TERVIST

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOLI AJAKIRI

MAI 2017 / nr. 15

AED päästab elusid

Elamine ja enda teostamine ISIKLIKU ABISTAJA ABIGA

Filmi- ja raamatu-soovitused suveks

Telli endale veebiajakiri: www.nooruse.ee/tervist!

TERVIST!

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

Vastutav väljaandja: Jaanika Niinepuu, jaanikaniinepuu@nooruse.ee, 737 0260
Toimetus: Jonna Sild, Kristel Laiuste, Gethel Laiuste, Roman Paluste, Hedo Mägi, Getter Nuut, Ksenia Ivanova
Kujundus: Artur Kuus, Kaisa Reimand
Makett ja küljendus: Artur Kuus
Kolleegium: Ele Hansen, Merlis Karja-Kännaste, Ermo Kruuse, Kalmer Marimaa, Eliise Ott, Janika Pael, Anne Vahtramäe ja Merle Varik.
Järgmine veebiajakiri ilmub 29. septembril 2017.

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

Lapsepõlves – siis, kui keskmisel eestlasel veel mobiiltelefoni ei olnud ja tavapäraselt saadeti koolijütsid suvevaheajaks maale vanavanemate või sugulaste juurde – oli kevadel esimese liblika nägemisel märgiline tähendus. Kui näed kevadel esimesena kollast liblikat, toob see folkloori järgi sooja suve. Valge liblikas ennustas igavavõitu passimist, aga kirju liblikas seevastu kirjut ja vaheldusrikast elu. Kui palju sellised ennustused täppi läksid, on eraldi teema, aga suveootuse meeleolu määrasid need kindlasti.

Tänavu oli esimene liblikas, mida ma kevadel nägin, valge. Prantsuse filosoof ja kirjanik Voltaire teadis juba 17. sajandil, et töö päästab meid kolmest halvast asjast: igavusest, pahedest ja puudusest. Selles on oma tera. Samas – millal Sina viimati üleüldse igavust tundsid? Mul on tunne, et praegusel ajal on inimesed silmitsi pigem vastupidise probleemiga: olgu nende pahede ja puudusega nii nagu on, kell tiksub ikka halastamatult hommikust öötundidesse ja töö ei saa kunagi tehtud. Selles valguses on valge liblika nägemine heaendeline.

Sest kui pingsalt meenutada, siis kunagi nagu ikka oli igav ka. Ja siis sai mõeldud ja unistatud ja igavletud, jällegi unistatud ja mõeldud. Ja päris vahvaid mõtteid tuli! Kui ahve saaks panna igavust tundma, siis võiksid nad inimesteks saada, arvas J. W. von Goethe. Huvitav, mis siis veel inimesest võiks saada?

Seekordses veebiajakirjas jagavad oma mõtteid meiega nii isikliku abistaja teenust kasutav Tiia Järvpõld kui ka isikliku abistajana kätt proovinud Kristel Laiuste, samuti Teele Naar, kes on leidnud sisemise rahu õendusest. Kindlasti peaks maikuus lugema rinnavähist, AED kasutamisest, puukidest ja nendega levivatest haigustest, päikesest, õppepuhkustes, erinevatest väliskogemustest ja teistest teemadest, mida ajakiri pakub. Ja seejärel tuleks otsida üks mõnus päikeselaik, kus peesitada, igavleda ja ilusaid mõtteid mõelda.

Ilusat suve,
Jaanika Niinepuu, kommunikatsioonijuht

TERVIST!

SISUKORD

mai 2017 / nr. 15

AED päästab elusid 4

Puuk – ohtlikke haigusi levitav parasiit 6

Vastuvõtt Tartu Tervishoiu Kõrgkooli 9

Õppijal on õigus puhkuseks 10

Kõrgkoolis tuleb toitumisterapeudi baaskoolitus 13

Lühiuudised 15

Euroopa keskkonnakaitsjad kohtusid Tartus 16

Elamise kuldvõtmeke 17

Õendus pakub rahulolu ja sisemist rahu 20

Väljakutsed, mis seonduvad õendusabi puudutavate otsuste tegemise protsessiga 22

Erasmus+ pakub mitmekülgseid võimalusi 23

SAFHY läheneb lõpusirgele 24

Digipädevuste rakendamine Muddie intensiivkursusel 27

Valikainest, kus räägitakse rasketest asjadest 28

Filmisoovitus 30

Suvine raamatusoovitus 31

Päikesekiirte võlu ja valu 32

Ämmaemandate panus rinnavähi ennetusse 34

Ikkagi inimene: Egert Vinogradov 35

Üliõpilasesindus: üliõpilaste talimängud 36

Retrospektiiv 37

Futuspektiiv 39

AED päästab elusid

Pille Tammpere, õppejõud

7. aprillil paigaldati Tartu Tervishoiu Kõrgkooli automaatne kehaväline defibrillaator ehk AED (*automated external defibrillator*). See on kerge portatiivne aparaat, millega saab anda elektrilise šoki. Samuti läbivad kõrgkooli kõik töötajad AED kasutamise koolituse, et vajadusel osata abivajajat aidata.

AED on tänapäeval üsnagi levinud – neid on paigaldatud suurtesse kaubanduskeskustesse, spordihallidesse, lennujaamadesse, koolidesse, haiglate ambulatoorsetesse osakondadesse jne. See peaks olema igas kohas, kus on palju inimesi, mistõttu esineb suurem risk äkksurma juhtumite tekkeks.

AED peatab ebaregulaarse südamelihaste tegevuse

Äkksurma tekkimise põhjuseks on enamasti südameprobleemid. Euroopas on igal aastal umbes 55-113 südame seiskumise juhtu 100 000 kodaniku kohta, st umbes 350 000 – 700 000 südameseiskuse juhtu aastas. Täiskasvanud inimeste südameseiskuse korral on esmane südamerütm 25-50% juhtudest ventrikulaarne fibrillatsioon (Perkins jt).

Ventrikulaarne fibrillatsioon on kiire ja ebaregulaarne rütm, mis pärineb südame vatsakestest. Selle rütmi peatamiseks (katkestamiseks) tuleb seda kiiresti defibrilleerida (teostada elektrišoki andmine), mis võib peatada ebaregulaarse südamelihaste tegevuse ja võimaldab südamel taastada normaalse tegevuse. Elektrišoki andmine tuleb teostada võimalikult kiiresti pärast südameseiskuse teket, sest defibrilleerimise viivitamise iga minut vähendab elu jäämise võimalust 10-12 % (Perkins jt).

AED võimaldab elektrišokki teostada rohkematel inimestel – seda saab rakendada kohtades, kus on väiksema erakorralise abi andmise kogemusega meedikud. Veelgi enam, seda aparaati saavad kasutada ka mittemeditsiinilise haridusega kodanikud ja see on oluline osa erakorralise meditsiini süsteemist, mis sisaldab ka kiiret kiirabi aktiveerimist ja elustamise alustamist.

Oluline iga minut

Tartu Tervishoiu Kõrgkool pakub teenuseid kogukonna erinevatele gruppidele. See tähendab, et õppehoones on aeg-ajalt peale personali, õpilaste ja üliõpilaste ka kodanikke, kes on eakamad ja kellel on tervisrikete tekkimise oht suurem. Samas, vanus ei ole südameseiskuse tekkimise eelduseks. Igaüks võib saada südameseiskuse, kardiaalne äkksurm võib tabada mehi, naisi ja lapsi igas vanuses ja ei ole piiratud vaid eakatega. Sageli tekib südameseiskus inimestel, kes teavad, et neil puudub südamehaigus. Ja kus on palju inimesi, on ka suurem tõenäosus, et seal on mõni südameprobleemiga inimene.

Võiks ju arvata, et Tartu linnas, kus kiirabibaas on Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist mõne kilomeetri kaugusel, ei ole õppehoonesse seda aparaati vaja: kiirabi jõuab oma varustusega kiiresti kohale ja alustab abi andmisega. Sellele ei tohi lootma jääda, sest kiirabibaas võib ju olla lähedal, kuid kiirabiautod võivad olla hõivatud teise kutsega, olla kaugemal kui mõni kilomeeter ja kohale jõudmise aeg on sellevõrra pikem. Kui keegi kaotab teadvuse südameseiskuse tõttu ja aju on ilma hapnikuta neli minutit, siis hakkavad ajurakud surema ja südamerakud kahjustuvad. Iga minutiga väheneb ellujäämise tõenäosus ja see tähendab, et kui kiirabil võtab sündmuskohale jõudmine aega enam kui 10 minutit, siis on väike tõenäosus, et abivajaja neuroloogliselt taastub. Kui aga alustada elustamisega ja kasutada abi andmisel AED aparaati, siis on teatud südameiskuste korral võimalus taastada südamerütm kiiresti.

Võimalus abivajaja päästmiseks

Elustamisega ja AED kasutamisega seoses tekib alati küsimusi, mis puudutavad ohutust ja võib tekkida kahtlus, kas abi andmisega võiks tekitada abivajajale kahju.

AED masinat on lihtne kasutada. Sageli lülitub aparaat sisse juba siis, kui avate aparaadi katteks oleva kaane. Aparaadi sees olev kompuuter kontrollib abivajaja südame rütmi läbi tema kehale kleebitud elektroodide, seejärel analüüsib südame rütmi ja annab soovitusi, kas defibrilleerimine on vajalik. Kui seda tuleb teha, annab aparaat häälkäsklusega korralduse

šoki nuppu vajutamiseks. Šokki ei saa anda kogemata, sest AED laeb (valmistab šoki andmiseks ette) ainult siis, kui tuvastab defibrilleerimist vajavad rütmid (nendeks on ventrikulaarne fibrillatsioon ja ebastabiilne ventrikulaarne tahhükardia). Kogu elustamise ja AED kasutamise protsessi juhendatakse häälkäsklusega ja mõnedel aparaatidel on olemas ka ekraanidel visuaalne juhendamine. Seega on olemas võimalus, et te saate selle kasutamisega hakkama ka siis, kui ei ole varem aparaati kasutanud. Samas treening annab võimaluse selle kasutamise teha kiiremaks ja efektiivsemaks.

Elustatud kodanikest pääseb haiglast koju 5-10 %. Alustades äkksurma tekkimisel elustamisega koheselt, võime seda arvu kahe- või kolmekordistada. Kui lisaks kohesele elustamisele kasutada ka vajadusel koheselt (3-5 minuti jooksul) defibrilleerimist, võib elujäänute osakaal olla isegi 50-70%. Just kõrvalseisjate alustatud ja korrektselt teostatud elustamine on olulise tähtsusega enne kiirabi saabumist.

Seepärast peaksid olema kõik kodanikud valmis abistama – juhuks, kui just teie juuresolekul vajab keegi abi. Kui oskate teostada elustamist (südame kaudset massaaži) ja oskate kasutada AED aparaati, siis see on võimalus abivajaja elu säilitamiseks.

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kõik töötajad läbivad praktilise AED koolituse, et vajadusel aidata õppehoonesse paigaldatud portatiivse elektrišoki aparaadi abil abivajajaid. Kõrgkooli õppuritel on AED kasutamine õppekavas sees ja nad omandavad selle kasutamise oskuse õppetöö käigus.

Perkins, G., Handley, A., Koster, R, Castrén, M, Smyth, M., Olasveengen, T., Monsieurs, K., Raffay, V., Gräsner, J.-T., Wenzel, V., Ristagno, G., Soar, J. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015. Section 2. Adult basic life support and automated external defibrillation. Resuscitation 95 (2015) 81–99

Foto: Jaanika Niinepuu

Puuk – ohtlikke haigusi levitav parasiit

Helen Jakoby, bioanalüütiku õppekava
3. kursuse üliõpilane

Eestis leidub kahte puugiliiki – võsapuuki ja laanepuuki, kes võivad inimestele edasi kanda selliseid raskeid haigusi nagu puukentsefaliiti ja puukborrelioosi ehk Lyme`i tõbi.

Puuk võib toituda imetajatel, lindudel, loomadel ja kahepaiksetel. Toitu otsib ta endale rohu sees või põõsal saaki oodates. Iseseisvalt puuk praktiliselt rohkem ringi ei liigu kui mööda rohukõrt üles-alla, olles pidevalt valmis mööduvast saakloomast kinni haarama ja tema keha peal toitumiseks sobivat kohta otsima. Puuk on tundlik lõhna, soojuse ja liikumise peale, mis aitavad tal saagi tulekuks valmis olla.

Neli arenguetappi

Puugi elutsükkel koosneb neljast arenguetapist – muna, vastne (ehk larv), nümf ja täiskasvanu (ehk valmik). Oma elu jooksul peab puuk ühest arengustaadiumist teise jõudmiseks erineval peremehel toituma.

Maapinnale munetud munast väljub puugivastne, kes on väike kuuejalgne pool-läbipaistev ja umbes ühe millimeetri pikkune. Peamiselt toitub vastne näriliste ja lindude verest. Pärast toitumist kukutab puuk ennast peremehelt pinnasele ja kestub nümfi staadiumisse. Nümf on kaheksajalgne ja 2-3,5mm pikkune. Nümfi staadiumile järgneb täiskasvanu arenguetapp. Täiskasvanud puuk on 7-15 mm pikk, samuti kaheksajalgne. Viljastatud emane puuk peab enne munemist veelkord peremehel toituma.

Kõvakestalise puugi elutsükkel kestab tavaliselt kaks kuni kolm aastat, aga olenevalt tingimustest võib selle kestus varieeruda kuuest kuust kuni kuue aastani.

Inimese peale satub puuk tavaliselt rohult, puu- või põõsalehtedelt, seda nii metsas, pargis kui heinamaal. Enne hammustamist võib puuk inimese kehal liikuda ja kinnitumiseks sobivat õrnemat nahka ja niiskemat kohta otsida mitu tundi. Seetõttu tasub looduses viibides aeg-ajalt riietelt ja paljalt nahalt pilk üle lasta, et võimalikku puugirünnakut ennetada. Kindlasti on soovitav puukide osas kogu nahk üle vaadata õhtul enne magama minemist. Kõik puugid inimesele ohtu ei tähenda, haigestuda võib vaid juhul, kui inimest hammustanud puuk on nakatunud puukentsefaliiti põhjustava viirusega või puukborrelioosi põhjustava bakteriga.

> ***Kõik puugid inimesele ohtu ei tähenda, haigestuda võib vaid juhul, kui inimest hammustanud puuk on nakatunud puukentsefaliiti põhjustava viirusega või puukborrelioosi põhjustava bakteriga.***

Puukentsefaliit

Puukentsefaliit on kesknärvisüsteemi ründav infektsioon, mida põhjustab Flaviviridae sugukonda kuuluv puukentsefaliidi viirus. See on haigus, mis võib põhjustada püsivaid kesknärvisüsteemi häireid ja halvematel juhtudel lõppeda surmaga.

Nakatumine puukentsefaliiti toimub puugi süljest puugihammustuse kaudu vaid minutite jooksul, samuti võib puukentsefaliidi viirus kanduda inimese organismi haigestunud kitse või lehma pastöriseerimata piima joomisel või sõrmede vahel purustatud puugi osakeste sattumisel naha pisivigastustelt vereringesse.

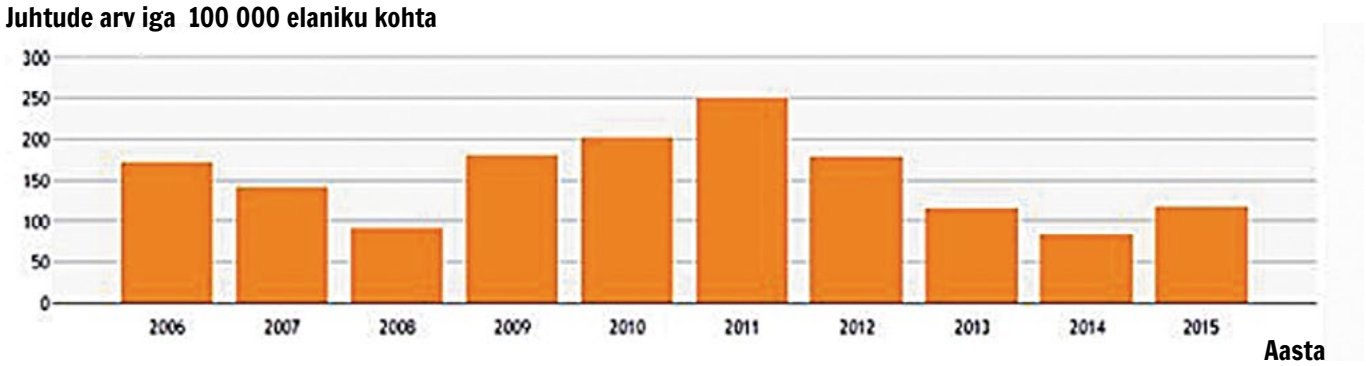
Haigus kulgeb tihti kahefaasiliselt. Peiteperiood on 2–28 päeva, esimesed haigusnähud on gripitaolised — kerge palavik, halb enesetunne, peavalu, lihasevalud, iiveldus, isutus, seedehäired, ülemiste hinga-

misteede kerge limaskestade põletik. Nädala jooksul haige paraneb. Haiguse teine faas ilmneb 20–30% nakatunutest. Pärast esimese haiguse faasi möödumist ilmneb 2–8 päeva jooksul (vahel ka 20 kuni 33 päeva) kõrge palavik, tugev peavalu, iiveldus, oksendamine, valguskartus, kuklakangestus, uimasus, üldine halb enesetunne ning kujuneb välja peaaju ja ajukelmepõletik. Diagnoos kinnitatakse vereanalüüsiga puukentsefaliidi viiruse antikehade avastamiseks.

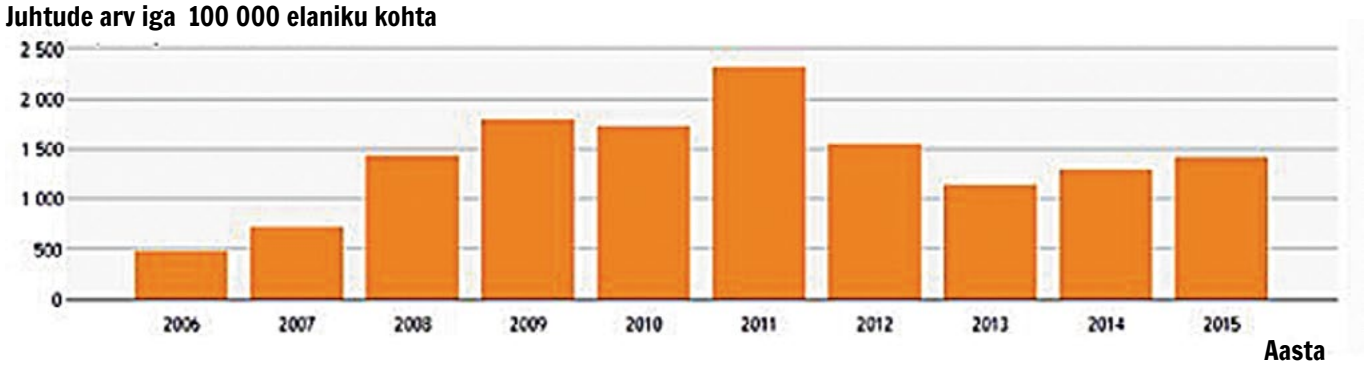
Enamasti haiged paranevad, kuid võivad jääda järelnähud – töövõime langus, kiirem väsimine, üldine närvilisus ja pingepeavalud ja muud tüsistused. Mida vanem on patsient, seda kõrgem on risk, et jääb püsiva närvisüsteemikahjustusena jäsemete halvatus, mälu- ja koordinatsioonihäired. Haiguse läbipõdemine annab eluaegse kaitse, haigestutakse ainult kord elus.

Puukentsefaliidi viiruse vastast ravi tänapäeval ei ole, haigestunute ravi on sümptomaatiline, aga haigestumise vältimiseks on olemas vaktsiin. Vaktsiin koosneb kolmest süstist, kaks esimest tehakse 1–3-kuulise vaheajaga, kolmas aga aasta pärast. Lisaannus vaktsiini süstitakse iga kolme aasta tagant, et kaitset säilitada. Puugivaktsiin on tasuline, näiteks ühe doosi hind lastele Ida-Tallinna Keskhaiglas on 29 €, täiskasvanutele 34 €; Tartu Ülikooli Kliinikumis 19,09–20,05 €.

Puukentsefaliidi registreeritud juhtude arv aastatel 2006-2015 Tervisestatistika andmetel



Puukborrelioosi registreeritud juhtude arv aastatel 2006-2015 Tervisestatistika andmetel



Puukborrelioos

Puukborrelioos on haigus, mida levitavad puugid, kes on nakatunud spiroheetide klassi kuuluva bakteriga *Borrelia burgdorfer*. Spiroheedid asuvad puugi soolestikus ja kanduvad puugi süljenäärmete kaudu peremeeslooma organismi puugihammustuse kohas.

Erinevalt puukentsefaliidi viirusest, mis nakatab inimest peale puugihammustust mõne minuti jooksul, on puukborrelioosi nakatumiseks vajalik pikem aeg. Arvatakse, et puuk peaks olema küljes 24-48 tundi. Kui puuk avastatakse ja eemaldatakse kohe pärast kinnitumist, on risk nakatuda väike. Enamiku puukborrelioosijuhtudest põhjustavad väikesed, raskesti märgatavad nümfi arengujärgus olevad puugid. Ka eritavad puugid koos süljega valuvaigistavat ainet ja seetõttu enamasti ei ole tunda puugi hammustust.

Puukborrelioosi haigus esineb kolmes faasis. Esimene, lokaalne faas ilmneb 3-30 päeva jooksul. Hammustuskoha ümber ilmub laienev lööve ehk migreeruv lööve ehk ränderüteem. See on puukborrelioosi peamine tunnus ja see avaldub pea 80% nakatunutest. Sagedasti kaasnevad lokaalsele faasile ka gripilaadsed nähud. Haiguse teine faas, varane generalisatsiooni faas, ilmneb, kui hammustuskohal paljunenud borreeliad dissemineeruvad (levivad laiali) vere- ja lümfiteede kaudu teistesse elunditesse ja kudedesse. Ravimata haiguse puhul kujunenud hilises generalisatsiooni staadiumis on haigustekitajad organismis ning võivad ka aastaid pärast nakatumist põhjustada haigusnähte.

Puukborrelioosi tüsistused võivad olla väga erinevad, nende hulgas tugev peavalu, nahalööve, erineva raskusega neuroloogilised tüsistused, tugeva liigesevaluga artriit, südamerütmihäired, väsimus, kuulmislangus jt.

Puukborrelioosi diagnoosimiseks on vajalik haigusele iseloomuliku kliiniliste sümptomite (rände-

rüteem) esinemine ja vajadusel vere seroloogiline uuring, sealjuures on oluline uuringu tulemuste professionaalne hindamine. Puukborrelioosi saab ravida antibiootikumidega.

Statistilisi andmeid

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli bioanalüütiku õppekava tudengid on mitmel aastal oma lõputöös uurinud, kui suur on puukide asustustihedus erinevate Eesti maakondade metsades, heinamaadel ja parkides ning analüüsinud leitud puuke puukborrelioosi kandluse suhtes. Laias laastus võib öelda, et 100 m² kohta leiti keskmiselt 1-2 puuki (kõige vähem 0 ja kõige rohkem 14,49 puuki 100 m² kohta) ning puukide nakatatus puukborrelioosi oli vahemikus 26–43,7%.

Kasutatud materjalid:

Ader, M. (2012). Borrelia burgdorferi sensu lato kandvus ja erinevate genotüüpide esindatus Pärnu- ja Valgamaa puukide seas. Tartu Tervishoiu Kõrgkool, bioanalüütiku õppekava. Tartu. Lõputöö.

Donoso-Mantke, O., Karan, S., Růžek, D. (2012). Tick-Borne Encephalitis Virus: A General Overview. http://cdn.intechopen.com/pdfs-wm/20866.pdf

Life cycle of Hard Ticks that Spread Disease. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). http://www.cdc.gov/ticks/life_cycle_and_hosts.html

https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/puukentsefaliit/id-1431

Life cycle of Hard Ticks that Spread Disease. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). http://www.cdc.gov/ticks/life_cycle_and_hosts.html

Kruus, K. (2013). Borrelia burgdorferi sensu lato kandvus ja erinevate genotüüpide esindatus Saaremaa ning Läänemaa puukide hulgas. Tartu Tervishoiu Kõrgkool, bioanalüütiku õppekava. Tartu. Lõputöö.

Parola, P., Raoult, D. (2001). Ticks and Tickborne bacterial diseases in humans: an emerging infectious threat. Clinical Infectious Diseases, 32(6): 897–928.

Prükk, T., Maimets, M., Lutsar, I. (2012). Lyme'i tõve nüüdisaegne diagnostika ja ravi. Eesti Arst, 91(2):141–147

Sõsa, K. (2017). Borrelia burgdorferi sensu lato genotüüpiline jaotumus ja kandlus puukide seas Tartu- ja Võrumaal. Tartu Tervishoiu Kõrgkool, bioanalüütiku õppekava. Tartu. Lõputöö.

Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. http://pxweb.tai.ee/PXWeb2015/index.html

www.puugid.ee

Vastuvõtt Tartu Tervishoiu Kõrgkooli

Ele Hansen, õppekorralduse osakonna juhataja

Vastuvõtu ajakava 2017/18. õppeaastal:

Dokumentide vastuvõtt 26.06–09.07.2017.
Vastuvõtukatse ajakava ja info katsele registreerimise, sisu ning korralduse kohta kõrgkooli kodulehel (www.nooruse.ee) 22.05.2017.
Vastuvõtukatse 10.07–14.07.2017.
Vastuvõtukatse tulemused sisestatud ja vastuvõetavate isikute nimekirjad infosüsteemis SAIS (www.sais.ee) 19.07.2017.
Õppekohal õppimise kinnitamine hiljemalt 21.07.2017.
Vastuvõetute nimekirjad infosüsteemis SAIS (www.sais.ee) 31.07.2017.

Õppekohad

Rakenduskõrghariduse õppekavadel:

Õe põhiõpe (nominaalne õppeaeg kolm ja pool aastat) - 104
Õe erialakoolitus (nominaalne õppeaeg neli ja pool aastat, varasema kutsealase kõrghariduse olemasolu ja töökogemuse arvestamisega läbitakse üheaastane erialamoodul):

2.1. intensiivõendus - 15
2.2. kliiniline õendus - 15
2.3. vaimse tervise õendus - 15
2.4. terviseõendus - 15

Ämmaemand (nominaalne õppeaeg neli ja pool aastat) - 30
Füsioterapeut (nominaalne õppeaeg kolm aastat) - 30
Tervisekaitse spetsialist (nominaalne õppeaeg kolm aastat) - 14
Bioanalüütik* (nominaalne õppeaeg kolm ja pool aastat) - 26
Radioloogiatehnik (nominaalne õppeaeg kolm ja pool aastat) - 20

** õppetöö toimub Tallinnas*

Kutseõppe õppekavadel:
Erakorralise meditsiini tehnik (nominaalne õppeaeg üks aasta) - 24
Hooldustöötaja* (nominaalne õppeaeg kaks aastat) - 18
Lapsehoidja (nominaalne õppeaeg üks aasta) - 20

** õppetöö toimub Jõgeval*

Vastuvõtutingimused

Kõikidele õppekavadele kandideerimise eelduseks on eesti keele oskus vähemalt B2- tasemel.

Rakenduskõrghariduse õppekavad

1. Rakenduskõrghariduse õppekavadele (v.a õe erialakoolitus) kandideerijatel arvestatakse:
   1.1 vastuvõtukatse (osakaal 40% punktisummast);
   1.2 füüsika, keemia ja matemaatika keskkooli/gümnaasiumi lõputunnistuse keskmine (osakaal 40% punktisummast);
   1.3 bioloogia keskkooli/gümnaasiumi lõputunnistuse keskmine hinne (osakaal 20% punktisummast).
2. Õe erialakoolituse õppekavale kandideerijatel arvestatakse:
   2.1 vastuvõtukatse (osakaal 60% punktisummast);
   2.2 varasemat kutse- või erialast õpet tõendava tunnistuse hinnete keskmine (osakaal 40% punktisummast).

Kutseõppe õppekavad

3. Kutseõppe õppekavadele, sh töökohapõhisesse õppesse kandideerijatel arvestatakse keskkooli/gümnaasiumi lõputunnistuse hinnete keskmist.
4. Erakorralise meditsiinitehniku erialale kandideerimisel arvestatakse:
   4.1 lõputunnistuse hinnete keskmist (osakaal 50% punktisummast);
   4.2 motivatsioonikirja (osakaal 50% punktisummast).

Õppijal on õigus puhkuseks

Ene Rikaste, jurist-juhiabi

Kui õppija käib lisaks õppimisele tööl, on tal seadusest tulenev õigus saada **lisaks** töölepingus sätestatud puhkusele ka **õppepuhkust**. Õppepuhkuse eesmärk on anda töötajale vaba aega õppimiseks. Õppepuhkuse saamise õigus tuleneb töölepingu seaduse § 67 lõikest 1, kus on viide täiskasvanute koolituse seadusele (edaspidi TäKS), mis õppepuhkust täpsemalt reguleerib.

TäKS sätestab, et töötajal on õigus saada kuni **30 kalendripäeva** õppepuhkust **kalendriaasta jooksul** (01.01-31.12), kui tegemist on tasemeõppe või täienduskoolitusasutuse pidaja poolt läbiviidavas täienduskoolituses osalemisega. Siinjuures tuleb endale selgeks teha, mis on tasemeõpe ning mis on täienduskoolitus.

- Täiskasvanute tasemeõppe läbimise järel omandab õppija teatud taseme, nt kesk-eriharidus, rakenduslik kõrgharidus, magistrikraad jne. Tasemeõpet võimaldavad üldhariduskoolid, kutseõppeasutused, rakenduskõrgkoolid ja ülikoolid.
- Täienduskoolitus on väljaspool tasemeõpet õppekava alusel toimuv eesmärgistatud ja organiseeritud õppetegevus, nt esmaabi koolitus, juhiloa taotlemine, arvuti kasutamise kursused jne. Õppekavaga lepitakse kokku, millised teadmised, oskused või hoiakud õppija õppeprotsessi tulemusel omandab. Täienduskoolitust pakuvad paljud erakoolitusasutused, kõrgkoolid, kutseõppeasutused ja kutseliidud. Täienduskoolituse pakkujal on seaduses sätestatud kohustus taotleda täienduskoolituse läbiviimiseks tegevusluba või peab ta esitama majandustegevusteate täienduskoolituse läbiviimiseks.

> ***Õppepuhkust on õigus saada nii päeva- kui kaugõppes või eksternina õppides õppekoormusest sõltumata.***

Õppepuhkust on õigus saada nii päeva- kui kaugõppes või eksternina õppides õppekoormusest (täis- või osakoormus) sõltumata. Õppepuhkust antakse ka välisriigi samaväärses õppeasutuses tasemeõppes või täienduskoolitusel osalemiseks.

TäKSi kohaselt makstakse töötajale tasemeõppes ja tööalase enesetäiendamise eesmärgil täienduskoolituses osalemiseks antud õppepuhkuse ajal keskmist kalendripäevapõhist õppepuhkusetasu 20 kalendripäeva eest vabariigi valitsuse määrusega „Keskmise töötasu maksmise tingimused ja kord“ kehtestatud korras. Ülejäänud 10 kalendripäeva eest pole tööandjal kohustust maksta. Tööandjal on kohustus õppepuhkus hüvitada igal juhul, kui tegemist on tasemeõppega, kuid täiendõppes osalemise puhul on tööandjal kaalutlusõigus – kas maksta või mitte. Kõik oleneb sellest, kas täienduskoolitusel osalemine on tööandja huvides või mitte ning seda huvi hindab tööandja töökoha vajadustest lähtuvalt. Üheks võimaluseks on hindamisel lähtuda

sellest, kas konkreetse täienduskoolitusega saavutatavad kompetentsid on sellel ametikohal vajalikud. Kui on, võib lugeda vastavat koolitust tööalaseks enesetäiendamiseks vajalikuks. Silmas tuleb pidada, et lühikesi infopäevi, seminare või infojagamise üritusi, millel õppekava puudub, täiskasvanute koolituse seaduse mõistes täienduskoolituseks ei loeta.

Tööandjal on kohustus anda õppepuhkust ja maksta 20 kalendripäeva eest igal juhul, kui töötaja läheb õppima tasemeõppesse ning seal ei ole vahet, kas näiteks töötav füsioterapeut õpib kutsekoolis raamatupidajaks või taotleb ülikoolis magistrikraadi. Tasemeõppes õpitav eriala ei pea olema seotud õppija tööga. Kui aga töötaja läheb omal initsiatiivil jooga kursusele, siis on tööandja otsustada: kas see on ettevõtte huvides (tööalane täienduskoolitus) või mitte. Kui mitte, siis võib tööandja jätta õppepuhkuse hüvitamata, küll aga ei saa ta jätta õppepuhkust andmata.

Lisaks on töötajal õigus saada tasemeõppe, nt rakenduskõrghariduse lõpetamiseks **täiendavalt õppepuhkust 15 kalendripäeva**. Täiendava õppepuhkuse ajal makstakse töötajale töölepingu seaduse alusel kehtestatud töötasu alammäära alusel arvutatud õppepuhkusetasu. Kui töötaja on ühel korral lõpetamiseks õppepuhkust saanud, siis on tööandjal õigus sama õppekava lõpetamiseks selle teistkordsest andmisest keelduda.

Õppepuhkus on puhkuse eriliik, mis läheb ka põhipuhkust andva aja hulka ning õppepuhkusel viibimine töösuhet ei katkesta ja sotsiaalsed garantiid, sh ravikindlustus, jäävad kehtima. Ühel aastal kasutamata jäänud õppepuhkuse päevi ei saa üle kanda järgmisesse kalendriaastasse.

TäKS § 13 lg 6 ütleb, et puhkuste ajakavasse märkimata **õppepuhkuse kasutamisest teatab** töötaja tööandjale kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis **vähemalt 14 kalendripäeva ette**. Kirjaliku taasesitamist võimaldava vormi all mõistetakse viisi, mis jääb alles ja mida saab uuesti esitada, nt paberkandjal kirjalikult, aga ka e-kirja või telefonist saadetud sõnumi teel. Õppepuhkuse taotluses tuleb töötajal määrata, kas ta soovib võtta õppepuhkust õppes osalemiseks või tasemeõppe lõpetamiseks. Kuna õppepuhkus ei ole seotud konkreetselt õppe- või eksamisessiooniga ning võimaldab selle kasutamisel paindlikumalt lähtuda õppija vajadustest, saab õppepuhkust võtta nii ühes kui mitmes osas. Seadus ei keela puhkust võtta ka ühe päeva kaupa, küll aga on tööandjal õigus keelduda õppepuhkuse andmisest, kui õppepuhkust võetakse ainult töötaja puhkepäeva(de)l. Lisaks õppepuhkuse taotlusele (avaldusele) tuleb õppepuhkuse kasutamiseks esitada tööandjale õppeasutuse teatis (tõend). Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis väljastavad vastavaid tõendeid uuenenud kõrgkooli struktuuri kohaselt varasema õppeosakonna asemel nüüd õppekorralduse osakonda kuuluvad õppenõustajad.

Nii nagu põhipuhkuse korral, tuleb ka õppepuhkusetasu maksta hiljemalt eelviimasel tööpäeval enne puhkuse algust, kui tööandja ja töötaja ei ole leppinud kokku teisiti, nt puhkusetasu väljamaksmises puhkusele järgneval palgapäeval.

TäKS § 14 jätab tööandjale võimaluse õppepuhkuse andmisest keelduda ning samuti annab õiguse selle katkestamiseks. Esimene keeldumise alus on see, kui töötaja ei teata vähemalt 14 kalendripäeva korrektselt ette või ei too tööandjale õppeasutuse teatist. Kui töötaja on **akadeemilisel puhkusel**, on tööandjal samuti **õigus keelduda õppepuhkuse andmisest** ning sellekohase märke võib tööandja paluda õppeasutuse tõendile ära märkida. Erandina tuleb välja tuua, et kui õppeasutus võimaldab akadeemilisel puhkusel olevale õppijale õppetööst osavõtmist ja töötaja seda võimalust ka kasutab, siis pole tööandjal alust keelduda õppepuhkuse andmisest. Samuti on tööandjal õigus keelduda õppepuhkuse andmisest, kui õppepuhkuse päev või järjestikused õppepuhkuse päevad langevad üksnes töötaja puhkepäevadele. Vajaduse keeldumise võimaldamiseks tingis praktikas sagedasti esinenud olukord, kus töötajad kasutasid õppepuhkust palgalisana – puhkus võeti välja laupäeval ja pühapäeval ning töötajal oli õigus saada nende päevade eest keskmist kalendripäevatasu.

Töölepingu seaduse § 69 lõike 5 kohaselt on töö-

NÕUANDEID TAOTLEMISEL:

- **Mõelge, millal oleks teil puhkust tõesti kõige rohkem vaja.** Kui valite eksamiks ettevalmistamise päevad (ja kõige olulisemad eksamid on just semestrite lõpus) - siis saadud puhkepäevad lähevad asja ette ja tööandjal ei jää kahtlusi nende päevade olulisusest. Kui taotlete puhklust suvisel ajal, mil õppetööd ei ole, ei jäta teist head muljet.
- **Taotlege vähemalt kuu aega ette!** Mida varem teavitate tööandjat, seda rohkem on tal aega teie asendamise planeerimiseks.
- **Arvestage tööandjaga!** Asutuses, kus on tööl palju tudengeid, on üsna reaalne olukord, kus paljud nendest taotlevad puhkust sarnastel aegadel (sest sesside ajad on väga sarnased erinevates koolides) — leidke kompromiss! Üks „valusaim“ kuu on näiteks detsember: detsembrile langevad koolide eksamid ja arvestused, detsembris soovivad paljud kolleegid saada tavapuhkust, ja seega on tööandja seatud üsna keerulisse olukorda. Vaadake, millised päevad on reaalselt vaja vabaks saada ja mis päevadel ikkagi saaksite mõne vahetuse ära teha – tulge tööandjale vastu ja tööandja tuleb vastu ka Teile mingis teises olukorras.

Roman Paluste, õe õppekava 2. kursuse üliõpilane

andjal **õigus puhkus katkestada** või **edasi lükata ettenägematu** olulise töökorralduse **hädavajaduse tõttu**, eelkõige kahju tekkimise ärahoidmiseks. Hädavajadusena defineeritakse eelkõige vääramatu jõu tagajärjel tööandja varale tekkida võivat kahju või kahju tekkimise ohtu. Seega igasugune olukord, nt asendamise vajadus, ei ole kvalifitseeritav hädaolukorrana.

Töötajal on õigus saada tasustamata puhkust ka sisseastumiseksamite tegemiseks, mida on võimalik nõuda ühekordselt sisseastumise aastal. Kui töötajale seadusega võimaldatud õppepuhkusest ei piisa, siis on alati täiendavalt võimalus kombineerida õppepuhkust ka oma põhipuhkusega ning kokkuleppel tööandjaga kasutada tasustamata puhkust.

Õppepuhkuse andmine võib töösuhtes paksu verd tekitada, kuna tööandjale tekitab see täiendavaid kulusid ning ka pahausksed töötajad on omalt poolt selleks panuse andnud kasvõi õppepuhkuse mitte eesmärgipärase kasutamise näol nt „sooja maa rannaliival studeerides“. Kindlasti esineb juhtumeid, kus tööandja ei palkagi töötajat, kui saab teada töötaja õppimisest või õppima asumise soovist. Igal juhul on soovitatav õppepuhkusele jäämine tööandjaga juba võimalikult varakult kooskõlastada. Elukestva õppimise ajastul on oluline, et nii tööandja kui töötaja suhtuksid teineteisesse mõistlikult, arvestaksid teise poole huvidega ning käituksid heauskselt. Rahvastiku, sh töötajaskonna vähenemise tingimustes on oluline, et hea tööandja hoiab tublit töötajat ning *vice versa*.

Kasutatud materjalid:

www.tooelu.ee
www.hm.ee

Eraldi tänud Tööinspektsiooni töösuhete osakonna töösuhete nõustamistalituse juhataja Anni Raignale, kelle kaasabil artikkel ilmus.

Kõrgkoolis tuleb toitumisterapeudi baaskoolitus

Anna-Liisa Tamm, füsioteraapia ja tervisekaitse osakonna juhataja
Merlis Karja-Kännaste, täienduskoolituse spetsialist

Toit on meie kõigi väga oluline osa igapäevast, kuid paraku ei toitu me erinevatel põhjustel siiski korrektselt. Ühe põhjusena võib välja tuua suure ja ebakorrektse infomüra, mida saame suuresti ajakirjanduse vahendusel. Tervise Arengu Instituudi eestvedamisel koostati ja avaldati hiljaaegu uued toitumis- ja liikumissoovitused, mille koostamise töörühma kuulus ka Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lektor Piret Simm-Pärle. Uutest riiklikest toitumissoovitustest rääkis ka 5. mail, tervisliku toitumise päeva seminaril meie kõrgkoolis Inga Villa. Ta on Tartu Ülikooli peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituudi tervise edendamise lektor ja Eesti riiklike toitumis- ja liikumissoovituste väljatöötamise töörühma liige.

Palju piiratud ettevalmistusega spetsialiste

Eestis on väga palju toitumise valdkonna spetsialiste, kelle tegelik ettevalmistus kellegi nõustamiseks jääb siiski väga piiratuks. Sageli piirdutakse mõne koolitusega ja arvatakse, et sellest piisab, et aduda inimese organismi ja selle funktsioneerimist, niisamuti reaalseid diagnoose ning siduda seda kõike inimese toitainevajadusega inimese individuaalsust ja kehalist aktiivsust silmas pidades. On ilmselge, et tõeline abivajaja vajab ka tõelist spetsialisti ja seega oleks vägagi tervitatav, et toitumisterapeut on tervishoiu valdkonna spetsialist, kes suudab näha inimest kui indiviidi kõigi tema probleemidega konkreetses keskkonnas.

Toitumisterapeut on toitumisspetsialist, kes rakendab tõenduspõhiseid teadmisi toitumisest inimeste tervise edendamiseks ja terviseprobleemide korral patsiendi/kliendi heaolu ja toimetulekuvõime suurendamiseks. Toitumisterapeute (tase 6) on Eestis hetkel vaid üks.

> ***Toitumisterapeute on Eestis hetkel vaid üks.***

Koolitajateks eriala parimad spetsialistid

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis septembrikuus algav koolitus on suunatud tervishoiu valdkonnas vähemalt bakalaureuse kraadi omavatele spetsialistidele, kelle tulevasteks tööülesanneteks on menüüanalüüs ja toitumissoovituste jagamine vastavalt inimese diagnoosile ja kehalisele aktiivsusele. Koolituse põhiosaks on diagnoosipõhine toitumine vastavalt riiklikele toitumissoovitustele ja teaduspõhisele teadmisele ning menüüanalüüside teostamine, kuid suurt rõhku pannakse ka kliendi ja tema lähedaste nõustamisele, sest erinevate toitumisalaste probleemide korral on lähenemine vägagi sensitiivne ja vajab terapeudilt spetsiaalsete nõustamistehnikate valdamist. Üheks käsitletavaks valdkonnaks on kindlasti ka toiduohutus (keemiline, füüsikaline, bioloogiline), toidutehnoloogiad ja -kvaliteedikontroll.

Koolitus toimub ajavahemikul 21.09.2017-03.02.2018 iga kahe nädala tagant neljapäevast kuni laupäevani ja valdavalt Tartu Tervishoiu Kõrgkooli

(Nooruse 5) ruumides. Koolituse mahuks on 30 EAP-d ja reaalseid kontakttunde on kokku 240.

Koolitajateks oma eriala absoluutsed spetsialistid, enamik neist Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud. Kõrgkooli välisteks lektoriteks on näiteks Eesti ainus kutsetunnistusega toitumisterapeut Siret Saarsalu, kes õppis Saksamaal Hohenheimi Ülikoolis toitumismeditsiini. Lisaks on ta end täiendanud Šveitsis ETH Zürich ülikoolis. Magistritöö raames viis ta läbi riikliku epidemioloogilise uuringu, mille käigus analüüsiti Šveitsi koolilaste ülekaalulisuse esinemissagedust ja selle võimalikke riskitegureid.

Nõustamise temaatikat juhendab Liine Põldsam, kes lõpetas psühholoogia bakalaureuseõppe Tartu Ülikoolis 2009. aastal ning magistriõppe kiitusega Kingstoni Ülikoolis Londonis 2011. aastal. Liine on läbinud kognitiiv-käitumusliku psühhoterapeudi põhiväljaõppe Eesti Kognitiiv-Käitumisteraapia Assotsiatsioonis ning süsteemse pereteraapia ja tunnetekesse paariteraapia algkursuse. Lisaks psühholoogi tööle osaleb Liine Ambromed Grupp OÜ juhatuse töös ning viib läbi psühhiaatrilisi intervjuusid erinevate uuringute raames Tartu Ülikoolis.

Hanna-Liis Lepp, kes on kliinilise toitmise spetsialist, on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna ja sisemeditsiini residentuuri ning läbinud Euroopa Kliinilise Toitmise Seltsi elukestva õppe koolitajate koolituse. Alates 2013. aastast on ta olnud tegev Eesti Kliinilise Toitmise Seltsi juhatuses ning läbi viinud kümneid koolitusi arstidele, õdedele, terviseedendajatele ja patsientidele erinevatel kliinilise toitmise, tervisliku toitumise ja toitumisnõustamise teemadel.

Välislektoriteks on veel Fitlapi peatreener ja toitumisnõustaja Heikki Mägi, liikumis-, tervise- ja sporditeaduste suunajuht ning SA Eesti Antidopingu nõukogu liige Kristjan Port, Eesti Maaülikooli toiduhügieeni osakonna lektor Katrin Laikoja. Lisaks veel paljud koolitajad, kellega saab tutvuda kodulehel www.nooruse.ee/koolitused.

Lühiuudised

Kas õendusharidus on ajakohane?

14.-15. novembril 2017 toimub Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis 4. rahvusvaheline õendushariduse alane Põhjamaade foorum, kus arutletakse selle üle, kas õendusharidus on ajakohane (Is Nursing Education Up To Date?). Osalema on oodatud kõik töötavad õed ja teised tervishoiuspetsialistid, õendustudengite juhendajad ja õpetajad ning tudengid. Täpsem informatsioon: www.nooruse.ee/nordicforum2017

Nordic Forum for Nurse Educators
IS NURSING EDUCATION UP TO DATE?
14-15 November 2017
TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

Üliõpilaskonverentsile on oodatud abstraktid

Tartu Tervishoiu Kõrgkool korraldab sünnipäevanädalal, 23.11.2017 esimese rahvusvahelise üliõpilaskonverentsi „Health in our Hands“, kuhu on oodatud suulised- ja stendettekanded kõigilt 2015. ja 2016. aastal kõrgkooli lõpetanud noortelt, kelle lõputöö on seotud tervise valdkonnaga. Ootame nii bakalaureuse kui ka magistritööde tegijaid sõltumata erialast või lõpetatud kõrgkoolist. Abstrakte ja ka ettekandeid (nii suulisi kui ka stendettekandeid) hindab rahvusvaheline teaduskolleegium ning parimad saavad premeeritud hinnaliste auhindadega.
Lisainformatsioon konverentsi kohta:
www.nooruse.ee/HOH

Ämmaemandate Ühing valis uue presidendi

4. mail toimunud Eesti Ämmaemandate Ühingu kongressil valiti ühingu uueks presidendiks Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud Marge Mahla . **Marge Mahla** on lõpetanud Tartu Meditsiinikooli ämmaemanda eriala ning Tartu Ülikooli terviseteaduse magistriõppe, Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis töötab ta 2005. aastast.

Euroopa keskkonnakaitsjad kohtusid Tartus

Helen Udras, Triin Veber, õppejõud

10.-11. aprillil kohtusid Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis Euroopa keskkonnakaitse organisatsiooni European Federation of Environmental Health (EFEH) mitmete maade esindajad. EFEH on ülemaailmse organisatsiooni International Federation of Environmental Health Euroopa osa, mis ühendab tervisekaitse spetsialiste. Ühendusse kuuluvad põhiliselt erinevate riikide tervisekaitse ühingud ja lisaks nendele ka akadeemilised liikmed (ülikoolid, rakenduskõrgkoolid jms). Tervishoiu Kõrgkool on osalenud organisatsiooni töös alates 2012. aastast.

Tartus oli kohal 15 väliskülalist 11 riigist. Reedel, 10. aprillil toimus akadeemiliste liikmete koosolek, kus arutati võimalikke uuringutealaseid koostööplaane. Head vastukaja leidis Tartu Tervishoiu Kõrgkooli poolt väljapakutud idee veebiplatvormi loomiseks, kuhu kõik liikmesriigid sisestavad oma tervisekaitsesüsteemi tähtsamad asutused, nende tegevusalad ja kontaktandmed, et oleks tulevikus lihtsam korraldada kolleegide vahetust, tudengite vahetust või algatada ühiseid projekte.

Laupäeval, 11. aprillil toimunud EFEHi kevadseminaril tegi Terviseameti nimel Eesti tervishoiu süsteemi tutvustava ettekande Jüri Ruut ning Ühendatud Kuningriigi esindaja Peter Archer rääkis, mida on endaga kaasa toonud BREXIT. Kõik riigid andsid ülevaate, mis viimase poole aasta jooksul nende riigis tervisekaitsealaselt juhtunud ja mis on tähtsamad mured. Ettekande pidasid Norra tervisekaitse inspektorid Randi Helland Stråtveit ja Astrid Rutherford siseõhu kvaliteedist lasteaedades. Susana Paixão rääkis jäätmemajandusest Portugalis.

Eesti tervisekaitse ühing?

Eestis ei ole hetkel toimivat tervisekaitse ühingut, kuid selliste organisatsioonide olemasolu ja jätkusuutlikkus teistes maades tekitas taas küsimuse, kes Eestis neid ülesandeid täidab ning kas oleks vajalik selline organistatsioon Eestis taaselustada, et teadvustada tervisekaitsealase tegevuse vajalikkust. Esimese sammuna otsustati luua tervisekaitse teemadest huvitatud inimesi siduv Facebooki grupp.

Aruteludest jäi selgelt kõlama, et siseruumi õhu kvaliteet ja selle hindamine on hetkel väga oluline teema mitmetes riikides. Teema olulisust näitab ka see, et 26.septembri rahvusvahelise keskkonnatervise päeva teemaks on sel aastal valitud „Sise- ja välisõhu kvaliteet". Tartu Tervishoiu Kõrgkool plaanib 26. septembril 2017 korraldada vastavasisulise õppepäeva.

Siseõhu kvaliteet koolides

Üks EFEH koosolekul osaleja, Dario Brdaric Horvaatia rahvatervise instituudist viis ka Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis läbi koolituse "Siseõhu kvaliteet koolides", kus lisaks meie kõrgkooli tudengitele osales ka 20 tervisekaitse ametnikku Terviseametist.

Dario tutvustas Horvaatias läbi viidud üleriiklikku väga mahukat uuringut, kus siseõhu kvaliteedi erinevaid parameetreid jälgiti 200 erinevas koolis. Eesti siseõhu kvaliteedi olukorda tutvustas Kristina Aidla. Eestis on põhjalikumalt uuritud siseõhu kvaliteeti erinevate rahvusvaheliste projektide raames vaid mõningates koolides, kus esmapilgul tundub olukord hea. Põhiliseks murekohaks siseõhu kvaliteedi tagamisel nii Eestis kui Horvaatias leiti olevat EL puudulik seadusandlus, mis ei sea väga konkreetseid nõudeid siseõhu kvaliteedile. Normeeritud on ainult CO2 sisaldus, kuid tervist kahjustavad ained nagu formaldehüüd, benseen, lenduvad orgaanilised ühendid (VOC), peentom jne normeeritud ei ole ning seetõttu on väga raske ühest hinnangut anda, kas siseõhu kvaliteet on lastele piisavalt tervislik või mitte.

Põhiliseks murekohaks siseõhu kvaliteedi tagamisel nii Eestis kui Horvaatias leiti olevat EL puudulik seadusandlus, mis ei sea väga konkreetseid nõudeid siseõhu kvaliteedile.

Elamise kuldvõtmeke

Tiia Järvpõld

On inimesi, kes vajavad rohkem abi. On inimesi, kes vajavad vähem abi. Abi variante on lugematul arvul. Meist igaüks vajab päevast päeva abi ja abistamisi. Kuid me ei mõtle sellele eriti sageli. See on meile väga endastmõistetav.

Sageli mõtleme, et puudega inimene on õnnetu ja aheldatud ratastooli külge. Me tunneme südamest kaasa, selle asemel, et mõelda, mis teeb puudega inimesele rõõmu või kuidas ta on oma eluga rahul. Teiste inimeste haletsemine muudab puudega inimese pehmelt öeldes kurvameelseks. Ja vahel tundub mulle, et ka abitumaks – mitte ilmaaegu pole käibele tulnud mõiste „õpitud abitus“.

Mina isiklikult ei ole peaaegu mitte kunagi tundnud ennast aheldatuna, igal juhul mitte ainult füüsiliste puuete pärast. Lapsest saadik on mulle sisendatud, et ma pean kõigest hoolimata iseenda eest hoolitsema ja oma elu HÄSTI elama. Mulle pole kunagi öeldud, et käteta ei ole võimalik toime tulla. Ammugi, et peaksin nutma ja ennast haletsema. Mina ei tea, mis see on. Päris ausalt. Vahetevahel on küll tunne, et enam ei jaksa ega taha – kuid seda ma ei kirjutaks kindlasti üksnes puuete reale. Veel on minule lapsest saadik sisendatud, et ole mõistev, hoolitsev ja nii edasi. Seega, pean oma südame lahti hoidma. Küll teiste sõnadega, aga mõte jääb samaks.

Juba pubekana mõtlesin inimesele, kes võiks tulevikus olla see, kes hakkab mind aitama. Mul ei olnud aimugi, mis ta ametinimetus võiks olla, kuid olin täiesti kindel, et ta pole mu pereliige ega sõber, ka mitte hooldaja ega meditsiinitöötaja. Minu pere pole kunagi mõelnud sellele, et nad peaksid tulevikus mind hooldekodus nägema. Mäletan selgelt, kuidas ema ja vanaema rääkisid, et ma pean tulevikus hakkama ise toime tulema ja ise elama. Arvan, et see oli väga tark õpetus ühele lapsele, mille eest olen neile siiani tänulik.

Armumise ja abielu ajal (jah, mulle ei tulnud pähegi, et mina kui puudega neiu ei võiks abielluda või seksuaalsuhtes olla, ammugi armuda) tundsin küll, et peika ja abikaasa ei saa olla abistaja rollis – kuigi ta oli superabistaja. Mul endal ja lõpuks meil mõlemal jäi oma elust puudu. ABIelu on abistamine, aga seda hoopis teises mõttes. Nii mehele kui naisele peab alles jääma tema privaatelu, siis kestavad ka armastus ja abielu kauem – kasvõi kogu eluaja. Ja sellest unistavad ju kõik paarid.

Isikliku abistaja teenusega puutusin kokku peaaegu 18 aastat tagasi, pärast abielu valusat purunemist. Olin vabatahtlikult umbes aasta hooldekodus, kus ma ei teadnud, mis ma oma eluga peale hakkan, või kas ma üldse enam elada soovin. Ja ühel päeval naeratas isikliku abistaja teenus mulle vastu. Nii otsustasingi hooldekodust lihtsalt jalga lasta (loomulikult ratastoolis) ning hakata oma eluga otsast peale. See on lühikokkuvõte minu 33 esimesest eluaastast.

Nüüd siis olen aastaid ehitanud oma elu, teinud elukarjääri. Tänaseks olen tõesti õnnelik, et elu on kinkinud mulle nii palju igasuguseid kogemusi. Üks neist on kindlasti isikliku abistaja abiga täisväärtusliku elu elamine.

Kes on siis isiklik abistaja? Ma ei taha ikka ja jälle

Me ei peaks inimest eri osadeks lahutama - et kui jalad ei kõnni, siis on inimene kindlasti tohutult õnnetu ja unistab ainult käijaks saamisest.

kirjutada algtõdedest. Seda olen üsna palju teinud ja arvan, et see on jätkuvalt päevakorral. Nimelt see, et isiklik abistaja on inimene, kes aitab füüsiliste puuetega inimest nende toimingute ja tegevuste juures, millega ta puude tõttu ise toime ei tule.

Mõlemad sõnad mõistest **isiklik abistaja** on olulised. Isiklik tähendab seda, et puudega inimene **ise** on abistajale tööülesannete andja ja seega ainus isik, kes võib täpsustada abistaja töö sisu. Minu meelest järeldub siit ka see – vähemalt mina olen nii mõelnud – et abistaja ongi lihtsalt minu **isiklikud** käed ja jalad.

Tavaliselt räägitakse sellest, et peamine on füüsiline abi. Jah, see on nii. Isikliku abistajata kaoks mul ligipääs elule. Oleksin nelja seina vahel ja seda ilmselt mitte oma kodus. Füüsilises mõttes ongi isikliku abistaja abi väga oluline. Aga ma olen mõelnud ka sellele, et tegelikult on IAT (isikliku abistamise teenus) tohutult oluline ka vaimse ja hingelise tervise seisukohast. Me ei peaks inimest eri osadeks lahutama – et kui jalad ei kõnni, siis on inimene kindlasti tohutult õnnetu ja unistab ainult käijaks saamisest. Kas see ongi unistamine? Ehk on see pigem halli massi mõtteviis, mis laieneb ka puuetega inimestele ning seega hoopis lõhub hinge. Hingepuuetest meil siiamaani veel eriti palju ei räägita ega osata vist ka neile mõelda.

Iga inimene võiks „oma hinge eest hoolt kanda“. Kui inimene ongi justkui millestki ilma jäetud, nagu näiteks mina käimisest, siis on ta isiksusena ju ikka alles. Me peaksime rohkem mõtlema sellele, mis anded, talendid ja LOOVUS on meil alles ja keskenduma nendele mitte puuetele. Mind ärritavad näiteks sellised reklaamid, kus justkui tahetakse kõik liikumispuudega lapsed jooksma panna – ja mis siis saab, kui laps ühel päeval avastab, et temast ei saa kunagi jooksjat? Jah, siis on psühholoogidel omakorda tööd oi-kui-palju – aga kas see oli meie eesmärk? Mina isiklikult pole kunagi omal jalal joosta saanud. Ja keegi ei varjanudki minu eest, et ma ei hakka tõenäoliselt kunagi ideaalselt käima – kuigi olen alati kõndinud

ja jooksnud ratastoolis, lapsena ka lapsevankris ning isa kukil. Kusjuures, mul olid isegi suusad ja uisud olemas, olen neid isegi jalga proovinud ja isa abiga suusatanud. See on see, mis on iga lapse jaoks tähtis – kellegagi koos ise teha saamine, selle asemel, et teha minust väike vanainimene, kes on alles siis õnnelik, kui hakkab omal jalal jooksma.

Ja isikliku abistaja abiga elamine ning füüsiliselt kõigega hakkamasaamine on kõige parem hingerohi. Kui mul seda võimalust ei oleks, siis oleksin tõenäoliselt depressioonis, võtaksin antidepressante ning usutavasti arvaksin, et elu peabki niisugune välja nägema. Tegelikult ei pea. Õnnelik olemine ei tähenda ka seda, et pole ühtegi muret ega probleemi. Rõõm ja mure kuuluvad paratamatult inimese elu juurde - kui kumbagi poleks, siis oleks midagi viltu. Elus peab

TIIA JÄRVPÕLD

18-aastase staažiga isikliku abistaja teenuse kasutaja, kunstnik, psühhodramaatik, MTÜ TM Loovus esinaine.

Lugege lisa:

Sotsiaalhoolekande seaduses: vastu võetud 09.12.2015, jaotis 5.

„Isiklik abistaja puudega inimesele“ Koostanud Merle Tomberg. Tallinn, 1997

„Kuldvõtmekese IVT ehk Tiia isikliku abistaja teenus 15“ Tiia Järvpõld. Sügis 2014

valitsema tasakaal.

Ka isikliku abistaja abiga tööl käimine ja enese teostamine võrdväärse kodanikuna annab motivatsiooni kuhugi pürgida, teha karjääri (nii töös kui elus üldse) ja jaksu luua oma elust kunstiteos. Puudega inimene on tegelikult ühiskonna jaoks ressurss, vastu andja, kui ta oskab, tahab ja saab seda olla. Töövõimereform praegusel kujul eeldab justkui, et puudega inimesed hakkavad üleöö aktiivseks ja lähevad tööle. Jutt käib ainult töövõime olemasolust/puudumisest, kõik muud inimlikud nüansid ja kriteeriumid jäävad aga tähelepanu alt välja. Ei räägita sellest, et igaüks saaks teha oma elukarjääri täpselt nii palju, nagu ta tervis ja puue lubavad. Ei räägita sellest, kuidas äratada selleks motivatsioon inimestes, kellele sageli on maast-madalast sisendatud, et nende eluülesanne on õppida leppima ja loobuma ning unistada ainult käimahakkamisest vms.

Kui puudega inimene on iseendaga rahul, siis peaks ta oskama näha ka teisi inimesi enda ümber teise nurga alt. Näiteks mina puuetega tööandjana jälgin ja märkan ka isiklike abistajate vajadusi tööl olles. Ma ei arva, et mul oleks tööandjana või kliendina õigust teistmoodi käituda või oma negatiivsust abistaja peale välja elada, sest üksteisemõistmine ongi tegelikult võrdväärsuse algetapp.

Isikliku abistaja abiga elamine ja enda teostamine – see ongi võrdväärsena elamise kuldvõtmeke.

Isikliku abistaja abiga elamine ja enda teostamine – see ongi võrdväärsena elamise kuldvõtmeke.

Isikliku abistajana

Kristel Laiuste, **hooldustöötaja õppekava 2. kursus**

Olen siiralt rahul, et sain töö ja kooli kõrvalt olla 470 tundi isiklik abistaja (MTÜs Händikäpp ja MTÜs TM Loovus). Lisaks sellele sooritasin õppepraktika hooldajana ka Tartu Ülikooli Kliinikumis ja Tartu Hooldekodus. Nüüd võin öelda, et mõlemil ametil (hooldaja vs isiklik abistaja) on omad plussid. Aga mulle meeldib olla rohkem isiklik abistaja.

Tööpraktika kolme väga huvitava naiskliendi juures pakkus parajat põnevust ja tohutut kogemust, oli sisutihe, õpetlik ning mind isiklikult puudutav. On ju üsna kogemusrikas ettevõtmine siseneda teise inimese eraellu. Hästi vajalik on eetika, praktiliste oskuste ja isiklike omaduste kogum. Sest – isiklikuks abistajaks olemine esitab suured nõudmised nii abistajale kui erivajadustega kliendile. Kõik isiklik on ju nö avalik. Tuleb olla lugupidav, taktitundeline ja teada oma piire, osata olla aktiivne ja vajadusel jääda tagaplaanile. Abistaja satub ikkagi keset kliendi kodust kiirteed, tema elu on peensusteni lahti rullunud ja peab toimima vastastikune usaldus. Võib tekkida olukordi, kus abistaja teeks ühte moodi, aga klient hoopis vastupidi. Sel hetkel tulebki mängu isikliku abistaja olemus. Klient juhendab ja abistaja teeb. Jaa, oleneb ka kliendist, mida ta lubab abistajal ise teha omal algatusel ja mis ei riiva tema eneseväärikust.

Klient ja isiklik abistaja peavad omavahel sobima, nende koostöö peab sujuma. See ongi selle suhte alus. Muidu tekib hooldaja ja hooldatava kakofoonia, mis sellise ameti puhul ei sobi. Väga suurt rolli mängib, kas abistaja suhtub klienti kui klienti või kui hooldatavasse ja kuidas klient suhtub abistajasse. Abistaja on tema jaoks oma käte-jalgade pikendus ja samal ajal ka inimene.

Ma sain käia koos kliendiga koosolekutel, koolitustel, loengus, näituse avamisel, teatris, pereüritustel, aga ka poes, linnas, kohvikus jne. Sain osa kliendi elust koduseinte vahel ja sugulaste/sõprade keskel. See on tõesti väga rikastav kogemus! Ma olen näinud koduseinte soojust ja avatust, erivajadustega klientide lapsepõlvekogemusi, mistõttu nad ise ütlevad, et nad ei ole pidanud mitte millestki loobuma ega mitte midagi ei ole neile võimatu. Nad ei olnud aheldatud oma puuete tõttu. See juba iseenesest on elamus, mida kogeda.

Olen väga tänulik, et sain olla abistaja just neile iseseisvatele naistele. Olen tänulik, et nad lubasid mul olla. Nüüd on mul enamvähem pilt silmade ees, kuidas ka erivajadusega inimese elu võib olla täisväärtuslik ja vahva! Soovitan Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengitel osa oma koolipraktikast sooritada isikliku abistajana. Te võite saada erilise kogemuse ja näete, kuidas inimesed tegelikult elavad, maailma suhtuvad ja sellega suhestuvad. Või kuidas te ise hakkama saate.

Õendus pakub rahulolu ja sisemist rahu

Teele Naar, õe õppekava ja õdede erialakoolituse vilistlane

Õeks saada soovisin juba väiksena. Ma siiani ei tea, miks see nii oligi, aga see tundus ainuõige valik ja tegelikult minu ainus valik.

Tänaseks päevaks töötan kiirabis ja olen õde-brigaadijuht. Kindlasti palju rohkemat, kui kunagi unistada oskasin. Minu soov oli inimesi aidata, aga et ma saan brigaadijuhiks, seda ma ei osanud oodata. Olen elus teinud palju vigu, aga ühe valikuga olen saavutanud peavõidu ehk elukutse valikuga olen saavutanud maksimumi. Töötan kahes eri linnas ja töötunde kuus on umbes 300 kanti, aga see on minu valik ja ma tahan seda teha. Õe amet on eriala, mis pakub rahulolu. Iga päev, kui ma lähen tööle, siis ma ei mõtle hommikuti, et miks ometi ma pean sinna minema või et ma ei taha sinna minna. Vastupidi, ma ootan tööle minekut. Õe eriala on pakkunud mulle palju võimalusi näha maailma ja andnud kindlustunde. 21. sajandil, mil on ärevamad ajad, julgen ma öelda, et ma ei pea kartma, et ma jään töötuks, sest meditsiiniinimesi on ikka vaja ja seda igas riigis.

Käisin sügisel Belgias tänu meie kõrgkooli võimalustele, mida pakub Erasmus+. Olen tohutult õnnelik, et seda võimalust kasutasin, kuna see avardas mu silmaringi. Soovitan kõigile värskelt lõpetanud õdedele kasutada seda võimalust, et minna kasvõi 2-3 kuuks ja näha teistsugust töökultuuri. Olin varasemalt käinud Bulgaarias, mis aitas mul väärtushinnangud paika panna. Tänu sellele tean, kui hea süsteem on Eestis ja tänu Belgia kogemusele tean, kuhu võime tulevikus areneda. Töötasin 2 kuud erakorralises meditsiinis. Seal oli selline süsteem, et kiirabiõed on EMOs tööl ja kui tuleb kutse, siis nad lihtsalt kõnnivad EMOst ära, aga kutsevabal ajal aitavad EMOs. Kiirabis olid neil võimalused, millest meie Eestis võime ainult unistada ehk autos olid kaasas ASTRUPI määramise võimalus, EHHO jms. Kõige naljakam oli lause, kui nad ütlesid, et nad on liiga tihedalt asustatud alal, muidu nad sõidaks ringi helikopteriga.

Mina olen harjunud tegema 24h valveid, kuid seal oli see lubamatu. Ööpäev oli jagatud ära kolmeks eri valveks ja valve kestus oli umbes 8 tundi. Selle 8 tunni sees kuulsin ma lauset, et kui väsitav ja raske neil on umbes sama palju, kui Eestis kuulen lauset, et miks ilm nii kehv on. Täielik healoluühiskond. Tihti mõtlesid nad välja probleeme, mida lahendada ja sellega seoses olla kangelane. Eesti õel on seal natuke raske, sest Eesti õde on tööloom ja harjunud rabama ja Eesti õde mõtleb alatihti liiga palju patsiendi heaolule ja siis alles iseendale, mis on muidugi vale — Belgias oli kõigepealt töötaja ise ja alles siis patsient. Eesti õde on nii hästi väljaõpetatud ja treenitud, et umbes kaks nädalat peale seal olemist sain tööpakkumise, et õpi prantsuse keel selgeks ja tule tööle. Olen seda ka teiste enda tuttavate käest kuulnud, kes kuskil välismaal praktikal käivad, et enamjaolt neile tööpakkumine ka tehakse. Palganumber on neil suur, aga siiski mulle meeldib Eestis. Mulle meeldib aidata enda inimesi, mitte võõraid, kuigi ma ei tohiks valida, keda aitan ja keda mitte. Välismaal viibides ma ikkagi pelgasin

Kui tihti õpitakse selleks, et eksamitest lihtsalt läbi saada, siis õde seda endale lubada ei saa, sest üks päev on õde ainus lüli patsiendi ja surma vahel.

teisest rassist inimesi ja kuidagi tunne sees oli teine. Puudus see sisemine rahulolu, mis Eestis on olemas.

Olen noor, aga oma eakaaslaste kõrval kindlasti kogenum ja saan öelda asju, mida paljud ei saa. Olen näiteks vastu võtnud sünnituse, mis on minu meelest maailma ilusaim asi. Näha nii lähedalt elu algust on ikka kustumatu mälestus. On palju teisi näiteid, kus hinge tekib rahulolu. Selle kohta on olemas ka lause, et kui tihti õpitakse selleks, et eksamitest lihtsalt läbi saada, siis õde seda endale lubada ei saa, sest üks päev on õde ainus lüli patsiendi ja surma vahel. Mina räägin muidugi kiirabiõe seisukohalt, mitte haigla. Õde-brigaadijuhiks sain üldse tänu intensiivõenduse erialale, mida kindlasti soovitan läbida kõigil, kes töötavad kiirabis või intensiivõenduse erialadel. See avardab silmaringi ja õpetab nägema nn suurt pilti. Ise viskame õdedega omavahel nalja, et oleme justkui elavad entsüklopeediad. Peame teadma inimesest kõike ja tänu sellisele erialavalikule õpime elupäevade lõpuni. Peale lõpetamist ma ei saanud rusikas vastu rinda peksta, et olen nüüd kõrgharitud õde, vaid vastupidi. Teadsin, et see on millegi suure algus. Meditsiin areneb nii kiiresti ja sellega tuleb sammu pidada ja sellepärast kestab ka elukestev õpe lõpuni välja.

Olen väga õnnelik, et saatus mu teele õenduse tõi ning kõigele lisaks andis töötada erialal, mis pakub mulle rahulolu ja sisemist rahu. Kõigele lisaks, kui ükspäev mind kiirabitöö ära väsitab, siis tean, et valikuid on palju ja seda rohkem ma õenduse eriala austan ja hindan, sest see avab nii palju uksi minu elus ja tunnen, et teen vajalikku asja.

Peame teadma inimesest kõike ja tänu sellisele erialavalikule õpime elupäevade lõpuni.

Fotod erakogust

Väljakutsed, mis seonduvad õendusabi puudutavate otsuste tegemise protsessiga

Saima Hinno, **õenduse ja ämmaemanduse osakonna juhataja**

Tartu Tervishoiu Kõrgkool osaleb COST (European Cooperation in Science and Technology) teadusvõrgustiku projektis „Rationing – Missed Nursing care: An international and multidimensional problem“. See on projekt, mille tähelepanu keskmes on patsiendi ohutus, õendustegevuse kvaliteet ja õendustöötajate töökoormus. Eesmärgiks on ühtlustada *rationing*-terminoloogiat Euroopa tervishoiu kontekstis, arendada teema uurimise metoodikaid, planeerida erinevaid sekkumisi, selgitada võimalused teema käsitlemiseks õe eriala õppekavas, arutleda eetiliste aspektide üle ning kaardistada patsiendi ohutuse teemaga seonduvad asjaolud.

Üheks oluliseks valdkonnaks on kaardistada Euroopa-üleselt need põhjused, mis tingivad erinevate õendustegevuste hilinenud sooritamise. Uuringu tulemusi planeeritakse kasutada erinevate juhiste ja soovituste väljatöötamisel Euroopa kontekstis. Täiendavalt toimub võrgustiku raames (noor)teadurite vahetuse programm. Teadusvõrgustiku tegevused toimuvad nelja aasta vältel. Nimetatud projekti koordineerib Euroopa Liidu teadus- ja arendustegevuse raamprogrammi Horisont 2020 raames Küprose Tehnoloogia Ülikool.

Esimene RANCARE COST Action 15208 konverents toimus Limassolis Küprosel, selle aasta 24. veebruaril. Sellel multidistsiplinaarsel konverentsil osalesid RANCARE võrgustiku liikmed ehk 80 tervishoiutöötajat 31 riigist, s.h 27 Euroopa riigi, Ameerika Ühendriikide, Austraalia ja Uus-Meremaa esindajad.

Samuti panustab ka Tartu Tervishoiu Kõrgkool õe õppekava arenduse töörühma tegevustesse ja sisukas rahvusvaheline töörühma koosolek toimus 28. aprillil Tallinnas Eesti Õdede Liidu kontoris. Lähikuudel valmib Euroopa-ülene uuring patsiendi ohutuse teema käsitlusest erinevate riikide õe eriala õppekavades. Sügiseks saab valmis tegevusjuhend õendusjuhtidele, milles keskendutakse toetava töökeskkonna loomisele lähtuvalt patsiendi ohutusest.

Kõigil huvilistel on võimalik jälgida RANCARE võrgustiku tegevusi ja saavutusi kodulehel www.rancare-action.eu/.

RANCARE võrgustiku rahvusvahelise alatöörühma esindajate koosolek Tallinnas, Eesti Õdede Liidu kontoris 28.aprillil 2017.
Foto: erakogu

Erasmus+ pakub mitmekülgseid võimalusi

Danel Jantra, rahvusvaheliste suhete spetsialist, Erasmus+ programmi koordinaator

Alates 1. veebruarist on Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis kaks isikut, kes koordineerivad Erasmus+ programmi. Danel Jantra tegeleb jätkuvalt kõikide sissetulevate välisüliõpilaste ja -kolleegide toetamisega ning lisaks füsioterapeudi, radioloogiatehniku, ämmaemanda, bioanalüütiku ja tervisekaitse spetsialisti õppekavade üliõpilaste väljasaatmisega, Kalmer Marimaa aitab leida õe õppekava üliõpilastele välismaale õppe- ja praktikakohti.

Pärast märtsis toimunud rahvusvahelistumise ümaralaua koosolekut on vastu võetud mitu uut ja olulist otsust, mis puudutavad rahvusvahelistumise nähtavust. Juulikuus avatakse ümberkujundatud seminariruum 117 kui rahvusvaheliste suhete esindusruum. Selles ruumis jätkuvad tavapärase tunniplaani kohaselt ikka ka loengud ja seminarid, kuid vabadel aegadel on 117 avatud nii kõrgkooli üliõpilastele kui ka kõrgkooli külastavatele välisüliõpilaste ja –kolleegidele.

Danel Jantra ja Kalmer Marimaa võtavad selles kabinetis huvilisi vastu lahtioleku aegadel. Täpsem lahtioleku aegade info on saadaval alates 2017/2018 õppeaastast.

Uueks, 2017/18. õppeaastaks eraldas SA Archimedes kõrgkoolile 45 üliõpilase stipendiumit. Kevadel toimunud üliõpilaste stipendiumile kandideerimisel esitasid avaldused 35 üliõpilast, kes kõik said toetuse ning kuna veel on kohti, pikendati Erasmus+ stipendiumile kandideerimist kuni 9.06.17 k.a. — vaata infot siseveebist.

Jätkuval on kõrgkool väga populaarne sissetulevate välisüliõpilaste seas. Perioodil 1.01.17 – 30.06.17 tegid/teevad praktikat meie juurest 42 välisüliõpilast. Sügisel 2016 tegid praktikat siin 13 välisüliõpilast.

2017. aastal tähistab Erasmus programm oma 30. tegevusaastapäeva juubelit. Jälgi infot sotsiaalmeediast ning osale.

Tahad saada ise ERASMUSLASEKS, küsi nõu daneljantra@nooruse.ee või kalmermarimaa@nooruse.ee.

SAFHY läheneb lõpusirgele

Danel Jantra, Tiina Uusma, SAFHY projekti Tartu Tervishoiu Kõrgkooli koordinaatorid

1.-2. märtsil toimus Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis SAFHY projekti neljanda, viimase perioodi algusseminar ning samas ka kokkuvõtlik info jagamine, kuidas on SAFHYl eelnevatel perioodidel läinud. Projekti kestus on 1.09.2015 – 30.09.2017, eelarve on 1 184 999 eurot.

Projekti tulemusena valmib ühtne mitmekeelne (soome, eesti, inglise, vene) digitaalne õppematerjal e-õppe platvormil tervishoiu ja puhastusteenuste kutsealaseks koolituseks. Digitaalne materjal sisaldab videoid, pilte, teksti, helifaile, õppeteste ning kutsealast sõnastikku mõlemal tegevusalal.

Hetkeseisuga oleme tootnud juba puhastus- ning hooldus- ja põetustöö teemade raames järgmised õppefilmid:

- Palati hoolduskoristus haiglas
- Hooldekodu toa hoolduskoristus
- Koristusmasinad (kasutusvalmis seadmine, kasutamine, hooldus)
- Koristustekstiilid
- Pinnakattematerjalid
- Vaha eemaldamine ja pindade vahatamine
- Hooldusmeetodid
- Kaitsemeetodid
- Patsiendi isiklik hügieen: juuste pesemine voodis
- Patsiendi isiklik hügieen: patsiendi abistamine ja juhendamine pesemisel ning isikliku hügieeni eest hoolitsemisel, sisaldab muu hulgas videoid
  - dušikärul oleva patsiendi abistamine duši all;
  - osaliselt iseseisvalt tegutseva patsiendi jõuvarudest lähtuv ning tema tegutsemisvõimet parandav abistamine ja juhendamine duši all;
  - voodihaige abistamine pesemisel;
  - juhendamine ja abistamine osalisel pesemisel.
- Hügieen voolikuga toitmisel (nina-maosond ja gastrostoom)

- Hügieen mähkme vahetamisel
- Teravate esemete ja nõelte ohutu käsitsemine

Platvorm, kust võite neid õppevideosid leida, asub siin: www.safhy.net. Projekti kohta saate infot: www.safhy.eu

Digitaalne õppematerjal sisaldab iga teema videoid, teksti, fotosid, testi ja sõnastikku. Mitmekeelses veebikeskkonnas võib õppija valida soome, eesti, inglise ja vene keele vahel. Õppematerjale on katsetatud puhastusteeninduse ning sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna kutseõppes. Õppijad hindavad eriti videoid, mille abil nad õpivad kõige paremini. Videos näeb õppija erialaspetsialisti töötamas ning saab uutest tööolukordadest ja -meetoditest hea ettekujutuse. Teemakohane tekst annab põhjalikuma ülevaate ning fotode sirvimine võimaldab töö eri etappe üksikasjalikult vaadelda.

Fotod: Danel Jantra

Digipädevuste rakendamine Muddie intensiivkursusel

Marge Mahla, õppejõud

Tartu Tervishoiu Kõrgkool osaleb koos partneritega Laurea ja Arcada ametikõrgkoolist ning Riia Red Cross College esindajatega rahvusvahelises projektis DeDiWe (*Developer of Digital health and Welfare services*), mille eesmärk on arendada multidistsiplinaarset koostööd ja üliõpilaste kõrgtehnoloogilisi digipädevusi.

DeDiWe raames loodud õppekava piloteerimise järgselt kutsuti ellu Muddie intensiivkursus, mis toimus 3.-10. veebruaril Helsingis. Kursuse käigus püüti juba olemasolevaid teoreetilisi teadmisi praktiliselt rakendada multidistsiplinaarses meeskonnas. Intensiivkursuse eesmärk oli leida lahendus mõnele praktikast tulenevale probleemile. Lahendamiseks esitati projekti partnerite poolt kokku kolm probleemi: rasedate ja/või imetavate emade nõustamine, kroonilise haige juhendamine ja õendushoolduse osutamine multikultuurses ühiskonnas. Digilahenduse loomine jaotati tinglikult kolme etappi. Neist esimesed sisaldasid eelkõige probleemi tuvastamist, teoreetilise tausta kirjeldamist ning kolmandas etapis püüti leida efektiivseid digilahendusi. Intensiivkursuse viimasel päeval esitlesid grupid oma töö tulemusi. Digilahendused leiti diabeedihaigele suunatud veebilehe, rasedatele suunatud *Midwife-boti* näol. Lisaks sisu ja juhendamise digilahendusele, analüüsiti võimalikke veebikäitumise riske ning eetilisi probleeme.

Meie kõrgkoolis osalesid kokku neli üliõpilast, neist kolm ämmaemanda õppekavalt: Gethel Laiuste, Kerli Kull ja Reelika Tsirp ning üks üliõpilane bioanalüütiku õppekavalt, Karin Rae. Kõrgkooli partnerina osales Ida-Tallinna Keskhaigla. Õppejõududest osalesid Jana Meier ja Marge Mahla.

Juba uuenenud ja piloteerimise käigus täiendatud DeDiWe kursusel on meie kõrgkoolis võimalik osaleda juba 2017. aasta sügisel, kuhu on oodatud kõikide õppekavade üliõpilased. Valikaine kursus koosneb kolmest moodulist, mille igaühe maht on 5 EAP ja mille iseseisvate tööde koostamisel analüüsitakse järgmiseid teemasid:

1. Oma veebikäitumist ja leitakse võimalikud riskid.
2. Reflekteeritakse digiühiskonnas valitsevate eetikanõuete ning nende täitmise üle.
3. Leitakse vastuseid järgnevatele küsimustele:
   - milline on eetiline käitumine veebis?
   - millised on eksimisvõimalused ja ohud?
   - millised on ohud tervishoiutöötaja ja patsiendi/kliendi andmekaitse ning privaatsuse seisukohalt?
   - kuidas tervishoiutöötajana e-Tervise võimalusi efektiivselt ning säästvalt kasutada?

Õppetöö toimub valdavalt veebipõhisena ning töökeeleks on inglise keel, mis omakorda võimaldab saada rahvusvahelistumise ja inglise keelse veebikursusel osalemise kogemust. Täpsem informatsioon valikaine kursuse kohta ilmub peagi siseveebis.

Kõrgkooli poolt osalevad:
Eve-Merike Sooväli – õe õppekava
Jana Meier – ämmaemanda õppekava
Mare Remm – bioanalüütiku õppekava
Marge Mahla - kõrgkooli poolne koordinaator

DeDiWe

Valikainest, kus räägitakse rasketest asjadest

Anne Vahtramäe, lektor

Mõnest asjast on raske mõteldagi, saati siis veel rääkida. Nii lükkame mitmed elus olulised teemad tagaplaanile ja nendega tegelemise ikka ja aina edasi. Seda seni, kuni meil enam pole võimalik neid eirata, nende suhtes jaanalindu mängida või põgeneda. Nii on lugu ka surma teemaga. Mida tähendab surm minu jaoks? Mis on väärikas surm? Mida tähendab lein? Millised on surmaga seonduvad hirmud ja kartused, millised on soovid ja ootused? Millised on sureva inimese õigused ja võimalused? Kas ja kuidas tulen toime leinaga? Kuidas saaksin aidata teistel sellega toime tulla? Kas see on üldse võimalik?

Tervishoiusüsteemis paratamatu

Nii palju küsimusi ja nii raske on neile vastust otsida. Mitte üksnes seepärast, et need vastused tuleb sageli leida pikalt enda seest otsides, vaid ka seepärast, et see toob kaasa erinevaid tundeid ja mälestusi, millest enamus pole rõõmsad ja meeldivad.

Paraku – tervishoiusüsteemis töötades puutume me varem või hiljem surija ja surmaga kokku, meil tuleb selgitada inimestele nende elu lõppu puudutavaid asju, meil tuleb suhelda lähedastega ja aidata neid nende leinas. Kust saada selleks teadmisi? Sageli õpitakse toime tulema nö „töö käigus“ – enda ja kolleegide elukogemusele, tööalasele arengule ja kutse-eetilistele seisukohtadele tuginedes tehakse enamasti õiged ja head valikud. Kuid on võimalik ka mittetoimetulek, kahtlused, väsimine, lõpuks läbipõleminegi. On võimalik, et esimene kokkupuude surmaga heidutab sedavõrd, et tahaks hoopis midagi muud õppima minna.

Osalejate tagasiside

Siinkohal püüab appi tulla valikaine „Surm ja lein“. Oleme püüdnud olulisi aspekte läbi rääkida nii, et tund liiga morbiidseks ei muutuks ja must masendus maad ei võtaks. Olenemata varasematest läbielamistest, olenemata sellest, mis kursusel ollakse ja sellest, kui suur on praktilise töö kogemus – kaasa mõelda ja rääkida saab igaüks. Et see enamasti õnnestub, kinnitab ka osalejatelt kursuse lõpus saadud tagasiside. Olgu siinkohal toodud mõned tsitaadid neist:

„Nüüd tean paremini, mida teha. Surm on ühiskonnas nii tabu teema … kui keegi rääkis varem surmast, siis jäin üsna kohmetuks. Ei teadnud, mida öelda. … lapsena kartsin surma. Nüüd ma enam ei karda, sest olen selle enda jaoks läbi mõelnud.“

„Mind kõnetasid väga kõik teemad ning sain palju uut mõtlemisainet … tänu sellele ainele mõtlen ma ka rohkem eetilisusele, teiste heaolule, sellele, kuidas mina tahaksin ja kas suudaksin inimestele sedasama pakkuda … minu mõttemaailm on avardunud.“

„Kui tavaliselt inimesed hoiavad eemale surma ja leina teemadest, siis selles aines sai oma arvamust ja oma kogemusi ka teistega jagada.“

„Kui oled surma teema enda jaoks lahti mõtesta-

nud, on kergem sellega kokku puutuda ja olla olemas nende jaoks, kellele teeb see hirmu."

„Ma ei oska täpselt veel öelda, kas see õppeaine aitab mul tulevikus surma paremini käsitleda, kuid olen kindel, et mõistan seda paremini küll."

„Sain teada, kui oluline on säilitada õe töös inimlikkus, siirus ja hoolivus ning et ei tasu karta tundeid ega ehitada müüre."

„Ma oleksin varem ka üritanud vältida surijaga surmast rääkimist – „ah, ärme räägi sellest" või „ei lähe sa veel kuskile". Nüüdseks olen kindel, et suudaksin rääkida ka sellel teemal patsiendi või tema lähedasega. Oskaksin kuulata, kaasa rääkida ja pakkuda tuge …"

„Minu jaoks oli see kursus nagu hingeabi, mis aitas paljud teemad selgemaks mõelda."

Niisiis, kui soovid surma teema enda jaoks selgemaks mõelda, kui soovid osaleda aruteludel, mis puudutavad tõsiseid teemasid, kui soovid iseendasse vaadata – oled ka uuel õppeaastal valikainesse teretulnud.

Filmisoovitus: Õnneteraapia Silver Linings Playbook (2012)

Jonna Sild, õe õppekava 3. kursuse tudeng

Suveajaks üks erilaadne filmisoovitus. Mitte lasta end mõjutada sõnal „erilaadne“, sest pärast filmi lõppu on soe ning hea tunne garanteeritud.

Film algab vaimuhaiglast, kust peategelane Patrick (Bradley Cooper) pärast kaheksat kuud kestnud haiglaravi vabastatakse. Patrick, keda kutsutakse ka Patiks, sattus sinna pärast inetut intsidenti, mis hõlmas teda, tema naist ning Pati kolleegi koolist. Mis täpsemalt juhtus, saab filmis teada.

Patrick naaseb koju, kaasas diagnoos „bipolaarne meeleoluhäire“. Lapsepõlvekodus on ootamas teda ees ameerika jalgpalli armastav isa (Robert de Niro) ning ülihooliv ema (Jacki Weaver). Vanemate juurde tagasi kolimine on üks osa haiglast vabastamise tingimustest – lisaks peab Patrick edasi käima teraapias ning määratud ravimeid korralikult võtma.

Tal on mõtteis aga suured plaanid võtta end uuesti kokku ning taastada kõik see, mis enne haiglasse minekut oli – võita tagasi abikaasa, kes on talle vahepeal taotlenud lähenemiskeelu, saada tagasi töökoht koolis ning maja, kus naisega elas.

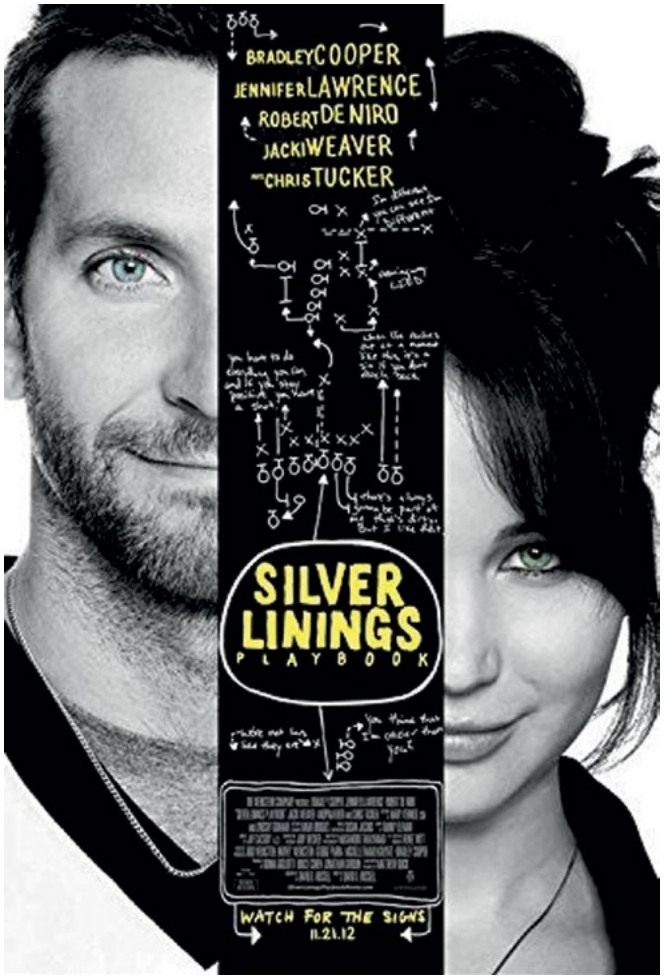
Kõik laabubki kenasti kuni Pat kohtab Tiffanyt (Jennifer Lawrence), kes on samuti „katkise tiivaga“ ning vajab aega ja toetust, et uuesti lendu tõusta. Kuigi filmis otseselt ei ole viidet ühelegi kindlale diagnoosile, diagnoosis Harvardi Meditsiinikooli psühhiaater dr. Steven Schlozman ühes intervjuus Tiffanyl piirialast tüüpi isiksushäire.

Filmiga pole raske suhestuda — see räägib perekonnast ja sõpradest, kes jäävad sinu kõrvale ka siis, kui sul on madalseis. See räägib teisest võimalusest. See räägib hakkama saamisest bipolaarsuse ja obsessiiv-kompulsiivse häirega. See räägib inimesena kasvamisest.

Treiler: https://www.youtube.com/watch?v=Lj5_FhLaaQQ

IMDb: http://www.imdb.com/title/tt1045658/

http://i.onionstatic.com/avclub/4202/49/16x9/1200.jpg



https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/51aikl7mPbL.jpg

Suvine raamatusoovitus: „Hullult õnnelik“, autor Jenny Lawson

Jonna Sild, **õe õppekava III kursuse tudeng**

Kes meist siis ei ole kuulnud, et fraas „Naerata rohkem!“ polegi ehk parimaks nõuandeks depressioonis olevale inimesele. Sellest on kirjutanud ja teemat lahanud oma raamatus Jenny Lawson, kes on Ameerika blogija (http://thebloggess.com/). Teda hinnatakse tema siiruse ja avameelsuse poolest, millega ta kirjeldab oma pikaajalist võitlust depressiooni, hüperaktiivsuse, obsessiiv-kompulsiivse häire ja muude probleemidega. Hullult õnnelik olemine saigi tema jaoks alguse siis, kui mitu kuud kestnud „viktoriaaniajastu tragöödia“ viimase piisa oma karikasse sai. Olgugi, et raamat on kogumik esseedest, vestlustest, mõtteküikudest, ei morjenda see lugemist ühti.

Lõik raamatust: *„Võin öelda, et „Ole lihtsalt rõõmsam” on peaaegu üleüldiselt kuulutatud maailma kõige kasutumaks depressiooniravimiks. See on sama asi, kui öelda inimesele, kellel on just jalad amputeeritud, et „kõnni lihtsalt pea selgemaks”. Mõned ei mõista, et meie seast paljude jaoks on vaimuhaigus pigem ränk keemiline tasakaalutus, mitte lihtsalt mõni „sinine esmaspäev”. Needsamad heasoovlikud inimesed ütlevad mulle ka seda, et ma ei lasegi endal terveks saada, kuni ma „lihtsalt rõõmsat nägu ei tee”. Siis kaalun küll nende käte otsastraiumist ja nende süüdistamist, miks nad oma maharaiutud käsi üles ei korja, et neid külge õmblemiseks haiglasse viia.“*

Kuigi võib tunduda, et kellegi sisemine tasakaalutu olek pole ehk parimaks ajendiks, et raamat kätte võtta, julgen sellest hoolimata väita, et tegemist on tegelikult täitsa vaimuka ja lõbusa raamatuga. Pealegi – ehk muudab lugemine mõttemalligi ning annab samuti tõuke hakata pööraselt õnnelikuks, selle kõige paremas võtmes?

„Olen sageli mõelnud, et sügavas depressioonis inimestel on välja kujunenud selline äärmuslike tunnete kogemise võime, et nad suudavad ka äärmist rõõmu kogeda viisil, mida „tavalised“ inimesed kunagi ei mõista ning selles PÖÖRANE ÕNNELIKKUS seisnebki. See seisneb nende hetkede, kui kõik on hästi, suurepäraseks tegemises, sest need hetked määravad meie olemuse ja on samas hetked, millega relvastunult me lahingusse astume, kui mõistus on me olemasolule sõja kuulutanud.“

Raamatus on ka üks hirmtore mõtteaine juhtudeks, mil valdab hirm (näiteks esinemise ees) – „Teeskle, et sa oskad seda.“ Väärt katsetamist!

Pildi allikas: https://www.rahvaraamat.ee/images/products/000/783/422/thumbnails/big/a83c795da4f7ff50794bccb9a05c40f8dc164d54/hullult-%C3%B5nnelik.jpg

Päikese-kiirte võlu ja valu

Suvi, kaua oodatud päikeseline aeg, on peagi käes. Just nüüd tahaks hommikust õhtuni päikesepaistest viimast võtta ja akusid laadida, kuid enne veel tasub lugeda selle sooja tähe positiivsetest ja negatiivsetest omadustest.

Professor Gerard Ahern Georgetowni Ülikoolist Washingtonis kinnitab, et läbi viidud uuringu kohaselt on päikesevalgusel imeline omadus tõsta keha immuunsüsteemi vastupidavust ning aidata seeläbi võidelda erinevate haigustega. Tema sõnul on varasemast teada fakt, et päikesevalgus aitab tõsta D-vitamiini taset organismis, kuid nüüd on avastatud ka selle positiivne toime võidelda infektsioonidega naharakkude tasandil. See tähendab seda, et päikese käes viibides aktiveeruvad rakud, mis on seotud immuunsüsteemi tööga.

Lisaks eelnevale on päikesevalgusel veel mitmeid kasutegureid. Päikesest tuleneva ultraviolettkiirguse (UV) abil toodetud D-vitamiin tugevdab luid, lihaseid ja immuunsüsteemi ja aitab vähendada käärsoole vähi riski. Samuti aitab UV-valgus ravida psoriaasi. Lisaks näitavad uuringud, et päikesevalgus stimuleerib aju käbinäärmes kemikaalide tootmist, mis parandavad meie meeleolu. Veel saab UV-kiirguse abil tõhusalt deaktiveerida või hävitada viiruseid ja bakterid, kui UV-kiired tungivad raku membraani, hävitades selle DNA, ja nii peatub tema võime paljuneda.

Lisaks kõigele muule avastasid Rootsi teadlased, et päikese käes viibimine on elulise tähtsusega. Päikesevalgus on naha puhul oluline mõjutegur inimese D-vitamiini tootmisprotsessis, kuigi see on ka oluline riskifaktor nahavähi tekkimiseks. Siiski on epidemioloogilised tõendid, et D-vitamiini vaegus on seotud üldsuremusega. Nende uuringust selgus, et suremus oli kaks korda suurem nende seas, kes hoidusid päikese käes viibimisest, võrreldes nendega, kes olid harjunud palju päikesevanne võtma.

Siiski tasub päikese heade omaduste kõrval pöörata tähelepanu ka negatiivsetele külgedele. UV-kiirgusest tulenev nahavähi risk on ilmselt enim tuntud. Samuti on ebameeldiv kogeda ka päikesepõletust, mis tuleneb naharakkude kahjustumisest. Päikesepõletuse korral voolab rohkem verd vigastatud naha juurde, püüdes seda parandada, mistõttu nahk muutub punaseks, kui olete päevitamisega liialdanud. Lisaks on teadlased seisukohal, et päikesepõletus võib muuta haigusega võitlevate valgete vereliblede funktsiooni pärast kokkupuudet päikesega. Korduv liigne kokkupuude UV-kiirgusega võib põhjustada isegi rohkem kahju organismi immuunsüsteemile, sest viimane kaitseb keha bakterite, mikroobide, viiruste, toksiinide ja parasiitide eest, kuid kui immuunsüsteem on nõrk, siis on ka võitlus haigustekitajatega vähem tulemuslik.

Inimestele põhjustatud kahju kõrval võib päike liiga teha ka näiteks polümeerist valmistatud materjalidele nagu plastik, nailon ja polüstüreen. Päikese kätte jättes väheneb nende elastsus ja tugevus ning asjad lähevad pika peale lihtsalt katki. Lisaks kaob paljudel värvidel päikese käes erksus ja algne värvitoon.

Seega tasub ilusat suvesooja ja päikesepaistet mõistlikkuse piires nautida!

Kasutatud allikad:

http://www.express.co.uk/life-style/health/745580/Sunbathing-good-for-you-sunlight-boosts-immune-system-research-claims

https://www.sciencelearn.org.nz/resources/1304-positive-and-negative-effects-of-uv

http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.12251/full

Foto: https://www.pexels.com/photo/backlit-beach-dawn-dusk-227674/

Artikli koostas Eliise Ott, Tartu Tervishoiu Kõrgkooli arendusspetsialist

Ämmaemandate panus rinnavähi ennetusse

Marge Mahla, õppejõud

Maikuu on rinnavähi ennetuskuu. Ämmaemand on reproduktiivtervise spetsialist, kes osaleb lisaks pereplaneerimisele ka erinevate haiguste ennetuses. Siinjuures on rinnavähi ennetus üks olulisemaid, sest haigestumine rinnavähki on viimaste aastate märkimisväärselt suurenenud Elu jooksul haigestub rinnavähki iga 8. naine USA-s, iga 12. naine Inglismaal. Eestis seni veel iga 25-s, mis tähendab, et igal aastal diagnoositakse pahaloomuline rinnakasvaja ligikaudu 600 naisel ja neist üle 30% on avastamise hetkel kaugelearenenud staadiumis.

Alates aastast 2011 alustas tegevust Ida-Tallinna Keskhaigla Rinnatervise kabinet, kus töötavad kaks arsti ja kuus ämmaemandat. Paralleelselt vastuvõtuga töötab mammograafia kabinet.

Rinnatervise kabineti visioon on aidata rinnaprobleemidega naisi, õpetada neid ning parandada nende teadlikkust rinnahaigustest. Lisaks on eesmärgiks õpetada naistele enesevaatlust ning avastada rinnavähki.

Peamised kaebused, millega pöördutakse, on seotud rinnavalu, eritisega rinnanibust või palpatsioonil leitud tükiga rinnas. Rinnatervise kabinetis on oluline roll vestlusel, A- ja E- vitamiinide ja loodulike vahendite (kuningakepiõli, mungapipar) kasutussoovitustel ning vajadusel täpsustavatel uuringutel.

Rinnavähi varajases avastamiseks on oluline roll sõeluuringutel

Uuringule kutsutakse 50-62-aastaseid ravikindlustatud naisi iga 2 aasta järel. Rinnavähi sõeluuring on kindlas vanusegrupis üldiste kaebusteta naiste uuring rinnavähi varajaseks avastamiseks. Sõeluuringud võib sihtrühma vanust silmas pidades jagada tinglikult kaheks:

- **20.ndates ja 30.ndates naiste puhul on üheks oluliseks meetodiks enesevaatlus.**

  Seda on soovitatav teha regulaarselt üks kord kuus, parim aeg on umbes seitsmendal menstruatsioonitsükli päeval. Enesevaatluse eesmärk on osata hinnata rinnanäärmete tavapärast seisundit ning märgata õigeaegselt tekkinud muutusi. Enesevaatlust teostatakse peegli ees seistes, esmalt käed külgedel ning seejärel ülestõstetud kätega.

  Kui enesevaatluse käigus ilmneb mingi muutus rinnanäärmes, näiteks on sõrme all tunda sõlm või tihend, mida varem ei ole olnud või on lümfisõlmed suurenenud, siis on asjakohane pöörduda ämmaemanda, naistearsti või perearsti konsultatsioonile. Vastavalt läbivaatuse tulemustele määratakse lisauuringud, milleks tavapäraselt on rinnaultraheliuuring.

- **Sõeluuringud.** Sõeluuringus osalemise osakaal on Eestis aastate lõikes paranenud. Kui aastal 2003 oli osalusprotsent 36, siis aastal 2015 oli see juba 58%.

2017. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule 1955, 1957, 1959, 1961, 1963, 1965 ja 1967 aastal sündinud ravikindlustatud naisi.

Varasemad uurimistulemused kinnitavad, et süsteemselt toimiva sõeluuringute programmiga on võimalik rinnavähist tingitud suremust langetada kolmandiku võrra.

Ida-Tallinna Keskhaigla Rinnatervise kabinet töötab tööpäeviti ning pöördumiseks ei ole vanusepiirangut ning ei ole vaja saatekirja. Kontakt e-kirja teel: rind@itk.ee.

Kokkuvõtteks! Teame kindlalt, et varakult avastatud rinnavähk on ravitav! Tee regulaarselt enesevaatlust, külasta ämmaemandat, naistearsti või perearsti! Sinu tervis on ainult Sinu enda kätes!

Nimi: Egert Vinogradov

Tähtkuju: Kaljukits

Minu esimene töökoht: Umbes 12-aastasena läksime koos sõbra ja vennaga ühte istandusse tööle. Tööpäev oli umbes 5-6h ja sain selle eest 30 krooni. Vend sai sama aja eest 50. Mäletan selgelt, et palk ei olnud minu jaoks tehtud tööga üldse vastavuses ja rohkem me sinna ei läinud.

Kui oleksin üheks päevaks naine, siis: Tahaksin kogeda seda, kui paljud mehed tegelikult naistele uksi avavad või täiesti ükskõiksed on. Ja kui ebameeldiv on kontsakingadega päev otsa käia.

Minu suurim hirm on: Üldiselt ma ei karda midagi nii palju, et see võiks olla mu suurim hirm. Aga väiksena kartsin õudselt pimedat. Üksi kodus olles panin alati kõikvõimalikud tuled igas toas põlema.

Kui oleksin president, siis: Tahaksin endale võtta kõik head omadused meie endistest riigipeades, et siis veelgi paremini meie armast kodumaad esindada ning juhtida.

Minu varjatud talent on: Söögi tegemine – mulle õudsalt meeldib süüa teha ja köögis uusi asju katsetada.

Kuidas leiad motivatsiooni: Motivatsioon õppimiseks tekib siis, kui tähtaeg hakkab juba liiga lähedale jõudma. Teisteks asjadeks polegi vaja motivatsiooni leida.

Unistuste reisisihtkoht: Tahaks tegelikult kuskile Lõuna-Ameerika väiksematesse riikidesse minna, näiteks Venezuelasse. Aga Euroopas paelub mind väga Malta, kus olen ühe korra käinud ja läheks iga kell tagasi – kuidagi armas ja südamlik riik

Senise elu suurim saavutus: Ilmselt oma senise elu suurima saavutuse tegin 22. aprillil, kui läbisin Võhandu maratoni.

Päev on edukas, kui: Olen jõudnud õpingute kõrvalt leida aega enda jaoks. Võtta kasvõi korraks aeg maha ning puhata.

Küsitles Gethel Laiuste,
ämmaemanda õppekava 2. kursuse tudeng

3 asja, mida te veel minust ei tea:
Olen käinud muusikakoolis ja õppinud 7 aastat klaverit.
Olen juba 9 aastat tegelenud rahvatantsuga.
Mulle ei meeldi šokolaadist tehtud asjad.

Foto: Ksenia Ivanova

Üliõpilaste Talimängud

Liisa Veerla, Ardo Värä, Tanel Kaseorg, füsioterapeudi õppekava 2. kursuse tudengid, TTHKK Spordiesindus

27.-29. jaanuaril 2017 toimusid Käärikul Üliõpilaste II Talimängud. Kohal oli ka Tartu Tervishoiu Kõrgkool, mida esindas 35 aktiivset tudengit ja kaks õppejõudu. Eelmise aasta esikoha tiitlit kaitsta ei õnnestunud, kuid üldarvestuses saavutati auväärne 3. koht.

Tegemist oli ülimalt meeldejääva üritusega, kus sport ja meelelahutus käisid käsikäes. Mõõtu võeti nii klassikalistes talispordialades nagu teatesuusatamine ja suusahüpped kui ka väga omanäolistes, spetsiaalselt Üliõpilaste Talimängude jaoks kohandatud aladel, nagu näiteks lestajooks, lumesõda, reelükkamine, WinterSplash, talvine naiste mudamaadlus, võimsussuusatamine, talijalgpall, talivõrkpall ja palju muudki.

Esimesel õhtul toimus rektorite ja õppejõudude mitmevõistlus, kus meie oma Positiivne Pisik saavutas teise koha. Toimus ka pealtvaatajatele väga humoorikas lestajooks, kus nii mõnigi tudeng pidi seekord järsule Kääriku Spordikeskuse esisele mäele alla jääma. Esimese päeva suurim vaatemäng oli aga Wintersplash, kus tudengid pidid oma ehitatud masinatega mäest alla jääkülma vette hüppama. Ka seal ei olnud tudengite fantaasial piire: näha sai nii pruute suuskadel, hobusemaskides jõumehi kumminaiste seljas, Soome ralliässasi kui ka hirmutavaid piraate Kariibi Mere tumedaimatest paikadest.

Teine päev oli unikaalseid spordialasid täis pakitud nagu sealne lumigi. Enim pakkus närvikõdi ja kustumatuid elamusi nii osalejatele kui pealtvaatajatele reelükkamine. Mitmel võistkonnal kaldus mäest alla sõites regi rajast kõrvale ning nii mõnigi raja ääres olev puu ja liiklusmärk sai korralikult ära märgistatud. Iga ekstreemsusi otsiv tudeng sai oma seiklushimu rahuldada taliujumises, kus tuli läbida 20-meetrine ujumisdistants Kääriku järve jääkülmas vees. Ei puudunud ka legendaarne naiste talvine mudamaadlus, mis tõi sulejopedesse pakitud pealtvaatajate ette palju ilusaid ja tugevaid suviselt riietatud neide. Jõuvõtt keris nii tuliseks, et muda lendas mitme meetri kõrgusele.

Väga tore oli taaskord kogeda tugevat "meie"-tunnet, mis meid oma kooli esindades igal üritusel saadab. Näiteks kui meie jäähokivõistkond finaali pääses, oli meie kooli fanclub kordades võimsam, võrreldes suurte ülikoolide omadega. Väljaku äärde kogunenud punaste tutimütside "meri" kogus nii fotograafide kui kommentaatorite tähelepanu. Ergutuskoor oli igati tasemel ning emotsiooni, mis omadele kaasa elades valitses, on raske sõnadega edasi anda. Paljudel kaasaelajatel oli pärast talimänge mitu päeva hääl kähe.

Talimängude „*grand finale*" oli mängudele omane meelelahutusprogramm, mille läbivaks teemaks oli erinevate rahvuste spordisangarid. Igaüks lasi fantaasial lennata ning peol leidus stiilinäiteid Jevgeni Pljuštšenkost kuni jäähokimängijateni.

Jäid talimängudest ilma? Ära heida meelt, veidi enam kui kuu aja pärast leiavad aset järjekorras XVIII Üliõpilaste Suvemängud.

ÜLIÕPILASTE SUVEMÄNGUD

Üliõpilaste Suvemängud on kolmepäevane sportlik-meelelahutuslik üritus, kuhu on oodatud kõikide kõrgkoolide tudengid ja sportliku hingega vilistlased. See on vaieldamatult suurim tudengitele suunatud üritus, mis toimub alati unikaalses Kääriku Spordikeskuses. Igal aastal selgitakse Üliõpilaste Suvemängude raames välja ka Eesti kõige sportlikum kõrgkool, kus on ka meie koolil alati oma sõna sekka öelda. Kui tahad tunda ennast tõelise tudengina, on just Kääriku õige koht. Selleks, et võtta osa suvemängudest, ei pea olema ilmtingimata sportlane, vaid piisab sportlikust mõtte- ja eluviisist. Tule kohale ja veendud selles ise!

Kolme päeva jooksul on kavas üle 20 spordiala ja üle 10 meelelahutusliku ala. Spordirohked päevad lõpetab mõlemal õhtul tudengitele kohane meelelahutusprogramm. Midagi eraldi välja tuua on äärmiselt raske, sest terve nädalavahetus on täis omanäolisi spordialasid ja põnevaid üritusi, aga kui just peab, siis ilmselt kõige suurem eneseületamise koht on „Seinamäe 100". 45-kraadise nurga all olevast 100 meetri pikkusest nõlvast üles jooksmine on ikka paganama raske ja paneb südame kohe kindlasti kiiremini lööma. Veel saab välja tuua Elamusjooksu, mis jääb meelde mudakihi tõttu, mis sind üle finišijoone joostes katab. Loomulikult peab siinkohal mainima ka iga-aastast Kääriku Sookolli valimist ehk naiste mudamaadlust, mida peetakse Suvemängude üheks suurimaks vaatemänguks. Võistlustulle läheb ligikaudu 30 kaunist ja tugevat naist. Võib uhkusega lisada, et Tartu Tervishoiu Kõrgkool on sellel alal alati esindatud olnud ja ka väga häid kohti saavutanud. Nendest aladest ja üritustest võikski rääkima jääda, kuid oma silm on kuningas ning lisaks eelmainitud aladele leiab igaüks omale enda lemmikud ja seda just ise kohale tulles! Kogu üritusele annab lisaväärtust ka Kääriku maastik, maailmaklassi korraldusmeeskond ja üleüldine atmosfäär.

Kui tahad, et sul oleks, mida tulevikus tudengielust meenutada, siis just Üliõpilaste Suvemängud on üritus, mis annab igale tudengile kustumatud mälestused, palju uusi tutvusi ning hulgaliselt emotsioone!

Hetkeseisuga on meie koolil suvemängudele veel alla 10 koha, seega kiirusta, kui sa pole veel reganud!

Info TTHKK Sport Facebooki grupis.

27. aprillil külastas kõrgkooli rahvusvaheline akrediteerimiskomisjon, kes tutvus Tartu Tervishoiu Kõrgkooliga ja vestles erinevate osapooltega, et anda hinnang radiograafia magistritaseme ühisõppekavale.

Rahvusvahelisel tervisliku toitumise päeval, 6. mail rääkis kõrgkoolis Erik Orgu (pildil) D-vitamiinist, TÜ peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituudi tervise edendamise lektor Inga Villa uutest riiklikest toitumissoovitustest ning Diana Mogiš suhkrust toidus. Kui soovid rohkem teada tervislikust toitumisest, tule toitumisterapeudi baaskoolitusele, loe lisaks: www.nooruse.ee/koolitused.

Aprilli alguses paigaldati Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppehoone seinale AED aparaat, kõik kõrgkooli töötajad läbivad selle kasutamise koolituse.

Tudengite Kevadpäevadel korraldasid kõrgkooli tudengid ja töötajad linnas kaks meeleolukat võistlust: meditsiinihullude mitmevõistlus ja kestvuselustamine (pildil), kus kuus kaheliikmelist võistkonda pidid korrektsete taaselustamise võtetega teostama taaselustamist nuku peal võimalikult pika aja jooksul.

Aprillikuu kuuel päeval toimusid kõrgkoolis tervise-teadlikkuse õpipäevad gümnasistidele, kus oli võimalus uurida DNA abil oma sportlikke võimeid, maksa tervist ja saada tuttavaks maksa uurimise erinevate meetoditega.

Nüüdsest on avatud ka e-pood, kus saab osta kõrgkooliga seotud meeneid ja õpikuid: pood.nooruse.ee. Samuti on võimalik tooteid soetada tööpäeviti kõrgkooli ruumist 322 - astu läbi!

Fotod: Jaanika Niinepuu, Anne Rosenberg.

KÕRGKOOLIS PEAGI TULEVAD SÜNDMUSED

15. juunil kl 10-13 TÜ Kliinikumi Verekeskuse esindajad ruumis 007 – võimalus anda verd!

22. juunil kl 12 Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lõpuaktus.

26. juunist 9. juulini vastuvõtt Tartu Tervishoiu Kõrgkooli. Loe lisaks: www.nooruse.ee/vastuvott.

28. august bioanalüütiku õppekava avaaktus Tallinnas

30. ja 31. augustil toimub kõrgkoolis rebaselaager esmakursuslastele

1. septembril õppeaasta avaaktus

14.-15. novembril Rahvusvaheline teaduskonverents „Is Nursing Education Up to Date?“.
Loe lisaks: www.nooruse.ee/nordicforum2017

20.-24. november kõrgkooli sünnipäevanädal, tänavu saab Tartu Tervishoiu Kõrgkool 206 aastaseks!

23. novembril rahvusvaheline üliõpilaskonverents „Health in Our Hands“, lisainformatsioon: www.nooruse.ee/HOH

VEEBIAJAKIRI TERVIST! OOTAB KAASTÖID

Veebiajakiri ootab kirjutisi kõrgkooli personalilt ja tudengitelt, samuti vilistlastelt, koostööpartneritelt ja teistelt huvilistelt. Samuti on oodatud ettepanekud lugude teemade osas. Huvi korral võtta ühendust meilitsi: jaanikaninepuu@nooruse.ee.

Jääme teie kirjatöömõtteid ootama! Järgmine ajakirjanumber ilmub 29. septembril 2017.

Foto: Lauri Veerde

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TÄIENDUS-KOOLITUSED

KUTSUME TEID TÄIENDUS-KOOLITUSTELE!

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kutsub Teid osalema täienduskoolitustel!
Lisainfot koolituste kohta leiad kodulehelt:

www.nooruse.ee/koolitused
www.nooruse.ee/tervishoiu_koolitused.pdf

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis tegutsevad mitmekülgsed koolitajad ning just seetõttu saame pakkuda Teile väga palju erinevaid täienduskoolitusi. Vastavalt inimese või asutuse soovidele ja vajadustele saame kokku panna just Teie jaoks sobiva koolituse.