



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

## Tubakavaba haigla

Sally Maripuu

Töökeskonnateenistuse juhataja



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

### Ida- Tallinna Keskhaigla AS



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

Asutatud aastal 2001

6 erineva tervishoiuasutuse  
ühendamise teel

2011 liideti juurde  
diagnostikakeskus

1012 Loksa ravikeskus



## Ida-Tallinna Keskhaigla on elukaarehaigla



## Usaldus, professionaalsus ja kompetents



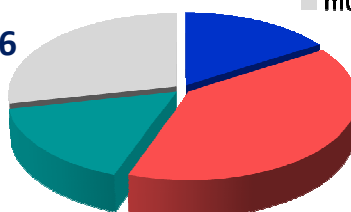
- Paikneme 6 aadressil
- 7 kliinikut
- üle 2300 töötaja
- 635 voodikohta (sh 460 aktiivravi voodit)
- 500 000 arsti visiiti aastas.  
2000 arsti visiiti päevas
- 50 000 õe ja ämmaemanda iseseisvat vastuvõttu

## Meie töötajad

31.03.2014 **2361** töötajat

Arste **382**  
 Õendusala **925**  
 Hooldustöötajad **386**  
 Muu personal **668**

■ arstid  
 ■ õendusala  
 ■ hooldustöötajad  
 ■ muu personal



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

## Kuidas jõudsite suitsuvaba haigla otsuseni?

**2005** töötajate suitsetamislevimuse kaardistamine. Suitsetamiskohtade tähistamine, keelumärgid ustele

**2007** otsus - suitsetamiskohtade vähendamine - suitsetamise kontroll, probleemid, juhatuse otsus sisekorra eiramise korral

**2009** otsus – likvideerida kõik hoonesisesed ja hoonega ühendatud suitsetamiskohad, jäävad vaid kohad territooriumil. Kontroll, probleemid, ettepanekud

2009 (ka 2006) osaleme TEH võrgustiku poolt läbiviidud suitsetamislevimuse uuringutes

**2011** - Märts, juhatuse otsus: luua töörühm ITK suitsuvaba haigla strateegia ja tegevuskava väljatöötamiseks

Viidi läbi küsitlus, kui palju töötajatest suitsetab

Juuni - juhatuse otsus: alates 1.septembrist on haigla suitsuvaba

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

## Rakendusplaan

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Strateegiline sõnum</b>       | Hoolime enda ja kaastöötajate tervisest, oleme eeskujuks patsientidele.<br>Oleme mittedisainitud poolt ja kaitseme töötajaid ning patsiente passiivse disainitud ohtude eest.<br>Toetame ja motiveerime disainitud, kes tahavad loobuda |
|                                  | <b>Tegevused</b>  |
| <b>Suitedamislevimuse ankeet</b> | Algseisu fikseerimine, et teha vahekokkuvõtteid ja jälgida muutusi.   |
| <b>Dokumendid</b>                | Töösisekorraeeskirja muutmine.<br>Ameti- ja ohutusjuhendite muutmine  |
| <b>Info</b>                      | Info uutele töötajatele – alates 01.09.11 on haigla suitsuvaba  |

## Rakendusplaan

| <b>Koolitused suitsetamisest loobumise toetamiseks</b> | <b>Tegevused</b>   |
|--|--|
|  | <b>Koolitused juhtidele</b><br>1. Tubakatarvitamine ja valupunktid<br>2. Tubakatooted, paradoksid ja seadus<br>3. SLN lühimetoodika<br>4. Tervishoiutöötaja roll tubakakontrollis<br>5. Suitsuvaba haigla meeskond |
|  | <b>Sisekoolitus kõigile</b><br>1. Aktiivse ja passiivse suitsetamise ohud<br>2. Asendusravi võimalused<br>3. Suitsetamisest loobumise nõustamine   |
|  | <b>Koolitus – suitsetamisest loobumine loogilise mõtlemise abil</b><br>Allen Carr Easyway <a href="http://www.allencarr.ee">http://www.allencarr.ee</a>  |
| <b>Nõustamisteenused oma töötajatele</b>               | 1. Vastuvõetud kolmel õel, vajadusel lisavastuvõetud.<br>2. Töötajate terviskontrollil - nõustamisele töötervishoiuarsti saatekirjaga  |

## Rakendusplaan

|   | Tegevused  |
|---|--|
| <b>Aktiivne kampaania</b>                 | Üldsuse teavitamine meedias. Plakatid, postrid, flaierid<br>Kodukorras teave – haiglas on suitsetamine keelatud<br>Patsientidele ja elanikele nõustamise kindlustamine   |
| <b>Suitsetamist keelavad tähistused</b>   | Plakatid kõikides üksustes – tegemist on suitsuvaba haiglagaga<br>Keelumärgid nii hoones kui territooriumidel  |
| <b>Majasisene kontroll ja teavitamine</b> | Kohustus on kliinikute ja teenistuste kõigi tasandite juhtidel   |
| <b>Töötajate motiveerimine</b>            | Siseveebis – suitsuvabanurk – info suitsetamise kahjulikkusest, kust saab abi, KKK, <a href="http://www.terviseinfo.ee">www.terviseinfo.ee</a> ,<br>Ära märkida suitsuvabad osakonnad<br>Probleemid, tähelepanekud - <a href="mailto:suitsuvaba@itk.ee">suitsuvaba@itk.ee</a><br>Vabatahtlik mentorlus – kolleegi toetamine loobumisel<br>Sportimisvõimaluste pakkumine<br>TAI tubakaalased voldikud |

## Suitsetamislevimus kliinikutes/ teenistustes 2011.a

| Kliinikud/ teenistused | Töötajaid | Suitsetajaid | %      |
|------------------------|-----------|--------------|--------|
| Kokku                  | 2236      | 398          | 17,8 % |

## Suitsetamislevimus üksustes

| Üksus      | Suitsetajaid |        |
|------------|--------------|--------|
| Ravi tn    | 306 -        | 76,9 % |
| Magdaleena | 41 +         |        |
| Tõnismäe   | 3 +          |        |
| Järve      | 35 +         |        |
| Magasini   | 13           |        |
| Kokku      | 398          |        |

IDA-TALLINNA KEBKHAIGLA



Üksuste  
territooriumid  
on tähistatud vastava  
märgistusega!

**SUITSUVABA  
HAIGLA  
ALA**



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA



**Sina ei suitseta? Täname Sind!**  
Oleme SUITSUVABA HAIGLA



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

## Poster, mida kasutame täiendavalt haigla hoonetes sissepääsude juures



## Jätkuvad probleemid

### Oma töötajate suitsetamine haigla territooriumil

- Mõned töötajad teevad ise suitsu meie territooriumil ja ka hoonetes
- Suitsetava meditsiinipersonali halb eeskuju – patsiendid vihjavad, et me ise ei pea oma eeskirjadest kinni, miks peaks nemad
- Suitsetamine hoone uste ees või trepikodades - suitsulõhn tungib hoonesse

### Patsientide suitsetamine

- Patsientide teavitamine osakondades
- Küsimusi ja probleeme käsitletakse personaalselt



## Haigla otsus on muutnud suitsetamise haiglas ebamugavaks

- ✓ Lisapinge – tean, et eiran haigla sisekorda, kui suitsetan haigla hoones või territooriumil
- ✓ Ebameeldiv - pead kuhugi minema, et suitsetada

### Positiivne –

- ✓ Paljud on seetõttu vähendanud tööajal suitsetamist, või ei suitseta tööajal üldse, osa ka maha jätnud
- ✓ Enamus töötajaid on koostöövalmis ja püüavad sisekorda täita
- ✓ Mittesuitsetavad töötajad on rahul, et saavad olla suitsuvabas keskkonnas ja et suitsetajaid kutsutakse korda järgima



## Mida teeme järjepidevalt?

### Korduvad meeldetuletused siseveebis, üldkoosolekutel ja töökohtumistel:

- ✓ Tegemist on Haigla otsusega ja KÕIKIDE panus on oluline
- ✓ Tahame olla TUBAKAVABA haigla
- ✓ Oleme VÄÄRIKAD ja täidame haiglas kehtestatud sisekorda
- ✓ [suitsuvaba@itk.ee](mailto:suitsuvaba@itk.ee) Oodatud on heast tahtest esitatud ettepanekud, arvamused, küsimused
- ✓ Haigla lehes ja siseveebis probleemidest kirjutamine





## Haigla toetab suitsetamisest loobujaid

- ✓ Suitsetamisest loobuda soovijatele pakub haigla endiselt abi nõustamisega, nõustamise kabinetis leitakse sobivaim viis suitsetamisest loobumiseks
- ✓ Alati võib pöörduda töötervishoiu arstide poole:  
[ahe.vilkis@itk.ee](mailto:ahe.vilkis@itk.ee) ; [evelin.aaviksoo@itk.ee](mailto:evelin.aaviksoo@itk.ee)
- ✓ Suitsetamisest loobumine on võimalik ka Allen Carr'i meetodil [www.allencarr.ee](http://www.allencarr.ee)



## Kui sa näed suitsetajat meie hoones või territooriumil...

**PALUN ASTU JUURDE JA TEAVITA VIISAKALT, ET  
TEGEMIST ON SUITSUVABA HAIGLA  
TERRITOORIUMIGA**

