

I Töötuba. Mina, aeg ja tervis (15 õpilast)

Osalejatel palutakse tulla mugavas riietuses, mis ei takistaks kergema füüsilise tegevuse sooritamist.

Päeva esimeses pooles käsitletakse lähemalt erinevaid elulisi teemasid, mis on ühtlasi vajalikud kõigile tulevastele lapsevanematele. Õpilased on kaastegevad kõrgkooli simulatsioonikeskuses, kus koos üliõpilastega harjutatakse erinevas eas lapse hooldamist, elustamist, õpitakse tundma ravimite manustamise põhimõtteid ja mõõdetakse elulisi näitajaid. Lapsel tuleb aidata saada täiskasvanuks, kuid täiskasvanud paraku vananevad.

Mis tunne on elada ja hakkama saada eakana? Raske on seda ette kujutada, selle mõistmiseni tuleks ära elada pikk elu. „Eakaks riietamise“ abil saab igaüks kogeda, mis tunne on olla 75 või 80aastane või veelgi vanem. Kuidas elab eakas ealistest iseärasustest või haigustest tingitud kehaliste piirangutega? Kuidas eakat abivajajat aidata või kas saaksin ise midagi ära teha, et ajahammas minu tervist võimalikult vähe kahjustaks? Sellest räägitakse eaka töötoas.

Peale selliste tõsiste teemadega tegelemist vajab ilmselt turgutust nii inimese vaim kui keha ja oma tervist peab igal juhul hoidma ja tugevdama. Seetõttu suunduvad õppijad füsioteraapia üliõpilaste juhendamisel oma keha tugevdama. Ootamatusi juhtub aga ka parimate kavatsuste korral. Võimlemissaalist tuleb meditsiinilise abi saamiseks toimetada luumurru kahtlusega „kannatanu“ röntgenisse.

Röntgenikabinetis saavad osalejad teadmisi röntgenuuringute toimimisloogika kohta ning näha, kuidas tehakse uuringut „jala“ luumurru avastamiseks. Mis saab edasi, kui röntgenuuringu tulemusel on saadud kinnitust luumurru esinemise kohta? Eks nüüd tuleb panna luumurruga piirkond õigesti kipsi, „patsiendi“ luumurruga „jalg“ vajab ravimist! Kõik osalejad saavad proovida, mida tähendab kipsi tegemine üksteisele. Aga ka eelnevas röntgenuuringus avastatud luumurru õigeks kokku kasvatamiseks tuleb teha „jalale“ kips ning järgneva röntgenuuringu põhjal saada kinnitust, et luu on õigesti kokku pandud. Peale kipsi paigaldamist on vaja jõuda uuesti röntgenisse. Selleks tuleb kõigil osalejatel kasutada ratastooli. Kuidas seda teha, selle teevad õppijatele selgeks kõrgkooli üliõpilased õppejõudude juhendamisel.

Igasuguse terviserikete korral, tekib alati küsimus, miks küll minuga sedamoodi juhtus? Miks mina? Sellistele küsimustele võib anda vastuse laboratoorne uuring ning seepärast liigume kliinilise keemia laborisse. Siin saame uurida, kas luude tugevust mõjutava kaltsiumi sisaldus veres on ikka vajalikes piirides. Võtame kunstkäest veeniverd ja teeme analüsaatoril uuringu.

Ajakava

10.00 – 10.10	Vastuvõtt riidehoius, reeglid majas liikumisel, õpitoa ruumi liikumine.
10.10 – 10.40	Kahes rühmas: <u>Esimene rühm</u> : Terve inimene, ruum ü/P202 <u>Teine rühm</u> : Eakaks riietamine, ruum ü/P205
10.40 – 11.10	Kahes rühmas: <u>Teine rühm</u> : Terve inimene, ruum ü/P202 <u>Esimene rühm</u> : Eakaks riietamine, ruum ü/P205
11.10 – 11.55	LÕUNA
11.55 – 12.25	Füsioterapeutiline võimlemine, ruum õ/P13
12.25 – 12.50	Röntgenuuring I, jalaluu murru simulatsioon, ruum õ/X005
12.50 – 13.40	Kipsi töötuba, ruumid ü/103, (ü/P104)
13.40 – 14.00	Ratastoolide kasutamine õpilastele, koridor
14.00 – 14.20	Röntgenuuring II, jalaluu murru simulatsioon, ruum õ/X005
14.30 – 15.30	Veenivere võtmine ja kaltsiumi sisaldus veres, ruum õ/L209, õ/L208
15.30 – 17.00	Tagasiside andmine, ruum õ/X203, majatuur (eelregistreerimisega päeva alguses)

II Töötuba. Teadlikud valikud intiimhügieenis, meie keha ja selle „kaaslased“ (15 õpilast)

Esmalt tutvutakse inimkeha ehitusega, „harutades“ seda kiht kihi haaval lahti interaktiivse anatoomilise laua abil. Osalejate ees avanevad inimorganismi varjatud piirkonnad kirurginuga kasutamata, vaadeldakse lihaseid, närvisüsteemi, lümfisüsteemi, kudesid ja palju muudki. Põnev on ka näha väikese inimloote arenguetappe ja inimese arengut tervikuna. Terved vanemad on on eelduseks ka terve lapse sünnile.

Järgnevas teadlike valikute õpitoas arutatakse selle üle, kuidas personaalse hügieeni erinevad tahud on seotud tervisega kõige laiemas mõttes. Isikliku hügieeni õpetamine kuulub varase lapsepõlve juurde. Täpselt samavõrd oluline kui on käte ja hammaste pesemine on ka intiimhügieen. Omades ehk häid teadmisi inimese anatoomiast-füsioloogiast võib siiski olla keeruline orienteeruda tänapäevases infokülluses, et teha põhjendatud, soost sõltumata ning tervisele soodsaid valikuid erinevate hügieenivahendite leidmiseks ja kasutamiseks. Paraku teismeeas tehtud hügieenivalikud ja eelistused võivad mõjutada tervist hilisemas elus. Nende ja paljude teiste personaalse ja intiimhügieeni teemadega tegeletakse terviseteadlikkuse õpipäevadel ämmaemanduse õppejõudude ja üliõpilaste juhtimisel.

Inimesele iseloomuliku normaalse mikrofloora ja inimorganismi koostoimimine on aluseks heale tervisele. Intiimpiirkonna normaalse mikrofloora koosseisus olevate mikroobide tasakaal võib muutuda väärade isiklike hügieeniharjumuste tõttu ja põhjustada haigusliku seisundi. Infektsioone on vaja tervise taastamiseks ravida, ravi määramiseks peame aga teadma haigustekitajat ja temale toimivaid ravimeid. Siin saab aidata labor, kuid usaldusväärse uuringutulemuse saamiseks peavad laboril olema uuringu tegemiseks õigesti võetud ja kohale toimetatud uuringumaterjalid. Kuidas laboris selle töötajaid ohustamata haigustekitajaid määratakse? Millised on enam levinud intiimpiirkonna haigustekitajad? Sellele annab vastuse mikrobioloogia töötuba. Veel saavad õpilased ise teha preparaadi ja värvida selle Grami järgi perekonna *Saccharomyces* pärmseentest, mikroskopeerida, hinnata ja interpreteerida agaritel välja kasvanud pärmseente makromorfoloogiat.

Lisaks mikroobidele elavad koos inimesega ja lausa inimese organismis parasiidid. Arutame, kuidas kaitsta end parasiitide eest ja kas on olemas ka kasulikke „parasiite“. Peale selle räägime ja mõtleme, kuidas kaitsta end parasiitidega nakatumise eest ja ilmselt leiame, et alati ei ole mitte üldsegi esmatähtis käte pesemine. Vaatame mismoodi parasiidid välja näevad, seejuures tuleb väiksemaid parasiite mikroskopeerida. Veel tutvume parasiitidega, keda võime kohata lõunapoolsetes maades ja äkki räägime ka vajadusest parasiite kaitsta.

Ajakava

- 10.00 – 10.10 Vastuvõtt riidehoius, reeglid majas liikumisel õpitoa ruumi liikumine.
- 10.10 – 10.45 Interaktiivne anatoomia ja histoloogia tund, ruum õ/S 003
- 10.50 – 11.40 Teadlikud valikud intiimhügieenis I, ruum ü/P 204
- 11.40 – 12.25 LÕUNA
- 12.30 – 13.15 Teadlikud valikud intiimhügieenis II, ruum ü/P 204
- 13.30 – 14.30 Mikrobioloogia, ruum õ/L 218
- 14.30 – 15.30 Parasitoloogia, ruum õ/L 223
- 15.30 – 17.00 Tagasiside andmine, ruum õ/X203, majatuur (eelregistreerimisega päeva alguses)

III töötuba. Molekulaardiagnostiline ja füsioterapeutiline kehalise võimekuse hindamine (15 õpilast)

Terve inimene saab olla tubli sportlane. Olen ma sprinter või maratoonar? Vastuse võib saada molekulaardiagnostika õpitoast, mille põhiosa moodustab praktiline töö. Osalejad eraldavad oma DNA, paljundavad sellest ühe lihaste valku kodeeriva geeni (ACTN3) ning selle uurimise järel saavad otsustada, kas neil on eelised kiirus- või vastupidavusspordiala viljelemiseks. Õpituba juhendavad bioanalüütiku õppekava õppejõud ja üliõpilased.

Kehalise võimekuse hindamise õpitoas hinnatakse kiiruse, jõu ja vastupidavuse testide ning õpilase eneseanalüüsi põhjal tema andekust spordis. Õpilased saavad füsioterapeudi õppekava õppejõude ja üliõpilaste kaasabil saada infot enda kohta. Võrreldes füsioterapeutilise hindamise ja molekulaardiagnostilise analüüsi tulemusi, on võimalik noortel otsustada oma sportliku võimekuse üle – kas neile sobivad eelkõige kiirus- või pigem vastupidavusalad. **Osalejatel palutakse kaasa võtta (selga panna) sportlikud riided ja kaasa siseruumides kasutatavad spordijalatsid. Kõrgkoolis on olemas pesemis- ja riietumisruumid.**

Ajakava

10.00 – 10.10	Vastuvõtt riidehoius, reeglid majas liikumisel.
10.10 – 11.00	Molekulaardiagnostika I, ruum õ/L 222
11.00 – 12.00	Füsioterapeutiline kehalise võimekuse hindamine I, ruumid õ/P13, õ/P 18
12.10 – 12.30	Molekulaardiagnostika II, ruum õ/L 222
12.30 – 13.15	LÕUNA
13.15 – 14.00	Füsioterapeutiline kehalise võimekuse hindamine II, ruumid õ/P13, õ/P 18
14.00 – 15.30	Molekulaardiagnostika III, ruum õ/L 222
15.30 – 17.00	Tagasiside andmine, ruum õ/X203, majatuur (eelregistreerimisega päeva alguses)

IV Töötuba. Tervis ja toitumine (15 õpilast)

Esimeses õpitoas räägitakse keha koostisest, selle mõõtmise võimalustest ja normaalsest söömisest. Kas laialt levinud ütlus:“ Sa oled see mida sööd!” on müüt või tegelikkus? Vaadatakse, millistest komponentidest inimene koosneb, kuidas seda on võimalik mõõta, kasutatakse kehakoostise mõõtmiseks erinevaid meetodeid ja vahendeid ning võrreldakse tulemusi omavahel. Lisaks arutletakse normaalse söömise ja söömishäirete teemal.

Igaüks on kogenud ärevust. Mõningane ärevus enne eksamit, esinemist, võistlust või pidu on enamuse jaoks tuttav tunne. Igaüks kogeb seda veidi erineval viisil ja eri intensiivsusega. Mis saab aga siis, kui ärevus hakkab igapäevaelu segama? Tugev ja kestav ärevus võib hakata häirima meie igapäevategevusi, und ja isu. Mõnikord hakatakse ärevust tekitavaid olukordi vältima. Õpitoas arutatakse, kuidas sellistel juhtudel toimida?

Järgnevas õpitoas toiduohutus ehk kuidas kaitsta ennast *Listeria* bakteri eest selgitatakse lihtsate mänguliste katsete abil WHO poolt välja töötatud viit toiduohutuse põhireeglit. Lühidalt räägitakse levinumatest toiduga levivatest bakteritest ja viirustest ning ka kurikuulsast *Listeria* bakterist. Lisaks teadmistele saab töötoast kaasa hea tuju.

Ajakava

10.00 – 10.10	Vastuvõtt riidehoius, reeglid majas liikumisel, õpitoa ruumi liikumine.
10.10 – 12.15	Normaalne söömine. Keha koostis ja selle mõõtmise võimalused, ruumid õ/A 011 või õ/A 020
12.15 – 13.00	LÕUNA
13.00 – 14.15	Vaimse tervise esmaabi, ruum õ/S 119
14.25 – 15.30	Toiduohutus ehk kuidas kaitsta ennast <i>Listeria</i> bakteri eest, ruum õ/L 220
15.30 – 17.00	Tagasiside andmine, ruum õ/X203, majatuur (eelregistreerimisega päeva alguses)