



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

ITK taskuhäälring

Raadio Kuku „Terviseks“

Saates selgitavad ITK spetsialistid erinevate, sageli keerulistest haiguste tekkepõhjuseid, olemust ja ravivõimalusi ning jagavad praktilist nõu, kuidas oma tervist paremini hoida. Saated valmivad ITK ja KUKU raadio koostöös. Kõiki saateid saab kuulata [KUKU pleierist](#).

2023

Jaanuar

Naistekliiniku emadusnõuandla juht **Silja Staalfeldt- Rahumägi**

- [Kuidas aitab emakakaelavähi sõeluuring vähki varakult avastada ja ennetada?](#)
- [Emakakaelavähi sõeluuringust - mida see endast kujutab?](#)

Onkoloogiakeskuse juhataja **dr Elen Vettus**

- [Vähiravivõimaluste kättesaadavusest](#)
- [Mida saaks igaüks ära teha juba täna, et vähki haigestumist vähem oleks](#)

Veebruar

Silmakliiniku silmaarst **dr Reili Rebane**

- [Millistel juhtudel on vaja silmaoperatsiooni?](#)
- [Kuidas valmistuda silmaoperatsiooniks ning mida sellest teadma peaks?](#)

Neuroloogiakeskuse neuroloog **dr Kristiina Truupõld**

- [Insuldist](#)
- [Kuidas insulti diagnoostiakse ja ravitakse?](#)

Märts

Imetamise nõustamise juht **Marge Põldma**

- [Imetamisest ning selle juures väga olulist rolli mängivast imetamisnõustajast](#)
- [Millist nõu ja tuge võib ema rinnaga toitmisel vajada ning mida annab rinnaga toitmine nii lapsele kui emale?](#)

Klienditeeninduse juht **Lea Karik**

- [Mida kujutab endast klienditeenindaja töö haiglas?](#)
- [Milline roll on nii haiglal, klienditeenindajatel kui ka patsientidel endil selles, et saaks rääkida heast teenindusest?](#)

Viljatusravikeskuse juhataja **dr Tiina Loog**

- [Mis hetkel tuleks arsti poole pöörduda, kui paaril last saada ei õnnestu ja kui levinud on viljatuse probleem ning kellel on selle tekkeks suurem soodumus?](#)
- [Milles seisneb viljatusravi ja kui tulemuslik see on?](#)

Õendus- ja hooldusabikliiniku juht **Eve Karmo**

- [Millisel juhul vajab patsient hooldusabi haiglas või hooldusasutuses?](#)
- [Kuidas saab õendusabikliinikusse, millised tingimused peaks selleks täidetud olema ning kuidas valmistuda õendus- ja hooldusabikliinikusse minemiseks?](#)

Aprill

6, 7.04 Südame tervis, **dr Henri Kaljumäe**

- [Milline on eestlaste südame tervis?](#)
- [Kuidas oma süda tervena hoida?](#)

14,15.04 Hääle tervis, **dr Kristel Kalling**

- [16. aprillil tähistatakse rahvusvahelist hääle päeva](#)
- [Kuidas hääle tervist kontrollitakse?](#)

20,21.04 Günekoloog **dr Ele Tammemäe**

- [Milliste küsimustega pöörduda günekoloogile, millistega saab abi perearstilt?](#)
- [Günekoloog vastab: mis on "normaalne"?](#)

27,28.04 Müoopia, **dr Kadi Palumaa**

- [Miks tekib müoopia ehk lühinägevus?](#)
- [Mida saaksid koolid teha selleks, et hoida laste silmade tervist?](#)

Mai

4,5.05 Melanoom, **dr Elen Vettus**

- [Kellel on melanoomi tekkeks suurem soodumus?](#)
- [Millal minna sünnimärki kontrollima?](#)

18,19.05 Hea Tervise Keskus, **dr Eve Sooba**

- [Lööklaineteraapiast](#)
- [Lööklaineteraapiast 2.osa](#)

Juuni

1,2.06 Ämmaemanda nõuandeliin, **Silja Stalfeldt-Rahumägi**

- [Raseduse planeerimisest ja hiljuti avatud ämmaemanda nõuandeliinist](#)
- [Milliste küsimustega võib helistada ämmaemanda nõuandeliinile?](#)

8,9.06 Soolevähk, **dr Airi Tark**

- [Soolevähist](#)
- [Soolevähi sõeluuringust ja ravist](#)

15,16.06 Allergia, **dr Krista Ress**

- [Allergiatest](#)
- [Kuidas allergiaid leevendada?](#)

August

17,18.08 imetamise nõustamine, **Marge Põldma**

- [Miks on rinnapiim lapse jaoks oluline?](#)
- [Millistes küsimustes on abiks imetamissoostaja?](#)

24,25.08 perekeskne sünnitusmaja, **Silja Staalfeldt-Rahumägi ja Vivian Arusaar**

- [Raseduse jälgimisest](#)
- [Kuidas on rasedale toeks perekool?](#)

31.01.09 Perekool, **Hanna-Maria Trei**

- [Mida õpib perekoolis?](#)

September

7,8.09 Taasturaviosakonna õde **Nadežda Vakker**

- [Miks eelistada perekooli internetist saadud infot?](#)
- [Mida näitab kehakoostise analüüs?](#)

14,15.09 Juhatuselise liige-õendusjuht **Kätlin Pallo**

- [Millised on õdede erinevad ülesanded haiglas?](#)
- [Õdede roll tänases tervishoius](#)

21, 22.09 õendus- ja hooldusabi kliinik, **Eve Karmo**

- [Kust läheb piir õendusabi ja hooldusabi vahel?](#)
- [Kuidas õendusabikliinikusse saab ja milline on seal personali roll?](#)

28,29.09 Vähiravi, **dr Elen Vettus**

- [Räägime vähist](#)
- [Kasvajate diagnoosimisest ja ravist](#)

Oktoober

5,6.10 õppiv ja õpetav haigla, **dr Joel Lumpre ja dr Maarja Hallik**

- [Kuidas õpitakse ja õpetatakse haiglas?](#)
- [Kuidas õpitakse ja õpetatakse haiglas 2. osa](#)

19,20.10 Perekool, **Hanna-Maria Trei, Diana Leht**

- [Meeste hirmudest rasedusaegsel ja -järgsel ajal](#)
- [Läheduse olulisus lapseootuse ajal ja sünnitusel](#)

26,27.10 Emakakaelavähi sõeluuringud, **dr Külli Erlang**

- [Emakakaelavähk](#)
- [Emakakaelavähi diagnoosimine ja ravi](#)

November

2,3.11 Meestekuu, südame teemad, **dr Henri Kaljumäe**

- [Meeste südame tervisest](#)
- [Meeste südame tervisest 2. osa](#)

16,17.11 Enneaegsete sünni päev, õendusjuht **Liis Tõnismäe**

- <https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/163039>
- [Mis hetkel saab enneaegne beebi haiglast koju?](#)
- [Millist hoolt vajab enneaegne beebi?](#)

23,24.11 Rinnavähi teemad, **dr Elen Vettus**

- [Rinnavähk](#)
- [Milline on täna rinnavähi ravi?](#)

Detsember

30.11, 1.12 Lümfiteemad, **dr Meeli Mumma**

- [Lümfid](#)
- [Lümfiteemad masseerivad püksid](#)

8,9.12 Insuldist, **dr Inga Kalju**

- [Mis on insult?](#)
- [Insuldijärgne ravi](#)

14,15.12 ITK akadeemia, juhatuse liige-õendusjuht **Kätlin Pallo, Kristin Lichtfeldt**

- [ITK Akadeemia](#)
- [ITK Akadeemia 2. osa](#)

21,22.12 Viirustest, **dr Leelo Moosar**

- [Hooajalised viirused](#)
- [Kuidas käituda, kui tunned end tõbiselt, aga kohe on jõulud?](#)

28.12 aasta kokkuvõtte ITK, **Inge Suder**

- [ITK aasta 2023](#)
- [ITK väljakutsed aastal 2024](#)