



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](#).

2025

JAANUAR

Kilpnäärmehaigused, dr Kristina Isand

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191209>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191210>

Emakakaelavähi sõeluuringud, dr Külli Erlang

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191211>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191212>

Terviseauditid, dr Henri Kaljumäe

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191213>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191214>

Viirused, kopsupõletik, dr Aino Rõõm

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191221>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191222>

VEEBRUAR

Jämesoolevähk, dr Peeter Kõiva

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191223>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191224>

Patsiendihutuse nädal, Agris Koppel

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191225>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191226>

MÄRTS

Endometriosis, gynecologist dr Lea Lang

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191229>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191230>

Immunisation service Aet-Maarja Leberecht, Kärt Maalinn

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191231>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191232>

APRILL

Allergy, allergologist-immunologist, dr Krista Ress

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191233>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191234>

Voice, dr Kristel Kalling

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191235>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191236>

Heart interview, dr Henry Kaljumäe

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191237>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191238>

Grandmother's role, adult education grandmother's supervisor Silja Staalfeldt-Rahumägi

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/210661>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/210662>

MAI

Respiratory rehabilitation, physiotherapists Kristi Neeme and Triin Jeršov

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191241>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191242>

Haigla õendusvaldkonna juhtimine. Kätlin Pallo, Anna Grete Kõrge

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191247>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191248>

Renal, dr Gabor Szirko

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191249>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191250>

JUUNI

Menopaus, hormoonravi dr Kai Haldre

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191251>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191252>

Emapiimapank 15, dr Pille Andresson, Marleen Mägi

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191253>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191254>

Munarakkude külmutamine, viljatusravi, dr Kai Haldre

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191255>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191256>

Rasvumine, dr Henri Kaljumäe

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191257>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191258>

Meningiit, arst-resident dr Kadri-Hebo Kukumägi

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191259>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191260>

AUGUST

Imetamise nõustamise teenus Aet-Maarja Leberecht, Kärt Maalinn

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191269>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191270>

Günekoloogia teemad, Ele Tammemäe

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191271>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191272>

EMK töö, dr Kristiina Mäemets

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191273>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191274>

Taastusravikliinik, Ukraina sõjavõitlejate aitamine, dr Kaupo Ole

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191275>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191276>

SEPTEMBER

füsioterapeutidest, juhtivfüsioterapeut Piret Sander

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191277>

<https://kuku.pleier.ee/podcast/terviseks/191278>

2024

Jaanuar

Silmakliiniku juhataja, **dr Artur Klett**

- [Kuidas silma onkoloogiline ravi viimase 30 aastaga muutunud on?](#)
- [Silma onkoloogilisest ravist ja kasvajate diagnoosimisest?](#)

Gastroenteroloog - juhtivarst, **dr Thomas Zimmerer**

- [Kes või mis on helicobacter pylorist?](#)
- [Helicobacter pylorist](#)

Infektsioonikontrolliarst-konsultant, **dr Aino Rõõm**

- [Miks tekib kopsupõletik?](#)
- [Milline on kopsupõletiku ravi?](#)

Naistenõuandla osakonnajuhataja ja naistearst, **dr Külli Erlang**

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

Veebruar

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

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

Neuroloog, **dr Kristiina Truupõld**

- [Epilepsia](#)
- [Kuidas käituda, kui kellegil on epilepsiahoog?](#)

Kirurgiakliiniku õendusjuht, **Maarja Raja**

- [Operatsioonidest \(osa I\)](#)
- [Operatsioonidest \(osa II\)](#)

Ämmaemand, **Diana Leht**

- [Noortekabinet - kellele ja milleks?](#)
- [Noortekabineti rollist turvalise seksuaalkäitumise edendamisel](#)

Kõrva-nina-kurguhaiguste arst, **dr Maret Gardner**

- [Kõrvade tervisest](#)
- [Kuidas kuulmist kontrollitakse?](#)

Märts

Imetamisnõustamise juht ja ämmaemand, **Marge Põldma**

- [Kes on imetamisnõustaja?](#)
- [Kuidas saab värskele emale toeks olla imetamisnõustaja?](#)

Günekoloog, **dr Lea Lang**

- [Endometrioosist](#)
- [Endometrioosi diagnoosimine ja ravi](#)

Gastroenteroloog, **dr Peeter Kõiva**

- [Jämesoolevähist](#)
- [Jämesoolevähi ennetamisest](#)

Aprill

Südamekeskuse juhataja ja südamearst, **dr Heli Kaljusaar**

- [Kas valu rinnus on eluohtlik?](#)

kardioloog-juhtivarst, **dr Henri Kaljumäe**

- [Südameprobleemide ennetamine](#)

Nakkushaiguste arst, **dr Leelo Moosar**

- [Kuidas ära tunda puukentsefaliiti ja puukborrelioosi?](#)
- [Puukentsefaliidi ja puukborrelioosi ravi?](#)

Viljatusravikeskuse naistearst, **dr Kai Haldre**

- [Viljatusest](#)
- [Viljatusravist](#)

Õendus- ja hooldusabikliiniku direktor **Eve Karmo** ning õendusjuht **Eha Rumberg**.

- [Koduõendusest](#)
- [Kellele on mõeldud koduõendus?](#)

Mai

füsioterapeudid, **Kristi Neeme** ja **Triin Jeršov**

- [Füsioteraapiast](#)
- [Milline on füsioterapeudi roll tänapäeva meditsiinis?](#)

Rinnakeskuse juhataja ja mammoloog, **dr Gabor Szirko**

- [Rinnavähist](#)
- [Rinnavähi diagnoosimine ja ravi](#)

Neonatoloogia osakonna õendusjuht **Liis Tõnismäe**

- [Rinnapiimadoonorlusest](#)
- [Kuidas rinnapiimadoonorlus käib?](#)

Juuni

Allergoloogia-immunoloogia keskuse juhataja ja allergoloog-immunoloog, **dr Krista Ress**

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

Emapiimapanga juht, **Marleen Mägi**

- [Kuidas saada emapiimadoonoriks?](#)
- [Lähme külla emapiimapanka](#)

August

imetamisnõustamise juht ja ämmaemand **Marge Põldma**

- [Rinnaga toitmisest ja selle olulisusest](#) osa I
- [Rinna toitmisest ja selle olulisusest](#) osa II

Perekooli juht ja ämmaemand **Hanna-Maria Trei**

- [Kuidas on perele lapseootuse ajal abiks perekool?](#) osa I
- [Kuidas on perele lapseootuse ajal abiks perekool?](#) osa II

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

- [Raseduse planeerimisest](#)
- [Raseduse jälgimisest](#)

September

Füsioterapeudid **Jevgenia Pissarenkova** ja **Kristi Neeme**

- [Mida teeb füsioterapeut?](#)
- [Füsioterapeutide rollist täna?](#)

2023

Jaanuar

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **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

Silmaarst, **dr Reili Rebane**

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

neuroloog **dr Kristiina Truupõld**

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

Märts

Imetamise nõustamise juht ja ämmemand, **Marge Põldma**

- [Imetamisest ning selle juures väga olulist rolli mängivast imetamisnõustajast](#)
- [Millist nõu ja tuge võib ema rinnaga toitmisel vajada ning mida annab rinnaga toimine 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 ja viljatusraviarst, **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 direktor, **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

kardioloog-juhtivarst, **dr Henri Kaljumäe**

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

kõrva-nina-kurguarst - juhtivarst, **dr Kristel Kalling**

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

Günekoloog ja päevaravi osakonna juhataja ja günekoloog **dr Ele Tammemäe**

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

silmaarst, **dr Kadi Palumaa**

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

Mai

onkoloogiakeskuse juhataja, **dr Elen Vettus**

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

taastusarst, **dr Eve Sooba**

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

Juuni

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

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

Üldkirurg, **dr Airi Tark**

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

Allergia, **dr Krista Ress**

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

August

Imetamisnõustamise juht ja ämmaemand, **Marge Põldma**

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

Emadusnõuandla ämmaemandusjuht, **Silja Staalfeldt-Rahumägi**

- [Raseduse jälgimisest](#)

Naistekliiniku õendusjuht, **Vivian Arusaar**

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

Perekooli juht, **Hanna-Maria Trei**

- [Mida õpib perekoolis?](#)

September

Taasturaviosakonna õde **Nadežda Vakker**

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

Juhatus liige-õendusjuht **Kätlin Pallo**

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

Õendus- ja hooldusabi kliiniku direktor, **Eve Karmo**

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

Onkoloogiakeskuse juhataja, **dr Elen Vettus**

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

Oktoober

Arenduspetsialist, **Joel Lumpre** ja anestezioloogia ja intensiivravi keskuse juhataja **dr Maarja Hallik**

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

Ämmaemandid **Hanna-Maria Trei, Diana Leht**

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

Naistenõuandla osakonnajuhataja ja naistearst, **dr Külli Erlang**

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

November

kardioloog-juhtivarst, **dr Henri Kaljumäe**

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

neonatoloogia osakonna õendusjuht **Liis Tõnismäe**

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

onkoloogiakeskuse juhataja, **dr Elen Vettus**

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

Detsember

taastusarst, **dr Meeli Mumma**

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

neuroloog, **dr Inga Kalju**

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

juhatuse liige-õendusjuht **Kätlin Pallo**, lülisambakirurgia õendusjuht, **Kristin Lichtfeldt**

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

infektsioonikontrolli arst, **dr Leelo Moosar**

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

kommunikatsiooni- ja turundusosakonna juhataja, **Inge Suder**

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