

Tartu Ülikooli Kliinikumi visuaalse identiteedi juhend



Sissejuhatus	3		
Põhielemendid	4	Disainikeele ülevaade	19
Märk	5	Ülevaade	20
Logode ülevaade	6	Graafika seletus	21
Pikk logo	7	Plakat (A3 ja A4)	22
Kolmel real logo	8	Visiitkaart	23
Märk	9	Rinnasilt	24
Ringlogo	10	Ümbrikukujundus	25
Ringlogo erijuhtum	11	Dokumendipõhjad	26
Allüksuste logod	12	Dokumendikaaned	27
Logode värvikasutus	13	Patsiendiinfo trükised	28
Turvaala	14	Kliinikumi Leht	29
Keelatud kasutus	15	Esitluspõhjad 1	30
Põhivärvid	16	Esitluspõhjad 2	31
Kirjastiilid	17	Esitluspõhjad 3	32
Fotokeel	18	Logo meenetel	33
		Sotsiaalmeedia	34
		Sotsiaalmeedia profiili- ja päisepilt	35
		Töökuulutus	36
		Õnnitluskaart	37
		Tänukiri	38
		Digiekraanid	39

Tartu Ülikooli Kliinikum on Eesti ainus ülikoolihaigla, millel on juhtiv roll Eesti meditsiinimaastikul. Kliinikumi missioon on tagada Eesti meditsiini kestmine ja areng läbi kõrgetasemelise integreeritud ravi-, õppe- ja teadustöö.

Visuaalne identiteet on Tartu Ülikooli Kliinikumi olemuse kandja. Selle keskne element on süda, mille haarad sümboliseerivad harmooniat ravimise, õpetamise ja teadustöö vahel. Süda kui ülemaailmselt tuntud armastuse ja hoolimise sümbol, kannab endas Kliinikumi patsiendisöbralikkuse sõnumit.

Uuenduskuuri läbinud stiiliraamat annab Tartu Ülikooli Kliinikumi visuaalsest keelest tervikliku ülevaate, kirjeldab ja selgitab erinevaid visuaalseid elemente ning annab detailsed juhised nende kasutamiseks.

Ühtne visuaalne keel annab Tartu Ülikooli Kliinikumile sise- ja välissuhtluses ühtse näo.

Põhielemendid

Tartu Ülikooli Kliinikumi märk on süda, mille haarad sümboliseerivad Kliinikumi kolme peamist tegevusala, milleks on ravi-, õppe- ja teadustöö.

Süda kui ülemaailmselt tuntud armastuse ja hoolimise sümbol, kannab endas Kliinikumi patsiendisõbralikkuse sõnumit.

Süda sümboliseerib ka elu, mille eest hoolitsemine on kogu Kliinikumi tegevuse mõte.



Tartu Ülikooli Kliinikumi logoperekonda kuulub neli erinevat tüüpi logo ja märk.

Pikk logo koosneb märgist ja ühel real olevast tekstist. Pikk logo on Kliinikumi peamine logo ja esimene eelistus kasutamiseks.

Kolmel real logo koosneb märgist ja kolmel real olevast tekstist. Kolmerealise tekstiga logo on soovitatav kasutada ainult siis, kui teisiti tõesti ei saa. Eelkõige tuleb eelistada pikka ja ringlogo.

Ringlogod koosnevad märgist ja ringis olevast tekstist. Ringlogo on soovitatav kasutada esinduslikel juhtudel (tänu- ja aukirjad, tunnistused, raamatud, kutsed, esindustrükised ja esindusürituste materjalid). Ringlogo kasutamist reklaamidel ja brošüürides tuleks vältida.

Logosid ei tohi kasutada koos (st ringlogo ja pikka logo ühel pinnal).

Pikast logost ja ringlogost on ka animeeritud versioon, mida saab küsida kommunikatsiooniteenistusest: kommunikatsioon@kliinikum.ee.

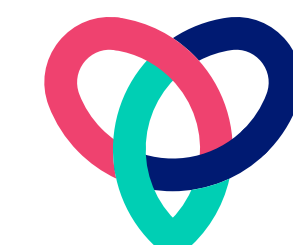
Pikk logo



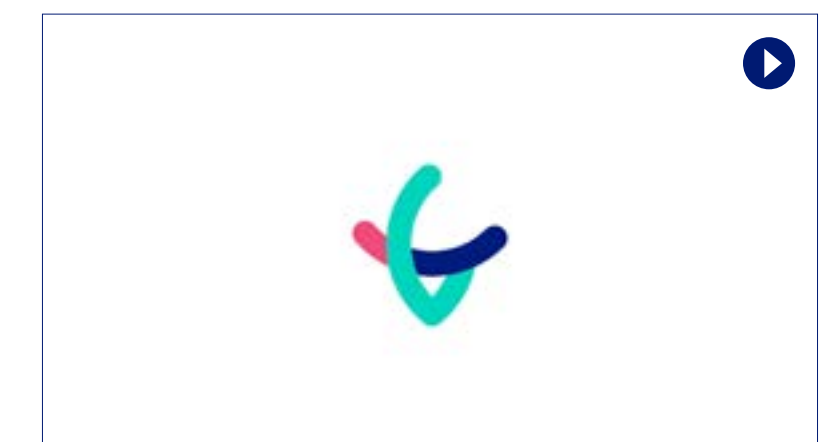
Kolmel real logo



Märk



Logoanimatsioon (pikk logo, ringlogo)



Ringlogo



Ringlogo (erijuhtum)



Pikk logo

7

Pikk logo koosneb märgist ja ühel real olevast tekstist.

Teksti puhul on kasutatakse kirjašrifti Dax Pro Bold ning sinist värvust "õpetamise sinine" (värvipalett leheküljel 16).

Pikk logo on Kliinikumi peamine logo.

Eesti keeles



Tartu Ülikooli Kliinikum

Vene keeles



Клиникум Тартуского университета

Inglise keeles



Tartu University Hospital

Kolmel real logo

Kolmel real logo koosneb märgist ja kolmel real olevast tekstist.

Teksti puhul on kasutatakse kirjašrifti Dax Pro Bold ning sinist värvust "õpetamise sinine" (värvipalett leheküljel 16).

Kolmel real olevat logo tuleks kasutada ainult siis, kui ruumipuudusest tulenevalt ei saa kasutada pikka logo.

Eesti keeles



Vene keeles



Inglise keeles



Tartu Ülikooli Kliinikumi märki võib ka eraldiseisvalt kasutada, kui ei ole võimalik kasutada terviklogo. Näiteks pindadel (meened), kuhu tekst ei mahu või sotsiaalmeedia postitustes.

Märgi kasutamise erijuhud tuleb kooskõlastada Tartu Ülikooli Kliinikumi kommunikatsiooniteenistusega kommunikatsioon@kliinikum.ee.

Märk



Ringlogo koosneb märgist ja ringis olevast tekstist. Ringlogo on soovitatav kasutada esinduslikel materjalidel (tänu- ja aukirjad, tunnistused, raamatud, kutsed, esindustrükised ja esindusürituste materjalid) ja pidulikel puhkudel (aastapäev, sünnipäev).

Eesti keeles



Vene keeles



Inglise keeles



Ringlogo erijuhtum

Tartu Ülikooli Kliinikumi haiglate ühendlogo kasutatakse kontserni (kuhu kuuluvad Tartu Ülikooli Kliinikum, Valga Haigla, Põlva Haigla ja Lõuna-Eesti Haigla) ühistel materjalidel, aga ka ühist tunnusgraafikat nõudvates olukordades (näiteks mastilipud).

Ringlogo



Logo neljal real



Allüksuste logosid ei tohi ise luua. Logo loomiseks tuleb võtta ühendust Tartu Ülikooli Kliinikumi kommunikatsiooniteenistusega kommunikatsioon@kliinikum.ee.



Tartu University Hospital

Surgery Clinic

Tartu Ülikooli Kliinikumi logo võib kasutada:

- värviline logo valgel taustal
- värviline negatiivlogo sinisel taustal
- hall logo valgel taustal (80% must)
- valge logo hallil taustal (80% must)
- must logo valgel taustal
- valge logo mustal taustal
- värviline negatiivlogo tumedal fototaustal
- värviline logo heledal fototaustal

Fototaustal tuleb jälgida, et logo oleks loetav.



Turvaala on ala, kuhu ei tohi ulatuda ükski teksti- ega pildiosa. Logo paigutamisel pildile või faktuurpinnale tuleb jälgida, et turvaalasse ei satuks graafiliselt aktiivseid pildiosi.

Turvaala tuleneb Tartu Ülikooli Kliinikumi märgi kõrgusest. Pool märgi kõrgusest on turvaala suurus.

Tähelepanu! Turvaala tuleb tuletada märgi kõrgusest, mitte laiuhest. Kliinikumi märk ei ole võrdse kõrguse ja laiusega.

Pika logo turvaala



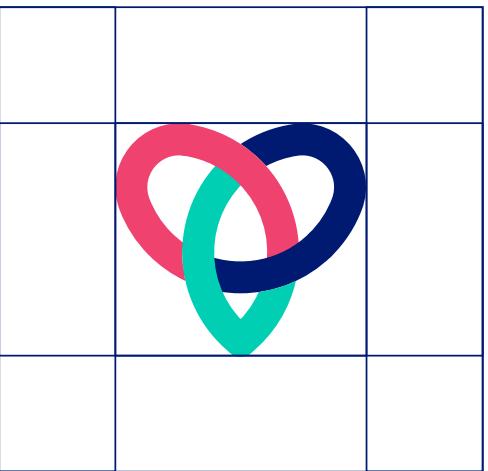
Ringlogo turvaala



Kolmel real logo turvaala



Märgi turvaala



Tartu Ülikooli Kliinikumi logos ei tohi muuta elementide värve ega kirjašrifti, deformeerida logo, muuta lisakirjade kirjašrifti, kasutada logo raskesti loetaval taustal, muuta märgi värve, kasutada logo ilma märgita, kasutada logo ainult kontuurina, muuta elementide proportsioone ega lisada logole eriefekte (nagu näiteks varjud).

Ära muuda logo elementide värve.



Ära muuda logo kirjašrifti.



Ära deformeeri logo.



Ära muuda logo lisakirjade kirjašrifti.



Ära kasuta logo raskesti loetaval taustal.



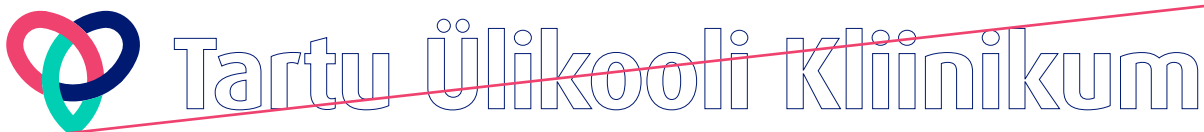
Ära muuda logo värve.



Ära kasuta logo tekstiosa ilma märgita.



Ära kasuta logo kontuurina.



Ära muuda logo elementide (nt lisakirja) proportsioone

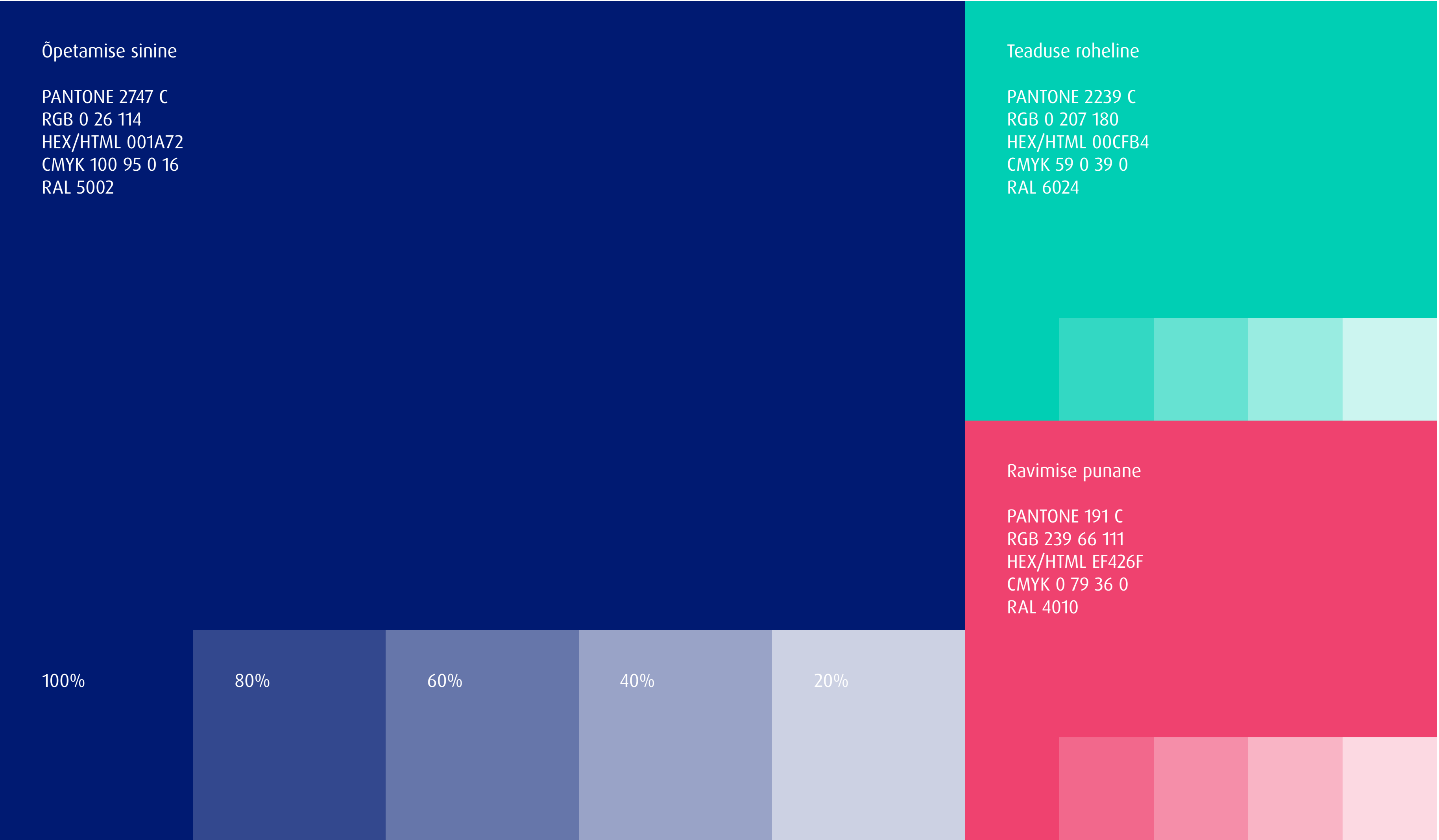


Ära lisa logole varju või muid kujudusefekte.



Tartu Ülikooli Kliinikumi visuaalsesse identiteeti kuuluvad kolm värvi, mis on ka Kliinikumi märgis esindatud – “õpetamise sinine”, “teaduse roheline” ja “ravimise punane”.

Välja on toodud ka pooltoonid kolmest värvist, mida võib kasutada kujundustel lisavärvidena.



Välja on toodud pooltoonide koodid kolmest värvist, mida võib kasutada kujundustel lisavärvidena.

100% RGB 0 26 114 HEX/HTML 001A72 CMYK 100 95 0 16	80% RGB 51 72 142 HEX/HTML 33488E CMYK 80 76 0 13	60% RGB 102 118 170 HEX/HTML 6676AA CMYK 60 57 0 10	40% RGB 153 163 199 HEX/HTML 99A3C7 CMYK 40 38 0 6	20% RGB 204 209 227 HEX/HTML CCD1E3 CMYK 20 19 0 3
100% RGB 0 26 114 HEX/HTML 00CFB4 CMYK 59 0 39 0	80% RGB 0 26 114 HEX/HTML 33D9C3 CMYK 47 0 31 0	60% RGB 0 26 114 HEX/HTML 66E2D2 CMYK 35 0 23 0	40% RGB 0 26 114 HEX/HTML 99ECE1 CMYK 24 0 16 0	20% RGB 0 26 114 HEX/HTML CCF5F0 CMYK 12 0 8 0
100% RGB 0 26 114 HEX/HTML EF426F CMYK 0 79 36 0	80% RGB 0 26 114 HEX/HTML F2688C CMYK 0 63 29 0	60% RGB 0 26 114 HEX/HTML F58EA9 CMYK 0 47 22 0	40% RGB 0 26 114 HEX/HTML F9B3C5 CMYK 0 32 14 0	20% RGB 0 26 114 HEX/HTML FCD9E2 CMYK 0 16 7 0

Dax Pro kirjad perekonna on loonud sakslasest tüpograaf Hans Reichel. Dax Pro kirjašrifti puhul hinnatakse selle selgust, elegantsust, ruumisäästlikkust ning humanistlikku tunnetust.

Dax Pro on Tartu Ülikooli Kliinikumi peamine kirjašrift. Pealkirjade jaoks kasutatakse bold paksust, sisuteksti jaoks regular paksust.

Juhul, kui Dax Pro kirjad perekonna kasutamine ei ole võimalik, tuleb kasutada alternatiivina Arial süsteemi-kirjad perekonda, mis on igas arvutis alati olemas.

Küsimuste korral ja Dax Pro kirjašrifti allalaadimiseks võtke palun ühendust Tartu Ülikooli Kliinikumi kommunikatsiooniteenistusega kommunikatsioon@kliinikum.ee.

Peamine kirjad perekond

Dax Pro Regular
Dax Pro Italic
Dax Pro Bold
Dax Pro Bold Italic

Alternatiivne kirjad perekond

Arial Regular
Arial Italic
Arial Bold
Arial Bold Italic

Fotode puhul tuleb kasutada Kliinikumi fotofiltrit, mis annab fotodele õrna sinaka tonaalsuse ning seob fotod ühtseks tervikuks.

Selleks tuleb võtta "õpetamise sinine" värv, valida 20% läbipaistvusega *blending mode*'i nimega "color" ning kasutada seda fotol.



Disainikeele ülevaade

Kliinikumi visuaalse identiteedi baaselemendiks on värvilised kastid ja logost tuletatud supergraafika. Kastid aitavad tekste ja pilte eristada, liigendada ning esile tõsta.

Vastuvõtutajad ülitähtselt
diagnostikaalaks II k

Hagnikubaari
mõ II k

Epilepsia
vastuvõtt II k

Tartu Ülikooli Kliinikum

Kliinikumi eht

Siseltat II k, august 2019

kliinikum.eht

Kliinikum kutsab kokku patsientide nõukoja

Tartu Ülikooli Kliinikumi patsientide nõukoja saab olema patsientide ja nende lähedaste esindusrühm, kes kaastatakse läbi nende kogemuste, arvamuste ja ettepanekute kliinikumikontserni tervishoiuteenuste arendamisele.

Kliinikumi juhatuse esimehe Priit Edmunde sõnul on patsiendi ja perekonnas kliinikumi arengukavas strateegiliseks prioriteetideks. „Aid ja hea meel, et kliinikum asub eelmise sajandi, mille kaasa patsientidele suus saab patsientide ühenduse. Patsientide

nõukoja loomine haiglas on tunduvalt varem, sest seda toetab muu maailma praktika. Olgugi, et patsientide nõukoja loomine ei mõjuta otsuste võetaksmist, on patsientide ja lähedaste kaasamine tulemuslik patsientidekeskse tervikliku tervishoiuteenuste osutamisel. Ühismeesed on kindlad, et patsientide nõukoja aitab näiteks parandada loogistressi, kasutid haiglatekeskonda, patsientide ja loogistressi üsna ringi saamist, et patsientide rahulolu. Nõukoja on oodatud nii kliinikumi kui ka teiste kontserni ettevõtetele ehk Hela, Vähä ja Lõuna Eesti haiglate patsientide kogemustest, arvamistest ja ootustest,” tutvustas Priit Edmunde.

Kliinikumi juhatuse liikme-rühvi juht Andres Kotari sõnul on mõtteks kaasata tervishoiuteenuste planeerimise patsientide,

keelide tegeleku teenuste saanud on. „Astad ja teised tervishoiuteenustajad teavad, milline on patsiendi jaoks paatim ravi, et sellel, kasid see peaks patsiendi jõudma, on vajalik patsientide kaasamine ja rakamine,” ütles di Kotari.

Loovad patsientide nõukoja on kuni 12 liikmeline vabatahtlikkude alusel tegevus patsientide ja nende lähedaste vabarihm, mille esialgseks koosseisu saavad kandideerida Kliinikumi ja selle kontserni tervishoiuteenuste kaaku patsiendi patsiendi ja lähedused kuni 1. septembrini 2019. Nõukoja liikmetel ootatakse mõlemaleku ja eniatsiooni patsiendi patsientidele tervishoiuteenuste arendamist läbiavalit haiglate missioonist, visioonist ja väärtustest.

A healthcare professional, likely a nurse or doctor, is shown in profile, wearing a white short-sleeved uniform and a stethoscope. She is focused on measuring a patient's blood pressure using a sphygmomanometer. The patient's arm is visible, and the background is a bright, clean clinical setting with white walls and some medical equipment. The overall tone is professional and caring.



Hooli endast ja tule rinnavähi sõeluuringule!

Mammograafiabuss peatub Kõuślaugufestivalil Kuremaal 25. augustil. Varakult avastatud rinnavähk on enamikul juhtudel ravitav.

Hea teada:
End kontrollima on oodatud naised alates 45. eluaastast

Sõeluuringu sihtgruppi kuuluvus ja ravikindlustus ei ole oluline

Rinnavähi uuringule 25. augustil Kõuślaugufestivalil võib pöörduda ka ilma perearsti saatekirjata

 **Tartu Ülikooli Kliinikum**

[illegible][illegible]

A hand holding a manual sphygmomanometer, measuring blood pressure. The device has a white face with red markings and a black cuff. The background is dark blue with white text.

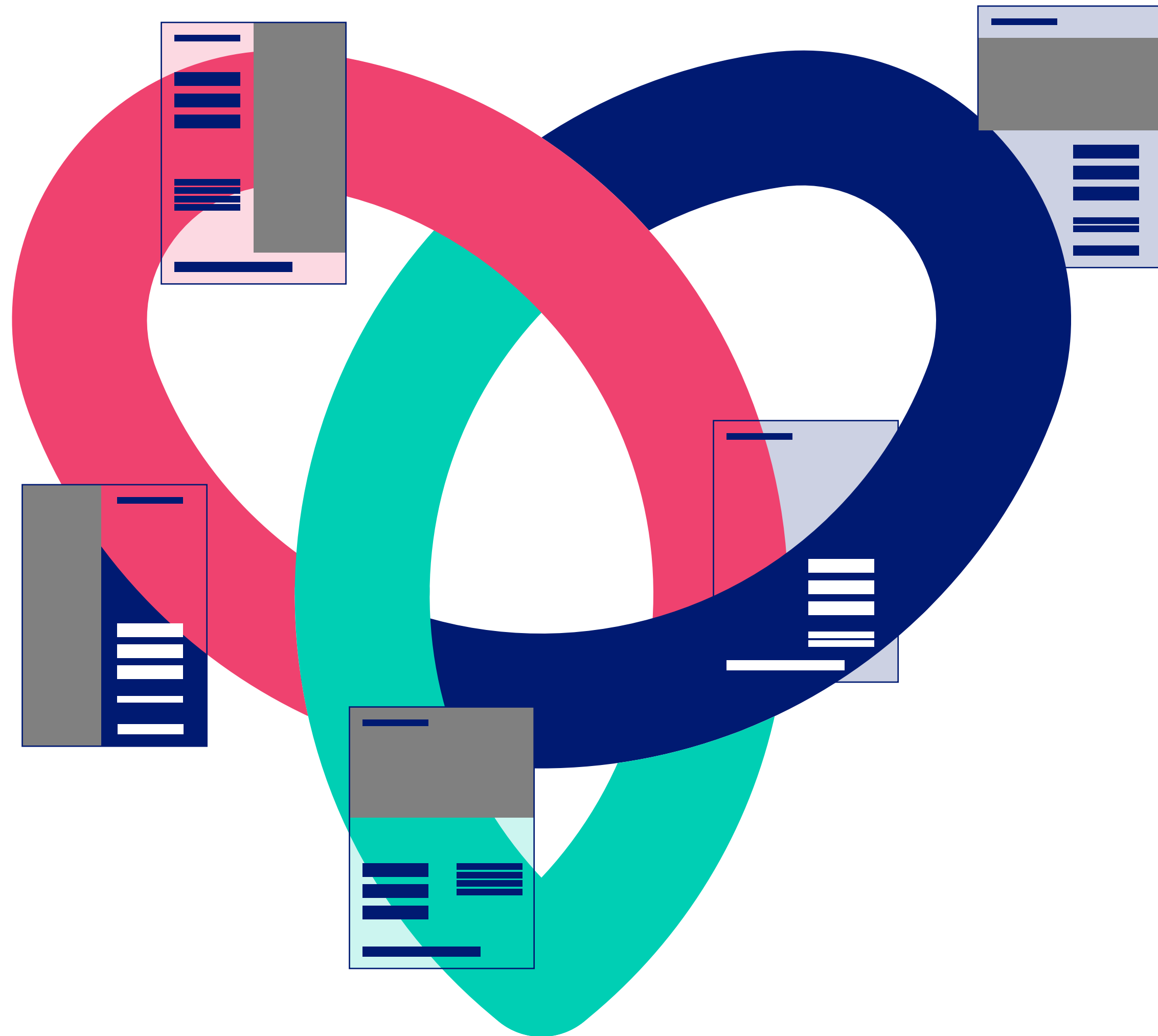


Kliinikumi üldiste materjalide kujundamisel on soovitatav kasutada logost tulenevad supergraafikat.

Supergraafika puhul tuleb jälgida paari lihtsat reeglit.

Juhul kui kasutada pooltoone kujunduse taustal, tuleb kasutada sama täisvärviga logo osa supergraafikana. “Õpetamise sinise” tausta puhul võib kasutada “ravimise punast” ja “teaduse rohelist” supergraafikat.

Kui kujunduses ei ole fotot, võib kasutada supergraafika osa.



Sügiskonverents 2019

Koostöö haiglate vahel

16. mai
Dorpati
konverentsikeskus
Tartu



 Tartu Ülikooli Kliinikum



Hooli endast ja tule rinnavähi sõeluuringule!

Mammograafiabuss peatub
Küüslaugufestivalil Kuremaal
25. augustil. Varakult avastatud
rinnavähk on enamikul juhtudel
ravitav.

Hea teada:
End kontrollima on oodatud
naised alates 45. eluaastast
Sõeluuringu sihtgruppi kuulus
ja ravikindlustus ei ole oluline
Rinnavähi uuringule 25. augustil
Küüslaugufestivalil võib pöörduda
ka ilma perearsti saatekirjata

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Kevadkonverents 2019
16. mai Dorpati konverentsikeskus, Tartu

Praktiline innovatsioon tervishoius



 Tartu Ülikooli Kliinikum

Visiitkaart on suuruses 85x55 mm, mis on standardne krediitkaardi mõõt.



Rinnasildil on valgel taustal Dax Pro Bold'iga kirjutatud ees- ja perekonnanimi.



Tartu Ülikooli Kliinikum
Informaatikateenistus, arendusosakond

Anna-Maria
Liivakell-Tamm

osakonnajuhataja



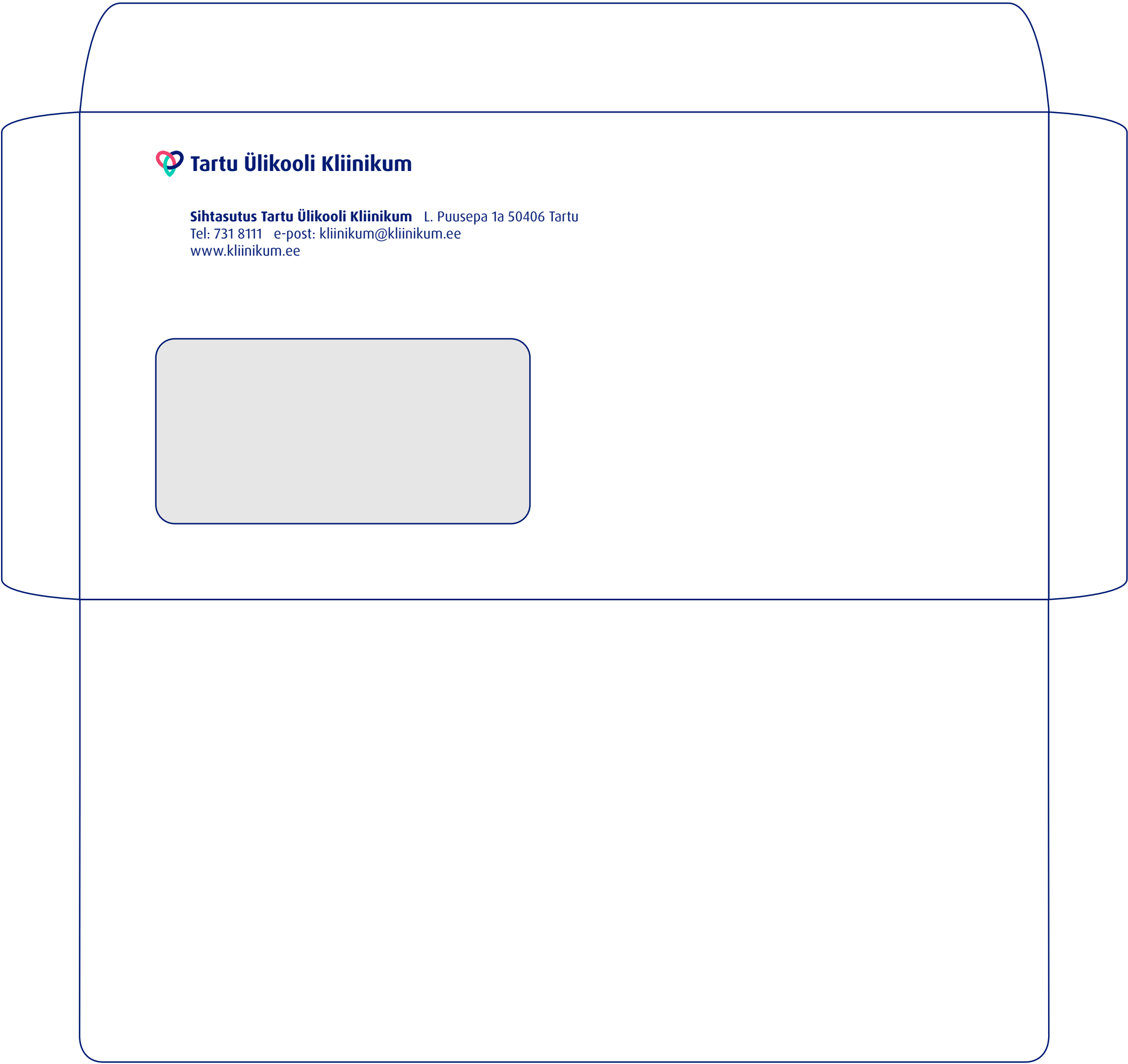
Tartu Ülikooli Kliinikum
Informaatikateenistus, arendusosakond

Jüri Tamm

spetsialist

Ümbrikutel kasutatakse värvilist pikka logo.

Kliinikumi nimi toodud välja kirjašriftis Dax Bold, ülejäänud informatsioon Dax Regular kirjašriftis.



Dokumendipõhja kirjašriftiks on Arial, mis on süsteemifont ning igas arvutis olemas.

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Saaja saatja
Saatmise viis

Kuupäev

Pealkiri

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait

Allkirjastaja 1
Allkirjastaja amet

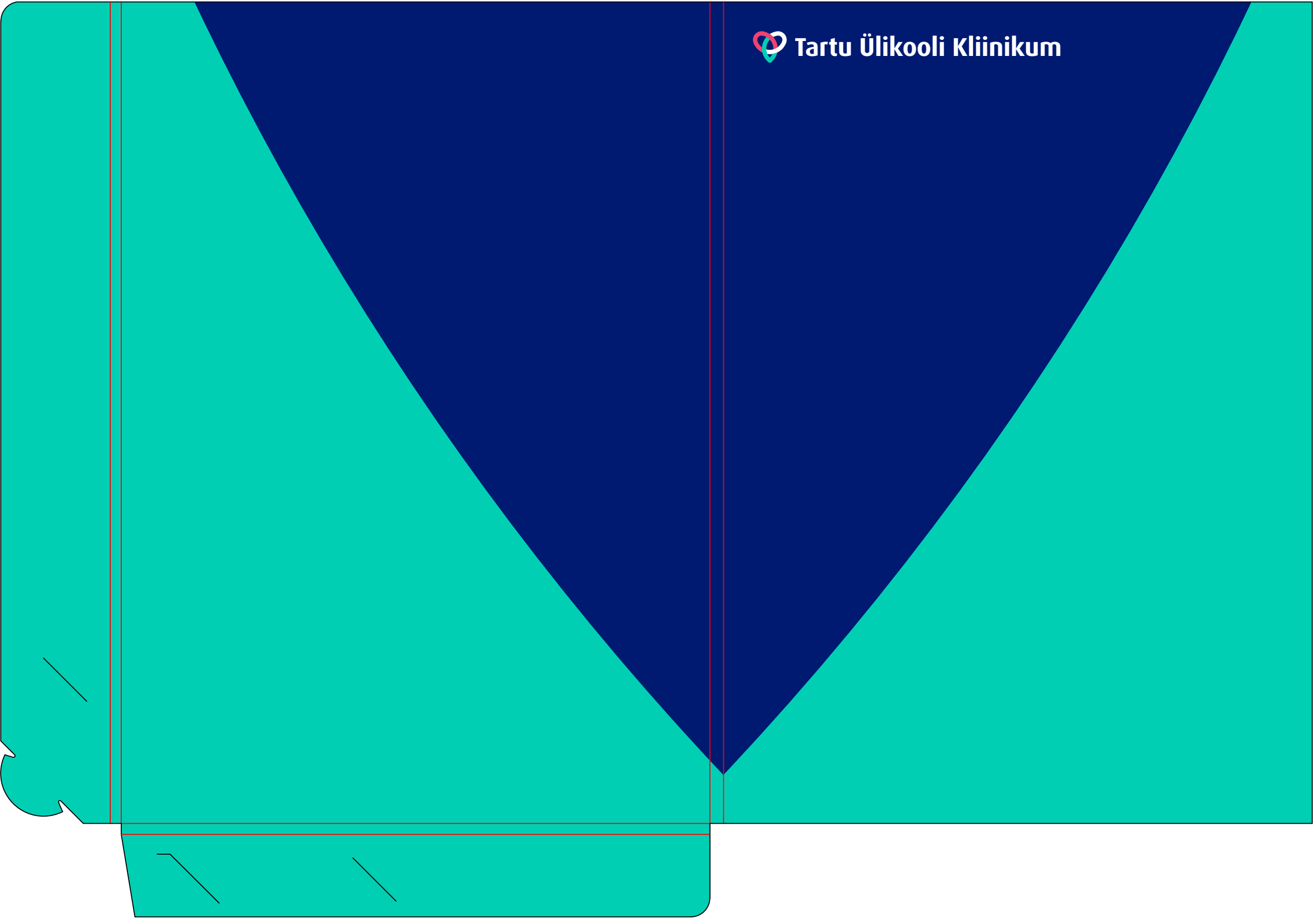
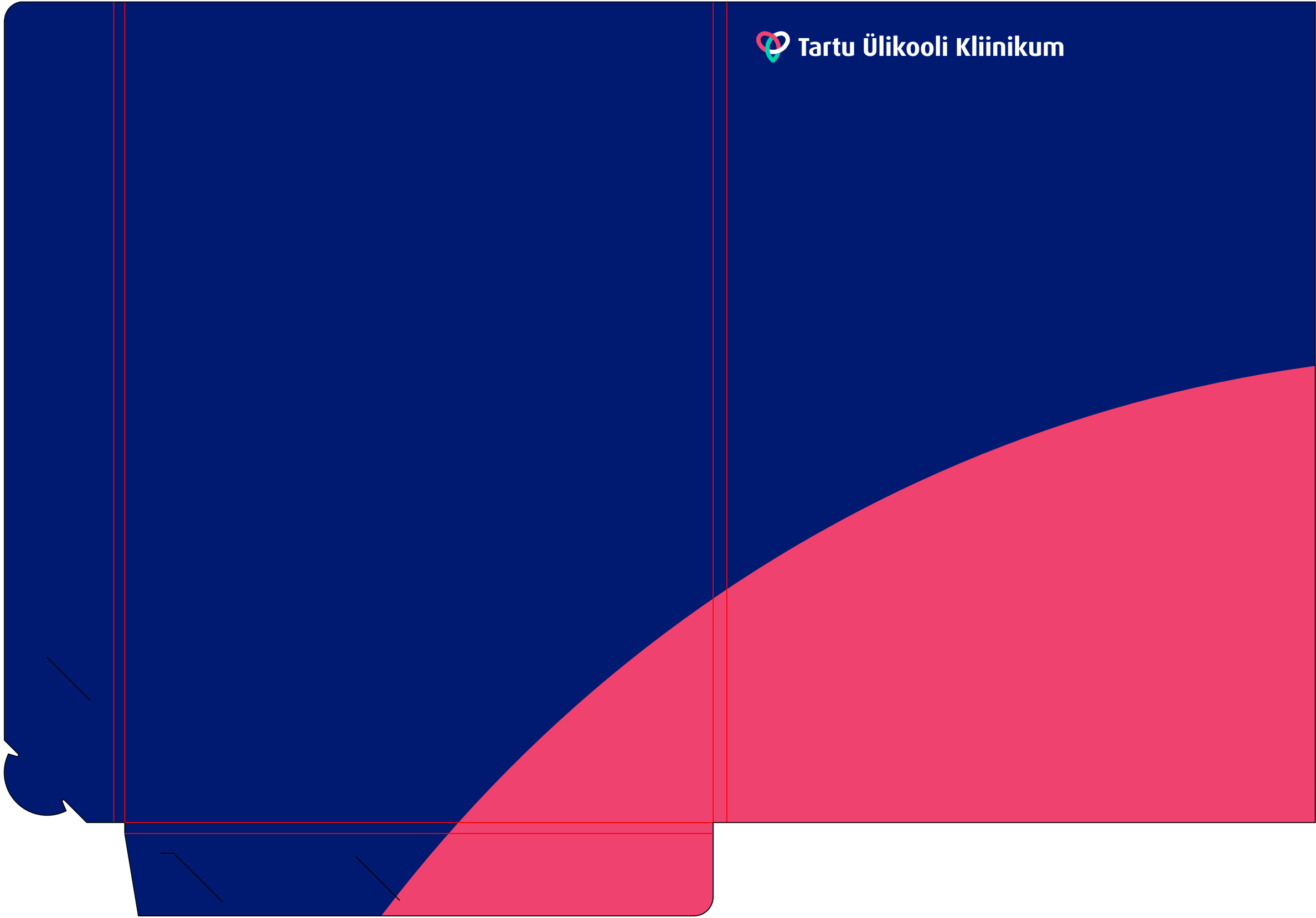
Allkirjastaja 2
Allkirjastaja amet

L. Puusepa 8
50406 Tartu

Tel 731 9401
Rg. kood. 90001478

kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

Esinduslikel materjalidel kasutatakse “õpetamise sinist”, mida saab täiendada logo supergraafikaga.



Patsiendiinfo trükiste puhul tuleb lähtuda plakatikujunduse loogikast.

Juhul, kui fotot ei ole võimalik kasutada, saab kasutada ka ainult Kliinikumi logost tulenevat supergraafikat.

Patsiendiinfo

Mida teha kõrge vererõhu puhul?



L. Puusepa 1a
50406 Tartu
Telefon 731 9401
klinikum@kliinikum.ee

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Patsiendiinfo

Mida teha kõrge vererõhu puhul?

L. Puusepa 1a
50406 Tartu
Telefon 731 9401
klinikum@kliinikum.ee

 Tartu Ülikooli Kliinikum

1. Mis on vererõhk?

Vererõhu määramad põhiliselt veresoonte toonus ja südame kui pumba töö. Vererõhk registreeritakse numbrina, näiteks 120/80 mmHg (millimeetrit elavahobedasamast). Antud näiteks 120 on süstoolne (ülemine) vererõhk, mille määrab südamest aorti paisatava vere rõhk veresoonte seintele. Diastoolne ehk alumine vererõhk (antud näites 80) näitab südame löögastumis-aegset rõhku veresoontes ja sõltub peamiselt veresoonte toonusest. Vererõhk ei püsi ööpäeva vältel ühesugusena, vaid muutub vastavalt organismi vajadustele. Kõige madalam on vererõhk öösel, kõige kõrgem erutuse, stressi või kehalise koormuse korral.

2. Kuidas vererõhku mõõdetakse?

Enne vererõhu muutmist peaks istuma rahulikult vähemalt 5-10 min. Kohvi juua ega suitsetada ei tohiks vähemalt 30 min. enne mõtmist. Vererõhu mõõtmiseks kasutatakse sfügmomanomeetrit. Mansett kinnitatakse õlavarrele ja pumbatakse täis. Mansett surub kinni veresoone, kui rõhk mansetis ületab rõhu arteris. Kuulates stetoskoobiga arteri kohal, lastakse aeglaselt mansetti tühjaks. Kui on kuulda esimeste tütiliste toonide teke on rõhk mansetis võrdustunud süstoolse vererõhuga. Sel hetkel loetakse manomeetrigi süstoolse vererõhu väärtus. Edasi on toonid kuulda kuni hetkeni, mil rõhk mansetis võrdub madalaima vererõhuga veresoontes. Sel hetkel toonid kaovad ja saadakse diastoolse vererõhu väärtus. Uued automaatsed aparaadid muudavad vererõhu mõõtmise lihtsamaks. Siiski tuleb neid aparate aeg-ajalt kontrollida ja võrrelda

tavalise elavhõbe-sfügmomanomeetriga. Kui ühel mõõtmisel registreeritakse normist kõrgem vererõhk, siis tuleb vererõhku kontrollida veel mitmel korral, et kindlaks teha, kas vererõhu tõus on püsiv.

3. Mis on kõrge vererõhk?

Piiripealsele vererõhu väärtuse korral tuleks vererõhku kontrollida vähemalt üks kord aastas ja puuda järgida tervislikke eluviise.

4. Mis on kõrge vererõhu põhjuseks?

Püsivalt kõrget vererõhku nimetatakse hüpertensiooniks. Enamasti on tegemist iseseisva haigusega-kõrgvere-rõhktõvega. Kõrgvererõhktõbi on sageli esinev haigus, keskmiselt põeb seda ~ 30% täiskasvanutest. Selle haiguse tekkepõhjused pole veel täpselt teada, oluline osa on ilmselt päriliku eelsoodumusel ning ka elustiilil (liigne kehakaal, vaimne ping, ebapiisav kehaline koormus, liigne alkoholi tarvitamine). Harva võivad hüpertensiooni põhjustajaks olla ka muud haigused: neeruhaigused, hormonaalsed häired jn. Ka mõned ravimid, s.h. rasedustõkestused tabletid, põletikuvastased preparaadid, võivad mõnel juhul vererõhku tõsta.

5. Millist kahju teeb kõrge vererõhk?

Püsivalt kõrge vererõhk on lisakoormuseks südamele ning kahjustab veresooni, kiirendades oluliselt veresoonte lubjastumist. Tapajärgselt võivad olla südameinfarkt või ajuinsult, südame- või neerupuudulikkus. Nende tüsistuste

ohtu suurendavad veelgi häired rasvade ja süsivesikute ainevahetuses, mis sageli kaasnevad kõrgvererõhktõvega. Kõrge vererõhu korral ei teki alati kahe enesetunde häireid, kuid süda ja veresooned kahjustuvad ometi. Seetõttu on tarvis regulaarselt vererõhku kontrollida. Iga täiskasvanu peaks kontrollima oma vererõhku vähemalt korra iga kahe aasta järel. Juhul, kui suguvõsas on teada kõrgvererõhktõve, südameinfarkti või ajuinsuldi esinemist, samuti kui vererõhu väärtused on piiripealsed (140/90), tuleks vererõhku mõõta vähemalt kord aastas.

6. Mida teha, kui vererõhk on kõrge?

Enamasti on kõrget vererõhku vaja ravida tablettidega. Siiski, ka mitmete lihtsate võtetega saab vererõhku mõnevõrra alandada ja üldist südamehaiguste riski vähendada. Loobuge tubaka tarimisest! Suitsetamine ei põhjusta otseselt püsivat vererõhu tõusu, kuigi kiirendab oluliselt veresoonte lubjastumist ning seega suurendab mitmekordset südameinfarkti ja ajuinsuldi ohtu. Tähtis on teada, et suitsetamise lõpetamisel risk aja jooksul väheneb mittesuitsetaja tasemele, seetõttu pole kunagi liiga hilja suitsetamisest loobumiseks. Vähendage liigset kehakaalu! Liigne kehakaal on lisakoormuseks südamele, eriti kui süda peab toime tulema kõrgenenud vererõhuga. Kehakaalu vähendamine on tõhus abi vererõhu langetamiseks, näiteks 10 kg kaalukaotus langetab ölekaalulistel haigetel vererõhku kuni 10 mmHg võrra. Tervislik toiduvalik aitab säilitada normaalsel kehakaalu ning hoiab madalana ka vere kolesteroolisisalduse.

Elistage puu- ja köögivilja, kala, linnuliha, lahjaid piimasaadusi! Soõge vähem rasvaseid ja soolaseid toite! Liikuge rohkem ja regulaarselt!

Kõrge vererõhk ei ole takistuseks mõdukale sportimisele, pigem vastupidi. Regulaarne kehaline koormus (kõndimine, sörkjooks, jalgrattasõit, pallimängud) mõjub vererõhku alandavalt. Valida tuleks siiski järske tugevaid pingutusi nõudvaid spordialasid nagu harjutused jõumasinal, tõstmine jt. Sobiva kehalise koormuse südamele ja vereringe an-rab kõndimine- vähemalt 0,5 tundi iga päev või 2-3 korda nädalas 1 tund korraga. Enne kui otsustate alustada regulaarseid treeninguid, eriti vanemas eas, kaige kindlasti arstlikul kontrollil.

Vältige alkohooliga liialdamist!

Mis on 1 naps?

7. Kuidas ravitakse kõrget vererõhku?

Kuigi kergematel juhtudel aitavad vererõhku alandada eelpool toodud võtted, on enamasti vajalik tablettravi. Vererõhku alandavad ravimid toimivad mitmel erineval viisil. Kõrge vererõhu ravi määrab arst, kes valib paljude võimalike ravimite hulgast just Teile sobiva preparaadi või kombinatsiooni. Ravimit tuleb võtta iga päev, ka siis, kui enesetunne on hea. Ainult kestev, aastatepikkune ravi aitab vähendada tüsistuste riski. Kui ravimi võtmisega kaasneb mingeid häireid Teie enesetundes, siis rääkige sellest

Kliinikum kutsub kokku patsientide nõukoja

Tartu Ülikooli Kliinikumi patsientide nõukoda saab olema patsientide ja nende lähedaste esindusrühm, kes kaasatakse läbi nende kogemuste, arvamuste ja ettepanekute kliinikumikontserni tervishoiuteenuste arendamisse.

„Mul on hea meel, et kliinikum astub esimesena sammu, mille kaudu patsiendikeskus saab päriselt uue tähenduse. Patsientide

nõukoja loomine haiglas on Eestis uudne, ent seda toetab muu maailma praktika. Olgugi, et patsientide nõukoja loomine ei mõjuta otseselt ravitulemusi, on patsientide ja lähedaste kaasamine tulemuslik patsiendikesksema tervikliku tervishoiuteenuse

kellele tegelikult teenused suunatud on. „Arstid ja teised tervishoiutöötajad teavad, milline on patsiendi jaoks parim ravi, ent selles, kuidas see peaks patsiendini jõudma, on vajalik patsientide kaasa mõtlemine ja rääkimine,” ütles dr Kotsar.

Loodav patsientide nõukoda on kuni 12-liikmeline vabatahtlikkuse alusel tegutsev patsientide ja nende lähedaste esindusrühm, mille esialgsesse koosseisu saavad kandideerida kliinikumi ja selle kontserni raviteenustega kokku puutunud patsiendid ja lähedased kuni 1. septembrini 2019. Nõukoja liikmelt oodatakse valmisolekut

tervishoiuteenuse arendamisse lähtuvalt
haiglate missioonist, visioonist ja väärtustest

1. augustist kuuluvad Ida-Viru Keskhaiga nõukokku Tartu Ülikooli Kliinikumi esindajatena doktorid Jäna ja Tanel Laisaar.

Uued liikmed vahetavad välja seni nõukogus kliinikumi esindanud dr Jaan Eha ja Urmas Siiguri.

Kuna vähi haigestumine on Eestis, nagu ka mujal maailmas, tõusuteel, peab kliinikumi hematoloogia-onkoloogia kliiniku radio- ja onkoterapia osakonna juhataja dr Jäna Jaal olulisteks tagada vähktöde varast avastamist ning optimaalset ravi kättesaadavust kõikides Eesti piirkondades ning seda võimalikult kodule lähemal. „Tartu Ülikooli kliinikum on see eesmärgil juba tööd alustanud ning näiteks 2019. aasta

Dr Elmira Gurbanova
kaitses doktoritööd

28. juunil kaitses Elmira Gurbanova filosoofiadoktori kraadi (PhD (arstiteadus)) tootlemiseks esitatud väitekirja „Specific characteristics of tuberculosis in low default, but high multidrug-resistance prison setting“ („Tuberkuloosil isärasused madala ravikatkestamise, kuid kõrge mitravimiresistentsesega iseloomustuvates vanglatingimustes“).



tuberkuloosi (TB) haiguskoormus vanges on mui elanikkonnaga võrreldes kõrge. Andmed puuduvad diagnostiliste kriteeriumide mõju kohta TB/rifampitsiiniresistents (RR-TB) haiguskoormuse vanges riigis, kuid need diagnostilised kriteeriumid jätavad väitlusi. Sagedi esineb praktikas vastutustöö rifampitsiini (RIF) tundlikkuse määramisestulisi. RR-tuberkuloosi arvu arvane harva hädal tulemus, et teave selle põhjuse kohta on vahene.	Pealkiri 1 Foto autori kaasa, kuid ravitulemused ei sõltunud sama kiir mutatsioonist ega lahenniste variantidest. Diagnostiliste algoritmide arendamisel on praktiline väärtus doktoritöö tulemused, mille järgi RIF-tundlikkus määratakse, et sõltuvalt sellest, kas see Xpert MTB/RIF ja vedelikutuuliku meetodid rakendati ühel ja sama rögaproovi mõju järjestikustele proovidele.
---	--

[illegible]

See tulemus näitab, et 10- ja 5-kordse haigestumise vähenemiseni vastavalt kõigi, bakterioskoopial positiivsete ja RR-TB juhtude osas ning parandas ravitulemusi. See on märkimisväärne tulemus, kuna haigestumise vähenemise kaudu pööratakse inimesi. Nimetatud aspekti rõhutas kaitsmisel ka oponent prof. P. Davies.

RIF-tundlikkuse määramistulemused Xpert MTB/RIF-1 ja vedelikultuuril mõttes osutsid lahknemateks 6% juhtudest. Vastavate isolaatide genotüüpiseerimine näitas, et LS11P mutatsiooni ajutas oluliselt lahknemisele

Pealirí 1 foto auto

kaasa, kuid ravitulemused ei sõltunud samas ei mutatsioonidest ega lõhknemise variantidest. Diagnostiliste algoritmide arendamisel on praktiline väärtus doktoritöö tulemusel, mille järgi RIF-tundlikkuse määramistulemused ei sõltu sellest, kas nii Expert MTB/RIF ja vedeliku kultuuri meetodit rakendati ühel ja samal rögaproovil või järjestikustel proovidel.

RR-TB patsiente diagnoositi ja raviti Aserbaidžani vanglates, kus 78,4% juhtudest paranen (III). Dissertant leidis, et peamine RR-TB-st paranemist soodustav tegur on suurema arvu bakteritsiidsete ravimite hoidmine raviskeemis kogu ravikuuri vältel.

On oluline märkida, et dr Gurbanova tulemused ei ole mitte üksnes jäänud teadusajakirjade lehekülgedele doktoridisertatsiooni kaasatud publikatsioonidena, vaid neid on ka juba rakendatud, näiteks Kasahstani Vabariigi siseministri määruses, mis reguleerib tuberkuloosikontrolli kinnipidamisasutustes.

KOMMENTAAR
Dr Elmira Gurbanova on doktoritöö kõikes etapis ilmutanud väga suurt sihikindlust, edasipõldlikkust, korrektust, tähtaht, pingetaluvust ja ennekõike iseseisvust. Dr Elmira Gurbanova on hea näide residentuuri ja doktoranturi paralleelsest sooritamist. Kohe, alates septembrist 2019, alustab ta pulmonoloogia residentuuri 3. aasta õpinguid. – Prof. Alan Altraja

Kliinikumi vastuvõtuajad üleriigilises digiregistratuuris

8. augustist saab Tartu Ülikooli Kliinikumi eriarstide juurde broneerida vastuvõtuaega ka üleriigilise digiregistratuuri kaudu.

Kliinikumid juhatuse liikme Kati Kormi sõnul toimus üleriigilise digiregistratuuriga liitumine Tartu Ülikooli Kliinikumis plaanipäraselt ja vastavalt Tervise ja Heaolu Infosüsteemide Keskuses (TEHIK) kinnitatud graafikule. „Et jaotada haiglate liitumise tekkiv koormus ühtlaselt, liitus kliinikum riikliku registratuuriga augusti alguses,“ ütles Kati Korm.

Digiregistratuuri teenuse käivitamiseks olid vajalikud nii infosüsteemi arendustööd kui ka vastuvõtugraafikute ühtlustamised. „Andmete ühtlustamise käigus kontrolliti üle ligikaudu 500 000 vastuvõtuaaja andmed ning nüüdsest on

mi erialade vastuvõtuajad," selgitas Korm.

Diileringiline digipatsiitriistratust aab riiklikus patsiendi digipatsiitriistratust.ning digilugu.ee ning võimaldab broneerida, tühistada ja muuta eriarsti broneering vastutustvõetue kõikides teie lahenduslusi lisatud Festi teravishuustatustes. Lisaks riiklikule digipatsiitriistratustele jäävad kliiniku patsiendi jaoks alles ka kõik kolm seni kohtide võimalust arstiaja broneerimiseks: broneerimine telefoni teel, ID-kaardi kasutamist mittenduoja veebivormi kaudu ning kliiniku patsiendi digipatsiitriistratust kaudu. Kait Korni sõnul jääb ePatsiendi portaal avatuks paralleelselt digipatsiitriistratust, sest lisaks vastutustvõetuega broneerimisele ja enda teravishuustete vaatamiseks, saab ePatsiendi portaalil tasuda ka raviarvete. Täpsemu info vastutustvõetue broneerimise kohta leiate patsiendi kliiniku kodulehelt www.kliinikum.ee.



Foto auto

Maailma Terviseorganisatsiooni kvaliteediekspert külastas kliinikumi



Foto auto

Lisaks enda teadmuse jagamisele, on otstarbekas kasutada ka teiste riikide teadmisi," lausus professor Holger Schünemann.

sis Holger Schänemanniga. Kliinikum, kes lei
 a Eestis tahtmise pakkuda oma rahvale
 parimat võimalikku meditsiinilist abi, peavad
 selle aluseks olema tõendus põhised medi-
 tsini seiskohad. „Kaasaegsete ravijuhende
 järgimise vajalikkus on raske ühinebina.
 Eesti tegeleb ravijuhende väljatöötamisega

ja juurutamisega ravijuhendite nõukoda, mille tööd koordineerib Tartu Ülikooli ja tegevust toetab Eesti Haigekassa. Meditsiini- teadlaste kanda on oluline roll mitte ainult rahvusvaheliste juhendite eestiseeluse tagamisel, vaid ka kohaliku konteksti ja tervishoiukorralduse erisuste arvestamisel. Professor Schünemann on olnud Eestile hea patroon ja ma väga lootan, et koostöö jätkub," lausub Dr Kotsar.

Soovitav on vältida valget tausta. Vajadusel võib kasutada Kliinikumi värve ka 10-protsendilise läbipaistvusega.

Rinnanäärme kasvaja

Dr Peeter Pöld
Hematoloogia-onkoloogia kliinik
Tartu Ülikooli Kliinikum

 Tartu Ülikooli Kliinikum



- Hematoloogia-onkoloogia kliiniku kodulehekülg: www.kliinikum.ee/ho
- Loengud

Rinnanähi sagedus



- Sagedasim pahaloomuline kasvaja naistel
- Igal aastal diagnoositakse Eestis ca 600 uut rinnanähi juhtu (2003. a. Vähiregistri andmed: 611 juhtu), standarditud haigestumus 49.4 juhtu 100 000 elaniku kohta aastas (2003)
- 19.7 % kõigist pahaloomuliste kasvajate esmasjuhtudest naistel Eestis.

Vähktõve esmasjuhud naistel Eestis 2003



Paige	RHK-10	Esmasjuhud		Haigestumiskordaja	
		Arv	%	Tavaline	Standarditud ^{a,b}
Rind	C50	611	19,7	83,7	49,4
Nahk	C44	444	14,4	60,8	26,6
Käärsool	C18	211	6,8	28,9	12,3
Emakakeha	C54	187	6,0	25,6	14,2
Magu	C16	183	5,9	25,1	11,5
Munasari	C56	169	5,5	23,2	13,7
Emakakael	C53	143	4,6	19,6	14,1
Pärasool	C19–C21	142	4,6	19,5	7,5
Kops	C33–C34	128	4,1	17,5	7,8
Neer	C64–C65	103	3,3	14,1	6,8
Kõik paikmed	C00–C97	3094	100,0	423,9	221,5

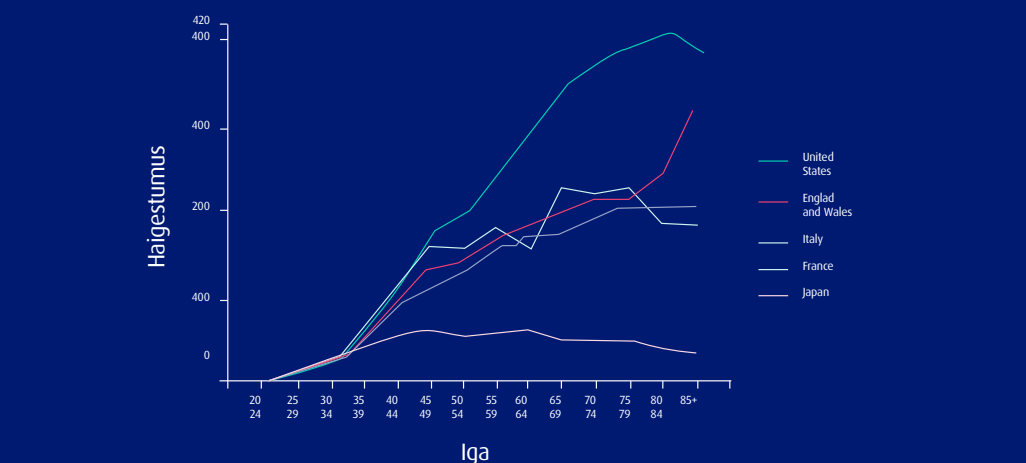
Rahvusvaheline haigestumus rinnavähki naistel*





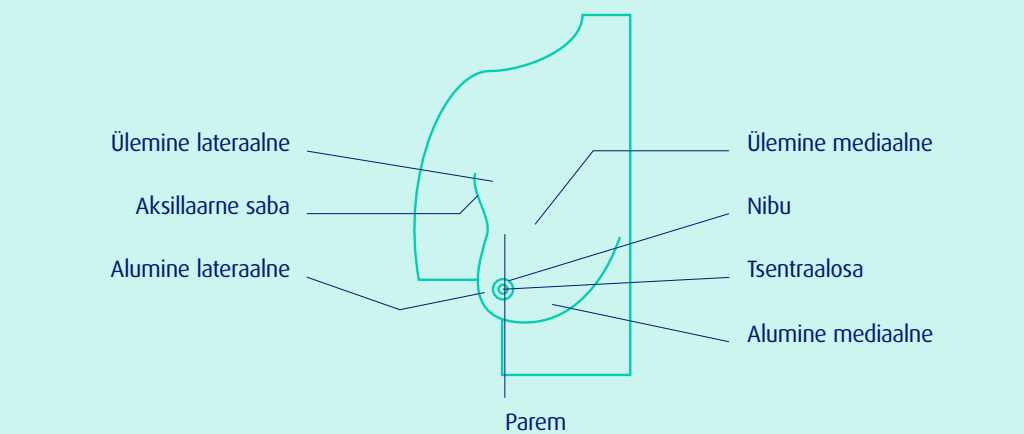
Rinnanähi haigestumus vanuse järgi (per 100,000)





Rinnanähi anatoomilised paikmed





Riskifaktorid



- Vanus
- Perecondlik anamnees
- Rinnanähi anamnees
- Östrogeenide suurem toime
- Varane menarhe
- Hiline menopaus
- Hormoonasendusravi/suukaudsed kontratseptiivid
- Mittesünnitamine
- 1. rasedus pärast 30-t eluaastat
- Dieet ja eluviis (rasvtõbi, üleliigne alkoholi kasutus)
- Kiirgusekspositsioon alla 40 eluaastat
- Eelnevad beniigsed või premaliigsed rinna muutused
- In situ kartsinoom
- Atüüpiline hüperplaasia

Rinnanähi haiguse kulgu



- Kulgu erinevatel patsientidel väga erinev
- Suhteliselt aeglane kasvutempo
- Tavaliselt on esinenud mitmeid aastaid enne diagnoosimist
- Pikk prekliiniline periood võimaldab varast avastamist
- Metastaatilise rinnavähiga ravi saades keskmine elulemus üle 2 aasta

Vajadusel võib kasutada Kliinikumi värve ka 10-protsendilise läbipaistvusega.

Rinnanäärme kasvajad

Dr Peeter Pöld
Hematoloogia-onkoloogia kliinik
Tartu Ülikooli Kliinikum

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Rinnanäärme kasvajad

Dr Peeter Pöld
Hematoloogia-onkoloogia kliinik
Tartu Ülikooli Kliinikum

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Rinnanäärme kasvajad

Dr Peeter Pöld
Hematoloogia-onkoloogia kliinik
Tartu Ülikooli Kliinikum

 Tartu Ülikooli Kliinikum



 Tartu Ülikooli Kliinikum

Rinnanäärme kasvajad

Dr Peeter Pöld
Hematoloogia-onkoloogia kliinik
Tartu Ülikooli Kliinikum

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Rinnanäärme kasvajad

Dr Peeter Pöld
Hematoloogia-onkoloogia kliinik
Tartu Ülikooli Kliinikum

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Rinnanäärme anatoomia



- Sagedasim pahaloomuline kasvaja naistel
- Igal aastal diagnoositakse Eestis ca 600 uut rinnavähijuhtu (2003. a. Vähiregistri andmed: 611 juhtu), standarditud haigestumus 49.4 juhtu 100 000 elaniku kohta aastas (2003)
- 19.7 % kõigist pahaloomuliste kasvajate esmasjuhtudest naistel Eestis.

Rinnanäärme anatoomia



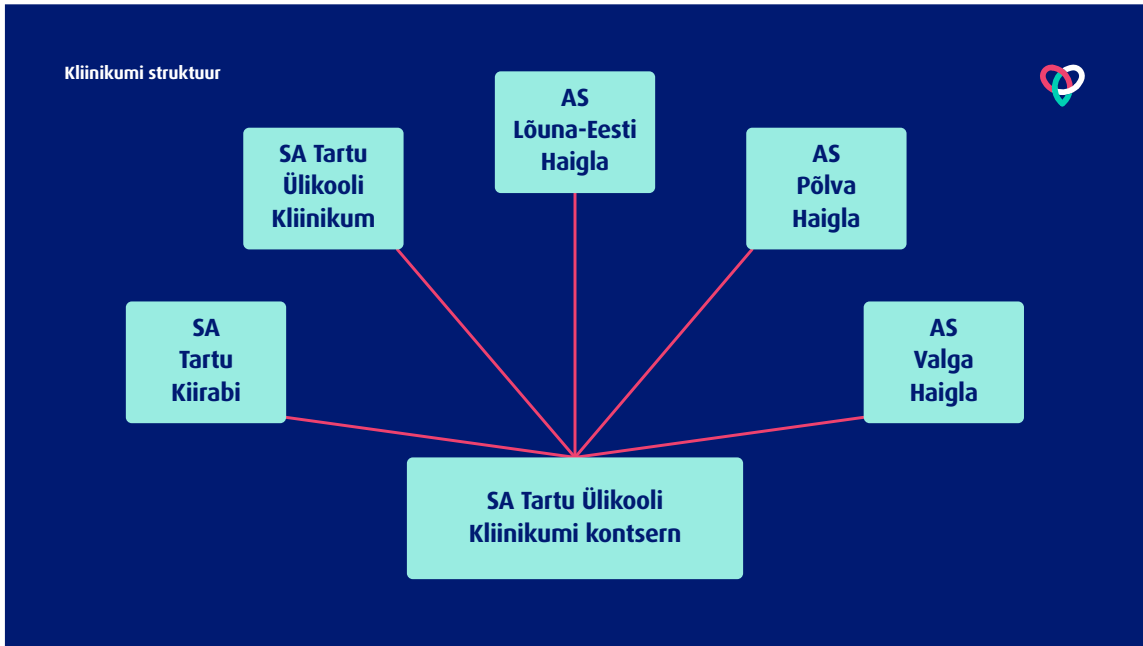
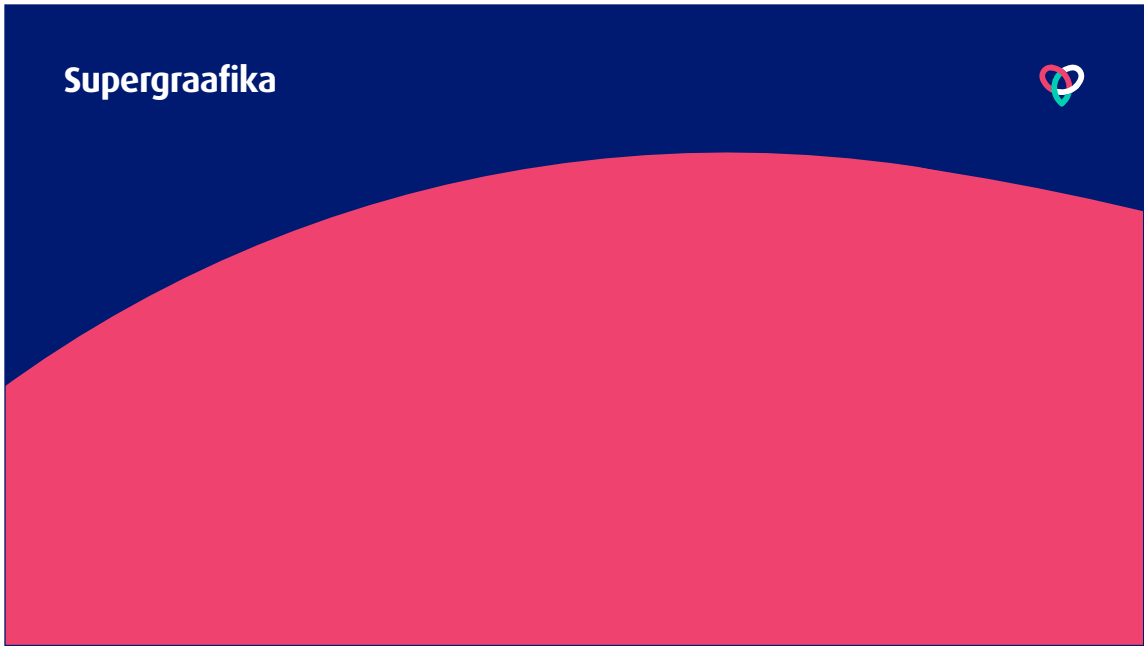
- Sagedasim pahaloomuline kasvaja naistel
- Igal aastal diagnoositakse Eestis ca 600 uut rinnavähijuhtu (2003. a. Vähiregistri andmed: 611 juhtu), standarditud haigestumus 49.4 juhtu 100 000 elaniku kohta aastas (2003)
- 19.7 % kõigist pahaloomuliste kasvajate esmasjuhtudest naistel Eestis.

Rinnanäärme anatoomia



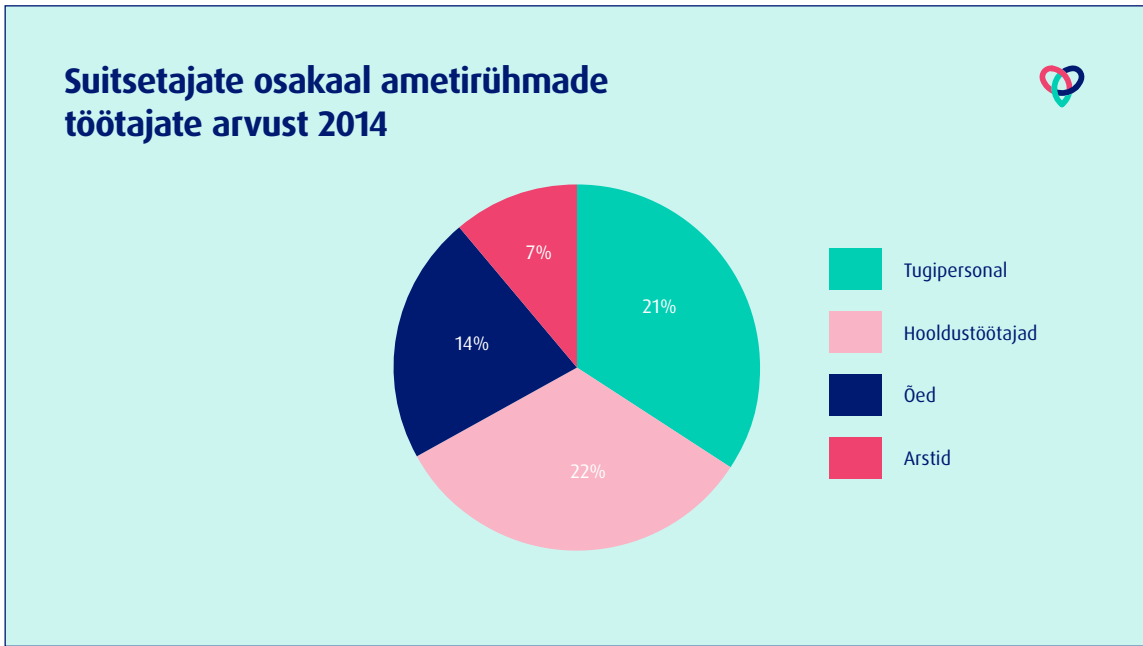
- Sagedasim pahaloomuline kasvaja naistel
- Igal aastal diagnoositakse Eestis ca 600 uut rinnavähijuhtu (2003. a. Vähiregistri andmed: 611 juhtu), standarditud haigestumus 49.4 juhtu 100 000 elaniku kohta aastas (2003)
- 19.7 % kõigist pahaloomuliste kasvajate esmasjuhtudest naistel Eestis.

Soovitav on vältida valget tausta. Vajadusel võib kasutada Kliinikumi värve ka 10-protsendilise läbipaistvusega.



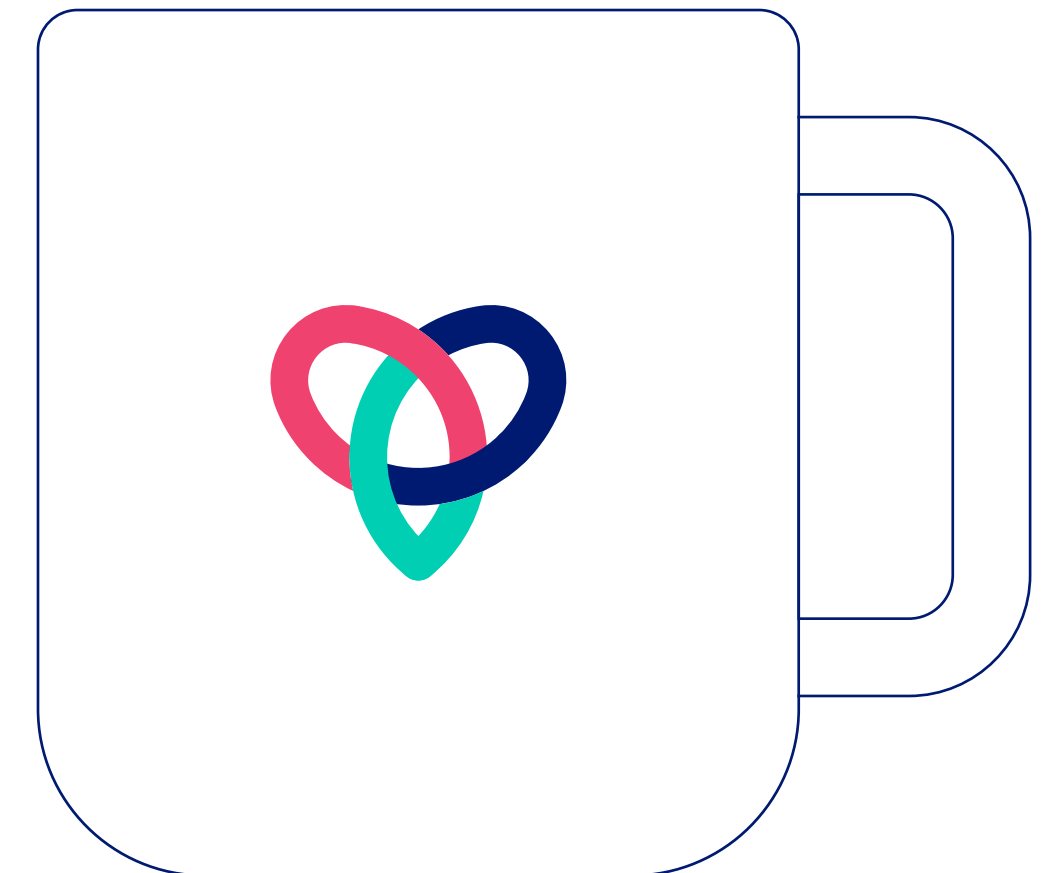
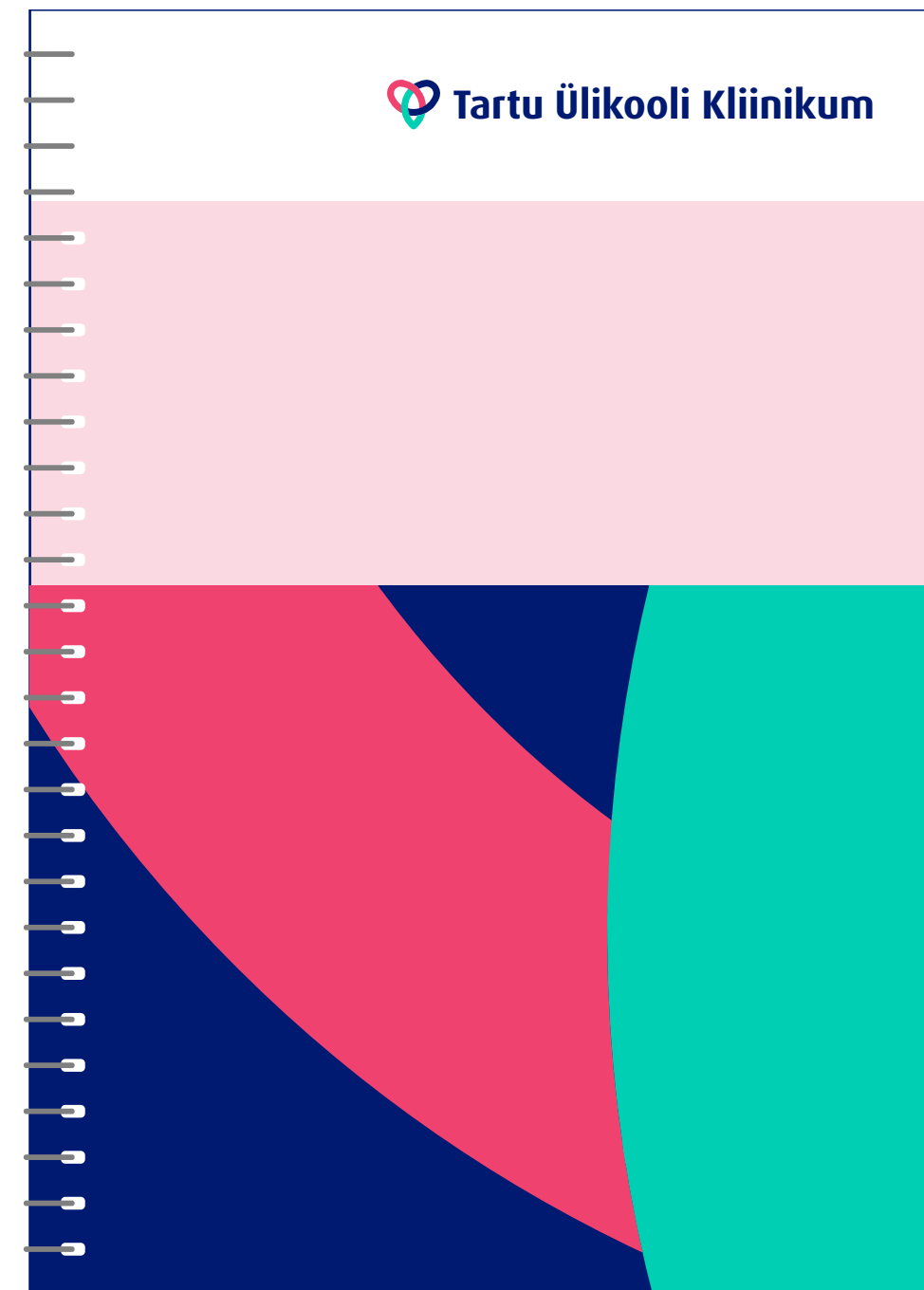
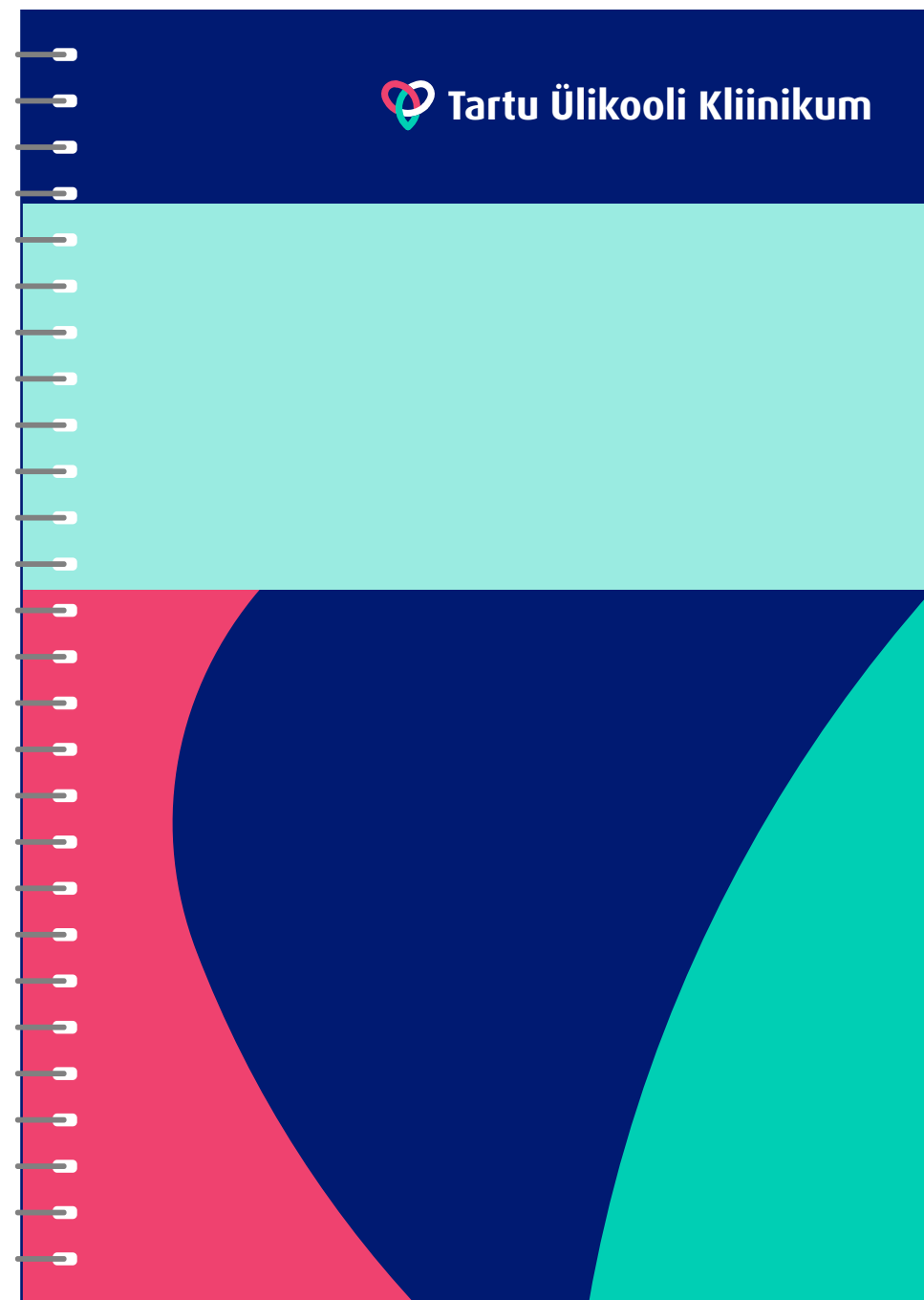
Rinnanäärme anatoomia

- Sagedasim pahaloomuline kasvaja naistel
- Igal aastal diagnoositakse Eestis ca 600 uut rinnavähijuhtu (2003. a. Vähiregistri andmed: 611 juhtu), standarditud haigestumus 49.4 juhtu 100 000 elaniku kohta aastas (2003)
- 19.7 % kõigist pahaloomuliste kasvajate esmasjuhtudest naistel Eestis.



Logo meenetel

Värvide kastsüsteemi saab kasutada ka erinevatel meenetel – paberkotid, pliatsid, märkmikud. Keerukamate objektide peal tuleb kasutada ainult Kliinikumi märki või Kliinikumi logo.

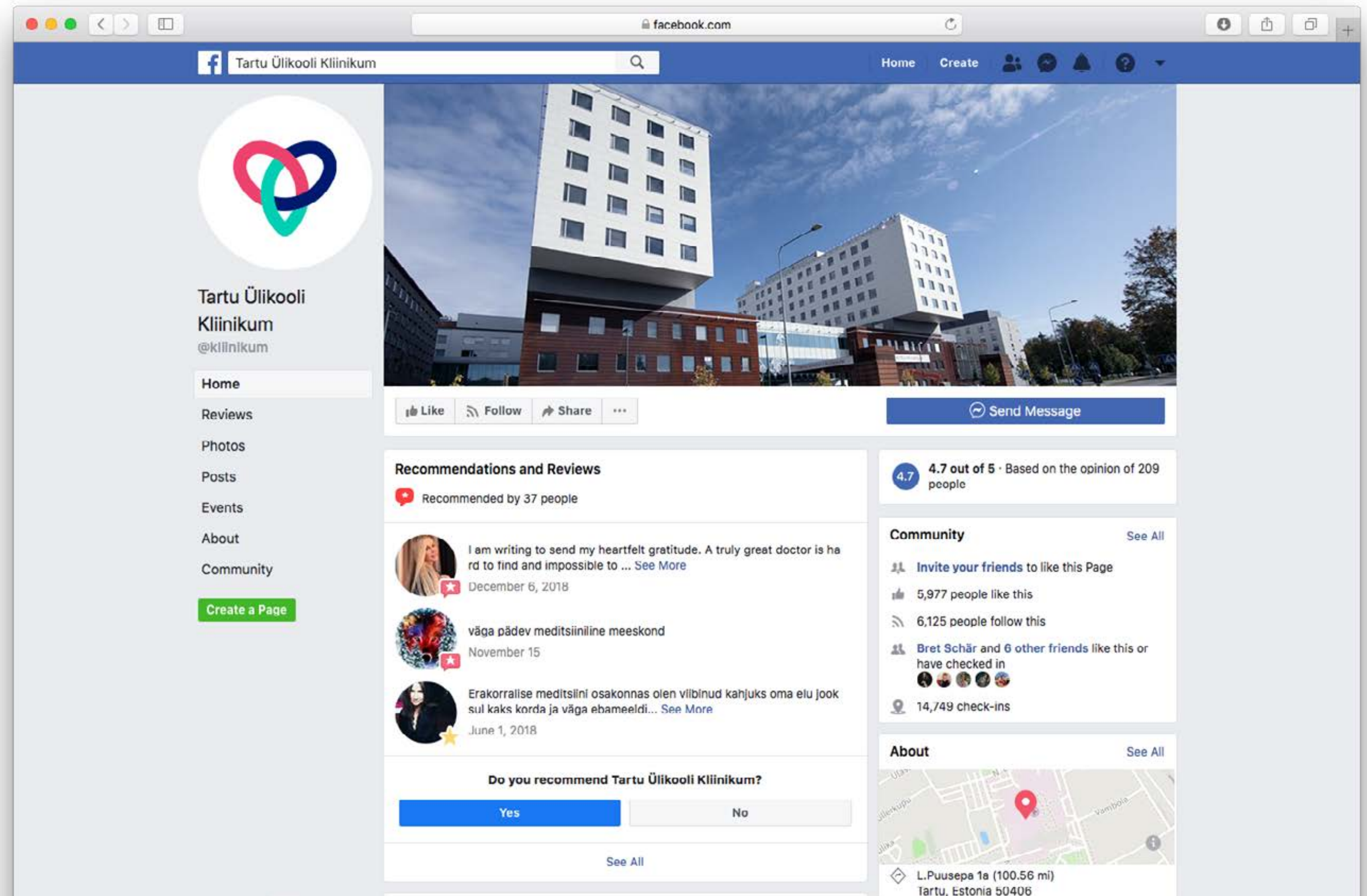


Et kõikidel Kliinikumi materjalidel oleks ühtne väljanägemine, kasutatakse värvilisi kaste ka sotsiaalmeedias.



Sotsiaalmeedia profiili- ja päisepilt

36



Võtame tööle arsti verekeskuse doonorluse osakonda

Tartu Ülikooli Kliinikumi verekeskus otsib doonorluse osakonna meeskonda täistööajaga (1.0 koormusega) arsti, kes tegeleb doonorite valikuga.

Kandidaadilt eeldame:

- kõrgharidust meditsiini valdkonnas
- pingetaluvust
- väga head suhtlemis- ja eneseväljendamisoskust
- soovituslikult inglise ja vene keele oskust (suhtlustasand).

Kandidaadile pakume:

- väljaõpet kohapeal
- huvitavat tööd kiiresti arenevas suures organisatsioonis
- lisapuhkust 7 kalendripäeva.

Kandideerimiseks palume saata elulookirjeldus aadressile helve.konig@kliinikum.ee.

Täpsem teave verekeskuse direktor Helve Königi aadressil helve.konig@kliinikum.ee.

Sihtasutus Tartu Ülikooli Kliinikum
L. Puusepa 1a 50406 Tartu
Tel: 731 8111
e-post: kliinikum@kliinikum.ee
www.kliinikum.ee



Võtame tööle arsti verekeskuse doonorluse osakonda

Tartu Ülikooli Kliinikumi verekeskus otsib doonorluse osakonna meeskonda täistööajaga (1.0 koormusega) arsti, kes tegeleb doonorite valikuga.

Kandidaadilt eeldame:

- kõrgharidust meditsiini valdkonnas
- pingetaluvust
- väga head suhtlemis- ja eneseväljendamisoskust
- soovituslikult inglise ja vene keele oskust (suhtlustasand).

Kandidaadile pakume:

- väljaõpet kohapeal
- huvitavat tööd kiiresti arenevas suures organisatsioonis
- lisapuhkust 7 kalendripäeva.

Kandideerimiseks palume saata elulookirjeldus aadressile helve.konig@kliinikum.ee.

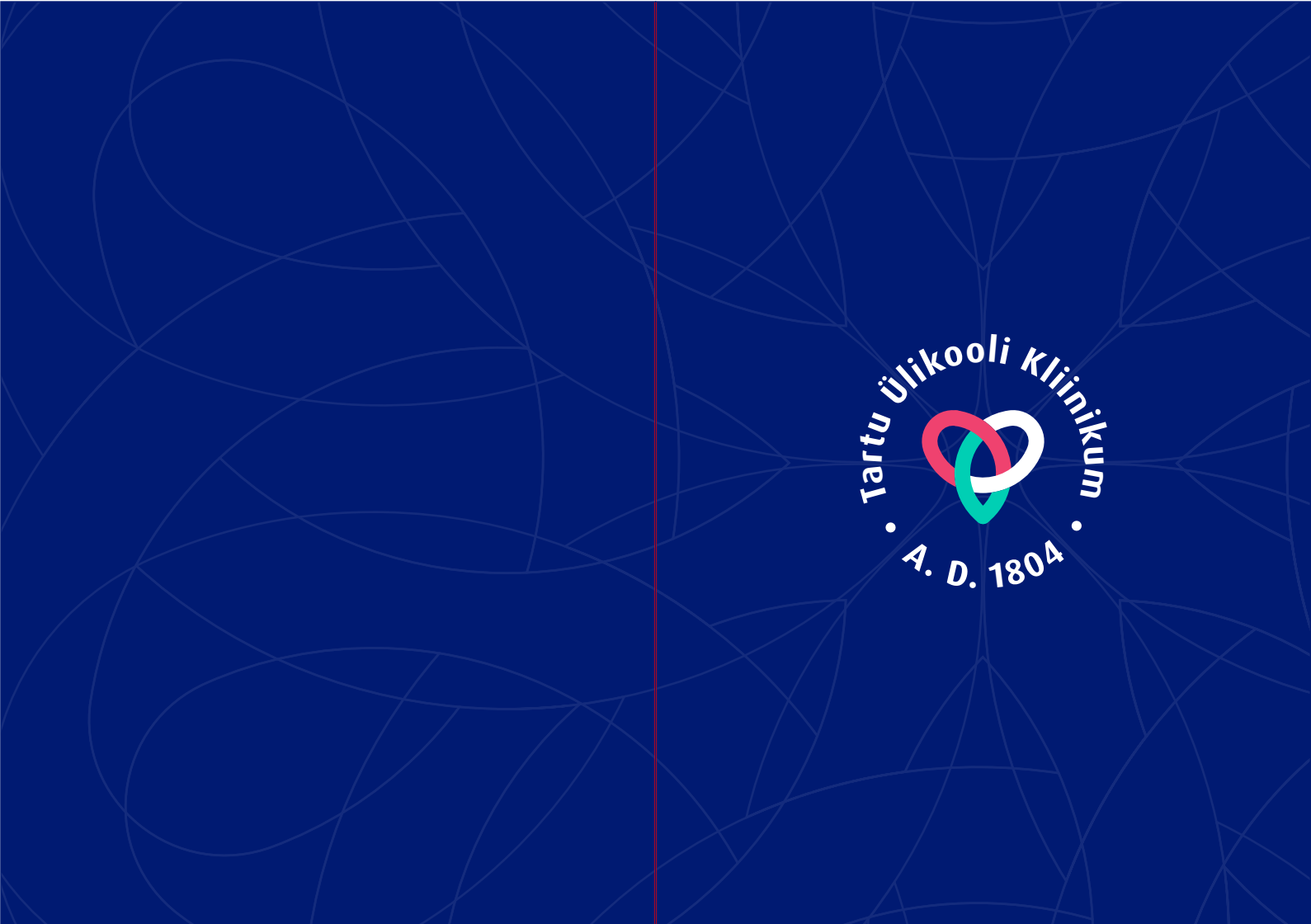
Täpsem teave verekeskuse direktor Helve Königi aadressil helve.konig@kliinikum.ee.

Sihtasutus Tartu Ülikooli Kliinikum
L. Puusepa 1a 50406 Tartu
Tel: 731 8111
e-post: kliinikum@kliinikum.ee
www.kliinikum.ee

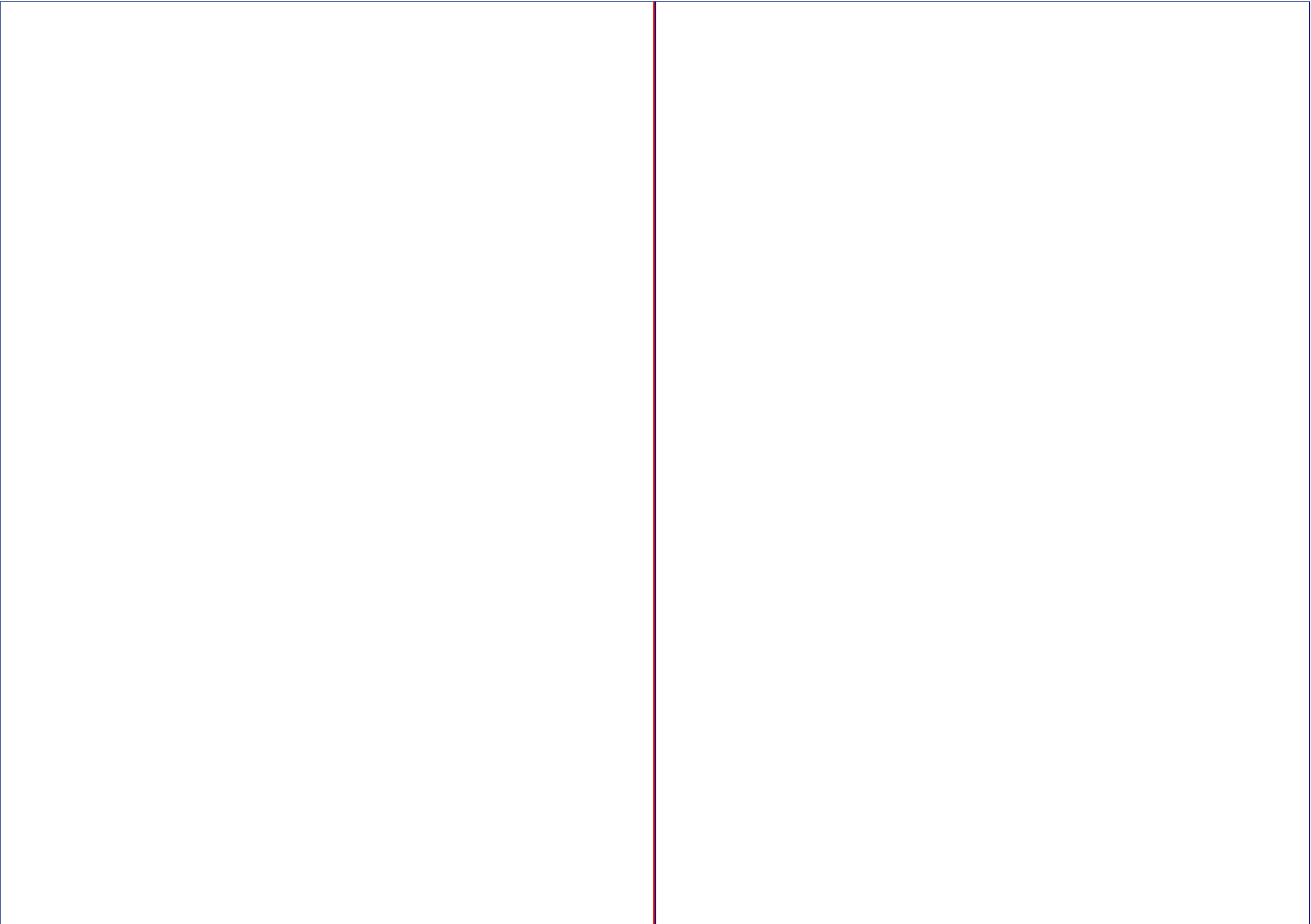
Õnnituskaardi välisküljel kasutatakse ainult “õpetamise sinist”.

Võimaluse korral võib taustal olevat mustrit katta kohtlakiga.

Õnnituskaart väljast



Õnnituskaart seest



Tänukirjal kasutatakse ringlogo, mis on trükitud
höbedase fooliumiga.



Ka digiekraanide infokujunduse ning animatsiooni aluseks on info liigendamine värviliste kastide abil ja supergraafika kasutamine.

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Palun oodake oma järjekorranumbrit

 Tartu Ülikooli Kliinikum

Пожалуйста подождите ваш номер

Siin registratuuris registreeritakse kirurgiakliiniku ambulatoorsetele vastuvõttudele ning silmakliiniku, sisekliiniku ja hematoloogia-onkoloogia kliiniku arstide ning õdede vastuvõttudele, statsionaarsele ravile ja päevaravile.

Närvikliiniku, traumatoloogia ja ortopeedia kliiniku ning naistekliiniku registratuurid asuvad L. Puusepa tänava poole jääva sissepääsu juures.

Siin registratuuris registreeritakse silmaarsti (-õe), sisearsti, gastroenteroloogi, endokrinoloogi, reumatoloogia, nefroloogi, nakkusarsti ja sisekliiniku õdede vastuvõttudele, statsionaari ja päevaravisse.

EESTI KEEL

РУССКИЙ

ENGLISH

Hematoloogia-onkoloogiakliiniku, närvikliiniku, traumatoloogia- ja ortopeedia kliiniku, naistekliiniku registratuurid asuvad L. Puusepa tänava poole jääva sissepääsu juures.

Kasutamiseni!

Küsimuste korral võtke palun ühendust kommunikatsiooniteenistusega
kommunikatsioon@kliinikum.ee.