahel.

Doktoritöö tulemusena saame anda uusi soovitusi D-vitamiini defitsiidi profülaktikaks noortel meestel.

### KLIINIKUMI LEHT

## TARTU ÜLIKOOI MEDITSIINITEADUSTE VALDKONNAS

### Tartu Ülikooli toel otsitakse lahendusi haruldaste haigustega võitlemiseks

Tartu Ülikool osaleb rahvusvahelises projektis „ERDERA“, mille eesmärgiks on tõhustada haruldaste haiguste diagnoosimist, ravi ja nende uurimist. Teadlaste töö tulemusena saavad patsiendid teada oma haruldase haiguse täpse tekkepõhjuse.

### Bio- ja siirdemeditsiini instituudi uueks juhatajaks valiti Pärt Peterson

Bio- ja siirdemeditsiini instituudi nõukogu valis 11. detsembril koosolekul instituudi uueks juhatajaks molekulaarimmunoloogia professor Pärt Petersoni. Ta lõpetas 1991. aastal Tartu Ülikooli bioloogiateaduskonna ning kaitses väitekirja 1996. aastal Tampere Ülikoolis. Alates 2008. aastast

ja teistes looduslikes allikates sisalduvad ühendid aitavad meie tervist hoia ja parandada. Eriti on oodatud osalema ravimtaimekasvatavad ning toidulisandite, looduskosmeetika ja muude loodustoodete tootjad. Mikrokradiprogrammi saab registreeruda kuni 26. jaanuarini 2025.

### Doktoritööde kaitsmised

- 10.01.2025 kaitses Kadri Kõivumägi

oma doktoritööd „Acute gastroenteritis hospitalizations in Estonia after implementation of universal mass vaccination against rotavirus“

Loe lähemalt med.ut.ee

### ALICE LOKK

Tartu Ülikooli meditsiiniteaduste valdkonna kommunikatsioonispetsialist

## Dr Kati Kärberg kaitses doktoritööd

6. detsembril 2024 kaitses Tartu Ülikooli Kliinikumi sisekliiniku vanemarst-õppejõud ja sisehaiguste-reumatoloogia-endokrinoloogia osakonna juht Kati Kärberg filosoofiadoktori kraadi (PhD (arstiteadus)) taotlemiseks esitatud doktoritöö „Factors and markers predicting subclinical atherosclerosis in type 2 diabetes“ („Subkliinilist ateroskleroosi ennustavad tegurid ja markerid 2. tüüpi diabeediga haigetel“).

Foto: Tartu Ülikooli Kliinikum

**Juhendaja:** sisehaiguste propedeutika professor Margus Lember (dr. med., TÜ kliinilise meditsiini instituudi sisekliinik).

**Oponent:** professor Roberto Elosua Llanos, Faculty of Medicine, University of Vic, Central University of Catalunya, Hispaania.

### Kokkuvõte

2. tüüpi diabeet on laialdaselt leviv krooniline haigus, mis põhjustab tõsiseid veresoonekonna tüsistusi ja seetõttu on selle haigusega patsientidel suurem risk ateroskleroosi tekkeks. Ateroskleroos võib areneda asümptomaatiliselt, kuni ilmnevad tõsised tüsistused südame-veresoonekonna poolt. Subkliiniline ateroskleroos, mida iseloomustab arterite seinte paksenemine ja naastude moodustumine ilma ilmsete sümptomiteta, võib kesta pikalt enne tüsistuste teket. Tüsistuste ennetamiseks või edasilükkamiseks vajalikke sekkumisi on võimalik planeerida kui leida ateroskleroos juba subkliinilises faasis. Tihti 2. tüüpi diabeediga kaasnev rasvumi-



Dr Kati Kärberg

ne on täiendavaks teguriks ateroskleroosi arenemisel.

Uurimistöö eesmärk on tuvastada tegureid ja markereid, mis aitavad ennustada subkliinilist ateroskleroosi patsientidel, kellel ei ole varem diagnoositud ateroskleroosi ega selle tüsistusi. Läbilõikelisse prospektiivsesse uuringusse kaasati 216 patsienti kolmeteistkümnest Tartumaa perearsti-

keskusest. Teostati vereanalüüsid lipiidide ja glükoosi ainevahetuste, põletikulise aktiivsuse ning erinevate adipokiinide määramiseks. Lisaks vereanalüüside teostamisele viidi läbi ka 24-tunni toitumise analüüs, mõõdeti hüppeliigese-õlavarre indeksit ning hinnati unearterite seisundit ja kehakoostist.

Tulemused näitasid, et hüppeliigese-õlavarre indeksi ja visfatiini taseme määramine võivad olla kasulikud subkliinilise ateroskleroosi avastamiseks ja riski hindamiseks 2. tüüpi diabeediga patsientidel. Uuring tõstab esile toitumisharjumuste tähtsuse, kuna tasakaalustamata toitumine, mis sisaldab liiga palju rasva ja soola ning liiga vähe süsivesikuid, võib kiirendada ateroskleroosi arengut. Hüppeliigese-õlavarre indeksi ja visfatiini taseme mõõtmine võivad olla ateroskleroosi riski hindamisel väärtuslikud markerid, mille kaudu saab parandada ennetus- ja ravistrateegiaid.

## Kliinikumi töötajaid tunnustati üliõpilaste teadustööde riiklikul konkursil

Eesti Teadusagentuur korraldab koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga üliõpilaste teadustööde riikliku konkursi, mille eesmärk on väärtustada teadustööd üliõpilaste seas, tõsta üliõpilaste aktiivsust ja avaldada tunnustust neile, kes on saavutanud oma töös väljapaistvaid tulemusi.

Konkurss toimub kord aastas ning tänava tunnustati parimaid juba 33. korda. 2024. aastal pälvisid konkursil tunnustuse arsti- ja terviseteaduste valdkonnas kolm Kliinikumi töötajat.

**Doktoriõppe üliõpilaste astmes pälvis 1. koha preemia Tartu Ülikooli Kliinikumi südamekliiniku vanemarst-õppejõud dr Priit Pauklin** konkursitööga „Kodade virvendusarütmia patsientide hemodünaamiline ja biokeemiline profiil ning  $\geq 65$  aastaste kodade virvendusarütmia patsientide antikoagulantravi Eestis“ eest, mille juhendajateks dr Priit Kampus ja prof Jaan Eha. Preemia suurus on 3400 eurot.

**Doktoriõppe üliõpilaste astme 3. koha preemiaga tunnustati Tartu Ülikooli Kliinikumi nahahaiguste kliiniku arst-õppejõudu Liis Ilvest** konkursitöö „Krooniliste põletikuliste dermatooside metaboolne profiilerimine“ eest. Töö juhendajateks prof Külli Kingo, Aigar Ottas, dr Paula Reemann, dr Viljar Jaks. Preemia suurus on 1700 eurot.

**Rakenduskõrgharidusõppe ja bakalaureuseõppe üliõpilaste astmes pälvis 1. preemia Tartu Ülikooli Kliinikumi nais-tekliiniku füsioterapeut Brigitta Varul** konkursitööga „Risidiplaamravil olevate spinaalse lihaskoostisega laste motoorne

areng“, mille juhendajateks Karin Jesse ja Eva Mengel. Preemia suurus on 1700 eurot.

Kokku esitati teadusagentuurile 2024. aastal 540 konkursitööd, neist enim magistriõppe kategoorias – kokku 266 tööd. Konkursitööid hindas 40-liikmeline erialaspetsialistidest moodustatud riiklik hindamiskomisjon.

### KLIINIKUMI LEHT



Rahvahääletusel valiti kõige patsiendisöbralikumaks teoks sõltuvushäiretega patsientide grupikohtumised

Foto: Evelin Lumi

## Selgusid Kliinikumi 2024. aasta patsiendisöbralikud teod

Tartu Ülikooli Kliinikumi patsientide nõukoda kutsus eelmisel aastal ellu uue algatuse – patsiendisöbraliku teo konkursi – et seeläbi tunnustada ja tänada Kliinikumi tervishoiutöötajaid nende pingutuste eest.

Patsiendisöbraliku teo välja selgitamiseks koguti ettepanekuid nii patsientidelt, Kliinikumi töötajatelt kui ka laiemale kogukonnale. Konkursile laekus 32 patsiendisöbralikku teo ja tänuavaldust. Lõpphääletusele valis Kliinikumi patsientide nõukoda need 18 teo, mille tulemusel on Kliinikumi teenused ja keskkond muutunud patsiendisöbralikumaks. Isiklikud tänuavaldused edastati otse Kliinikumi töötajatele.

Patsiendisöbralik teo 2024 selgus nii rahvahääletuse tulemusel kui ka Kliinikumi patsientide nõukoja valikul.

### Patsiendisöbralik teo 2024 rahvahääletuse tulemusel on: Sõltuvushäiretega patsientide grupikohtumised Kliinikumis.

Veidi üle aasta tagasi alustati psühhiaatriakliinikus sõltuvushäiretega patsientide grupikohtumistega, mis on alternatiiviks seni Eestis ja mujal pakutud religioossele 12 sammu (AA) programmile. Grupikohtumised viiakse läbi SMART Recovery (Self-Management & Recovery Training) põhimõtetel ning kohtumised toetavad patsiente kainuse hoidmisel. Grupikohtumistel osalemine on patsientidele tasuta. SMART Recovery põhimõtte on tõendus- ja keskenduvad neljale olulisele teemale: osaleja motiveeritus kainuse hoidmisel, toimetulek tungidega, oskus juhtida ennastkahjustavaid mõtteid, tun-

deid ja käitumist ning liikumine tasakaalukama ja tervislikuma elustiili poole.

Grupikohtumisi viib läbi innukas psühhiaatriakliiniku sõltuvushäirete keskuse meeskond. Patsientide positiivne tagasiside, edulood ja jätkuv nõudlus motiveerivad SMART Recovery meeskonda regulaarsete grupikohtumistega jätkama, et anda lisaks igapäevatoole täiendav panus patsientide toetamisel.

### Patsiendisöbralik teo 2024 Kliinikumi patsientide nõukoja valikul on: Laborianalüüside andmise võimalus kodulähedases haiglas

Alates 2024. aasta märtsist on Tartu Ülikooli Kliinikumi patsientidel võimalik anda laborianalüüse mugavalt enda kodulähedases haiglas, mis muudab patsiendi raviteekonna kiiremaks, mugavamaks ja nende vajadusi arvestamiseks. Kui senine praktika nägi ette, et Kliinikumis ravil käiv patsient annab eriarsti poolt määratud laborianalüüsid ka Tartus, siis nüüd on Kliinikumi ja teiste Lõuna-Eesti haiglate laborite koostöös seda võimalik teha kodulähedases haiglas: Võrus, Valgas, Põlvas, Viljandis ning vastupidi. Nii arvestatakse raviteekonnal senisest enam patsiendi ajakuluga ning tervise seisundi keerukusega.

### KLIINIKUMI LEHT

### KOMMENTAAR

#### TRIIN PAAVER

*Kliinikumi patsientide nõukoja esimees*

Paistab, et patsiendisöbraliku teo valimine on juba leidnud koha Kliinikumi aastalõputegevustes, kuna sel aastal esitati 32 ettepanekut. Rõõm oli näha, et esitati väga eripalgelisi tegevusi alates Kliinikumi kodulehele juturoboti loomisest, teekonnarobotite Kalevi ja Linda vaigse sahina tunnustamisest kuni patsiendi tagasiside peale konkreetse hoone ligipääsetavuse muutmise ning patsiendi saatjate üksuse loomiseni. Tänu väärivad kõik algatused, ükskõik kui suured või väikesed, mis aitavad patsientidel paremini hakkama saada nii igapäevases suhtluses Kliinikumiga kui ka raviteekonna raskematel hetkedel. Analüüside andmine kodulähedases haiglas on suur samm patsiendikesksuse poole ning loodame väga, et kaasa tulevad nii teised haiglad kuid riiklik süsteem.

## Tulevikuoskused inimkesksest innovatsioonist väärtuspõhise tervishoiuni

Tartu Ülikooli Kliinikumi 100 töötajat osalesid nelja aasta jooksul Healthcare Transformation Academy erinevatel koolitustel, et õppida tervishoiutöötajate jaoks vajalikke tulevikuoskusi.



Liina Pääbo ja Gertu Söerunurk

Foto: Tartu Ülikooli Kliinikum

Kokku osaleti erinevatest kliinikutest ja teenistustest kursustel 217 korral ning enim tundsid Kliinikumi töötajad huvi innovatsiooni ja väärtuspõhise tervishoiu koolituste vastu. Lisaks osaleti ka juhtimise, personaalmeditsiini ja digitehnoloogiate sissejuhatavatel e-kursustel ning mitmepäevasel Erasmuse ülikoolihaigla tervishoiu suvekoolis.

Koolituste tulemusel viidi struktuuriüksustes sisse ka mitmeid muudatusi. Kõige praktilisemad ja inimkeskemad lahendused tulid innovatsioonisaadikute koolitusest, kus osalejad püüdsid lahendada nii patsientide, lähedaste kui töökeskkonnaga seotud probleeme. Näiteks hakkas 2. intensiivravi osakond senisest aktiivsemalt kaasama patsientide lähedasi ravi- ja taastumisprotsessi. Lähedaste kaasamise parandamisega tegeles ka laste ja noorukite vaimse tervise keskus, kes lõi lapsevanematele mõeldud toimetulekukaardid, millega jätkatakse psühhiaatriliste haiguste raviteekondade kirjeldamisel. ▶

### KOMMENTAAR

#### MARI TEUGJAS KOIT

Erakorralise meditsiini osakonna õendusjuht

Mul on siiralt hea meel ning olen tänulik, et mul on olnud võimalus nii innovatsioonisaadikute kui väärtuspõhise tervishoiu koolitustel osaleda. Kindlasti on läbi uute teadmiste ja oskuste tulnud juurde julgust ning avatust katsetada uusi lähenemisi ning tulla välja tipikseisudest. Ma olen saanud tööriistad, mis toimivad ning mida saan oma töös rakendada. Samuti hindan väga võimalust, et olen saanud tutvuda teiste valdkondade inimestega, mis on olnud samuti väga rikastav – ühtepidi mõistad, et igal pool on oma mured ja rõõmud ning teisalt on väga tore kogeda, et meie ümber on nii palju entusiastlikke inimesi, kes on pühendunud oma erialale ning selle arendamisele. Tunnen, et tekkinud on ühine ja toetav ning motiveeriv koostöövõrgustik. Lisaks on uutest tutvustest sündinud ka ühised uued projektid ning koostöövõimalused.

#### DR MARKO MURRUSTE

Kirurgiakliiniku juht

Kaasaegse meditsiini üks peamisi põhimõtteid on tegevuse tõenduspõhisus, samas on kahel viimasel kümnendil järjest enam hakatud diskuteerima tervishoiu senise teenusepõhise rahastusmudeli üle – selle üks olulisemaid riske on teenuseosutaja soov osutada järjest rohkem ja kasumlikumaid teenuseid. Kui sellega kaasneb ravi näidustuste põhjendamatut ja selektiivne laiendamine, võib see viia patsiendi jaoks tagasihoidlike tulemusteni – raviga saavutatud tulemused kas ei paranda patsiendi tervist ja elukvaliteeti oluliselt või halvemal juhul isegi kahjustavad seda. Näiteid selle kohta erialakirjanduses on hulgaliselt ja tekib järjest juurde. Nende probleemidega võitlemisele ongi suunatud väärtuspõhine tervishoid – kas ja kui palju me suudame luua patsiendi jaoks olulisi väärtusi, eelkõige elukvaliteeti. Väärtuspõhise tervishoiu suvekool andis hea ülevaate praegu domineeriva teenusepõhise tervishoiu nõrkadest kohtadest ja nende potentsiaalsetest lahendustest väärtuspõhise tervishoiu printsiipide rakendamisega. Samas sai suvekoolis ka selgeks, et ka väärtuspõhisele tervishoiule üleminek ei ole lihtne. Esiteks on vajalik ravi edukuse hindamisse laialdaselt kaasata patsiendi raporteeritud tulemused nii ravikogemuse kui tulemuste osas. Teiseks on vajalik nende tulemuste optimaalne seostamine ravi rahastusega. Kindlasti oli suvekool väärtuslik silmaringi laiendamise aspektist ja andis teadmisi selle kohta, kuidas väärtuspõhise tervishoiu printsiipe aste-astmelt rakendada hakata.



Dr Jelena Kuznetsova



Tauno Heinastu

## Parima kolleegi tiitli pälvisid dr Jelena Kuznetsova ja Tauno Heinastu

Tartu Ülikooli Kliinikum annab kliinilise eetika komitee eestvedamisel igal aastal välja parima kolleegi tunnustuse, mille eesmärk on väärtustada häid erialade vahelisi kollegiaalseid suhteid.

Parimad kolleegid nimetatakse eelmise aasta laureaate poolt. Laureaatidele kingitakse kingitakse Tartu Kõrgema Kunstikooli vilistlase skulptori Olger Lehtsaare poolt loodud kuuju.

2024. aastal on Kliinikumi parimateks kolleegideks dr Jelena Kuznetsova, kes töötab anestesioloogia ja intensiivravi kliinikus lasteintensiivravi osakonnas ning Tauno Heinastu, kes töötab tehnikateenistuse sisekliima ja nõrkvoolu osakonnas.

2023. aasta kolleegipreemia laureaadi dr Mare Lintropi sõnul on dr Jelena Kuznetso-

va tark, hooliv, alati sõbralik ja abivalmis kolleeg, kes teeb oma igapäevast tööd suure pühendumuse ja professionaalsusega. „Ta on lasteintensiivravi osakonnas üks paljude seas, kes kindlustab, et raskest või pidevas jälgimist vajavas seisundis patsiendid enneaegsetest vastündinudtest kuni noorukiteni saaksid parimat võimalikku ravi ja hooldust. Ta on olemas, et vajalikud uuringud ja protseduurid saaksid valutult ja ohutult tehtud. Samuti jätkub tal tahet ja oskusi mõista ja toetada laste vanemaid neile raskel ajal. Dr Kuznetsova on inimesena lihtne ja tagasihoidlik ning temaga on alati meeldiv koostööd teha“.

2023. aasta teise kolleegipreemia laureaadi Leelo Ravis iseloomustas Tauno Heinastu nii: „Nagu teame, on sisekliima väga oluline nii hoone kui organisatsiooni tähenduses. Tauno Heinastu omab kompetentsi mõlemal alal. Tauno ei jäta kolleege kunagi hätta, kui on kiiret abi tarvis, isegi kui tal selleks ajaressurssi napib. Ta on alati sõbralik, abivalmis ja säilitab ka keerukates olukordades rahulikkuse ja huumorimeele.“

#### KLIINIKUMI LEHT

▶ Ortopeediakliiniku töötajad koostasid koolituse käigus patsiendi kontroll-lehe, mis aitab öde-koordinaatoritel senisest paremini jälgida patsiendi kulgu endoproteesimise raviteekonnal. Lisaks koondab kontroll-leht ka patsiendi jaoks olulise info ühtekokku. Välja töötatud kontroll-lehed on tänaseks kasutusel igapäevatoos.

Patsiendi-, personali- ja infotehnoloogia-teenistuse ühise töö tulemusena uuriti koolituse käigus põhjalikult patsientide vajadusi tervishoiuasutusega kontakti võtmiseks ning loodi täna Kliinikumi kodulehel kasutusel oleva juturoboti prototüüp.

Palliativravi osakond muutis koolituse tulemusena osakonna füüsilist keskkonda nii patsientide, lähedaste kui töötajate jaoks hubasemaks ning töökeskkonna muutmisega tegeleb koolitusest inspireerituna ka erakorralise meditsiini osakond.

Mitmed meeskonnad taotlesid innovatsioonisaadikute koolitusel välja töötatud lahenduste ja nende edasiarendustega jätkamiseks rahastust Kliinikumi arendusfondilt.

Lisaks eespool mainitutele osalesid koolitustel ja suvekoolis ka mitmed teised üksused – naistekliinik, meestekliinik,

nefroloogia osakond, psühhiaatrikliinik, spordimeditsiini ja taastusravi kliinik, südamekliinik, silmakliinik, kirurgiakliinik, närvikliinik, personaliteenistus ja teadusarendusteenistus. Koolitusi aitasid nelja aasta jooksul Kliinikumi töötajateni tuua ja neid kohapeal läbi viia Liina Pääbo ja Gertu Söerunurk teadusarendusteenistuse innovatsiooni ja digiteerimise osakonnast. Projekti rahastas EIT Health (Euroopa Innovatsiooni- ja Tehnoloogiainstituut).

**LIINA PÄÄBO** ja **GERTU SÖERUNURK**  
Teadusarendusteenistus

## Jõulukuul tuleks leida toitumise ja liikumise vahel tasakaal

Detsembrikuu on pidustusterohke, mis tähendab tavalisest rohkemaid ja rikkalikumaid toidukordi lähedaste ja sõprade seltsis. Sel ajal võib olla keeruline leida tasakaalu nautimise, toidu tervislikkuse ning liikumise vahel. Tartu Ülikooli Kliinikumi toitlustusteenistuse tootmisjuht Piret Tammvere, dieetõde Jane Maastik ja südamekliiniku juht dr Alar Irs annavad praktilisi nõuandeid, kuidas pühade ajal oma tervise eest primal viisil hoolitseda.

Haigla igapäevane toitlustamine on suur vastutus, mis nõuab hoolikat planeerimist. Kliinikumi toitlustusteenistuse tootmisjuhi Piret Tammvere sõnul valmistatakse iga päev tasakaalustatud ja mitmekesist toitu nii patsientidele kui ka töötajatele. „Me valmistame kolm korda päevas toitu ligikaudu tuhandele patsiendile. Lisaks teenindame umbes 1200 töötajat, kes söövad L. Puusepa 8 hoones asuvas Kohvikumis, kus pakume nii praade, suppe kui ka magustoite. Samast köögist transpordime iga päev ligikaudu 200 portsjonit ka Raja 31 asuvasse naha- ja psühhiaatrikliiniku hoone kohvikusse,“ rääkis Tammvere.

Toitlustusteenistuse töötajate sõnul algab tasakaalustatud toitumine õigete põhimõtete järgimisest. Seda silmas pidades püütakse Kliinikumis pakkuda nii patsientidele kui ka töötajatele toitu, mis lähtub normaalse söömise alustaladest. Toitlustusteenistuse dieetõde Jane Maastik rõhutab, et samade põhimõtete järgimine on oluline igapäevaselt, aga ka pühade ajal. „Oluline on, et päeva jooksul oleksid kõik



Jane Maastik ja Piret Tammvere

Foto: Erakogu

toiduainegrupid esindatud. Iga toidukorra puhul võiks kasutada lihtsat taldrikureeglit, mis aitab tagada keha vajaduste katmise ning hoiab kõhu kauem täis. Taldrikureegli

järgi peaks taldrikust ¼ moodustama tärgliserikkad toidud, näiteks kartul, riis või tatar; teine ¼ valgurohked toidud nagu liha, kana või kala ning ülejäänud pool

pahaloomuliste kasvajatega.

Ülekaalu on lihtne pidada iga inimese isiklikuks probleemiks ja loota, et tuleme sellega toime. Tegelikult on meid ümbritseval keskkonnal väga suur mõju – inimesed teevad neid valikuid, mida on lihtne teha. Piltlikult - kui keskkond pakub kommi, sööme kommi. Kui keskkond ei anna teavet tarbitava kraami tervisemõjust, siis me seda infot ise tikutulega otsima ei lähe. Kohvikum on pingutanud, et meil oleks kiirel tööpäeval ka pisut tervislikumaid valikuid, aga väidetavalt nõuavad klientid endiselt saia sisse mässitud liha, jahuga kastet ja salati sisse suhkrut. Pikemaks südamekliinikusse jäänud ülekaaluliste patsientide tervisenäitajad paranevad tasakaalustatud haiglatoidul

üsna kiiresti, nüüd on ka kolleegidel võimalik heita Kohvikumi menüüd lugedes pilk kalorite hulga, mis Andrese karbonaadiks ja valgeks kastmeks vormistatuna taldrikule pannakse. Loodetavasti toob see kaasa nii tarbitava kalorihulga kui tervishoiutöötajate toidueelistuste soodsaid muutusi. Kardioloogid soovivad südameriisise säilitamiseks endiselt igapäevast võimalikult liikuvat eluviisi, vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega vastupidavustreeningut nädalas, füüsilise koormusega tasakaalus kaloraazi ning nn Vahemere tüüpi dieeti, milles on aukohal taimne toit, küllastamata rasvad ja kala. Vältida tuleks liigset lihasöömist, toidule soola lisamist ja magustatud jooki.

### KOMMENTAAR

#### DR ALAR IRS

Südamekliiniku juht

Tervise Arengu Instituudi andmed näitavad, et rohkem kui pooled Eesti elanikest on ülekaalulised ning liigne kehakaal põhjustab Eestis igal aastal ligikaudu 650 enneaegset surma. Täiskasvanute ülekaaluga seotud ravikuludeks Eestis on hinnatud u 124 miljonit eurot aastas ja ülekaaluga seotud kogukulu läheneb miljardile eurole. Me ei peaks kehakaalu üle muretsema kontekstis, et kuidas me välja näeme, vaid mõtlema ülekaalu ja rasvumise halvast tervisemõjust. Rasvumise tihe seos südame ja veresoonkonna haiguste ja diabeediga on üldteada, aga oma osa saavad ka liigesed, kannatavad viljakus ja vaimne tervis, seos on ka

## Kliinikumi patsiendiinfo andmebaas pälvis selge sõnumi auhinna

27. novembril andsid selge sõnumi patroon Ülle Madise ja Eesti Keele Instituudi direktor Arvi Tavast üle selge sõnumi auhinna. Parima selge sõnumiga tarbeteksti auhinna pälvis Tartu Ülikooli Kliinikumi patsiendiinfo andmebaas, mis sisaldab teavet nii haiguste kui ka haiglaravi kohta, enesehoolduse õpetust ning uuringute ja protseduuride kirjeldust.

Kliinikumi patsiendiinfo andmebaasist leiab ligi 400 erinevat juhust, mis on valminud Kliinikumi töötajate poolt. Patsiendiinfo eesmärgiks on jagada patsientidele arusaadavat ja usaldusväärset teavet, julgustades neid seeläbi osalema oma raviprotsessis ja -otsustes. Patsiendiinfot on võimalik lugeda nii Kliinikumi kodulehe andmebaasist kui ka võtta kaasa vastuvõtul käies või haiglaravil viibides.

2024. aasta selge sõnumi võistlusele esitati 104 tööd. Neid hindas Eesti Keele Instituudi, Õiguskantsleri Kantselei, Euroopa Komisjoni Eesti esinduse, Eesti Kommunikatsioonijuhtide Liidu, Turundajate Liidu, Eesti Keeletoimetajate Liidu, Tartu Ülikooli ja agentuuri Age Creative esindajatest koosnev žürii.

Žürii liikme, Sirlu Zuppingu sõnul on Kliinikumi tervise- ja haiguseinfo ning käitumisjuhised inimkeelselt lahti seletatud ja

silmale sõbralikku vormi valatud: „Patsientidele mõeldud infotekstid väärivad esiletõstmist ka selle poolest, et keerulised ja erialaselt täpsed meditsiinilised terminid ja väljendid on tavainimese jaoks sobivasse keelde tõlgitud. Lisaks toome esile võidutöö mahtu. Patsientidele mõeldud infotekstid on nagu tohutu suur kimp sel-

geid sõnumeid. Need tekstid näitavad lugupidavat hoolimist nii patsientide kui ka meditsiinitöötajate ja arstide suhtes.

Pikemalt saab selge sõnumi laureatidest lugeda Eesti Keele Instituudi kodulehelt.

#### KLIINIKUMI LEHT



Selge sõnumi auhind

Foto: Raigo Pajula

▶ taldrikust peaks koosnema köögiviljadest – nii värsketest kui ka kuumtöödeldud,“ selgitas Maastik, kelle sõnul on hea enesetunde ja tervise säilitamiseks oluline ka regulaarne liikumine.

Kliinikumi toitlustusteenistus soovib jõulupraadi süüa pigem lõuna ajal kui õhtul, nagu sageli on seltskondades kombeks. „Külluslikku einet on soovitatav nautida just lõunasel ajal, kuna keha vajab sel ajal erinevaid toitaineid rohkem. Kui aga süüa pidevalt õhtuti suurtes kogustes tärglise- ja rasvarikast toitu, võib liigne energia talletuda rasvana,“ rääkis Tammvere. „Samas traditsioonilisi jõulutoite karta ei tasu. Näiteks verivorst on suurepärase rauaallikas – juba üks verivorst suudab katta päevase rauavajaduse. Hapukapsas seevastu on hea probiootikumide allikas, mis toetab seedimist,“ lisas Maastik.

Alates oktoobrist on Kliinikumi Kohvikumi menüüs välja toodud iga toidu järel kaloraaz, eesmärgiga luua suuremat teadlikkust toitumise osas. Dieetõde sõnul on

**Kohvikumi menüüs on välja toodud iga toidu järel kaloraaz, eesmärgiga luua suuremat teadlikkust toitumise osas**

inimese keskmine päevane kaloraaz ligikaudu 2000 kilokalorit, kuid tegelik vajadus sõltub siiski inimese pikkusest, kaalust ja füüsilisest aktiivsusest. „Levinud on arusaam, et rasvad on kehale kahjulikud ja nendega toidud sisaldavad kõrge kaloraazi tõttu liiga palju energiat. Tegelikult on aga õiges koguses kvaliteetsete rasvade tarbimine inimese tervisele hädavajalik. Näiteks sisaldab lõhe asendamatuid ülipika ahelaga rasvhappeid, mis on keha normaalseks toimimiseks olulised ega soodusta ülekaalu. Veelgi enam, sellises vormis rasvhappeid pole võimalik mujalt kätte saada,“ rääkis Maastik. Küll aga ei pruugi dieetõde sõnul madala kalorsusega

toidud osutada alati kõige sobivamaks lahenduseks, kui neid ei valita teadlikult.

Sarnaselt täiskasvanutele vajavad ka lapsed toidust energiat, sealhulgas piisavalt rasvu, mida saadakse sageli just piimatoodetest. „Kui rasva tarbimist liigselt piirata, võivad lapsed energiapuudust kompenseerida magusa söömisega,“ selgitas Maastik. Laste ja täiskasvanute menüüsse võiksid kuuluda ka vedelikurikkad toidud, nagu supid ja puljongid, mis on väärtuslikud toitainete allikad ja aitavad tõhusalt katta päevast vedelikuvajadust.

Kokkuvõtvalt tasub pühade ajal mees pidada, et ajutine liigsöömine ei kahjusta tervist, kui naastakse pärast pühi tavapärase toitumise juurde. Küll aga on harjumuspärane liigsöömine ülekaalu ja krooniliste haiguste riskitegur ning kui pühadeaegne liigsöömine viib kõhuvalu või seedehäireteni, on tihti abi käsimüügravimitest.

#### KLIINIKUMI LEHT



Töötajate jõululaat

Foto: Tartu Ülikooli Kliinikum

## Menukas töötajate jõululaat

9. detsembril toimus L. Puusepa 8 peamajas Tartu Ülikooli Kliinikumi töötajate jõululaat, kuhu olid palutud kaupleva Kliinikumi töötajad ja nende kollektiivid. Jõululaadal seati sisse 29 erinevat müügiala, kus töötajatel, aga ka patsientidel oli võimalik osta jõuluteemalisi suupisteid ja teisi hõrgutisi, käsitööd ning ka kunstiteoseid. Kogutud tulu kasutamise üle otsustasid töötajad ise, panustades nii heategevusse kui ka meeskonna ühistesse tegevustesse. Jõulumüügil olid esindatud ka Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefond ja Eesti Arstiteadusüliõpilaste Selts.

**KLIINIKUMI LEHT**

## Videokonkursi „Tehisaru võtab üle“ esikolmik

Kliinikumi jõuluajale omaseks saanud loominguline videokonkurss andis võimaluse unistada ja fantaseerida, kuidas võiks tehisaru tegutseda tervishoius. Konkursist „Tehisaru võtab üle“ olid oodatud osa võtma kõik Kliinikumi töötajate kollektiivid, esitades loomingulisi tõlgendusi tehisaru tegutsemisest Kliinikumis või üldiselt tervishoius.

Videokonkursile esitati 7 videoklippi, mille seast valisid Kliinikumi töötajad oma lemmikud. Kokku hääletas ligi 400 töötajat. Esikoha võitis rahvahääletuse tulemusel 1. intensiivravi osakonna video, teise koha legendaarsed dr Kaarel Kree ja dr Romet Müür tehisaru filmi traileriga ning kolmanda koha operatsiooniteenistus teosega „Hasta la vista baby“.

Esikolmikut autasustatakse meeskonna enda valikul töökeskkonda rikastava seadmega, näiteks sporditrenažööri, kodumasiina või mõne muu elektroonikaseadmega. Videokonkursi võlu ei piirdu üksnes auhindadega, vaid pakub võimalusi ka meeskondade ühisteks hetkedeks. Seda kinnitab operatsiooniteenistuse õendusjuhi Catline Võrgu arvamus: „Operatsiooniteenistuse film sündis soovist käsitleda tehisintellekti rolli meditsiinis humoorikas võtmes. Tahtsime näidata, kuidas tehnoloogia, mida me operatsiooniosakonnas igapäevaselt kasutame, võib ühel hetkel võtta ülemvõimu. Filmi muusika loodi tehisintellekti abiga. Operatsiooniteenistuse osales konkursil esmakordselt, tuues kogu meeskonna – hooldajad, operatsiooniõed ja juhid – loominguliselt kokku. See ei ol-



Videokonkursi autasustamine

Foto: Evelin Lumi

nud lihtsalt naljakas projekt, vaid ka võimalus tugevdada tiimitunnetust ja näidata, et isegi kõige tõsisemates kohtades meditsiinis nagu operatsiooniosakonnas on ruumi loovusele ja naerule“.

**KLIINIKUMI LEHT**