

# Heategu tulevikku



TALLINNA LASTEHAIGLA  
TOETUSFOND

Kevad 2015

Erilehe kujundas ja toimetab Eesti Päevalehe  
teema- ja erilehede osakond.

●●● Eesti Päevaleht

## Hea, et sa olemas oled!

**A**rsti ametis näed üheaegselt nii muret kui ka rõõmu. Valu ja kaotust. Tervist ja võitu. Elu ongi täis ootamatusi ning enamasti ei tea me kunagi, mis hetkel olukord meie ümber on täielikult muutunud. Me peame lootma ja võitlema. Ainult tahe annab lootust saada üle, võita. Me peame igast väikesest võidust tundma suurt rõõmu. Ka siis, kui see võit ei ole meie endi, vaid kellegi teise oma.

Tallinna Lastehaigla Toetusfondil oli eelmisel aastal hulk väikeseid võite, mis kokku andsid suure. Me saime paljude väiksemate annetuste kõrval mitu suurt, mille põhjuseks oli tänutunne, et lastehaigla ennastalgavad arstid suutsid hingematva mure võiduks pöörata. Hetkel, mis oli elu või surma küsimus. Elu on habras, teda tuleb väga õrnalt hoida.

Ühest küljest on Toetusfond kogunud aastate jooksul suuri summasid, millega oleme suutnud teha väga palju head. Oleme teinud erilisi asju, mis on olnud enam kui see, mida riiklik ravirahastus on võimaldanud pakkuda. Teisest küljest olen vaimustatud asjaolust, et nii paljud inimesed Eestis ja välismaal on pidanud Eesti laste ravi toetamist oma südameasjaks. Eestis ja Kanadas, Rootsis ja mujalgi.

Tallinna Lastehaigla Toetusfondi suurim saavutus on pikaajaline järjepidevus, mis on tänaseks kestnud 22 aastat. Igal aastal ei ole me saanud teatada rekordannetustest, kuid see polegi peamine. Eelmisel aastal saime mitmeid annetusi, kuna „me oleme lihtsalt olemas“.

Me ei mõtle annetamisele alati ja kogu aeg, kuid ühel hetkel, vahel ka mõne erilise – kurva või rõõmsa – elusündmuse ajal, tahame seda teha. Kedagi aidata, toetada. Ja siis peab olema olemas keegi, kes aitab seda teha. Tallinna Lastehaigla Toetusfond on olnud selleks olemas.

Aastaid heategevusega tegeledes olen mõistnud, et heategevuse kirkastav mõju on suur nii annetajale, abis-



Evelin Ilves.

tatavale kui ka kogu ühiskonnale. Me vajame hoolivat ja armastavat ühiskonda, mis märkab ja paneb tähele, toetab ja lohutab. Igaüks meist, kodanikest, peaks aitama sellist ühiskonda luua.

Kui olen käinud Tallinna Lastehaiglas, olen alati kogenud väikeste patsientide optimismi ja elutahet, ükskõik kui raske nende seis ka ei ole olnud. Nad ei anna kunagi alla, hoolimata sellest, kui ebaõiglane nende haigus ka tundub. Nad usuvad, et isa ja ema armastavad neid kogu hingest ja südamest ning soovivad neile üksnes head. Nad teavad, et arstitädid ja -onud teevad kõik selleks, et nad saaksid ruttu-ruttu terveks. Nad on paljalt armastatud.

Tänane leht annab hea ülevaate Tallinna Lastehaigla Toetusfondi tööst ja tegevusest. Ma usun, et need paljud rõõmsad hetked ei kutsu meid kõiki üles mitte ainult annetama, vaid ka andma oma isiklikku panust, et Eesti muutuks paremaks.

Me vajame annetusi, et soetada uut aparatuuri, mis on ajast ees – teha heategu tulevikku. Kuid me vajame ka ühist tööd, mis aitab innustada kogu ühiskonda mõtlema vastutustundlikult, siiralt ja omakasupüüdmatult.

Viimasel ajal on küsitud, kas Eestis ei ole heategevust liiga palju. Erinevaid fonde ja algatusi on tõesti mitmeid. Kas nad ei konkureeri omavahel? Ei. Kindlasti mitte. Annetajal peab

olema võimalik valida just talle südamelähedane valdkond või teema, millesse ta tahab anda oma isikliku panuse.

Eesti heategevuse maht võiks kasvada kümneid kordi, sest ainult vabatahtlikult annetades saame ise valida, keda aidata ja kuidas aidata. Ning mõne aja pärast näha, kuidas tänu meie panusele on sündinud midagi tõeliselt head. See on kirjeldamatu tunne, kui tajud, et oled osa millestki suurest ja olulisest ning tänu sellele on murest saanud rõõm, valu asendunud terviseega.

Hea, et sa olemas oled, heategija! Aitäh!

Evelin Ilves  
Tallinna Lastehaigla  
Toetusfondi patroon

Täname kõiki toetajaid, kes aitasid lastehaigla aparatuuri uuendada ja meie väikestel patsientidel kiiremini terveneda!  
Teie abiga muretsesime:



Hingamisaparaadid



EEG labori



Operatsioonilaua



Insuliinipumbad



Ülekaaluliste laste Terviseprojekti



Hädavajalikud ravimid



Imetamistoolid vastsündinute osakonda







# 25 aastat EEROt – Kanada eestlaste heategevusorganisatsiooni

**K**anada eestlaste heategevusorganisatsiooni EERO loomise põhjus 25 aastat tagasi oli toetada taasiseisvuvat Eestit. Toona oli Eesti ikka veel okupeeritud, kuid NLI impeeriumi lagunemine oli aasta-paari küsimus. Polnud kahtlustki, et selle lõpp läheneb. Inimesed olid puuduses, poed ja riulid tühjad ning haiglate olukord väga vilets. Seis oli täbar!

Sellal tehti Eestis reklaami, et nõusid ei tohi seebiveega pesta – seep jäävat taldrikutele kinni ja see olevat kahjulik. Reklaami tegelik põhjus oli, et nõudepesuseepi polnud lihtsalt saada. Samal ajal toimusid fosforiidikaevanduse vastased meelevaldused, öölaulupidu, Eesti Kongress ja Balti kett. Räägiti IMEst ja Nõukogude välisvõlast ning majanduslikust seisust. Saatsime Kanada valitsusele avalduse juriidilise isiku registreerimiseks, valisime juhatust ning arutasime, milliseid rahakogumisaktioone Eesti hüvanguks korraldada. EERO juhatus oli siis ning on ka praegu rangelt vabatahtlik.

Juhatusel liikmed on olnud: peapiiskop Udo Petersoo, aukonsul Ilmar Heinsoo, Vaido Ruoneem, dr Jaan Roos, dr Hans Sepp, dr Maret Truuvert, Avo Kittask, Tõnu Orav, Eha Eljas, Lea Kõiv, dr Reet Roman.

Juba 1990. aasta kevadel korraldasime lätlaste ja leedulastega Balti Walkathoni ning sügisel 1990 Kuldsüdamete Balli. Samal ajal sai EERO Kanada riigilt loa alustada tegevust ametliku heategevusorganisatsioonina. Oli vaja vaid siduvaid lepinguid Eesti organisatsioonidega, keda soovisime toetada või kellele toetust suunata. Et sel ajal käis Eestis kõik veel riigiasutuste kaudu, pidin sõlmima lepinguid tervishoiu-, haridus- ja sotsiaalministeeriumidega. Sellega saime loa aidata haiglaid, kliinikuid, koole, laste- ja vanadekodusid.



Vasakult – Eesti suursaadik Kanadas Gita Kalmet, EERO endised ja praegused juhatuse liikmed Maret Truuvert, Mari Ann Tammarm, Lea Kõiv ja Laas Leivat.

## Esimene abimissioon: hokikott

Esimene saadetise toimetasin Eestisse ise, kaasas 5-aastane poeg. Olin suurde hokimängija kotti pakkinud operatsioonikindad, süstlad, sidemed jm külastostiks tervishoiu-ministeeriumi dr Vello Ilmojale. Tollis peeti mind kinni, sest saabusin kohale päev varem, kui luba kehtima hakkas. Tolliametnik seletas midagi vene keeles, mina vastasin eesti keeles. Aru ei saanud ta ka inglise keelest, kuni lõpuks proovisin rääkida prantsuse keeles. Nii – prantsuse keeles – said asjad lõpuks lahendatud.

Probleemid tekkisid uuesti, kui nähtavale tuli minu hokikott. Suurte automaatidega sõdurid raputasid pead ning pomisesid: „Njet, njet!”

Minu 5-aastane poeg küsis: „Ema, kus me oleme?”

Vastasin: „Mis sa arvad? Eestis!”

Tema raputas pead: „Ei, siin ei räägi keegi eesti keelt!”

Lõpuks leiti sõdur, kes kutsuti kohale teiselt poolt Ülemist, et

teha mulle selgeks: loata meditsiinitarbeid sisse tuua ei saa! Proovisin seletada, et võin loada tuua järgmisel päeval, kui tervishoiu-ministeeriumis ära olen käinud, aga ei. Vaatasin siis sõdurile otsa ja küsisin, kas ta vastutab selle eest, et kott kõige oma sisuga on siinsamas ka homme (mul oli kotisisust üksikasjalik nimekiri). Ta vaatas, kuni vene soldatid eemale olid astunud ja viipas käega, öeldes, et ma võin minna ja koti kaasa võtta. Järgmisel päeval sain paberid kätte ja toimetasin need ka lennuväljale – huvitatud polnud neist keegi.

## Mammograaf tiirutas Läänemeres

Hakkasime annetusi hankima Balti Walkathoniga, Kuldsüdamete balliga, EERO pakisaadetistega ning aitasime korraldada föderaal- ja provintsiavalitsuste rahalist toetust nii Eesti arstide, hambaarstide, õpetajate kui ka teiste projektide jaoks.

Esimestel aastatel saatsime abi mitme konteineriga – ravimeid ja aparate haiglatele, raamatuid, suu-

rendusmasina pimedatele, südame-aparaate ning isegi mammograafi.

Üleminekuajal tuli ette põnevaid vahejuhtumeid. Mäletan, kuidas Pärnu haigla mammograaf sõitis mitu nädalat Läänemeres edasi-tagasi Aarhusi, Helsingi ja Peterburi vahet. Pärnumaalaste Selts arvas, et venelased on selle varastanud, Pärnu linnaapea süüdistas Tallinna sadamatoölisi ja isegi tervishoiu-ministeeriumi. Lõpuks sain korraga rääkida Montreali laevaliini ning Eesti ja Vene Merelaevanduse esindajatega. Järgmisel päeval tõsteti konteiner Kopenhaagenis maha ja pandi Eesti laevale. Pärnu linnaapeale teatati, millal sellele sadamasse vastu sõita.

Tuli välja, et vene kapten oli saanud Peterburist keelu Tallinna sadamasse sisenemiseks – kardeti, et just Vene Merelaevandusest lahkuv Eesti Merelaevandus võtab kõik Tallinnas olevad laevad üle.

On suur ime, et kõigi nende aastate jooksul ükski saadetis kaduma ei läinud. Vaid kohale jõudmine võttis aega ette nähtust rohkem.

## 2,5 miljonit Kanada dollarit Eestile

Abisaadetiste läkitamise lõpetasime umbes 16 aastat tagasi, aga tegutseme edasi. Esimese viieteist aasta jooksul saatsime Eestisse abi enam kui miljoni dollari väärtuses. Viimase kümne aasta jooksul on rahalised annetused tulnud päranduste kaudu, teistelt organisatsioonidelt ja tuluõhtutelt, millest enam kui pool on suunatud Tallinna Lastehaiglale. Tallinna Lastehaigla Toetusfondile lisaks oleme suutnud toetada näiteks Suurte Perede Fondi, Lootuse küla, Kärkla haiglat, Maarjamõisa, Pärnu haiglat, Tallinna Ülikooli ja Tallinna Tehnikaülikool ning mitmeid muid koole, lastekodusid, hooldekodusid ning isegi Kihnu kirikut. Oleme saatnud Eestisse abi peaaegu 2,5 miljoni Kanada dollari eest. Tallinna Lastehaiglale on EERO toimetanud abi enam kui 900 000 Kanada dollari ulatuses.

Oleme näinud, kuidas ja kui kiiresti Eesti on arenenud. Enam ei ole letid tühjad, pigem on inimestel – nii nagu meilgi – puudu rahast. Soovitakse jõuda maailmatasemele. Mõneski suhtes on sinna juba kohale jõutud.

Eks seal, kus on su varandus, on ka su süda. Oleme kogunud samm sammu haaval annetusi ja toimetanud need annetajate soovide kohaselt Eestisse.

Meie juhatuse kuuluvad: aukonsul Laas Leivat, Toomas Merilo, Arne Luik, Mart Pikkov ja Mari Ann Tammarm. Sammume edasi kolme miljoni poole ja loodame, et saame eestlasi ja meie ühiskonda abistada ka edaspidi nii, et tulevik oleks parem.

Järgnevalt meie tegevuse lühiülevaade 1990. aastast alates. Vahepeal on haiglad nimesid muutnud, täiesti välja jätsin koolid. Saadetised on läinud igasse maakonda ning nii väikestesse kui ka suurtesse linnadesse.

Mari Ann Tammarm  
EERO juhatuse liige

## EERO aktsioonid

**1990.–1995. a.** Asutati EERO nõukogu. Heategevusorganisatsioon registreeriti oktoobris. Kuldsüdamete Ball Tartu kolledžis. Puhastulu kasutati antibiootikumide ostuks ja saatekulude katteks. Balti Walkathon Toronto Raekoja platsil. Puhastulu ravimite, süstalde, ambulantsi saatekulude katteks. Toetusaktsioon Risto Kalevi proteesi ostuks. Operatsioonikulud kattis Kanada Lions Club ja Toronto Sick Kidsi haigla. Suhkruhaigete diagnoosiaparatuur. Saadetis lastekodudele ja koolidele, uued raamatud, mänguasjad, spordivarustus, õppevahendid, Lõuna-Eesti tööstuskooli varustus. Kanada riik toetab arstide vahetusprogrammi (2 gruppi). Tallinna Tehnikaülikooli mehaanikateaduskonna Eelnurme mälestusfondi stipendium. 4 ratastooli, raamatuid ja 2 *walker*'it Hiiumaa Emmaste vanadekodule. Uued haiglavoodid, madratsid jm varustus Tartu Naistekliinikule. *CPR-dummy* nimega Anne Tartu Ülikooli arstiteaduskonnale. Kanada riigi toetatud hambaarstide vahetusprogramm (2 gruppi). Novopharm annetas/müüs tugeva allahindlusega ravimeid, mis jagati keskapteegi kaudu Tallinna kesklinna lastekliiniku, Mustamäe haigla, Tartu Maarjamõisa, Kaitseväe haigla, Haapsalu haigla, Pärnu haigla, Mõisaküla kliinik, Valga haigla, Esimese Lastehaigla, Pelgulinna

haigla, Tallinna Kiirabi, Viljandi haigla, Tartu Lastekliiniku vahel. Firma ungarlasest omanik tegi kingituse esimese tööandja, eestlase auks. Kooliõpetajate vahetusprogramm (Kanada riigi toetusega). Neeruravimid ja ambulantsivarustus Kärkla haiglale Ontario valitsuselt ja päranduse arvel. Surrey Medical Centeri mammograaf Pärnu haiglale Pärnumaalaste Seltsi liikmetelt. Uued raamatud Tartu Ülikooli raamatukogule, mõeldud psühholoogiateaduskonnale ja arstiteaduskonnale (anatoomia-, hambaarstiõpikud). EKG koos varustusega Kärkla haiglale Hiidlaste Seltsi liikmetelt. Uued voodid ja madratsid Pärnu haiglale Pärnumaalaste Seltsi toetusega. Kanada raamatuprojekt Women's Issues Projecti (WIP) annetus, 15 000 \$ naisuurimusramatute ostmiseks naisteabikeskusele Eestis. Projekt abistab Balti riike demokratiseerimisprotsessis. Eesti ja Kanada-eestlaste „Stressiraamatu projekt”. Kanada riigi toetus. Annetus Tartu vanurite seltskonna- ja hooldamiskodule. Põlva kiriku remont.

**1996.–2005. a.** Lugemismasin Tartu pimedate koolile, TÜ silmakliinikule. Raha paljundusmasina ostuks Kuressaare keskkoolile Lindau mälestusfondilt. Kärkla kirikukella anne-

tus. Annetus Suurte perede fondile. Annetus Tartu Lastefondile. Annetused Tallinna Lastehaigla Toetusfondile nii organisatsioonidelt kui ka üksikisikutelt. Annetus Pärnu kirikule.

**2006.–2015. a.** Saadetis Viljandi Oisu lastekodule – spordivarustus, raamatud ja mänguasjad. Remonditoetus Pärnu kirikule veeuputuse järel. Uued nõud Valga lastekodule koostöös Tallinna naisteringiga. Rahvuskultuurifondi annetus Kingiseppa mälestusfondi Saaremaa. Annetus Lootuse küla-le. Annetus Tartu Lastefondile EERO 20. sünnipäeva puhul peetud Rannaküla tuluõhtult. Toronto Eesti Majas toimunud kaluriküla stiilise heategevusliku rannapeo korraldasid Akadeemilised Kanada Eesti Naised (AKEN), Estonian Ecumenical Relief Organization (EERO) ja Etnograafia Ring Kanadas (EERK). Haapsalu Lastekodu remont Toronto Eesti Täienduskoolide ning vabariigi aastapäeva aktuse annetuste jt abiga. Kihnu kiriku remont peamiselt Vancouveri eestlaste toetusega. Neljas jälgimismonitor Kanada väliseesti ühenduste juubelite raames korraldatud peol. CIF-aktsioon. 25 aasta juubeli tuluõhtu – annetus Tallinna Lastehaigla Toetusfondile.



# Ema ja tütre ühine võitlus ülekaaluga

Kes on saanud võitu iseendast, on saanud võitu tervest maailmast.

Tallinna Lastehaigla Toetusfondi ülekaaluliste laste projektis osaleva Ann (15) ja tema ema Katrin (39) (nimed muudetud) väljanägemine on valgusaastate kaugusel hiiglaslikust Gilberti mammast filmis „Mis vaevab Gilbert Grape'i”.

Mõlemad on lühemapoolsed ja tumedapäised. Pealinna eliitkoolis õppiv Ann oskab targalt riietudes pontsakust varjata ega näi sugugi liiga paksuna, Katrin on aga ideaalkaalule lähenemas, võtnuna mõne kuuga alla 44 kilo.

Pisut suureks jäänud teksased tugevasti vööle kinnitatud, tunnistab ta, et üle pikkade aastate on teda taas hakatud tähele panema ning komplimentidega tunnustama, eriti tähelepanelik on loomulikult väike poeg, kelle arvates on ema nii-ii-ii ilus.

Ometi on ülekaal olnud nendeigi peres aastatepikkune „liige”. Taas hakati sellega tegelema läinud kevadsuvel, kui ema kätte sattus dr Ülle Einbergi laste ülekaalusust käsitlev artikkel ning pere pöördus lastehaigla endokrinoloogi poole. Enda suhtes oli ema kaalumas veelgi radikaalsemat pääseteed.

Kust on ülekaal tulnud, mida see on kaasa toonud lapsele ja emale ning kuidas on suutnud aidata lastehaigla toetusfondi korraldatud suvelaager ning jätkuprojekt?

## Tüsedus hakkas tervisele

„Kui lugesin dr Ülle Einbergi artiklit, mõistsin, et see võib olla otsustav võimalus minu 15-aastase tütre jaoks midagi muuta,” rääkis Katrin. Nad olid ka varem lastehaiglas pakutavaid võimalusi proovinud. Umbes kaheksa aastat tagasi võttis Ann osa ülekaaluliste päevastatsionaarist ning mõnda aega käisid nad Kesklinna Lastepolikliiniku endokrinoloogi juures. Kuid need käigud jäid pooleli, sest arstivastuvõtude vahelised ajad venisid väga pikaks.

Emana tunnistab ta, et on olnud tütre kaalu pärast mures, sest soovib lapsele parimat.

„Mulle tegi haiget, kui Ann küsis, kust peaks ta leidma salenemiseks motivatsiooni, kui ei teagi, kuidas olla kõhn ning miks ta peaks sale olema, kui ta tunneb ennast oma kehas niigi üldiselt hästi. Mina ei saanud sellega päri olla. Erinevalt minust, kes ma olen tegelenud tantstrenniga ja olnud kõhn suure osa oma elust, võib mu laps saada kogemuse, et inimestele ei lähegi nii väga korda sisemine ilu, vähemalt mitte esialgu,” tõdes ema.

Tema sõnul on lapsel ju ees esimesed armumised. Välimus on – mitte küll ainus, kuid oluline soovituskirjaldajate võtmeküsimustes siin elus, rääkimata tervisest. Tervisehädad Anni veel ei vaeva, kuid



Projektis osalevad lapsed aktiivses tegevuses.

ema sõnul on tema enesekindlus kindlasti hoobi saanud.

Ema meenutab loomupärast esinemisjulgust, millega laps lasteaias lõpuaktusel publikut jahmatas või kunagist jaanitulel saadud tantsuauhinda. Paraku lõpetas tüdruk igasuguse edaspidise esinemise pärast seda, kui teda paksuse pärast narriti.

„Eks terves meie suguvõsas ole suuremat sorti inimesed, kuid omal ajal sai tehtud ka mitmeid toitumisvigu. Alates sellest, et vanavane-

*Pisut suureks jäänud teksased tugevasti vööle kinnitatud, tunnistab ta, et üle pikkade aastate on teda taas hakatud tähele panema.*

mad ütlesid, et sellest pole midagi, kui laps paks on, küll see hiljem üle läheb. Ja mis jutt see on, et lehma- piim on rammus, kõik lapsed on selle peal üles kasvanud!” põhjendas Katrin nende ülekaalu põhjust.

Ka armastus hea toidu vastu on perekondlik. Ega emal päris sajaprotsendilist kontrolli lapse söömise kohta väljaspool kodu ei ole, seda ka praegu, kui tüdruk toetusfondi salenemisprogrammis kaasa teeb. Teemat ennast võtab ta aga tõsiselt ning on inspireeritud ja innustatud iga kord, kui programmis osalejatele on peetud järjekordne loeng.

„Mõjutusvahendid laste jaoks on erinevas vanuses erinevad. Oleme õppinud, et trenn on hea, kuid esimene koht on toitumise muutmisel. Sellega tegeleme kodus mõlemad, kasutades tihti lastehaiglast õpitud nippe. Ann hakkas käima ka psühholoogi juures, saamaks jälile põhjusele, mis on suure isu taga tegelikult. Uskumatult suur mõjutegur arvatakse olevat vanemate isiklik eeskuju,” tõdes Katrin. Aastaid ülekaalulist Katrinit lahutab täna ideaalkaalust 16 kg. Mis on aga kõõmes juba allavõetud kilosid arvestades.

„Eks kaal hiili ligi tasapisi: 65 kilost sai aastatega 123 ning kehamassiindeks lähenes 50-le. Pärast keskkooli lõpetamist ma enam spordiga ei tegelenud, kuid ega ma

sellepärast veel söömist vähendanud. Pärast sünnitamisi kaal tagasi ei läinud. Liikumist ei olnud, välimus jäi unarusse, tuli söömine emotsioonide ajal ning tervisehädad ja teised ülekaalust tingitud ebamugavused,” kirjeldas Katrin oma olukorda.

Kõigepealt tekkisid tal hingamis- ja magamisraskused. Käed ja jalad surid tihti. Väiksema poja mängudega oli raske sammu pidada: liikuda oli raske ja valus, jooksmisest rääkimata. Jalavõlvid moondusid. Sapipõis, kõigi ülekaaluliste nõrk koht, opereeriti välja koos sapikividega. Lisandus depressioon ning enesehinnangu langus kogemusest, kuidas suhtutakse ülekaalulisse töövastluses.

„Mulle ei meeldinud enam inimene, kes mulle peeglist vastu vaatas. Asi jõudis selleni, et endokrinoloog ütles, et mul on valida, kas saleneda ja edasi elada või lõpetada ratastoolis, saada infarkt, insult, diabeet vm riskigrupile tüüpiline haigus,” tõi ta välja oma motivatsiooni põhjuse hakata kaalu langetama.

Katrin on viinud ennast kursisi meditsiinilise ja psühholoogilise kirjandusega ning paljude toitumis- ja tervisealaste seisukohtadega. Häda oli aga selles, et teadmiste omandamine on üks, nende rakendamise hoopis teine asi.

Ta leppis endokrinoloogiga kokku, et kui ei suuda aasta jooksul – just nii pikk on maovähenemise ootejärjekord – toitumise ja trenniga kaalu kontrolli alla saada, tuleb lõ-

*Oleme õppinud, et trenn on hea, kuid esimene koht on toitumise muutmisel.*

kus. Tütrele ta ometi nii radikaalset lahendust ei soovinud. Iga operatsioon kätkeb endas suurt terviseriski ning Anni jaoks pidi olema teine tee. Samal ajal ilmus dr Einbergi artikkel.

Muutustele tuleb avatud olla!

Ann ütleb, et ta on pontsakas olnud alates ajast, kui ennast mäletab. Koolis ei ole teda väljanägemise pärast kiusatud, lasteaias aga küll. Üks ülekaalu põhjus on liikumise puu-

du ja ebatervislik toit. Ta tunnistab emotsioonidepõhist näksimist, millega alailma võidelda tuleb. Praeguseks püüab ta maitsemeeli muuta ja harjuda köögiviljadega, näiteks on ta avastanud, et porgandikotletid on üllatavalt head. Muutustele tuleb avatud olla: kui kaalikas ei maitse, ei tähenda see veel seda, et kaalikast hädid toite valmistada ei saa!

Retsepte otsib ta Toidutare nutitelefoniga, aga ka USA ja Inglismaa päritolu äppidest, mille puudus on seal pakutavate osade toiduainete napp kättesaadavus Eestis. Kui ka retsept ei ole teab mis salendav, siis ise valmistatud toit on igal juhul parem sellest, mida poest saab.

Ema toetab tema tervisevalikuid sajaprotsendiliselt nagu tema ema omi. See tähendab, et kui Katrin peaks kusagil järeleandmise tegema, siis sekkub Ann, ja vastupidi. Nad tegid koos ka otsuse osaleda Tallinna Lastehaigla pakutava ülekaaluliste suvelaagris ja projektis.

„Ma ei olnud enam iseendaga õnnelik ja see hakkas mõjutama kõike muud,” on Ann põhjust nimetades lakooniline.

Paraku ei olnud tal ülekaaluliste laagris suurt kellegagi võistelda peale iseenda – ta oli osalejatest vanim. Kambavaim oli siiski innustav ja õppimise soov tugev.

Jätkuprojektist on talle kõige rohkem meeldinud loengud ja loengutest kõige enam viimane Missfit Flashi pilootsessioon: lastele anti nädalaseks testimiseks tervisekell, mis on äpi teel ühendatav nutitelefoniga või tahvliga. Seal saab andmeid kontrollida ning päeva jooksul käidud samud ning uneaja dünaamika üle vaadata.

„Tehnoloogiaajastu nohikuna teevad mulle rõõmu nutividinad ja see, kui kiiresti on võimalik oma andmetele ligi pääseda ja näha kogu pilti,” ütleb ta.

Ka füsioterapeutide ette näidatud lihtsatest harjutustest on kooli kehalise kasvatuses tunnis palju kasu olnud. Ann leiab, et programmis võiks osaleda enam temavanuseid, samuti sooviks ta arstidelt rohkem personaalset konsultatsiooni.

## Programmist



Inna Kramer, Tallinna Lastehaigla Toetusfondi juhataja

Tallinna Lastehaigla Toetusfondi juhataja ülekaaluliste laste personaalse käsitluse projekti, rahastajaks Kodanikuühiskonna Sihtkapital (KÜSK) ja Šveitsi Vabariigi Toetusfondi.

Projekti eesmärk on arendada toetusfondi ja avaliku sektori koostööd ülekaaluliste kooliealiste suunatud vajaduspõhise personaalse, multiprofilise ja tõendus põhise liikumis- ja toitumisravi alal. Sihtühikuteks on kooliealised ülekaalulised lapsed ja nende vanemad, KOV tervishoiu ja sotsiaalala töötajad, perearstikeskuste personal, lastearstid.

Esimest korda uuritakse projekti raames toidusõltuvust kui üht toitumishäire liiki. Täpsemalt saab projektist lugeda toetusfondi kodulehelt sündmuste alt.

Projektis osaleb 30 last eelmise aasta 1. augustist tänava 31. augustini. Jätkuprojekt saab alguse selle aasta 1. septembril ja kestab 2017. aasta suveni. Palume selle rahastamisel kõigi heade inimeste abi – annetuse saate teha kas Toetusfondi kodulehe [www.toetusfond.ee](http://www.toetusfond.ee) või annetuskeskonna [www.armastanaidata.ee](http://www.armastanaidata.ee) kaudu.

## Teemakohane filmisoovitus

Film „Mis vaevab Gilbert Grape'i”, peaosades noorukesed Leonardo DiCaprio ja Johnny Depp, on lugu USA väikelinna teismelitest, kelle üliülekaaluline ema pole aastaid toast väljas käinud. Ümbruskonna jõnglased käivad teda aknast piilumas ning kui ta lõpuks tänavale ilmub, vaadatakse teda kui tsirkuslooma ning noorpõlvest tuttav politseinik suudab vaevu kokkumust tagasi hoida: nõnda võõras on kunagise kaunitari väljanägemine. Ema tunnistab lastele, et ei ole kunagi tahtnud saada selliseks.

Arvatavasti on see üks ilma suurimaid paradokse: vähe on neid, kes tegelikult soovivad olla paksud.





# Toetusfondi eelmise aasta suurimad ostud



Anestesioloogia – intensiivraviosakonna õendusjuht Birgit Kiilasää.

## Kolm NAVA funktsiooniga hingamisaparaati renoveeritud anestesioloogia-intensiivraviosakonnale

**Maksumus: 120 000 eurot**

Tallinna Lastehaigla anestesioloogia ja intensiivraviosakonna õendusjuht Birgit Kiilasää ütleb, et kõik kolm aparaati on alates nende saabumisest eelmise aasta 3. novembrist pidevalt töös olnud. Selleks sai personal juba alguses hea koolituse.

Et igal (hingamis)aparaadi tootjal on omad erisused ning kõik masinad ei ole ühesugused, tuleb nende hingeeelu enne kasutusele võtmist tundma õppida. Keerukuselt on üks haigla-aparaat võrreldav mistahes moodsa nutiseadmega.

Maquet ServoNi hingamisaparaatide kohta, mida kasutatakse sügaval enneaegsete laste ravis hingamise toetamiseks, võib kindlasti öelda, et neil on eeliseid nii patsiendi kui ka kasutaja seisukohalt. Tegemist on ühe füsioloogilisema hingamise toetamise võimalusega. Aparaat säästab vastündinute niigi hapraid kopsu kopsukude lõhkuvat juhitava hingamise eest ning kuvab kogu vajaliku informatsiooni nutimonitorile.

### Kuidas hingamisimpulsu hingamiseks vormub?

Ajust tulev hingamistahete signaal liigub diafragmasse. Maosond registreerib selle diafragma elektrilise aktiivsuse ning annab signaali edasi aparaadile. Aparaat formeerib signaali reaajas hingamist toetava rõhupulsi. Selliselt realiseerub aparaadi ja patsiendi koostöös pidevalt tagasisidestatud süsteem, kus

patsient ise otsustab iga üksiku hingetõmbe ajastuse, mahu ja kuju üle. Aparaat tagab selleks vajaliku toetuse, säilitades füsioloogilise hingamise kõik komponendid.

Birgit Kiilasää sõnul ei saadud enne neid uusi aparaate otseselt jälgida, kas laps hingab hingamisaparaadiga kaasa. Seda tuuletati kliiniliste näitajate või laborianalüüside põhjal. Praegu nähakse aga hingamisaparaadi monitorilt, millal tekib lapsel oma hingamissoov ning kui tugev see on. See omakorda aitab juhitaval hingamisel olemise aega lühendada, hingamistoetuse määra võimalusel pidevalt vähendada.

Seni on intensiivravis valitsenud arusaam, et mida pikemat aega laps aparaadi- ehk juhitaval hingamisel on, seda suurem on tema kopsukahjustus. Viimased uuringud otseselt seost juhitava hingamise pikkuse ja kopsukahjustuse sügavuse vahel ei kinnita. Samas on paljud uuringud näidanud, et NAVA režiimi kasutamisega kaasneb rohkelt positiivseid momente, mis kindlasti aitavad pikaajalise kõrgendatud hapnikusaldusega ventilaatorraviga seostatud kahjustusi vältida.

Lisaks aparaadi ja patsiendi vahelisele heale koostööle on nendeks näiteks madalam positiivne rõhk hingamisteedes ning efektiivsem gaasivahetus kopsudes.

Parem sünkroonsus tagab patsientide parema unekvaliteedi ning vähendab sedatsioonivajadust, lisaks väheneb NAVA puhul nn üleventileerimise oht ja seda nii rõhu kui ka mahu mõistes.

## Pikaajalise EEG labori sisustus, EEG registreerimisseade ja lugemisjaam

**Maksumus: 40 000 eurot**

Ühel aprillipäeval saab üks ema teada, et tema lapsel ei ole epilepsiat. Teisel emal tuleb kahjuks raske uudis vastu võtta. Aastas diagnoositakse Eesti lastel ligikaudu 45 esmast epilepsiajuhtu 100 000 lapse kohta.

Lastehaiglas tehakse kuus keskeltläbi 150 tava-EEG-uuringut. Alates aprillikuust on võimalik teha rohkem ja pikemaajalisemaid (12-, 16-, 24-tunniseid, harvem 3 ööpäeva pikkuseid) uuringuid. Nende tulemused on parema kvaliteediga.

Uue pikaajalise EEG labori ehk videotelemeetrikeskuse eesmärk on hoogude registreerimine nii videos kui ka elektroentsefalograafia ning uueuuringute tegemine.

Selleks annavad oma panuse nii arstid kui ka õed.

### Arst määrab diagnoosi

Kümnete tundide jooksul registreeritud EEG-kõveraid ja videomaterjali uurides otsib neurofüsioloogia üksuse juhataja dr Kaidi Lunge hoogudeaegseid (iktaalseid) või hoogudevahelisi (interiktaalseid) muutusi, mis selgitavad, kas lapse hoog on olnud epileptiline või mitte.

Ent ka kõveralugemisel võib ette tulla küsimärke krambihoo ajal märgu tulnud segajate tõttu. Siis on diagnoosi panemiseks abi korraldust videosalvestisest.

Kui selgub, et lapsel on olnud siiski epileptiline ning mitte mõni muu hoog (psühhogeenne paanikahoog, dissotsiatiivne häire vm), on vaja selgitada, millist ravi ning milliseid krambivastaseid ravimeid lapsele määrata või kas ta on sobiv epilepsiakirurgia kandidaat.

EEG labori tulemusi lugedes tuleb arvestada paljude võimalustega. Lunge sõnul võib ette tulla, et tavalises EEG-s muutusi ei ole, kuid hood on väga sarnased epileptilistega. Või siis EEG-s on epilepsiale viitavaid tunnuseid, kuid hood ise ei ole epilepsiahoogude moodi. Kuid on ka võimalus, et lapsel on nii epilepsia ja epilepsiahood, kuid sealjuures veel muudki hood.

Epilepsiapatsientide puhul, keda on plaanis operatiivselt ravida, on vaja teha kindlaks, millistest ajuosast hood alguse saavad. Lapse pildidiagnostikast võib tulla välja, et ajus on



EEG laboris on väike patsient uuringuteks valmis.



EEG labori naiskond – (vasakult) Ivi Poomre, Julia Bogatšova, Kristel Blumenfeldt, Kaidi Lunge ja Kadi Veri.

muudatused, nt düsplasia.

„Kui moodustist on võimalik opereerida, peame pikaajalise EEG ajal esile kutsutud krambihoo ajal abil kindlaks tegema, kas epileptiline aktiivsus lähtub samast piirkonnast, kus on pildidiagnostikas nähtav moodustis. Kui see on nt kuklasagaras, kuid epileptiline aktiivsus algab otsmikusagarast, ei kaotaks moodustise kirurgiline eemaldamine veel epilepsiahoogusid,” selgitas Lunge.

### Õde peab tagama turvalisuse

Pikaajalise EEG ruumides on heal tasemel varustus patsiendi ajutegevuse jälgimiseks ja registreerimiseks. Lisaks tingimused viie ööpäeva jooksul vaba aja veetmiseks ühe ruumis ning vajadusel esmaabi. Samuti sobivad tingimused uuringut läbi viiva tehniku (uuringuõde) jaoks.

Dr Kaidi Lunge sõnul on õe esimene ülesanne turvalisuse tagamine.

Krambihoo esile kutsumiseks jäetakse ära krambivastane ravi. See on seotud ohtudega. Kui uuringuõde üksinda hätta peaks jääma, saab ta kiiresti abi kutsuda. Õe tööks on ka teatud testide läbiviimine krambihoo ajal. Ta peab näitama lapsele kindlat pilti ja ütleva näiteks: „Jäta meelde sõna „maasikas”, „Tõsta käsi ette!”, ja tegema seda korduvalt. Hiljem küsib ta lapselt, palju see toimunust mäletab.

Test on vajalik selleks, et hinnata, kas uuritav oli hoo ajal teadvusel või mitte.

Samas peab õde toimuvat pidevalt jälgima ning kommenteerima. Vahel jäävad asjad väga hästi videosse, vahel mitte nii hästi. Siis on abi nn subtiitritest, nagu: „Silmad pöörduvad paremale”, „Vasak käsi sirutub”, „Küsimustele ei vasta!”. Nende põhjal saab arst pärast paremini pilti uuringuruumis toimunust ja EEG-graafikut „kokku panna”.

Nõudlus Tallinna Lastehaigla EEG-laboris tehtavate uuringute järele on nii suur, et ka täiskasvanud sooviksid seda. Dr Lunge ootab pikisilmi, kuni kõik õed ja arstid on koolituse läbi teinud ja meeskond täielikult mehitatud (naiskonnastatud). Siis saab korraldada rohkem väga pikaajaliste EEG-uuringute võimalusi.

Pikisilmi oodatakse tööle residentarsti dr Kadi Verit, kelle õpingud on veel pooleli. Aeg-ajalt käib dr Lungel abiks neuroloog Ulvi Vaher Tartust.

## Operatsioonilaud

**Maksumus: 32 370 eurot**

Tänapäevane elektrooniline operatsioonilaud on multifunktsionaalne ning sel on võimalik teha kõiki lastehaiglas läbi viidavaid operatsioone. Samuti on laud mugav ning kergesti transportitav.

Laul on spetsiifiline peatugi, millel saab teha neuroloogilisi operatsioone, ja väikelaste operatsioonide puhuks eemaldatavad jalatoed, andmaks kirurgidele enam liikumisruumi. Laua kõrgust ja kallet saab puldiga reguleerida.



Uus operatsioonilaud on igapäevaselt kasutuses.



# Tänavune heategevusprojekt – käärid, skalpellid, pintsetid ja klemmid

Tallinna Lastehaigla operatsiooniploki õendusjuht AILI LÄÄS selgitab, miks vajavad operatsiooniinstrumendid ümbervahetamist.

**I**ga eduka operatsiooni eeldus on lisaks kirurgi oskustele ja teadmistele ka heas korras kirurgilised instrumendid. Tallinna Lastehaigla operatsiooniplokis hüüab välja vahetamise järele terve instrumendipark. Nimeta, palun, millised operatsiooniinstrumendid oiplokis üldse olemas on?

Skalpelligid, käärid, erinevad pintsetid ja klemmid, konksud, nõelahoidjad, haarjad. Traumaalõikustel haamid, peitlid,

luuerid, listonid, luulusikad, raspaatorid, naasklid, eri sorti haavalaiendajad jpm.

Iga operatsioonitüübi jaoks on ise komplekt: näiteks on apenditsiidi ravimise ehk apendektomia ning adenoidide ja mandlite eemaldamise komplektid.

Ühtekokku on operatsioonitoas 99 lõikuskomplekti, millest igapäev kuulub omakorda kümneid instrumente.

**Kõik need komplektid tuleb lähiajal välja vahetada. Miks?**

Eelmise aasta augustis kutsusime koostöös haigla juhatusega majja välisaudiitorid ning korraldasime operatsiooniosakonna instrumentide auditi. Selle tulemuseks on omame täit ülevaadet meie kirurgiliste instrumentide olukorrast, kulumisastmest ja funktsionaalsusest. Ehk – meil on väga erineva vanuse, päritolu ja kvaliteediga operatsiooniinstrumente.

On kvaliteetseid ja heas seisukorras,

kuid ka väga vanu ning vabariigi algusaegadel soetatud kõige eripalgelisemate firmade ja riikide toodangut. Ajal, kui need ostetud sai, ei olnud meil veel kvaliteedi osas tänaseid teadmisi ja nõudmisi. Sellepärast peavad asjatundjad õigeks kirurgiliste instrumentide täies mahus ümbervahetamist.

**Kas on midagi, mis tuleks välja vahetada esimeses järjekorras?**

Nagu öeldud – parim oleks välja vahetada kohe ja kõik.

Kui see ei ole võimalik, siis esmajärjekorras ootavad uuendamist sagedamini kasutuses olevad kirurgilised komplektid songa- ja fimosilõikusteks, apendektomia ning nn vastündinute komplektid – amortiseerunud käärid, pintsetid ja klemmid, aga ka mitmed spetsiifilised ortopeedias ja kõrva-nina-kurgu-kirurgias kasutatavad operatsiooniriistad.

Samas on teada, et ainult osa instrumentide välja vahetamisel jääb risk, et nt korrosioon levib vanadelt uutele.

**Kas pisut kulunud instrumenti omal käel korda teha ei saa?**

Omal käel seda tänapäeval teha ei tohigi. Kui viga ei ole suur, saab mingeid osi, nt nõelahoidja teatud komponenti, tehases välja vahetada. Üldiselt võib vanade asjade korda tegemine tehases minna sama kalliks kui uute soetamine.

**Kuidas instrumenti õigesti hooldada? Missugune üldse peaks olema hea instrument?**

Et instrumenti funktsioon säiliks, tuleb seda pidevalt hooldada ja paitada: õlitada, pesta, kontrollida liikuvust ja funktsionaalsust. Tulevikus sõlmitakse ehk kokkulepe kindla firmaga, kes vajadusel kirurgilisi instrumente parandab.

Tänapäeval esitatakse kirurgilistel operatsioonidel kasutatavatele instrumentidele väga kõrgeid nõudmisi.

Kvaliteetse operatiivse abi andmiseks ja patsientide tervise kaitseks peavad need olema suurepäraselt korras.

Kõigepealt peaks hea instrument olema roostevabast metallist; funktsionaalne – hea liikuvusega, kergesti hooldatav. Samas peaks see vastama Euroopa standarditele ning mis kõige olulisem: täitma oma ülesannet.

**Samas on teada, et lapsed – patsiendid – on erinevas vanuses ja kasvu. Kas see ka kuidagi meie instrumentariumi mõjutab?**

Tõesti, Tallinna Lastehaigla eripäraks on lisaks multiprofiilsusele ka patsientide erinev kasv ja kaal.

Kõige väiksemad patsiendid kaaluvad alla kilo ja suurimad ei erine täiskasvanutest mitte üks raas. Seega vajame ka oma tööks väga erinevaid, aga ka erinevas suuruses instrumente.

Mõnda neist ei kasutata võibolla üle paari korra aastas, kuid ilma nendeta ei saa me samuti hakkama. Mis teeb hangitud instrumentide tasuvusaja väga pikaks või sootuks ebarentaabliks.

Seetõttu oleme Tallinna Lastehaigla Toetusfondilt palunud abi uute instrumentide soetamiseks.

## Jagatud rõõm on topelt suur



**Katrin Luts**  
SA Tallinna Lastehaigla juhatuse esimees

**H**eatgevus on suurepärane võimalus rõõmu kogeda. Lastehaiglal on olnud võimalus sellest jagatud rõõmusest osa saada juba ... 20 aastat. Keegi ei ole nii tugev, et üksinda siin ilmas hakkama saada. Haigla keskkonnas tunnetad seda eriti teravalt iga päev.

Me kõik adume tohutut arengutempot oma igapäevaelus. Peab pingutama, et järje peal püsida. Sama kiiresti areneb ka meditsiin. Patsientide ja eriti lapsevanematena on meil õigustatud ootus, et meile ja meie lastele oleks kättesaadav tänasel päeval parim terviseabi. Lastehaigla inimestele on igapäevane väljakutse, et kaasa minna uute arengutega.

Paraku jääb tänases maailmas ainuüksi heast tahtest, oskustest ja teadmistest väheks. Ilmvõimatu on hakkama saada ilma kiiresti areneva ja muutuva meditsiinitehnoloogiaga.

Muidugi võime maksumaksjatena mõelda, et riigi kohustus on meile pakkuda parimaid tänapäeva võimalusi. Aga paraku on igas eluvaldkonnas võimalustel ees piir, millest jõuga üle ei saa.

Esmasilgul tundub kohatu rääkida rahast laste tervise kontekstis. Paraku on solidaarsusprintsibiil toimiva ravikindlustuse võimekusel piir ees. Iga investering – diagnostikaks või raviks vajalik tehnika –, mis tehakse ravikindlustuse poolt rahastatud teenusest saadud raha eest, peaks ennast tasa teenima. Selleks on vaja kriitilist massi patsiente. Paraku on Eestis meid just nii palju, nagu meid on. Lastemeditsiini valdkonnas on veel lisaks patsientide vanuseline ja füüsiliste parameetrite diapsoon väga suur, mis omakorda eeldab erinevate vahendite olemasolu. See kõik seab piirid vahendite soetamisele.

Ja ometi – appi tuleb headus. Kõigi nende aastate jooksul on suureks toeks meie väikeste ja suuremate patsientide abistamisel olnud loendamatu hulgal üksikisikuid ja väga palju organisatsioone ja ettevõtteid nii Eestist kui ka väljastpoolt. Tänu Teile, head toetajad, oleme saanud omandada palju aparatuuri ja seadmeid, ilma milleta oleks diagnostika- ja ravivõimalused oluliselt kitsamad.

Mõned näited möödunud aastast, kus toetajate roll oli väga oluline. Toimus intensiivraviosakonna renoveerimine. Sellega seoses uuendati märkimisväärne hulk tehnoloogiat. Seadmete ostmisel panustasid ka abistajad. Teie toetusel sai osakond 3 uut, tänapäevaseid funktsioone omavat hingamisaparaati, mis on oluline erakordselt enneaegselt sündinud laste abistamisel.

Epilepsiat põdevate laste paremaks aitamiseks pandi alus EEG-labori sisseseadmisele. Osteti uus operatsioonilaud, mis võimaldab anda lapsele operatsiooniks vajalik asend. Lisaks seadmetele on Toetusfond aidanud mitmele lapsele osta ravimeid, mida ravikindlustus ei kompenseeri.

Mõned lapsed on vajanud ka ravi väljaspool Eestit. Mitte kõikidel peredel ei ole olnud võimalust sellist reisi oma vahenditest ette võtta. Ka siin olete peredele appi tulnud Teie, head abistajad.

Koos on kergem!

Aitäh, head inimesed.



Operatsiooniploki õendusjuht Aili Lääs tutvustab uuendamist vajavat inventari.





# Koos on kergem

Selver on toetanud lastehaig-  
laid heategevuskampaania  
„Koos on kergem” raames  
juba kaksteist aastat. Viimase, täna-  
vu jaanuari alguses lõppenud kampa-  
niaga koguti heategevusraha 104  
000 eurot, aastate jooksul on läinud  
kokku haiglate vahel jagamisele  
juba üle poole miljoni euro.

Üle Eesti jõudis abi tänavu 16  
haiglani ja suurim toetussumma,  
35 241 eurot, läks Tallinna Laste-  
haiglale larüngoskoobi ja bronhos-  
koobi soetamiseks, mille abil on  
võimalik vaadata lapse hingamistee-  
desse ja vajadusel saab ka läbi sead-  
me eemaldada võõrkehi ja laiendada  
kitsamaid kohti.

Selveri lastehaiglate toetuspro-  
jektist räägib meile lähemalt kaup-  
luseketi juhataja KRISTI LOMP.

## Miks ettevõtted tegelevad toetus- tega?

Sotsiaalne vastutus on ettevõt-  
luse juures äärmiselt oluline, milleta ilm-  
selt ükski endast lugupidav ettevõt-  
ja oma äritegevust tänapäeval ette  
ei kujuta. Meie jaoks on oluline, et  
saame oma kogukonnale, kelle liik-  
med on meie kliendid, heategevuse  
kaudu midagi tagasi anda, näidata,  
et me hoolime inimeste huvidest

ja heaolust. Inimesed eeldavad, et  
kohalikud omanikud aitavad säili-  
tada rahvuslikke traditsioone, kasu-  
tavad teenitud kasumit ennekõike  
kodumaal investeerimiseks ning  
töökohtade loomiseks ja toetatavad  
maksudega riigi toimimist ja hea-  
tegevusega abivajajaid. Sellised on  
eestlaste ootused ettevõtjale, mil-  
lele Selver püüab vastata ja oleme  
seejuures veendunud, et meie kliend-  
id neid püüdlusi ka märkavad ja  
hindavad.

## Kas eestlased on helled toetajad?

Meie kogemus näitab seda kind-  
lasti, iga aastaga on toetamine  
muutunud üha populaarsemaks.  
Eks selles, et inimesed on altimad  
annetama, on oma roll ka inimeste  
mõnevõrra kasvanud sissetulekul-  
tel. Samuti odavnesid viimasel aastal  
nii toidukaubad kui ka kütused ning  
tänu sellele jääb paljudele  
rohkem raha kätte ja tore on tõ-  
deda, et osa säästetud rahast liigub  
heategevusse.

Lastehaiglate toetusprojekt on  
edukas aga eelkõige tänu arusaami-  
misele, et heateoga saab aidata just  
oma kodukoha haiglas olevaid lapsi  
ning see paneb meid teistmoodi  
mõtleva, sest see võib puudutada



Selveri kaupluseketi juhataja Kristi Lomp annab lastehaigla juhile Katrin Lutsule üle järjekordse annetustšeki.

meie enda, naabri või sõbra last.

## Miks valisite just lastehaiglad?

Eks abivajajaid on tõesti palju.  
Selver toetab lisaks lastehaiglatele  
ka teisi laste- ja noortega seotud  
projekte ja samuti mitmeid spordi-  
võistkondi ning tervislikku eluviisi  
laiemalt. Samas on lastehaiglate va-  
jadused meile kõigile lastevanema-  
tena väga selgelt teada ja ka toeta-  
mise tulemus on selgelt tunnetatav  
ja käega katsutav.

## Kuidas raha kogutakse?

Raha kogutakse meie heategevus-  
kampaania raames mitmel moel –  
aasta ringi on Selverites näiteks üles  
seatud rahakogumiskastid ja -pallid,  
lisaks läheb kampaaniaperioodil  
tehtud igalt ostult 1 sent heatege-  
vuseks. Kõikides kauplustes sai osta  
heategevusšokolaade, mille kogu  
müügiraha läks haiglate toetuseks.  
Samuti loovad heategevuses kaasa  
ka mitmed meie koostööpartnerid  
– seekord siis Prike, Tere, Kalev ja

Svensky Sensodyne –, kelle tooteid  
ostes kasvas samuti heategevuseks  
minev summa. Siinkohal soovime  
täna veel kord kõiki koostööpart-  
nereid ja kliente, kelle abita sellist  
kampaaniat teha ei saaks.

Kuna ühiselt kampaaniaraames  
kogutav rahasumma on märkimis-  
väärselt suurem, siis saavad haiglad  
lastele mõeldud lihtsamate esemete ja  
abivahendite kõrval soetada ka kallim-  
mat meditsiintechnikat, nagu näiteks  
kuvõõse ning operatsioonilaudu.

# Nukukunsti maja muinasjutt

Lärmakatest turistitänava-  
test eemal vanalinnas elab  
muinasjutt. Tuleb vaid  
kärarikalt Viru tänavalt paremale  
pöörata, Müürivahe müüjiletidest  
mööduda ja vasakul näetegi väikest  
võlvkaart, mis viib kitsasse ja salapä-  
rasesse Katariina käiku. Kohe selle  
alguses tervitavad teid Eesti Nuku-  
kunsti Maja pärani avatud ukseid.  
Selles vanas majas elavad juba sa-  
jandeid legendid ja head kummi-  
tused. Siin on võlutrepp, mis täidab  
soove. Viimastel aastatel aga on siia  
nukud elama asunud. Kuid need  
pole lihtsalt mänguasjad, vaid kaas-  
aegsed kunstiteosed! Sellist kollek-  
tsiooni ei ole Tallinnas kusagil mujal.  
Esimesel korrusel saate endale kogu  
maailma nukumeistrilt midagi  
hingele osta. Kolmandal korrusel on  
Nukkude Maja muuseumi kuldkol-  
lektsioon – seda näed iga kord justkui  
esmakordselt. Pööningule on peitu-  
nud töökoda, kus õpetatakse nuku-  
kunsti imesid. Aga maja südames,  
teisel korrusel ootab teid igal hooajal  
uus näitus. Eestil on vedanud, sest  
maja perenaine Svetlana Ptšelnikova,  
kes reisib kogu maailmas ning korral-  
dab rahvusvahelisi nukunäitusi His-  
paanias, Hollandis, Venemaal, Valge-  
venes, Jaapanis ja USAs, toob meile  
Tallinnasse ainult kõige paremat.



Nukukunsti maja võluriigis sünnib muinasjutt.



Nukukunsti maja elanikud.

Kaks korda aastas jääb vana maja  
nukkude jaoks kitsaks, sest neile  
sõidavad külla sõbrad kogu maail-  
mast. Maikuu esimesel nädalavahe-  
tusel toimub Tallinna Lauluväljakul  
rahvusvaheline autorinukkude festi-  
val „Nukukunst”. See on näitus väga  
oskuslike kunstnike töödest, mida  
külastavad nii erakolleksionärid  
kui ka lastega pered ja lihtsalt iluar-  
mastajad. Aga kui Raekoja platsile  
joulukuusk üles pannakse, siis võib

külastada kohe sealsamas Õpetajate  
Majas asuvat suveniiride ja disainer-  
mänguasjade laata „Kingitus”. Sealt  
on väga mugav novembri lõpus kõi-  
gile oma kallitele ja lähedastele eks-  
klusiivsed kingitused osta.

Aga kõige tähtsam on, et iga  
muinasjutt tahab olla hea. Muidu ei  
leiaks ta teed teie südamesse ja keegi  
ei usuks teda. Selleks võlusõnaks on  
„heategevus”. Just see toob kokku  
parimad nukukunstnikud, käsitöö-  
meistrid ja arvuka publiku. Projekti  
korraldajad annavad kogu näitustelt  
saadud tulu heategevuseks: Tallinna  
Lastehaigla Toetusfondile toetuseks  
abivajajatele ja MTÜ-le „Eriline  
maailm”, mis toetab peresid, kus  
kasvavad erivajadustega lapsed.

Saage ka teie osaks sellest imest!  
Avage muinasjutu uks ja võlusõnal  
on võimalus muuta nii teie elu kui  
ka teile tundmatute abi vajavate las-  
te saatust.

Külastades Facebooki leh-  
te <https://www.facebook.com/dollartestonia?fref=ts> või veebilehte  
<http://www.estoniadolls.com/>, saate  
registreeruda loomingulisse meist-  
riklasse, broneerida aja laste sünni-  
päevaks või leppida kokku kollek-  
tiivse ekskursiooni.

Nukud ootavad teiega kohtu-  
mist!



# Wendre kinkis kolme aasta jooksul Eesti vastsündinutele 42 010 tekki ja patja

**A**asta alguses jõudis lõpule üks Eesti kõigi aegade mahukamaid eraalgatuslikke heategevusprojekte, mille käigus kinkis AS Wendre kolme aasta jooksul igale Eestis sündinud lapsele teki ja padja – kokku 42 010 magamiskomplekti. Projektile panid öla alla ka Tallinna Lastehaigla Toetusfond, Eesti Ämmaemandate Ühing ning kullerfirma DPD, kes aitasid pakid kohale toimetada. Heategevusprojekti investeeringu kogumaht oli 500 000 eurot.

ASi Wendre Pärnu peakontoris toimunud heategevusprojekti tänuüritusel osalesid sotsiaalminister Urmas Kruuse, Tallinna Lastehaigla Toetusfondi patroon Evelin Ilves, Pärnu linnaapea Toomas Kivimägi, Pärnu haigla juht Urmas Sule, Wendre ASi nõukogu esimees Peter Hunt jpt.

„Iga heategevuslik eraalgatus, eriti aga Eesti lastele suunatud, aitab muuta kogu meie ühiskonda

hoolivamaks ja soojemaks,” sõnas Tallinna Lastehaigla Toetusfondi patroon Evelin Ilves. „Wendre algatatud heategevusprojekt on suurepärane näide ja eeskuju paljudele, et iga ettevõtte saab oma riiki panustada lisaks maksudele ka millegi väga õilsaga.”

Riigi poolt tänas tervise- ja töminister Urmas Kruuse kõiki inimesi, kes nende kolme aasta jooksul on oma panuse sellesse suurepärasesse projekti andnud. „Elkõige kuulub minu tunnustus aga Peter Hundile ja ASi Wendre töötajatele, kes on näidanud, et keegi ei pea midagi tegema riigi asemel. Kuid on siiski väga ilus, kui tehakse midagi riigile lisaks.” Ministri sõnul on Peter Hunt toonud sellise läänese väga levinud heategevusliku mõtteviisi Eestisse, kus ettevõtted panustavad pikaajaliselt oma riigi heaolule ja seda mitte üksnes raha, vaid ka hea algatusvõime ja sotsiaalse eeskujuga. Kruuse lisas, et 42 010 kingitud

teki-padja komplekti on märkimisväärne arv. „See on terve Pärnu linna jagu inimesi, kes seda projekti tulevikus mäletavad. Loodetavasti tuleb nendel lastel ka natuke ettevõtlikum uni – sest meil on rohkem vaja ettevõtetest eeskujusid, kes panustavad ühiskonda nii töökohtade loomise kui ka sotsiaalse vastutustundega.”

ASi Wendre nõukogu esimehe Peter Hundi sõnul on tegemist vaieldamatult ettevõtte ajaloo suurima ja mahukaima heategevusprojektiga, mille eest ta tänas töötajaid, samuti kõiki Eesti ämmaemandaid ja kullerfirma DPD inimesi, kes oma vaeva ja kuludega need enam kui 40 000 pakki kohale toimetasid. „Projekti algatuse idee oli tegelikult väga lihtne – kuigi Wendre müügiturust moodustab Eesti täna vähem kui 1%, oleme me alguse saanud siit. Selle projektiga soovisime midagi tagasi anda ühiskonnale, kust on pärit meie tänased ja tulevased



Tallinna Lastehaigla Toetusfondi nõukogu esimees Janek Mäggi ASI Wendre Pärnu peakontoris toimunud heategevusprojekti tänuüritusel.

tublid töökäed. Ühtlasi soovisime tänada kõiki värskeid emasid-isisid, et nad on panustanud Eesti ühiskonna kasvamiselle. Ma loodan väga, et see algatus andis ka laiemalt Eesti

ühiskonnale sõnumi – et Eestis on hea elada ja kasvada ning tegelikult saab igaüks meist, ükskõik kui väike või suur, teha midagi selleks, et see jätkuvalt nii oleks.”

## Lastele valmistati rõõmu heategevuslike mänguasjadega

**S**uvised „Uuele ringile!” heategevuskampaania käigus kogusid Itella SmartPOST ja Aarete Laegas Tallinna Lastehaiglas ravil viibivatele lastele mänguasju. Kokku saadeti lastele enam kui 500 pakiga mitu tuhat mänguasja, mis veel olulisem, toodi väikeste patsientide päeva rohkelt rõõmu.

„Selge on see, et ükski laps pikast haiglasolekust ei unista, mõnikord on see aga lihtsalt vajalik. Arstide hoolitsus on väga tähtis, aga sama oluline on see ja kodune keskkond,” rääkis kampaania patroon Lenna Kuurmaa, kes lisas mänguasjadele kostitas haiglaravil olnud lapsi mitme akustilise lauluga.

Lapsed tihti unustavad ise oma haiguse ära ja tahavad käituda nii, nagu nad tavaliselt, tervetena käituksid. „See on ka igati normaalne ja usutavasti saab laps ka kiiremini terveks, kui ta mängib, selle asemel et lihtsalt oma palatis või voodis olla,” lisas Itella SmartPOSTi tegevjuht

Risto Eelmaa, kelle sõnul lähtuvadki ettevõtte heategevuskampaaniad põhimõttest, et kunagi ei või teda, millel ise võime olla olukorras, kus teiste abi eest tänulikud oleksime.

Tänu kampaaniale kogutud mänguasjadele saavad lapsed siiani haiglas veedetud päevadesse rohkem rõõmu. Kõige enam saadeti erinevaid lauamänge, puslesid, nukke, mudelautosid ja mänguklotse. Mänguasju jagus igas vanuses lastele – imikutele näiteks kõrsteid ja turvahälle, vanematele lastele video- ja lauamänge.

Kampaanias osalemiseks oli kaks võimalust: kogudes lastele mõeldud mänguasjad kokku ja läkitades need sinise SmartPOSTi automaadiga või viia need otse Aarete Laekale, kes saadetised sorteeris ja haiglale valmis pani.

Suvi on pakisaatmises madalhooaeg. Nii andis heategevuskampaania lisaks võimaluse tutvustada ka seni pakiautomaatidega mitte kokku puu-

tunud inimestele asjade saatmise lihtsust. Kampaania raames oma mänguasjade saatmiseks tuli vaid pakile kirja panna märksõna „Uuele ringile!” ja valida automaadi puutetundlikult ekraanilt „Heategevus” ning järgida automaadi edasisi juhtnööre.

Paki saatmine SmartPOSTi kaudu maksis kampaania raames 1 €, sõltumata kapi suuruselt. Raha eest, mis koguti SmartPOSTi automaatidega saadetud pakidelt, soetati mängumaja, et aidata veelgi kaasa lastesõbraliku haigla kujundamisele.

Positiivse üllatusena tuli seegi, et üleskutse kampaanias osaleda levis Eestist kaugemalegi, näiteks saatsid Lenna Kuurmaa fännid Poolast suure paki mänguasjadega. Fännide saadetud pakis olid näiteks mänguklotsid, uhiuus nukk, mitu lasteraamatut ja mängulooma.

Kampaaniaga tulid kaasa ka mitmed ettevõtted, näiteks Taibula kinkis Tallinna Lastehaiglale suure hulga erinevaid lelusid ning Toys.ee liumäe ja kiikhobuse. Eesti Kabeliit pani enda poolt välja mitu pestavat kabelauda.

SmartPOST on varasematelgi aastatel abivajajatele kogumiskampaaniaid korraldanud. Aasta enne mänguasjade kogumist jõudsid koostöös Uuskasutuskeskuse ja Eesti Jalgpalli Liiduga lasterikastele peredele sporditarbed, 2012. aastal koguti koostöös Päästearmeega abivajajatele talvejalanõusid ning veel aasta varem SOS Lasteküla lastele kooli alguseks koolitarbeid. SmartPOST jätkab välja kujunenud heategevuslikku traditsiooni ka järgmistel aastatel.



Tänavu 13. jaanuaril kinnitasid Jüri ja Kerttu Mõis oma nimega tänuplaadi hingamisaparaadi külge.

## Jüri ja Kerttu Mõis tegid lastehaiglale tänukingituse

**T**änavu 13. jaanuaril kinnitasid Jüri ja Kerttu Mõis oma nimega tänuplaadi hingamisaparaadi külge, mis asub Tallinna Lastehaigla anestesioloogia-intensiivraviosakonnas. Plaadike jääb meenutama annetust, mille eest muretseti üks kolmest teise põlvkonna NAVA funktsiooniga hingamisaparaadist sügavalt enneaegsetele vastsündinutele. NAVA ventilatsioon tähendab, et aparaat registreerib lapse diafragmast tuleva hingamistahete ja asub hingamist toetama alles seejärel, säästes ja kaitstes sellega sügavalt enneaegsete vastsündinute hapraid ning ebaküpsid kopse.

Rääkides kingituse ajendist, jääb perekond Mõis napolisõnaliseks, kinnitades, et läinud aastal oli neil haiglas üks õnnelikult lõppenud isiklik kokkupuude.

„Tunneme Tallinna Lastehaigla Toetusfondi juhatajat Inna Kramerit ajast, kui minu abikaasa veel Coca-Cola Balti Jookide ASi turundusosakonnas töötas ning firma oli fondi suursponsor. Tallinna

Lastehaiglat olen aga toetanud juba sellest ajast, kui seda juhtis Merike Martinson. Ka peres kasvavatele poistele on tee lastehaiglasse tuttav. Eriti palju kokkupuudet on meil lastehaiglas olnud traumapunkti kaudu,” meenutas Jüri Mõis.

Tema sõnul vaatab iga ettevõtte aeg-ajalt oma vahendid üle, paigutades osa rahast heategevusse. „Kõige rohkem olen isiklikult ja endaga seotud ettevõtete kaudu suunanud raha spordi- ja meditsiiniettevõtmistesse, mis mõlemad on seotud minu enda lastega.

Mõisade annetatud 47 000 eurot läks haigla töötajate premeerimiseks, koolituseks, NAVA hingamisaparaadi ning traumatoloogiaosakonna ratastoolide ostuks.

Tallinna Lastehaigla juhatuse esimees Katrin Luts hindas annetuse juures nii moraalselt kui ka aineliselt. „Enamikul ajast teeme oma tööd enda meelest hästi ja peame seda loomulikuks. Samas on vahel hea tunne saada positiivset tagasisidet.”



Heategevuskampaania „Uuele ringile!” patroon Lenna Kuurmaa koos saatjatega lastele laulmas.

Foto: Toomas Volmer





# Lastehaigla päev piltides

Foto: Raigo Pajula



Emad hellad käed annavad mulle jõudu...



Fotod: Teet Malsroos

...ning arstitädid ja -onud rohtu, et kiiresti terveks saada.



Lapsed moodustavad 25% meie elanikkonnast, kuid 100% meie tulevikust. Tulevikku suunatud annetusega saad sa jätta märgi endast, kindlustades nii igale lapsele parima võimaluse eluterveks tulevikuks.



Emaga koos on haiglas julgem olla.



Hea uni aitab tervenemisele kaasa.



Haiglas pole viga, aga kodus on ikkagi parem.



Mängida mulle meeldib.

Tee annetus läbi Toetusfondi kodulehe [www.toetusfond.ee](http://www.toetusfond.ee) või läbi annetuskeskondade [www.armastanaidata.ee](http://www.armastanaidata.ee) või [www.donobot.com](http://www.donobot.com)



Saada sõbrale või tuttavale e-kaart Toetusfondi kodulehe kaudu või tule ja osta jõulukaart



Rõõmsalt koju!



Opisaali argipäev.



Ujun juba nagu kala.



Helista annetustelefonile:  
9007705 (5 €),  
9007710 (10 €),  
9007715 (25 €)



Sõlmi püsikorraldusleping või tee annetus oma sõbra, tuttava või sugulase eest tema sünnipäeval või muul tähtpäeval

## Hea inimene, kes sa hoolid meie laste tervise ja tuleviku pärast, meil on sulle häid uudiseid!

Üha enam haigestub lapsi, kellel on vaja kohest ravi ja järelevalvet. Et kõik lapsed saaksid kiiremini terveks, on Tallinna Lastehaigla Toetusfond käivitamas vahvat projekti, kus hakatakse koostööd tegema aktiivsete noortega, keda võite näha erinevates kaubanduskeskustes. Need noored annavad oma panuse, et aidata teie ja lähedaste lapsi. Selle projekti raames kaasatakse suure südamega inimesi Toetusfondi „Sõprade ringi”, kes hakkavad lapsi iga kuu toetama. Juhul kui märkate noori abikäsi tööd tegemas, siis astuge julgelt ligi ja aitame üheskoos lapsi ning saame sõpradeks.



Teil on võimalus helistada „Lastearst kuuleb” tasuta helistamisnõuandetelefonile 1599 (kõneminuti hind 1 €)