TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOLI AJAKIRI

APRILL 2023 / NR 35

TERVIST!

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esimene professor: Anna-Liisa Tamm

Päikesepark õppehoone katusel

Miks süüa rohkem taimset toitu?

3 tippspetsialisti erilises füsioteraapia valdkonnas

TERVIST!

Sisukord

Tervist! on Tartu Tervishoiu Kõrgkooli ajakiri
Veebis: www.nooruse.ee/tervist!
Veebiajakiri Tervist!: ISSN 2346-5816.
Trükiväljaanne: ISSN 2504-8082
Postiaadress: Nooruse 5, Tartu 50411

Vastutav väljaandja:
Jaanika Niinepuu
jaanika.niinepuu@nooruse.ee,
737 0260

Makett ja küljendus: Artur Kuus
Keeletoimetaja: Kerly Õim

Kolleegium: Merle Varik, Janika Pael, Ermo Kruuse, Merlis Karja-Kännaste, Kalmer Marimaa, Anne Vahtramäe, Silva-Sille Silgu, Jaan Looga, Kersti Sõgel, Kristin Kokkov, Kairit Siilak, Krista Staškevitš

Toimetus: Merily-Riin Ruus, Marit-Jenna Seppar, Sille Lehtmets, Kelly Luikoja, Egle Ivanova, Diana Ignatenko, Martin Zimnitski, Elisabeth Kivi, Mari Tuisk, Jaanika Reinmann, Irina Tamme, Kairi Ustav, Katri Ristal, Aiki Rattur, Kaisa Müürsepp
Esikaane foto: Elen Kontkar
Järgmine ajakiri ilmub: november 2023

Ajakiri ootab kaastöid kõrgkooli personalilt ja õppuritelt, vilistlastelt, koostööpartneritelt ja teistelt huvilistelt aadressile: jaanikaniinepuu@nooruse.ee.

Tartu Tervishoiu Kõrgkool rajas õppehoone katusele päikesepargi. 4
Ad memorandum 6
Tartu Tervishoiu Kõrgkool – tervist edendav kõrgkool 8
Mikrokraad: kellele ja milleks? 10
Ettevõtete ja kõrgharidusasutuste koostööst. 12
„Palun korrake, ma ei saanud aru!“ 14
Lady Madrid! 16
Tee enda unistused teoks! 18
Kuidas elada tervena, puhastades keha ja hinge ravipaastuga ning toitudes tasakaalustatult? 22
Miks tegelikult ka peaks sööma rohkem taimset toitu? 26
Vitamiinid U ja K 31
Seks menstruatsiooni ajal? 34
Uni – tasuta ravim, mida keegi ei kasuta 38
Tugev magnetväli meditsiiniradioloogias 40
Kuidas õppepraktikal paremini toime tulla? 42
Anna-Liisa Tamm — Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esimene professor 44
Kolm tippspetsialisti erilises füsioteraapia valdkonnas 48
8 küsimust Tartu Tervishoiu Kõrgkooli vilistlastele 54
Raamatu- ja filmisoovitused suveks. 58

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

Oli sõbrapäev. Tuleb emadepäev. Ja lastekaitsepäev. Ja terve rida muid päevi. Vaimse tervise päev. Füsioterapeutide päev. Diabeedipäev. Õdede päev. Doonorluse päev.

Miks peame neid päevi? Eks ikka selleks, et millelegi või kellelegi eriliselt tähelepanu pöörata. Et tähele panna. Et hoolimist väljendada. Mitte, et mul midagi nende päevade vastu oleks, aga… Miks ei võiks me igas eluolukorras emast hoolida, sõpradele sõber olla, abivajajale abi pakkuda või mitte-nii-hästi-toime-tulevate inimeste toimetulemisse panustada? Mispärast ei võiks me lihtsalt kenad inimesed olla? Et ei jaksa? Et pole nii rikas? Et endalgi vaja? Või tekib küsimus: aga kes mind aitab? See viimane ei saa ju ometi olla põhjuseks, et heategemistest loobuda.

Õigupoolest – enamasti pole heategemiseks vaja millestki loobuda. Pole vaja hiigelsuurt pingutust, ähkimist ja puhkimist ja higistamist. Piisab väikesest hoolimisest ja tähelepanust. Sõbralik pilk, soe naeratus, käsi kurva õlal või ootamatult kingitud lill võib vägagi tähenduslik olla. Küsimus "Kuidas sul päriselt läheb?" võib silmanurka tänupisara tuua. Lihtsalt seepärast, et keegi tunneb huvi ja võtab vaevaks küsida. Või leida sellele, kes meie jaoks tavalises keeles end väljendada ei saa, mingi muu võimalus suhtlemiseks – see on suhteid loov ja uksi avav tegevus. Et ulatada lonks vett, mis võib haige inimese enesetunnet suuresti parandada, pole ju vaja muud, kui iseenese laiskusest lahti lasta. Pisikesed asjad, mis on tegelikult suured.

Niisamuti on suured ka pisikesed pahad asjad – turtsatus vastusena küsimusele, mossis või põlglik näoilme, terav kommentaar või pidev "paremaks tegemine". Noh, et ükskõik mida ja kuidas sa teed, mina teen paremini. Või haiget tegemine. Meelega. Mitte palju, lihtsalt natuke. Aga piisavalt, et on valus. Pole vahet, kas füüsiliselt või emotsionaalselt. Või pidev rahulolematus, kahtlustamine, hukkamõist. Mõni ütleb, et pisiasi! Kas ikka on? Pisikesed asjad on ju sageli tegelikult suured.

Kevad tuleb pisikeste sammudega. Tasapisi ja ettevaatlikult. Vaata seda väikeste muutuste maailma – kas märkad, kui soojaks on päikeselaik läinud? Kas oled kuulanud tihaste kõrget ja kaugelekostvat vilistamist – lihtsalt rõõmust, et talv hakkab end kokku pakkima? Või kas tead, et hallid ja pealtnäha justkui surnud kaseoksad ajavad vaasis rohelised lehenupud üsna kiiresti välja? Või oled ehk jalutades lõunapoolsete majaseinte ääres õitsevaid lumekellukesi märganud? Haa! Ja päev on juba NII pikk. Hommikul ärkame valgesse ja õhtul saab kaua päevavalgusega hakkama. Pisiasi? Ei ole! Hoopis suur asi on. Ja kui ma seda ei märka, siis jäängi suurest asjast ilma. Ühel hetkel on suur suvi õues ja mina olen millestki väärtuslikust jäädavalt ilma jäänud.

Ühe laulu sõnad ütlevad: "Ainult see, kes vaatab elu lähedalt, näeb … imesid". Väikeseid asju tulebki vaadata lähedalt, sest muidu neid ei näe. Loogiline. Aga et imesid? Kui ootame sellist avastust, et taevast sajab šokolaadikomme või et keegi käsi lehvitades lendu tõuseb, võime ootama jäädagi. Hoopis elu oma igapäevaste pisiasjadega on ime. Ja sõprade omamine on ime. Ja ema-isa on ime. Ja lapsed on ime. Inimesed on ime. Ja see, et saame kellelegi millegi täiesti väikese ja tavalisega rõõmu valmistada, on ime.

Nähkem imesid enda ümber ja olgem tänulikud. Ning tehkem elu imelisemaks kellegi teise jaoks. Ilma igasuguse erilise päevata ja ilma erilise põhjuseta. Lihtsalt niisama. Lihtsalt tavalisel päeval. Ja ka erilistel päevadel. Jõudu selleks!

ANNE VAHTRAMÄE,
ÕPPEJÕUD

FOTO: KADRI AUDOVA

Tartu Tervishoiu Kõrgkool rajas õppehoone katusele päikesepargi

ERMO KRUUSE,
HALDUS- JA
FINANTSDIREKTOR

FOTO:

2021. aasta lõpus ja 2022. aastal tervikuna kerkisid elektrihinnad seninägematute kõrgusteni. Krõbedatest hindadest ei jäänud puutumata ka kõrgkool, kuna vajame õppehoones ja ühiselamus pidevalt elektrit – nii ventilatsiooniks, soojusenergia tsirkulatsiooniks, valgustuseks, IT vahendite toimimiseks, aga ka mitmesuguse aparatuuri töös hoidmiseks. Seega on kõrgkooli elektrienergia kulu märkimisväärne.

Elektrienergia hind on viimastel aastatel oluliselt kasvanud, sest tegemist on börsihinnaga, mis muutub vastavalt turu nõudlusele. Aastaid püsis elektri lõpphind stabiilsena suurusjärgus 11-12,5 senti kWh, sisaldades elektrihinda, võrgutasusid, taastuvenergia tasu ja käibemaksu. 2022. aastal aga kasvasid elektrihinnad Venemaa agressiooni tõttu seninägematult kõrgele. Näiteks kui 2021. aasta septembris maksis kWh elektrienergiat 11 senti, siis 2022. aasta augustis maksis kWh viis korda rohkem ehk 55 senti kWh. Keskmine kasv on olnud muidugi väiksem, suurusjärgus ca 2,5 korda. Viimasel ajal on elektrihinnad õnneks ka langenud ning 2023. aasta veebruaris maksis kWh 23 senti.

Kokkuhoiul on piirid

Samas just kõrge elektrihinna tõttu tuli kõrgkoolil mõelda, kuidas tagada kulude stabiilsus ja kokkuhoid. Esmane võimalus on kasutada muidugi vähem elektrit, võtta kasutusele LED lambid, vaadata üle automaatika seadistused jms ning sellega on kõrgkool ka tegelnud. Lisaks nendele meetmetele otsustasime astuda sammu edasi ja hakata ise päikeseenergiast elektrit tootma.

Kui kodus saame päevasel ajal energiatarbimise viia miinimumini, siis kõrgkoolis on asi vastupidine: õppetöö toimub päevasel ajal ning elektrienergia tarbimine on siis ka suurim, kuna just sel ajal on vaja, et töötaks soojusenergia tsirkulatsioon, IT taristu, aparatuur ning ventilatsioon. Kusjuures just ventilatsiooni elektrikulu on märkimisväärne. Et värske õhk on ääretult oluline, õpetas ka möödunud koroonapandeemia, sest ruumide õhuvahetus on möödapääsmatu ning seetõttu ei saame inimeste tervise arvelt kokkuhoidu lubada. Nii sündiski kõrgkooli otsus rajada omaenda päikeseelektrijaam.

Kasumlik juba kolme aastaga

Ideeliselt oli see lihtne, kuid teostuselt märksa keerulisem ülesande püstitus – vaba katusepinda on kõrgkoolil vähe, sest katused on liigendatud ja seal asusid juba mitmed tehnosüsteemid. Lisaks oli takistuseks see, et seadmeid saab teisaldada katusele vaid kraanaga.

Hoolimata keerukusest õnnestus meil siiski tehniline lahendus välja mõelda ning seejärel osutus pakkumiste alusel päikesepargi rajajaks Nord Solar OÜ. Töö sujus ja 2022. aasta detsembriks olid paneelid katusel. Mõnevõrra on aega võtnud Elektrileviga suhtlemine ja tehniline liidestus, kuid aprillist alates hakkavad paneelid juba kenasti elektrit tootma. Päikesepaneelid toodavadki elektrit arvestatavalt märtsist novembrini, kuna talvekuudel on paraku päikesepaistet napilt ja paneelide tootlikus on sel perioodil pigem marginaalne.

Katusele paigaldati 74 päikesepaneeli koguvõimsusega 33 kW, aastatoodang ca 28 000 kWh ning CO_2 heite vähenemised 22 tonni aastas. Toodetud elektri hinnaks kujuneb stabiilselt 7-8 senti kWh. Kasutatakse Hollandi päikeseenergia-terviksüsteemide Autarco lahendust. Päikesepaneelide tasuvusajaks on arvutuste põhjal kolm aastat, samas garanteeritud kasutusiga on paneelidel 25 aastat. Päikesepaneelide paigaldamisega investeeris kõrgkool kestlikku majandamisse ning projekti kogumaksumuseks kujunes ca 32 000 eurot.

Sarnaselt kavandab kõrgkool 2023. aastal rajada päikesepargi ka ühiselamu hoonele, kuid nendest arengutest kirjutame järgmisel korral.

Kõrgkooli energiasäästu projekti juhib haldus- ja finantsdirektor Ermo Kruuse.

Päikesepaneelid tõsteti kraana abil kõrgkooli õppehoone katusele 2022. aasta detsembris.

Ad memorandum[1]

OLGA JAGINTSEVA, ÕPPEJÕUD-KAASLEKTOR

Sõja tõttu pidid paljud ukrainlased kodumaalt rändama erinevatesse Euroopa riikidesse. Saabus neid ka Eestisse. Arusaadav, et teises riigis elades peab õppima ka võõrkeelt. Tartu Tervishoiu Kõrgkool korraldas 2022. aasta kevadel äsja saabunud sõjapõgenikele eesti keele kursused, millest võtsid osa tervishoiutöötajad.

A-B, hakka pähe

Alustama pidime nullist, kuna neil puudus varasem kokkupuude eesti keelega. Tähestik ei tekitanud probleemi, kuid hääldamise osas põrkasid nad kokku mitmesuguste raskustega. Nagu väidab Tartu Ülikooli eesti ja üldkeeleteaduse instituudi foneetika teadur A. Malmi, on erinevalt eesti keelest vene keeles väga palju palatalisatsiooni. See on üks põhjuseid, miks venelased räägivad eesti keeles aktsendiga. Aktsendi olemasolu põhjuseks on ka eesti ja vene keele erinevad sõnarõhud ja kolm väldet eesti keeles, kuid põhiline on siiski see, et vene keel kuulub slaavi keelte hulka, aga eesti keel soome-ugri keelkonna läänemeresoome keelte hulka (Malmi 2022). Sama võib öelda ka ukraina ja eesti keele erinevuste kohta. Õppurid andsid endast parima ja püüdsid õigesti hääldada õ, ä, ö ja ü. Järgmine komistuskivi oli grammatika, mis loomulikult erineb ukraina keele omast, sest eesti keel on aglutinatiivne keel, ukraina keel aga mitte. Iga keel on rahva mentaliteedi ja kultuuri peegeldus.

Kolmandaks murekohaks oli tõlkimine. Kuna õpetasin tervishoiualast keelt, toon mõned näited sellest sfäärist. Näiteks inimesel, kes räägib ukraina keelt emakeelena, oli raske aru saada, et sõnaühend „kõht on kinni/lahti“ tähendab kõhukinnisust/-lahtisust ja see ei ole sama nagu „uks või aken on kinni/lahti“ või väljend „süda on paha“ ei tähista infarkti või muud südamehaigust, vaid ainult iiveldust.

Keeleõpe läbi mängu

Tundides mängisime palju, sest just niiviisi jääb võõrkeel paremini meelde. Kui oli omandatud veidi sõnavara, proovisid õppijad eesti keeles rääkida enda kodumaast sõja ajal. Mul oli alati nutt kurgus, kui õudsat elu nad kirjeldasid.

Üks õppijatest, lastearst Yulia, kes on lõpetanud Odessa Riikliku Meditsiiniülikooli, omandas eesti keelt teistest kiiremini ja näitas hämmastavaid tulemusi juba alates teisest tunnist. Vaimustas tema püüdlikkus ja usinus: ta kirjutas kõik uued sõnad vihikusse ja järgmiseks korraks olid kõik need tal juba peas. Ta ei kartnud minu järel hääldada, vaid esitas küsimusi ja pani vastused kirja. Samuti kasutas ta aktiivselt Eesti Keele Instituudi sõnaraamatuid, mitte Google Translate'i ja liikus kiirete sammudega meie eesmärgi poole – suhelda eesti keeles. Ta oli mo-

[1] Meelespidamiseks (lad.k). Autor tutvustab lühidalt lugejatele enda esimest kohtumist Ukraina sõjapõgenikega.

FOTO: KADRI AUDOVA, ARTUR KUUSI TÖÖTLUS

Kasulikke fraase tervishoiuasutuses kasutamiseks:

На що скаржитесь? — Mille üle kaebate?
У мене болить живіт — Mul valutab kõht
Мені погано — Mul on halb olla
У вас високий тиск — Teil on kõrge vererõhk
Як ваше здоров'я? — Kuidas teie tervis on?
Я зроблю вам укол — Ma teen teile süsti
Мені вже краще — Mul on juba parem olla
Покажіть, будь ласка, де у вас болить — Näidake palun, kust teil valutab
У вас грип — Teil on gripp
Одужуйте швидше! — Saage kiiresti terveks!

tiveeritud, sest unistas jälle pediaatrina töötamisest. Kuna Eesti ja Ukraina hindamissüsteemning diplomid on erinevad, otsista riiki, kus oleks võimalik kiiremini naasta lemmiktööle. Tartus oli ta sunnitud töötama erakorralise meditsiini osakonnas põetajana.

Meie kursused said läbi ning iga osaleja tegi edukalt testi ära. Yulia oli Eestile väga tänulik sooja vastuvõtu eest, kuid ta otsustas siiski minna Poola, kuna seal on tal võimalik töötada arstina. Seal aga põrkas ta kokku uute probleemidega, mille hulgas oli lasteaiakoha puudumine. Ta ei saanud samaaegselt hoolitseda poja eest ja käia tööl, seega pidi ta ka Poolast lahkuma. Kui hämmeldus läbielatust oli möödas ning asendunud toimuva tunnetamisega, otsustas ta minna tagasi koju, Ukrainasse, vaatamata sellele, et tema kodulinna Mõkolaivi pommitati, sest just seal vajati teda kõige rohkem. Seal elas tema abikaasa, kes ei saanud ega tahtnudki lahkuda isamaalt, kuna oli vapper ja kartmatu kodumaa kaitsja. Niisiis saabus Yulia koju ja hakkas töötama Punases Ristis arstina ja õppima töö kõrvalt psühholoogiat, et aidata inimesi sõja ajal ja sõjajärgsel perioodil. Tema kodus, nagu ka kogu linnas, oli ja on probleeme elektri ja küttega, samuti pole kraanis puhast vett. Inimesed peavad sireeni ajal käima anumatega mujalt vett hankimas.

Oleme Yuliaga kirjavahetuses ja ma väga loodan, et varsti sõda lõpeb ning Ukraina inimesed naasevad rahuliku elu juurde ja hakkavad elama nii, nagu alati on elanud – vabas riigis.

Teised keelekursusel osalenud õppurid jäid Eestisse ja jätkavad eesti keele õppimist teistel kursustel.

Kasutatud kirjandus

Малми А. (2022). Фонетик: «Если ты живешь в Ласнамяэ, у тебя будет сильный русский акцент». https://nauka.err.ee/1608793663/fonetik-esli-tyzhivesh-v-lasnamjaje-u-tebja-budet-silnyj-russkij-akcent (5.03.2023).

Kas oskad vastata?

1. Kuidas hääldatakse ukraina keeles nime ОЛЬГА?
a) [Olga] b) [Olha] c) [Helga] d) [Helha]

2. Missugune on ukraina keeles eesnimi, mille kõnekeelne vorm on Міша?
a) Mihhail b) Miša c) Mykhailo d) Michael

3. Kuidas Lääne-Ukrainas pöördutakse oma ema poole?
a) teietades b) sinatades

4. Mis soost on ukrainakeelne sõna біль 'valu'
a) naissoost b) kesksoost c) meessoost

5. Mis keelega sarnaneb ukraina keel kõige rohkem?
a) poola b) vene c) serbia d) valgevene

6. Milline perekonnanimi on Ukrainas kõige levinum?
a) Melnyk b) Ševtšenko c) Melnikov d) Tarassenko

7. Millises süsteemis hinnatakse õpitulemusi Ukraina koolis?
a) kümnepallisüsteemis b) viiepallisüsteemis c) kuuepallisüsteemis d) kaheteistkümne palli süsteemis

8. Mis on Ukraina rahvuslill?
a) hüatsint b) rukkilill c) päevalill d) maikelluke

9. Millal on Ukraina iseseisvuspäev?
a) 12. augustil b) 24. augustil c) 3. septembril d) 24. juulil

10. Millisel Eestis elaval linnul on Ukraina lipu värvides sulestik?
a) sinitihasel b) tuvil c) jäälinnul d) rasvatihasel

Õiged vastused:
1. b / 2. c / 3. a / 4. c / 5. d / 6. a / 7. d / 8. c / 9. b / 10. a

Tartu Tervishoiu Kõrgkool –

REELIKA VETEMÄE-VIIK,
HALDUSE JA TÖÖKESKKONNA PEASPETSIALIST

Üha enam pööratakse tähelepanu enda tervisele ja üldisele heaolule – seda nii individuaalselt kui ka töökeskkonnas. Tartu Tervishoiu Kõrgkool on samuti suunanud fookuse tervisedendusele ühiskonnas, aga ka õppehoones kohapeal.

Tervisest räägitakse üha enam, aga mis see on? Tervis ei tähenda ainult, et puudub haigus. Maailma Terviseorganisatsioon on defineerinud seda kui inimese füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisundit. Seega hõlmab see mõiste mitmeid erinevaid aspekte nagu näiteks toitumine, liikumine, uni, vaimne tervis, haiguste ennetamine ja ravimine ning sotsiaalne heaolu. Viimastel aastatel on enamik meist kogenud tavapärasest rohkem pinget ja ebakindlust ning kõik see on kandunud paratamatult ka töö- ja õpikeskkonda. Hirm, ärevus, stress, unehäired ja keskendumisvõime vähenemine vähendab tööviljakust ning võib põhjustada läbipõlemist. Seega leiame Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis, et neid teemasid tuleb teadvustada ning nendega tegeleda.

Terviseteadlik elanikkond, aga ka kõrgkoolipere

Püüdleme selle poole, et meie kogukond oleks terviseteadlikum, ent lisaks sellele väärtustame ja toetame enda töötajate ning õppurite tervist ja heaolu. Head ideed sünnivad üheskoos – eriti kui jagatakse ühiseid väärtusi. Alates 2012. aastast oleme Tervist Edendavate Töökohtade võrgustiku liikmed, mida juhib Tervise Arengu Instituut (TAI). Töötajatel on läbi aastate olnud võimalik osaleda erinevatel võrgustiku ühisüritusel, koolitustel ja aruteludel ning sealt on saanud alguse ka meie traditsiooniline südamekuu tähistamine.

Samuti liitusime 2021. aastal Rahvusvahelise Üliõpilasspordi Liidu (FISU) algatusega Healthy Campus – Tervist Edendav Kõrgkool. Programm on mõeldud töötajate, õppurite ja kogukonna heaolu parendamiseks erinevates valdkondades nagu liikumine ja sport, toitumine, haiguste ennetus, riskikäitumine, vaimne ja sotsiaalne tervis ning keskkonnasäästlikkus. Hetkeseisuga oleme koos Siseakadeemiaga ainukesed haridusasutused Eestis, kes on projektiga liitunud. Oleme oma tegevusi kaardistanud ja sellega täitnud 100-st kriteeriumist 85 ning saavutanud kuldtaseme. Eesmärk on täita maksimum ja

Foto: erakogu

tervist edendav kõrgkool

saada kõige kõrgem ehk plaatinatase. Eesmärk tulevikuks on teha koostööd teiste õppeasutustega nii Eestis kui ka teisel pool piiri, et õppida terviseteadlikkuse edendamist läbi teiste kogemuste.

Missugused võimalused on meie töötajatel ja õppuritel enda tervise hoidmiseks ja edendamiseks? Lisaks sellele, et meie kõrgkooli vahetus läheduses on kena park, kus on mõnus aktiivseid puhkepause teha, on kõigil võimalik kasutada jõusaali ning osaleda erinevates treeninggruppides. Töötajad, kes ei leia meelepärast tegevust kõrgkoolisiseselt, saavad igakuiselt taotleda sporditoetust. Üheks meeleolukamaks õppuritele ja töötajatele mõeldud spordiürituseks on rahvusvahelise üliõpilasspordi- ehk IDUS-päeva tähistamine. Lisaks mõõdukale füüsilisele koormusele ja ajude ragistamisele saab iga osaleja sealt mitmeks päevaks kaasa hea tuju.

Võimalus igaühele

Meie aktiivne üliõpilasesindus korraldab õppuritele regulaarselt ühisüritusi ja viib läbi erinevaid kampaaniaid sotsiaalse ja vaimse heaolu toetamiseks. Meie kõrgkoolipere seas on hinnatud võimalus kasutada psühholoogi abi. Lisaks sellele on meie hea partner aidanud läbi viia praktilisi koolitusi enesehoidmisest nii töötajatele kui ka õppuritele.

Nagu maailm on pidevas muutumises, nii oleme ka meie. Seetõttu on kõrgkoolis toimuvad terviseteemalised sündmused, projektid või teavituskampaaniad suunatud nii kõrgkooliperele kui ka kogukonnale üldisemalt. Tulevikus keskendume kindlasti rohkem ka keskkonnahoiule ja jätkusuutlikkuse edendamisele.

Sportimisvõimaluste kohta, nagu avatud treeninggrupid, võistlused jmt, saab rohkem informatsiooni Facebooki grupis TTHKK Sport või kirjutades e-posti aadressil tanelkaseorg@nooruse.ee. Töötajate treeningute kohta saab informatsiooni Facebooki grupis TTHKK Terviseklubi. Tervist Edendava Kõrgkooli sündmuste kalender on leitav kõrgkooli kodulehel: nooruse.ee/oppimine/uliopilaselu-ja-vaba-aeg/tervist-edendav-korgkool/.

Oma töötervishoiu ja tööohutuse valdkonnaga seonduvad ettepanekud võib alati julgelt edastada halduse ja töökeskkonna peaspetsialistile: reelikavetemaeviik@nooruse.ee.

Mikrokraad: kellele ja milleks?

KERSTI SÕGEL,
ARENDUSJUHT

Maailm on täis põnevaid võimalusi ja enesearendamine on üks nendest. Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis toimub juba teist aastat mõtteergastele mikrokraadiõpe.

Mõnel meie seast on tihti soov midagi uut teada saada ja mitmed teadmishimulised on ka meie kõrgkooli õppima jõudnud. Uudishimu on elus edasiviiv jõud ja uudishimu tapab ainult siis, kui on vähe teadmisi ja oskusi. Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis arendatud mikrokraadid annavad kaasa mõnusa turvavõrgu, et oma uudishimu rahuldada ja väikeste ampsudena uusi pädevusi omandada.

Kuigi meie õppurile võivad mikrokraadid tunduda väikese ampsuna nende õppekavast, siis tervishoiuvaldkonna töötajale, kes on juba mitmed(kümned) aastad tegelenud erialase tööga, jagub mõnusaid vaimseid väljakutseid mitmeks suutäieks.

Miks võiks mõelda mikrokraadi omandamisele? Sest soovid:

- **Täiendada või värskendada oma kutse- või erialaseid teadmisi.**

Kellele siis ei meeldiks arendada oma erialaseid pädevusi? Hea loeng või praktikum paitab ego ja annab tunde, et tead juba nii mõndagi uut. Sellest veelgi paremini kõlab mõte, et oskaksin näiteks motiveeriva intervjuu põhimõtetest lähtuvalt kujundada muutuste plaani või hinnata patsiendi pühendumust muutuste protsessis simuleeritud keskkonnas. Mõnus pähkel, mida pragistada? Mõnele meie seast ehk juba lapsemäng…

- **Õppida uusi aineid, kuid pole tahtmist ega vajadust kogu õppekava läbida.**

Vahel on nii, et sooviksid mõnest asjast hästi palju teada saada, aga tervet tervisekaitse spetsialisti õppekava läbida ei tahaks. Kui tahaksid teada toksiliste ainete mõjust tervisele ja nendega seonduvatest globaalsetest keskkonnaprobleemidest, saad osaleda 5 EAP suurusel mikrokraadil ning teadmised imbuvad sisse nagu kemikaalid igapäevaelus.

- **Saavutada erialane pädevus mingis kitsamas valdkonnas.**

Näiteks kui töötad tervisekaitse valdkonnas, võid põnevaid teadmisi ja praktilisi oskusi saada meie tervisekaitse valdkonna mikrokraadidest, kus saab lausa nelja erineva teema vahel valida. Samuti on põnevaid võimalusi ödedele ja bioanalüütikutele.

- **Parandada oma konkurentsivõimet tööturul.**

Käisin hiljuti koolitusel, kus mind jäi kummitama mõte: mis on tähtis? Mis on Sinu jaoks elus tähtis? Mõtle korra! Mina jõudsin seisukohale, et juba selle mõttega tegelemine aitab mul olla tööalaselt pädevam ja leida oma töös igapäevaselt fookuspunkte. Mida annaks siis veel

Foto: Martin Kaljuorg

mikrokraadi läbimine!

- **Olla kindel, et Su õpingud sobituvad tasemeõppesse ja on paindlikuks võimaluseks kraadini jõuda.**

Elus on palju põnevat, mõndagi vajalikku ja näpuotsaga kohustuslikku, kui Sa ise nii otsustad. Žongleerides igapäevaselt pallidega „pere“, „töö“, „huvialad“ ja „kool“, võib vahel tekkida küsimus – kas saaks ka kuidagi lihtsamalt. Mikrokraadi omandamine aitab hoida „kooli“ palli kergemana, nii et pere, töö ja huvialad saaksid ka piisavalt tähelepanu.

- **Teha muutusi oma karjääris.** Muutus võib olla vahel suur, vahel väike. Näiteks oled töötanud laboris ja teinud ühe supermasinaga uuringuid. Nüüd aga mõtled, et laboris on palju muudki põnevat, mida võiks teada. Selleks saad tulla ennast täiendama meie bioanalüütiku õppekava mikrokraadidele. Kas Sind huvitab suur või väike muutus?

- **Laiendada oma erialast võrgustikku**

„Kui tahad minna kiiresti, mine üksi. Kui tahad minna kaugele, siis minge koos.“ ütleb Aafrika vanasõna, mis kehtib ka Eesti kontekstis või just eriti Eesti kontekstis, kus kõik tunnevad kõiki. See annabki meie riigile võimaluse teha olulisi muudatusi palju kiiremini, kui see kuskil teises, oluliselt suuremas riigis, võimalik oleks.

Kas on mõni teema, millel tahaksid mikrokraadi omandada aga hetkel ei leia sellist?

Kirjuta mulle (kersisogel@nooruse.ee), leiutame koos! Igaühele oma …

Mikrokraad, mis see on?

- väikese mahuga, aga tervikliku sisuga õppekava;
- kestab 1 kuni 4 semestrit;
- maht 5 - 30 ainepunkti (EAP);
- koosneb tasemeõppe õppeainetest;
- õpitakse koos tasemeõppe üliõpilastega;
- lähtub tööturu vajadustest;
- edu korral lõppeb täiendkoolituse tunnistuse väljastamisega. Soovi korral saab jätkata tasemeõppes, kus arvestatakse juba läbitud aineid;
- tasuline;
- kandideerimistingimused on erinevad, eelduseks on keskhariduse/kõrghariduse olemasolu.

Sügissemestril algavad mikrokraadid:

- Tervishoiu valdkonna kvaliteedijuhtimine ja eestvedamine (13 EAP)
- Sissejuhatus kliinilisse keemiasse ja hematoloogiasse (17 EAP)
- Molekulaardiagnostika (27,5 EAP)
- Kliinilise mikrobioloogia baasteadmised ja -oskused (21,5 EAP)
- Vee kvaliteet (7 EAP)
- Toiduohutus (8 EAP)

Lisanduvad veel õenduse valdkonna mikrokraadide programmid. Sügissemestril algavad terviseõenduse teooria, vaimse tervise õenduse teooria, intensiivõenduse teooria ja kliinilise õenduse teooria mikrokraadi kursused. Täpsemat teavet kursuste toimumise kohta jälgige kõrgkooli kodulehel nooruse.ee/mikrokraad.

Kevadsemestril startisid kaks mikrokraadi: „Füüsikalised ohutegurid töökeskkonnas“ (5 EAP) ja „Kemikaalid ohuteguritena ja toksikoloogia“ (5 EAP).

Ettevõtete ja kõrgharidusasutuste koostööst

JAAN LOOGA,
TEADUSTEGEVUSE KOORDINAATOR

Eesti riigi strateegilistes dokumentides on üha enam juttu ettevõtete ja kõrgharidusasutuste koostööst. Haridus- ja Teadusministeerium ning Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium on juhtinud „Eesti teadus- ja arendustegevuse, innovatsiooni ning ettevõtluse arengukava 2021–2035“ koostamist. Juba arengukava nimetus annab aimu, et üheks eesmärgiks on koostöö teaduse ja ettevõtluse vahel. Kõrgkoolil on selles vallas juba edukaid näiteid, kuid koostöö ettevõtlusega vajab veel arendamist ja lahtimõtestamist.

Siinkohal on oluline mõelda, kuidas kõrgkool saaks ennast antud teemal positsioneerida ja mitte ainult selle mõttega, kuidas oma dokumente (nt järgmist arengukava) ümber sõnastada. Tuleks mõelda, kuidas me saaks toetada kõrgkooli koostööd ettevõtetega, kuidas ennast selles osas arendada ja mida saame omalt poolt ettevõtetele pakkuda. Lisaks on ju ka tore saada riigilt tuge ettevõtluskoostöö edendamiseks – see tuleb ASTRA+ meetmega 2023. aasta II pooles. Kindlasti kerkib esile küsimus, et milleks see kõik?

Kõrgkooli mitmekülgne roll

Vastus on väga mitmetahuline ning paari leheküljega ma isegi ei ürita sellest teemast täit ülevaadet anda. Kõrgharidusasutuste roll globaliseeruvas maailmas ei ole ainult õpetamine, teadustegevus ja panustamine kogukonna teenimisse, mida meie kõrgkool teeb superhästi – neilt eeldatakse ka panustamist kohaliku majanduse arengusse lisandväärtuse pakkumise ja innovatsiooni kaudu. Lisaks muutub teadustegevus üha interdistsiplinaarsemaks – erasektori ja kõrgharidusasutuste uurimisteemad kattuvad üha enam.

Paljudes riikides on teatud erialadel näha tudengite arvu ning riikliku rahastuse langust, mistõttu on vaja otsida lisatulu teenimise võimalusi. Ettevõtliku kõrgkooli roll oleks sel juhul anda oma tudengitele teadmised ja oskused, kuidas olla ettevõtlik. Samas peab kõrgkool ka ise arenema – näiteks leidma võimalusi, kuidas oma teadmisi turul pakkuda. Ettevõtete jaoks on üheks olulisemaks konkurentsieeliseks teadmised ning nende hankimisel on üheks tähtsaks kanaliks väljaspool oma põhitegevust esile kerkinud just kõrgharidusasutused. On tekkinud olukord, kus ettevõtetel pole majasiseseid teadmisi piisavalt või ei ole võimekust ega mõtet nendesse väga palju investeerida. Siinkohal võiksime kõrgkoolina mõelda, missuguseid teadmisi saame tervishoiuvaldkonna ettevõtetele omalt poolt pakkuda.

Kindlasti on ettevõtete ja kõrgharidusasutuste koostöö kohta võimalik leida häid näiteid Euroopast ja USAst, eriti kui tegemist on alusuuringutele keskendunud suurte ülikoolide ja TA-mahukate (*TA ehk teadus- ja arendustegevus – toim.*) ettevõtete koostööga. Tartu Tervishoiu Kõrgkool ei ole suur ülikool ning seetõttu ei tohi ka tekkida arusaam, et suuri ülikoole ja rakenduskõrgkoole peaks sarnaselt hindama. Kõrgkool annab igal aastal oma panuse Eesti riigi arengusse, koolitades välja tulevasi spetsialiste, seejuures pole ju tegelikult vahet, kas tervishoiuasutused on aktsiaseltsid või sihtasutused. See vahe on sees aga ASTRA+ meetmes, kus võtmeindikaator on koostöö erasektoriga, mitte mittetulundusühingu või sihtasutusega.

Kõnekad näited

Huvitavaid koostöönäiteid nägin tudengite rakenduslike teadus- ja arendustööde konkursil, mida eelmisel aastal korraldasid Tallinna Strateegiakeskus ja SA Eesti Rakenduskõrgkoolid. Need näited on seotud ettevõtete tootmisprotsessi efektiivsuse tõstmisega, uute teenuste ja toodete arendamisega. Konkursi võidutöö oli Sven-Erik Mändmaa (Eesti Ettevõtluskõrgkool Mainor) koostatud – ta aitas ettevõttel Cleveron arendada robotkullereid. Töö tulemusena valmis andmekogu, mis aitab treenida masinõppe mudelit. Loodud protsess võimaldab täiendada liiklusmärkide andmekogu ning arendada liiklusmärkide tu-

vastamise süsteemi. Auhinnatud tööde hulgas oli ka Ingrit Roosilehe (Eesti Lennuakadeemia) töö „Tartu piirkonna õhuruumi analüüs mehitamata õhusõiduki süsteemide testala loomiseks", mille eesmärk oli välja selgitada, kuhu on otstarbekas arendada testala Tartu mehitamata õhusõidukite jaoks. Mehitamata õhusõidukeid kasutatakse üha enam nii avalikus kui ka erasektoris.

Lisaks oli konkursil veel väga palju praktilisi töid. Näiteks kaardistasid tudengid (Elerin Kaasik ja Kethlin Visas, Tallinna Tehnikakõrgkool) tekstiilijäätmeid efektiivsema tootmisprotsessi organiseerimiseks ettevõttes Wendre AS. Viidi läbi jäätmemajanduse analüüs, leidmaks kitsaskohad, mille abil teha parendusettepanekuid efektiivsemaks tootmisprotsessiks (efektiivsuse kasv kuni 10% aastas). Uurimise eesmärk oli vähendada nende tekstiilijäätmete hulka, mis suunatakse ladestamiseks jäätmekäitleja juurde.

Natuke veel lugemist, enne kui tulevad tervishoiualased näited. Näiteks Eliisa Saare ja Geithy Tamme (Tallinna Tehnikakõrgkool) konkursile esitatud töö on minu arvates väga praktiline ning aitab ka kirjeldada riigi innovatsioonisüsteemi. Töö eesmärk oli ergonoomiliste katsete hindamismeetodi väljatöötamine Päästeameti eri- ja kaitserõivastuse kasutusmugavuse, lõikelise lahenduse ja materjali sobivuse määramiseks, mida oleks võimalik lisada hankenäidiste hindamissüsteemi. Nõudluspoolse innovatsioonipoliitika üheks näiteks on just riigihanked, mis on suunatud uute toodete või teenuste arendamiseks või olemasolevate täiustamiseks.

Antud juhul töötati välja lahendus, mis aitab Päästeametil koostada hanked nii, et selle tulemusena saavad nad endale ergonoomilised rõivaid. Ettevõte, kes taolisi rõivaid valmistab, peab leidma lahendusi, kuidas neid rõivad vastavalt tellija vajadusele arendada ja toota. Avalik sektor kulutab igapäevaselt keskmiselt 19,1 miljonit eurot hangetele (sõlmides 58 lepingut päevas). Selle hulka kuuluvad kohalike omavalitsuste hanked – koolitoit, teehooldus, ehitustööd. Siinkohal on võimalik ja vajalik mõelda, kuidas hankida ettevõttetelt tooteid ja teenuseid selliselt, et avaliku sektori poolt pakutavad teenused oleksid senisest efektiivsemalt, säästlikumalt, innovaatilisemalt ning tervise- ja keskkonnateadlikumalt korraldatud.

Järgnevalt on välja toodud tudengite tööd, mis haakuvad rohkemal või vähemal määral tervishoiu või meie kõrgkooliga. Kes soovivad pikemat tutvustust, palun kirjutage mulle (jaanlooga@nooruse.ee).

- Serli Raudseping (Tallinna Tervishoiu Kõrgkool), „Töötervishoius töötavate õdede iseseisva vastuvõtu tegevusjuhendi koostamine AS Qvalitas Arstikeskuse näitel"
- Brenda Jaup (Tallinna Tervishoiu Kõrgkool), „Koeri kaasav tegevusteraapia insuldi läbi põdenud patsientide taastusravis"
- Monika Oolep (Eesti Ettevõtluskõrgkool Mainor), „Eesti tipprestoranide turunõudluse väljaselgitamine KBFI toiduanalüüsi järele White Guide 2022 põhjal"

Paljude eelpool nimetatud näidete põhjal saab öelda, et koostöö ettevõtetega võib aset leida mitmel moel. Näiteks on võimalik küsida ettevõtetelt uurimistöö teemasid, mida tudengitele välja pakkuda või hoopis arendada ettevõtete teenuseid kõrgkoolide vahelise koostöö tulemusena. Samuti võib ettevõte ise pöörduda kõrgkooli poole mingi kindla probleemiga, mida lahendada.

Missugune on kõrgkooli kasu koostööst ettevõtetega? Lühidalt kokkuvõttes saab välja tuua järgmisi aspekte: teadus- ja arendustegevuse alane koostöö ettevõtetega võimaldab kõrgkoolil saada uusi teadmisi ja ligipääsu uutele uurimistöö läbiviimise võimalustele uute meetodite ja seadmete abil, samuti on uurimistöö läbiviimise protsess iseenesest teistsugune. Selline koostöövorm on samas ka rakendusliku iseloomuga, mida USA-s nähakse hea publitseerimise võimalusena. Põhjuseks on asjaolu, et ettevõtlusega seotud teema puhul ei ava ainult ülikoolide koostatud artiklid teemaga seotud lahendusi piisavalt põhjalikult, mistõttu nende mõju ühiskonnale jääb nõrgemaks. Samuti on oluline rõhutada, et ettevõtetega koostöös loodud lahendused jõuavad suurema tõenäosusega turule ning niimoodi võidab sellest ka ühiskond. Lisaks toob edukas koostöö ettevõtetega kasu uute uurimisteemade näol ning avardab võimalusi projektidele rahastuse leidmiseks. Ettevõtete ja kõrgkoolide teadmised on mõnevõrra erinevad, kuid täiendavad üksteist ja tänu sellele on võimalik taotleda rahastust meetmetest, mida eraldiseisvalt ei saaks teha.

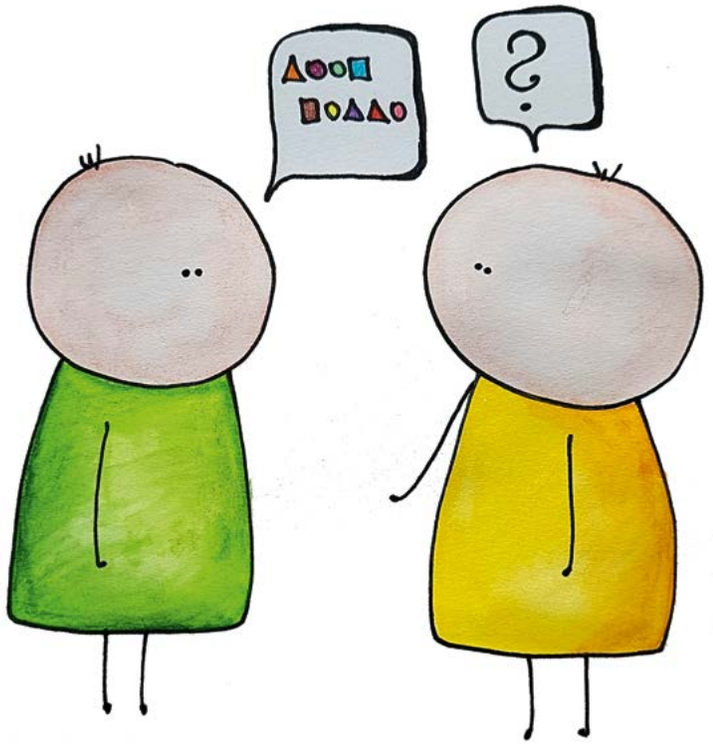
Loo lõpetuseks soovin, et mõtleksite erinevate ettevõtluskoostöö võimaluste peale. Samuti tegevuste peale, mida me võiks kõrgkoolina paremini teha, et olla atraktiivne koostööpartner. Kõik mõtted on teretulnud minu e-postile jaanlooga@nooruse.ee.

Ettevõtete ja kõrgkoolide teadmised on mõnevõrra erinevad, kuid täiendavad üksteist ja tänu sellele on võimalik taotleda rahastust meetmetest, mida eraldiseisvalt ei saaks teha.

„Palun korrake, ma ei saanud aru!“

MADLI VAHTRAMÄE, ERIPEDAGOOG

Usun, et meil kõigil on ette tulnud olukordi, kus mingil põhjusel on sujuv info vahendamine osutunud keerukaks. Võib-olla me ei kuulnud öeldut taustamüra tõttu või oli meie tähelepanu sel hetkel kuskil mujal. Kõneleja võis kasutada meile tundmatut sõna(vara) ning seetõttu palusime tal oma mõtet korrata ja täpsustada. Või rääkis vestluspartner meiega sootuks erinevat keelt. Võib-olla oli meil raske ära tunda tuttavaid sõnu, sest meieni kanduvat kõnet oli hääldusraskuse või -puude tõttu keerukas mõista. Ehk on mõnel olnud ka selliseid olukordi, kus kuuldeaparaadi patarei on tühjaks saamas või huultelt lugeja ei suuda õpitud oskust rakendada, sest kõneleja on tema poole küljega või seljaga või kannab sootuks maski. Võib-olla on meil olnud kokkupuude erivajadustega inimestega, kelle üleüldine maailmast arusaamine ongi teistsugune või kellel mingil põhjusel puudub üldse võime verbaalset kõnet rakendada. Seega võime öelda, et kommunikatsioonitõkke põhjuseid võib olla erinevaid ning need võivad ilmneda erinevates keskkondades.



Joonistused: Madli Vahtramäe

Kuidas siis aidata?

Õigus suhelda on üks inimese põhiõigusi ning kui see on mõnel põhjusel raskendatud, siis tuleks leida viise, kuidas sellised olukorrad lahendada. Vajadusel võtame appi kehakeele ja miimika, võimalusel paberi ja pliiatsi – mingi alternatiivse viisi, mis toetaks või asendaks verbaalse teabe edastamist. Kuidas aga suhelda siis, kui ka eelnevate abivahendite kasutamine on patisendi (haigus)seisundi tõttu raskendatud või võimatu? Võib-olla olete kokku puutunud sõnaga „alternatiivkommunikatsioon“. See on ühiskonnas kasutusel olev mõiste, mis on üks osa AAC-st (*Augmentative and Alternative Communication*) ehk siis toetatud ja/või asendatud kommunikatsioonist. Siinkohal rõhutaksin, et samavõrra oluline on ka esimene A ehk siis toetav funktsioon, sest selle vajajaid on meil ehk rohkemgi.

Alternatiivse kommunikatsiooni võimalusi on mitmeid. Me võime suhtlemiseks kasutada lehte, kus on kuvatud

tähestik ning ehk saab abivajaja sõrmega või pliiatsiga meile tähttähe haaval oma soove või mõtteid edastada (seejuures võib ta vajadusel pulka ka huulte vahel hoida, kui käte jõudlus on madal). See on väga aega- ja jõudu nõudev viis, kuid võimaldab end täpselt väljendada. Viipekeele kasutajaid ning „lugejaid“ on ühiskonnas vähem ning sellise sõnumi tõlgendamine võib ainuüksi seetõttu raskem olla. Universaalseks keeleks võib pidada „pildikeelt“ ehk sümbolpiltide kasutamist.

Igapäevaselt, ka ilma alternatiivkommunikatsiooni otsese vajaduseta, lähtume me väga palju enda ümber olevatest kokkuleppelistest märkidest. Näiteks võib ukse kohal olla pilt mehikesest, noolest ja ristkülikust – rahvasuus on saanud see endale tähenduse „Erki Nool hüppekasti suundumas“ – mis tegelikult annab infot varuväljapääsu kohta. Meie liiklusmärgid on samuti sümbolsüsteem. Siinkohal sobib ka ütlus, et „üks pilt räägib rohkem kui tuhat sõna“. Kas just täpselt nõnda palju, aga sageli on kujutis kas lühimal moel edastatud sõnum või laialdasema teabe edasikandja. Meie riietele on sisse kirjutatud pildiline pesemisjuhis ning toidupakkidele nende valmistamisinfo. Telefonid on sümbolpilte lausa täis. Miks ei võiks me siis seda keelt rohkem rakendada tervishoiuvaldkonnas, hooldekodudes ja hariduses? Või hoopis muukeelse inimesega suhtlemisel?

Suhtluspildid on sobilikud kasutamiseks kogu elukaare jooksul ja erinevates kohtades. Näiteks on nende abil hea lastele visualiseerida, mis toimub või kuhu järgnevalt minnakse (nt osutab parameedik pildile kiirabiauto ja haigla – nüüd sõidame autoga haiglasse). Ärevuses täiskasvanul võib pildiline tugi stressifooni vähendada ja seeläbi edastatud info mõistmisele kaasa aidata. Vanemale inimesele, kellel kipub öeldu kiirelt ununema, aitaks pildiline tugi meenutada, milliseid plaanid edasise suhtes tehti (nt tegevusplaan või mingi tegevuse etapiviisiline järjekord seinal).

Kokkuleppelised märgid, mille alla kuuluvad ka seletavad sõnad, võimaldavad paremini suunata teemat, aitavad esitada küsimusi ning selgitada, mis järgnevalt juhtuma hakkab. Sellise keele kasutamine hõlbustaks tunduvalt toetatud suhtlust vajava indiviidi pingutusi ja tooks kaasa vähem frustratsiooni, et temast ei saada aru.

Igapäevatöös ei pruugi me alati toetavat suhtlusvahendit kasutada. Samas tekib tavaliselt vajadus selle järele ootamatult ning oleks ju tore, kui siis oleks ka suhtluslehed käepärast, et neid kohe rakendada saaks. Suurem vajadus nende järele tekkis pärast 24. veebruari 2022, kui teise koduse keelega sõjapõgenikud Eestist (või ka mujalt Euroopast) abi otsisid. Nii sai koostatud esmased suhtluslehed erinevates valdkondades (sh meditsiinivaldkonnas) kasutamiseks. Samad lehed sai tõlgitud ka poola ja itaalia keelde – kõik ikka selleks, et toetada omavahelist infovahetust. Haiglatesse on piltidega suhtluslehed samuti juba jõudmas ja katsetatakse nende kasutamismugavust.

Pildid võivad olla kas väljaprinditud kujul või ekraanil ning nendele osutades on võimalik vestlust kiiremini edasi arendada. Erinevate osakondade suhtluslehtedel kuvatud sümbolid võiksid olla sealsete tegevuste ning eripäradega arvestavalt spetsiifilised. Sellisel juhul täidavad need oma eesmärke parimal viisil. Valuskaala ning inimese figuur nii eest- kui tagantvaates (nt valu asukoha määramiseks), protseduuride ja baasvajaduste pildid. Kindlasti on vajalikud ka nö „sotsiaalsed sõnad“, mis võimaldaksid nõustada ja keelduda, tänada ja paluda ning tere ja head aega öelda. Elementaarse suhtlemise tagamiseks vajavad ka suhtlemistõkkega inimesed sõnu ja fraase, mida meiegi oma suhtluses igapäevaselt kasutame. Lisaks on väärtuslik küsimuste leht, mis võimaldaks patsiendil infot juurde küsida (Millal? Miks? Kes? Kus? jne). Kui meil on võimalus kaasa aidata vähem pingutust nõudvale, täpsemale ja kiiremale suhtlemisele, siis miks me ei võiks seda teha?

Kokkuvõttes võidavad toetatud suhtlusest kõik osapooled ja see võimaldab tunda rõõmu selgemast suhtlemisest. Pakkujale annab aga hea tunde teadmine teadmine, et ta on omalt poolt teinud vajalikud sammud inimese põhiõiguse – suhtlemise – rahuldamiseks.

Ärevuses täiskasvanu puhul võib pildiline tugi stressifooni vähendada ja seeläbi saab aidata kaasa edastatud info mõistmisele. Vanemal inimesel, kellel kipub öeldu kiirelt ununema, aitab pildiline tugi meenutada, milliseid plaanid edasise suhtes tehti.

Lady Madrid!

KELLY KURS,
ÕE ÕPPEKAVA
3. KURSUSE
ÜLIÕPILANE

Sain Eramus+ programmide ja võimalustega tuttavaks umbes kuus aastat tagasi. Siiani olen tänu sellele võrgustikule osalenud erinevates projektides enam kui kümnes Euroopa Liidu riigis, lisaks Türgis ja Keenias. Iga reis õpetas mind tohutult ning kuna hindan selliseid võimalusi väga, oli järgmiseks loogiliseks sammuks Tartu Tervishoiu Kõrgkooli astudes põimida õpingud sobival hetkel just Erasmus+ programmiga.

Nii leidsin end õenduse 2. kursusel esimese õpilasena, kes meie koolist sellelt õppekavalt soovis minna Hispaaniasse terveks aastaks – ehk siis mitte vaid praktikat tegema, vaid ka õppima. Kogu õpe on Madriidis asuvas koolis Universidad Pontificia Comillas hispaania keeles, mis muutis kogu ettevõtmise minu jaoks nii põnevaks.

Esimesed koolipäevad olid päris naljakad, kuna mu hispaania keele oskus piirdus "Tere, kuidas läheb?" taoliste lausetega ja kogu õppimine seisnes esialgu slaididelt sõnade maha kirjutamises ja nende tõlkimises. Hiljem kulus hulganisti aega, et esimestel nädalatel läbi võetud teemad järele õppida, aga armastus uue keskkonna, keele ja inimeste vastu utsitas mind aina keeleoskust täiendama ning nõnda väga intensiivselt igapäevaselt hispaania keelega kokku puutudes, saingi selle keele umbes 2-3 kuuga suhu. Õnneks selline "mul pole nagunii valikut" reaalsus minu jaoks keeleõpet kuidagi vastumeelseks ei muutnud ja motivatsioon püsis kõrge lõpuni välja.

Ise aktiivne olles kohtud justkui iseenesest imeliste inimestega maailma eri paigust.

Miks ma siis otsustasin minna just Hispaaniasse, hüpata tundmatusse vette ning avastada end inimeste keskelt, kellega mul polnud ühist keeleruumi ning kes olid peaaegu täielikud vastandid neile, kes olid mind ümbritsenud sünnist saati?

Igav, aga aus vastus on, et sisetunne! Raske on kirjeldada armastust maa või riigi vastu, mis pole su kodumaa. See on selline teistmoodi armastus ja igatsus. End kahe riigi vahel jagada on sageli keeruline ja südantlõhestav, samas leida end kodust täiesti erinevas kohas, teises riigis, on ka midagi hämmastavat ja ilusat. See avab su silmad, südame ja hinge ning loob võimalusi õppimiseks, uute kogemuste saamiseks ja enda arendamiseks.

Rääkides vastanditest kahe rahvuse, kultuuri ja kõige muu vahel, mis kaasneb uude riiki kolimisega, ei ole mul kordagi käinud peast läbi mõtet, et üks neist kahest on üdini parem kui teine. Kindlasti olen aja jooksul märganud plusse ja miinuseid mõlemas kohas, kuid Hispaanias olles köitis mind just sealsete inimeste soojus ja avatus, nende võime muuta peaaegu iga teema personaalseks ning kulgeda rahulikult läbi kõige. Nende keevaverelisus ja temperamentsus muutis mu kogemuse palju elavamaks ning nende heatahtlikkus ja abivalmidus omakorda kodusemaks ja armsamaks.

Hispaaniasse kolisin ma koos oma koeraga, sest temata minek ei tulnud lihtsalt kõne allagi. Koeraga Madriidis korteri leidmine oli pigem keeruline, kuid koos korterikaaslastega elades oli alati koerahoidja õnneks olemas. Elasin korteris koos viie inimesega, kes kõik olid pärit erinevatest riikidest: Marokost, Argentiinast, Taanist, Leedust ja Kolumbiast. Olime üksteisele alati toeks ja Eestisse tagasi kolides oli hüvastijätt nendega just kõige kurvem. Seda enam, et olen juba 7 aastat üksinda elanud ja nautisin sellist keskkonda täiel rinnal.

Õpingute ja praktikate vahel leidsin Madriidist tohutult palju uusi sõpru, kellega suhtleme ka nüüd – aasta hiljem – igapäevaselt. Leidsin sõpru maailma eri paigust, mistõttu on mul väga head sõbrad näiteks Floridas, Vietnamis, Kolumbias, Ukrainas ja mujalgi. Selline mitmekesisus laiendab tohutult silmaringi, peaaegu märkamatult ja iseenesest. Lisaks käisime palju väljaspool Madriidi ning tegime reise ka muudesse riikidesse. Näiteks Portugal on Madriidist vaid bussisõidu kaugusel ning Madriidis asub üks paremini ühendatud lennujaamu Euroopas.

Ise aktiivne olles kohtud justkui iseenesest imeliste inimestega maailma eri paigust. Võõrasse riiki kolides on väga kasulik liituda erinevate kohalike Erasmus+ gruppidega Facebookis, Instagramis ja WhatsAppis, sest see on peamine viis, kuidas üritusi ja

Õpingutele ja üldisele kohanemisele aitas suuresti kaasa minu 3B klass (õppisin korraga kahes klassis, et vajalikud ained sooritada), kes korraldasid minu viimasel koolipäeval mulle hüvastijätuks basseinipeo.

kokkusaamisi korraldatakse.

Mina olin umbes kümnes erinevas grupis, mille teemad olid väga erinevad, näiteks poksimine, ratsutamine, võrkpall jpm. See on suurepärane viis, kuidas proovida uusi asju ning sõprussidemeid luua.

Võin öelda, et ma pole kunagi elus millegagi nii palju vaeva näinud, aga läksin Hispaaniasse kindla sihiga, et õppeaastat Eestis ma vahele ei taha jätta ning kuidagi teen kõik vajalikud ained ja eksamid ära. Tegingi ja seda suuresti tänu oma mentorile mu sealses koolis, Maria Galan Lominchar'ile, ning mentorile praktikabaasis, Oscar Gimeno'le. Olen veel väga tänulik kõrgkoolipoolsele mentorile, Kalmer Marimaale, kes hoidis alati asjad mõlemas koolis minu jaoks korras ning aitas mul oma eesmärke teostada.

Muidugi peab selleks olema endal initsiatiivi ja motivatsiooni, soovi ja tahet teha ning kogeda alati rohkem, kui sulle ette on antud. Hirmude ja takistuste ületamisest kujunes minu jaoks regulaarne adrenaliini "laksu" saamine ja pidev enese ületamine oli kõige paremas mõttes sõltuvust tekitav. Kahes koolis korraga õppimine on aeg-ajalt peavalu tekitav, kuid õnneks vaheldus sealne õppetöö praktikatega tihedamini kui Eestis. Seega polnud pikka üksluist õppeperioodi ning praktikal käimine tundus vähemalt välisõppurile peaaegu puhkusena.

Kokkuvõtvalt – kas ma soovitaksin minna õppima ja praktikale Erasmus+ kaudu?

Mõtlesin, kuidas sellele küsimusele veenvalt vastata, et tõesti ka teised niisuguse seikluse ette võtaksid, aga otsustasin värvikate sõnade asemel valida hoopis aususe.

Mine! Kindlalt ja 100% ausalt! Võimalusi ja variante see kogemus enda soovide ja vajaduste järgi vormida on tohutult. On võimalik valida riik, aeg, õppeained ja kool. Vali minek, vali see seiklus! Midagi sellist koged väga suure tõenäosusega ainult korra elus ning seda läbi tehes ei jää sul õnneks mitte midagi muud üle, kui lihtsalt oma hirmudest ja kõhklustest üle astuda. See oli tohutult õpetlik ja (kahjuks) ka väga kiiresti möödunud aasta, mis jättis mu elukaarde tugeva jälje – ilmselt sellise, mille sügavust ja olulisust ma alles tulevikus vaikselt taipama hakkan.

Nagu artiklist selgus, algavad imelised asjad otsusest, sihist ja eesmärgist, millest koorub motivatsiooni ja tahte abil välja teostus.

Templo de Debod Madriidis – populaarseim park erinevateks kohtumisteks.

Lady Madrid!
"Algunos todavía dudan
Si vas a volver"

Tee enda unistused teoks!

TOOMAS MITT,
ÕE ÕPPEKAVA
2. KURSUSE
ÜLIÕPILANE

Kui ma 25. augustil Berliinis lennukilt maha astusin, ei olnud mulle veel täielikult kohale jõudnud, et mitu kuud planeerimist, kirjavahetust haigla ja kooliga ning suurel hulgal dokumentide täitmist on päriselt läbi ja lõpuks on käes aeg alustada seda kauaoodatud praktikat Saksamaal. Läksin välismaale sooritama enda II kursuse kliinilise õenduse ja geriaatrilise õendusabi õpperaktikaid. Planeerisin saabumise nii, et mul oleks paar päeva aega Berliinis ringi vaadata ja ennast ka uues kodus rahulikult sisse seada enne, kui praktikad pihta hakkavad.

Enda praktika sooritamiseks valisin ma väikese linnakese nimega Greifswald Saksamaa põhjaosas. Väike on see muidugi ainult Saksa mõistes, sest Eestis oleks niisuguse rahvaarvuga linn suuruselt kolmas. See Läänemere (nende jaoks Ostsee ehk otsetõlkes Idameri) ääres asuv hansa- ja ülikoolilinn, mida läbib väike armas jõeke, on oma olemuselt üsna sarnane meie Tartuga. Olles õppimise paigaks üliõpilastele kaugelt ja lähedalt, pakub Greifswald palju tegevust ja üritusi, mistõttu igav ei hakanud seal kunagi.

Greifswaldi linnavaade kirikutornist.

Võimalused ja takistused

Kuna mul oli kindel soov sooritada enda praktika Greifswaldis, tuli mul praktikakoht endale seal ise otsida. Tegin internetis natuke eeltööd haigla ja sealsete nõuete kohta ning kirjutasin nende kodulehelt leitud kontaktisikule. Kirjavahetus praktikabaasiga oli kohati väga aeglane ja tuli ette ka ootamatuid takistusi.

Näiteks avastasin ma, et mu põhikooli ajal saadud B-hepatiidi süst ei kajastu elektrooniliselt ja mul pole õrna aimugi, kus mu kollane vaktsiinipass on. Õnneks leidsin selle peale paarinädalast otsimist üles ja sain vajalikud andmed praktikabaasile õigeaegselt edastatud. See on vaid üks näide võimalikest ootamatutest üllatusest, mis võivad ette tulla, mistõttu üks mu soovitustest kõigile, kes soovivad välismaale praktikat minna tegema olekski see, et kirjavahetusi ja praktikakoha kindlustamist tuleks juba varakult alustada.

Soe ja sõbralik vastuvõtt

Greifswaldi ülikooli kliinikum oli väga uudne ja ilus. Kolm ja pool kuud kestnud praktika vältel oli mul võimalus töötada kolmes erinevas osakonnas. Kuigi algus oli väga raske, sest kõik oli võõras ja inglise keelt räägiti oodatust palju vähem, võeti mind osakondades väga soojalt ja sõbralikult vastu.

Tuli vägagi kasuks, et otsustasin juba kevadel hakata aastaid tagasi gümnaasiumis õpitud saksa keele oskusi lihvima ja end selliseks juhuseks ette valmistama. Julgust andis ka teiste praktikantide ja kaastöötajate olemasolu, kellest paljud ei rääkinud saksa keelt emakeelena. Kuigi Saksamaal üldiselt on inglise keel väga levinud, asub Greifswald näiteks endisel Sak-

Kirjavahetusi ja koha kindlustamist tuleks juba varakult alustada.

Teine soovitus õpiränduritele oleks enne kuhugi minekut tutvuda keeleoludega ja arvestada sellega, et inglise keelest ei pruugi alati piisata.

sa Demokraatliku Vabariigi alal, kus inimesed õppisid koolides vene keelt ja oskavad ka tänapäeval pigem vene kui inglise keelt. Teine soovitus õpiränduritele olekski enne kuhugi minekut tutvuda keeleoludega ja arvestada sellega, et inglise keelest ei pruugi alati piisata.

Õdede tööpäevad haiglas olid jagatud kolmeks kaheksatunniseks vahetuseks. Rangete tööseaduste tõttu on üle 10 tunni töötamine täielikult keelatud, mis oli minu jaoks üsna üllatav, arvestades seda, kuidas Eestis ei ole ka ebatavaline teha 24-tunniseid valveid. Kaastöötajatel jäid suud lahti juba selle peale, kui ma neile selgitasin, kuidas meil on enamasti tööpäevad jaotatud kaheks vahetuseks ööpäevas.

Tööülesanded minu kogemuse põhjal riikide vahel väga suurel määral ei erinenud. Suurim erinevus oli see, et invasiivseid protseduure, nagu näiteks veenikanüüli paigaldamist ja verevõtmist teostasid õed pigem harva. Vähemalt nendes osakondades, kus ma olin, kuid seda tuli siiski ette. Enamasti oli see arstide ja arstitudengite ülesandeks.

Samuti oli minu jaoks huvitav teada saada, et Saksamaal on võimalik õeks õppida nii kutsehariduskeskuses kui ka ülikoolis.

Saksi Šveits, Dresdeni lähedal.

Jõululaat Greifswaldi raeplatsil.

Stralsundi jõululaat.

Greifswaldi ülikooli kliinikum .

Ametialaselt suurt vahet neil variantidel ei esine – kutseharidusse kaudu õppides on näiteks kõik praktikad üsna hästi tasustatud ning ülikooli lõpetajad asuvad tööle pigem juhtivatel ametikohtadel või teevad teadustööd (kui ma õigesti aru sain).

Praktikagraafik oli üsna tihe ja hommikul kell 6 algavad vahetused tahtsid veidi harjumist. Kui sellise elurütmiga kohanesin, leidsin, et oli tore, kui peale vahetust veel kogu pärastlõuna ja õhtu enda päralt muudeks tegevusteks jäi. Sisustasin aega käies jõusaalis, üritasin võtta osa võimalikult paljudest üritustest ja avastada nii oma lähiümbrust kui ka oma kodukohast kaugemale jõuda.

Mulle väga meeldis Saksamaa rongiliiklus, kuna tänu sellele tundusid kõik lähemal asuvad suuremad linnad alati käeulatuses olevat. Arvan, et sattusin Saksamaa külastamiseks ideaalsele ajale, jõudes sinna siis, kui suvi ja suveüritused olid veel täies hoos ja Balti meri sillerdas parajal temperatuuril mõnusaks supluseks. Sain näha, kuidas puud värvi muutsid ja kuidas inimesed tähistasid sügisperioodi saabumist, riputades igale poole üles sügiseteemalisi kaunistusi. Enne tagasitulekut jõudsin ka külastada mitmeid imelisi ja meeleolukaid jõululaatasid, mida jään järgmistel talvedel Eestis kindlasti taga igatsema.

Kokkuvõtteks võin öelda, et mina jäin oma Erasmus+ kogemusega välismaal väga rahule. Arvan, et suutsin kasutada Saksamaal oldud aega väga otstarbekalt ja sisukalt, kogudes palju olulisi ja uusi oskusi haiglakeskkonnas, arenedes väga palju keeleliselt ja jõudes tutvuda paljude erinevate inimeste ja paikadega üle kogu Saksamaa. Minu viimane soovitus olekski kõigile, kes on huvitatud õppimisest välismaal ja soovivad end uues ja võõras keskkonnas proovile panna, kasutada seda võimalust ja teha need unistused teoks.

Minu viimane soovitus olekski kõigile, kes on huvitatud õppimisest välismaal ja soovivad end uues ja võõras keskkonnas proovile panna, kasutada seda võimalust ja teha need unistused teoks.

Kuidas elada tervena, puhastades keha ja hinge ravipaastuga ning toitudes tasakaalustatult?

KAIRI USTAV,
ÕE ÕPPEKAVA 2. KURSUSE ÜLIÕPILANE

7 päevaga 7 kilo kergemaks, 7 aastat nooremaks ja 7 korda erksamaks! Tundub ebareaalne? Just sellise lausega reklaamib end Tartu külje alla asuv Loodus BioSpa.

Kuna mulle meeldib end proovile panna ja piire nihutada, otsustasin väljakutse vastu võtta ning 7 päeva nälgida. Kui raske see ikka olla saab, mõtlesin kotti pakkides. Kodulehelt lugesin, et loodusravikeskus on tegutsenud juba veerand sajandit ja võõrustanud rohkem kui 15 000 inimest erinevatest riikidest. Kui need 15 000 inimest hakkama said, saan mina ka!

Parema tervise heaks

Paastumise kohta hankisin infot juba enne kuurile minekut. Teadmised paastumisest on aastate jooksul palju muutunud. Tänapäeval on tõusvas trendis erinevad tervisepaastud ning kirikukommetest tulenevalt paastuvad inimesed üha vähem. Seetõttu on paastude kestus lühem, kuid intensiivsus oluliselt kõrgem. 2016. aastal sai Nobeli preemia Jaapani teadlane Yoshinori Ohsumi, kes uuris autofaagia mehhanisme. Nälgimine on füsioloogiline seisund, raviefekti tagab autofaagia – hävivad ebapiisava energiavaruga vanad ja haiged rakud ning koeelemendid. Kui varem oli paastumine usuline või kultuuriline, siis sellest avastusest alates on see ka teaduspõhine.

Kohale jõudes kohtusin registratuuris sõbrannaga, kellele eelmisel nädalavahetusel olin maininud, et lähen paastukuurile. Kuna sõbrannat ootas ees suusareis, aga suusapüksid ei tahtnud kuidagi jalga mahtuda, otsustas ta minuga liituda. Eeldasin, et paastukuurid on mõeldud ülekaalulistele inimestele. Üllatav oli see, et 20-pealisest grupist ca pooled olid täiesti saledad mehed-naised, kes olid tulnud „retriitima“ ja organismi puhastama.

Tervise säilitamise seisukohalt on puhastuskuurid sama tähtsad kui õige toitumine. See annab kehale võimaluse ennast koguda ja loiuks muutunud funktsioone elavdada, tugevdada immuun- ja närvisüsteemi. Veel hämmastas mind see, et üle poole grupist olid korduvkülastajad. Näiteks 55-aastane Margus oli paastukuuril seitsmendat korda. Marguse sõnul teeb ta iga kahe aasta tagant organismile n-ö restardi. 1,5 aastat suudab ta tervislikult toituda ja kehakaalu kontrolli all hoida. Pool aastat lubab endale kõike, mida süda ihkab. Elu polevat tema sõnul midagi väärt, kui mõnda aega endale kõike lubada ei saa.

Paast ei ole ainult toidust loobumine

Esimene päev algas doktori vastuvõtu ja diagnostikaga F.X. Mayr meetodi järgi, mis andis ülevaate tervisliku seisundi kohta. Doktor andis kotikese lahtistavat mõrusoola, mille pidi 50 ml vees lahjendama ning korraga ära jooma. Mõne tunni pärast hakkas sool mõjuma. Igal päeval tuli vees lahustuda veel kihisev mineraalainete pulber (K, Na, Mg, Ca, Zn). Mineraalid normaliseerivad lihaskonna töö ja taastavad happe-aluse tasakaalu. Kõik külalised said veel nimelised veepudelid. Päevas tuli vett juua 1 kg kehakaalu kohta 30-40ml.

Diagnostika sisaldas ka kehakoostise analüüsi, mis andis ülevaate vee, luude, rasva ja lihaste protsentuaalsest jagunemisest ning keha bioloogilisest vanusest. Füsioterapeut andis hinnangu keha üldisele tervislikule seisun-

Fotod:
Maria Kilk

Kogu keha heinamähis tammepuidust vannis.

dile koos individuaalsete soovitustega füüsise hoidmiseks ja parandamiseks. Samuti sain kaasa toitumisalased soovitused ja juhised kaalu muutmiseks.

Paast ei ole ainult toidust loobumine, sellega käivad kaasas ka pidev värskes õhus liikumine, soolestiku puhastamine, massaaž ja veeprotseduurid. Kõik hommikud algasid loodusravikeskuses kell 8 õues 30-minutilise ringtreeninguga, millele järgnesid hingamisharjutused. Mõned tublimad käisid veel enne võimlemist basseinis ujumas. Kui hingamisteed olid ära ventileeritud, läks kogu grupp kepikõnnile. Sain kogemuse, et paksu lumega saab kepikõndi teha küll. Ja mis eriti huvitav – liigne rasv põleb külmaga palju kiiremini. Maja ümbruses on kolm tiiki, sillad, bangalod ja erineva pikkusega matkarajad. Kui 5-8 km ring tehtud, võis tuppa protseduure nautima minna. Esimeseks hoolitsuseks oli vesiravi dr Sebastian Kneippi meetodil. Kõigil on filmist "Mehed ei nuta" meeles Ervin Abel. See kogemus oli palju meeldivam. Pärast 40- ja 8-kraadist „survepesu" oli hea energia sees. Huvitav oli veel kogu keha heinamähis tammepuidust vannis koos kogu keha maskiga ja massaažiga.

Minu lemmikhoolitsuseks oli aga saunarituaal, mis kujutas endast tõelist maiuspala nii kehale kui meelele. Saunanaine viis läbi soola-, leili-, tee- ja aroomirituaali välisaunas. Just sellises nagu maal vanaema juures ning mille juures ei puudunud ka jääauk. Hoolitsuste „menüüs" oli igapäevaselt veel klistiir, massaaž ja Detox-

Nädalaga sain 5 kg saledamaks ja võib tõesti öelda, et silmad särasid ja olin positiivsust täis.

teraapia massaaži ja Oscillatsiooni teraapiaga.

Õhtustel treeningutel kostitas füsioterapeut meid vesivõimlemise, jooga või erinevate üldkehaliste harjutustega. Mõnel päeval olid lihased nii valusad, et isegi treppidest käies andis tunda. Pärast treeninguid mõjus saun ja massaažiduššidega bassein lõõgastavalt.

Kui aga rääkida toidumenüüst, siis hommikul ja õhtul pakuti teed, lõuna ajal aga juurviljapuljongit, mis oli keedetud ilma liha ja soolata. Magustoiduks oli hapnikukokteil, mis kujutas endast vahtu aetud morssi.

Teisel päeval lülitus keha ümber uuele režiimile ehk nälgimine aktiveeris autofaagia. Autofaagia faas ongi paastumisel kõige olulisem. Sõna autofaagia pärineb kreekakeelsetest sõnadest auto, mis tähendab "ise" ja phagein, mis tähendab "süüa". Autofaagias tõendatud meditsiiniliste kinnitatud avastuste hulka kuuluvad põletikuliste protsesside taandumine, insuliiniresistensuse vähenemine, vähirakkude hävinemine ja Alzheimeri tõve algpõhjustaja (häirunud proteiini sünteesi) taandumine. Keha loomulik enesetervendusvõime väheneb vanuse tõustes. Seetõttu on kõikide vananemisega seonduvate protsesside edasilükkamisel autofaagia kasu teaduslikult tõestatud, nii nagu ka fakt paastu seosest pika ja tervema eluea tagamisel.

Kolmas päev oli kindlasti kõige raskem. Kuna veresuhkur langes, hakkas pea valutama, tundsin nõrkust ja tahtsin ainult magada. Tundus nagu oleksin kuuril olnud juba nädalaid. Õhtul oli veel soolte sügavpuhastus, mis mõjus psühholoogiliselt raskelt ja olin murdumise äärel. Õnneks oli mulle toeks toanaaber, kes motiveeris ja ei lubanud paastust loobuda ega dieedikuurile üle minna. Igal päeval vaatas ka doktori assistent patsiendid üle ja kinnitas, et mu tervisenäitajad on korras ja võin paastumist jätkata.

Neljanda päeva hommikul ärkasin nagu uuestisündinu. Tuju oli äärmiselt hea ja ma lausa pakatasin energiast. Kui olime hommikul paar kilomeetrit kõndinud, viskasin kepid maha ja läksin hoopis jooksuringile. Edaspidi käisin igal hommikul jooksmas ja imestasin, kust küll see jõud tuleb, kui midagi ei söö. Neljandast päevast kuni kuuri lõpuni läks paastumine lepase reega. Näljatunnet enam ei olnud, olemine oli kerge ja mõnus paastukuuri lõpuni välja. Nädalaga sain 5 kg saledamaks ja võib tõesti öelda, et silmad särasid ja olin täis positiivsust.

Elu pärast paastu

Igale paastupäevale peaks järgnema sama arv paastust väljumise päevi, mis eeldab täpsete juhiste jälgimist ning kinni pidamist. Näiteks esimesel taastumise päeval jõin ainult 0,5 l porgandimehu veega lahjendatuna. Teisel päeval sõin ainult putru ilma soola ja suhkruta ning kolmandal päeval hautatud ja püreestatud juurvilju.

Minu jaoks oli kuuri läbimise kõige suurem kasutegur toitumisharjumuste muutmine. Igal päeval toimusid loengud paastumisest, toitumisest, taastumisest ja tervislikest eluviisidest. Paastumine loob vaid eelduse heale tervisele – ka pärast paastukuuri tuleb tervislike eluviisidega jätkata, teadlikult toituda ja palju liikuda.

Paastumisel pole oluline ainult organismi puhastamine, vaid ka vaimne eraldiolek – võimalus mõelda, pisut filosofeerida ja endale keskenduda. Paastuaeg annab ajendi häälestada end olulisele ja vältida üleliigset. Looduse kaudu leiame kehale, vaimule ja hingele rikkalikult toitu, millest argipäeval tihti puudust tunneme.

Miks tegelikult ka peaks sööma rohkem taimset toitu?

IRINA TAMME,
TERVISEKAITSE SPETSIALISTI ÕPPEKAVA 3. KURSUSE ÜLIÕPILANE

Kes meist poleks kuulnud või näinud soovitust: söö päevas viis peotäit puu- ja köögivilju. Seda sõnumit on püütud erinevate kampaaniatega inimesteni tuua, sest toitumine on murekoht. Eesti inimesed peaksid tõesti sööma rohkem taimset toitu – läbiviidud toitumise uuringud on näidanud, et süüakse soovituslikust oluliselt vähem köögivilju ja teraviljatooteid ning kiputakse hoopis liialdama liha, magusate ja soolaste näkside ning suhkrurikaste mahla- ja karastusjookidega. Kui tervisliku toitumise püramiidi järgi peaksid puu- ja köögiviljad, marjad, teraviljatooted ning kartul moodustama peamise osa keskmise inimese nädalamenüüst ning tagama organismile vajalikud toitained, vitamiinid ja mineraalained, ent tegelikkus sellele ei vasta, ongi oht erinevate toitainete defitsiidi tekkeks. See pole siiski ainus põhjus, miks peaks sööma rohkem taimset toitu. Miks see siis ikkagi nii tähtis on? Alljärgnevalt toon välja kuus olulist põhjust:

Kiudained

Kiudained on seedumatud süsivesikud ning neid leidub vaid taimses toidus. Kiudained jagunevad vees lahustuvateks ja mittelahustuvateks ning organism vajab neid mõlemaid suhteliselt võrdselt. Headeks vees lahustuvateks kiudainete allikateks on kaer, rukis, oder, puuviljad, marjad, köögiviljad ja kaunviljad (herned, läätsed, oad). Headeks vees lahustumatute kiudainete allikateks on täisteratooted (rukkileib, sepik, tangud, täisterahelbed, täisterariis).

Kiudainetel on organismis mitmeid olulisi funktsioone. Näiteks on neid tarvis normaalse seedetegevuse tagamiseks, kuna need kiirendavad soolesisu edasiliikumist ja on toiduks soolestikus elavatele „headele“ bakteritele. Õige bakterite tasakaal sooles tagab normaalse mikrofloora ja korras seedimise. Öeldakse ju, et soolestik on teine aju. See tähendab, et just soolestikus olevate mikroobide kooslus on tugevalt seotud meie enesetunde, üldise tervise, keskendumisvõime ja närvisüsteemi toimimisega. Kiudained mõjutavad ka kolesterooli väljutamist organismist ning nende piisavas koguses tarbimist seostatakse mitmete erinevate haiguste ennetamisega nagu näiteks II tüüpi diabeet, soolevähk ja südame-veresoonkonnahaigused.

Kiudainete tarbimisel on väga oluline roll ka kaalu langetamisel või tervisliku kaalu säilitamisel, sest kiudained aeglustavad süsivesikutest saadava glükoosi imendumist aidates seeläbi hoida veresuhkrut tasakaalus. Tasakaalus veresuhkur aga aitab vältida näljatunnet ja erinevate isude tekkimist. Lisaks imavad kiudained soolestikus vedelikku ning seeläbi tekib täiskõhutunne kiiremini. Täiskasvanud inimene vajab keskmiselt 25-35 g kiudaineid päevas. Et seda kogust kätte saada, tulebki suurendada taimse toidu osakaalu oma menüüs.

Vitamiinid

Vitamiinid on inimesele väga olulised mikrotoitained. Kuigi need ei anna energiat, on nad väga vajalikud organismi normaalseks toimimiseks. Näiteks osalevad nad ainevahetusega seotud protsessides, luu- ja lihaskoe moodustamisel, reguleeri-

vad närvide tööd ning kaitsevad viirus- ja nakkushaiguste eest. Vitamiine leidub ka loomsetes toiduainetes (D- ja B12-vitamiini taimsetes toitudes ei olegi), kuid just taimsed toiduaineid on väga head vitamiinide allikad. Seega selleks, et saada vitamiine piisavas koguses, on väga oluline tarbida igapäevaselt piisavalt puu- ja köögivilju – soovituslikult vähemalt kolm peotäit köögivilju ning kaks peotäit puuvilju/marju.

Vitamiinid jagunevad rasvlahustuvateks (A-, D-, E- ja K-vitamiinid) ning vesilahustuvateks (B1-, B2-, B6-, B12-, C-vitamiinid, niatsiin ja folaadid). Oluline on tarbida erinevaid taimseid toiduaineid – köögi- ja puuvilju ning marju, õlivilju, seemneid ja pähkleid, sest nii saame ka erinevaid vajalikke vitamiine. Näiteks A-vitamiini sünteesiks vajalikke karotenoide saame erinevatest oranžidest, kollastest ja rohelistest puu- ja köögiviljadest ning marjadest. Nende headeks allikateks on porgand, spinat, kõrvits, brokkoli, apelsin, hurmaa, bataat, kibuvitsamarjad. E-vitamiini saame õlidest, seemnetest, pähklitest, avokaadost, paprikast. K-vitamiini saame maitsetaimedest, rooskapsast, spinatist, lillkapsast, rapsiõlist, kapsast, kartulist, kaerast. B-grupi vitamiine (v.a. B12) seemnetest, pähklitest, teraviljatoodetest. Kõige enam C-vitamiini saame kibuvitsa- ja astelpajumarjadest, paprikast, mustast sõstrast ja petersellist. Niatsiini saame näiteks pähklitest ja teraviljatoodetest ning folaate spinatist, ubadest, maapähklitest.

Taimsed valgud

Valkudel on organismis täita mitmeid tähtsaid funktsioone, näiteks ehitusfunktsioon ja kaitsefunktsioon. Valgud on rakkude ehitusmaterjaliks ning võõrkehade vastu sünteesitakse valgulised antikehad. Samuti on valkudel roll hormoonide tootmises ning paljude ühendite transportimisel. Ka kaalu langetamisel ning tervisliku kaalu hoidmisel on valkude tarbimine oluline, sest need aitavad tagada täiskõhutunnet pikemaks ajaks. Valke saame nii loomsest kui taimsest toidust ning hea oleks, kui menüüs oleks mõlemad variandid esindatud. Oluline on mitmekesisus ja tasakaal – millegagi liialdamine pole hea. Nagu juba eelnevalt sai mainitud, on Eesti elanikel aga see tasakaal veidi paigast. Kiputakse liialdama liha tarbimisega, kuid taimse toidu söömine jääb liialt tagasihoidlikuks. Liigne liha tarbimine võib suurendada riski kolesteroolitaseme tõusuks, mis omakorda on riskiks südame-veresoonkonnahaiguste tekkimisel. Need on aga paraku Eesti inimeste peamiseks surma põhjuseks.

Seega meie riigi elanikel loomsete valkude saamisega probleeme olla ei tohiks, küll aga tuleks rohkem jälgida, et menüüsse saaksid ka taimsed valgud. Taimsete valkude parimateks allikateks on kaunviljad, pähklid, seemned ja teraviljatooted. Head taimse valgu allikad on näiteks läätsed, herned, oad, kõrvitsa-, seesami- ja kanepiseemned, maapähklid, kikerherned, mandlid, sojaoad ehk edamame oad, kaerakliid, spargel, peedilehed, rooskapsas, täisteraleib, täisteramakaronid.

Antioksüdandid

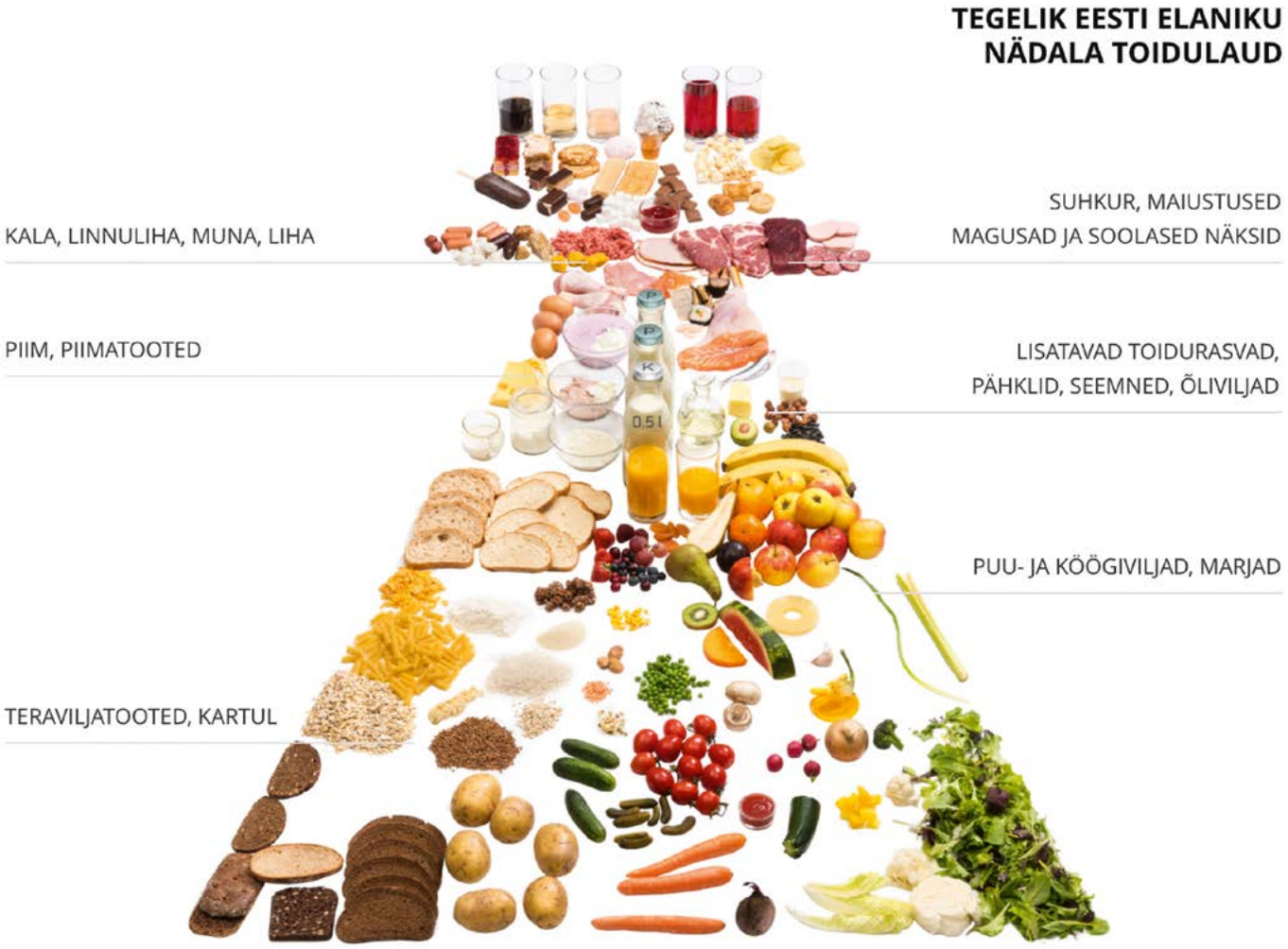
Antioksüdandid on ühendid, mis aeglustavad või takistavad kehas vabade radikaalide ehk oksüdatiivsete stressorite teket. Kuidas vabad radikaalid tekivad? Need tekivad nii kehasisestes protsessides, näiteks energia tootmisel, põletikuprotsesside ja immuunreaktsioonide tagajärjel, aga ka kehavälistes protsessides, näiteks kiirguste, raskemetallide, tubakasuitsu, alkoholi, töödeldud toidu ja kemikaalidega kokkupuutumisel. Organismis peab olema antioksüdantide ja vabade radikaalide vahel tasakaal. Kui pole piisavalt antioksüdante, mis vabu radikaale neutraliseeriks, tekib oksüdatiivne stress. Viimane pole aga kindlasti organismile hea, sest võib olla paljude terviseprobleemide põhjuseks. Näiteks võib oksüdatiivne stress põhjustada vähkkasvajaid, immuunpuudulikkust, ülekaalu, hingamisteede haigusi, südame-veresoonkonnahaigustesse haigestumist ja juuste kadu.

Antioksüdante on palju erinevaid liike ning osa neist toodab keha ka ise, näiteks koensüüm Q-10-t ja melatoniini. Kuid ka just paljud vitamiinid ja taimedest saadavad fütotoitained – bioflavonoidid ja polüfenoolid – on antioksüdantsete omadustega. Seega selleks, et organismi toetada võitluses vabade radikaalide vastu, tasub süüa rohkem taimset toitu, eriti puu- ja köögivilju ning marju. Tasub teada, et antioksüdantide sisaldus viljades suureneb paralleelselt nende küpsemisega.

Energiatihedus

Paljud taimsed toiduaineid, eelkõige just puu- ja köögiviljad ning marjad, on väiksema energiatihedusega kui loomsed toiduained, mis tähendab, et koguseliselt sisaldavad nad vähem toiduenergiat. Energiatihedus näitab, kui palju kaloreid saab ühest grammist tarbitud toidust. Kuna nii Eestis kui ka paljudes teistes maailma riikides on ülekaalulisus ja rasvumine suureks probleemiks, võib toidu energiatihedusega arvestamine olla oluline tegur tervisliku kaalu saavutamisel. Tuues oma menüüsse erinevaid puu- ja köögivilju ning marju, saab oma toiduportsjonid kasvatada suuremaks ilma, et kasvaks suureks nendest saadav toiduenergia hulk.

TOIDUPÜRAMIID



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus.

toitumine.ee

Toitu taldrikule tõstes tasub meeles pidada taldrikureeglit, mis näeb ette, et pool taldrikust kataksid erinevad köögiviljad, veerand oleks kala, liha, muna või piimatoodete all ning veerand kartuli, makaronide, riisi, tatra vms all. Seega süües rohkem just köögivilju saab kõhu täis, kuid ei pea muretsema liigse toiduenergia pärast ning nende suurem osakaal menüüs aitab vajadusel kaalu langetada või tervislikku kehakaalu hoida.

Keskkonna säästmine

Kui jätta korraks kõrvale taimse toidu vajalikkus ja kasulikkus inimese organismile, siis ka keskkonna seisukohalt on oluline muuta praegust olukorda, kus süüakse soovituslikust rohkem liha, kuid liiga vähe puu- ja köögivilju ning teraviljatooteid. See, et liha tootmine põhjustab taimse toidu tootmisega võrreldes oluliselt suuremat keskkonnakoormust, on juba teada-tuntud fakt. Ometigi Eesti inimeste armastus liha söömise vastu ei rauge. Siiski võiksid kõik korraks mõelda lihatootmisega kaasnevale tohutus koguses vee raiskamisele ja kasvuhoonegaaside tootmisele. Isegi kui meie põlvkond saab keskkonna seisukohalt veel suhteliselt valutult oma elu ära elatud, siis tuleks mõelda ka oma lastele ja nende järeltulevatele põlvedele.

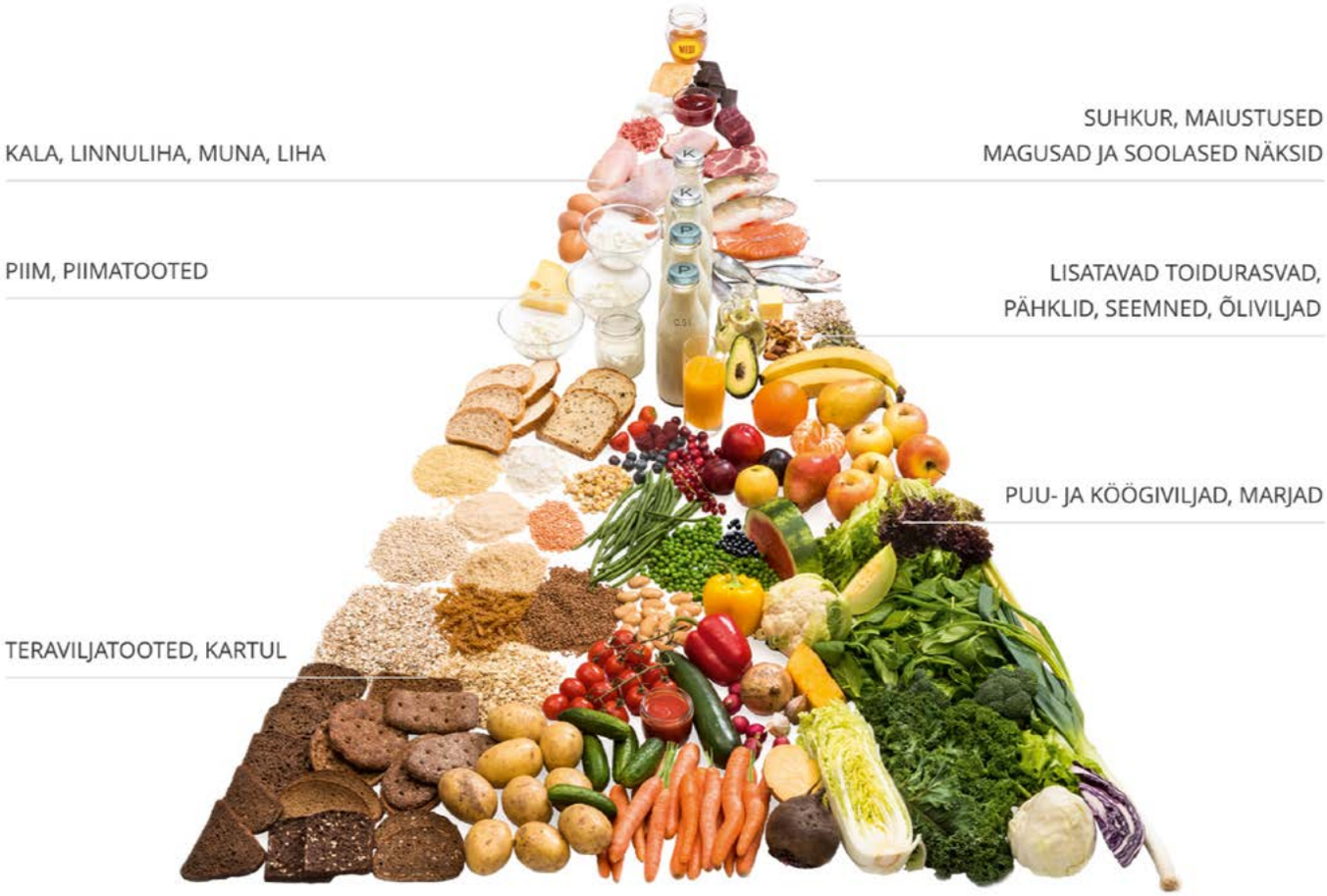
Eesmärk ei peaks olema liha täielik välistamine oma toidulaual, sest organism vajab ka loomsest toidust saadavaid toitaineid, vitamiine ja mineraale. Küll aga looks keskkonna seisukohast muutuse juba see, kui igaüks meist teeks nädalas päeva-paar lihavabaks. Nagu juba eelnevalt sai mainitud, on oluline mitmekesisus ja tasakaal ning mitte millegagi ei peaks liialdama. Kuna praegu on meil Eestis see tasakaal paigast ära, tuleks kõigil pingutada, et see taastada ning seda nii meie endi tervise kui ka keskkonna säästmise nimel.

Hapendamine annab toidule erilise väärtuse

Hapendamine ei ole lihtsalt üks vanimaid toidu säilitamise viise, vaid sellega on võimalik anda toidule veelgi rohkem väärtust, millel on oluline mõju ka tervisele. Fermentatsioon

TOIDUPÜRAMIID

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlik toidukogus 2000kcal energiavajaduse korral

ehk hapendamine ja kääritamine, on toidu või joogiga seotud protsess, milles osalevad mikroorganismid – pärmid, bakterid ja hallitused. Nende abil muudetakse toidu või joogi sensoorset kvaliteeti, toiteväärtust ja mõju. Hapendamise terminit kasutatakse enamasti toidu ning kääritamise terminit joogi kohta. Fermentatsiooniprotsessi alustajaks võib olla tooraine ise või lisand – juuretis või starterkultuurid. Sellest tulenevalt eristatakse metsikut fermentatsiooni või n-ö kaasa aidatud fermentatsiooni.

Ilmselt esimesed toidud, mis hapendamisega seoses enamikule meelde tulevad, on hapukapsas ja hapukurk. Köögiviljad on tõesti ehk sellised, mida enim ise kodus hapendatakse ning lisaks hapukurgile ja -kapsale saab hapendada nii porgandit, peeti, lillkapsast, paprikat, nuikapsast kui ka muid köögivilju. Kuid köögiviljad ei ole ainsad fermenteeritud toidud meie toidulaual. Sageli on menüüs just fermenteeritud piimatooteid: juust, keefir, jogurt, hapukoor, pett. Samuti on fermenteeritud tooted ka juuretisega küpsetatud leib, sojakaste, miso, *tempeh*, laagerdunud liha, vürtsikilu, kohv, tee, kakao, aga ka oliivid ja aina enam populaarsust koguv Koreast pärit hapendatud vürtsikas kapsasalat ehk *kimchi*. Kääritatud joogid on näiteks teeseenejook ehk *kombucha* ja kali, aga ka vein, õlu ja siider.

Kõige selle kõrval, et hapendamine on võimalus pikendada toidu säilivust, suurendada köögiviljade tarbimist ja nautida põnevaid maitseid, on tulemuseks n-ö elus toode, millel on oluline mõju meie tervisele. Selle asemel, et võtta probiootikume purgist, võiks süüa rohkem hapendatud toite, sest just nendest saabki naturaalsel kujul pro- ja prebiootikume, mida pole olnud tarvis kuhugi kapslisse pista. Ning nende peamine olulisus organismi jaoks seisneb nende mõjus inimese mikrobioomile ehk soolestikus elavate mikroorganismide kooslusele. Mikrobioomi olulisus ja mõju tervisele ning enesetundele sai juba ka eelpool mainitud. Probiootikum tuleneb ladinakeelsest sõnast „*pro bios*“, mis tähendab elu heaks ning just probiootiliste toitude tarbimine aitabki mikrobioo-

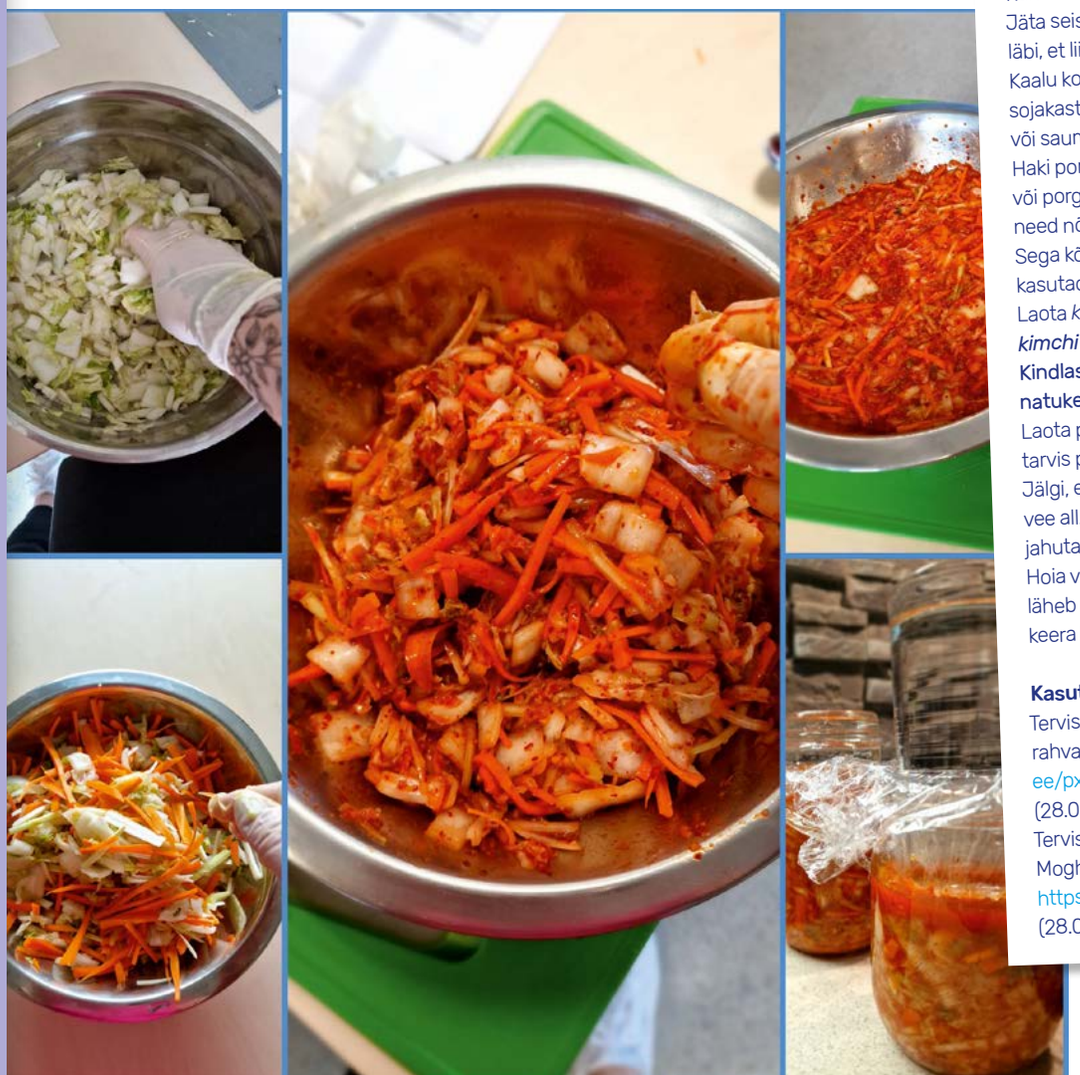
mi tasakaalus hoida.

Hapendamine on midagi sellist, mida igaüks võib kodus soovi korral katsetada. Kindlasti on oluline meeles pidada, et hapendamiseks sobiv nõu on klaasist või plastikust, kuid kindlasti mitte metallist, sest see võib põhjustada mürgistust! Samuti on oluline meeles pidada, et fermentatsiooniks ei sobi jodeeritud ega PAN-sool, vaid tuleks kasutada meresoola või Himaalaja soola.

Kokkuvõtteks

Taimset toitu süües saame tervise seisukohast väga palju kasu, mistõttu soovitust, et see peaks moodustama suurema osa meie toidulauast, tasub tõsiselt võtta. Selleks, et saada piisavalt kiudaineid, vitamiine, taimseid valke ja antioksüdante ning sealjuures tervislikku kaalu säilitada, lisa oma igapäevamenüüsse rohkem taimseid toiduaineid – puu- ja köögivilju, marju, teraviljatooteid, pähkleid ja seemneid. Selleks:

- Jälgi, et sööksid iga päev täisteratooteid, näiteks täisterahelvestest puder, täisteraleib, täisteramakaronid;
- Järgi taldrikureeglit ning seda, et köögiviljad moodustaksid poole sinu toidukorrast;
- Söö iga päev vähemalt kolm peotäit köögivilju ning kaks peotäit puuvilju või marju;
- Lisa menüüsse kaunvilju – neid on hea panna hautistesse ja pajaroogadesse, lisada pastaroogadele ning valmistada nendest erinevate lisanditega taimseid võileivamäärdeid;
- Vahepaladeks on hea valik puuviljad või marjad pähklite või seemnetega;
- Hoia toidulaud mitmekesine ja tarbi võimalikult palju erinevaid taimseid toiduaineid;
- Jälgi, et sinu menüüs oleks rohkem fermenteeritud toite.



Kimchi

Kimchi puhul on tegemist vürtsika roaga. Seega kes vürtsi väga palju ei armasta, võib julgelt tšillipulbri kogust vähendada. Eks endale sobiv tšillipulbri kogus selgub katsetamise käigus. Kuna *kimchi* on traditsiooniline Korea roog, siis kasutatakse selles just *gochugaru* ehk Korea tšillipulbrit. Klassikaline *kimchi* on valmistatud Hiina kapsaga, kuid väga levinud on ka peakapsa *kimchi*. Retsept on ühesugune, valida tuleb lihtsalt meelepärane kapsas.

Koostisosad klassikalise kimchi valmistamiseks (kui kasutad vähem või rohkem kapsast, tuleb ka muud kogused ümber arvutada):

- 2000 g Hiina kapsast
- 120 g soola soolamiseks (meresoola või Himaalaja soola)
- 30 g ingverit
- 45 g küüslauku
- 80 g *gochugaru* tšillipulbrit – kui väga vürtsikas ei meeldi, võid kogust julgelt vähendada vähemalt 20%
- 40 g kalakastet – vegan versiooni valmistamiseks asenda sojakastmega
- 15 g suhkrut
- 15 g soola (meresoola või Himaalaja soola)
- 150 g vett
- 120 g porrut
- 200 g valget redist või porgandit

Valmistamine:

Lõika Hiina kapsas tükkideks (ei ole vaja teha väga peenikesi ribasid)

Kuivsoola kapsas – lisa sool ja sega korralikult läbi.

Jäta seisma 2-3 tunniks, seejärel pese korralikult külma veega läbi, et liigsest soolast vabaneda. Nõruta.

Kaalu kokku ingver, küüslauk, tšillipulber, kalakaste (või sojakaste), sool ja suhkur ning lisa vesi. Valmista neist blenderi või saumikseri abil ühtlane pasta.

Haki porru ja valge redis (või porgand). Soovi korral võid redist või porgandit ka riivida või lõigata peenikesteks ribadeks. Lisa need nõrutatud kapsa tükkidele.

Sega kõik eelnevalt valmistatud pastaga hoolikalt kokku kasutades käsi. Masseeri ja pigista õrnalt, et eralduks mahla.

Laota *kimchi* purkidesse nii, et surud õrnalt. **Oluline on, et *kimchi* oleks tihedalt purgis ning eralduks natuke vedelikku. Kindlasti ära lao purki ääreni täis, vaid jäta ülemisse ossa natuke ruumi vedeliku eraldumiseks fermentatsioonil.**

Laota peale toidukile ning aseta peale raskus (kaant peale pole tarvis panna).

Jälgi, et kõik köögiviljad oleks kogu hapendamise protsessi ajal vee all. Kui näed, et vedelikku vähe, siis lisa juurde veidi keedetud jahutatud vett.

Hoia vähemalt 5-7 päeva toatemperatuuril (külmal aastaajal läheb rohkem aega, soojal vähem). Maitse ja kui maitse on sobiv, keera kaas peale ja aseta külmikusse.

Kasutatud allikad:

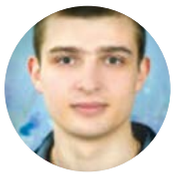
Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. Eesti rahvastiku toitumise uuring 2014. https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas__05Uuringud (28.02.2023)

Tervise Arengu Instituut. https://toitumine.ee/ (28.02.2023)

Moghaddam, O.M. (2011). Probiotics in critically ill patients. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4335740/ (28.02.2023)

Foto: Erakogu

Vitamiinid: U ja K



MARTIN ZIMNITSKI, RADIOLOOGIATEHNIKU ÕPPEKAVA 3. KURSUSE ÜLIÕPILANE

Paljud meist on kuulnud juba lapsepõlvest saadik erinevatest vitamiinidest ja nende kasust organismile. Igaüks on teadlik sellistest vitamiinidest nagu A-vitamiin (mis on kasulik meie nägemisele, rakkude kasvamisele jms), B-vitamiin (vastutab näiteks närvi- ja lihaskonnasüsteemi eest), C-vitamiin (arendab luid ja hambaid, on hea mõjuga immuunsüsteemile jne) ja D-vitamiin (näiteks aitab toidust imenduda kaltsiumil ja fosforil, on antioksüdantsete omadustega jms). Aga kui palju lugejatest on kuulnud sellisest vitamiinist nagu vitamiin U või milleks on vajalik vitamiin K?

Mis on vitamiin U?

U-vitamiini teatakse 1950. aastatest, kus seda seostati ühendiga, mida leidub toores kapsamahlas (Lappe 2020). Tegelikult on vitamiin U oma olemuselt aminohappe metioniini derivaat, mitte tõeline vitamiin (Choi jt 2019). U-vitamiin sai oma nimetuse tänu sellele, et varem antud keemilise ühendiga raviti peptilisi haavandeid (Begum 2023).

Kust võib leida antud vitamiini? Selleks on kaks võimalust: kas saada seda lisandite ehk tablettidega või täistoiduna. U-vitamiini leidub näiteks porgandis, kapsas, selleris, petersellis, rohelises sibulas, sparglis, peedis, kartulis, brokkolis, naeris, spinatis, lehtkapsas, lillkapsas (Lappe 2020), tomatis, nuikapsas ja graviolas (Begum 2023). On teada, et eriti just toorelt annavad need toiduained parimad tulemused haiguste ennetamisel. Samuti leidub U-vitamiini toores munakollases ning puhastes keskkonnatingimustes kasvatatud loomade piimas ja maksas (Lappe 2020).

Vitamiin U on kasulik järgmiste seisundite korral:

- U-vitamiin võib kaitsta **peptiliste haavandite eest**, kuna stimuleerib mao kaitsva limaskesta tootmist, on antioksüdandiks ning toetab mao paranemist (Begum 2023). Samuti pandi 1950. aastatel tähele seda, et kui inimene joob päevas umbes ühe liitri kapsamahla, toimub maohaavandite paranemine kiiremini võrreldes standardraviga. Tegelikult ei olnud teada, kas see paranemine oli seotud just U-vitamiini või mõne teise toiduainega (Lappe 2020). Tänapäeval juba kasutatakse peptiliste haavandite ravis väga tõhusaid ravimeid, mida nimetatakse "prootonpumba inhibiitoriteks" (Begum 2023).
- Võib kaitsta **kopse**, **maksa** ja **neere** kahjustuste eest (Petre 2020).
- Söögitoru ja mao kahjustused, krooniline gastriit, haavandiline koliit ja herniad, kuna U-vitamiin mõjub positiivselt **gastrointestinaaltrakti limaskestale** (Lappe 2020).
- **Kõrge kolesterooli tase veres** – vitamiin U aitab alandada üldise kolesterooli ja triglütseriidide taset organismis (Lappe 2020). 1500 mg U-vitamiini päevas alandab kolesterooli taset veres ja samuti suureneb kõrge tihedusega lipoproteiinide tase (Begum 2023).
- **Nahakahjustused** – aitab parandada kahjustusi (Lappe 2020).
- Pakub kaitset päikese **ultraviolettkiirguse** (UV) eest (Petre 2020).
- **Reguleerib kollageeni taset organismis** – vitamiin U suurendab kollageeni tootmist ja muudab naha elastsemaks (Begum 2023).

Kuna uuringud on piiratud, siis ei ole kehtestatud soovitusi U-vitamiini annustamiseks, samuti ei ole tuvastatud ühtegi üleannustamise juhtumit. Toiduga tarbides on see vitamiin arvatavasti ohutu ning üleannustamine on vähetõenäoline. Kui aga rääkida U-vitamiini tablettidest, siis on vähe teada nende ohutusest ja samuti võimalikest kõrvaltoimetest. On teada, et vitamiin võib põhjustada silmade, naha või kopsude ärritust juhul, kui esineb ühendi otsene kokkupuude elundiga – seega, kui inimene kasutab seda ühendit sisaldavat toodet nahahoolduseks, tuleb olla ettevaatlik (Petre 2020).

Veel ei ole piisavalt teadusliku informatsiooni U-vitamiini vastasmõju kohta teiste ravimitega. Kui inimene kasutab ravimeid, siis enne selle vitamiini tarbimist peab ta konsulteerima oma raviarstiga (Petre 2020).

Seega U-vitamiinil on olemas teatud kasulikud omadused, mis aitavad ennetada erinevaid vaevusi ning võidelda mõnede haigustega. Puuduseks jääb see, et ei ole teada, milline on selle vitamiini annustamisdoos. Lahenduseks võib olla mõõdukas tarbimine igapäevase toitumise kaudu. Sel juhul saab organism kasulikke ja vajalikke aineid ning puudub oht võimalike kõrvaltoimete tekkeks.

Vitamiin K

Vitamiin K on ühendite vorm, millest kõige tähtsamad on vitamiin K1 ja vitamiin K2 (Griffin

Foto: Pixabay/Anna Sulencka

2022). K-vitamiin kuulub rasvlahustuvate vitamiinide hulka (Ware 2018).

K1-vitamiini on leitud suurtes kogustes rohelistes lehtköögiviljades (nt lehtkapsas või lehtpeedis), samuti võib seda leida taimeõlidest ja mõnedest puuviljadest. K2-vitamiini leidub aga lihas, piimatoodetes, munades ning jaapani *natto*'s (kääritatud sojaubadest valmistatud toit) (Ware 2018). Lisaks on K-vitamiini leitud spinatist, sparglist, brokkolist ning väiksemates kogustes munadest, maasikatest ja maksast (Griffin 2022).

Teadaolevalt esineb K-vitamiini defitsiiti täiskasvanutel harva, kuid vastsündinute puhul on see väga sagedane. Võimalike verejooksude ennetamiseks süstitakse vastsündinutele ühekordselt K-vitamiini (Griffin 2022).

K-vitamiin on toatemperatuuril stabiilne ja seda ei ole vaja külmutada. Keetmine seda ei hävita, kuid valgus võib mõjutada negatiivselt antud vitamiini efektiivsust, mistõttu peab seda sisaldavaid toiduaineid hoidma pimedas (Vitamin K i.a.).

K-vitamiini päevane annus sõltub inimese vanusest ja soost. On välja toodud järgmised adekvaatsed annused mikrogrammidena:

- Lapsed 0-6 kuud – 2 µg päevas;
- Lapsed 7-12 kuud – 2,5 µg päevas;
- Lapsed 1-3 aastat – 30 µg päevas;
- Lapsed 4-8 aastat – 55 µg päevas;
- Lapsed 9-13 aastat – 60 µg päevas;
- Tüdrukud ja poisid 14-18 aastat – 75 µg päevas;
- Naised 19 aastat ja vanemad – 90 µg päevas;
- Mehed 19 aastat ja vanemad – 120 µg päevas;
- Rasedad ja imetavad naised 19-50 aastat – 90 µg päevas;
- Rasedad ja imetavad naised alla 19 aastat – 75 µg päevas (Griffin 2022).

Ware (2018) on toonud välja järgnevate toiduainete K-vitamiini sisalduse:

- Üks portsjon (85 g) *natto*'t sisaldab 850 µg;
- Pool tassi külmutatud ja keedetud lehtkapsast sisaldab 530 µg;
- Üks tassitäis toorest spinatit sisaldab 145 µg;
- 10 oksa peterselli sisaldab 90 µg;
- 1 spl sojaõli sisaldab 25 µg;
- Pool tassi viinamarju sisaldab 11 µg;
- Üks kõvaks keedetud muna sisaldab 4 µg.

Teada on ka suur K-vitamiini sisaldus (Vitamin K, i.a.) järgmistes toiduainetes (100 g kohta): Cheddari juust – 22 200 µg, rooskapsas ehk Brüsseli kapsas – 1499 µg, roheline tee – 11 µg, naeris – 649,9 µg, kaer – 488 µg, spinat – 333 µg, sojaoad – 299,9 µg, lillkapsas – 277 µg, kapsas – 249 µg, brokkoli –199,9 µg.

Millist kasu toob K-vitamiin inimese organismile?

Peamised selle vitamiini kasulikud omadused on:

- **Positiivne mõju kognitiivsetele funktsioonidele** – pareneb episoodiline mälu;
- **Aitab alandada vererõhku** ennetades arterite kaltsifitseerumist;
- **Ennetab verejookse**, kuna aitab inimese organismil toota protrombiini, mis on vajalik vere hüübimiseks (Ware 2018).

K-vitamiini tuleb tarbida rohkem järgmiste seisundite korral: Crohni tõbi või tsöliaakia, alatoitumine, alkoholi kuritarvitamine (Griffin 2022), malabsorptsiooni sündroom koos steatorröaga, tsüstiline fibroos, laktoositalumatus, haavandiline koliit, pankreatiit, pankreatektoomia – kogu kõhunäärme või selle osa eemaldamine, maksahaigused, sapijuha obstruktsioon, pikk ravikuur antibiootikumidega (Vitamin K i.a.), kolesteroolitaset alandavate ravimite kasutamine (Ware 2018).

Paljude ravimite puhul on täheldatud koostoimet K-vitamiiniga. Sellised ravimid on näiteks antatsiidid; verevedeldajad ehk antikoagulandid; antibiootikumid; aspiriin ja vähiravimid; krampidevastased ravimid raseduse ja imetamise ajal (negatiivne mõju lootele või vastsündinule, probleemid vitamiini K imendumisega); kolesteroolitaset alandavad ravimid. Juhul, kui kasutatakse neid ravimeid, tuleb enne K-vitamiini toidulisandina tarbimist konsulteerida oma raviarstiga (Griffin 2022).

Ülempiiri K-vitamiini annusele ei ole kehtestatud. Kui inimene tarbib seda vitamiini sisaldavat toitu, siis toksilisus on haruldane ja ebatõenäoline, küll aga võib põhjustada toksilisust selle tarbimine tablettidena (Ware 2018). Samas on teada, et suukaudsel K-vitamiini manustamisel soovitatavates annustes on kõrvaltoimed haruldased (Griffin 2022).

Allikaloend:

Begum, J. (2023). Vitamin U: What Is It, Health Benefits and Sources. https://www.medicinenet.com/vitamin_u_what_is_it_health_benefits_and_sources/article.htm (13.02.2023)

Choi, E-H., Lee, S-B., Lee, D-Y., Kim, G-T., Shim, S-M., Park, T-S. (2019). Increased Intestinal Absorption of Vitamin U in Steamed Graviola Leaf Extract Activates Nicotine Detoxification. Nutrients, 11 (6): 1-13. https://doi.org/10.3390/nu11061334 (13.02.2023)

Griffin, M. (2022). Vitamin K. https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/supplement-guide-vitamin-k (14.02.2023)

Lappe, S. (2020). The Vitamin (U) Often Don't Talk About. https://www.bistromd.com/blogs/nutrition/vitamin-u-benefits (13.02.2023)

Petre, A. (2020). Vitamin U: Benefits, Side Effects, Foods, and More. https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-u (13.02.2023)

Vitamin K (i.a.). https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=19&contentid=VitaminK (14.02.2023)

Ware, M. (2018). Health benefits and sources of vitamin K. https://www.medicalnewstoday.com/articles/219867 (14.02.2023)

Seks menstru

KATRI RISTAL, FÜSIOTERAPEUDI ÕPPEKAVA 5. KURSUSE ÜLIÕPILANE

Kas seks menstruatsiooni ajal võiks olla tore ja kasulik vaatamata kõigele, mis sellega kaasneb, või on see hoopis ohtlik? Kas siis võib ka rasedaks jääda? Kas partner võib menstruatsiooniverest nakkuse saada? Kas seks suurendab vereeritust? Kas tundlikkus on menstruatsiooni ajal suurem või väiksem?

Mõni aeg tagasi käsitlesin seda teemat aines „Seksuaalsus ja füsioteraapia“ ning selleks, et ennekõike just naiste arvamust teada saada, viisin läbi väikese veebiküsitluse. Nagu arvata oli, leidus vastuseid ja arvamusi seinast seina, sest inimesi on nii vabameelsemaid kui konservatiivsemaid. Üllataval kombel jagunes arusaam mõnede oluliste küsimuste osas suisa vastupidiseks õigele vastusele. Nende hulgas oli ka järgnev vastus, mis ajendas lausa pikemat artiklit kirjutama: *„Olen päevade ajal seksinud, kuid mul napib infot, ega see kahjulik pole või kas on midagi, mida ma peaksin teadma. Ja need kahtlused on veidi häirinud.”* Seega – vaatame asja pisut lähemalt.

Kas see on üldse teaduslik teemapüstitus?

Otsisin vastavasisulisi uuringuid, kuid eriti palju neid silma ei jäänudki. Nendes vähestes tõdetakse ühiselt, et menstruatsiooni saadab endiselt väga ambivalentne kuvand.

Lääne ühiskond annab teismelistele tüdrukutele signaali, et tegemist on paratamatusega, millega tuleb leppida. Justkui millegi ebameeldiva, peaaegu et räpasega, mida tuleks varjata ja tavapäraselt edasi tegutseda. Menstruatsiooni on nimetatud „naiste needuseks“ ja naisi omakorda „haisvateks kaladeks“. Teisalt viitab uus – spirituaalne – lähenemine menstruatsioonile kui pühale ajale, mil tuleb olla valmis valgustuslikeks sisekaemusteks ning soovitab pigem teistest eralduda ja iseendale pühenduda, et kõik „kanalid“ oleksid puhastuseks avatud. Intervjuud täiskasvanud naistega paljastasid, et menstruaaltsükliga kaasneb „veriste asitõendite“ peitmine ja valetamine. Uuringus osalenud 138-st 26-60-aastasest naisest 64% ütlesid, et nende emad andsid neile negatiivseid sõnumeid menstruatsiooni ja seksuaalsuse kohta stiilis „Naerata ja saa hakkama!”. Vaid 15% oli teismeeas menstruatsiooniga seoses positiivne kogemus.

Mina viisin läbi väikese *online*-küsitluse ja sain – ilmselt tänu intrigeerivale teemale – poole päevaga 98 vastust. Selle põhjal saab juba üht-teist üldistada. Vastajad olid kõik Eesti erinevatest piirkondadest pärit naised, kelle vanus jäi vahemikku 21-66 eluaastat. Vastajate keskmiseks vanuseks kujunes 36,8 aastat.

Kes oleks uskunud!

Naisel on elu jooksul umbes 450 menstruaaltsüklit. Sellel ajal ei ole vaja seksi ega vahekorda vältida. Naine peaks lähtuma ennekõike enesetundest – kui tuju on hea ja vahekorraga ei kaasne valu või ebamugavust, siis piiranguid ei ole. Pealegi leiavad uuringud, et menstruatsiooniaegse seksiga võivad kaasneda mõned olulised kasutegurid naise füüsilisele ja vaimsele tervisele.

Päevade ajal seksimine võib leevendada menstruatsioonikrampe. Krambid on tingitud sellest, et emakas tõmbub kokku ja vabastab limaskesta. Ka orgasmi ajal tõmbuvad emaka lihased kokku ja lõdvestuvad, leevendades nii menstruatsioonist tingitud krampe. Seksi krampe leevendavale mõjule viitasid ka mitmed küsitluses osalenud naised.

Seks tõstab tuju. Lisaks kehale toimuvad erutuse ja orgasmi ajal muutused ka ajus, pannes tööle aju erinevad osad, vabastades oksütotsiini ja dopamiini, parandades nii naise enesetunnet. On leitud, et seks päästab valla endorfiinid, tekitades hea enesetunde. Samuti on leitud, et vaginaalne stimulatsioon tõstab naise valuläve.

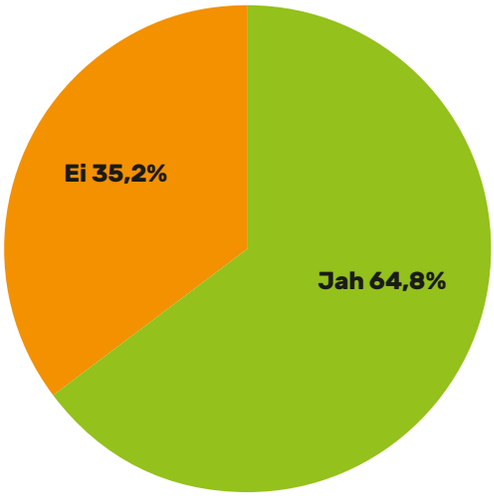
Seks võib lühendada menstruatsiooni pikkust. Emakalihase kokkutõmbed orgasmi ajal võivad kiirendada emaka limaskesta eraldumist ning seeläbi lühendada vereerituse pikkust.

Veri võib olla naturaalne libesti. Paljud paarid kasutavad vahekorra meeldivamaks muutmiseks libestit. Üldiselt arvatakse, et menstruatsiooni ajal seksides toimib veri loodusliku määrdeainena. Minu küsitlusele vastanute hulgas oli aga naisi, kes väitsid vastupidist.

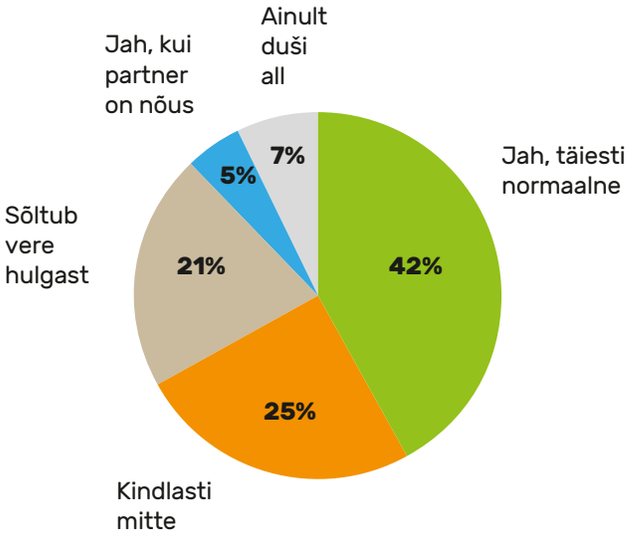
Muutused libiidos toimuvad terve menstruaaltsükli vältel ning selle põhjuseks on muutused hormonaalses tasakaalus. Kuigi paljud naised kogevad libiido tõusu ovulatsiooni ajal, märkisid mitmed küsitluses osalenud naised suurenenud seksiisu, kõrgemat tundlikkust ja sü-

atsiooni ajal?

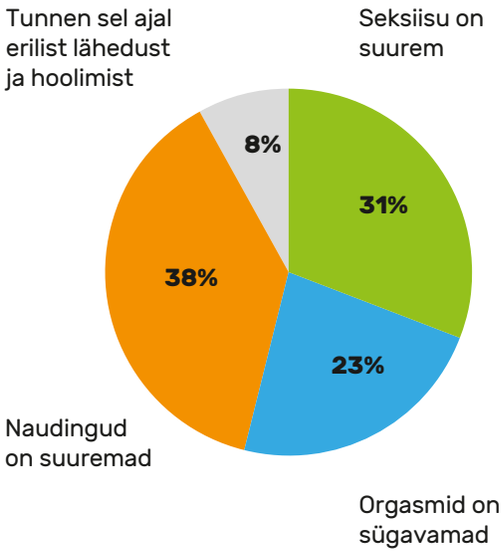
Kas oled menstruatsiooni ajal seksinud?



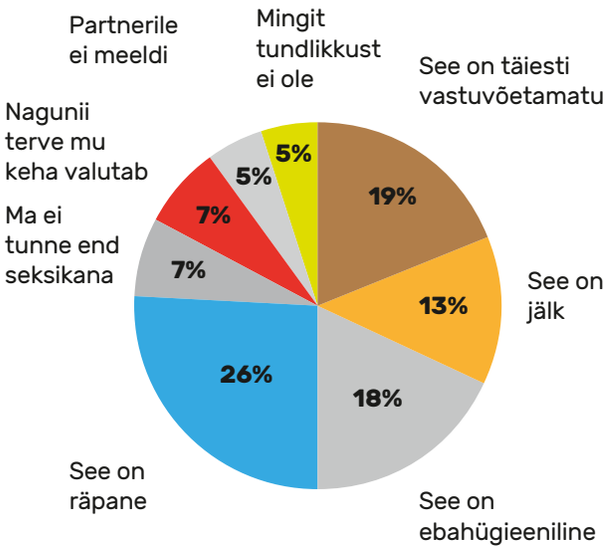
Kas menstruatsiooni ajal on normaalne seksida?



Miks mulle meeldib seks menstruatsiooni ajal?



Ma ei soovi menstruatsiooni ajal seksida, sest



gavamaid orgasme just menstruatsiooni ajal. Ja samuti leidus naisi, kes ei soovinud menstruatsiooni ajal mingit füüsilist kontakti ning välistasid igasuguse mõtte seksist.

Seks võib leevendada migreeni. Uuringud sedastavad, et umbes pooltel naistest, kellel on migreenipeavalu, tekivad need enne menstruatsiooni või selle ajal. Kuigi enamik naisi väldib migreeni ajal seksimist, väidetakse, et see võib peavalu kas osaliselt või täielikult leevendada. Ka siin tulevad mängu muutused ajus, vabanenud hormoonid ja muutus valuläves.

Milleks tuleks siiski valmis olla?

Kuigi menstruatsiooni ajal seksimisel on palju positiivseid külgi, on hea olla teadlik kõikidest võimalikest detailidest. Ka minu väike küsitlus näitas, et mõnedes olulistes küsimustes ei olnud kõik vastajad võimalikest tagajärgedest teadlikud.

Küll aga tõdes enamik vastajaid, et **menstruatsiooni ajal seksimine toob kaasa pesupäeva.** Ka siis, kui olete võtnud appi rätiku või muud abivahendid, võib veri sattuda linadele ja partnerile. Popstaar Madonna näiteks on öelnud, et seks pole kunagi räpane, lihtsalt pesemas tuleb käia. Olgu kuidas on, kuid selleks, et muretsemine naudingut ei saaks varjutada, eelistasid osad naised seksida duši all. Tervelt veerand vastanutest arvas, et igasugune seks on sel perioodil siiski välistatud.

Penetratiivse seksi alternatiiviks sobib oraalseks. Proovida võib ka anaalseksi. Kasuta menstruaalanumat või tampooni ning polegi vaja muretseda linade määrimise pärast. Kuid ole teadlik, et ka nii oraal- kui anaalseksiga võib edasi kanda infektsioone. Samuti on hea teada sedagi, et penetratiivne seks võib vereeritust suurendada.

Suureneb risk nakatuda või edasi kanda sugulisel teel levivaid haiguseid (HIV, hepatiit jmt). Küsitlusele vastanutest koguni veerand ei pidanud seda võimalikuks. Ometi võivad nii viirused kui ka muud patogeenid esineda menstruaalveres või levida kokkupuutel verega. Tervishoiutöötajad soovitavad sugulisel teel levivatesse haigustesse nakatumise ja leviku riski maandamiseks kasutada kondoomi.

Ja üllatus-üllatus – küsimus, millele vastajad jagunesid täpselt pooleks – **kas menstruatsiooni ajal seksides võib jääda lapseootele?** Õige vastus on JAH! Kuigi võimalus rasestuda on väiksem, on see siiski olemas. Küsitlusele vastanutest kahel naisel oli õnnestunud saada „üllatusbeebi“ ning nad tõdesid, et enne kahe triibu nägemist nad seda võimalust tõe-

näoliseks ei pidanud. Õnneks olid mõlemad olukorraga väga rahul ja kinnitasid, et paremat tulemust sellel seksil olla ei oleks saanudki.

Üldjuhul rasestuvad naised ovulatsiooni ajal. See toimub ca 2 nädalat enne uue menstruatsiooni algust, kuid kui tsükkel on lühike, toimub ovulatsioon üsna kohe pärast menstruatsiooni lõppemist. Siinkohal on hea teada, et erinevate uuringute väitel püsib seemnerakk naise kehas elus 5-7 päeva. Samuti on uuringuid, milles on leitud, et ovulatsioon võib toimuda mitmel korral kuus. Seega, kui laps ei kuulu teie lähituleviku plaanidesse, on soovitav kasutada kondoomi tsükli igas faasis.

Mõned näpunäited ja tähelepanekud

- Vestelge partneriga ja jõudke arusaamisele, milline on kummagi suhtumine seksimisse menstruatsiooni ajal. Tore, kui olete samal lainel, kuid veelgi olulisem on aktsepteerida erinevaid seisukohti.
- Segaduse ja määrimise vältimiseks kasutage tumedat värvi rätikuid ja linu või seksige duši all. Verega määrdunud tekstiililt pese esmalt külma veega plekid välja.
- Pane valmis niisked salvrätikud või rätik, millega saate end puhastada. Soovi korral käige duši all. Kui kasutate sekslelusid, peske neid voolava vee all.
- Kui kasutad menstruaalanumat või tampooni, võta see enne vahekorda välja. Alternatiivina saab kasutada looduslikku merekäsnast tampooni, mille võib vahekorra ajaks sisse jätta.
- Vahekorras olles kasutage kondoomi. Nii kaitsete end infektsioonide eest ja väldite soovimatut rasedust.
- Menstruatsiooniverel võib olla ebameeldiv lõhn.
- Kõik asendid ei pruugi menstruatsiooni ajal vahekorras olles sobida. Gravitatsiooni mõjul suurema vereerituse vältimiseks valige mõni neutraalsem võimalus, näiteks lusikaasend või selili lamamine.

Foto: Pixabay/6493990

Uni – tasuta ravim, mida keegi ei kasuta

IRINA TAMME,
TERVISEKAITSE SPETSIALISTI ÕPPEKAVA 3. KURSUSE ÜLIÕPILANE

Briti ja Ameerika Ühendriikide neuroteadlane Matthew Walker nimetab und tasuta ravimiks, mida keegi ei kasuta. Sest tihti on nii, et kui inimesel tekib mingi terviseprobleem ja ta läheb arstile, siis suure tõenäosusega kirjutatakse talle välja ravimid. Kui diagnoosiks on näiteks kõrgvererõhutõbi või II tüüpi diabeet, siis ilmselgelt vajavad need ravi, kui arst on nii otsustanud, kuid kui tegemist on alles haiguseelsete seisunditega, siis võiks olla võtmetähendusega küsimus „Kuidas ja kui kaua sa magad?“.

Me tõesti kipume une olulisust sageli alahindama. Uni on kõige alus, see on vundament. Kui sul on mingid eesmärgid, soovid ja unistused ja oled nende nimel valmis pingutama ja tööd tegema, kuid su uni pole korras, siis tuleks unustada enne kõik muu ja alustada sellest, et uni korda saada. Alles siis suudad sa palju efektiivsemalt tegutseda ning ei pea eesmärkide saavutamiseks ohverdama oma tervist. Unepuudus võib kaasa tuua tõsiseid tagajärgi ning une puhul pole kindlasti oluline ainult kestus, vaid ka kvaliteet. Kuid miks me üldse magame ja miks unepuudus nii ohtlik on? Ja mida teha, et uni oleks kvaliteetne?

Miks me magame?

Me peame magama, et ajust viidaks välja kahjulikke jääkaineid – uni puhastab meie aju. Öösiti toimub DNA parandamine ning uni taastab arvukaid ajufunktsioone. Peame magama, et toimuks mõtete korrastamine, nii faktimälu kui motoorse mälu parandamine. Samuti taastab uni mälestusi, salvestab meie mälestused pikaajalise mälu ruumi ning vabastab meie ajus lühiajalise mälu ruumi ehk teeb ruumi uutele mälestustele. Unel on ka mitmeid muid funktsioone: see mõjutab ainevahetust, aitab taastuda haigustest ja säilitada vastupanuvõimet.

Uni koosneb NREM- ja REM-staadiumitest. Nimetused tulenevad inglise keelest: vastavalt *non rapid eye movement* ehk kiirete silmaliigutusteta uni ja *rapid eye movement* ehk kiirete silmaliigutustega uni. NREM-uni on sügav uni, mis jaguneb omakorda kergemateks ja sügavamateks staadiumiteks. REM-uni on unenägude uni, mil meie keha on nagu halvatud ning toimivaid vaid tahtele allumatud liigutused. Uni kulgeb 90-minutiliste tsüklitena, mil vahelduvad NREM- ja REM-uni. Oluline on seejuures teada, et nende suhe öö jooksul muutub, näiteks öö hakul, kui oled alles magama jäänud, domineerib NREM-uni ning öö lõpupoole (varahommikul) on suurem REM-une osakaal. Öö jooksul tuleb läbida 5-6 tsüklit. Üks staadium ei ole kindlasti teisest olulisem, sest neil on erinev vastutusala. Näiteks sügav NREM-uni vastutab faktimälu eest, kerge NREM-uni motoorika ehk liigutusmälu eest ning REM-uni vastutab loovuse eest. Seega, et sa ei jääks ilma ühestki staadiumist, peaksid jälgima, et ei läheks liiga hilja magama ning ka ei ärkaks liiga vara.

Tsirkadiaanrütm ja unesurve

Une tekitavad tsirkadiaanrütm ja unesurve. Tsirkadiaanrütm on meie aju sisemine ööpäevakell. See kontrollib, millal on meie kehas melatoniinitase kõige kõrgem, millal kõige madalam, millal on meie vererõhu, kehatemperatuuri maksimum ja miinimum, millal on meie koordinatsiooni- ja reageerimisvõime kõige tugevam jne. Tsirkadiaanrütm käib iga 24 tunni järel edasi-tagasi, olenemata sellest, kas oleme vahepeal maganud või mitte. Seega on see teatud mõttes kõigutamatu ja me ei saa seda allutada enda päevagraafikule. Lihtsalt kõikidel inimestel pole see rütm täpselt ühesugune, mistõttu jagunevad inimesed hommiku- ja õhtutüüpideks. Hommikutüübid lähevad varem magama, ärkavad varem ja on tegusamad päeva esimeses pooles, õhtutüübid aga lähevad hilja magama, võimalusel ärkavad hilja ning on tegusamad

päeva teises pooles.

Unesurve põhjuseks on keemiline aine, adenosiin, mis koguneb ajju meie ärkveloleku ajal. Ärgates hakkab see kogunema ning kontsentratsiooni tipphetk saabub 12-16 tundi pärast ärkamist. See on aeg, mil peaksime magama minema. Unesurvet lükkame me sageli aga edasi kofeiiniga, mis on stimulant ja mõjub maskeeriva ainena. Seega kofeiin ei kaota väsimust, vaid lükkab seda lihtsalt edasi.

Unepuuduse negatiivse mõju eest ei pääse

Unevaegus on väga tõsine probleem, sest sellel on rida negatiivseid mõjusid. Unepuuduse tagajärjel langeb tööefektiivsus, suureneb vigastuste oht ning tekivad keskendumishäired, mida nimetatakse mikrouneks. Viimased on vaid paarisekundilised sähvatused, mil tähelepanu on välja lülitatud, kuid mis on näiteks autoavariide peamiseks põhjuseks. Unevaegus toob kaasa tõsised terviseriskid nagu vähk, viljatus, südame- ja veresoonkonnahaigused, südamepuudulikkus ja insult. Unepuudus kahjustab immuunsüsteemi, lisaks on see peamine elustiilitegur, mis määrab, kas haigestutakse Alzheimeri tõppe või mitte. Samuti seostatakse unetusega veel teisigi neuroloogilisi ja psühhiaatrilisi haigusi nagu ärevus, depressioon, bipolaarne häire, suitsidaalsus, insult ja krooniline valu.

Samuti tõstab unevaegus riski haigestuda diabeeti, sest väsinud inimeste rakud muutuvad insuliinile vähem vastuvõtlikuks ja veresuhkrutase tõuseb. Juba väga lühikese ajaga – nädalaga – võib kujuneda diabeedieelne seisund, kui magada öösiti vaid 4-5 tundi. Lisaks põhjustab unepuudus ka kehakaalutõusu ja rasvumist. Väsinud inimestel on häirinud hormoonide, mis reguleerivad nälga ja küllastustunnet, tasakaal ning seetõttu ei saa kõht täis, tarbitakse rohkem energiat ning isu on enamasti just rasvase ja magusa järele. Arvamus, et unevaeguses süüakse rohkem, sest kulutatakse tänu ärkvelolekule rohkem energiat, ei vasta paraku tõele. Seega tõepoolest on retsept rasvumiseks lihtne: ebapiisav uni. Lisaks kõigele muule on selgunud ka tõsiasi, et unevaeguses inimestel, kes peavad dieeti, langeb kehakaal lihasmassi arvelt, sest väsinud keha ei anna rasva ära. Nendel inimestel aga, kes magavad piisavalt, langeb kaal kenasti ka rasvamassi arvelt.

Kõige hullem kogu selle asja juures on aga see, et sa ei saa aru, kui magamata sa oled, kui sa oled magamata. Ehk siis tegelikult ei tajuta väsimust ning kurnatus muutubki baastasemeks. See tähendab seda, et ei kasutata oma keha ja vaimu täit potentsiaali. Kurb tõsiasi on ka see, et aju ei ole suuteline järele magama, seega ei ole võimalik järgmisel ööl „välja magada". Normaalse energiataseme taastamiseks kulub palju rohkem aega.

Selleks, et neid kõiki võimalikke tagajärgi vältida, ongi väga oluline jälgida, et magaksime piisavalt – keskmiselt 8 tundi – ja et meie uni oleks kvaliteetne.

Mida teha, et uni oleks kvaliteetne?

Hea une tagamiseks on mõned reeglid, millest tasub kinni pidada, et tunda piisava une kosutavat mõju. Kõige olulisem neist on see, et sa püsiksid unegraafikus, mis tähendab, et sul oleks ühtlase pikkusega ööuni. Sa peaksid uinuma ja ärkama iga päev samal ajal, ka nädalavahetustel. Hea une tagamiseks võiks toetada melatoniini sünteesi, pannes 60-90 minutit enne und ekraanid kinni ning võttes valgust maha. Magamistuba võiks olla nagu pime koobas – pime, vaikne ja jahe (optimaalne temperatuur magamiseks 18-21 kraadi). Ka beebidel ja väikelastel peaks olema magamise ajal tuba pime, see tähendab, et ka öölampi võiks mitte kasutada.

Head und aitab tagada ka see, kui me päevasel ajal viibime päevavalguse käes ning teeme ca 1-tunnise treeningu. Trenni tegemist ei tasu lihtsalt väga hilja peale jätta ning füüsilise aktiivsuse ja magamamineku vahel võiks olla vähemalt kaks tundi. Hea une eelduseks on ka uinakute ja kofeiinirikaste jookide vältimine pärast kella 15.00. Tasub arvestada ka sellega, et alkoholi tarbimine rikub une kvaliteeti, sest see lööb unefaasid segamini ning röövib REM-und. Ka päeva viimast einet ei tasu väga suureks ajada ja hilja peale jätta, sest liialt täis kõhuga on raske uinuda. Kerge eine on aga omal kohal ning eelistada võiks trüptofaanirikkaid toiduaineid: lõhe, kanarind, munad, spinat, tofu, pähklid, piim, juust, banaan, kõrvitsaseemned.

Hea une aitab kindlasti tuua ka see, kui teha enne und rahustavaid ja lõõgastavaid tegevusi, olgu selleks siis muusika kuulamine, raamatu lugemine, vanniskäik, mediteerimine või muu meelepärane rahulik tegevus. Voodis niisama vedeleda aga ei tasu. Kui 20 minutiga ei suuda uinuda, siis tuleks üles tulla ning teha rahustavaid tegevusi seni, kuni saabub unine olek.

Kokkuvõttes võib öelda, et uni on määrava tähtsusega nii meie tervise seisukohalt kui ka selles, kuidas me oma tegemistes õnnestume. Unest sõltub meie meeleolu, keskendumisvõime ja tööefektiivsus, toiduvalikud ning meie kalleim vara – tervis. Piisav ja kvaliteetne uni võib olla lahenduseks paljudele muredele – mõtle sellele ja ära unusta seda kasutada!

Kasutatud allikad:

Walker, M. (2021). Miks me magame? Une ja unenägude vägi. Tallinn: Argo

Tugev magnetväli meditsiini-radioloogias

MARTIN ZIMNITSKI, DIANA IGNATENKO, RADIOLOOGIA-TEHNIKU ÕPPEKAVA 3. KURSUSE ÜLIÕPILASED

Enamik inimesi hakkab sõna "magnetväli" kuuldes mõtlema millelegi, mida ei saa silmaga näha, ninaga haista ega käega katsuda. Nähtamatud magnetväljad ümbritsevad meid igapäevaselt, kuid kas neid on tõesti võimatu tunda? Mis on oma olemuselt magnetväli, kuidas magnetväli on seotud magnetresonantstomograafiaga ja millised ohud on seotud tugevas magnetväljas viibimisega?

Magnetvälja olemus

Maal, nagu ka paljudel teistel planeetidel, on oma magnetväli ja kõik, mis asub Maa pinnal, sealhulgas inimesed, loomad ja taimed, on mõjutatud nähtamatutest jõuväljadest. Maa magnetväli ulatub tuumast kuni ülemise atmosfäärini ja tekkib seetõttu, et meie planeet liigub pidevalt ümber oma telje ja ümber Päikese.

Magnetväli võib olla kas negatiivne või positiivne. Kaks ühesuguse poolusega magnetvälja tõrjuvad üksteist, kuid kaks erineva poolusega magnetvälja tõmbavad teineteist ligi. See on tingitud magnetväljade vastastikmõjust. Magnetväli ei olemidagi püsivat. See võib äkki tekkida ja äkki ka kaduda, sõltuvalt magnetvälja mõjutavatest välistest teguritest (Franko 2020).

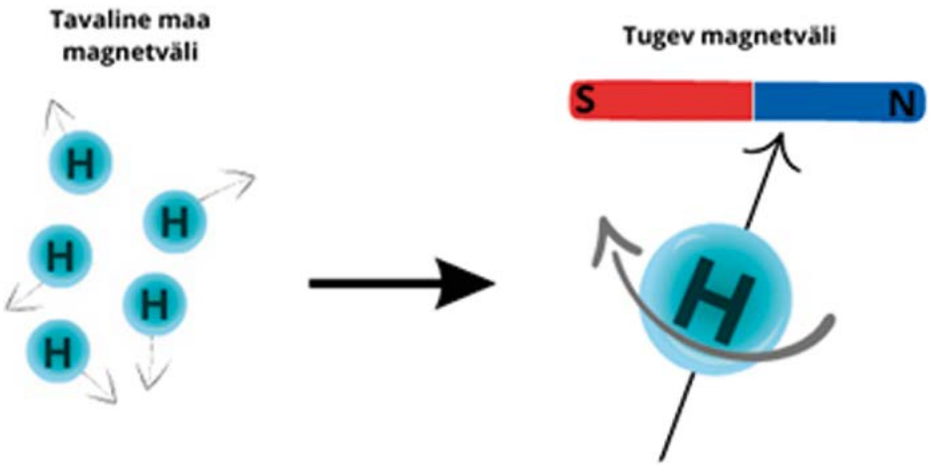
Kuidas on magnetväljad ja MRT omavahel seotud?

On teada, et iga inimese organism koosneb 65% ulatuses veest. Veemolekulid koosnevad ühest hapniku (O) aatomist ja kahest vesiniku (H) aatomist. Vesinikuaatomi tuum, prooton, kiirgab impulsse, mida kasutatakse magnetresonantstomograafia kujutiste saamiseks (Broadhouse 2019).

Magnetresonantstomograaf koosneb skannerist, mis on oma olemuselt suur magnet. Magneti tugevuse mõõtühikuks on Tesla (T). Tavaliselt haiglates kasutatakse aparaate, mille magneti tugevus on kas 1,5 T või 3 T. Mõistmaks seda, kui tugev on magnetväli magnetresonantstomograafia (MRT) keskkonnas, võib seda võrrelda Maa magnetväljaga: Maa magnetväli on umbes 0,00006 T. Seega võib teha järelduse, et 3 T MRT-skänner on umbes 60 000 korda tugevam kui Maa magnetväli (Broadhouse 2019).

Kuidas siis tugev magnetväli aitab saada MRT kujutise? Nagu juba eelnevalt mainitud, siis meie keha koosneb hulgaliselt veemolekulidest ning vesinikuaatomid mängivad kujutise saamisel märkimisväärset rolli. Kui inimene viibib tavalises ehk Maa magnetväljas, siis tema vesinikuaatomid paiknevad ebakorrapäraselt ehk igal aatomil on oma suund. Aga kui inimene läheb tugevasse magnetvälja, siis tema keha sees asuvad vesinikuaatomid muudavad oma vektorit ja nüüd on vesiniku aatomid suunatud tugeva magnetvälja suunas. Samuti on oluline märkida seda, et iga aatom pöörleb ümber oma telje – seda nimetatakse "pretsessiooniks". Samal ajal, kui inimene viibib tugevas magnetväljas, aatomid jätkavad oma pöörlemist.

Nüüd, kui meie teame, et vesinikuaatomite vektorid on tugevas magnetväljas suunatud tugeva magnetvälja poole ning aatomid jätkuvad pöörlemist ümber oma telje, on vaja MRT kujutise saamiseks veel ühte tegevust: raadiosagedusvoolu (RF) kasutamist. Suunates raadiosagedusliku impulsi vesiniku prootonile, toimub selle prootoni vektori kõrvalekalle teisele poole, mis



lühikese aja möödudes naaseb algsesse seisundisse ehk vektor on jälle suunatud magnetvälja poole. Just kõrvalekaldunud vektori algsesse seisundisse naasmise ajal annab vesiniku prooton signaali, mis koheselt registreeritakse vastava seadmega, mille nimetuseks on "mähis" (Broadhouse 2019).

Arvatavasti on mõned lugejatest oma elu jooksul läbinud MRT protseduuri ja seega mäletavad, et haige kehapiirkonna peale pandi imelik asi, mis fikseeriti ja mis jäi sinna kogu uuringu ajaks. See just oligi mähis. Nagu olete juba aru saanud, siis mähise ülesandeks on võtta vastu keha seest tulevaid signaale ja neid koheselt ümber töödelda, mille tulemusena saadakse kujutis. Iga uuringupiirkonna jaoks on olemas eraldi mähis - näiteks peamähis, põlvemähis, õlaliigesemähis jne. Seega tänu mähisele saame kvaliteetse kujutise.

Riskid ja ohud

Magnetresonantstomograafia peamine eelis, lisaks suurele informatiivsusele patoloogiate diagnoosimisel, on ioniseeriva kiirguse puudumine. Erinevalt ioniseerivast kiirgusest peetakse magnetresonantstomograafiat üldiselt ohutuks tehnikaks, kuna see ei muuda aatomite struktuuri ja omadusi, vaid võib muuta ainult nende asukohta. Siiski ei tohi unustada, et igal diagnostilisel modaliteedil on omad piirangud ja sellega on seotud riskid, mis võivad mõjutada nii patsiente kui ka MRT-keskkonnas töötavat personali.

Kõigepealt tuleb märkida, et magnetresonantstomograafia aparaadi tugev magnetväli võib ligi tõmmata ferromagnetilistest metallidest, näiteks rauast, valmistatud esemeid. Metallesemete järsk liikumine põhjustab pehmete kudede kahjustusi. Seetõttu tuleb alati enne MRT uuringut eemaldada kõik metallesemed, sealhulgas ehted, kuuldeaparaadid, mobiiltelefonid jne. Lisaks võimalikule liikumisele või nihkumisele võivad mõned esemed, nt implantaadid või riided, mis sisaldavad metallniite ja suures koguses sünteetilisi kiude, MRT-uuringu ajal kasutatavate raadiolainete (st raadiosagedusenergia) tõttu märkimisväärselt kuumeneda ja põhjustada põletusi.

Mõnel juhul tuleb MRT-uuring üldse ära jätta, sest see on patsiendi jaoks eluohtlik. Näiteks ei tehta MRT-uuringut, kui patsiendil on paigaldatud ferromagnetiline aneurüsmi klips, sest on suur oht, et see võib liikuda ja põhjustada patsiendile tõsist kahju.

Patsiendid, kellele on paigaldatud kuuldeaparaat, südamestimulaator või neurostimulaator, peavad olema äärmiselt ettevaatlikud ja teavitama radioloogiatehnikut implantaatide olemasolust enne uuringu alustamist. Põhjuseks on see, et tugev magnetväli võib seadet kahjustada või põhjustada selle täieliku talitlushäire.

Lisaks võib metallist implantaat või muu ese halvendada MRT-uuringu kvaliteeti ning põhjustada artefakte, mis raskendab radioloogil kujutiste hindamist.

Allikaloend

Broadhouse, K.M. (2019). The Physics of MRI and How We Use It to Reveal the Mysteries of the Mind. https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2019.00023 (13.02.2023)

Franko, D. (2020). Earth's magnetic field and its changes through time. Research outreach. https://researchoutreach.org/wp-content/uploads/2020/08/Daniel-Franco.pdf (24.02.23)

Kuidas õppepraktikal paremini toime tulla?

ELISABETH KIVI,
ÄMMAEMANDA ÕPPEKAVA 3. KURSUSE ÜLIÕPILANE

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis on õppepraktika üks olulisemaid osi õppeperioodis. Loodetavasti on enamiku üliõpilaste jaoks ka õppekava kõige põnevam osa. See on just see kogemus, mida me kaua ootame ja mis annab unustamatuid mälestusi ja kogemusi. Jah, tudengitena oleme õppepraktikast kuulnud nii häid kui halbu lugusid, sest lisaks põnevusele ja ootusele, pakub uute olukordade ja ülesannetega silmitsi seismine riske ning võib tekitada ärevustki. Praktika pakub mitmeid võimalusi täiendada nii erialaseid teadmisi, kogemusi ja oskusi kui ka ennast paremini tundma õppida ja hakata oma sihte teadlikumalt nägema ja seadma. Eks me kõik ju teame, et teooria tundub alati lihtsam. Milliseid soovitusi ja nõuandeid võiksime anda tudengitele, et nad saaksid julgemalt praktikale vastu minna?

Ole julge ja näita üles erialast huvi!

Erialase huvi demonstreerimiseks on mitmeid võimalusi ja see on aluseks hea praktikakogemuse loomisele. Nendeks võivad olla nii küsimuste esitamine, oma abi pakkumine praktikajuhendajale erinevates toimingutes ja enda tegevuste reflekteerimine. Näidates isiklikku huvi keskkonna vastu, kuhu oled praktikale sattunud, lood usaldusväärse suhte nii oma juhendajaga kui ka aitad kaasa, et praktikakeskkonnas tahetakse sinuga koostööd teha. Mõnikord võib tudengitele tunduda, et nendest, kui praktikantidest, ei ole kasu. Meile võib jääda mulje, et oleme justkui koormaks, kuid iga meie väike panus on väärtuslik ja seda märgatakse!

Alati peame meeles pidama, et huvi ülesnäitamine on protsessi oluline osa, mis aitab kaasa õppimisele ja saavutustele. Erialaste teemade vastu huvi tundmine on ressurss, mida meil on võimalik iseseisvalt täiendada. Märkimisväärne on seegi, et kui juhendaja märkab meie huvitatust, on temal samuti rohkem entusiasmi ja motivatsiooni õpetada. See viib omakorda paremate hinnanguteni meie tegevusele ja positiivsema suhtumiseni õppijatesse. Üliõpilaste kaasatust peetakse oluliseks, sest see suurendab nii õppeedukust kui ka hoiab meid toonuses iga päev rohkem panustama.

Tule praktikale õigeks ajaks ja pea kinni kokkulepetest!

Heaks tavaks on kindlasti praktikale saabumine õigeks kellaajaks. Tundub justkui elementaarne nõue, millele lööme tihtipeale käega öeldes "Ah, mis seal ikka!". Nii väike asi, kuid näitab paljuski meie suhtumist töösse ja kolleegidesse. Punktuaalsus näitab, et oskame kinni pidada korrast ja oleme distsiplineeritud. Kindlasti väljendab see austust, vastutust, positiivset suhtumist nii osakonna kui ka inimeste suhtes, kellega praktikakeskkonnas koostööd teeme. Õigeks ajaks kohale jõudmine ei tule kõigile loomulikult, kuid see ei peaks nii olema. Täpsuski vajab harjutamist, oma tegevuste planeerimist ja eesmärkide seadmist. Tihtipeale nõuab õigeks ajaks jõudmine meilt väga suurt pingutust, kuid meenutades järjepidevuse olulisust, suudame olla sihikindlad oma tegemistes.

Julge eksida ja küsimusi esitada!

Tihtipeale arvame praktikale tulles, et meist eeldatakse valmis professionaali, kes peab oskama lahendada iga erakorralise olukorra. Ehkki juhendajaid on erinevaid ja kõikidel on ka erinevad ootused, on vigade tegemine õppimise protsessi käigus väga oluline.

Eksimise juurde käib ka oskus oma vigu tunnistada. Esimene samm professionaalse kasvu saavutamisel on öelda, kui asjad ei lähe plaanipäraselt. Peaksime julgemalt oma vigadest rääkima, mitte üritama neid varjata, eirata või kõrvale lükata. Enamasti ei too see head ja suurendab nii tudengi kui ka juhendaja stressi.

Ole aus! Küsi kohe kui sa midagi ei tea või ei ole oma teadmistes kindel. Nii jäävad ka sulle õppijana asjad paremini ja pikemaks ajaks meelde. Õppimises on oluline ka oma isikliku perspektiivi muutmine, sest tihtipeale võib olla olukorrale mitu erinevat lahendust. Oskus tagasi astuda ja reflekteerida, aitab meil näha terviklikumat pilti, luues meie mõttemaailmas uusi lahendusi. Kindlasti suurendab see ka vastupidavust ja laiendab silmaringi. Oluline on esitada endale järgmised küsimused: Mida ma üritasin antud olukorras teha? Mis läks valesti? Miks see valesti läks? Mida saan järgmine kord teisiti teha, et sellist olu-

korda enam ei tekiks? Kõik vead on õppimise vaatenurgast olulised ning võimaldavad vältida sama vea kordumist, olles edaspidi teadlikum ja paremini ettevalmistunud.

Praktika loob turvalise keskkonna ja võimaluse oma valitud erialal professionaaliks kasvada. Eksides oma juhendaja kõrval, kes vajadusel suudab parandada ja tähelepanu olulistele aspektidele suunata, kindlustame parema koostöö ja loome uued õppimisvõimalused.

Oska märgata nii oma tugevaid kui ka nõrku külgi!

Enda tugevate ja nõrkade külgede tundmine annab meile parema arusaama endast ja oma hakkamasaamisest elulistes situatsioonides. Oma tugevuste mõistmine hoiab meid motiveerituna ja aitab tegutseda: kui tugevuseks on kiirus ja hea pingetaluvus, on erakorralised olukorrad hästi talutavad ja suudame neis edukalt tegutseda. Teadmine, missugused oskused ja omadused aitavad silma paista, lubab meil astuda välja oma mugavustsoonist ja minna vastu uutele väljakutsetele. Kindlasti aitab oma tugevate külgede mõistmine kaasa ka oskusele reflekteerida, kas antud töö või õppimiskeskkond on meie jaoks sobilik ja kuidas suudame selles toime tulla.

Oma nõrkuste tundmine jällegi lubab meil sügavamalt endasse vaadata, märgates omadusi, mis võivad meid mõnest heast võimalusest eemal hoida. Samas võib see ka aidata meil üle saada varasemast ebakindlusest, mis oli takistuseks professionaalsel arengul. Siit võib teha järelduse, et n-ö nõrk külg võib osutuda hoopiski tõukeks ja ei pea tingimata olema miinuseks. Siiski peame jääma ka endale kindlaks ja tunnetama, mis on just meie jaoks antud olukorras vajalik. Püüdes ennast täiesti muuta, võime endale hoopiski liiga teha. Mugavustsoonist välja astumine on hea, kuid oluline on ka iseendale truuks jäämine.

Ole ettevalmistatud!

Mida tähendab õppepraktikaks ettevalmistunud olemine? Kuidas saame tudengitena olla valmistunud õppepraktikaks, mida ei ole veel läbinud, inimesteks ja olukordadeks millega ei ole veel tuttavad?

Praktikale minnes võiksime alustada osakonnaga tutvumisest kas või internetilehekülgi sirvides ja haigla kodulehekülge vaadates. Nii saame teada, kus just meie praktikaks valitud osakond asub, millised patsiendid seal on ning juba see annab veidi aimu, mis võib meid ees oodata. Ettevalmistuse juurde kuulub ka see, et loeme üle eelnevalt koolis läbitud teooria ja tuletame meelde õendustoimingute ABC.

Kindlasti tuleb vaadata, millised on õppepraktika väljundid ja mida meilt oodatakse peale praktika läbimist. Eesmärgid ja sihid võiksid olla silme ees, siis on need alati meeles ja oskame pöörata tähelepanu kõige olulisematele aspektidele õppimise seisukohalt. Alati on võimalus arendada ka oma isiklikke eesmärke ja nõrku külgi, milleks võib olla kas perifeerse veeni kanüüli paigaldamine, veenivere võtmine või lihtsalt patsiendiga suhtlemine. Nendest eesmärkidest tuleb samuti võimalusel rääkida oma juhendaja, kellega koos leitakse vastav õppimisvõimalus.

Kokkuvõtteks on õppepraktika üks ilusamaid aegu, kui suudame õppijatena panna paika oma eesmärgid ja ootused. Praktika arendab valmisolekut täita tööülesandeid võimalikult korrektselt ja iseseisvalt, näidates üles erialast algatusvõimet, omandada uusi töökogemusi ja leida sõpru kogu eluks.

Lisaks erialase töökogemuse saamisele saame arendada meeskonnatöö oskusi, treenida kohanemisvõimet, vastupidavust ja kujundada positiivset suhtumist töösse tervikuna.

Õppepraktika ajal saame lisaks erialastele oskustele teostada ka reflektsiooni endale kui õppijale. Seega on see imeline koht, kus igaühel on võimalus saada enda kohta midagi uut teada. See aitab mõista ka teisi ja olla avatud koostööks. Praktika on meeletult tore osa õpingutest, sest hakkame mõistma nii praktikakeskkondande individuaalsust kui ka inimesi enda ümber. Siiski peame aru saama, et just meie endi kujundada on, milliseks meie õppepraktika kujuneb, kuna meie hoiakust ja valmisolekust sõltub väga palju.

Foto: Kadri Audova

TTHKK m
MISSIO

Anna-Liisa Tamm – Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esimene professor

6. veebruaril toimunud Tartu Tervishoiu Kõrgkooli avaaktusel pidas ühiskonna terviseteadlikkusest ja selle edendamisest inauguratsiooniloengu kõrgkooli esimene professor Anna-Liisa Tamm.

Anna-Liisa Tamm on kaitsnud doktorikraadi Tartu Ülikoolis, töötanud Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis nii füsioterapeudi kui ka tervisekaitse spetsialisti õppekavade juhina 12 aastat, vedanud eest mitmeid rakendusuuringuid ja kõrgkooli konverentside korraldamist. Tema senisteks uurimissuundadeks on olnud terviseuuringud, rahvatervishoid, taastusravi ja füsioteraapia ning dietoloogia. Ta on töötanud kõrgkooli professorina eriline tähelepanu pöörata elanikkonna terviseteadlikkuse olulisusele läbi inimese elukaare.

Anna-Liisa, räägi veidi endast – kes Sa oled väljaspool kõrgkooli?

Hetkel võiks öelda, et ma olen ema, abikaasa ja tütar. Olen tegelikult väga perekeskne inimene. Minu hobid ja huvid on ajas muutunud – üle 30 aasta on minu elus väga suurt rolli mänginud sport, eelkõige võimlemine. Olen tegutsenud sel alal pikalt nii treeneri kui ka kohtuniku rollis. Ka praegusel hetkel olen spordiga seotud, kuid lihtsalt teise spordialaga, sest olen toeks oma lapsele tema sportlasteel. Ta on küll kõigest 10-aastane, kuid enamus nädalavahetustest oleme tennisega seotud. Võimalusel meeldib mulle väga lugeda. Kui küsida, mis on minu lemmikraamat, siis ühte ja ainsat välja tuua poleks võimalik.

Kas eelistad lugemist filmide vaatamisele?

Tõepoolest, haaraksin pigem raamatu kätte. Ma käin väga harva kinos. Minu tutvusringkonnas on mitmeid, kes on vist kõik filmid Eesti kinodes ära näinud, kuid mina satun sinna harva. Filmide vaatamise puhul on ju tänapäeval tegelikult kõik võimalik – neid ette ja taha salvestada, vaadata Netflixi jms – , kuid filmide puhul ma ei suuda tegelikult keskenduda. Ma alustan, aga ei lõpeta. Selliseid filme, mida tõesti naudin, on viimasel ajal olnud vaid üksikuid.

Kui Sinust kirjutataks elulooraamat, siis mis selle peal-

KAIRIT SIILAK, TURUNDUS-SPETSIALIST

Fotod: Elen Kontkar

kiri võiks olla?
Nagu ma ka oma õppuritele räägin, siis pealkiri tuleb ikkagi kõige lõpus, alles siis kui lõputöö põhitekst on paigas. Kõige täpsem pealkiri tuleb siis, kui kõik on valmis. Ma tahaks mõelda, et mõni peatükk mu elus on siiski veel ees.

Kui rääkida Sinu lapsepõlvest, siis kelleks väiksena saada tahtsid? Kas professori amet oli juba sel hetkel silmapiiril?
Ma mäletan, et mainisin kunagi algklassis õpetajale, et tahan saada detektiiviks. Kui praegu tagantjärele mõelda, siis tegelikult nendel hetkedel, mil ma üldse telekat vaatan, vaatab vastu just krimikanal. Mulle meeldivad tõsielulised lood. Kui saaksin aga uuesti eriala valida, siis oleksin vist huvitatud kohtupatoloogiast. Mingil ajahetkel soovisin juurat õppida, kuid juristiks ma ei oleks sobinud.

Juba väga varajasest vanusest alustasid võimlemisega. Kuidas Sa leidsid tee võimlemiseni?
Eks mu ema viis mind käekõrval, sest ta ise tegeles sellega pea 35 aastat. Ema viis ja sinna ma jäin. Tegelesin esialgu iluvõimlemisega, kuid hiljem ka rühmvõimlemisega. Treeneri ja kohtunikuna olin siiski seotud rohkem rühmvõimlemisega.

Kuidas leidsid tee tervishoidu?
Kui ma Tartu Tamme Gümnaasiumi hõbemedaliga lõpetasin, siis mul ei olnud mitte ühtegi õppeainet, mida oleksin eelistanud ega suunda, kuhu poole kalduda. Ema oleks tahtnud mind näha arstiteaduskonnas ning isa arvatavasti Maaülikoolis. Olin täiesti kindel, et arsti minust ei saa ning isegi kandideerisin Maaülikooli kahele erialale, kuhu ka sisse sain. Otsustamine jäi lõpuks üsna viimasele hetkele, sest olin võistlustega seotud. Lõpuks kuulsin sellisest erialast nagu füsioteraapia ning see tundus mulle, kui treenerile, põnev. Kõik oli omavahel seotud ja tundsin, et saaksin vastavate teadmistega olla kasulik oma õpilastele.

Sa liitusid meie kõrgkoolipere ga 2010. aastal. Kuidas Sa siia jõudsid?
Olin enne siia tulekut paar-kolm aastat Tartu Ülikoolis võimlemisõpetaja. Lõpuks pöördus minu poole Reet Linkberg, kes ütles, et üks põnev ametikoht on Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis välja kuulutatud. Kandideerisingi ning osutusin füsioterapeudi õppekava juhi ametikohale valituks. Minu esmaseks ülesandeks oli võita meeskonna usaldus.

Mille poolest erineb Sinu praegune professori ametikoht eelmistest ametikohtadest? Millised õppetunnid kaasa võtsid?
Ma arvan, et elu ise valmistab meid järgmisteks etappideks ette. Me laome kogu aeg müüri ja alles siis saame n-ö järgmise korruseni liikuda. Professoriks olemine on lihtsalt teine ametikoht, millel on omad ülesanded, mida tuleb täita. Kui inaugureerimine toimus, siis nende päevadega ei muutunud kindlasti midagi. Aasta algus oli tihe ning tuli tegeleda n-ö sabadega, mis vajasid maha raiumist ja ma ei saa öelda, et päeva pealt midagi enneolematut muutus.

Nägid Sa professoriks saamist üldse ette?
Professoriks saamine ei olnud kunagi asi, mida ma ette nägin või mis oleks olnud mul silme ees, kuhu tahaksin välja jõuda. Paar kolleegi ütlesid inaugureerimisel: „See on ju see, mida Sa oled kogu aeg tahtnud!“, kuid ma ise ei ole kunagi sellest niimoodi mõelnud. Ma teadsin, et tahan uurimistööd teha ja sellele keskenduda. Osakonnajuhatajana sellele kahjuks keskenduda ei saa ja ei peagi saama – see ei ole võimalik. Osakonnajuhatajal on väga palju administratiivseid kohustusi ja igapäevaseid probleeme, mida lahendada. Paralleelselt uurimistööd teha ja osakonda juhtida ei ole kindlasti jätkusuutlik.

Sa oled Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esimene professor. Mida see tähendab kõrgkooli ja Sinu enda jaoks?
Ma teadvustan endale seda, et läbisin atesteerimise ja vastasin nendele nõuetele, mis on professori jaoks kehtestatud. Olen hästi nõudlik. Üliõpilased teavad, et ma olen nende lõputööde osas väga nõudlik. Meeskonnaliikmed teadsid, et olin osakonnajuhatajana nõudlik, aga nad leppisid sellega arvatavasti sellepärast, et nad teadsid, et ma olen tegelikult kõige nõudlikum siiski iseenda suhtes. Mul on suhteliselt tugev enesedistsipliin ja saan aru, et kui ma midagi teen, siis üritan endast võimalikult palju anda. Teadvustan, et mul on uus ametijuhend ja uued ülesanded. Ma olen enda jaoks läbi mõelnud

need esimesed sammud, millega tahan edasi liikuda. Olen mõelnud ka sellele, et kui nüüd peaks füsioterapeudi magistriõppekava saama kinnitatud, millised on siis järgmised sammud, mida pean oma ametikohast lähtuvalt astuma. Uurimistöö valdkonna edendamine ja arendamine on mulle südameasjaks.

Milline näeb välja Sinu igapäevane tööpäev?
Kõik tööpäevad on hästi erinevad ja tegelikult meeldib mulle väga, et on erinevad tegevused ja väljakutsed. Näiteks keskendun ma mõne lõputöö juhendamisele, tegelen eetikakomitee projektide koostamisega, kirjutan artikleid, planeerin järgmist uuringut, aitan planeerida oma kaastöötajatel kraadiõpinguid ja tegelen õppekava arendusega. Rutiini ei ole ning ma olen sellega rahul.

Tõid avaaktuse inaugureerimiskõnes välja, et Sinu kaheks suureks suunamudijaks on olnud Jaak Jürimäe ja Ülle Parm. Kuidas nad on Sinu suunda mudinud?
Jaak Jürimäe kõrvalt olen ma väga palju õppinud just süstemaatilisust. Ma teen nüüd enda elus väga palju plaane nii, et on olemas jõulud ja jaanipäev. Mõtestangi enda jaoks, et mis peab olema tehtud jõuludeks, sest muidu ei tule jõuluvana, ning mis peab olema tehtud jaanipäevaks, sest muidu ei tule suvepuhkust. Mul on märkmikus absoluutselt kõik asjad kirjas ning usun, et kõik algab planeerimisest ja seda ma nägin Jaagu puhul väga hästi. Kogu plaanimajandus ja asjade läbi mõtlemine on mind elus palju edasi viinud.

Ülle Parmult olen ma kindlasti saanud kaasa töökuse. Vähe on selliseid inimesi, kes töötavad sõltumata nädalapäevast ja kellaajast. Just nimelt see töökus ja arusaamine, et asjad tuleb ära teha, on see, mida ma olen Üllelt ja Jaagult kõige rohkem õppinud.

13 aastat Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis. Mis on Sinu jaoks olnud suurim töösaavutus?
Siin ei ole üldse küsimustki – ikkagi meeskond! Ma üldse ei arva, et saaks öelda, et on mingisuguseid personaalselt Anna-Liisa Tammele kuuluvaid saavutusi, vaid kõik on siiski meeskonnaga tehtud. Võib-olla on midagi sellist, mille puhul olen ideega lagedale tulnud, kuid mul on ikkagi olnud inimesed kõrval, kes on mind aidanud, on olnud üliõpilaskonverents. Kuid siiski pean suurimaks saavutuseks füsioteraapia ja tervisekaitse hästi ühtehoidvat meeskonda. Mulle meeldib, et oleme erinevad ning erinevused on just need, millega üksteist täiendame. Ma tõepoolest arvan, et juhi kõige suuremaks saavutuseks on see, kui ta saab öelda, et tal on meeskond, kellega koos n-ö luurele minna.

Uuringust „Toetava teipimisvahendi kolmekuulise mõju hindamine viie- ja kaheksa-aastaste laste *genu valgum* asendi ja jala pikivõlvide korrigeerimisel“, mille vastutav uurija sa olid, on tulnud patentne leiutis. Mis tunnet meie kõrgkooli ainuke patent sinus tekitab?
Kui aus olla, siis tekitab see minus natuke ärevust, sest see toode ei ole ju veel täielikult valmis. Meil on küll patent olemas konkreetselt seadme ühel osal, mis aitab fikseerida elastsete sidemete survetugevust. Kuid tõepoolest see tehnoloogia ja seade, mis peaks mitteinvasiivselt lapse alajäseme joondust paika suunama, ei ole veel valmis. Liigume edasi täpselt niisuguses tempos nagu suudame, nii nagu meil on võimalik rahastust saada. Loodame väga, et mingil hetkel on meil olemas vahend x-jalgsete laste aitamiseks.

Anna-Liisa Tamm

Sünniaeg 22. jaanuar 1983

Haridustee
1990-2001 Tartu Tamme Gümnaasium
2001-2005 Tartu Ülikool kehakultuuriteaduskond, füsioteraapia eriala (*baccalaureus scientarum*)
2005-2007 Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond, liikumis- ja sporditeaduste eriala (*magister scientarum*)
2008-2012 Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond, doktorantuur

Töökogemus
2001-2017 Võimlemisklubi Janika treener ja kohtunik
2005-2008 Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatriahaigla söömishäirete osakonna füsioterapeut
2007-2010 Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna võimlemise õpetaja
2010-2015 Tartu Tervishoiu Kõrgkooli füsioterapeudi õppekava juht
2015-2022 Tartu Tervishoiu Kõrgkooli füsioteraapia ja tervisekaitse osakonna juhataja
2021-2022 Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee liige
2023-... Tartu Tervishoiu Kõrgkooli professor

Teaduspreemiad ja tunnustused
2019 Tunnustus parima suulise ettekande eest konverentsil "International Conference on Public Health" (Kuala Lumpur, Malaisia).
2018 Tunnustus parima suulise ettekande eest konverentsil "International Conference on Public Health" (Colombo, Sri Lanka)
2010 Noorteadlase preemia Balti Sporditeadlaste konverentsilt suulise ettekande eest

Lisainfo
- On Eesti Füsioterapeutide Liidu kutsekomisjoni liige, Tartu Tervishoiu Kõrgkooli Nõukogu liige, Eesti esindaja organisatsioonis European Network of Physiotherapy in Higher Education. On olnud rühmvõimlemise toimkonna liige, Eesti Võimlemisliidu juhatuse liige, Rahvusvahelise Rühmvõimlemise Organisatsiooni (IFAGG) tehnilise toimkonna liige
- On viinud läbi mitmeid projekte ning rakendusuuringuid. Arved Vainu, Reet Linkbergi, Ivi Vaheri ja Anna-Liisa Tamme nimel on patentne leiutis „Mehhanoteraapiline seade ja mõõtmise meetod“.
- Abielus, 10-aastase poja ema.

Allikas: ETIS

Kolm tipp-spetsialisti erilises füsioteraapia valdkonnas

JAANIKA REINMANN,
FÜSIOTERAPEUDI ÕPPEKAVA 4. KURSUSE ÜLIÕPILANE

Füsioteraapia eriala esimese aasta esimestes loengutes meeldib õppejõududele kohe hakata uurima, millises füsioteraapia valdkonnas näevad värsked tudengihakatised end tulevikus töötavat. Esitatav küsimus ei ole üldjuhul valikvastustega.

Enamus värsketest tudengitest suudab konstrueerida paberile lause, kuidas nende füsioteraapiakarjäär jätkub koostöös sportlastega. Osa neist sõnastab oma visiooni üldisemalt, rääkides traumadest, valust ja vigastustest ning inimeste aitamistest. Mõned üksikud näevad end tegelevat lastega ning ega väga palju muid variante ei kuulegi. Mida kaugemale aga füsioteraapiaõpingud jõuavad, seda rohkem avardub füsioteraapia spetsialiseerumiste salapärane spekter.

Kas olete kuulnud midagi tööfüsioteraapiast, vaimse tervise füsioteraapiast või käefüsioteraapiast? Otsustan seda vähemteada-olevat füsioteraapia valdkondade nimekirja pikendada ning kohtun kolme füsioterapeudiga: **Eeva-Liisa**, **Ruudu** ja **Kellyga**, kes kõik on valinud endale põneva ning Eestis üsna haruldase füsioteraapia-alase spetsialiseerumise.

Naine, kes toimetab meestemaailmas

Eeva-Liisa Sibul lõpetas 2014. aastal Tartu Tervihoiu Kõrgkooli füsioteraapia eriala ja kaitses edukalt 2017. aastal Tartu Ülikoolis oma magistritöö. Kohtun Eeva-Liisaga esmakordselt loengus „Seksuaalsus ja füsioteraapia“, kus ta annab ülevaate teemadest, mis diskreetsuse tõttu ühiskonnas suurt kõlapinda ei saa. Kuigi peaks räägitama rohkem ja kõvemini. Meenutan koos Eeva-Liisaga tema füsioteraapiaõpingute algusaastaid ja uurin: kas juba kõrgkooli sisseastumisel oli kindel teadmine, et meeste ja naiste vaagnapõhja füsioteraapia on valdkond, millele ta sooviks tulevikus keskenduda?

„Olin Tartu Tervishoiu Kõrgkooli astudes juba kolme lapse ema, sünnitoetaja, loomuliku sünnituse entusiast. Füsioteraapiat õppima innustas mind soov saada teada rohkem anatoomiast, inimkeha toimimisest ja liikumisest, et valmistada naisi sünnituseks paremini ette. Sellega seonduvalt huvitas mind just perinataalne füsiote-

Fotod: erakogud ja Laura Strandberg

raapia kõige selle juurde kuuluvaga. Oma lõputöid planeerides ja patsientidega töötades liikus fookus aga kroonilisele (vaagna)valule ja seksuaalsusele. Need on kindlasti siiani mind kõige enam innustavad teemad, mida olen püüdnud erinevate õppeainete vormis jagada ka tudengitele. Seega jah, sportlastega pole ma end kunagi kujutanud töötamas. Samuti pole ma kunagi päriselt suutnud vaimustuda põlve- või õlaliigesest."

Uurin Eeva-Liisalt, kuidas kolme lapse ema, värske füsioteraapia eriala lõpetanu, taskus lõputöö naiste vaagnavalu ja seksuaalsete valusündroomide teemal, jõuab Tartu Ülikooli Kliinikumi meestekliinikusse ja hoopis meeste vaagnapiirkonna füsioteraapiasse?

„Kui kõrgkooli lõpetasin, helistas mulle Tartu Ülikooli Kliinikumi (TÜK) spordimeditsiini ja taastusravi kliiniku ambulatoorse osakonna vanemõde ja pakkus võimalust asuda tööle nende osakonda, tegelema vaagnapõhja probleemidega patsientidega. Taastusravi osakonnas oli tööl vaagnapõhja temaatikat tundev arst dr. Teele Kaarma-Tõnne ning sel perioodil ainult üks vaagnapõhja füsioterapeut. Mina sain hakata tööle õhtupoolses vahetuses, mis sobis mulle hästi, sest astusin samal ajal Tartu Ülikooli magistriõppesse ja veetsin päevase aja koolis. Magistritööd planeerides mõtlesin, et kuna naistest olen ühe töö juba kirjutanud, võiks seekord fookusesse võtta mehed. Pöördusin oma uuringu läbiviimise eesmärgil dr. Margus Punabi poole, kes hakkas mulle meestekliiniku poolt patsiente suunama. Sel perioodil ei tegelenud Eestis praktiliselt mitte keegi meeste kroonilise vaagnavaluga füsioterapeutilisest aspektist. See tähendas astumist tundmatule põllule, kuhu mind aga väga oodati, sest patsiente, kellega tegeleda, oli väga palju. Tänaseks on meestekliinikus tööl juba kaks füsioterapeuti."

Küsimusele, milliste muredega patsiendid tema poole pöörduvad, võtab Eeva-Liisa lühidalt kokku: „Minu vastuvõtule jõuavad mehed, kel esinevad eelkõige valud vaagnapiirkonnas: kõhupiirkonnas, kubemes, munandites, peenises, alaseljas, tuharates, lahklihas või pärakus; kel on põiefunktsiooni häired või seksuaalhäired. Meestearstid suunavad minu juurde ka osa patsiente eesnäärme eemaldamise järgselt."

Eeva-Liisa tunneb siirast rõõmu, et tal on võimalus töötada kliinikus, kus füsioteraapia on oluline osa terviklikust lähenemisest patsiendile ning kus ta tunneb, et tema panust väga hinnatakse. „Mul on privileeg tegeleda intensiivselt just väga spetsiifilise patsientide grupiga, mis annab suure eelise – kitsas valdkonnas on võimalik saada eksperdiks", lisab Eeva-Liisa.

Proovin koos Eeva-Liisa abiga kaardistada nii naiste kui ka meeste vaagnapõhja füsioterapeutide tänast kogukonda. „Eestis on kindlasti väga tublisti arenemas vaagnapõhja füsioterapeutide kogukond. Arutatakse omavahel keerulisemaid pat-

Sportlastega pole ma end kunagi kujutanud töötamas, samuti pole kunagi päriselt suutnud vaimustuda põlve- või õlaliigesest.

Eeva-Liisa Sibul

siendijuhtumeid, kutsutakse üksteist koolitustele, käiakse välismaal koolitustel, tehakse *podcast*'e, koolitatakse ka teisi spetsialiste, näiteks ämmaemandaid ja naistearste. Enamik terapeutidest keskendub siiski peamiselt erinevate naiste vaagnapõhja probleemide lahendamisele või rasedatele. See on väga oluline ja vajalik suund. Kuna osa füsioterapeute kasutavad osavalt ka sotsiaalmeediat, siis on lootust, et teave füsioteraapia võimalustest levib inimesteni, kes seda vajavad.

Lõpetuseks palun Eeva-Liisalt soovitusi nendele tudengitele, kes veel otsivad n-ö oma valdkonda füsioteraapias. „Soovitan vaadata ringi võimalikult laia pilguga, uurida erinevaid välismaa lehekülgi, kuulata *podcast*'e, jälgida erineva suunitlusega sotsiaalmeedia gruppides arutatavaid teemasid. Füsioteraapia on nii palju laiem eriala, kui vaid koolis õpetatavad ained. Teemadesse saab nii sisse- kui välja *zoom*'ida. Samas on ka täiesti okei, kui seda oma teemat kohe ei ole ning vaja on aega, et erialasse sisse elada."

Füsioterapeut, kes suudab loomadega ühise keele leida

Ruudu Asveiti võib vabal hetkel leida toimetamas oma aias või arvuti taga, kus ta hoiab oma illustraatorikätt töös. Eelkõige on ta aga suur loomasõber ning igapäevaselt töötab naine Eesti Maaülikooli väikeloomakliinikus loomade füsioterapeudina. Ruuduga tutvusin üle viie aasta tagasi, kui mu enda sportkoer vajas taastusravi ning läbisin loomamassööride kursuse.

Ruudu tunnistab, et inimeste füsioteraapiat läks ta õppima üsna huupi. „Mõtlesin, et midagi tahaks õppida ja füsioteraapia eriala alles hakkas Eestis populaarsust koguma ja sellest ei teatud väga midagi. Sirvisin erinevate koolide erialasid. Füsioteraapia jäi silma ja õnnestus Tartu Tervishoiu Kõrgkooli ka sisse saada," meenutab Ruudu. Tema sõnul mängis hea juhus rolli ka päris oma valdkonna leidmisel füsioteraapias. „Esimese aasta mingis aines mainiti põgusalt loomade füsioteraapiat, millest ma olin veel vähem kuulnud kui füsioteraapiast üldse. Aga see jäi mind kummitama ning hakkasin uurima, kus sellist eriala üleüldse omandada saab. Seega võib öelda, et üsna esimesest aastast peale teadsin, et pärast kooli lõpetamist spetsialiseerun loomadele."

Ruudu lisab, et koheselt peale Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lõpetamist 2012. aastal ta loomade füsioterapeudiks ei saanud. „Loomade füsioterapeudiks spetsialiseerusin Soomes, Satakunta Ametikõrgkoolis, mis on Eestile lähim selle eriala õppimise võimalus. Pärast Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lõpetamist asusin tööle Eesti Maaülikooli Väikeloomakliinikusse loomaarsti abilisena, kuna loomafüsioteraapia õpingute üks eeldus oli lähem kogemus loomade käsitsemisel. Pärast loomafüsioteraapia kursuse lõpetamist 2014. aastal hakkasin sealsamas kliinikus füsioterapeudina tööle: loomakliiniku nõu ja jõuga loodi teenus ja soetati vahended."

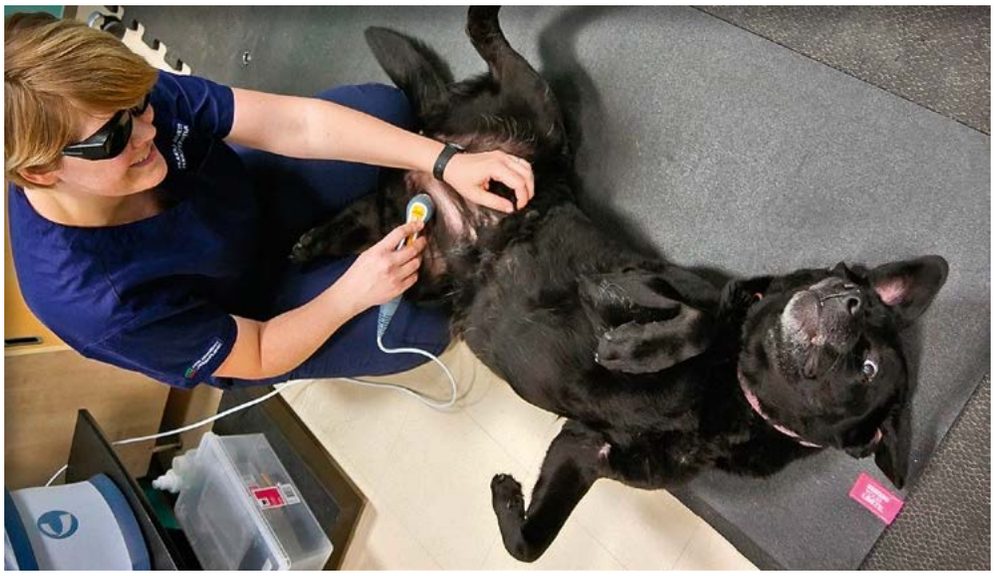
Kui ametinimetus on loomade füsioterapeut, siis on õigustatud küsida, kes täpsemalt on Ruudu patsiendid? Kas ka mõni eksootiline neljajalgne kabinetti

eksib? „Minu põhilised patsiendid on koerad: alates noortest loomadest kuni eakateni, töö- ja sportloomad, kodukoerad. Füsioteraapia kabinetti satub vahel ka kasse, ühel korral ka kilpkonn ja küülik. Hobuste füsioteraapiat olen küll õppinud, aga nendega ma siiski ei tegele."

Lisaks tööle väikeloomakliinikus peab Ruudu oluliseks ka loomade füsioteraapia-alase teadlikkuse kasvu ja seetõttu leiab oma tihedas töögraafikus aega ka pidada loenguid koeraomanikele ja loomaarsti abilistele. „Nüüd, mõned aastad, räägin loomade füsioteraapiast ka loomamassööridele ja veterinaariatudengitele. Mida rohkem inimesi teab, kuidas füsioteraapia loomi aidata saab, seda parem!"

Palun Ruudul loomade füsioteraapia lahti mõtestada. „Loomade füsioteraapia põhineb inimeste füsioteraapial. Kõik teadmised, meetodid ja vahendid, mida annab loomadele üle tuua, võetakse kasutusse. Tuleb pidevalt kursis olla nii humaanmeditsiinis, inimeste füsioteraapias kui ka veterinaarmeditsiinis toimuvaga. Loomafüsioterapeut tegeleb sellega, et looma liikumisvõimekust ja elukvaliteeti säilitada, parandada või taastada, kasutades nii passiivsemaid meetodeid: massaaž, füüsikalise ravi meetodid. Ent ka aktiivseid meetodeid: terapeutiline harjutus, fasiliteerimine, vesiteraapia jne. Eesti Maaülikooli Väikeloomakliiniku füsioteraapiakabinetis on olemas tavaline jooksumatt kõnnitreeninguks, erinevaid vahendeid harjutuste sooritamiseks. Olemas on ka elektri- ja laserraviseadmed. Basseini ja vesijooksumatti kahjuks ei ole."

Sukeldun Ruudu abiga loomade füsioteraapiasse ja palun võrrelda inimeste ja loomade füsioteraapiat – sarnasusi ja erinevusi. Ruudu sõnul on kõige olulisem meeles pidada, et koer pole inimene ja kass pole väike koer.



„Jah, kudede toimimine ja paranemine, füsioloogia ja taustsüsteem on üsna sama. Aga loomade biomehaanika tähendab hoopis teisi liikumisnurki ja koormusi erinevatele struktuuridele. Koerte anatoomia on veel enamvähem, aga hobused... See lööb pahviks."

Ruudu lisab: „Ka suhtlemine, loomulikult. Loomade füsioterapeut peab teadma palju loomade käitumisest, nendega tegelemisest, kuidas ära tunda stressisignaale, kuidas ära tunda valu. Mida teha äreva loomaga jne. Ja sama omanikuga: kuidas saavutada kontakt, kuidas selgeks teha edasine plaan, kuidas omanikku motiveerida. Tihtipeale on loomafüsioterapeut see spetsialist, kes peab looma haigusloo/diagnoosi või prognoosi omanikule uuesti ja üksipulgi lahti selgitama, kuna eelnenud arstivisiidi ajal oli omanik murelik ja ärev, palju infot läks kaotsi ning nüüd on vaja lüngad täita."

Naise sõnul on ehk kõige suuremaks erinevuseks aga loomade motivatsioon liikuda. „Koer tahab alati liikuda. Enamasti on omanikel häda nende tagasi hoidmisel. On loomulikult erandeid: raske süsteemse haiguse tõttu nõrgad loomad, väga eakad või väga kaugelearenenud liigeshaigusega loomad, kuid ka nendel vilgub silmas liikumisrõõm, kui paremal päeval saab lemmikkohta jalutama minna või maiuse järele lihtsamaid harjutusi teha."

Ruudu leiab veel ühe erinevuse. „Veterinaarias on olemas eutanaasia. Võib juhtuda, et füsioteraapia on viimane õlekõrs, mida enne eutanaasiat proovitakse ja vahest saab koer seeläbi aasta või mitu oma elueale lisaks. Samuti võib juhtuda, et eutaneeritakse pikaajaline patsient, pärast aastatepikkust koostööd. Niisuguse vaimse stressiga peab kindlasti arvestama. Tihtipeale, kui sureb mõni pikalt kliinikus käinud loom, on kõigil – arstidel, abilistel, füsioterapeudil – silmad märjad."

„Sarnane on vast füsioterapeutiline protsess. Ka loomade puhul tuleb neid esmalt põhjalikult hinnata, et saaks edaspidi oma töö tulemuslikkust mõõta. Oma töö dokumenteerimine on väga oluline. Vajalik on hea koostöö teiste spetsialistidega:

Kõige olulisem on meeles pidada, et koer pole inimene ja kass pole väike koer.

Ruudu Asveit

veterinaarid, teised füsioterapeudid, loomamassöörid, koerajuhid-omanikud," täiendab Ruudu erinevuste-sarnasuste loetelu.

Ruudut rõõmustab, et teadlikkus loomade taastusravist üha paraneb. „Aasta-aastalt näen, kuidas loomaomanike teadlikkus kasvab. Nad oskavad ise oma veterinaarilt uurida, kas ehk oleks füsioteraapiast abi. Palju patsiente suunavad füsioterapeudi juurde ka erinevad koeratreenerid, kuna nemad märkavad kõrvalekaldeid looma liikumises ja annavad sellest omanikule teada. Samamoodi hobustega: omanike teadlikkus kasvab ning nad soovivad rohkem oma looma heaolusse panustada."

Samas toob naine välja ka loomade füsioteraapia murekoha. „ Hetkel töötab Eestis loomade füsioteraapia erialal vaid neli inimest ja enamus neist teeb seda tööd mõne teise ameti kõrvalt. Töö kvaliteet on kõigil spetsialistidel igal juhul hea, seda saan kindlalt öelda."

Loomade füsioterapeut peab kindlasti olema loomafänn. „Tal peab olema suur tahe rohkem teada ja end pidevalt täiendada. Empaatiavõime, suhtlemis- ja kuulamisoskus – kõik tavapärased füsioterapeudi omadused, aga peab olema soov neid loomadega töötamisel rakendada," lisab Ruudu lõpetuseks.

Tüdruk, kellel õnnestus ühendada oma huvid – sport ja meditsiin

Kelly Pärnalaasil oli juba gümnaasiumis selge, et ta soovib ühendada kaks oma suurt huvi: sport ja meditsiin. Aga et tulevikus saab tema kireks müofunktsionaalne füsioteraapia ehk näopiirkonna füsioteraapia ja hipoteraapia ehk hobust kaasav füsioteraapia, sellest ta ei osanud undki näha. Pigem nägi temagi end terapeudina mõne spordivõistkonna juures või kliinilises keskkonnas.

„Mäletan esimest kursust, kus Ivi Vaher palus uutel tudengitel end tutvustada: kes oleme ja millega tegeleme. Ennast tutvustades ütlesin, et tegelen ratsutamisega, mille peale Ivi lausus: „Et siis tulevane ratsutamisterapeut?" Ma muigasin ja vastasin: „Kindlasti mitte." Tänu hobustega tegelemisele oli mul põgus kokkupuude hipoteraapiaga ja nägin, et peamiselt on sihtrühmas raske ja sügava vaimse või füüsilise puudega lapsed. Mulle tundus see väga kurnav töö, mis nõuab head füüsilist vormi ja valmisolekut iga ilmaga õues olemiseks", meenutab Kelly Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esimesi loenguid.

Näopiirkonna füsioteraapiani jõudis Kelly juhuslikult. „Selle füsioteraapia valdkonnani jõudsin tänu oma lõputööle. Mul oli endal olnud varasemalt alalõualiigese probleeme: peamiselt vaid tugev „naksumine" söömisel, mis kõiki teisi laudkonnas häiris rohkem kui mind. Nii tekkis mõte selle piirkonna probleeme ja ravi lähemalt uurida," räägib Kelly, kuidas samm-sammult liikus ta erialani, mis tänaseks on hõivanud suurema osa tema tegemistest.

Kelly lisab, et sel hetkel tundus talle kuidagi iseenesest mõistetav ja loogiline, et füsioterapeut võiks ju alalõualiigesega ka tegeleda. „Kui hakkasin asjasse põhjalikumalt süüvima, selgus, et Eestis oli sel hetkel vaid kolm füsioterapeuti, kes selle piirkonna probleemidega tegelesid. Keeruline oli alguses leida ka oma lõputööle juhendajat, kes oleks tahtnud mulle selle töö koostamisel toeks olla. Lõpuks pöördusin omal initsiatiivil Tartu Ülikooli hambaarstiteaduste õppejõu Ülle Voog-Orase poole, kes igapäevapraktikas tegeleb alalõualiigese haiguste raviga ja kes oli nõus mind oma tiiva alla võtma. Ülle kaasas mind enda hambaarstitudengite loengutesse ja praktikumidesse. Väga varakult sain kokkupuute patsientide ja nende kaebustega ning see tekitas minus aina hu-

vi juurde. Tänu super koostööle juhendajaga õnnestus mul sellesse valdkonda sisse sulanduda, õppida väga palju temalt endalt ja hiljem veel täiendavalt müofunktsionaalset teraapiat juurde õppida. Ma olen väga õnnelik, et meie koostöö jätkub tänaseni ja samuti siiralt tänulik, et leidsin inimese, kes mind sel teel nii palju tagant utsitas," rõõmustab Kelly. Lisaks on Kelly otsinud endale erinevaid erialaseid koolitusi nii Eestis kui ka välismaal ja läbinud müofunktsionaalse terapeudi väljaõppe.

Palun Kellyl rääkida füsioteraapiatööst hambakliinikus. Milliste kaebuste ja muredega patsiendid tema juurde jõuavad? „Minu juurde leiavad patsiendid tee enamasti peale näo-lõualuukirurgi, hambaproteesiarsti, ortodondi, kurgu-nina-kõrvaarsti või hambaarsti visiiti, kes soovitavad tulla minu juurde konsultatsioonile või ravile. Teadlikkus näopiirkonna füsioteraapiast on väga palju kasvanud ning inimesed oskavad ka juba üha rohkem ise otse pöörduda.

Kaebustest kõige enam esineb alalõualiigese ja mälumislihaste valu ning palju alalõualiigese diskiasendi häireid, samuti väga palju hammaste krigistamist, millega ma ka tegelen. Lisaks sellele töötan palju laste ja täiskasvanutega, kellel on keelekidasus, rahuolekus harjumuslik suuhingamine, mille tagajärjel tekib rida erinevaid funktsiooni ja struktuuriprobleeme," loetleb ta patsientide tüpaaže ja lisab: „Julgen väita, et võrreldes teiste füsioteraapia suundadega, on näopiirkonna füsioteraapias meeskonnatöö eriti oluline. Näiteks sageli ei piisa patsiendi kaebuste leevendamiseks vaid kape- või breketravist, kui patsient ei kõrvalda kahjustavaid harjumusi, mis on funktsiooni- ja struktuurihäirete aluseks. Selles osas saab patsiendile füsioterapeut nõustamise ja teraapeutiliste harjutustega väga suureks toeks olla."

Kelly leiab, et füsioterapeudi väljaõpe võiks katta ka näopiirkonna füsioteraapia valdkonda. „On hea omada teadmist, et patsiendil võib lisaks peavalule ka alalõualiiges või mälumislihased valutada ning alalõualiigesele ja keelele saab ka harjutusi teha. Iga füsioterapeut võiks osata lihtsamate alalõualiigese kaebuste korral patsienti nõustada."

Tuleme lõpetuseks tagasi Ivi Vaheri ennustuse juurde, et Kellyst võiks saada ratsutamisterapeut. „Tuleb tunnistada, et see läks täide. Sattusin füsioteraapia õpingute kõrvalt ühele ratsutamisterapeudile assistendiks. Minu ülesanne oli teraapiatundides hobust talutada ja juhtida, et terapeudil oleks samal ajal võimalus ratsutaja ehk kliendiga tegeleda. Kuna magistriõpingute kõrvalt tekkis mul võimalus Tartu Ülikooli juures läbida ratsutamisteraapia baaskoolitus, siis jõudsin ratsutamisteraapia juurde kuidagi iseenesest."

Hipoteraapia ehk ratsutamisteraapia on hobust kaasav terapeutiline sekkumine, mida viib läbi kas füsioterapeut tegevusterapeut, logopeed või psühholoog. Lähtuvalt terapeudi baasharidusest on teraapia sisu erinev. „Füsioterapeudina kaasan hobust enda klienditöösse, kasutades ära hobuse liikumist nii sensomotoorsete oskuste arendamiseks kui ka kliendi psühhosotsiaalse poole toetamiseks. Põhiosa minu ratsutamisteraapia klientidest on erinevad harvikhaigused, tserebraalparalüüsi, traumakogemuse ja autismispektrihäirega lapsed ja noorukid."

Kelly rõhutab, et hobuse kaasamine füsioteraapia protsessi eeldab terapeudilt väga häid hobukäsitlusoskusi, sest see nõuab sageli hobuse eriväljaõppet, mille eest vastutab hobust kasutav terapeut. „Iga hobune teraapiaks ei sobi. Tal peab olema vastav iseloom: loomult rahulik ja kannatlik. Igale kliendile valin hobuse lähtuvalt kliendi vajadustest. See on nagu pusletükkide sobitamine. Siin tuleb arvesse võtta erinevate hobuste liikumise eripärasid, väljaõpet ehk ratsastust, turjakõrgust, vanust, tervislikku seisundit, temperamenti jne."

Kelly armastab oma erialaseid veidrusi ja see toob talle sära silmi. „Saan vist öelda, et olen füsioterapeut, kes igapäevaelus tegeleb n-ö erialaste veidrustega. Kuna tegelen lastega, siis on üheks märksõnaks mäng. Mis saab olla parem töö kui hommikust õhtuni mängida? Muidugi paneb silma särama ka patsientide areng, mida kõrvalt näen ning millesse ise panustada saan."

Saan vist öelda, et olen füsioterapeut, kes igapäevaelus tegeleb n-ö erialaste veidrustega.

Kelly Pärnalaas

Jaanika Hain

8 küsimust Tartu Tervishoiu Kõrgkooli vilistlastele

KÜSITLES
SILLE LEHTMETS,
ÕE ÕPPEKAVA
3. KURSUSE
ÜLIÕPILANE

Fotod:
erakogud

Millise eriala oled lõpetanud?

Lõpetasin õe põhiõppe eriala.

Mis aastal lõpetasid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli?

2013. aastal.

Mis valdkonnas ja millega täna tegutsed, räägi lähemalt.

Tegelikult olen kõrgkooli lõpetamisest alates suuresti seotud olnud vaid ühe osakonnaga, milleks on statsionaarse taastusravi osakond Tartu Ülikooli Kliinikumis. Alustasin seal veel õpingute ajal, eelviimasel kursusel, ühte praktikat tehes. Mõned aastad olin osakonna õde, siis aga oli osakonda vaja uut vanemõde. Kandideerisin sellele ametikohale ning sealt edasi olin umbes seitse aastat vanemõe rollis. Aga kuna igal asjal on oma aeg, siis mõned kuud tagasi lõpetasin vanemõe töö ja alustasin õena neuroloogia osakonnas. Lisaks olen natukene seotud ka koduhoolduse ja koduõenduse valdkonnaga eraettevõttes. Tegelikult on tore, kui saab tegutseda ühes valdkonnas, aga täiesti teise nurga alt lähenedes – see arendab tohutult.

Kuidas jõudsid sinna, kus oled täna?

Tegelikult olen kogu aeg väga soovinud katsetada uusi asju ja ennast arendada. Leian, et niipea, kui inimisel tekib mugavustsoon, on aeg edasi liikuda ja end taas sellest välja raputada ning uusi asju õppida, kas või natukene. Ka oma tööst rääkides peaks inimesel silmad särama lööma. Jah, kõigil meil on keerulisemaid aegu, kuid kui tunned oma südames, et teed õiget asja, siis on hinges rahu.

Minul on kogu aeg peas vasardamas mõte, et sooviksin rohkem ära teha ja anda oma panuse tervishoiuvaldkonda. Hetkel teen seda õena, aga kes teab, mis saab edasi.

Kas oled pidanud midagi juurde õppima?

Juurde olen pidanud õppima väga palju – eks õe ametis on ju koolis antav praktika küll oluline, kuid väga minimaalne. Iga osakond on omanäoline, koos oma spetsiifika ja reeglitega, mida tuleb õppida ja järgida.

Mis meenub esimese asjana, mida võtsid kaasa Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist?

Õendustoimingute tunnid. Kõik see, kuidas sai harjutada mulaažidel tegutsemist, samuti üksteiselt veenivere võtmist. Elevus, kui sellega hakkama saime.

Mis on õpingute ajast enim meelde jäänud (mõni seik, õppejõud, kaasõpilane vm)?

Üks vahva seik meenubki just seoses veenivere võtmisega. Õppejõud ütles, et kui soovime, võime oma verega katsutid koju kaasa võtta, sest veri on ka hea väetis toalilledele. Kojujõudmise ajaks oli aga veri juba hüübinud ja kui selle sealt lillepotti kallasin,tuli sealt välja ühtlane klomp verd. Siis, kui püüdsin seda vereklompi sealt palmi ümbert kätte saada, läks küll korraks süda pahaks.

Mida soovitad praegustele üliõpilastele?

Sooviksin väga, et üliõpilased, kes on otsustanud õppida Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis, teavad, mida nad teevad. Tervishoius on vaja väga palju empaatiat ja tegutsemistahet. Selles valdkonnas töötades peaks silm särama, sest vastasel juhul võtab see töö rohkem, kui juurde annab. Soov töötada tervishoius peab tulema inimese südamest, siis suudab ta teiste eest hoolt kanda nii nagu peab.

Kristine Kõps

8 küsimust Tartu Tervishoiu Kõrgkooli vilistlastele

Millise eriala oled lõpetanud?

Lõpetasin õe eriala Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis.

Mis aastal lõpetasid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli?

2013. aastal.

Mis valdkonnas ja millega täna tegutsed, räägi lähemalt.

Tegutsen alates 2014. aastast esteetilise meditsiini õena ehk teostan mittekirurgilisi esteetilise meditsiini protseduure Medicina kliinikus Tartus.

Valdkonnas töötamine nõuab laiapõhjalisi teadmisi naha kvaliteeti tõstvatest protseduuridest ja erinevatest nn ilumeditsiini võimalustest, mis tähendab minu jaoks koostööd ka nahaarstidega. Mittekirurgiline esteetiline meditsiin on tänasel päeval juba hoopis teisel tasemel ja eraldiseisev valdkond Eestis, kui oli 2014. aastal. Küll aga ei paku vastavat õpet ükski õppekava ei õenduse- ega arstiteaduskonnas. Ennast tuleb ise koolitada ja täiendada, seda ka rahvusvaheliselt.

Kuidas jõudsid sinna, kus oled täna?

Tõenäoliselt algas huvi ilusa näonaha vastu ikkagi lapsepõlves. Mäletan hetki, mil vaatlesin oma ema näonahka ja seda, kuidas ta kasutas igasuguseid kreeme. Sealt ka eriline huvi klaari ja sileda näonaha vastu. Kõrgkoolis ja praktikatel meeldis mulle väga veeniverd katsutitesse koguda ning ka kanüüli paigaldada – teha seda erilise hoolega. Nii sai pärast kõrgkooli lõpetamist ühendatud kaks huvi – sellest ajast toimetab ka Medicina. Julgeid edasisi valikuid inspireeris mind tegema vaieldamatult minu elukaaslane ja laste isa.

Kas oled pidanud midagi juurde õppima?

Jah, täiendan end pidevalt. Olen läbinud hulganisti koolitusi nii Eestis kui välismaal. Samuti tuleb olla kursis erialase kirjandusega.

Mis meenub esimese asjana, mida võtsid kaasa Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist?

Meenub Kersti Viitkar, sest oleme kohtunud nüüd ka juba õppeaja väliselt ning just mittekirurgilise esteetilise meditsiini arengusuundade võimaluste teemal Eestis õe õppekaval. Hetkel selles suunas midagi arenemas minu andmetel endiselt ei ole.

Mis on õpingute ajast enim meelde jäänud (mõni seik, õppejõud, kaasõpilane vm)?

Esimesena meenub mulle tol ajal väga armsaks saanud kaasõpilane Kristi. Õppejõududest on meenub esimesena Anne Vahtramäe, kes oli väga tugev oma aine edasiandmisel.

Mida soovitad praegustele üliõpilastele?

Kogu edu teie elus sõltub enda julgusest, järjekindlusest ja panusest huvipakkuva eriala vastu. Head asjad võtavad aega aastaid – rohi ei ole kuskil rohelisem kui seal, kus seda kastate.

FOTO:

Kristina Kupri

8 küsimust Tartu Tervishoiu Kõrgkooli vilistlastele

Millise eriala oled lõpetanud?

Olen lõpetanud terviseteaduse magistriõppe ja õe põhiõppe.

Mis aastal lõpetasid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli?

Õe põhiõppe lõpetasin 2017. aastal.

Mis valdkonnas ja millega täna tegutsed, räägi lähemalt.

Täna töötan pereõena ja jalaravi õena.

Kuidas jõudsid sinna, kus oled täna?

Pereõendus sai südamelähedaseks olles praktikal Tartu Kesklinna Perearstikeskuses. Kooli lõpetades läksin sinna tööle, kuigi olin õpingute ajal alustanud tööd Tartu Ülikooli Kliinikumis alguses põetajana, hiljem juba abiõena ja õena.

Jalaravi õppimise soov tekkis tänu pereõe tööle ning selle teenuse olulisuse, vajaduse ja patsientide elukvaliteedi parendamisele kaasa aitamise soovi tõttu.

Kas oled pidanud midagi juurde õppima?

Jalaravi õppisin Tallinna Jalaravi Kliiniku õdede juures. Iga päev õpid tegelikult midagi õena juurde. Olen osalenud mitmesugustel koolitustel ja samuti õpetavad meid erinevad olukorrad töös.

Mis meenub esimese asjana, mida võtsid kaasa Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist?

Esimestest loengutest meenub enim see, millist innustust andsid õppejõud. Sain alles koolis aru, kui oluline ja vajalik on õe roll meditsiinis.

Mis on õpingute ajast enim meelde jäänud (mõni seik, õppejõud, kaasõpilane vm)?

Koolist tuleb meelde üks kursusekaaslane, kes alustas õpinguid ja oskas eesti keeles öelda ainut „Tere!“ ja oma nime. Loodan, et ma talle oma sõnadega liiga ei tee. Eestis oli ta elanud väga lühikest aega. Ta kuulas loenguid, konspekteeris ise millestki arusaamata, läks koju, tõlkis kõik Google Translate'i abil emakeelde, et aru saada, millest loengus räägiti. Põhimõtteliselt omandas ta haridust kahes keeles. Mina ei uskunud, et see võimalik on, aga selgus, et on. See oli tõeline pühendumine ja näitab, et kui on tõsine soov, siis on kõik võimalik.

Mida soovitad praegustele üliõpilastele?

Uutele õdedele soovin jõudu, meelekindlust ja empaatiavõime säilimist, sest vahel võib olla tõesti raske. Õel ei saa olla eelarvamusi, kuigi need tekivad paratamatult. Peame meeles pidama, et patsiendi mure, mis võib olla meditsiinilises mõttes meie jaoks ebaoluline, on patsiendi jaoks tähtis ja tema jaoks antud hetkel suur mure. Õde peab leidma aja ja soovi patsiendi muredega tegeleda. Innustan töötama õpingute kõrvalt põetajana ja hiljem juba abiõena, sest see paneb meid väärtustama enda ja teiste tööd ning hindama põetajaid.

Liina Väär

8 küsimust Tartu Tervishoiu Kõrgkooli vilistlastele

Millise eriala oled lõpetanud?

Olen lõpetanud lapsehoidja eriala.

Mis aastal lõpetasid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli?

2015. aastal.

Mis valdkonnas ja millega täna tegutsed, räägi lähemalt.

Olen hambaarsti assistent

Kuidas jõudsid sinna, kus oled täna?

Üks uks sulgus ja avanes teine.

Kas oled pidanud midagi juurde õppima?

Olen pidanud oma erialaga seonduvat palju juurde õppima.

Mis meenub esimese asjana, mida võtsid kaasa Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist?

Kuidas mõista lapsi.

Mis on õpingute ajast enim meelde jäänud (mõni seik, õppejõud, kaasõpilane vm)?

Tiina Uusma – tema loengud olid väga head ja millise pühendumisega ta oma teadmisi edasi andis!

Mida soovitad praegustele üliõpilastele?

Valitud eriala on õige siis, kui süda on rahul ja silm särab!

JAANIKA REINMANN,
FÜSIOTERAPEUDI ÕPPEKAVA 4. KURSUSE ÜLIÕPILANE

Raamatu- ja filmisoovitused suveks

Pole enam palju aega jäänud, kui saab õpikud ja teaduskirjanduse lauale jätta ja sukelduda sooja suvise päikese alla võrkkiike, nautima väljateenitud puhkust. Aga kui oled harjunud üheksa kuud järjest midagi lugema või internetiavarustest tarkusi otsima, siis võib päevapealt sellest kõigest loobumine osutuda keerulisemaks, kui esialgu tundus.

Muretsemiseks ei ole siiski põhjust. Oleme kaastudengite abil pannud kokku raamatu- ja filmisoovitused, mis on:

- seotud suuremal-vähemal määral tervisega;
- ei kategoriseeru teaduskirjanduse alla;
- lahutavad meelt kuumal liival päikest nautides või sumedatel suveõhtutel.

Mida lugeda rannaliival või võrkkiiges?

Adam Key „See teeb haiget“ (ingl k *„This Is Going to Hurt“*)
Autoriks on endine arst, kellest on tänaseks saanud auhinnatud briti koomik ja stsenarist. Raamat on kokkuvõte tema kuue Londonis arstina töötatud aasta jooksul tehtud märkmetest. Võrratu huumoriga vürtsitatud pilguheit arstide keerulisse igapäevaellu.
Adam Keylt on ilmunud ka teine humoorikas raamat „Oh sa püha(de) vahetus!“, mis on kui armastuskiri kõigile, kes rabavad tööd tervise eesliinil. Kindlasti tasub ka seda lugeda.

Benjamin Daniels „Perearsti pihtimused. Elu, surm ja kõrvavaik“
Inglise perearst Benjamin Daniels (pseudonüüm) armastab oma tööd ja arvab, et perearsti amet on üks kogu inimkonna kõige huvitavamatest ning ei seisne sugugi üksnes kõha või külmetuse ravimises. Perearsti töö on ka lugusid kuulata. Arstina töötamine võimaldab privilegeeritud sissevaateid inimeste eraelu sageli pentsikutesse nähtustesse, mida autor ka lugejaga jagab.

Paul Kalanithi „Kui hingest saab õhk“
Paul Kalanithi hingepuudutav mälestusteraamat jäädvustab loo, kuidas naiivsest arstitudengist saab lootustandev neurokirurg, kes juhatab patsiente nende haiguse sügavama mõistmise poole ja seejärel patsient, keda ootab vastasseis omaenda surelikkusega.

Alex Michaelides „Vaikiv patsient“
Alicia Berenson peab päevikut, et oma mõtteid lahti kirjutada ning tõestada armastatud abikaasale, et kõik on hästi. Ühel õhtul tulistab Alicia Gabrieli ega räägi pärast seda enam sõnagi. Psühhoterapeut Theo Faber on veendunud, et tema võimuses on Alicia rääkima panna, ehkki kuue aasta jooksul pole see kellelgi õnnestunud. See on tempokas, pöörane ja endasse haarav põnevik, mille põhjal on valmimas (nii vähemalt lubatakse) ka film.

Bill Bryson „Inimkeha. Kasutusjuhend asukale“
Selle raamatu eesmärk on saada sotti ühest erakordsest kaadervärgist – inimesest. Bryson kombineerib oma raamatus edukalt teaduse ja ilukirjanduse, seletades lahti kõige keerulisemad süsteemid inimkehades. Meile on terveks eluks antud kasutada üksainus keha ja ometi pole suuremal osal meist aimugi, kuidas see toimib ja mis selles toimub.

Inga Gaile „Klaas“
Nüüd aga soovitus raamatule, mille on kirja pannud meie lõunanaabrist kirjanik ja lavastaja Inga Gaile. See on psühhiaatriakliinikus töötava arsti ja tema patsiendi vahelisest armastusest. Valgast paarikümne kilomeetri kaugusel asuva Strenči psühhiaatriahaigla arst Kārlis Vilks otsustab saata Rahva Elujõu Uurimise Instituudi juhi Alberts Krīvmanise visiidi eel rettu oma patsiendi Magdalēna Cīrule: neiu, kellel on diagnoositud maniakaalne depressioon ja kes ootab tema last.

P. C. Jersild „Paabeli maja“
Mahukas romaan kirjeldab tavalise väikese inimese sattumist suure hingetu tervishoiusüsteemi hammasratastе vahele. Peategelane satub sinna esmalt südameinfarktiga, seejärel kollatõvega. Talle osutatakse asjatundlikku abi ning ta puutub otseselt või kaudselt kokku paljude haig-

las töötavate inimestega. Ometi võib aduda, kuidas superhaigla ohjeldamatu bürokraatia ja kombinaatlikud mõõtmed muudavad inimliku kontakti ja soojuse peaaegu võimatuks.

Tess Gerritsen „Kirurg“
Midagi krinimaalromaanide armastajatele. New York Timesi bestsellerite autori Tess Gerritseni ülipõnevas meditsiiniteemalises kriminaalromaanis tegutseb erakordse kurjusega täidetud lurjus, kes hiilib öösel naiste kodudesse ja kõnnib vaikselt tubades, kus noored naised rahulikult magavad, teadmatuses õudusest, mida varsti peavad taluma.

Emma Donoghue “*The Pull of the Stars*”
Lõpetuseks üks inglise keelne raamatusoovitus. On aasta 1918 ning sõdadest ja haigustest laastatud Dublinis töötab ühes kesklinna haiglas meditsiiniõde Julia Power. Riiki laastava tundmatu gripi eest tuuakse karantiini lapseootel emad. Julia valitsetud maailma astuvad kaks autsaiderit: politsei eest põgenev doktor Kathleen Lynn ja noor vabatahtlik abista- ja Bridie Sweeney. Selle pisikese palati pimeduses ja intensiivsuses muudavad need naised kolme päeva jooksul üksteise elu ootamatul viisil.

Mõned TV-seriaalide soovitused

David Shore „*The Good Doctor*“
Shaun Murphy, noor autismi ja Savanti sündroomiga kirurg, värvatakse maineka haigla kirurgiaosakonda, kuid kolleegid ei soovi temaga suhelda. Ta kasutab oma oskusi patsientide ravimisel ja oma võimete tõestamisel töökaaslastele.

Shonda Rhimes „Grey anatoomia“
„Grey anatoomia” on mitmete Kuldgloobuste ja Emmydega pärjatud USA telesari, mis räägib viie interni elust ja tööst väljamõeldud Seattle Grace Mercy West haiglas.

Lars von Trier “*The Kingdom*”
Mitmeid auhindu ja nominatsioone saanud film. Tegevus toimub Kopenhaageni haiglas. Film on põnev kombo komöödiast, tragöödiast ja salapärast.

Millega sisustada sumedaid suveõhtuid?

David Cronenberg “*A Dangerous Method*”
Tõestisündinud lool põhinev ajalooliste sugemetega draama analüütilise psühholoogia isast Carl Jungist, tema patsiendist Sabina Spielreinist ning Jungi mentorist ja partnerist, psühhoanalüüsile alguse pannud Sigmund Freudist (Viggo Mortensen).

David MacKenzie “*Perfect Sense*”
Ajal, mil üle maailma kogub tuure inimeste elutähtsaid tajusid välja lülitav katk, hakkavad peene restorani peakoka Michaeli ja töönarkomaanist epidemioloogi Susani vahel arenema romantilised tundmused. Just siis, kui nad on lõpuks võimelised tundma armastust, lülituvad üksteise järel välja inimkonna lõhnataju, maitsmismeel, kuulmine.

Lance Hool „*2 Hearts*“
Tõsielul põhinev film, kus haigus tabab kahte erinevat inimest, kuid elu ja surm toovad nad üllatavalt viisil kokku. Kel pisarakanalid tavapärasest rohkem avatud, tasub salvrätid filmi vaatamise ajaks ligi hoida.

Gabriela Cowperthwaite „*Our Friend*“
Film räägib inspireeriva ja erakordse tõestisündinud loo Teague›i perekonnast – ajakirjanik Matt’ist, tema elujõulisest naisest Nicole’ist ja nende kahest väikesest tütrest – ning sellest, kuidas nende elud on pea peale pööranud Nicole’i südantlõhestav surmava vähi diagnoos.

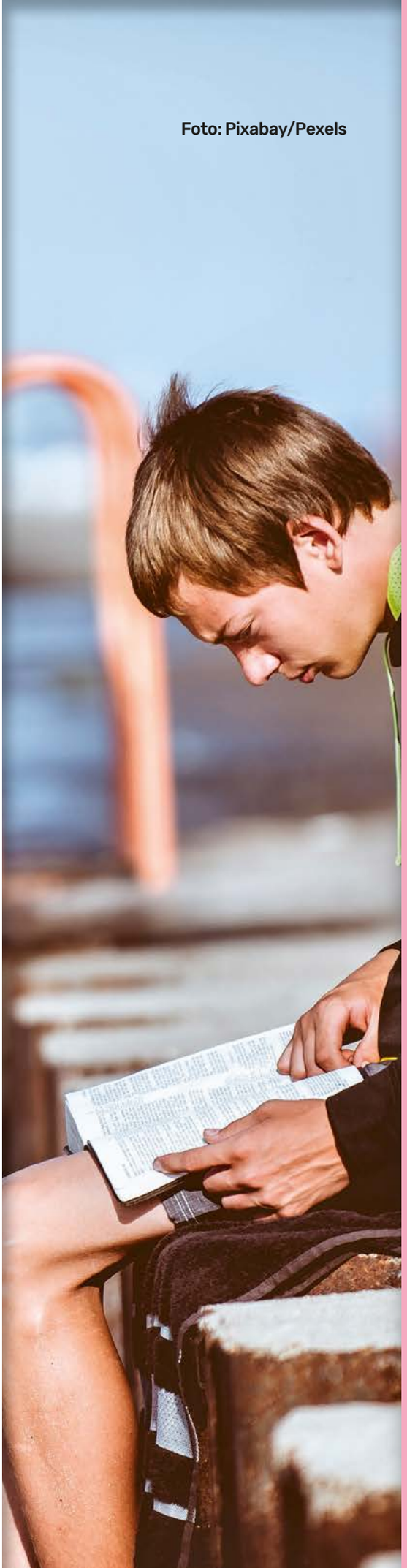


Foto: Pixabay/Pexels

TERVIS MEIE KÄTES

RAHVUSVAHELINE TERVISHOIU
VALDKONNA ÜLIÕPILASKONVERENTS
TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
16. NOVEMBER 2023
NOORUSE.EE/HOH