

ID-kaardi sertifikaatide uuendamine puudutab ka SYNLABi

SYNLABi verevõtupunktides kohapeal analüüse tellinud inimestel palume klienditeenindajaid teavitada juhul, **kui olete oma turvariskiga ID-kaardi sertifikaate uuendanud**. Sellisel juhul ei ole meil kahjuks võimalik teie analüüside tulemusi e-maili teel krüpteeritud dokumendina edastada. Analüüside tulemusi on võimalik kätte saada verevõtupunktist paber kandjal või telefoni teel. Tulenevalt andmekaitse seadusest **krüpteerimata analüüside tulemusi me e-maili teel ei väljasta**. Kui teie ID-kaart ei kuulu turvariskiga kaartide hulka (kontrolli www.id.ee), toimivad e-teenused teie jaoks tavapäraselt.

Uuendatud ID-kaardi sertifikaadile ei ole võimalik krüpteerida. Vastav tugi arendatakse hiljem. Esialgse plaani kohaselt avaldatakse lõppkasutajatele mõeldud DigiDoc3 Krüpto 2018. aasta jaanuaris. Täpsemalt 2017. aasta novembris toimuvate ID-kaardi muudatuste mõjust e-teenuste pakkujatele saate lugeda siit: <http://www.id.ee/?id=38143>

Uudis ei puuduta portaalist tehtud tellimusi. MINU.SYNLAB.EE kaudu tellitud analüüside tulemused liiguvad jätkuvalt portaali.

Vabandame võimalike ebamugavuste pärast!

Proovimaterjalide säilitamise

aeg analüüsijärgsel on lühenenud

Seoses meetodikatest tulenevate soovitud proovimaterjalide säilivuse osas lühendasime biokeemilisteks ja immunoloogilisteks uuringuteks võetud proovimaterjalide uuringujärgset säilitusaega – senise 7 päeva asemel säilitame proovimaterjale 3 tööpäeva (sh laupäev). Hindasime, et senise praktika järgi tehti lisatellimusi >95%-l juhtudest esimese kolme päeva jooksul, seega loodetavasti olulisi muutusi lisatellimuste korra muutmine tellijatele ei põhjusta.

Anname endast jätkuvalt parima, et kõik olemasolevatest proovimaterjalidest täiendavalt tellitud analüüsid saaksid kiiresti ja korrektselt käsitletud ning soovime tulevikus pakkuda ka uusi lahendusi, et lisaanalüüside tellimuste esitamine oleks tellijaile mugavam ja valikuid oleks rohkem.

24.10 tavapärasest lühemad vastuvõtuajad Narva mnt, Lasnamäe ja Viimsi verevõtupunktides

Teisipäeval, 24. oktoobril 2017 on alljärgnevad SYNLABi verevõtupunktid avatud tavapärasest tund aega lühemalt:

Tallinnas, Narva mnt 7, III korrus, kell 8:00-15:00

Tallinnas, Lasnamäe tee 3 (Lasnamäe Tervisemaja), III korrus,

kell **8:00-15:00** (lõunapaus 12:00-12:30)

Viimsis, Kaluri tee 5a, kell **7:30-14:00**

Vabandame võimalike ebamugavuste pärast!

9. oktoobrist 2017 alustasime nahaseente külvide teostamist SYNLABi Tallinna laboris

Alates 09.10.2017 lõpetasime nahaseente külvide vahendamise TÜ Kliinikumi ning **nüüd teostame neid SYNLABi Tallinna laboris**. Diagnostikat koordineerib ja arste nõustab mükoloogia spetsialist Helle Järv.

Seoses nimetatud muudatusega palume edaspidi nahaseente mikroskoopiaks, külviks ja molekulaardiagnostikaks võetud naha, küünte ja juuste **proovid saata SYNLABi prooviümbrikus** (ja mitte kasutada TÜ Kliinikumi ümbrikke).

Tervise innovatsioonikonverents KUMUs (9.11.2017)

KUTSE: 9. novembril Tervise innovatsioonikonverentsile KUMUs

Konverentsi kesksed teemad on **AJU, MINDFULNESS, LIIKUMINE,**

VESI, TOITUMINE, VERI, UNI ja TEHNOLOOGIA. Avakõne tervisest peab **Eesti Vabariigi president proua Kersti Kaljulaid.**

Leitakse vastuseid mh järgmistele küsimustele: miks meie aju ja tänapäeva töökeskkond ei sobi kokku, kuidas mõelda ja süveneda efektiivsemalt, kuidas aitab mindfulness tänapäeva kiire elutempoga toime tulla, missugused on kõige uuemad lähenemised skeletilihassüsteemi valule, kui palju vett tegelikult vajame, millised on võimalused unehäirete raviks unemeditsiinis ja koduste vahenditega, mida, miks ja millal oma verest kontrollida, et välistada terviseriskide olemasolu, mis toidab optimismi ja pessimismi suurte andmete ajastul jne.

Konverentsi lektorid on **ajuteadlane ja psühholoog dr Jaan Aru, dots Kristjan Port, spordifüsioloogia professor Vahur Ööpik, füsioterapeut Katre Lust-Mardna, kliiniline psühholoog Kärt Lust-Paal, laboriarst dr Anneli Raave-Sepp jt. Moderaator on Marko Reikop.**

SYNLABI laboriarst dr Raave-Sepp peab loengu teemal: Veri – tervise peegeldaja. Arst annab ülevaate, kuidas meie elustiil väljendub meie verenäitajates. Aga millistes? Mida, miks ja millal verest kontrollida, et hinnata oma tervislikku seisundit ja terviseriskide olemasolu.

Konverents toimub kl 9.30-16.30 ning selle lõpus väljastatakse tunnistus 9 akadeemilise tunniga. Täpne päevakava ja registreerimine: www.tervis2017.ee

Teaduspõhisele konverentsile on oodatud kõik, kes soovivad olla kursis uusimate teadmistega tervisest, mh ettevõtete töötajad, tervisesportlased, treenerid, perearstid ja -õed, füsioterapeudid, psühholoogid jpt. Konverents on tasuline.

NB! SYNLABI koostööpartnerid saavad registreerida soodushinnaga, selleks tuleb piletit ostes sisestada sooduskood: TER823.

Konverentsi korraldab Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koos Noviti nõustamis- ja koolituskeskusega ning

Eesti ujujate tervist kontrollib meditsiinilabor SYNLAB

Eesti Ujumisliit ja meditsiinilabor SYNLAB Eesti sõlmisid koostööleppe, tänu millele on Eesti ujujatel võimalik senisest põhjalikumalt jälgida oma tervisenäitajaid. See annab hea eelduse treeningute ja taastumise planeerimiseks ning paremate tulemuste saavutamaks.

Koostöö raames saavad ujujad vereanalüüside põhjal regulaarselt oma tervist kontrollida. Eile käisid SYNLAB-is vereanalüüse tegemas 21 ujujat: Joonas Niine, Kristina Maria Jaamul, Alex Ahtiainen, Marko Matteus Langel, Maria Romanjuk, Martin Allikvee, Daniel Zaitsev, Silver Hein, Ilona Maide, Martti Aljand, Andri Aedma, Cevin Anders Siim, Mark Sovtsa, Janter Suun, Laura Kalvet, Margaret Markvardt, Kätlin Sepp, Mai Riin Salumaa, Laurika Lint, Kaia Liis Tomak ja Armin Evert Lelle.

Lisaks aitab SYNLAB tõsta nii ujujate kui ujumistreenerite tervisealaseid teadmisi, viies läbi mitmeid koolitusi. Koolituste käigus antakse ülevaade üldistest tervisenäitajatest, ülekoormuse ja toitumisega seotud näitajatest ning vitamiinide ja mineraalainete rollist. Esimene koolitus toimus 9. septembril, kus laboriarst dr Anneli Raave-Sepp selgitas, kuidas näiteks vereanalüüsid kreatiniini kinaas, ASAT, kreatiniin ja urea aitavad hinnata treeningu intensiivsust ja organismi ning lihaste taastumist või ülekoormust, vitamiin D ja raua rolli kordinatsioonis,

sooritus- ja saavutusvõime puhul. Treenerid said vihjeid, kuidas lugeda Tervisesportlase paketi vereanalüüside tulemusi ja neist järeldusi teha.

Eesti Ujumisliidu sõnul on koostöö eesmärgiks see, et sportlased treeniksid tervetena ja treenerid saaksid adekvaatset tagasisidet sportlase seisundist enne ja pärast raskemaid tsükleid, et teha otsuseid koormuste ja puhkuste tasakaalu osas. Laboris tehakse ujujatele erinevaid vereanalüüse, mis peegeldavad üldist tervislikku seisundit ja erinevate haiguste riskide olemasolu, füüsilise koormuse mõju organismile ja treeningutest taastumist, hapnikuga varustatuse võimekust ja vedeliku tasakaalu, olulisemate vitamiinide ning mineraalainete taset jt. Sellised analüüsid annavad sportlastele võimaluse teadlikumalt treenida ja toituda, jälgida organismi taastumist ning ennetada või avastada erinevaid haigusi.

Meditiinilabor SYNLAB on mahult Eesti suurim labor ja kuulub Euroopa suurimasse laboriketti. Ettevõtte põhitegevus on laboriteenuse osutamine tervishoiuteenuse osutajatele. Nüüd on lisandunud võimalus ka kõikidele erakliendist huvilistele – patsiendiportaali minu.synlab.ee kaudu saab igaüks tellida tervisekontrolli pakette, üksikanalüüse ja laboriarsti konsultatsioone. SYNLABi verevõtupunktid asuvad Tallinnas, Tartus, Pärnus jne, kokku 12-s linnas. Ettevõtte Eesti laboris töötab üle 200 töötaja ning aastas tehakse rohkem kui 6 miljoni analüüsi.

Seminar "Ravimitest indutseeritud peavalude diagnostika lääne ja hiina meditsiinis"

Confido Erameditsiinikeskus ja hiina meditsiini keskus **Tervise Alkeemia**

korraldavad seminari teemal

„Ravimitest indutseeritud peavalude diagnostika lääne meditsiinis ja hiina meditsiinis“

Peavalud on levinud probleem ja see põhjustab peavalu käes kannatajale olulist elukvaliteedi langust. Ravimite tarvitamisest põhjustatud peavaludele on lääne meditsiinis tähelepanu pööratud põhjendamatult vähe. See on omakorda üks levinud põhjus hiina meditsiini arstidelt abi otsimisel. Kuidas diagnoositakse ravimitest indutseeritud peavalu lääne ja hiina meditsiinis? Mis on erinevused ja kas on ka sarnasusi? Kas tegemist on kahe täiesti erineva käsitlemise ja maailmavaatega?

Nende küsimuste üle arutlevad oma erialade tunnustatud arstid: neuroloog **dr TOOMAS TOOMSÕO** ja hiina meditsiini arst **dr RENE BÜRKLAND**, seminari modereerib perearst **dr ERET JAANSON**.

Seminar toimub **16. oktoobril kell 16.00 – 17.30 Veerenni Tervisekeskuses, SYNLAB Eesti Koolituskeskuses Tallinnas**, aadressil Veerenni 53a, V korrus

Seminarile on oodatud perearstid, pereõed, eriarstid, hiina meditsiini arstid ja terapeudid.

Seminari osalustasu on 25 eurot. Tasuda saab kohapeal sularahas või arvega. Arvega tasumiseks palume registreerimisvormil

märkida arve saaja.

Registreerimisvormi **leiata** **siit:**
<https://goo.gl/forms/wghXXf00x6fX0CwG3>

Peale seminari on huvilistel võimalus tutvuda SYNLABi laboriga ja Confido Erameditsiinikeskuse uute ruumidega.

Lektorid:

Dr Toomas Toomsoo on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna (1996), neuroloogia residentuuri (2001) ja on Tartu Ülikooli Närvikliiniku ning Saksamaa Tübingeni Ülikooli Aju-uuringute Keskuse doktorantuuris. Hetkel töötab dr. Toomsoo Ida-Tallinna Keskhaiglas, neuroloogiakeskuse juhatajana ning Confido Erameditsiinikeskuses neuroloogina.

Dr Rene Bürkland on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna (2006) üldarstina ning õppinud Nanjingi ja Beijingi Hiina meditsiini ülikoolis hiina keelt, nõelravi, massaaži, taiji-d, herbaalmeditsiini ja qigongi. Hetkel töötab Tervise Alkeemia keskses.

Seminari moderaator **Dr Eret Jaanson** on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna (1995) ning seejärel läbinud peremeditsiini residentuuri (2001). Hetkel töötab Confidos ning Linnamõisa Perearstikeskuses.

Sügisene koolituskava registreerimiseks avatud

Laboriuuringutel on meditsiinis täita oluline roll. Hinnanguliselt kuni 80% kliinilistest raviotsustest põhinevad laborianalüüside ja erinevate uuringute tulemustel. Arstid teevad laboriga igapäevaselt tihedat koostööd, et haigusi üha

varajasemalt ja täpsemini diagnoosida ning ravitulemusi ja prognoose hinnata. Sarnaselt teiste arstlike erialadega areneb ka laborimeditseen pidevalt. Laboridiagnostika uute võimalustega kursis olemiseks, olemasolevate teadmiste värskendamiseks ning laboriarstide ja -spetsialistidega praktiliste kliiniliste probleemide arutamiseks on SYNLAB Eesti korraldanud arstidele ja õdedele koolitusi. **Erinevalt varasemast teeme seda alates käesolevast õppeaastast omanimelise [koolituskeskuse](#) all.**

Ootame Teid, hea kolleegid – arstid ja õed, osalema sügishooajal toimuvatele koolitustele ja seminaridele. Täpsema info, sügishooaja koolituskava ja registreerimisvõimaluse leiate meie kodulehelt: www.synlab.ee/koolituskeskus.

Kohtumiseni koolitustel!

Eesti suurim meditsiinilabor kolib

Eesti suurim meditsiinilabor SYNLAB, kus tehakse miljoneid analüüse aastas, kolib täna, 23. juunil, uude kesklaborisse Veerenni Tervisekeskuses. Laboriseadmetega veokid liiguvad terve päeva jooksul Tallinnas marsruudil Väike-Paala tänavalt Veerenni tänavale.

Kolitakse kliinilise labori analüsaatoreid ja erinevat laboritehnikat, et olla järgmise nädala esmaspäeval taas valmis täies mahus teenuste osutamiseks. Enamik analüüse tehti ära Väike-Paala laboris eile hilisõhtuks, veel analüüsimate vered ja muud proovimaterjalid viiakse samuti üle vanast

laborist uude.

„Uus labor loob paremad eeldused veelgi kvaliteetsema laboriteenuse osutamiseks. Laienevad verevõtu- ja nõustamisvõimalused, automatiseeritakse laboriprotsesse, täiendatakse tehnilist võimekust, senine Tartus paiknenud suguhaiguste testimine saab Tallinnasse kolitud,“ nimetab peamisi uuendusi teenusejuht Jaanus Nestra.

Teenusejuhi sõnul on arstide ja ise tervisekontrolli pöörduvate inimeste poolt enamtellitav analüüs hemogramm ehk üldverepilt, mida SYNLAB teeb aastas üle 400 000. „Sellele järgnevad neerunäitaja kreatiniin, kolesterooli testid, põletikumarker C-reaktiivne valk, maksa ja kilpnäärme analüüsid. Viimastel aastatel on kasvanud vitamiin D taseme määramine. Suguhaiguste testimine on aastaid jäänud samaks,“ selgitab Nestra.

40% SYNLAB Eesti käibest moodustab meditsiiniteenuste eksport. Tallinki laevadega tuuakse Soomest Eestisse analüüsimiseks 3 korda päevas kokku aastas üle miljoni proovi. Soomlaste poolt enamtellitavad analüüsid on laias laastus samad nagu eestlastel.

Lisaks uuele Veerenni Tervisekeskusele avati verevõtupunktid ka Lasnamäe Tervisemajas (Linnamäe tee 3) ja Narva mnt 7. Uue näo ja avarama sisu on saanud ka **Viimsis** Fertilitases asuv verevõtupunkt.

SYNLAB Eesti kuulub Euroopa suurimasse laboriketti. Töötajaid on üle Eesti 14-s laboris ja verevõtupunktis enam kui 200. Labori põhitegevus on laboriteenuse osutamine pere- ja eriarstidele, haiglatele, töötervishoiukeskustele jt meditsiinisektoriga seotud asutustele. Lisaks kasutavad erapatsiendid laboriarstide konsultatsioonide, tervisekontrolli pakettide ja üksikanalüüside tellimise võimalust otse laborist. Patsiendiportaalist minu.synlab.ee leiab arstide koostatud analüüside kirjeldused, sealt saab

analüüse tellida ning näha oma tulemusi.

Alates 26. juunist on SYNLAB Eesti kesklabori uus aadress Veerenni 53a. Senine labor Väike-Paala 1 aadressil suletakse tänasest.

[Veerenni Tervisekeskuses](#) asuvad lisaks [SYNLAB](#)ile veel: [Perearstikeskus Sinu Arst](#), [Confido](#), [Erameditatsioonikeskus](#), [Tervise Alkeemia](#) ning [Muusikateraapia Keskus](#). Tervisekeskuse esimesel korrusel saab tervislikult einestada [Mamo kohvikus](#), sealsamas saab läbi astuda ka [Südameapteegi](#) suurimast esindusapteegist.

Viide fotodele:
https://drive.google.com/drive/folders/0B_EcDoJSJ0BkbndkY2hnMEx5YlU?usp=sharing

Täiendavad küsimused, intervjuu, uue labori pildistamine ja ekskursioonivõimalused:

Gerly Kedelauk

Turundusjuht

SYNLAB Eesti OÜ

Veerenni 53a, 11313 Tallinn

Mob: +372 524 4805

E-mail: gerly.kedelauk@synlab.ee

S - IGF - 1

analüüsi

restandardiseerimine

Alates 12.06.2017 muutuvad S-IGF-1 referentsvahemikud seoses analüüsi restandardiseerimisega tootja poolt.

S-IGF-1 test standardiseeritakse WHO standard NIBSC kood 02/254 suhtes.

Selle tagajärjel on erinevate analüsaatoritega määratud S-IGF-1 analüüsid edaspidi paremini omavahel võrreldavad.

Laboris läbiviidud võrdluskatsete põhjal võib öelda, et **restandardiseeritud S-IGF-1 tulemused on praegustest tulemustest keskmiselt 26% madalamad**. Erinevuse protsent võib olla eri kontsentratsioonide juures erinev.

Patsientidel uue baastaseme määramiseks ja erinevate analüsaatorite tulemuste võrreldavuse hõlbustamiseks soovitame vajadusel kaaluda testi teostamist uute referentsvahemikega.