



# Piret Kais

ÕDE

Tallinn, Eesti | piret.kais@gmail.com | +372 5312 7894 | linkedin.com/in/piretkais

## PROFIIL

Pühendunud ja empaatiline registreeritud õde enam kui **8-aastase** kogemusega intensiivravi ja kirurgiaosakonnas. Spetsialiseerun kriitiliselt haigete patsientide hooldamisele, invasiivse monitoorimise käsitlemisele ja meeskondadevahelisele koostööle kiirete kliiniliste otsuste tegemisel. Tugev oskus stressirohketes olukordades rahulikuks ja tõhusaks jääda.

## HARIDUS

### Rakendus kõrgharidus erialal Õendusteadus

TalTech, Tallinn

sept 2011 – juuni 2014

## OSKUSED

- Intensiivravi õendus
- Invasiivne monitooring
- Mehaaniline ventilatsioon
- Ravimite manustamine
- Haavahooldus
- Sepsise protokollid
- EKG monitooring
- Meeskondlik koostöö
- Kriisiolukorras tegutsemine
- Patsiendi ja perekonna nõustamine

## KEELED

- Eesti keel (emakeel)
- Inglise keel (B2)
- Vene keel (B2)

## SOOVITAJAD

### Eva Laur

Õendushoolduse osakonna  
juhataja, Põhja-Eesti  
Regionaalhaigla

eva.laur@regionaalhaigla.ee, +372  
5234 5678

### Dr. Ilme Aavik

Ülemõde, Tartu Ülikooli Kliinikum  
ilme.aavik@kliinikum.ee, +372  
5345 6789

## KOGEMUS

### Vanemõde, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Tallinn

märts 2020 – Praeguseni

Töötan intensiivravi osakonnas (ICU), hoolitsedes kriitiliselt haigete patsientide eest, sh mehaanilisel ventilatsioonitoega, sepsisega ja postoperatiivsete patsientidega.

- Hoolitsen keskmiselt **2-3 kriitiliselt haige patsiendi** eest vahetuses, tagades pideva kliinilise monitoorimise
- Osalesin intensiivravi meeskonna juhitud sepsise protokollu uuendamises, mis vähendas sepsises tingitud suremust **15%** võrra 2 aasta jooksul
- Juhendan **3-4 uut õde** iga sisseelamisprogrammi tsükliks, andes üle ICU protokollide ja seadmete kasutamise teadmisi
- Teostain **invasiivset monitoorimist** (arteriakateeter, CVK, ICP monitor) vastavalt osakonna juhistele
- Osalesin **haigla kriisiprotokollide** väljatöötamises COVID-19 pandeemia ajal, juhendades uut personali
- Dokumenteeris patsienditeenuseid **eHL (e-tervise)** infosüsteemis, tagades andmete täpsuse ja õigeaegsuse

### Õde, Tartu Ülikooli Kliinikum, Tartu

sept 2016 – Praeguseni

Töötasin üldkirurgia osakonnas, hoolitsedes pre- ja postoperatiivsete patsientide eest ning toetades kirurgilisi protseduure.

- Hoidin **15-18 patsiendi** eest vastutust vahetuses, haldades ravimite manustamist, haavahooldust ja patsiendi jälgimist
- Vähendas postoperatiivsete haavakomplikatsioonide arvu **20%** võrra, rakendades täiendavad haavahoolduse protokollid
- Koolitas **5 ämmaemanda üliõpilast** kirurgiaosakonnas, viies läbi praktilisi demonstratsioone
- Aitas juurutada elektroonilise patsiendikaardi süsteemi (SAP IS-H), koolitades kolleege
- Juhendas aastas **6-8 õenduspraktikanti** Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist

### Nooremõde, Pärnu Haigla, Pärnu

sept 2014 – Praeguseni

Alustasin oma karjääri Pärnu Haigla sisehaiguste osakonnas, omandades põhilised õendusoskused ja kliinilise rutiinitöö.

- Hoidin **8-10 patsiendi** eest hoolt vahetuses sisehaiguste osakonnas
- Omandas veeni kateeterimise, vereproovide võtmise ja ravimite manustamise oskused iseseisvaks praktikaks
- Teostas aastas üle **3 000 patsiendikontakti**, tagades kõrge hoolduskvaliteedi
- Osalenud **Tartu Tervishoiu Kõrgkooli** õenduspraktika juhendamise programmis

## SERTIFIKAADID

### Õe kutsetunnistus tase 6, Kutsekoda

juuni 2015 – juuni 2015

### Intensiivravi õe täienduskoolitus, Tartu Tervishoiu Kõrgkool

apr 2020 – apr 2020

## PROJEKTID

### Õde protsesside optimeerimine

jaan 2023 – dets 2023

Juhtis ristfunktsionaalset projekti töövoogude optimeerimiseks. Uued protsessid parandasid efektiivsust **25%** ja vähendasid läbimisaega **3 nädala** võrra.

## HUVITEGEVUS

---

**Juhatuse liige, Eesti Õdede Liit**

*jaan 2019 – detsember 2022*

Osalet organisatsiooni strateegilises juhtimises ja erialaste ürituste korraldamises.