TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOLI ajakiri
September 2014 / nr. 4

TERVIST!

TERVES KEHAS TERVE TEADMINE - uuringu-tulemused konverentsil!

Lugemisest söönuks! Kuidas täpsemalt?

Margit Luiga: õppejõud, kes rändab ja teavitab

TERVIST!

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

Vastutav väljaandja: Jaanika Niinepuu, jaanikaniinepuu@nooruse.ee, 737 0260
Toimetus: Diana Jesin, Karina Auli, Jonna Sild, Laura Jaakson, Kati Kõiv, Mari Sepp, Silvia Teras, Mari-Liis Tuvi
Kujundus: Kaisa Reimand
Makett ja küljendus: Jaanika Niinepuu
Kolleegium: Ele Hansen, Janika Pael, Aet Kaare-Põiklik, Ermo Kruuse, Kalmer Marimaa, Liisi Org, Eliise Ott, Anne Vahtramäe, Merle Varik

Järgmine veebiajakiri ilmub 2014. aasta novembris

TOIMETUSELT

Taas on september, käes sügis ning heade mõtete linn on täitunud tudengitega nii kodumaalt kui ka võõrsilt. Suvi möödus väga ruttu, enamasti tööl olles ja aeg-ajalt ka suvemõnusid nautides, vähemalt minul. Loodan siiralt, et ka teised said aega, et vahe- peal töö tagaplaanile jätta ning lõõgastuda: näiteks rannas suvemõnusid nautides või miks mitte ka pere-sõprade-tuttavatega mõnusat grillpidu organiseerides. Korralik puhkus annab jõudu uutele tegudele uuel õppeaastal.

Ka kõrgkoolis on palju uut, alustades sellest, et kõrgkooliperre lisandus üle 300 uue tudengi. Esimesel koolipäeval oli maja rahvast täis ning sagimist päris palju. Minu soovitus uutele tudengitele oleks, et võtke osa ikkagi kõikidest loengutest ja seminaridest. Juba esimesel kursusel tuleks alustada sellega, et kõik vajalik saaks järgnevateks aastateks kuhugi salvestatud ja et häda korral oleks hiljem võimalus kahtlustele konspektist lahendust leida.

Lisaks on kõrgkoolis esmakordselt tulemas teaduskonverents, mis kannab pealkirjaga „Terves kehas terve teadmine" ja kus tutvustatakse rakendusuuringute põnevaid tulemusi, augustikuus korraldati esimene rahvusvaheline nädal ning suvevaheajalt naasnud õppejõududel ja tudengitel on kindlasti pea uusi mõtteid täis, mida käesoleval õppeaastal võiks korda saata – kõigest sellest saab lugeda ka veebiajakirja järgnevatel lehekülgedel!

Veebiajakirjaski võib oodata uusi tuuli: juurde on lisandunud tudengeid, kes terava sule ja kiirete sõrmedega artikleid kirjutavad ja ka neid, kes hoopiski fotoobjektiivi kaudu tervishoiuvaldkonnas ning kõrgkoolis toimuvat jäädvustavad.

Foto: erakogu

Kuna minagi kirjutan toimetajaveergu ja ka üleüldse veebiajakirja artiklit esimest korda ning üldiselt esseede ja muude kirjutistega just kõige parem sina-sõber ei ole, siis ei tule ka pärast kahetunnist mõttepausi rohkem midagi huvitavat pähe, mida teile siia kirja panna. Ainult soovin, et kõigil õpilastel ja tudengitel ning ka õppejõududel mööduks alanud kooliaasta kiirelt ning edukate tulemustega.

Edu õpingutel!

Kati Kõiv,
õe õppekava II kursus

SISUKORD

AKTUAALNE

4 ***Rakendusuuringute tulemusi tutvustatakse konverentsil.*** Merle Varik
7 ***Tudengid edendavad elanikkonna tervist.*** Piret Simm
8 ***Uuring: patsientide teadlikkus.*** Eve-Merike Sooväli, Piret Simm, Liina Animägi jt
11 ***Maavärina ohvreid päästmas.*** Ingrid Nuga
13 ***Lapseootel pered saavad tasuta nõu.*** Laura Jaakson
19 ***Kõrgkool koolitab ka gümnasiste.*** Liisi Org

PERSOON

20 ***Margit Luiga: rännakutest ja informeerimisest.*** Jaanika Niinepuu

ARVAMUS

24 ***Lugemisest söönuks.*** Janika Pael

VÄLISPILK

25 ***Erasmus Plussi uued võimalused.*** Eliise Ott
27 ***Õpirännakul Jenas.*** Anu Õun

MEIL JA MUJAL

30 ***Tudengid valisid aasta õppejõud.*** Ele Hansen
35 ***Töö arvuti taga – ergonoomiliselt.*** Diana Jesin
37 ***Jääkuubikud ja ALS.*** Laura Jaakson
38 ***Praktikal koduvallas.*** Helena Viies

IKKAGI INIMENE

41 ***Aleksander Raud ja Rein Kalda.*** Silvia Teras

ÜLIÕPILASESINDUS

42 ***Üliõpilasesindusse? Jah!***
43 ***Suvemängudest.*** Mari-Liis Tuvi, Margus Kangro

RETROSPEKTIIV

45 ***Kõrgkool pildis.***

FUTUSPEKTIIV

46 ***Mis on tulekul?***
47 ***Sügisene ruuniskoop.*** Ele Hansen

Rakendusuuringute tulemuste üle arutletakse konverentsil

Merle Varik,
arendusprorektor

Juba mitmeid aastaid on Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis läbi viidud rakendusuuringuid. Ometi tekitab mõiste rakendusuuring vestlustes vahetevahel kulmukergituse ning küsimuse, millega ikkagi tegemist on.

Üks võimalus jagada teavet on siinsamas. Alustame algusest ehk seadustest.

Mis on rakendusuuring?

Rakendusuuringute mõiste tuleneb teadus- ja arendustegevuse korralduse seadusest. Rakendusuuringud on algupärased uuringud uute teadmiste saamiseks esmase eesmärgiga rakendada saadud teadmisi kindlas valdkonnas suhteliselt lühikese aja jooksul.

Miks kõrgkool teeb rakendusuuringuid?

Lähtuvalt rakenduskõrgkooli seadusest on kõrgkooli ülesandeks lisaks õpetamistegevusele teostada rakendusuuringuid, tehes koostööd erinevate institutsioonidega, ning toetada ühiskonna arengut.

Oleme arvestanud seadusest tulenevaid kohustusi ning seega on Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis rakendusuuringute eesmärgiks tõenduspõhiste uuringute abil arendada kutseala ja õppeprotsessi, sealjuures tehakse nii riigisiseste kui ka rahvusvaheliste uuringute läbiviimisel koostööd erinevate huvigruppidega.

Õppekavade üleselt on meil kolm rakendusuuringute teemavaldkonda, mis on aluseks rakendusuuringute planeerimisel: õppeprotsess, tervis ja tõenduspõhine kutseala areng.

Rakendusuuringul on vastutav uurija, uurimisrühma kaasatakse nii kolleege, partnereid kui ka tudengeid. Üliõpilastel on võimalik teha oma lõputöö, olles uurimisrühma liige. Järjest enam planeeritakse uuringuid koostööpartneritega.

Kõrgkoolis tegutseb kaheksaliikmeline rakendusuuringute nõukogu (RUN), kuhu kuuluvad dotsendid või lektorid kõikidelt õppekavadelt. Nõukogu juhib arendusprorektor. Nõukogult on vaja ka rakendusuuringu projektile saada kinnitus, et tagada rakendusuuringute kvaliteet ning saada ühtne ülevaade. Igas projektis peab olema uuringu tausta-

Foto: Kadri Audova

kirjeldus, eesmärgid, metodoloogia, ajakava, finantseering ning ka kuluartiklid, osalevate õppejõudude planeeritavad töötunnid, kaasatud üliõpilaste nimekiri ja ka see, kuna on plaanis tulemused avalikustada.

Rakendusuuringute tulemused

Praegu, 2014. aasta sügisel on käimasolevaid rakendusuuringuid kokku 16. Lõppenud on 17 uuringut.

Rakendusuuringute läbiviimiseks tehakse koostööd Tartu Ülikooli, Eesti Maanteeameti, Eesti Ämmaemandate Ühingu, Eesti Laborimeditsiini Ühingu, Eesti Haigekassa ning mitmete praktikabaasidega. Rõõm on tõdeda, et järjest enam suureneb üliõpilaste kaasatus uurimisrühmadesse (vt joonis 1).

Rakendusuuringute tulemusi on tutvustatud ettekannetena nii konverentsidel kui ka seminaridel, samuti on kirjutatud publikatsioone. Üheks uuringute tutvumise kohaks on kõrgkooli uurimistööde kogumikud, mis on leitavad ka veebipõhistena kõrgkooli kodulehelt.

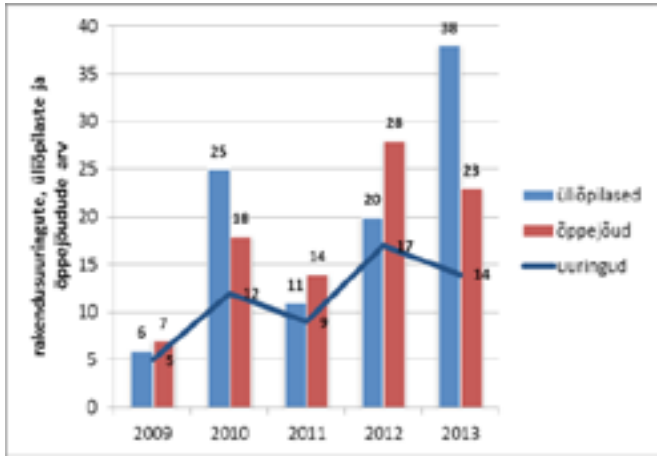
Tutvustamaks kübekest põnevatest uuringutulemustest ning arutlemaks oluliste teemade üle korraldame 21. novembril teaduskonverentsi „Terves kehas terve teadmine“.

Konverentsil saab näiteks teada, kas kohvi liigtarbimisel on ikkagi positiivne või negatiivne mõju ning mida järeldada, kui uurida kohvinautlejate ja taimetoitlaste vereanalüüse ning võrrelda neid luutiheduse mõõtmistulemustega. Saab vastuse, miks on patsiendi lähiuuringutega (*point-of-care*, POC) seonduv temaatika hetkel akuutne ning kas kõrgvererõhktõvega patsiendid on teadlikud vererõhu riskiteguritest, nende ohjamisest ja tüsistustest. Samuti arutletakse rinnavähi ennetamise ja raviprotsessi etappide erinevate aspektide üle.

Konverentsipäeva pärastlõunasel ajal toimuvad töötoad õdedele, ämmaemandatele, terviskaitse spetsialistidele, bioanalüütikutele, füsioterapeutidele ja radioloogiatehnikutele.

Päeva saab ära kasutada ka omaenese tervise kontrollimiseks: konverentsi alguses ning vaheajal testivad Eesti Õdede Liidu esindajad soovijatel tervisenäitajaid.

Lisaks on lubanud vaheaegadel tulla uusi tooteid tutvustama erinevad asutused.



Joonis 1.

Rakendusuuringute nõukogu (RUN) koosseis

Merle Varik, arendusprorektor
Eve-Merike Sooväli, õe ja ämmaemanda õppekavade lektor
Inga Ploomipuu, tervisekaitse spetsialisti õppekava dotsent
Liina Anijärv, õe ja ämmaemanda õppekavade lektor
Mare Remm, bioanalüütiku õppekava dotsent
Reet Urban, õe ja ämmaemanda õppekavade dotsent
Reet Linkberg, füsioterapeudi õppekava dotsent
Tiina Kukkes, radioloogiatehniku õppekava lektor

Käimasolevad rakendusuuringud Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis

(infokastis uuringu läbivimise aasta, teema ja tegijad)

- **2014−2020. Bioanalüütikute õppelaborite metoodiliste juhendite ja õppelabori käsiraamatu koostamine** *(vastutav uurija Mare Remm; õppejõud Evi Aotäht, Mai Treial, Anneli-Raave Sepp, Aivar Orav, Eerik Jõgi; üliõpilased Kaire Moorlat, Anneli Karus, Egle Lepla, Eleri Priks, Erik Selge, Olga Pilitsina)*
- **2014−2015. Radiograafia üliõpilaste ja radioloogiatehnikute arusaamad professionaalsusest** *(vastutav uurija Valeria Challen; õppejõud Zinaida Läänelaid, Tiina Kukkes)*
- **2013−2018. Laste turvavarustuse kasutamine autos** *(vastutav uurija Inga Ploomipuu; õppejõud Kristi Vahur; üliõpilased Elen Pabo, Ketlin Sangla, Diana Jesin; koostööpartner Maanteeamet, esindaja Kaia Kuuspalu)*
- **2013−2016. Õendusüliõpilaste hooliva hoiaku kujunemine, kujundamine ja hindamine** *(vastutav uurija Reet Urban; üliõpilased Liis Arbeiter, Elina Müürsepp)*
- **2013−2015. Eesti sünnituseelset ettevalmistust pakkuvate perekoolide õppetöös osalemise mõju rasedate ja nende tugiisikute valmisolekule sünnitusega toimetulekuks, vanemarolliga kohanemiseks ning imetamise edendamiseks osalejate ja lekotorite pilgu läbi** *(vastutav uurija Marge Mahla; üliõpilased Janne Toomel, Kadri Otsalt, Marin Paes, Mari-Ann Umalas; koostööpartner Eesti Ämmaemandate Ühing)*
- **2013−2015. *Borrelia burgdorferi sensu lato* kandvus ja erinevate genotüüpide esindatus Eesti maakondade puukide hulgas** *(vastutav uurija Eerik Jõgi; üliõpilased Maarja Ader, Kaitel Kruus)*
- **2013−2015. Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õe põhiõppe õppekava II ja IV kursuse üliõpilaste farmakoloogilised teadmised** *(vastutav uurija Ireen Bruus; õppejõud Agnes Männik, Liina Animägi; üliõpilased Jelena Borodina, Kairi Keidong)*
- **2013−2014. Patsiendi kiirgusdoosi optimeerimiseks vajalike andmete kogumine ja võrdlev analüüs radiograafias** *(vastutav uurija Kalle Kepler; õppejõud Janelle Märs; üliõpilased Natalia Barausova, Anton Bukatš, Viktor Dedovets, Olga Dmitrieva, Marleen Eelma, Kristi Kais, Rasmus Kari-is, Stella Kibena, Lidia Kolessova, Artjom Kotelevski, Vilorika Laursoo, Tiina Lilium, Jekaterina Mihhailova, Kai Mölder, Maria Mürk, Marek Naal, Siim Nael, Kuldar Rahuelu, Eneli Tisler, Merle Torim, Inge-Liis Verst, Natalja Vertjajeva; koostööpartner Oulu Rakenduskõrgkool; kaasatud AS Ida-Tallinna Keskhaigla, AS Ida-Viru Keskhaigla, AS Järvamaa Haigla, AS Lõuna-Eesti Haigla, AS Valga Haigla, OÜ Tartu Linna Polikliinik, SA Narva Haigla, SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla, SA Pärnu Haigla, SA TÜ Kliinikum, SA Viljandi Haigla)*
- **2013−2014. Kutsealased pädevused viimase kursuse õe põhiõppe üliõpilaste ja õdede hinnangul** *(vastutav uurija Reet Urban; õppejõud Liina Animägi; üliõpilane Lemme-Liis Aruväli)*
- **2013−2014. Täiskasvanud kõrgvererõhktõve patsientide teadlikkus vererõhu riskiteguritest, ohjamisest, tüsistustest ja nende ennetamisest** *(vastutav uurija Eve-Merike Sooväli; õppejõud Piret Simm; üliõpilased Eveliis Annusver, Railika Toim, Riti Saage; koostööpartner Eesti Haigekassa)*
- **2012−2016. Eesti elanike erinevate vanusegruppide tervisekäitumine (2012-2014). Kohvi ja taimetoidu mõju vere laborinäitajatele ja luutihedusele (2013-2016)** *(vastutav uurija Ülle Parm; õppejõud Anna-Liisa Tamm, Aivar Orav; üliõpilased Triin Matvejev, Kari Linnaste, Sigrit Ülper, Sandra Sokman, Kristiina Kärk, Petramarion Vesterinen, Kata Pedamäe, Nele Šott, Kerli Rõzikov, Kadri Jakoobi, Riina Intsar, Liina Lattik, Merit Müller, Piret Mihkelson, Olga Mandela, Dimitri Pruul, Eleinika Jallajas; koostööpartnerid Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond, prof Jaak Jürimäe, Jarek Mäestu, Evelin Lätt, Tallinna Ülikooli doktorant Tiiu Urva)*
- **2012−2015. Tartumaa avalike supluskohtade veest isoleeritud enterokokkide antibiootikumiresistentsus** *(vastutav uurija Evi Aotäht; õppejõud Helen Udras, Mai Treial; üliõpilased Kaia Kolk, Lilian Kokk)*
- **2012−2014. Toetava teipmisvahendi kolmekuulise mõju hindamine viie- ja kaheksa-aastaste laste *genu valgum* asendi ja jala pikivõlvide korrigeerimisel** *(vastutav uurija Anna-Liisa Tamm; õppejõud Reet Linkberg, Ivi Vaher, Arved Vain (Tartu Ülikool); üliõpilased Mari-Liis Luukas, Maaria Pielberg, Laura Laanesaar, Eva Nigulas; koostööpartnerid AS Keila Taasturavikeskus, Empatrax OÜ)*
- **2012−2014. Patsiendi lähiuuringud (*point-of-care*, POC) Eesti perearstide tööpraktikas (2012-2013) ja haiglate praktikas (2013-2014)** *(vastutav uurija Mare Remm; õppejõud Aivar Orav; üliõpilased Kätlin Jädal, Kaia Otsmaa, Terje Lokk, Svetlana Kitajeva; koostööpartner Eesti Laborimeditsiini Ühing (Ida-Tallinna Keskhaigla labor ja Põhja-Eesti Regionaalhaigla labor))*
- **2012−2014. Enterobiaasi esinemine Jõgevamaa lasteaialastel (2012-2013). Enterobiaasi esinemine Viljandimaa ja Tartumaa lasteaialastel (2013−2014)** *(vastutav uurija Mare Remm; üliõpilane Helin Sinimets; koostööpartneriks 8 lasteaeda)*
- **2012−2014. Akadeemilise õpikeskkonna mõju üliõpilase õppimisele Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õe ja radioloogiatehniku õppekava näitel** *(vastutav uurija Reet Urban; õppejõud Tiina Kukkes, Liina Animägi)*

Piltidel tegevused Tamme Gümnaasiumi ja Nõo lasteaia lastele.

Tudengid edendavad elanikkonna tervist

Piret Simm,
õppejõud

Õe ja ämmaemanda õppekavade esimese kursuse kevadsemestril tuleb tudengitel läbida õppeaine „Tervisedenduslik projekt“, mille raames koostavad üliõpilased etappide kaupa projekti ja viivad selle ka kevadisel õppepraktikal ellu.

Eelnevatel aastatel on kõrgkooli üliõpilased viinud läbi projekte nii lasteaedades, koolides kui ka hooldekodudes. Lapsi on õpetatud käsi ja hambaid pesema, turvaliselt liiklema, esmaabi andma, tervislikke vahepalasid valmistama jne. Hooldekodudes on üliõpilased peamiselt edendanud eakate liikumist.

Koostöö Tartumaa terviseedendajaga

Eelmisel õppeaastal sai juba talvel ühendust võetud Tartumaa tervisedendaja Lea Sauliga, kes edastas kõrgkooli tervisedenduslike projektide pakkumise Tartumaa koolidesse ja lasteaedadesse. Kirjale vastas 12 kooli ja lasteaeda, kes soovisid kaasa lüüa kõrgkooli üliõpilaste koostatud tervisedenduslikes projektides.

Üliõpilased käisid Kuuste, Puhja, Kõrveküla, Nõo, Luunja ja Ülenurme lasteaedades ning Konguta, Valguta ja Melliste algkoolides. Ka mitmed Tartu linna lasteaiad ja koolid on juba teadlikud kevadeti toimuvatest tervisedenduslikest tegevustest ja tunnevad aktiivselt huvi, millal saab nendest osa võtta.

Kõrgkooli kindel koostööpartner on Tartu Tamme Gümnaasium, mille 3. c klassile korraldasid õe õppekava üliõpilased lõbusa tervisepäeva.

Mõned üliõpilased valisid projekti läbiviimiseks oma eelmise kooli. Nii sai tervisepäevi korraldatud Tartu Kivilinna Gümnaasiumis, Tartu Annelinna Gümnaasiumis, aga ka kaugemal (Tallinnas, Tõrvas ja isegi Kärdlas).

Mitmed ämmaemanda ja ka õe õppekava üliõpilased käisid koolides ja rääkisid õpilastele seksuaalsel teel levivatest haigustest, rasestumisvastastest vahenditest jne. Üliõpilaste tegevust toetasid lasteaedade ja koolide tervishoiutöötajad.

Hooldekodudes viidi läbi mitu projekti, mis keskendusid eakate füüsilisele aktiivsusele ja uudse teemana meditatsioonile ning kuhu kaasati spetsialistina Inge Bachaus Tartu Loomemajanduskeskusest.

Uued mõtted ja teod

Ämmaemanda õppekava üliõpilane Keity Kimmel on aga juba mitu aastat osalenud Tartu Lastekliinikus ravil viibivatele lastele suunatud projektis, mille eesmärgiks on läbi mängu ja käelise tegevuse muuta haiglasviibimine lõbusamaks ja seeläbi soodustada haigustest paranemist.

Keity kasutas tervisedendusliku projekti ainet juba toimiva projekti täiendamiseks. Kõik lahked inimesed on oodatud ka Keityga järgmisel korral liituma, rohkem informatsiooni saab projekti koduleheküljelt.

Praegused rebased võivad juba hakata vaikselt mõtteid koguma, kus ja millisel teemal sooviksid nemad kevadel tervisedenduslikke projekte läbi viia.

Täiskasvanud kõrgvererõhktõve patsientide teadlikkus vererõhu riskiteguritest, ohjamisest, tüsistustest ja nende ennetamisest

Õppejõud Eve-Merike Sooväli (MSc), Piret Simm (MScHS) ja Liina Animägi (MPH)
Õe õppekava vilistlased Evelin Annusver, Riti Saage ja Railika Toim

Tervis on inimese kõige väärtuslikuim ressurss ja selle eest tuleb hoolt kanda. Kõrgenenud vererõhk on täiskasvanud inimestel enamlevinud krooniline haigus.

Varasemate uuringute tulemused näitavad, et umbes igal kolmandal on probleeme kõrgenenud vererõhuga. Kõrgenenud vererõhk on ka mitmete erinevate haigustega kaasnev terviseprobleem. Küllalt palju on uurinud patsientide teadlikkust kõrgvererõhu riskitegurite ja võimalike tüsistuste kohta. Sedasorti uuringute tulemused annavad suuna, millist õpetust ja nõustamist patsiendid vajavad riskitegurite vältimiseks ning milliseid teadmisi on vaja tekkida võivatest tüsistustest.

Keda uuriti?

Hiljaaegu valmis ja võeti Eestis kasutusele kõrgenenud vererõhu ravi käsitlev ravijuhend, mis toetab paljude tervishoiuspetsialistide tööd kõrgvererõhktõbe põdevate patsientidega. Ravijuhendist tulenevalt sai alguse ka Tartu Tervishoiu Kõrgkooli ja Eesti Haigekassa koostöös läbiviidud uuring „Täiskasvanud kõrgvererõhktõve patsientide teadlikkus vererõhu riskiteguritest, ohjamisest, tüsistustest ja nende ennetamisest“.

Kõrgvererõhuga patsientide probleemiks on sageli kõrgenenud vererõhu ohjamatus või ebapiisav ohjamine. Põhjusi võib olla mitmeid, nagu patsientide madal teadlikkus elustiili muutmisest vererõhu langetamiseks, raviskeemi mittekorrektne järgimine või isegi eiramine. Paljud kõrgvererõhktõve diagnoosiga patsiendid pole teadvustanud, et elustiili muutmine on üks olulisi ja ka odavamaid vererõhu mõjutamise viise või on oma harjumusi muutnud liialt vähesel määral.

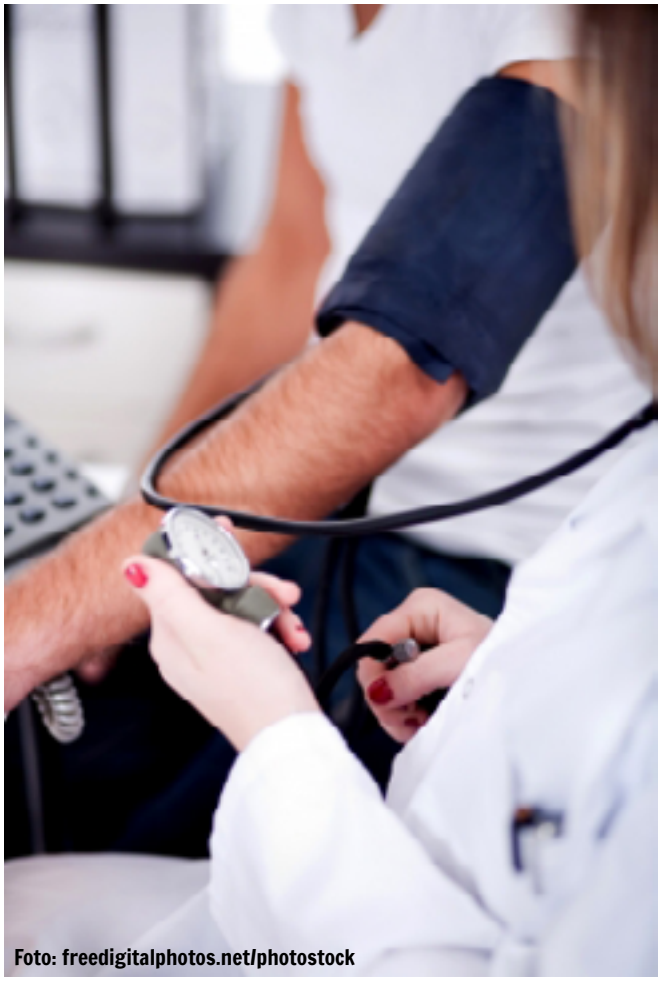


Foto: freedigitalphotos.net/photostock

Mujal maailmas läbi viidud uuringute tulemused kirjeldavad, et sageli peavad patsiendid kõrgenenud vererõhu põhjuseks stressi, ebaõiget toitumist, ülekaalulisust, vähest kehalist aktiivsust, kahjulikke harjumusi, pärilikkust ja ka vanust. Kui inimene teab, mida ta peab nende põhjuste ennetamiseks või vältimiseks tegema, saab ta ise paremini ohjata oma tervist.

Läbiviidud rakendusuuringu eesmärgiks oli selgitada kõrgvererõhktõvega patsientide teadlikkust vererõhust, vererõhku tõstvatest riskiteguritest, vererõhu ohjamisest ja võimalikest tüsistustest ning hoiakuid vererõhu väärtuste osas. Samuti oli eesmärk leida seoseid patsientide vanuse, haridustaseme, soo ja teadlikkuse vahel. Uuring oli oma olemuselt kvantitatiivne ja kirjeldav.

Üldkogumisse kuulusid kõik ajavahemikus 01.01.2012-31.12.2012 täiskasvanud kõrgvererõhktõve diagnoosiga (RHK I 10) patsiendid (N=9482), kes olid külastanud pere- ja/või eriarsti ning neile oli koostatud haigekassa arve. Uuringu läbiviimise ajaks oli nendest surnud 175, seega jäi üldkogumisse 9307 patsienti. Juhuvalim moodustus 30% üldkogumi patsientidest, valimi lõplikuks suuruseks jäi 2700, kellele saadeti haigekassa poolt otsepostiga küsimustikud, lõpliku valimi moodustas 857 uuritavat.

Andmed koguti küsimustikuga, töödeldi ja analüüsiti andmetöötlusprogrammiga SPSS 16.0.

Taustamuutujatest küsiti sugu, vanust, elukohta, haridust, tööalast staatust ja esimest suhtluskeelt. Vanuseliselt jäid uuritavad vahemikku 18-101 aastat. Uuritavad jaotati nelja vanusegruppi: 18-39aastased, 40-59aastased, 60-79aastased ja üle 80 aastased. Elukoha järgi jaotati uuritavad linnas, alevis ja maal elavateks. Väidete ja küsimuste vastuste jaotused esitati protsentidena. Kõiki taustatunnuste ja hinnangute vahelisi seoseid testiti kasutades Pearsoni hii-ruut statistikut, Kruskal-Wallise statistikut (K) ning ühemõõtmelist ANOVA (F) meetodit.

Läbiviidud uuringu tulemustest selgus, et 13 väljapakutud vererõhu kõrgenemist soodustavast tegurist viis väga olulist põhjust olid: stress (51,7%), ülekaal (47%), liigne alkoholi tarvitamine (37,1), kõrgenenud kolesterool (33,7%), suitsetamine (31,7%). Ka mujal läbiviidud uuringutulemused viitavad sellele, et stress on sagedaseim väljatoodud vererõhu kõrgenemise põhjus. (Cruz ja Galang 2008, Almas jt 2012, Kronish jt 2012, Marshall jt 2012). Kirjandusest selgus veel, et oluline vererõhu kõrgenemise põhjus on kõrge kehamassiindeks (Yasein jt 2011, Almas jt 2012, Marshall jt 2012), vähene kehaline aktiivsus (Samal jt 2007, Cruz ja Galang 2008, Yasein jt 2011 Almas jt 2012, Marshall jt 2012), kahjulikud harjumused (Almas jt 2012, Marshall jt 2012).

Mida tähendab kõrgenenud vererõhk?

Uuringutulemuste põhjal võib järeldada, et lisaks stressile on vererõhu kõrgenemise põjused seostatavad liigse kehakaaluga, mis on omakorda seotud valede toitumisharjumuste ja vähese liikumisaktiivsusega. Käesoleva uuringu ja kirjanduse andmed suuresti ühtivad ja see annab kinnitust, et rõhuasetus nende põhjuste kahjulikkuse selgitamisel ennetustöös ja patsientide nõustamisel peab olema veelgi tõhusam. Antud uuringus osalenud patsientide teadlikkus oli tagasihoidlik liigse soola tarvitamise kahjulikkuse osas, samuti ei nähtud vähese kehalise aktiivsuse mõjus vererõhu kõrgenemisele.

Küsides patsientidelt, mida tähendab kõrgenenud vererõhk, siis ennekõike tähendas see uuritavatele vererõhu väärtust üle 140/90 (71,5%). Veel tähendas kõrgenenud vererõhk vastajatatele kõrget stressitaset (36,8%), survetunnet peas (36,2%), vaevusi südames (28,1%) ja üldist halba enesetunnet (32,8%).

Kuna uuriti patsientide teadlikkust, siis kõik vastamiseks pakutud vastusevariandid ei olnud päris õiged, oli ka vastajaid, kellele kõrgenenud vererõhk tähendas kõrget verersukrut, kehakaalu tõusu või liigeste valulikkust. Need vastused annavad märku, et patsientidele peab selgitama, millised on võimalikud vaevused, mis kaasnevad vererõhu tõusuga. 70% vastanutest pidas kõrgenenud vererõhku väga ohtlikuks ja 30% mõnevõrra ohtlikuks Vastanutest 77,1% arvas, et vererõhu langetamine „parandab oluliselt tervist“, „mõnikord parandab tervist“ vastanuid oli 17,6%. Oli ka vastajaid, kelle arvates vererõhu langetamine sageli ei paranda (2,7%) või üldse ei paranda (0,5%) tervist. Need tulemused näitavad, et patsiendid on teadlikud vererõhu ohtlikkusest tervisele ja üle kolmveerandi vastajatest on teadlikud, et vererõhu langetamine parandab tervist.

Uurides patsientide teadlikkust vererõhu väärtustest selgus, et ligi 92% vastanutest teadsid süstoolse ja diastoolse vererõhu piirväärtusi. Pea kõik vastajad (90,8%) teadsid oma viimasel visiididil mõõdetud vererõhu väärtust. See on väga hea tulemus, milles peegeldub ka hea patsientide teavitus. Nendest, kes oma vererõhu väärtusi ei teadnud, oli kõige enam vastajaid nooremas (18-39 a.) vanusegrupis seas. Mitteteadmise põhjuseks võib olla see, et noorematel on tervislik seisund üldiselt parem ja ei peeta nii vajalikuks oma mälu liigsete numbritega koormata. See on viide, et selle vanusegrupi patsientidega peaks rohkem selgitustööd tegema. Eesti patsientide jaoks oli vererõhu langetamiseks vajalikest tegevustest oluline ennekõike arsti poolt ette antud raviskeemi järgimine (79,5%).

> ***Paljud kõrgvererõhktõve diagnoosiga patsiendid pole teadvustanud, et elustiili muutmine on üks olulisi ja ka odavamid vererõhu mõjutamise viise.***

Kui vererõhu kõrgenemise oluliseks põhjuseks peeti muude tegurite seas ülekaalu ja liigset söömist, siis vererõhu langetamiseks hinnati kõrgelt kehakaalu langetamise (60,1%) ja tervisliku toitumise (58,6) osatähtsust. Seegi tulemus viitab, et patsiendid on küll teadlikud, kuid alati ilmselt ei suudeta järgida kõike, mida teatakse.

Taylor ja Ward (2003) uurisid Austraalias 55 hüpertensiooniga patsiendi arusaamist ja uskumusi kõrgvererõhktõve ravist ja individuaalse riski adekvaatset hindamist, tulemustest selgus, et enamus patsientidest olid teadlikud insuldi (71%) ja südameataki (62%) riskist. Mõõtes patsientide teadlikkust haigustunnustest, siis vastajatest 70,8% hindas väga tihedat seotust kõrgenenud vererõhu ja insuldiga, 34,3% südamepekslemise ja 32,9% peapööritusega.

Uuritavad hindasid võimalikke kõrgvererõhu tüsistusi ja insulti pidas kõrgevererõhktõve tüsistuseks alati või sageli 85% vastajatest, südameinfarkti 81,9% ja ajuinfarkti 80% vastanutest. Need tulemused näitavad, et patsiendid on teadlikud, millised on võimalikud tüsistused. See omakorda viitab sellele, et patsientidele tuleb selgitada, kuidas antud tüsistused võivad mõjuda tervisele ja elukvaliteedile.

Erinevates allikates publitseeritud tulemustest selgus, et palju on hüpertoonia all kannatavaid

patsiente, kes mingil põhjusel ei tarvita arsti poolt määratud ravimeid regulaarselt, küllalt sageli ei osteta ravimit välja rahapuudusel (Sammul jt 2006, Vawter jt 2008, Nair 2011, Joho 2012), unustatakse ravimit võtta (Vawter jt 2008, Nkosi ja Wright 2010) või tuntakse ennast niigi hästi ilma ravimit võtmata (Sammul jt 2006, Vawter jt 2008, Joho 2012).

Palju on neid, kes ravimeid ei võta

Ka läbiviidud uuringu tulemused sarnanevad varasematega. Kõikidest vastajatest oli ravimite võtmise katkestajaid 40,4%, kõige rohkem katkestajaid, ligi pooled vastanutest, oli 18-39aastaste vanusegrupis. Põhjusi oli erinevaid: unustamine (32%), ebameeldiv kõrvaltoime (24,3%), unustati uuendada retsepti (19,3%). Sageli arvavavad inimesed, et kui enesetunne paraneb, siis ei pea ravimeid enam kasutama. Nii õed kui arstid peaksid veel enam tegema selgitustööd ravimite regulaarse manustamise olulisusest ja rõhutama, et see on vajalik haiguse kontrolli all hoidmiseks. Unustamise vastu saab kasutada erinevaid meeldetuletusi, näiteks panna teavitus telefoni, töölauale või mõnda sellisesse kohta, mida inimene iga päev näeb.

Taustamuutujaid arvestades ilmnes statistiline seos, et tööalaselt aktiivsed inimesed katkestasid enam (45,6%) võrreldes mitteaktiivsetega (34,4%) ning eestikeelsete vastajate seas on katkestajaid vähem (37,7%) võrreldes venekeelsete vastajatega (46,3%).

Foto: freedigitalphotos.net/cooldesign

Uurides patsientide teadlikkust vererõhu kontrolli all hoidmise teguritest, siis kõige tähtsamaks peeti arsti poolt määratud ravimite regulaarset tarvitamist (60,5%), mis on isegi pisut parem tulemus võrreldes kirjandusest leituga, kus teadusuuringute tulemustele tuginedes oletavad teadlased, et ligikaudu 60% patsientidest järgivad määratud ravi (Miller jt 2010).

Patsiendid on suuresti ravimite usku, kuid peavad siiski oluliseks ka eale vastavat füüsilist aktiivsust (37,8%), suitsetamise lõpetamist (37,8%), (töö)koormuse vähendamist (36,5%). Vähetähtis polnud ka tervislikku toitumise järgimine, soola vähendamine toidus ja stressi vältimine.

Tulemuste põhjal võib järeldada, et uuritavad olid üsna teadlikud peamistest vererõhu kõrgenemise põhjustest. Headeks tulemusteks saab pidada sedagi, et kõrgenenud vererõhku pidas väga tähtsaks probleemiks ligikaudu kolmveerand vastajatest ja üle 90% uuritutest teadsid vererõhu piirväärtusi ning oma vererõhu väärtusi.

Peaaegu kõik vastajad pidasid vererõhu langetamise juures kõige olulisemaks arsti poolt ette kirjutatud raviskeemi järgimist. Enamus vastajatest pidas vererõhu langetamisel oluliseks veel tervislikku toitumist, alkoholi tarvitamise vähendamist, kehakaalu langetamist ja suitsetamisest loobumist.

Vastajatest üle 80% pidas kõrgvererõhktõve tüsistuseks insulti, südameinfarkti ja ajuinfarkti. Taustamuutujaid arvestades oli naiste teadlikkus sümptomitest ja vererõhu kontrolli all hoidmise tegevustest meestega võrreldes suurem. Väiksemat teadlikkust vererõhu väärtustest esines nooremate, maal elavate ja tööalaselt mitteaktiivsete vastajate seas.

Antud uuringu raames valmis ka kolm õe õppekava lõputööd.

Allikaloend:

Almas, A., Godil, S. S., Lalani, S., Samani, Z. A., Khan, A. H. (2012). Good knowledge about hypertension is linked to better control of hypertension; A multicentre cross sectional study in Karachi, Pakistan. BioMed Central Notes, 5:579 http://www.biomedcentral.com/1756-0500/5/579 (14.12.2013)

Cruz, F. A., Galang, C. B. (2008). The illness beliefs, perceptions, and practices of Filipino Americans with hypertension. Journal of the American Academy of Nurse Practioners, 20(2008): 118-127

Joho, A. A. (2012). Factors affecting treatment compliance among hypertension patients in three district hospitals – Dar es Salaam. Muhimbili University of Health and Allied Sciences. http://ir.muhas.ac.tz:8080/jspui/bitstream/123456789/590/1/Angelina%20Joho%20Final%20dissertation.pdf (23.11.2013)

Kronish, I. M., Leventhal, H., Horowitz, C. (2012). Understanding Minority Patients' Beliefs About Hypertension to Reduce Gaps in Communication Between Patients and Clinicians. The Journal of Clinical Hypertension, 14(1)

Marshall, I. J., Wolfe, C. D. A., McKevitt, C. (2012). Lay perspectives on hypertension and drug adherence: systematic review of qualitative research. BMJ, 2012:345.

Nair, K. V., Belletti, D. A., Doyle, J. J., Allen, R. R., McQueen, R. B., Saseen, J. J., Griend, J. V., Patel, J. V., McQueen, A., Jan, S. (2011). Understanding barriers to medication adherence in the hypertensive population by evaluating responses to a telephone survey. Patient Preference and Adherence, 2011 (5): 195-206. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3090381/ (19.11.2013)

Nkosi, N. G., Wright, S. C. D. (2010). Knowledge related to nutrition and hypertension management practices of adults in Ga-Rankuwa day clinics. Curationis, 33 (2): 33-40. http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=04228650-8eee-4b1d-9beb-92d4753c6217%40sessionmgr111&vid=2&hid=127 (27.11.2013)

Samal, D., Greisenegger, S., Auff, E., L, W., Lalousheck, W. (2007). The Relation Between Knowledge About Hypertension and Education in Hospitalized Patients With Stroke in Vienna. American Heart Association Journals, 38:1304-1308. (20.11.2013) http://stroke.ahajournals.org/content/38/4/1304.full 46

Sammul, S. (2006). Hüpertooniatõve diagnoosiga patsientide tervisekäitumine ning perearsti ja pereõe osa selle kujundamisel. Tartu Ülikool, Tervishoiu instituut. Tartu. Magistritöö rahvatervishoius. http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/785/1/Sammul2006.pdf (21.11.2013)

Vawter, L., Tong, X., Gemilyan, M., Yoon, P. W. (2008). Barriers to Antihypertensive Medication Adherence Among Adults – United States, 2005.
The Journal of Clinical Hypertension, 10: 922-929. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702217/(26.11.2013)

Yasein, N.A., Shakhatreh, F.M., Suleiman, A.A., Barghouti, F.F., Halaseh, L.J., Abdulbaqi, N.K. (2011). Knowledge, Attitudes and Practices on Hypertension in patients attending Family Practice Clinics. Journal of Society for development in new net enviroment in B&.H HealthMED, 5(6) 1404-1414. 47

Taylor, C., Ward, A. (2003). Patients`views of high blood pressure, its treatment and risks. Australian Family Physician, 32(4).

Maavärina ohvreid päästmas

Ingrid Nuga,
erakorralise meditsiini tehniku õppekava vilistlane

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli 2014. aastal lõpetanud erakorralise meditsiini tehniku kursusel avanes 19.-21. mail suurepärane võimalus osaleda Modex Falcki korraldatud rahvusvahelisel maavärina suurõppusel Tallinna lähedal Türisalus nõukogudeaegses raketibaasis.

Osa võtsid kõik meie kursuse 11 õpilast, juhendajatena olid kaasas meie õppejõud Raul Jalast ja Siim Nemvalts. Suured tänud neile selle võimaluse korraldamise eest! Meie kasutada olid kaks Tartu Kiirabi autot koos varustuse ja õppevahenditega.

Euroopa SAR (*Search And Rescue*) meeskondadest olid kohal Soome, Leedu ja Austria omad.

Elutingimused õppusel olid väga mugavad. Puhata sai suurtes 20-kohaselistes valgustuse ja küttega majutustelkides välivooditel, organiseeritud oli toitlustus- ja pesemisvõimalused.

Nii päästjad kui kannatanud

Meie kursusel oli õppusel täita kaks ülesannet. Esiteks, olime maavärina käigus kannatada saanud isikute rollis ja teiseks, käisime kiirabibrigaadina varingutest vabastatud kannatanutele abi andmas. Kord olid ühed meist maavärinaohvrite rollis ja teised kiirabiliikmeteks, siis vastupidi, nii nagu olukorrad nõudsid ja võimaldasid.

Maavärinas kannatada saanud objektideks olid erinevad nõukogudeaegsed sõjaväehooned, kokku umbes kümme. Legendid nägid ette, millisel objektil, kui palju ja milliste vigastustega kannatanuid asub. Selle järgi varustasime meie ennast traumamulaažidega, panime selga lõhkumiseks sobivad riided, kaitseks valgustusega kiivrid ja kaitseprillid.

Igal objektil oli oma juht, kes paigutas kannatanud õigetesse kohtadesse. Osades hoonetes olid ka

> **Maavärinas kannatada saanud objektideks olid erinevad nõukogudeaegsed sõjaväehooned.**

TERVIST! VAATA VIDEOT

Modex Falck - Exercise clip Estonia 2014

hukkunud: topised, millel tuli samuti kiirabiautoga järel käia. Objektid olid põhjalikult ettevalmistatud. Enamus hoonete avausi olid kaetud musta kilega, punase ristiga märgistatud kohad tähistasid varinguid ehk mitteläbipääsetavaid kohti. Kannatanute umbkaudsed asukohad olid eelnevalt otsingukoerte abiga leitud. Edasi otsiti kannatanuid kaamerate abil. Enamasti tuli kannatanuteni pääsemiseks liikuda läbi mitme seina või ronida katusele, et siis läbi lae ruumidesse siseneda. Mõnes hoones tuli läbida veebassein, osad kannatanud olid sõidukis kinni, põranda või rusude all.

Päästetööd toimusid pidevalt nii turvaekspertide kui hindajate jälgimisel. Rusudest päästmist tuli oodata väga erinevalt: kõige vähem umbes kuus tundi, kõige rohkem umbes kakskümmend tundi. SAR meeskonnad tegid kannatanutele esmase ülevaatuse, andsid abi ja transportisid nad raamidel hoonest välja sama teed pidi, mida mööda siseneti. See tähendas meist mitmetele, köitega raamile kinnitatuna, põnevaid tõuse ja laskumisi erinevates kõrgustes.

Seejärel võeti ühendust meie laagriga ja kutsuti kiirabiauto kannatanule järgi. Me moodustasime kolmeliikmelised brigaadid vastavalt sellele, kes parasjagu vabad olid, ja leppisime kokku, kes on konkreetsel väljakutsel vastutav liige. Alati oli meil kaasas ka keegi juhendajatest.

Suhtlus mitmes keeles

Väga heaks kogemuseks oli kannatanu ülevõtmine SAR meeskonna meedikult MIST (*Mechanism Injuries Signs Treatment*) raporti järgi. Suhtlus toimus inglise, soome ja vene keeles. Seejärel võtsime kannatanu enda hoolde, tegime traumahaige teisese ülevaatuse ning tegutsesime vastavalt vigastustele (vaakummadrats, lahased, elulised näitajad, veeniteed, hapnik, ravimid jne). Transportisime kannatanu kiirabiautoga meie laagrisse, kus Põhja-Eesti Regionaalhaigla kiirabi töötajad, kes olid õppusel ka reaalset kiirabiteenust pakkumas, olid haigla erakorralise meditsiini osakonna rollis. Neile andsime me kannatanu omakorda koos raportiga üle.

Kui meid parasjagu õppusel ei vajatud, tutvusime päästevarustusega, harjutasime taaselustamist ning kannatanute avariilisest sõidukist vabastamist.

Võib öelda, et see oli väga huvitav, kasulik ja ainulaadne võimalus uute oskuste saamiseks. Hindame saadud kogemust, õpitu kinnistumist praktikas ja kursusega koos veedetud aega kõrgelt.

Foto: 5xerakogu

Lapseootel pered saavad tasuta nõu

Laura Jaakson,
bioanalüütiku õppekava II kursuse tudeng

Kohv käes sammusin ühel kolmapäeva liiga varajasel hommikutunnil õppehoone kabineti 311 poole, lootuses, et mu vestluspartner on erksam kui mina. Olles õppejõudu tema tiheda graafiku ja kiire eluviisi tõttu taga ajanud nädala jagu ning lõpuks temaga ühise vaba aja leidnud, olin rõõmsasti nõus oma tudengile harjumuspärase hilise ärkamisaja varasema vastu loovutama. Rõõmsalt oranži ukse taga hubases ühiskabinetis asjatades oli mind ootamas kõrgkooli õppejõud ja SA Tartu Ülikooli Kliinikumi ämmaemand Marge Mahla, et rääkida minuga sellistest ettevõtmisest nagu perekool ja imetamisnõustamine.

Marge Mahla on lõpetanud 2002. aastal Tartu Meditsiinikooli ämmaemanda õppekaval, misjärel täiendas ta ennast tehes 2007. aastal magistrikraadi õendusteaduses. 2013. aastal nomineeriti ta ka aasta ämmaemandaks, kuid tema sõnul võitsid ikka väärikamas eas ja kogenumad ametikaaslased. Uurides õppejõu raamatu ja ühisteoste kohta, mis kipuvad puudutama emade toitumist, sõnab säravblondide juustega naisterahvas, et see pole küll tinglik, aga eks ikka on ämmaemandus tunnetuslikult ära jaotunud ning igaüks leiab valdkonna, mida arendada.

> **Perekool toimub kõrgkoolis juba kolmandat hooaega, aastas on kaks tsüklit: üks kevadel ja üks sügisel.**

Perekool sai alge 1980.ndatel

Marge sõnutsi sai perekool oma alge Eestis kaheksakümnendatel: siis puudus küll süsteemne koolitamine, kuid ikkagi valmistasid ämmaemandad naisi sünnituseks ette. Sealt viisid asjad alternatiivsete kooskäimisteni, kus propageeriti naturaalsünnitust ning üheksakümnendatel pandi peresünnituse populariseerimisega alus ka süsteemi tekkimisele.

Tänapäevane perekool rõhub pere ettevalmistamisele raseduseks, sünnituseks ja sünnitusjärgseks perioodiks. Õppejõud lisab ka, et otsest psühholoogilist nõustamist perekool ei paku, pigem toimub tulevase ema rahustamine läbi uute teadmiste jagamise. Oluline on ka perekoolis osalevate naiste omavaheline toetus ja sünergia: tunne, et kõik toetavad üksteist. Naised jagavad loengute ajal oma kogemusi, enamasti ollakse samas raseduse suuruses ja suure tõenäosusega on ka sünnituse tähtajad lähestikku, mis kõik aitab kaasa sellele, et naised jäävad ka pärast sünnitust kohtuma.

Perekool, mis toimub osalt Mahla eestvedamisel, on kõrgkoolis juba kolmandat hooaega, aastas on kaks tsükklit: üks kevadel ja üks sügisel. Küsimuse peale, et miks just meie koolis, vastab õppejõud rõõmsalt: „Kus siis veel, kui mitte siin?!".

Perekool töötab ka kui praktikabaas ämmaemandatele ning on moodulõppena õppetöö osa. Perekoolis õpetatav on tihedalt seotud tudengite õppekavaga, olles kevadel ja nüüd sügisel värskelt teemat õppinud, suunatakse loenguid andma nüüd just teise kursuse tudengid, kevadel kolmanda ja

Foto: FreeStockImages/Vanloonmichel

neljanda kursuse noored. „See on tudengitele toe andmiseks ja loengute läbiviimise õpetamiseks, siin saavad nad kogemust. Ämmaemandana tööle asudes ei pruugi avaneda võimalust perekooli tegema hakata. Kõik peavad kusagilt alustama, nad saavad kõrgkoolis perekooli tehes julguse suhelda sihtgrupiga, muidu näevad emasid ainult sünnitusjärgselt," võtab Mahla hästi kokku tudengite rakendamise põhjuse.

Naine ise on tegev perekoolide arendusprojektiga Eesti Ämmaemandate Ühingu tegevuste kaudu, kuid seal pigem arendaja kui lektorina. „Soov oleks, et moodulõpe saaks ühtselt rakendatud igalpool ning oleks riiklikult rahastatud, kuid siiski väikese omaosalusega."

Õppejõud toob meie kõrgkoolis perekooli läbiviimise heaks küljeks ka laia arenguruumi, kuna siin saab läbi viia rohkem praktikume, mida inimesed soovivad. Olemas on mulaažid, mille peal tulevased emad saavad harjutada, et ei tekiks olukorda, kus sünnitusmajas kõik teised tegelevad lapsega ja kojujõudes avastab naisterahvas ehmatusega, et ei oskagi lapsel mähkmeid vahetada. Marge mainib ka, et kevadest on plaanis kaasata perekooli tegevusse ka füsioteraapiatudengid.

Uurides ettevõtmise populaarsuse kohta rõõmustab ta, et enamasti tulevad grupid, suurusega umbes 20 inimest, ikka täis, olgugi et palju oleneb käsitletavast teemast.

Lisaks perekoolile ka imetamisnõustamine

„Tagasiside järgi oleme oma koha leidnud, usaldatakse ja julgetakse tulla. Tervishoiu Kõrgkoolis toimuv on saanud endale külge kvaliteedimärgi," lisab naine. Helgusega nendib ta, et käijate seas on ka mitmeid isasid, kes on üsnagi sõnakad oma arvamusi ja kogemusi jagama. Olgugi, et ajapuudus võib raskendada kohaletulekut.

Mehed nendivad, et raseduse alguses esineb neilgi iiveldust, mõnel tõuseb kehakaalgi. Igatahes on positiivne märgata, et mehed käivad koos naistega arstide juures, on asjadesse kaasatud. Muiates sõnab Mahla: „Rasedus, sünnitus ja selle järgne aeg ei ole naise sooloprojekt. Emal on küll lapsele rinnapiima pakkuv rind, kuid ka isal on lai ning turvatunnet pakkuv rind ning lapse eest hoolitsemine peab olema samuti jagatud tegevus".

Rasedusele järgnevaga on tihedalt seotud ka imetamine ning perekooli kõrval pakutakse kõrgkoolis ka imetamisnõustamist.

„Iga laps väärib rinnapiima," nimetab õppejõud imetamisnõustamise alustala. „Rinnapiimal kasvanud lastel on parem immuunsus ja intellektuaalne areng."

Tihti juhtub, et tegevus, mis peaks justkui iseenesest tulema, ei olegi nii kerge kui paistab. Õppejõud kirjeldab esmassünnitaja imetamiskogemust kui kahe teoreetiku kohtumist: laps saab emaüsast kaasa refleksid, mis tema käitumist juhivad, ja ema loeb vajalikku kirjandust enne lapse sündi, mõlemad küll püüavad, kuid välja ei tule päris nii, kui peaks. Sel juhul tulekski pöörduda imetamisnõustaja poole.

„Imetamise juures on täeisti normaalne ebakindlus," sõnab Marge rahulikult ja seletab, kuidas väga paljud emad peavad ka oma lähedastele igapäevaselt õigustama oma rinnaga toitmise valikut. „Rindadel pole *full-empty* (täis-tühi) skaalat, see on pigem tunnetuse küsimus, imetamine toimub lapse nõudmise-pakkumise põhimõttel," lisab ta.

Esmassünnitajatel puudub praktika, emad kardavad, et laps ei saa piisavalt piima, eriti kui laps nutab, tegelikult võib lapsel olla ka lihtsalt üks kasvuspurtidest, mispuhul laps ongi veidike rahutum. „Vajadus sellise ettevõtmise jaoks on täiesti olemas," ütleb lektor ja räägib naistekliinikus juba toimivast imetamisnõustamisest, kus saab kergematele küsimustele ka vastuse veebis. Lisaks on see ka praktikabaasiks kõrgkooli tudengitele.

Küsides temalt perekooli edu kohta, toob ta näiteks fakti, et iga loengu järgselt tehakse kokkuvõte ning tema jaoks on juba sealt tulev tagasiside tunnustav. Tänuks loeb ka ta loengutsükkli lõpus tehtud küsitluse vastuseid ja nendega kaasnevaid soovitusi. "Kui inimene on südamega asja juures, siis antaksegi soovitusi edasiseks, see on omaette kiitus," ütleb ta.

Linnas juba teatakse Tervishoiu Kõrgkooli perekooli kohta, toimub ka koostöö naistekliiniku perekooliga, et sealsed grupist välja jäänud naised leiaksid koha endale siin. Marge Mahla loeb aktiivset osalust heaks märgiks – kui kontakt on inimesega juba loodud, siis on kergem suhelda.

Perekool ja imetamisnõustamine on kindlalt kinnitanud kanda Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis ning jätkub aina arenedes ja lapseootel emasid toetades ning rõõmustades.

Tasuta perekool ja imetamisnõustamine kõrgkoolis

Perekooli kava:

- **2. oktoober** „Positiivne lapseootus"
- **9. oktoober** „Sünni ime"
- **23. oktoober** „Enesega toimetulek sünnitusel ja Sinu abilised"
- **30. oktoober** „Kui kõik ei lähe oodatult..."
- **6. november** „Sinu beebi vajadused, nende rahuldamine, vastsündinu hooldus ja toit"
- **13. november** „Uus algus - füsioloogiline taastumine ja rollimuutus"
- **20. november** „Kõht ja rüht sünnitusjärgselt"
- **27. november** „Rinnapiim on Sinu lapsele parim"
- **4. detsember** „Uue ilmakodanikuga kodus"

Samuti saab neljal päeval kuus tulla imetamisnõustamisele.

Vajalik on eelnev registreerumine, täpsem informatsioon:
www.nooruse.ee/perekool
www.nooruse.ee/imetamisnoustamine

Foto: Jaanika Niinepuu

TERVISLIKUD NELJAPÄEVAD JÄTKUVAD

26. septembril, Teadlaste Ööl sai avalöögi tervisetubade sari Tervislik Neljapäev, mida kõrgkool korraldab koostöös Eesti Õdede Liiduga.

Septembrikuisel kohtumisel olid teemaks suutervis, vorm liikumise abil ja suitsetamisest loobumine. Edasine kohtumiste plaan on järgmine (kõik kohtumised kl 16-19 kõrgkooli õppehoones):

- 23.10 Vaimse tervisega seotud probleemid
- 20.11 Hingamisteede haigustega seotud probleemid
- 22.01 Insult – miks on kiire? Kuidas toime tulla uriinipidamatusega?
- 19.02 Mida tasuks teada silmahaigustest?
- 26.03 Kevadele ja päikesele vastu – kuidas hoida oma nahka?
- 23.04 Kuidas toimida vigastuste korral?

Tervisliku Neljapäeva tervisetubades kõnelevad terviseteemadel oma ala spetsialistid, soovi korral on võimalik personaalne nõustamine ja tervisenäitajate kontroll: mõõdetakse vererõhku, pulsisagedust, vere suhkru-, hemoglobiini- ja kolesteroolisisaldust, keha rasvasisaldust ja kehamassiindeksit, vingugaasi hulka väljahingatavas õhus, määratakse veregruppi ja hinnatakse nikotiinisõltuvuse tugevust. Lisaks on võimalik tutvuda tervisetoodetega ja neid sularaha eest ka kaasa osta.

Sari Tervislik Neljapäev sai alguse juba 2013. aasta sügisel: kord kuus neljapäeviti kõneldakse Nooruse 5 õppehoones terviseteemadel ja testitakse tervisenäitajaid. Tervislikud Neljapäevad toimuvad Tartu linnavalitsuse liikumise Terve Tartu raames.

Täpsem informatsioon: www.nooruse.ee/tervislikneljapaev

AVATUD USTE PÄEVALE!

22. oktoobril kell 10-14 on kõik oodatud avatud uste päevale, et tutvuda kõrgkooli ja siinsete õppimisvõimalustega. Huvilised saavad osaleda loengutes, seminarides ja praktikumides, et saada parem ettekujutus õppekavadest ja õppehoonest:

- kl 10–14 toimub maja südames õppekavade minimess, kus üliõpilased vastavad kõikidele küsimustele ja räägivad, miks meie juures on hea õppida.
- kl 10, 11 ja 12 algavad majatuurid, kohtumispaik fuajees lippude all. Näidatakse õppehoonet, räägitakse lühidalt õppekavadest.
- kl 10–14 on kõikide loengute, praktikumide ja seminaride uksed avatud: kõik, kes soovivad, saavad sisse astuda, kuulata ja osaleda.

Kesklinnast saad meie juurde ühistranspordiga uue kaubamaja poolel asuvast peatusest, väljuda tuleb: buss nr 5 peatus Nooruse, buss nr 3 peatus Tehnoloogiapark, buss nr 1 peatus Soinaste.

Täpsem info: www.nooruse.ee/avatuduksed

KÕRGKOOL ÜHINES TEADMISTE VÄRAVAGA

22. septembril toimus üldhariduskoolide uurimistööde süsteemi loomise algatuse Teadmiste Värav esimene kohtumine.

Tegemist on ülikoolide kraadiõppurite ja üldhariduskoolide õpilaste omavahelise kokkuviimisega loov- või uurimistööde temaatikal. See on suurepärane võimalus kõikidele osapooltele, kus õpilased saavad kõrgkoolidest parimad juhendajad ja uurimistingimused ning tudengid ülihea juhendamiskogemuse ja vabaainepunktid.

Algatusega on ühinenud Tartu Tervishoiu Kõrgkool, lisaks veel Tartu Ülikooli loodus- ja tehnoloogiateaduskond, Tartu Ülikooli ja Eesti Maaülikooli doktorikoolid, SA Tagasi Kooli, SA Eesti Teadusagentuur ning Tartu linna üldhariduskoolid.

Konkurss 2014/15. õppeaastaks Tartu Tervishoiu Kõrgkooli

Ele Hansen,
õppekorralduse koordinaator

Tänavusel vastuvõtul kehtisid varasemast erinevad nõuded. Rakenduskõrgharidusõppe erialadele kandideerimisel arvestati sel aastal 40% ulatuses eesti keele või eesti keel teise keelena eksami tulemust, 30% sisseastumisel arvestavatest punktidest moodustasid füüsika, keemia, matemaatika ja bioloogia aastahinnete keskmised tulemused ning 30% inglise või saksa keele lõputunnistuse aastahinne.

Hooldustöötaja õppekavale kandideerijatel arvestati keskkooli või gümnaasiumi lõputunnistuse hinnete keskmist. Erakorralise meditsiini tehnikuks kandideerijatel vaadati samuti lõputunnistuse keskmist hinnet, lisaks tuli neil kirjutada motivatsioonikiri.

Kõrgkooli oli võimalik kandideerida 1.-20. juulini. Kokku 310 õppekohale kandideeris 2204 kandidaati.

Suurim konkurss oli füsioterapeudi õppekaval, kus 32 õppekohale esitas avalduse 629 tudengiks kandideerijat.

Õe erialal oli sel aastal rekordarv õppekohti (144), soovi õeks õppida avaldas 596 kandidaati. Radioloogiatehniku eriala 22 kohale kandideeris 238 kandidaati, tervisekaitse spetsialisti õppekava 16 õppekohale avaldas soovi õppima asuda 162 kandidaati, bioanalüütiku eriala 24 õppekohale esitati 187 avaldust. Ämmaemandaks soovis õppida 234 kandidaati, õppekohti erialale oli 26.

Kutseõppes esitati erakorralise meditsiini tehniku erialal ühele kohale 5,13 avaldust ja hooldustöötajaks soovis saada 35 inimest, vabu õppekohti oli 22.

Kõrgkooli astus õppima 15 kuldmedaliga ja 24 hõbemedaliga lõpetanud gümnasisti.

Foto: Kadri Audova

Vastuvõtukonkurss 2014/2015. õppeaastal

	Kohad	Avaldused	Konkurss
Bioanalüütik	24	187	7,79
Füsioterapeut	32	629	19,66
Radioloogiatehnik	22	238	10,82
Tervisekaitse spetsialist	16	162	10,13
Õde	144	596	4,14
Ämmaemand	26	234	9,00
Erakorralise meditsiini tehnik	24	123	5,13
Hooldustöötaja	22	35	1,59

Rahvusvahelisel nädalal arutleti, kuidas teha end nähtavaks

Liisi Org,
täienduskoolituse spetsialist

Mis siis saab, kui vihma sajab? Või kui nad ei söö tellitud toitu? Äkki peaks igaksjuhuks neile veel paar kirja saatma? Kas nad ikka teavad, kuhu tulla?

Need olid vaid mõned küsimustest, mis korraldajate peast mitmeid kordi läbi käisid. Samal ajal kui kõik rannas mõnulesid, said rahvusvahelise nädala korraldajad kesklinna kohvikus kokku ja kirjutasid mitmeid e-kirju ja seda kuni viimse hetkeni – kuni kõik oli paigas ja organiseeritud. Ja detailideni läbi mõeldud. Vähemalt meie arust.

Rahvusvahelisele nädalale, mis toimus kõrgkoolis 18.-22. augustil ja kandis pealkirja „Kuidas teha end nähtavaks?“ („*How to make yourself visible?*“), kutsusime partnereid ja kolleege üle Euroopa, kohale tuli neid 14, kokku seitsmest riigist.

18. augustil, esmaspäeval oli minu ärevus suur, kui nägin raekoja platsis välismaalasi, kellega oli ees ootamas terve põnev nädal. Esimene planeeritud tegevus oli Tartu linna ekskursioon, kus meie giid Maarja tegi sellest ühe lõbusa ürituse. Edasi viisid sammud üle kaarsilla, et midagi süüa ja omavahel tuttavaks saada. Juba pärast paari tundi hakkas selguma tõsiasi – meie juurde on tulnud niivõrd toredad ja targad inimesed, kes tõesti tahavad siin olla ja siit ära minnes ka uusi mõtteid kaasa viia!

Järgmisel päeval jagasime neile kätte mapid koos kõige vajalikuga ja alustasime töötubadega. Kõigepealt tervitas välismaalasi kõrgkooli arendusprorektor Merle Varik, kes rääkis nii kõrgkoolist kui ka sellest, kuhu me jõudnud oleme. Oli südantsoojendav vaadata teda rääkimas asjadest, millesse ta on pühendanud palju aega ja armastust. Seejärel oli väliskolleegide kord näidata meile ja teistele, kust nad tulevad ja mis tööd nad teevad. See oli tõeliselt põnev, näha kõiki neid eksootilisi kohti - tekitas tahtmise neile kohe homme külla sõita.

Lisaks arutlesime, kuidas saavad kõrgkoolid olla üksteisele kasulikud ning millistes teemades erinevad kõrgkoolid abi vajavad. Õhtu lõpuks jõudsime arusaamale, et iga kogemus on väärtus omaette, seega ükskõik kuidas me üksteist toetame ja teiste koolidega koostööd teeme – see mõjutab meie tööd ka pikemas perspektiivis ja mõju on peamiselt ikka ainult positiivne.

Neljapäeva, koolituspäeva alustuseks uurisime laboris nähtavat ja mittenähtavat maailma – kõrgkooli vanemlaborant Kaido Liiv ja õppejõud Eerik Jõgi näitasid, mis värvi on tegelikult pastakatint ja kes elavad meie suus.

Seejärel saime koolitust, kuidas kõrgkoolid saaksid ise ennast nähtavamaks teha. 2012. aastal Eestis

> ***Ma ei liialda, kui ütlen, et see oli üks kõige positiivsemate emotsioonidega nädal minu elus.***

Foto: Eliise Ott

14 väliskülalist ja korraldajad.

Rahvusvahelise nädala külalised Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis:

- **Muharrem Keskin**, Türgi *(Turkish Mustafa Kemal University)*
- **Mariola Sadowska** ja **Magdalena Prokop**, Poola *(Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw)*
- **Alpaslan Demirci** ja **Ufuk Bolukbas**, Türgi *(Turkey Yıldız Technical University)*
- **Pinar Oztaskin** ja **Neslihan Küçükler**, Türgi (*Turkish Erciyes University)*
- **Marta Smodiš** ja **Sanela Pivač**, Sloveenia *(Slovene Faculty of Health Care Jesenice)*
- **Mari Tuukkanen**, Soome *(Saimaa University of Applied Sciences)*
- **Kristine Kinena** ja **Dina Berloviene**, Läti *(Rigas Stradins University Liepaja branch)*
- **Panagiotis Voutskidis**, Kreeka *(University of Western Macedonia)*
- **Berşan Kayıkcı**, Türgi *(Turkish Hacettepe University)*

parimaks turundajaks valitud Liina Pulges rääkis, kuidas köita meediat ja andis häid nippe, kuidas meediaga suhelda.

Ajakirjanik ja toimetaja Villu Päärti vestluse fookuses oli, kuidas turundada teadust ja haridust nii, et saaksid aru ja et see oleks lisaks ka huvitav. Lõpuks andis oma teadmised edasi ka SA Archimedese kommunikatsioonijuht Eero Loonurm, kes rääkis haridusasutuste tulevikust ja muutustest ning pani meid kõiki mõtlema: milline võiks olla 20 aasta pärast õppijasõbralik kõrgkool, kuidas muuta ülikoole õppijatele atraktiivsemaks ja nende vajadustele paremini vastavaks.

Samuti käisime oma külalistega Eestimaad avastamas: sõitsime rongiga Taevaskotta, jalutasime metsas, imetlesime Taevaskoja paljandite imeilusat vaadet, lõunatasime jõelaev Lonnyl, külastasime tõukeratastel Maarja küla. Tõukeratastega sõit oli muidugi põnev kogemus omaette – kõigil sai nii palju nalja, et rohkem vist naersime, kui sõitsime. Õhtu lõpetasime õdusalt Põlvamaa suvekodus lõõtsamängu nautides, juteldes, saunatades, vibu lastes ning *selfie*'sid tehes.

Ma ei liialda, kui ütlen, et see oli üks kõige positiivsemate emotsioonidega nädal minu elus - need inimesed, kes rahvusvahelisel nädalal osalesid, olid niivõrd positiivsed ja toredad.

Meie arutelud olid väga produktiivsed ja nendest koorusid välja mitmed ideed, mida koos ellu viia. Saime kõik endale väga vajalikke kontakte ja koostööpartnereid ning usun, et tulevikus kohtume veel.

Selle nädala võtavad ideaalselt kokku Poola kolleegi Mariola Sadowska öeldud sõnad: „Sul on eeldused ja ootused. Ootad elult midagi suurt. Ühel hetkel see ongi käes. Ja see, mis sa saanud oled, on veelgi suurem, kui sa lootsid. Täpselt nii oli ka siin."

Foto: 3xJaanika Niinepuu

TERVIST! VAATA VIDEOT

International Staff Training Week

Kõrgkool koolitab ka gümnasiste

Liisi Org,
täienduskoolituse spetsialist

Juba viis aastat tagasi sõlmis Tartu Tervishoiu Kõrgkool koostöölepingu Tartu Tamme Gümnaasiumiga tervishoiualase valikaine läbiviimiseks gümnaasiumiõpilastele. Aasta hiljem oli just Tamme Gümnaasium esimene, kes avas üldhariduskoolina meditsiini- suuna. 2011. aastal sõlmiti koostööleping ka Tartu Kivilinna Gümnaasiumiga.

2014/15. õppeaastal jätkub koostöö kahe suurema gümnaasiumiga - Tartu Tamme ning Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumiga. Viimane neist sai uue nime alles sellel sügisel, kui ühendati Tartu Kivilinna Gümnaasium, Tartu Descartes'i Lütseum ja Tartu Kommertsgümnaasium. Sellel aastal teeme koostööd ka Viljandi Gümnaasiumi ja Tartu Jaan Poska Gümnaasiumiga.

Nii teooria kui praktika

Tartu Tamme Gümnaasiumi X ja XI klassi õpilased läbivad õppeaine „Meditsiin ja tervishoiu alused" raames erinevaid meditsiini ja tervishoiu teemalisi loenguid ja praktikume. Kõrgkooli üliõpilased ja õppejõud annavad X klassile ülevaate kõrgkoolis õpitavatest erialadest. Lisaks teoreetilistele teadmistele saavad õpilased ka praktilisi oskusi: biokeemia praktikumis tehakse laboris erinevaid analüüse, füsioloogia praktikumis määratakse veregruppi, hemoglobiini ja kolesterooli väärtusi ning uuritakse EKG-d. XI klassi õpilased läbivad esmaabi väljaõppe koolituse, mille tunnistus kehtib ka autokoolis. Samuti viiakse õpilastele kevadel läbi põetamise ja sidumisõpetuse praktikum.

Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumis jätkub XI klassile valikaine „Tervishoid ja meditsiin", mille raames kõrgkooli õppejõud räägivad erinevatel tervishoiuteemadel: „Tervis, haigus. Haigus kui stress", „Kuidas võita valu?", „Kas meditsiinilised uuringud on alati ohutud?" ja „Vaktsineerimine".

Plaanis veel uuendusi

Uuendusena on kõrgkool välja töötanud Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi X klassile eraldi õppeaine „Terviseteadlikkus ehk sissejuhatav kursus tervishoidu".

Aine mahuks on 35 tundi ja see on mõeldud neile, kes on valinud meditsiinimooduli. Pärast aine läbimist omab õppija ülevaadet inimese terviklikkusest ja tervise väärtustamise olulisusest, füüsilise, psüühilise, vaimse ja ka keskkonnatervise ühtsusest, mõistab enesevastutuse olulisust haiguste ennetamisel, teadvustab tervisliku toitumise ja füüsilise liikumise olulisust organismi häireteta funktsioneerimises ja on huvitatud tervishoiuvaldkonna erialade/kutsete elukutsevalikust.

Aine läbimisel käsitletakse väga palju erinevaid teemasid alates tervise mõistest ja inimese terviklikkusest, lõpetades näiteks näidismenüüde koostamisega ja tervise testimisega. Kõik loengud, seminarid ja praktikumid toimuvad kõrgkoolis. Õpilased saavad arendada oma terviseteadlikkust, tutvuda õppimisvõimalustega kõrgkoolis ning langetada otsuseid õppima asumiseks Tartu Tervishoiu Kõrgkooli, et omandada eluks vajalik eriala.

Ka Viljandi Gümnaasiumi ning Tartu Jaan Poska Gümnaasiumiga on plaanis häid ideid ja mõtteid edasi arendada ning loodetavasti juba sellel õppeaastal pakkuda neile põnevaid praktikume ja loenguid.

Foto: Jaanika Niinepuu

Margit Luiga: rändurihingega informeerija

Jaanika Niinepuu,
kommunikatsioonijuht

Õppejõud Margit Luiga tõdeb, et ämmaemanda töö hõlmab väga mitmeid pereks kasvamise etappe ja tervet perekonda - see ei tähenda pelgalt seda, et kokku saavad kaks rakku, areneb loode ja sünnib laps. Muuhulgas õpetab ta tudengitele lisaks käelistele tegevustele valdkonna filosoofilist poolt: et üliõpilased mõistaksid, milline roll on selles protsessis kanda nii lapsevanematel kui ka ämmaemandal endal.

Kust lapsed tulevad?

Antakse.

Kuidas mõnele antakse ja teisele mitte?

See on väga keeruline küsimus, mina pole kindlasti pädev vastama. Ma usun väga siiralt igasugustesse seostesse – ma kujutan ette, et see on üks ilus kangas, kus me oleme kõik nii seotud ja läbi põimunud. Ma usun hingede edasirännakuid ja et ühel hetkel tuleb laps oma asju siin lõpetama või vanemaid õpetama.

Millega on noortel lapsevanematel kõige keerulisem kohaneda?

Kõige raskem on tähenduse omaksvõtmine ja uue, täiesti pea peale keeratud eluga harjumine.

Keeruline on siis, kui kiputakse üle mõtlema. See on üks moodsa aja märke: infoküllus, aga keegi ei juhata teed, mida infoga peale hakata või kuidas seda enda väärtussüsteemiga integreerida. Lisaks normid ja ootused, mida arvatakse, et üks last ootav pere peaks tegema, näiteks: nad peavad olema väga õnnelikud. Aga kui rasedus on kehale raske ja ei suuda olla õnnelik? Järelikult ma juba ei vasta ootustele ja olen läbi kukkunud.

Millest tuleneb vajadus vastata normidele?

See võib taanduda hoopiski tunnustusevajadusele, mis võib tuleneda lapsepõlvest – kui ema ütles mulle ainult siis hästi, kui ma tegin midagi hästi, mitte et ta lihtsalt krabas mind jooksu pealt sülle ja ütles, et ma olen nii nunnu. Järelikult ma ei tohi midagi head kuulda saada, kui ma ei ole midagi head teinud.

Me tuleme ju oma lapsepõlvest, halb on seda küll öelda, aga sageli jätkame seda liini, mis on saanud meile juba nii tuttavaks ja omaseks.

Mida siis teha, kuidas oleks õige käituda?

Minu õppejõud ütlesid, et väga head asjad on kokkulepped: lepime põhilistes asjade kokku, näiteks lapse hooldamisega seotud küsimustes. Oluline on just partnerit informeerida – et inimene räägiks tei-

sele, et tal on niivõrd halb ja kui ta sellest tulenevalt ütleb mehele, et loll, paki asjad ja mine ära, siis mees saaks aru, et naine ei mõtle nii, vaid et see on lihtsalt selline seisund. See võib olla keeruline. Väga lihtne on oletada: ta peaks ju mind mõistma. Kuidas? Üks tuleb ühest, teine teisest perest ja võivad olla väga erinevad arusaamad. Seepärast ongi vaja omavahelisi arusaamasid selgitada.

Hea on, kui enne on koos elatud, siis on loksunud oma pere reeglid paika. Kui kõik käib niimoodi, et saadakse kokku, õnneuim ja roosad südamed käivad silme ees, kahe kuu pärast jäädakse rasedaks, siis ei ole inimene iseennastki selles suhtes leidnud ja juba on vaja võtta kolmas, ema või isa roll. Aga kes on ta ise? Seda ei suudeta ära defineerida, koormus on nii suur, käega löömine võib olla lihtsam ja võetakse järgmine. Aga iga järgmisega võib olla sama lugu: alguses on roosad südamed, paari kuu pärast laps ja suhe läheb pahaks.

Seega tuleb juba lapse planeerimise ajal kindlasti rääkida ja teha kokkuleppeid.

Millised on sinu ülesanded haiglas?

Nõuandlas ma ei tee raseda jälgimist, ma lihtsalt ei jõua. Pärast 10 aastat töötamist tundsin, et olen väga heade käeliste võimetega, aga sellest jääb mulle väheseks - seal peab olema veel üks dimensioon. Ja siis tuli üks hästi keeruline juhtum, mida saadeti lahendama hingehoidja ja ma hakkasin mõtlema, mida ma oleksin teinud, kui oleksin selle juhtumiga üksi jäänud. Nii läksingi teoloogiat õppima. Mõtlesin isegi, et minust saab kirikuõpetaja: see tundus nii müstiline. Aga sain aru, et ma olen ikka niivõrd maine inimene ning praktika käigus nägin, et kirikuõpetaja teeb ikkagi kõige rohkem matuseid ja mina nutan matustel kogu aeg...

Nii orienteerusin ümber hingehoidjaks. Hingehoidja liigub haiglas, aitab inimestel asju tõlgendada, lohutab neid nende kannatustes. Inimene ei koosne ainult rakkudest, rindadest ja emakast, kõike korraldab ikkagi see kõrvadevaheline organ. Sageli polegi midagi muud vaja, kui et keegi sind kuulab, ei haiguta samal ajal pilk arvutis kinni. Arsti juureski on kõik kohutavalt kiire, arst otsib arvutist midagi – räägid sa jee siis talle midagi!

Kuue aasta õpingutega sain ma endale muidugi ainult küsimusi juurde, mitte vastuseid. Siis kuulutas Tallinna Tervishoiu Kõrgkool välja raseduskriisi nõustamise kursused, kus osalesin. Algselt oli mul selline suurepärane ametinimetus nagu hirmunõustaja, kuna alguses tegelesingi rasedate hirmudega, aga nüüd on teemavaldkonnad edasi arenenud muidugi.

Milline see igapäevatöö kliinikumis on?

Oleneb, kuidas mind valvesse on pandud. Kui sünnitustuppa, siis on väga lihtne. Oled ühe naisega, toimetad seal, räägid temaga: nad peavad saama väga põhjalikku informatsiooni, et teha õige valik. Samuti tuleb toetada isa. On lihtne, kui isa on niisama näost valge ja istub vaikselt, aga enamasti on neil nii suur hirm asjas, mida nad ei valda üldse, neile tundub, et nende väikest maailma ähvardab suur oht ja nagu isasloomad ikka, asuvad kaitsesse. See on jälle vähese informeerituse teema. Mida suuremad on ootused, seda suurem on ka pettumus, kui kõik ei lähe nii nagu oma nägemuses loodeti. Ämmaemanda töö ongi rääkida – sünnitus on küll normaalne seisund, aga seal on igasuguseid võimalusi. Siis võtad lapse vastu, nõustad imetamise osas.

Palju rohkem pusimist on sünnitusjärgses perioodis. Sellega on seotud vähemalt 7 inimest (ema, isa, laps ja mõlemapoolsed vanavanemad), kelle staatus ja elu on muutunud. Turvaliste haiglaseinte vahelt kojuminek on veel eraldi teema – kodus tuleb ise hakkama saada paar nädalat, enne kui ämmaemand või perearst koduvisiidi teeb. See on üks ütlemata hirmuäratav periood. Naisel võib siis toimuda väga järsk langus, psühholoogide keeles öeldakse selle kohta hormonaalne maavärin: kõik rõõmu, heaolutunnet ja õnnelikkust tekitanud hormoonid langevad väga kiirelt raseduseelsele tasemele. Selleks ajaks on nad sageli haiglast läinud, kodus tuleb nutt, pisarad, meeleheide ja küsimused: kas ma olen midagi valesti teinud, hulluks läinud või miks ma nii tunnen. Juba raseduse ajal peaks sellest rääkima, mis pärast sünnitust tabada võib. See töö ongi nõustamine, nõustamine ja nõustamine.

Inimene ei koosne ainult rakkudest, rindadest ja emakast, kõike korraldab ikkagi see kõrvadevaheline organ.

CV

MARGIT LUIGA
sünd. 3.03.1967

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud, SA Tartu Ülikooli Kliinikumi naistekliiniku ämmaemand, SA Väärtustades Elu (SAVE) raseduskriisi nõustaja.

.

Lõpetanud Teoloogia Akadeemia ja Tartu Meditsiinikooli.

Kaks last: poeg (27) ja tütar (26). Margit Luiga on vanaema: tütrel on 1,5-aastane laps ja kohe tulemas teine.

Hobid: käsitöö, laulmine, matkamine

Kui sageli juhtub, et lapsega koju läinud pere helistab meeleheites ja küsib nõu?

On olnud ka nii, et olen perega pikalt rääkinud, nad on koju läinud ning juba õhtul helistavad, et tahavad haiglasse tagasi tulla - laps karjub. Hea, kui nad oskavad abi otsida. Sageli aga jäädakse valehäbi küüsi: mis mõttes ma ei saa hakkama, kõik saavad ja kuidas mina nüüd ei saa. Pingutatakse nii, et pihik lõhki ja siis plahvatab. Kui on ikka halvad mõtted enda kohta ja tundmus, et miski ei allu tahtele, tuleb abi küsida ämmaemandalt, raseduskriisinõustamisest või psühholoogi juurest.

Kõige hullem meditsiinis on ajaressursi piiratus. Neil veab, kes leiavad raseduskriisi nõustaja üldse üles. Või kellel on hea sõbranna ja toetusgrupp. Üksi olla on ikka väga halb. Eriti hull on, kui oma ema ütleb: „Aga mina sain küll üksi kolme lapsega hakkama.“. Ilmselt ta ei mäleta, kui hull olukord oli. Ja siis sa ei julge oma emale või ämmale öeldagi, et keegi võtaks vahepeal lapse kasvõi paariks tunniks. Aga emad tahavad ka vahepeal puhata. Ma näen seda oma tütre pealt, kes on nagu õppevahend mulle, ausalt (*naerab*). Kõik see, mis ma jätsin ise tegemata või ei teadnud, siis nüüd vestluse käigus üritan tasapisi nõu anda. Ega „nõu andmine“ on ka kahtlase väärtusega väljend. Mina saan aru, et see tähendab, et sa sead teise teadmised kahtluse alla. Ma nimetaks seda informeerimiseks – siis saab teine olemasoleva info põhjal ise teha parimad järeldused ja valikud.

Minu lapsed kasvasid ühes leibkonnas koos vanavanematega, seega saime alati lapsed hoitud ja kui oli vaja, sain ka paar tundi und. Praegu näen ise vanavanemate olulisust, lapsed on nii vahvad. Tore on joosta temaga, mängida peitust ja hobust, visata teda õhku või siis niisama liivakasti serval istuda, lihtsalt vaadata ja imetleda. Emana seda aega ei olnud.

Kuidas sa teiste probleemidega tegeledes iseennast ära ei kaota?

Ma räägin kõikidele tudengitele, keda ma kätte saan, et kujundage välja väga lugupidav suhtumine iseendasse. Väärtustage enda aega. Mina õhtul tööd ei tee, kui just ei ole eriolukord.

> ***See on väga väärtuslik kontingent: tudeng kui minu tööandja.***

Ämmaemanda amet on nii keeruline, et tuleb hankida omale hobi. Sport on suurepärane. Peenmotoorika ka: miks muidu on ämmaemandatest kujundatud pilt kui igavesti kuduvast rahvast?! Nõustamisel teed päev otsa suuga tööd, silmaga vaadates midagi maha ei jää, aga käsitööd tehes näed, kuidas kasvab kinnas ja suureneb valminud sokkide kuhi, praegu on mul beebikookon käsil.

Samuti meeldib mulle laulda ja koeraga koos jalutada. Koer on ka targaks saanud: kui panen koju jõudes teised riided selga ja kõrvaklapid kõrva, siis ta läheb teisele korrusele peitu (20 kilomeetrit ikkagi!), kui olen tööriietega minemas, on ka tema väga minekuvalmis, sest siis on jalutuskäik ainult neljakilomeetrine.

Kui on vaja, tuleb ka nõustajal endal abi küsida.

Kui tihti seda ette tuleb?

Ma ei ole viimasel aastal supervisiooni teinud. Võib-olla see kõlab ülbelt, aga tunnen, et saan hakkama. Teen väga täpselt vahet: see on tema elu ja see on minu elu. Ma saan olla ainult juures ja informeerida.

Mina jääksin ilmselt muretsema.

Muretsemisega ei tee midagi lihtsamaks, lihtsalt koormad ennast. Pigem ma teinekord elan kaasa, tunnen huvi, kuidas läheb. Ma suhtlen enda klientidega, saadan sõnumeid, kuidas on läinud jne. Ma olen neile ka öelnud, et kui neil hakkab väga hästi minema, võivad nad ka ise kirjutada (*naerab*).

Milliste muredega Sinu poole pöördutakse?

Kõige rohkem on sünnitushirmusid, rasedusaegseid või sünnitusjärgseid meeleoluhäireid ehk siis inimesed ei tule enda mõtetega toime. Abi on juba paarist-kolmest kohtumisest: tuleb tõsta nende eneseusaldust. Et nad saavad hakkama, neid on valitud vanemateks.

Seejärel on probleemiks soovimatud rasedused ja raseduse katkestamised, halvasti lõppenud sünnitused.

Kuidas sa võrdleks enda erinevaid töökohti?

Nad on kõik läbi põimunud. Ma õpin siin ise, viin teadmised praktikabaasi, läbi enda teadmiste aitan kaastöölisi praktikal olevate tudengitega koostöö tegemisel, samamoodi õpetavad nemad mind. See on selline pidev tagasiside ja õppimine. Tänu nõustamise kogemusele suudan ilmselt teisi mõista ja ka õppijat väärtustada.

Nõustamise aluseid kõrgkoolis õpetan ma läbi tudengi enda: mis tähendab tema enda jaoks olla kellegi aitaja. Tahan kasvatada teda ennast, annan natukene teooriat, aga peamiselt õpime läbi arutluse. See on väga väärtuslik kontingent: tudeng kui minu tööandja.

Kuidas olla rõõmus?

Palverännakud Hispaanias: 3x800 kilometrit

„Mina saan ennast täielikult laetud palverännakutel. Tänapäevases mõttes on see puhkus isekeskis, oma mõtete ja mõõduka füüsilise koormusega: ülesanne on kaasa vedada endale vajalikke asju ja kõndida päevas maha umbes 30 km. See on sinu enda asi, mis sa selle ajaga peale hakkad. Kui me muidu tuiskame ringi umbes 100-kilomeetrise tunnikiirusega, siis seal liigud sa täpselt viiekilomeetrise tunnikiirusega ja ka sinu mõtted peavad sellise kiirusega harjuma. Alguses ei saa kiirustamisest kuidagi lahti, alles kolmandal või neljandal päeval. Ma olen kolm korda käinud, igal matkal kõndinud kuu ajaga umbes 800 kilomeetrit. Suuremat vabadust pole ma tundnud kui seal!

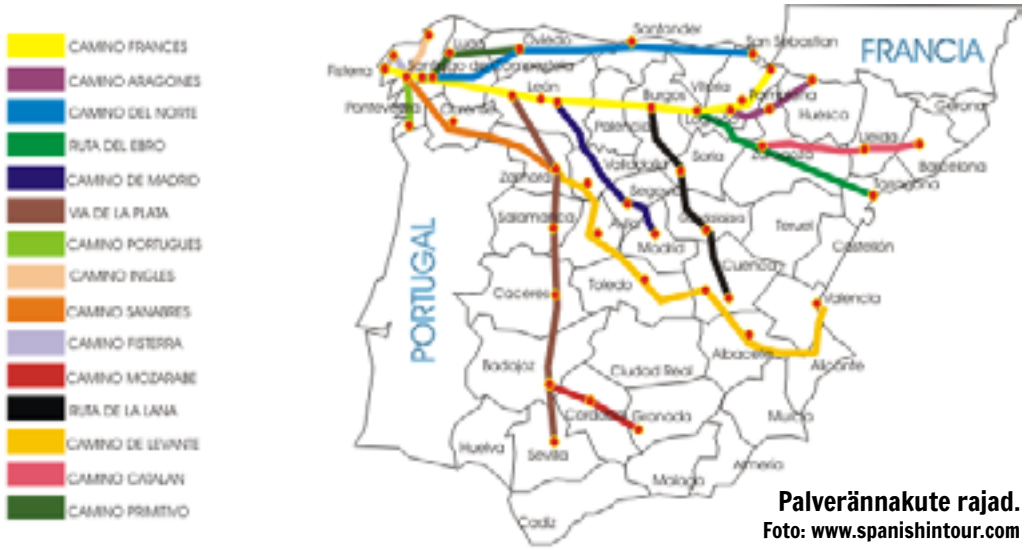
Idee rännakuks sain 2001. aastal, kui üks õppejõud korraldas sellist reisi, aga siis see läks minust mööda. P. Coehlo raamat „Palverännak. Maagi päevik“ küttis mind uuesti ülesse ja kui 2008. aastal tuli meilile kutse tulla Santiago De Compostela reisile, hakkasin sellest rännakust tõsiselt unistama. Mõtlesin, et ma oskan ise ju lennupiletid osta ja saan ise endale sellise reisi organiseerida.

Esimene kord käisin rännakul 2010. aastal koos tütrega, läbitud sai El Camino de Santiago. 2011. aastal käisin töökaaslasega väga mägisel, raskel, aga ilusavaatelisel matkal El Camino del Nortel. Seal kohtasime ka näiteks paari, kes olid tulnud kihlusreisile, aga läksid matka lõpus lahku: see on niivõrd suur erinevus tavaelust, sul on palju aega, pead rääkima ja näed samas ära ka, kuidas teine inimene käitub ekstreemolukorras. Teisalt – enamasti selline reis liidab inimesi.

Kolmas kord käisin 2012. aastal täiesti üksi, läbisin El Camino de Madridi. Hirm oli küll, aga tahtsin nii väga minna. Algus oli väga vaevaline, tundsin juba teisel päeval, et enam ei jõua, varjus näitas temperatuurinäidik 40 kraadi. Probleeme ja hirme oli mitmeid, aga kui ma asjade üle sügavuti mõtlesin ja küsisin endalt, mida ma kardan, siis nägin, et see ei ole nii hirmus ja sain hakkama. Seal olid mul ka nägemuslikud unenäod.

See on minu kasvamise lugu, seal viimasel matkal kohe kindlasti. Esimene aasta ma ei saanud sealt mingeid vastuseid, sain ainult küsimusi, mida pärast lahendada. Siis saingi aru, et pean tagasi minema, et vastuseid leida ja kolmas aasta ma need ka sain.

Ma ei ole kaks aastat käinud ja tunnen sellest puudust. Matka võlu on selles, et oled kaugel, oled kõik kohustused ära andnud ja sinust sõltub ainult edasiliikumine. Kurb on see, kui rännak saab läbi: tohutu tühjus ja segadus, mida edasi teha.”



Palverännakute rajad.
Foto: www.spanishintour.com

Esimesel palverännakul: El Camino De Santiago. Foto: erakogu

Lugemisest söönuks

Janika Pael,
vaimse tervise õenduse lektor

Kui me ei saaks raamatuid lugeda, jääksime kängu. Siin pole mingit kahtlust. Tihtilugu tekitab iseäraliku näljatunde, kui lugeda ei saa – kas pole raamatut käepärast või on tegu väga mõttetu kirjatükiga. Vaistlikult püüame seda ebameeldivat tunnet leevendada arvutis või telefonis sorides. Ega eriti ei aita. Pea jääb tühjaks ja kujutleme, kuidas hallaju käärud sirgenevad ning seni tublit tööd teinud ajukeskused järk-järgult välja lülituvad.

Kui võrrelda raamatute lugemist toitumisega, siis asendamatu vee moodustab kõikvõimalik kirjalik igapäevainfo. Veeta teadupärast kuigi kaua vastu ei pea. Kui vaistlikult tunneme, et seda väheks jääb, tõttame veebist juurde hankima. Tihti leiame sogases vees saarekesi, mis on täis liigtihedat infot ehk siis suhkrut ja soola, ja paraku veevajadus ununeb. Aga maailmast infot saamata ei ole inimloom varsti enam sotsiaalne loom.

Soola ja suhkrut võib võtta värske uudisena. Suures koguses on nad kahjulikud, ülemäärane sool kurnab südame-veresoonkonda ja neere, liigne suhkur tekitab liigseid volte ja pea kohale kerkib diabeedioht. Aga päris ilma naatriumi ja kloorita me elada ei saa ja väikeses koguses polüküllastamata suhkruid ei tee ka tervele inimesele liiga. Ja vahel on tungiv isu nende järele, eriti kui on netikatkestus või kui pole wifit.

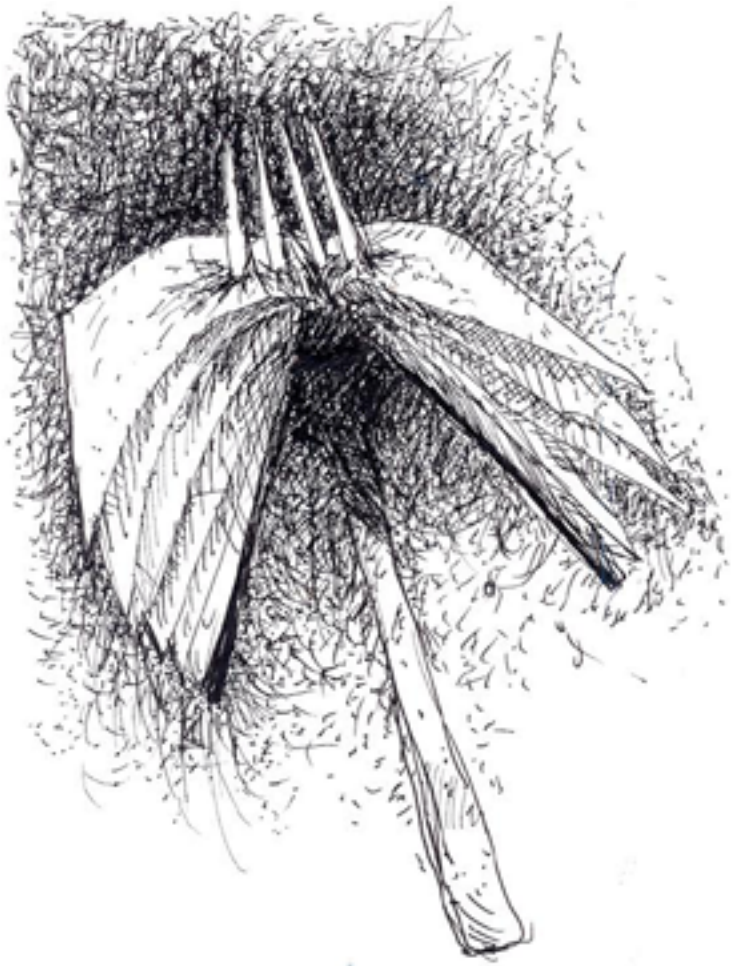
> ***Kui võrrelda raamatute lugemist toitumisega, siis asendamatu vee moodustab kõikvõimalik kirjalik igapäevainfo.***

Valke saame me ilukirjanduse klassikast ja ajaloost. Kui inimene on noorena näljas, jääb tema kasv kängu. Või vähemalt on nii tema ajuga. Valgud annavad pidepunkti edasisele arengule ja kasvule. Kui inimene ei koge vestluses – olgu siis seltskondlikus või akadeemilises – äratundmist kunagi loetuga, on raske tekitada temas uusi mõtteid ja kujutlusi. Ka siis kipub vestlusest sisu haihtuma, kui üks osalistest ei tea põhilisi jooni maailma aja- ja kultuuriloost.

Rasvad on ühed alahinnatumad toitained. Nende vale tarbimisega seostub igasuguseid terviseprobleeme, aga ainult koos rasvadega saame me ka mitmeid ainulaadseid rasvhappeid ja vitamiine. Sestap peab rasvade söömisel erilist tarkust üles näitama. Rasvadeks on peamiselt kaasaegne ilukirjandus ja põnevikud. Mõned neist on rikkad DHA-hapetest, nagu näiteks kala ja pähklid. Kreeka pähklid – see on ajukujuline ajutoit.

Süsivesikuid saab mitmelt poolt. Neid tahab keha sama palju kui vett. Süsivesikuid leidub kõikvõimalikes juturaamatutes, aga ka perioodikas ja erialakirjanduses. Neist nii naljalt puudu ei jää, kui just teadlikult süsivesikutevaest dieeti ei pea. Tegelikult võib pikka aega ära elada ainult süsivesikutest ja veest, need hoiavad meid käimas. Süsivesikutega koos esinevad teostes ka mitmed veeslahustuvad vitamiinid. Värsked puuviljad, mmm...

Tervisest huvitatud inimestena jälgime me oma toidulauda. Nii on mõistlik pakkuda ka oma ajule väärt lugemisvara.



Illustratsiooni autor: Artur Kuus

Erasmus+ programm üllatab kõrgkoolide töötajaid uute tingimuste ja võimalustega!

Eliise Ott,
arendusspetsialist

Käesolevast õppeaastast on programmi Erasmus nimele lisandunud „+“, sest see hõlmab nüüd rohkem erinevaid valdkondi ja tegevusi. Ühiseks suureks programmiks on liidetud „Euroopa elukestva õppe programm“, „Euroopa Noored“ ning Euroopa komisjoni rahvusvahelised kõrgharidusprogrammid, neile on veel lisaks juurde liidetud spordiprogramm.

Sellest hoolimata läheb õpirände osa võrreldes varasemaga sarnastel alustel endistviisi edasi.

Erasmus+ programmi kaudu on võimalik valida rohkem kui 30 erineva riigi vahel, kuhu õppima minna, rääkimata siis veel paljudest kõrgkoolidest, mis igas riigis tegutsevad ja väliskülalisis hea meelega vastu võtavad.

Lähitulevikus (ehk juba järgmisel õppeaastal) on võimalik Erasmus+ programmiga ka Euroopast kaugemale reisida, aga sellest täpsemalt alles siis, kui see võimalus on kinnitatud.

Ligi 50 partnerit

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolil on ligi 50 partnerkõrgkooli 14 erinevast riigist ning me tegeleme pidevalt uute partnerite otsimisega, et leida suurepäraseid kontakte ja koostöövõimalusi.

Käesoleval sügisel on meil kahepoolsed partnerluslepingud kõrgkoolidega Austriast, Belgiast, Bulgaariast, Tšehhist, Saksamaalt, Taanist, Hispaaniast, Itaaliast, Leedust, Lätist, Hollandist, Portugalist, Poolast, Rootsist, Soomest, Sloveeniast ning Türgist.

Hea meel on tõdeda, et meie kõrgkooli mitte-

Kuupäevadest, summadest ja kilomeetritest:

1. Uus välisvahetuse periood kestab 1. juuni 2014 – 31. oktoober 2015 (viimase kuupäeva seisuga peab Eestis tagasi olema)
2. Õppejõudude ja kõrgkooli töötajate lähetus võib kesta minimaalselt 2 päeva (lisanduvad reisipäevad) ja maksimaalselt 2 kuud. Õppejõudude lähetuste puhul kehtib lisanõue viia läbi minimaalselt 8 tundi õppetööd (ühe nädala kohta). Lähetuse soovituslik kestus on seega minimaalselt 4 päeva (lähtuvalt lähetuse sisuosa kahepäevasest miinimumnõudest ja sellele lisanduvast kahest reisipäevast).
3. Uus elektrooniline süsteem! Kõrgkool peab jooksvalt Mobility Tool andmebaasi sisestama kõikide õpirändes osalejate andmed ja mobiilsused. Andmebaas saadab automaatselt programmis osalenutele pärast perioodi lõppu e-posti teel teate, mis sisaldab otselinki EU Survey tagasiside-aruandele.
4. Õppejõudude ja töötajate stipendium koosneb nüüd reisitoetusest ning elamistoetusest. Reisitoetust makstakse vastavalt reisi distantsile (kulud seoses reisimisega lähetuse sihtkohta ja tagasi), elamistoetus sõltub vahetusperioodi pikkusest ja sihtriigist. Reisikulud hüvitatakse haridus- ja teadusministeeriumi kinnitatud (järgmisel leheküljel olevas infokastis toodud määrade alusel), mis vastavad edasi-tagasi reisi distantsile (reisi alguskohast reisi sihtkohta ja tagasi). Individuaalne toetus on elamiskuludeks (eurodes päevas), mis on mõeldud Erasmuse lähetuse majutuse, reisikindlustuse, kohaliku transpordi ja päevarahade katteks.

Erasmus+ programmi kaudu on võimalik valida rohkem kui 30 erineva riigi vahel, kuhu õppima minna.

akadeemilistel töötajatel on suur huvi õpirändes osaleda ning uusi kontakte luua. Ka õppejõud on olnud aktiivsed, nad on tutvustanud hea meelega partnerkoolide üliõpilastele ning töötajatele kõrgkooli ning pidanud oma eriala spetsiifikast lähtuvalt sisukaid loenguid.

Loomulikult on see suurepärane võimalus ennast täiendada ja arendada ning seejuures ise partnerite kogemustest õppida. Käesoleval õppeaastal on SA Archimedes eraldanud Tartu Tervishoiu Kõrgkoolile 18 stipendiumit õppejõududele (õpetama) ning 12 stipendiumit töötajatele (koolituma).

Uued dokumentide vormid

Lisaks muudatustele reeglites on muutunud ka dokumentide vormid. Viimaste sisu aga on üldjoontes sarnane varasematega. Siiski on oluline märkida, et alates 2014. aasta kevadest korraldab kõrgkool õpirännet lähetuspõhiselt.

See tähendab seda, et õppejõud teeb pärast stipendiumiavalduse rahuldamist siseveebis enesetäiendustaotluse ja esitab prognoositava eelarve. Transpordi ja majutuse arved tuleb nüüd võtta reisibüroo kaudu kõrgkooli nimele ja selle alusel kaetakse kulud Erasmuse maksimaalse toetussumma ulatuses. Seejuures makstakse töötaja või õppejõu päevarahad välja ning tasutakse reisi kestel tekkinud kulud (nt linnasisene transport) pärast välislähetuselt naasmist ning vajalike dokumentide esitamist.

Kui välislähetuse kulutused on suuremad kui maksimaalne toetussumma, siis kaetakse puuduolev summa kõrgkooli eelarvest. Seega ei maksta enam õppejõududele ja töötajatele stipendiumit nende kontole, vaid kaetakse välislähetusel osaleja ränne kuludokumentide alusel 100%-liselt.

Mis muud kui rändama!

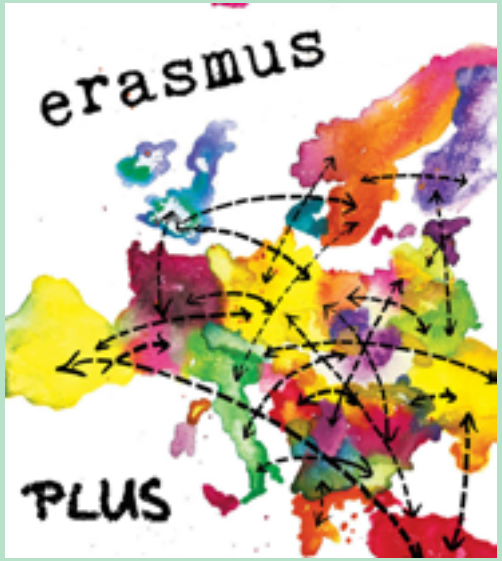


Foto: 2xErasmus Plus

Individuaalse toetuse määrad õppejõududele ja töötajatele Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis

Reisi pikkuse arvutamisel kasutatakse Euroopa Komisjoni distantsi arvutamise kalkulaatorit ning väljamakstav summa sõltub reisi pikkusest:

- kui reisi pikkus on 100–499 km, makstakse 180 eurot osaleja kohta;
- 500–1999 km, 275 eurot osaleja kohta;
- 000–2999 km, 360 eurot osaleja kohta;
- 3000–3999 km, 530 eurot osaleja kohta;
- 4000–7999 km, 820 eurot osaleja kohta;
- 8000 km või enam, 1100 eurot osaleja kohta.

Vastuvõttev riik	Elamistoetus päevas (kuni 14 päeva)	Elamistoetus päevas (15-60 päeva)
Grupp A: Taani, Iirimaa, Holland, Rootsi, Ühendkuningriik	160 eurot	110 eurot
Grupp B: Belgia, Bulgaaria, Tšehhi Vabariik, Kreeka, Prantsusmaa, Itaalia, Küpros, Luksemburg, Ungari, Austria, Poola, Rumeenia, Soome, Island, Liechtenstein, Norra, Šveits, Türgi	140 eurot	100 eurot
Grupp C: Saksamaa, Hispaania, Läti, Malta, Portugal, Slovakkia, endine Jugoslaavia Makedoonia vabariik	120 eurot	80 eurot
Grupp D: Eesti, Horvaatia, Leedu, Sloveenia	100 eurot	70 eurot

Allikas: ERASMUS+ ÕPIRÄNNE KÕRGHARIDUSES (koordinaatori käsiraamat)

Õppirännakul Jenas: soovitusi välispraktika õnnestumiseks

Anu Õun,
hooldustöötaja õppekava vilistlane

Lõpetasin hooldaja kutseõpingud Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis tänavu juunis. Meie kursuselt kuuel avanes võimalus minna hooldekodu praktikat sooritama Saksamaale Jena linna.

Reis kestis kokku neli nädalat, sellest ajast olime Saksamaal tööl 13 päeva, kokku 100 tundi.

Oluline ettevalmistus

Tähtis osa on reisiks ettevalmistus, sest see määrab ära kogu sinu reisi olemuse. Tagantjärgi tarkusena võin tõdeda, et veelgi tähtsam on keeleoskus: põhilist rõhku tuleks pöörata igapäevasele lihtsale suhtlemisele, erialaselt tuleks osata ainult põhilisi termineid, mida töös kasutad. Keel on tähtis, et tulla ootamatutes olukordades toime ja selleks, et pakutavatest teenustest ja võimalustest aru saada. Sakslased ei taha suhelda inglise keeles, aga enamasti saavad nad sellest aru ja oskavad ka vastata.

Samuti tasub eelnevalt järgi uurida, millised pühad sihtriigis reisi ajal on ja millised kombed ning üritused nendega seotud. Võta kaasa Eestit tutvustavaid tooteid ja meeneid. Tore, kui oskad ka midagi Eesti kohta rääkida. Tähtis, et vähemalt proovid ise rääkida, sest kõik on abivalmis parandama ja õpetama.

Pagas, mille kaasa võtad, olgu pigem väiksem. Riided, toit ja hügieenitarbed on seal odavamad kui meil Eestis. Sooduspakkumised on tõeliselt soodsad ja kaubavalik lai.

Asjaajamisest ja IT-valdkonnast ettekujutluse saamiseks võid mõelda, mis seisus olime meie umbes 10 aastat tagasi. Internet on seal suhteliselt kallis, aeglane ja kättesaamatu. Kindlasti ei tohi loota sellele, et

Erfurti toomkiriku treppidel.

saab maksta kaardiga, on mitmeid pangaautomaate, kust saab sularaha välja võtta, aga tasu eest.

Majutusime väikses hubases hostelis. Meile oli mõeldud kaks tuba, ühes toas olime kolmekesi. Ka see vajaks ettevalmistust – pole kerge nii väikesel pinnal kuu aega koos elada.

Võimalikult palju oma vabast ajast olime õues, vallutasime mägesid ja tutvusime linnaga. See oli ühelt poolt meelelahutuslik, aga teisalt ka vajalik, et teaksime täpselt, kust saab kiirelt ja lihtsalt parimaid teenuseid. Reisi viimasel nädalal külastasime ka meeldejäävaid naaberlinnasid Erfurti ja Weimarit.

Meie praktikabaasiks oli Käthe Kollwitz´i nimeline hooldekodu – suur kuuekordne maja umbes 275 voodikohaga. Me kõik töötasime erinevas osakonnas, mis olid oma olemuselt ja personalilt erinevad, aga tööpõhimõtted olid samad. Tööpäev algas kell 6.30 ja lõppes kell 15.00. Tööle ja tagasi pidime sõitma bussi ja trammiga.

Tuleb olla viisakas

Tööl on kerge silma paista, kui oled kiire taibuga ja töökas. Vanainimesed tahavad tähelepanu ja suhtlemist. Ülim viisakus on voorus – jäta meelde nimed, tervita ja küsi, kuidas hoolealused magasid, soovi head päeva, meelita, kiida.

Põhiline ongi olla ise sõbralik, abivalmis ja töökas, kuid järgida kohalikke kombeid. Kui on puhkehetk, siis tööd ei tehta, ole pausil koos teistega. Isegi kui sa jutust aru ei saa, siis ole kohal ja kuula, sest nii saab keelt õppida. Tööd tee sama tempoga nagu nemad. Igale patsiendile lähene personaalselt, tee tööd aeglaselt ja rahulikult, hoolega ja korralikult. Kui moosisaia ja kohvi söötmine võttis tunni, siis oli see täiesti hästi, sest tähtis on, et patsient oleks rahul ja tempo temale sobiv.

Mida rõhutati, on see, et praktikant ei ole pea, vaid praktikant on käed – ta ei mõtle ise, vaid tegutseb. Sulle öeldakse, mida ja millal teha ning korraldus tuleb täita. See on hea, sest vastutus ei ole sinu õlul ja sina oled ainult teostaja.

Tähtis on, et tunneksid praktikast tõesti rõõmu ja oleksid rahul. Ära taha teha liiga pikki tööpäevi, sest muidu väsid liiga ära ja unepuudus annab tunda. Soovitame võimalusel pühapäeval tööl olla, sest poed on kõik kinni ja linnas pole midagi teha.

Täname kõiki, kes tegid selle suurepärase õpiränaku võimalikuks.

Vasakul proua Veit (kooli direktor), meie grupp ja paremal proua Pitzing (kooli õpetaja).

Osa meie grupist Käthe Kollwitzi hooldekodus praktikal. Foto: 3xerakogu

Käsunduslepinguga õppejõud jagasid kogemusi

Inge Paju,
õppeprorektor

22. mail olid kõik Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis töötavad käsunduslepinguga õppejõud palutud vestlusringi, et rääkida õppetööga seonduvatest rõõmudest ja muredest.

Avasõnad ütles kõrgkooli rektor Anneli Kannus, andes ülevaate kõrgharidusmaastikul toimuvatest muudatustest, kõrgkooli majanduslikust seisust ning õppetöö ja õppepraktikate organiseerimisega seonduvatest probleemidest. Kõrgharidusreformiga seonduvad muudatused olid mõnelegi õppejõule uudiseks, samuti tehti ettepanekuid praktika tasustamissüsteemi muudatusteks.

Õppeprorektor Inge Paju oli tänulik, et õppejõud suudavad oma põhitöökoha kõrvalt tegeleda üliõpilaste õpetamise ja lõputööde juhendamisega. Edaspidi püüame ühildada kõrgkooli vajadused õpetamisvõimalustega ja kaasata õppetöösse rohkem oma eriala spetsialiste. Õppejõud Ene Ora avaldas arvamust, et praegune hindamissüsteem on väga teadmistekeskne, mis alati ei ole õigustatud.

Arendusprorektor Merle Varik tutvustas uut uurimistööde kogumikku ja julgustas kõiki õppejõude kaasa lööma rakendusuuringutes, publitseerima neid töid uurimistööde kogumikus ning siduma kõrgkooli oma ETISe andmetega. Arendusprorektor tutvustas kõikidele uut veebiajakirja ning tegi üleskutse oma kaastöid esitada. Kõik üritusel osalejad kutsuti 20. novembril kõrgkooli sünnipäevaüritustele ning 21. novembril teaduskonverentsile „Terves kehas terve teadmine“ .

Õppejõud said vabamas õhkkonnas vestelda õppenõustajate ja õppekava juhtidega kohvi ja kringlit maitstes. Samuti oli võimalik külastada kõrgkooli õpperuume. Kõiki õppejõude oodatakse järgmise õppeaasta lõpus uuesti vestlusringi.

Arendusprorektor tutvustas kõikidele uut veebiajakirja ning tegi käsunduslepinguga õppejõududele üleskutse oma kaastööde esitamiseks.

22. mail kohtusid käsunduslepinguga õppejõud vestlusringis.
Foto: Jaanika Niinepuu

Tudengid valisid aasta õppejõud

Ele Hansen,
õppekorralduse koordinaator

Teist aastat korraldati Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis aasta õppejõudude valimine.

Bioanalüütiku õppekava tudengid nimetasid juba teist aastat järjest aasta õppejõuks **Evi Aotähe**.

Tudengid põhjendasid enda valikut näiteks nii: *Ta paneb õpilasi pingutama ja saavutab sellega häid tulemusi. Tal on head õpetamismeetodid ja ta on väga tore ja heatahtlik inimene. Ta ei hinda õpilasi nägude järgi. Ta ei tee tööd lihtsalt töö pärast, vaid on näha, et ta reaalselt tahab õpilastele oma tarkust edasi anda… Tegemist on õppejõuga, kes suudab vahel karmi käega, vahel konkreetsusega, vahel huumoriga teha selgeks mikrobioloogia teooria ja praktika.*

Ave Tihane osutus tervisekaitse spetsialisti eriala aasta õppejõuks. Lisaks sellele, et tudengid peavad teda väga targaks ja suurepäraseks suhtlejaks, tuuakse välja, et oluline on, et õppejõud naeratab.

Tudengid kirjutasid põhjuseid, miks just tema võiks olla aasta õppejõud: *Ave Tihane on väga nooruslik ja mõistab tudengeid väga hästi, kuna on õppinud selles koolis ka ise varasemalt. Temaga on väga hea ja tore suhelda, sest ta ei ole kuri, vaid just selline heatujuline ja rõõmus alati. Kui ta koolis vastu tuleb, siis alati naeratab. Ta on kõige vastutulelikum ja töökam õppejõud ning juhendaja, keda eales kohanud. Samuti teeb ta oma tööd väga hästi ning on tudengitega sõbralik ja soe.*

Radioloogiatehniku eriala tudengid pidasid aasta õppejõu tiitli vääriliseks õppejõud **Triin Kasesalu**, sest ta on põhjalik, nõudlik ja positiivne: *Ta on MRT valdkonnas väga pädev ja tugev õppejõud. Inimesena vastutulelik ja inimlik. Ta on väga positiivne, oskab julgustada, mul ei tekkinud tema tundides kunagi tunnet, et ma ei oska või ei saa hakkama. Ta ei suhtu tudengitesse üleolevalt.*

Veronika Reinhard valiti õe erialase koolituse õppijate poolt parimaks õppejõuks, kuna ta on tark ja konkreetne: *Ta oskab väga hästi oma ainet edasi anda, kuigi nõuab tudengitel palju, aga õppejõuna väga hea.*

Õe eriala aasta õppejõu hääletamisel toimus väga tihe konkurents kolme õppejõu vahel.

Parimateks õppejõududeks hääletati Anne Vahtramäed, Margit Lenk-Adusood ja Janika Paela. Õppejõud Vahtramäe loenguid nimetati kui kõrgkooli põnevaimad loenguid ning õppejõudu kiideti kui äärmiselt tudengisõbralikku inimest. Tudengid kirjutasid: *Ta on tõsiselt positiivne inimene ja oskab absoluutselt kõik teemad nii huvitavaks, arusaadavaks teha, et need jäävad pikaks ajaks meelde. Tema tunnidistsipliin paneb pingutama ja tema õpetamismeetod on hea.*

Margit Lenk-Adusood kiitsid tudengid kui rõõmsameelset inimest ja õppejõudu, kelle tunnid on alati ette valmistatud: *Seminarid/praktikumid on alati üliõpilastele hästi ette valmistatud. Head õppematerjalid. Tegeleb aktiivselt üliõpilastega, tunneb huvi nende arengu ja saavutuste vastu. Kindlasti on üks noor tubli õppejõud väärt motiveerimist, milleks aasta õppejõu tiitel oleks väga hea.*

Tema tunnid on alati väga praktilised, elulised ja huvitavad. Tema tunnid on alati väga erinevad ning kaasahaaravad. Ta oskab oma ainet hästi edasi anda. Ta suhtub igasse õpilasse väga individuaalselt. Ta on alati väga vastutulelik, toetav, sõbralik. Tõesti üks parimaid õppejõude!!!

Hääletuse tulemusena nimetati aga aasta õppejõuks ikkagi õe erialal õppejõud **Janika Pael.** Toodi välja, et õppejõud peab lugu nii oma kolleegidest kui ka tudengitest, suhtudes kõikidesse võrdselt. Lisaks kiideti, et ta lisab tunni materjalid alati enne tundi õppeinfosüsteemi, mis toetab tudengi õppimist, kuna loengusse saab minna juba materjalidega.

Üliõpilased arvasid nii: *Oma ala ekspert. Loengutes kasutatud uued mõisted/võõrsõnad seletab koheselt lahti. Tunnid ehitatud nii, et pead eelnevalt iseseisvalt küsimused vastama ja materjalidega. On ülimalt oluline, et saan loengusse minna õppematerjalidega, et neid loengu käigus täiendada. Kiidame!*

Lisaks on õppejõud lihtsalt heatahtlik ja positiivselt meelestatud inimene. On sõbralik, sirgjooneline ja valdab oma ainet. Ta on äärmiselt sümpaatne õppejõud ja väga tark. Oskab tuua elust enesest näiteid ja tema tunnid on alati huvitavad ja kaasahaaravad. Ta tahab olla õppejõud.

Füsioterapeudi õppekava aasta õppejõuks valisid tudengid **Kirkke Reisbergi**. Tudengid leidsid, et ta on õppejõud, kelle seminarid on alati ettevalmistud ja õppematerjalid on tudengitele kättesaadavad.

Kirjutati: *Ta on õppejõuna väga pädev, rohkete teadmistega. Alati ettevalmistatud loengu, seminari, praktikumi jaoks ning jagab alati vajamineva materjali. Hea lektor ja igati kohusetundlik õppejõuna. Ta oli õppeprotsessis toetav ja mõistlik, suutis oma teema arusaadavalt edasi anda, tal olid selgelt sõnastatud kriteeriumid ainekava täitmiseks ning samuti selgelt sõnastatud hindamiskriteeriumid eksamil. Sain tema õppeaines nii teoreetilisi teadmisi kui praktilisi kogemusi. Ta on väga põhjalik, tunneb oma valdkonda väga hästi ning nõuab tudengitelt piisavalt. Tema õpetatud teemad saab alati väga hästi selgeks.*

Ämmaemanda õppekava tudengid pärjasid parima õppejõu tiitliga **Margit Luiga**, keda tudengi peavad sõbralikuks, lõbusaks ja elurõõmsaks inimeseks ning suurepäraseks õppejõuks.

Õppejõudu iseloomustati: *Ta suudab loengus üliõpilasi kuulama panna ning räägib palju oma kogemustest. Lisaks kasutab ta alati pigem seminarivormi (arutelud), mitte ei loe lihtsalt ettekannet maha. Ta teeb ka õpetamise tööd äärmiselt hingestatult ning see austus ja mõistvus tudengite suhtes ja tohutu positiivsus, mis temast kiirgub, motiveerib väga ka tudengeid veel enam koolis pingutama. Margit Luiga on suurepärane õppejõud - ta seletab ka kõige keerulisemad asjad lihtsalt ära ning peab oluliseks seda, et tudeng saaks asja olemusest ja sisust aru, mitte ei nõua tuima teooria pähetuupimist (selle annab ta edasi lihtsate ja loogiliste näidetega elust enesest). Leiame, et tema on seda tiitlit tõesti väärt :).*

Erakorralise meditsiini tehniku eriala õpilased pidasid parimaks õppejõuks **Merle Kolgat**, sest ta lihtsalt on sündinud õppejõuks!

Üliõpilased kirjutasid: *Ta oskab õpetada, toob näiteid, selgitab keerulised mõisted lahti, õppematerjalid on väga head jpm. Ta on lihtsalt parim õppejõud. Väga pädev oma erialal, väga hea pedagoog. Nägi meiega kõvasti vaeva.*

Hooldustöötaja eriala õppijad nimetasid parimaks õppejõuks **Maire Aruotsa**, sest tal on sügavad erialased teadmised ja soov teha kõik, et ka õppijaid oma erialasse pühendada: *Tõeliselt "õhinapõhine". Ta on oma alal väga kompetentne, oskab väga mõnusasti teadmisi edasi anda. Nõudlik, kuid samas ei pane seejuures põlve värisema. Hea huumorisoonega ja paindlik õppetöös. Mõtleb välja ja kasutab lahedaid õppetöövorme. Ta on üks super õppejõud!*

Siret Läänelaid valiti lapsehoidja erialal aasta õppejõuks, sest tema tunnid on huvitavad ja ettevalmistatud: *Väga tore ja hea õppejõud, kelle teadmised on fenomenaalsed! Tema tunnid on sisukad, oskab aine eluliste näidetega huvitavaks teha!*

Kirkke Reisberg.

Margit Luiga.

Merle Kolga.

Maire Aruots.

Siret Läänelaid.

3 KÜSIMUST AASTA ÕPPEJÕULE

Küsitles Karina Auli, õe õppekava I kursus

	1 Milline oleks Teie arvates Tartu Tervishoiu Kõrgkooli aasta tudeng?	2 Milles peate end andekaks?	3 Milline oleks Teie perfektne puhkus?
Margit Luiga:	Õpihimuline, iseseisev, oskab otsida ja tahab teada, on rõõmsatujuline ja teab, et temast endast sõltub kõik. Peab tähtaegadest kinni ja väärtustab aega.	Andekus on teiste poolt antud hinnang, ise pean end andekaks selles, et olen just selline nagu olen.	Kaugel ära, nii et minust ei sõltu midagi, tegelen ainult iseendaga ja lisatud oleks ka piisav füüsiline tegevus.
Janika Pael:	Tal on palju huvialasid, millest üheks on õpitav kutseala.	Eksootiliste, aga lihtsate toitude valmistamises.	Rannapuhkus koos perega, igaühel kaasas oma lemmikraamatud.
Triin Kasesalu:	Aasta tudeng saab olla üliõpilane, kes on motiveeritud teadmiste omandamisel ja omandab teadmisi iseenda, mitte õppejõu jaoks.	Ei oska vastata, ei pea end andekaks inimeseks.	Kujundan alati oma puhkuse iseenda ja oma pere vajaduste järgi. Perfektne puhkus oleks, kui ei peaks puhkuse ajal loenguid ette valmistama ja tegelema uusi tööplaane.
Maire Aruots:	Minu mõõdupuuks oleks KIIREMINI, KÕRGEMALE, KAUGEMALE. Seega, tudeng, kes on nutikas ja loov ning omandab oma teadmised ja oskused kiiresti ja naudib peale õppetööd ka enda hobisid. Samas on ta paindlik ja osav ületama kõrgele seatud kõrgusi. Ning kõige olulisem, et ta vaatab oma mõtetes võimalikult kaugele ja unistab suurelt.	Kõik, mis väga hästi välja tuleb, on nii minulik, et ei oskagi seda andeks nimetada. Kui aga küsisin oma sõpradelt sama küsimuse, siis nad vastasid, et olen eriliselt andekas probleemidele eriskummaliste lahenduste välja mõtlemises. Ja kui see on anne, siis olen ma andekas just selles.	Puhkus, kus saan olla koos oma lähedastega, teha seda, mida tahan ja ikka naudinguga. Selle suve puhkus oli just selline.
Ave Tihane:	Kindlasti teotahteline ja motiveeritud. Selline, kes on pühendunud oma valitud eriala oskuste ja teadmiste omandamisele.	Kuna mulle ei meeldi ennast kiita, siis jään vastuse võlgu. Ja isegi kui meeldiks, siis ma ei oskaks ikka sellele küsimusele vastata.	Selline, kus ma oskan enda mure- ja töömõtted välja lülitada. Seda juhtub harva.
Merle Kolga:	Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudeng on teadmishimuline, tähelepanelik ja täpne, tegus, hooliv ja viisakas, huumorimeelega, särasilmne.	Ma ei pea ennast andekaks – olen tavaline inimene. Võibolla oskan mõnda asja paremini kui mõni teine inimene.	Minu perfektne puhkus oleks vabalt-rahulikult kulgev ja mul oleks aega enda jaoks. Planeerimine ja kohustused võiksid mõnda aega puududa, naudiksin hetke.
Siret Läänelaid:	Kõrgkooli aasta tudengiteks sobivad kõik üliõpilased, kes on uudishimulikud enesejuhitud õppijad.	Arvan, et olen mõtlev ja hooliv inimene. Erilist andekust ei oska välja tuua.	Minu perfektne puhkus oleks kodus koos oma lähedaste ja hea raamatuga.
Veronika Reinhard:	Tartu Tervishoiu Kõrgkooli aasta tudeng on särasilmne noor, kes on teadmishimuline, on praktikal silma paistnud korrektsuse ning õpivalmidusega, osaleb aktiivselt kooli üritustel, on laia silmaringiga ka väljaspool meditsiinieriala, on hinnatud kaaslane, tegeleb mingi hobiga ning armastab oma tulevast ametit.	Andekus on suhteline mõiste. Kõik sõltub taustsüsteemist. Arvan, et ma ei ole mitte niivõrd andekas kui saavutanud oma eesmärgid visa sihikindluse ning töökusega.	Perfektse puhkuse eelduseks on võimalus unustada kõik tööprobleemid ning sõita armastatud inimestega tegema midagi, mida naudid ja kasulikuks pead. Perfektne puhkus võib minu jaoks olla suusalaager mägedes või paadimatk Eesti jõgedel, reisimine teise kultuuritaustaga maal või külastamine Eesti imelisi inimkätest rikkumata looduskauneid paiku. Perfektse puhkuse jaoks ei pea tegelikult alati kuhugi sõitma. Ka oma kodus diivanil mõnusat juturaamatut lugedes on võimalik kosutavalt puhata.

Aasta kolleeg – sõbralik, loov ja koostööaldis

Ele Hansen,
õppekorralduse koordinaator

Kaheksandat korda valiti kõrgkoolis aasta kolleegi. Aasta kolleegi valib kõrgkooli personal kevadeti. Tiitli väljaandmise eesmärgiks on õppida märkama kaastöötajaid meie ümber ning lisaks töistele väärtustele hinnata ka heaks kolleegiks olemist.

Enim hinnatakse kolleege, keda iseloomustab sõbralikkus, abivalmidus, vastutustundlikkus ja positiivsus. Hea kolleegiga on kerge "asju ajada" ning ta on loov ja koostööaldis.

Akadeemilisest personalist valiti aasta kolleegiks õppejõud Maire Aruots. Kolleegid iseloomustasid Mairet kui väga positiivset inimest, kes on alati uutele ideedele avatud ning valmis jõu ja nõuga aitama:

- *Ta on särasilmne, entusiastlik, üliõpiasi kaasav ning kõrgkooli arenguks palju panustanud.*
- *Maire on julge kasutama interaktiivseid vahendeid õppetöös, mis on eeskujuks ka teistele.*
- *Maire on positiivne, uuele avatud ja suure südamega.*
- *Alati naeratav, huvitav, kas ta kunagi ka kurb on? Sündinud tegelema lastega.*

Tugipersonalist nimetati aasta kolleegiks õppekorralduse spetsialist Aet Kaare-Põiklik, kelle igapäevatööks on tunniplaaniga seonduv. Aeta iseloomustati kui tasakaalukat ja positiivset kolleegi, kes leiab alati igale probleemile lahenduse:

- *Aedaga on väga hea koostööd teha. Tema töö on väga oluline, tähtis ja keeruline – juba ainuüksi sellepärast peaks ta saama tunnustatud.*
- *Väike, aga tubli ja osav.*
- *Ta on hea huumorisoonega ja pingelistes olukordades tasakaalukas.*

Aasta kolleegid: õppekorralduse spetsialist Aet Kaare-Põiklik (vasakul) ja õppejõud Maire Aruots (üleval). Foto: 2xerakogu

Kõik, kõik on uus septembrikuus...

Kaidi Kübar,
õppejõud, psühholoog

Õppeaasta on uus nii tudengitele, õppejõududele kui ka kõrgkoolile tervikuna. Tudengid soovivad saada võimalikult heal tasemel teadmisi ja praktilisi oskusi. Õppejõud ootavad tudengitelt huvi, aktiivset osalemist õppetöös ning tahavad parimal viisil edasi anda kõike seda, mis on nende varasalves. Kooli eesmärgiks on õppija ja õpetaja koostöö kaudu anda Eestile haritud, edasipüüdlikke tervishoiutöötajaid.

Hea on, kui kõik teavad, et meil on ühine eesmärk. Siis hingame ühes rütmis ja saame vajadusel üksteisele toeks olla.

Sisseelamine võtab aega

Kogenud õppejõudki ütlevad, et iga õppeaasta algus on erinev, seetõttu võtab sisseelamine aega. Seda enam tajuvad muutusi tudengid, kes alles alustavad meie koolis õppetööd.

Uued asjad toovad kaasa muutusi igapäevategemistes. Muutused omakorda põhjustavad stressi. Mõõdukas stress (eustress) aitab kohaneda, areneda ja muutuda, ülemäärane stress (distress) viib aga halvimal juhul haigestumiseni.

> ***Uued asjad toovad kaasa muutusi igapäevategemistes. Muutused omakorda põhjustavad stressi.***

Sügis on Eestis üks perioode, kus distress kipub maad võtma – ilmad lähevad jahedamaks ja sombusemaks, päevad lühenevad, lapsed lähevad kas lasteaeda või kooli, peale selle veel huviringid. Nii oma tegemiste kui pereasjade korraldamine võtab rohkem aega, panustame sellele rohkem nii emotsionaalselt kui füüsiliselt.

Kuidas muutustega paremini kohaneda?

Kindlasti tuleb kasuks aegajalt oma eesmärgi meelde tuletamine. Hea on mõelda, et muutusterohkemad perioodid vahelduvad rahulikumate aegadega.

Kui tundub, et pinged on siiski ülemäära suureks paisunud, on vaja julgelt abi küsida! Pingetega toimetulekuks saab tudeng abi ennekõike kaasõppijate käest (koos saab mitu puuda soola ära süüa ja see lähendab kogu eluks), sest jagatud mure on pool muret ja jagatud rõõm on topeltrõõm! Õppejõud saab toetust kolleegidelt.

Tuletagem meelde - kooli eesmärk on õppimist ja õpetamist toetada. Seetõttu on koolil õppija toetamiseks õppenõustajad (link kodulehele). Nende poole võib pöörduda erinevate küsimustega, sest vahest võib ainsaks liigse stressi põhjuseks olla infopuudus. Koolil on ka oma psühholoogid-nõustajad, kes kuulavad ära ja aitavad lahendusi leida. Seejuures jääb infovahetus konfidentsiaalseks.

Hea on oma tegevustesse planeerida puhke- ja füüsilise tegevuse aega. Võimalusel võiks ette võtta jalutuskäike sügiseselt värviliste lehtedega parkidesse või päris loodusesse. Meil Eestis on kohti, kus olla ja kuhu minna – kas üksi, lähedaste inimestega või suurema grupiga. Avastage ise, siis on rõõm suurem!

Jõudu ja jaksu uute väljakutsete vastuvõtmisel!

Foto: wikimedia.org

Arvuti taga tuleb teha tööd ergonoomiliselt

Diana Jesin,
tervisekaitse spetsialisti õppekava III kursuse tudeng

Töö arvutiga tundub mugav ja ohutu, kuid arvutitöökoha vale ülesehitus võib põhjustada inimestele tervisehäireid nagu lihasvalud, silmade väsimine ja kipitus, peavalu, alaselja vaevused ja valud kaela-õlapiirkonnas. Terviseprobleemide ennetuseks tuleb teadvustada tööst tulenevaid ohtusid ja rakendada võimalusi nende vähendamiseks.

Mida tuleks teha enne tööle asumist?

Enne tööle asumist tuleb kontrollida töövahendite olukorda ja paigutust. Töövahendid tuleb seada õigesse asendisse ning õigele kõrgusele – see on iga inimese jaoks erinev. Enne tööle asumist on soovitatav arvutikuvarilt pühkida tolm.

Missugused peaksid olema ruumi valgustustingimused?

Väga oluline on, et valgustus oleks piisav, ühtlane ning suunatud õigesti: valgus ei tohi tekitada varje, pimestada, peegelduda ekraanilt ega tööpindadelt. Oluline on vältida valgustitest ja aknast tulevat peegeldust. Soovitatav on akendele paigaldada valgust reguleeriv kate. Esmalt tuleks eelistada loomulikku valgust. Kui loomulikust valgusest ei piisa, tuleks appi võtta ka koha- ja üldvalgustust.

Valgustust tuleks reguleerida vastavalt tööülesannetele. Ekraani kasutamisel peab valguse intensiivsus olema 100-150 luksi, töötamisel dokumentidega ja ekraaniga (näiteks andmeid sisestades) peab valgustus olema 300-500 luksi.

Laevalgustid ja aknad ei tohi paikneda tööta- ja selja taga. Valgus peab langema töölauale vasakult.

Kui palju peaks olema ruumi töötamiskohas?

Töötaja peaks oma kehaasendit aeg-ajalt muutma. Istuma peaks nii, et oleks ruumi ennast nihutada nii ette- kui ka tahapoole ja et liigutades ennast kusalgile vastu ära ei lööks.

Missugune peaks olema laua suurus ja kuju?

Laud peab olema piisavalt suur, et mahutada ära kõik tööks vajalik. Töötasapinnal ei tohiks olla teravaid servi, kuhu vastu võib ennast ära lüüa. Kõige paremini sobib nn u-kujuline ümarate servadega laud või laud, mille istumiskohal on vastav nõgusus, mis võimaldab kätele ergonoomilise asendi. Töölaud ei tohi olla klaaskattega. Külm klaas soodustab küünarliigete haigestumist epikondüliiti ehk põndapealisepõletikku.

Milline laua kõrgus on optimaalne?

Laua kõrgus peab olema optimaalne, soovitatavalt 59-74cm, arvestades inimese kasvu. Töölaua

Foto: Kadri Audova

kõrgus peaks olema istuva inimese küünarnukist umbes 5 cm madalamal, küünarvarred 90° nurga all ja toetuvad täies ulatuses töölauale. Reite ja töölaua vahele peab jääma 10-15 cm vaba ruumi. Kui laud on töötajale liiga kõrge, siis on tema õlavöötme lihased pidevalt pinges ning tänu sellele võivad tekkida ülekoormushaigused.

Milline ekraani kaugus, kõrgus, kalle on optimaalsed?

Kuvari kaugus silmadest oleks soovitatavalt 50–70 cm. Arvutimonitori ülemine serv peaks jääma silmade kõrgusele ja ekraan peaks olema veidi tahapoole kaldu nii, et vaate suund on ekraaniga risti.

Mis on kvaliteetse kuvari tunnusteks?

Kuvar ei virvenda, on piisava valgustusega, loomulike värvidega, ei peegelda valgust.

Kuidas peaks paiknema klaviatuur?

Klaviatuur peaks paiknema laual nii, et küünarnukk ja ranne oleksid ühel tasandil. Asetades käed klaviatuurile peavad õlad olema lõdvestatud ja õla- ning käsivars kõveradtud 90° nurga all. Klaviatuuri minimaalne kaugus laua äärest on 15 cm, kuid arvestada tuleks küünarvarre pikkusega, et see oleks toetatud. Küünarvarte toetamine võimaldab vältida ülekoormust õlavöötmes ja randmetes.

Kuidas peaks paiknema hiir?

Hiir ja klaviatuur peaksid asetsema ühel tasapinnal. Parem oleks kasutada rullikuga optilist hiirt ja randmetoetusega hiirepatja. Hiire ja rannet toetava hiirepadja parim paiknemise koht on klaviatuuri kõrval, kuvari raami parem- või vasakpoolse äärega ühel joonel.

Millised peaksid olema märgid klaviatuuril?

Märgid peaksid olema selgesti arusaadavad, üksteisest selgesti eristatavad ning ei tohiks valguse käes peegelduda.

Millele tuleb tähelepanu pöörata tooli valides?

Töötooli valides tuleb silmas pidada, et see oleks reguleeritav, ratastel ning pöörlev. Õige tooli kasutamine võimaldab vältida skeleti-lihassüsteemihäireid. Hästi oluline on, et oleks võimalus reguleerida kallet, mis annab lülisambale õige asendi.

Milline peaks olema tool?

Istuma peab sirgelt. Istme kõrgus peaks vastama istuja sääre pikkusele. Istmeplaat peaks olema allapoole kaardus esiservaga ja polsterdatud. Sobivaks polstri paksuseks on 3-5 cm (oluline on ka hingavast materjalist kattetekstiil). Toolipõhi võiks olla kaldu, soovitatav on 15-kraadine nurk ettepoole.

Hea on, kui seljatugi vastaks lülisamba anatoomilistele kõverustele ja oleks polsterdatud. Seljalihastele ja nimmepiirkonna lülivaheketastele on kõige vähem koormavam, kui istme ettekalde või seljatoe tahakaldega saavutatakse reie ja keha vaheliseks nurgaks 110°.

Missugused on aktiivse rühi tunnused istumisel?

Aktiivse rühi ehk hea rühi puhul tuleb selg hoida sirge – see tähendab, et tuleb säilitada lülisamba anatoomiline kuju. Keha ja reie vaheline nurk umbes 110°. Pea tuleks hoida võimalikult otse, õlad hoida pingevabalt ja õlavarred rõhtsalt. Küünarvarred peaksid moodustama õlavartega täisnurga. Istuda tuleks tervel tooli pinnal.

Milliseid liigutusi ja asendeid tuleks vältida?

Vältida tuleks lülisammast kahjustavaid liigutusi. Näiteks pea ja keha sagedasi pööramisi, küünitamist, tooliga sõitmist ja pea tõstmist kummargil asendis. Tuleks vältida kõiki sundasendeid ehk lihaseid pingestavaid asendeid.

Miks arvutiga töö koormab silmi?

Põhjus, miks töö arvutiga silmi väsitab, on see, et tähe kujud ekraanil pole konkreetsed nagu paberil. Tähed paiknevad ekraanil eri kaugusel ja silmad peavad tööd tegema, et aru saada, mis kujutisega on tegemist.

Milline tekst on paraja suurusega?

Paraja suurusega tekst oleneb inimese silmanägemisest. Sobiv oleks suurus, kus inimene ei pea kissitama või pead ekraanile lähemalt viima.

Mida tuleks teha silmade säästmiseks?

Selleks, et töökoht oleks silmasõbralik, tuleks jälgida, et valgustus ning arvuti kuvar oleks õigesti paigutatud. Arvutiekraaniga tuleks hoida piisavat vahet. Ekraan ei tohi peegeldada ning peaks olema töökorras ja tolmuvaba.

Silmi tuleks võimalikult palju pilgutada ning kui see ei aita, siis kasutada tehispisaraid. Arvutiga töötades ei ole soovitulik kasutada kontaktläätsesid. Soovitatav on anda silmadele iga 20 minuti järel 20 sekundit puhkust: sulgeda silmad ning lasta pea natukene ette ja alla. Iga tunni tagant on soovituslik teha silmadele lõdvestavaid harjutusi: silmi liigutada ringselt ning pilgutada neid.

Mida on soovitatav teha tugi-liikumisaparaadi hea seisundi säilitamiseks?

Peamine nõue on keha, jalgade ja käte sümmeetriline asend. Samuti on soovitatav iga tunni järel teha 5-10 minutiline paus. Puhkepausid peaksid moodustama umbes 10% tööajast.

Soovitav on teha tugi-liikumisaparaadi tööd soodustavaid harjutusi. Arvutiga töötades peab kasutama selleks ettenähtud töövõtteid ehk ergonoomilisi töövõtteid ja töövahendeid.

Jääkuubikud ja ALS: mis ja milleks?

Laura Jaakson,
bioanalüütiku õppekava II kursuse tudeng

Mis on ALS? Ameeriklased viitavad sellele tihti kui Lou Gehrigi tõvele, 1930. aastatel diagnoosi saanud New York Yankees'e pesapalluri järgi. Prantslaste jaoks on see tuntud Charcot' haigusena, seda esimesena kirjeldanud Prantsuse arsti järgi, inglased nimetavad häiret lihtsalt motoneuroni haiguseks. Enamiku eestlaste jaoks sai see umbestäpselt augusti lõpus tuntuks ALSina ning on käinud käsikäes koos *#icebucketchallenge*'iga. Mis siis ikkagi selle *hastag*'i (#) taga peitub?

Mis tähendab olla diagnoositud ALS'iga?

ALSi puhul toimub selja- ja piklikaju liigutusi koordineerivate närvirakkude taandareng või hävimine, esmase sümptomina kurdavad patsiendid lihaste jõuetuse üle teatud liigutuste sooritamisel. Närvirakkude kahjustuse tulemusena lihased kõhetuvad ehk tekib atroofia ning see raskendab tahtlike liigutuste sooritamist. Erinevate inimeste haiguspilt on varieeruv ning erinevad on ka esmaste sümptomite ilmingud, mis olenevad enim haaratud närvisüsteemi piirkondadest.

#icebucketchallenge

Hetkel puudub sellele ravi, pole ka võimalusi haiguse süvenemise aeglustamiseks ning seetõttu on peamiseks eesmärgiks lihtsalt tagada haigestunutele võimalikult kõrge elukvaliteet. Haiguse prognoos on tihti halb, keskmiselt viib ALS surmani viie aastaga, kuid on ka pehmemaid vorme, mille puhul võib eluiga olla pikem ja ilmingud nõrgemad.

Olgugi et *#icebucketchallenge* sai suurema meediakajastuse osaliseks umbes juuni lõpus, ringles versioone sellest USAs varemgi. Eelnevalt oli näiteks see tuntud kui „külma vee väljakutse" ning seda kasutati mitmete erinevate haiguste promomiseks. Mängu algupärane päritolu on siiski ebaselge ja suurema tuntuse saavutas see alles ALSiga seostatuna.

Kui esialgu ringles mäng sotsiaalvõrgustikes, nagu Facebook, vaiksemalt sõprade vahel, siis pärast 30. juunil ühes USA telekanali hommikuprogrammis tehtud otse-eetri väljakutset korjasid *hastag*'i fenomeni üles ka paljud kuulsused. Tuntud persoonide hulka kuulusid ka sellised nimed nagu endine USA president G.W. Bush, Vin Diesel, James Franco ja teised. See aitas mängul ka murda üle riigipiiri, kuna paljud noored võtsid asja üles tänu oma lemmikkuulsusele. Väljakutse esitati ka näiteks USA president Barack Obamale ja Ühendkuningriikide peaminister David Cameronile, kes mõlemad keeldusid ning otsustasid annetadada lihtsalt suurema summa.

Eestis on jää-ämbri väljakutsega kaasa läinud ka asutused. Pildil Elisa töötajad.

TERVIST! VAATA VIDEOT

ALS ICE BUCKET CHALLENGE - UNCENSORED & SEXY?

Atraktiivsemaks muutis ka mängu selle lihtsus. Väljakutse esitab mõni inimene oma kolmele-neljale sõbrale, kellel on seejärel 24 tundi aega, et teha video endale jäävett pähe kallates või nad peavad tegema suurema annetuse mõnele ALSi fondile. Algupäraselt pidid video tegijad annetama 10 dollarit ja videost keeldujad 100, kuid suurema meediakära all ei pööratud enam summadele nii suurt tähelepanu ning oodati lihtsalt annetamist. Kindlaks nõudeks jäi siiski jäävee kasutamine, kuna väidetavalt pidi see tekitama inimesele hetkeks samasuguse šoki, nagu ALSi haigestunud igapäevaselt tunnevad.

Ainuüksi USAs on läbi väljakutse annetatud kokku üle saja miljoni dollari, Ühendkuningriikides küündis summa üle kuue miljoni naela ning 17. septembri seisuga on Eesti Lihasehaigete Seltsi 6762 eestlast panustanud eesmärgi nimel kokku 97 704,54 eurot. Peaaegu 100 000 eurot haiguse nimel, millele pole ravi, kuid vähemalt jääb teadmine, et aitame nende inimeste elu teha vähekenegi paremaks.

Praktikal koduvallas

Helena Viies,
õe õppekava II kursus

Kui kevadel oli aeg praktikakohti valida, mõtlesin kohe, miks mitte sooritada terve lapse ning eaka hoolduse praktikad kodukohas, Viljandimaal Suure-Jaanis. Kirjutasin kohe lasteaeda Sipsik, kus olen ka ise käinud ning Lõhavere hooldekodusse, millega olen varem mitmeid kordi kokku puutunud. Mõlemad kohad olid hea meelega nõus mind vastu võtma.

Mai alguses algas terve lapse praktika. Mõned päevad enne algust olin veidi hirmul, sest ei teadnud, mida oodata ning kuidas mind vastu võetakse. Hommikul lasteaeda astudes kadusid hirmud koheselt. Tuttavad ruumid ning näod tekitasid meeldiva tunde. Kasvatajad, kes olid umbes 13 aastat tagasi ka mind õpetanud, mäletasid mind hästi.

Lasteaianädalad möödusid kiirelt

Alguses arvasin, et lasteaias pole suurt midagi teha, kuid ma eksisin. Küll oli vaja nende käte ja hammaste pesemist kontrollida ning ette näidata, kuidas seda õigesti teha, aidata katki läinud mänguasju parandada, kehastuda detektiiviks, et aru saada, kes kellele haiget tegi ning mängida jalgpalli kuni neil uneaeg tuli või ma ise surmani väsinud olin. Samuti sain aidata Sipsiku lasteaia tervishoiutöötajal matkapäeva organiseerida ning tutvuda tervishoiutöötaja tööga.

See oli uskumatu, kui kiiresti kolm nädalat möödusid ning praktika lõppes. Viimasel päeval käisid paljud lapsed küsimas, kas ma tõesti pean ära minema ja lausa kahju oli neile öelda, et jah, pean küll.

Valgusküllane ja hubane hooldekodu

Eaka hoolduse praktika algas mai lõpus ning enne seda oli kohutav närv sees. Polnud kindel, kas saan seal hakkama. Teoreetilised teadmised olid olemas, kuid ebakindlust tekitas see, et puudus eelnev praktiline kogemus. Samuti tekitab sõna „hooldekodu“ pigem negatiivseid tundeid, sest minu eelnevad kogemused selle hooldekoduga ei olnud just kõige paremad.

Praktika esimesel päeval läksin värisedes kohale ning mulle tutvustati kiirelt maja, mis oli minu viimasest külastusest saati väga palju muutunud. Uus hoone oli palju valgusküllasem, puhtam ning hubasem. Üsna kiirelt pandi mind hooldajatega sama tööd tegema. Kõik olid väga abivalmid, mis andis enesekindlust juurde. Esimese päeva lõpus mõtlesin üllatusega „Pole hullu midagi, täitsa tore on isegi!“ ning ootasin juba järgmist päeva.

Mind üllatas eelkõige see, kui siiralt hoolivad kõik töötajad hooldekodu elanike ja patsientide vastu olid. Nad andsid alati endast parima, et patsientidel oleks hea olla ning et elanikud tunneksid end koduselt. See on raske töö, sest inimesi, kelle vajaduste eest tuleb hoolt kanda, on palju, kuid minu arvates said nad sellega suurepäraselt hakkama.

Ma ei oleks seda kunagi uskunud, kuid viimasel päeval oli üsna kurb olla ning kohe üldse ei tahtnud, et praktika läbi saaks. Olin vaevu saanud selle töö ning inimestega harjuda, kui juba pidin ära minema.

Mul on väga hea meel, et otsustasin kodukohta praktikale minna. Kogu esimene praktikakogemus oli minu jaoks väga positiivne ning see annab kindlasti järgmisteks kindlustunnet juurde.

> ***Ma ei oleks seda kunagi uskunud, kuid viimasel päeval oli üsna kurb olla ning kohe üldse ei tahtnud, et praktika läbi saaks.***

Lõhavere Ravi- ja Hooldekeskus (vasakul) ning Suure-Jaani vallavalitsuse maja (paremal), kus asub ka lasteaed “Sipsik”.
Foto: Suure-Jaani vald, internet

Teadusfakte laiast maailmast

SA OLEKSID ÕNNELIKUM, KUI RÄÄGIKSID TIHEDAMINI VÕÕRASTEGA

Inimesed on ühed sotsiaalseimad olevused planeedil, kuid astudes lifti, sisenedes rongi või linnaliinibussi juhtub midagi imelikku: me jääme vait, vahime tühja seina ja ignoreerime meid ümbritsevaid inimesi. Sedasi käitudes võtame endalt võimaluse saada õnnelikumaks inimeseks.

Käitumisteadlased Nicholas Epley ja Juliana Schroeder näitasid läbi eksperimentide, et me näeme üksiolemist parema variandina kui kellegi võõraga suhtlemist. Mitte sellepärast, et meile meeldiks üksinda olla, vaid seetõttu, et me arvame ekslikult, et meiega ei soovita rääkida. Selle tulemusena kaotame võimaluse hommikuti meeldivalt suheldes tööle minna või koguni uue sõbra leida.

Epley ja Schroeder ütlevad, et me suhtume võõrastesse külmalt, sest me ei suuda ette näha tagajärgi, mis võivad kaasneda inimesega, keda me ei tunne. Me arvame ekslikult, et inimesed on rongides vaikselt, sest nad ei taha kontakti luua, seega leiame me tihtipeale rahu endamisi vaikides. Teadlased väidavad, et selle tulemusena esindame me nn pluralistlikku ignorantsust. Teisisõnu tahaksid inimesed sisimas võõrastega suhelda, aga eeldavad ekslikult, et teised seda ei taha. Seega tekib ühine norm mitte rääkida.

Autorid ütlevad, et parim viis murda selliseid suhtlemisbarjääre on kogemusi saada. Mida rohkem inimesi räägib võõrastega, seda vähem elavad nad pluralistlikus ignorantsuses. Mida rohkem inimesed võõrastega räägivad, seda vähem nad seda teha kardavad. Nii et järgmine kord, kui astud lifti, ära põrnitse lihtsalt oma jalgu vaid leia midagi, millest rääkida – see on sulle hea!

Loe lisaks!

Foto: freedigitalphotos.net/artur84

Foto: freedigitalphotos.net/Witthaya

VAIMSE TERVISE HÄIRED VÄHENDAVAD ELUIGA SAMA PALJU VÕI ROHKEMGI KUI AHELSUITSETAMINE

Oxfordi ülikooli psühhiaatrid leidsid oma uurimuses, et tõsised vaimse tervise häired võivad inimese eluiga lühendada 10 kuni 20 aastat. Uurijad leidsid, et vaimse tervise häired mõjuvad inimese elueale sama laastavalt või isegi ulatuslikumalt kui ahelsuitsetajate riskikäitumine.

Ajakiri British Medical Journal avaldas 2012. aasta juulis varasemad uurimistulemused, mis näitasid samuti, et vaimse tervise probleemidega inimestel on keskmisest lühem eluiga.

Sel korral uuris meeskond probleemi laiemalt, mis hõlmas rohkem kui 1,7 miljoni inimese tervisega seotud probleemide ja surmade põhjuste kaardistamist. Dr Seena Fazel Oxfordi ülikoolist ütles, et mitmed vaimse tervise diagnoosid on seotud eluea lühenemisega sama palju kui on seotud eluea lühenemine inimestel, kes suitsetavad 20 või rohkem sigarit päevas.

Kui ahelsuitsetajate eluiga lüheneb keskmiselt 8 kuni 10 aastat, siis teadlaste hinnangul vähendavad mõned vaimse tervise häired eluiga veelgi rohkem, nt:

- bipolaarne häire – 9-20 aastat;
- skisofreenia – 10-20 aastat;
- narkootikumide ja alkoholi kuritarvitamine – 9-24 aastat;
- korduv depressioon – 7-11 aastat.

Dr Fazel arvab, et vaimse tervise probleemidega inimeste eluea lühenemise põhjused on erinevad. Psühhiaatriliste patsientide puhul on tavaline kõrge riskikäitumine. Eriti narkootikumide ja alkoholi kuritarvitajate puhul surevad inimesed tõenäoliselt varem, näiteks enesetapu tagajärjel. Paljud vaimse tervise probleemid põhjustavad omakorda ka füüsilise tervise probleeme ning kui vaimuhaigus süveneb, diagnoositakse mitmeid sellega kaasnevaid haiguseid, eriti südamehaiguseid, diabeeti ja vähki.

Dr Fazel ütleb, et loodud on tõhusaid viise suitsetamise vähendamiseks poliitika ja suitsetamisvastaste kampaaniate rahastamise kaudu ning surmade arv suitsetamise tagajärjel on hakanud langema.

Nüüd on vaja rakendada sarnaseid pingutusi vaimse tervise häiretega seotud eluea lühenemise vastu võitlemiseks.

Loe lisaks!

Teadusfakte kogus Eliise Ott, arendusspetsialist

Foto: Silvia Teras

Kõrgkooli haldusosakonna töötajate Aleksandri ja Reinu 3 nõuannet nooruslikkuse säilitamiseks:

1. Tunne ennast iga päev rõõmsa ja erksana!
2. Liigu palju värskes õhus ja tee tööd, laiskus teeb vanaks!
3. Ära suitseta!

Nimi: Rein Kalda *(vasakul)*
Tähtkuju: veevalaja
Hommikused rituaalid: tass kohvi ja koeraga jalutama.
3 asja, milleta kodust ei välju: telefon, dokumendid ja korterivõtmed.
Minu kodu jagavad minuga: abikaasa, lapsed ja kutsa.
Toit, mis teeb südame soojaks: seapraad hapukapsaga, ahjukartulist ei ütle ka ära.
Muusika meeltele: džäss.
Parimad reisielamused: 10 päeva Ungaris.
3 asja, mis võiks maailmas olemata olla: reklaamkataloogid (millega postkaste risustatakse), Putin, pool Eesti riigikogu - aitab küll, kui neid 51 on!
Senise elu parim investeering: kodumaja ehitamine.
Päev on korda läinud, kui... õhtul ennast hästi tunnen.
Enne kui asusin tööle siin, töötasin... üldehitajana väikefirmas.

Küsitles Silvia Teras, õe õppekava II kursus

Nimi: Aleksander Raud *(paremal)*
Tähtkuju: kaksikud
Hommikused rituaalid: egas midagi, tuled üles ja hakkad bussi peale jalutama.
3 asja, milleta kodust ei välju: saapad jalas, prillid taskus ja bussiraha näpus.
Minu kodu jagavad minuga: peni ja memm.
Toit, mis teeb südame soojaks: söön seda, mis on, aga magusast ära ei ütle.
Muusika meeltele: Eesti muusika on meeltmööda – Ivo Linna, Mati Nuude, jt
Parimad reisielamused: suur reisimees ei ole, aga Viljandis on olnud kena käia.
3 asja, mis võiks maailmas olemata olla: Putin, sääsed ja kärbsed, lumi.
Senise elu parim investeering: uued hambad sai suhu pandud.
Päev on korda läinud, kui... kõik on tip-top – kõht täis ja meel hea!
Enne kui asusin tööle siin, töötasin... autojuhina.

Kõrgkooli üliõpilasesindus ootab oma ridadesse uusi toetajaliikmeid!

Millega üliõpilasesindus täpsemalt tegeleb? Uuri ruumist 014 ja täida avaldus toetajaliikmeks saamiseks! Üliõpilasesinduse ülesanneteks on üliõpilaskonna huvide ja õiguste kaitsmine, üliõpilaskonna esindamine nii kõrgkoolis kui väljaspool seda, üliõpilaskonna informeerimine oma tegevusest ja muud üliõpilaskonna eesmärkidega kooskõlas olevad ülesanded.

Üliõpilasesindus pakub uusi tutvusi, abi ideede realiseerimisel, võimalust end täiendada erinevates valdkondades ja head koostöökogemust. Miks tulla üliõpilasesindusse? Vaata allolevast videost!

TERVIST! VAATA VIDEOT

Kõrgkooli üliõpilasesindus

Selfie-orienteerumine

1.septembril, takusepäeval toimus rebaste seas võistlus *selfie*-orienteerumine.

Selfie-orienteerumise põhimõtteks oli rebastele tutvustada kõiki huvitavaid kohti kõrgkoolis, lisaks saada üksteisega tuttavamaks ja mis kõige põhilisem – hea tuju saavutamine koos meeldejääva esimese koolipäevaga kõrgkoolis.

Kõige rohkem meeldimisi üliõpilasesinduse Facebooki lehel kogus võiskond Kärbsed (vasakul), võistluse võitjaks osutus aga meeskond Süda (üleval).

Suvemängudelt toodi rida võite

Mari-Liis Tuvi,
õe õppekava IV kursuse tudeng

27.-29. juunini toimusid Käärikul üliõpilaste XV Suvemängud, kus osalesid ka kõrgkoolide rektorid ja õppejõud.

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist olid kohal haldusdirektor Ermo Kruuse, rahvusvaheliste suhete spetsialist Danel Jantra, raamatukoguhoidja Aire Härmask, õppejõud Taimi Taimalu, arendusprorektor Merle Varik, õppejõud Marit Kiljako, õppeprorektori assistent Arle Puidak ja praktikakorralduse spetsialist Ele Mägi.

Soovitus kanda portfelli

Rektorite ja õppejõudude mitmevõistlus koosnes meelelahutuslikust täpsusslaalomist, -visetest ning -jooksust, kusjuures võistluse ajal oli soovituslik kanda lipsu ja portfelli. Kui pealtvaatajale pakkus nalja näha õppejõude rajal heitlemas, sai osalejate näost lugeda tegijate veel suuremat heameelt.

Vihmast ilma trotsides tõid koolile kuulsust ja au ning parimad tulemused Danel Jantra, kes saavutas õppejõudude arvestuses täpsusjooksus 1. koha ning täpsusslaalomis 2. koha, ja Ermo Kruuse, kes saavutas rektorite arvestuses täpsusvisetes 1. koha ning täpsusslaalomis 3. koha.

Lisaks saavutas täpsusjooksus Aire Härmask 2. ning Merle Varik 3. koha. Finaalis sai rektorite arvestuses 1. koha Ermo Kruuse ning õppejõudude arvestuses 2. koha Danel Jantra.

Kokku oli võistlusel 21 osalejat: 9 rektorit ja 12 õppejõudu. Esindatud olid lisaks Tartu Tervishoiu

Kui pealtvaatajale pakkus nalja näha õppejõude rajal heitlemas, sai osalejate näost lugeda tegijate veel suuremat heameelt.

Kõrgkooli töötajad suvemängudel: Merle Varik (vasakult), Arle Puidak, Ermo Kruuse, Danel Jantra, Ele Mägi, Aire Härmask ja Marit Kiljako.

Kõrgkoolile veel Tartu Ülikool, Tallinna Ülikool, Eesti Maaülikool, Sisekaitseakadeemia, Kõrgem Sõjakool ja Tallinna Tehnikaülikool.

Rekordarv osalejaid

Viimasel suvemängude päeval toimus köievedu, milles katsusid naiste arvestuses jõudu meie õpilased ja õppejõud Liina Vähi, Taimi Taimalu, Pille Talts, Maire Aruots, Mari-Liis Tuvi ja Kairi Sardis, kes tõid koolile ka alavõidu.

Tänavused suvemängud olid kavas juba 15. korda ning tõid kokku rekordarvu osalejaid: välja müüdi kõik 1500 kohta.

EASLi peasekretär Tarmo Jaaksoni hinnangul õnnestusid mängud täielikult: „Üliõpilaste Suvemängud on kasvanud aasta suurimaks ja eksklusiivseimaks tudengispordi ürituseks.“ Jaakson viitas, et kokku registreerus mängudele 21 kõrgkooli, mis tõestab, et tungi Käärikule oli. Suurimaks publikumagnetiks pidas Jaakson naiste mudamaadlust, mis meelitas võistlusareeni juurde pealtvaatajaid kohti võtma juba paar tundi enne võistluse algust.

Üliõpilaste Suvemängude meeleolukad päevad

Margus Kangro,
radioloogiatehniku õppekava IV kursus

Selleaastane Üliõpilaste Suvemängudest osavõtmine oli autori jaoks esmakordne ning eelnevalt oli raske ootusi ja lootusi määratleda. Kohale jõudes tervitas meid mõõdukas vihmasadu ning avatseremoonia möödus vihmavarju all olles kooli au ja mainet kõrgel hoides. Uue osavõtjana oli alguses natukene raske aru saada ürituste toimumise põhimõtetest ning tekkis ka omajagu segadust, kuid pärast esimesest alast osavõttu olin juba valmis igal alal kooli hea ja kuulsusrikka nime eest väljas olema. Suvemängud olid sisutihedad ja vabal ajal oli tore mõnda sõpra füüsiliselt kurnatuna, kuid võitluslikult Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esindamas näha.

Suvemängud hõlmasid endast lisaks tõsisematele spordialadele ka mitmeid meelelahutuslikke alasid, kus lisaks võitudele oli esiplaanil rohkem hea tuju ning naljakad juhtumised. Võistlused iseenesest olid väga pingelised ja pärast esimest päeva oli raske end liigutada, ilma et mõni lihas valu poleks teinud.

Minule kui esmasele osavõtjale jäi kindlasti kõige rohkem meelde meelelahutuslik ja vägagi lõbus Pushball, kus sai lisaks füüsilisele koormusele ka mitme sentimeetri paksuse mudakihi enda kehale ja veel rõõmsamaks tegi selle duširuumis maha pesemine. Võistluspäevade õhtud olid ka korraldajate poolt vägagi meeldejäävateks teinud, sest peoplatsil esinesid mitmed Eesti bändid ning tantsu ja suhtlemist jätkus varajaste hommikutundideni.

Päev otsa telgist väljaspool ringi joostes ei tekkinud kordagi isegi tahtmist tagasi liikuda tsivilisatsiooni käte vahele ning sellised asjad nagu internet ja Facebook olid sellel nädalavahetusel minu jaoks täiesti unustatud - niivõrd huvitav oli minu jaoks see nädalavahetus juunikuu lõpus. Kindlasti on Üliõpilaste Suvemängud üks üritus, mida ma soovitan igale üliõpilasele ning kavatsen kindlasti ka järgmisel aastal uuesti osa võtta.

26. septembril toimus kõrgkoolis Teadlaste Öö, kus erinevatest tegevustest (alumistel piltidel) võttis osa ca pooltuhat huvilist. Ülemisel pildil viib töötuba läbi bioanalüütiku õppekava tudeng Laura Jaakson, kes osaleb ka veebiajakirja tegemises.

Uued tudengid rebaste ristimisel: esimesel kursusel on õppekohti kokku 310.

Fotod: Kati Kõiv, Jaanika Niinepuu

Sel õppeaastal võttis kõrgkool uued tudengid vastu terve päev kestva Rebaste Tarkusepäevaga, mille lõpetas terrassikontsert.

Veebiajakiri Tervist! ootab kaastöid

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

Jääme teie kirjatöömõtteid ootama!

Järgmine ajakirjanumber ilmub novembris.

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

Foto: wikimedia.org

KÕRGKOOLIS PEAGI TULEVAD SÜNDMUSED

02.10. Perekool kogukonnale: Positiivne lapseootus.
22.10. Avatud uste päev
23.10. Tervislik Neljapäev
23.10. Perekool kogukonnale: Sünni ime.
30.10. Perekool kogukonnale: Kui kõik ei lähe oodatult...
06.11. Perekool kogukonnale: Sinu beebi vajadused, vastsündinu hooldus ja toit.
13.11. Perekool kogukonnale: Uus algus - füsioloogiline taastumine ja rollimuutus.
20.11. Kõrgkooli 203. aastapäev
20.11. Ilmub veebiajakiri Tervist!
20.11. Tervislik Neljapäev: Vaimse tervisega seotud probleemid.
20.11. Perekool kogukonnale: Kõht ja rüht sünnitusjärgselt
21.11. Teaduskonverents „Terves kehas terve teadmine“
27.11. Perekool kogukonnale: Rinnapiim on Sinu lapsele parim!
01.12.-11.01. Vastuvõtt 2015.aasta kevadel alustavatele õppekavadele
04.12. Perekool kogukonnale: Uue ilmakodanikuga kodus.

Sügisene ruuniskoop

Ele Hansen, õppekorralduse koordinaator

Jäär
(21.märts – 20. aprill)

Jäära jaoks on esikohal õppimise või tööga seotud huvid. Plaane on palju, igale poole tahaks jõuda, kõike tahaks teha. Siin aitab ainult ajaplaneerimine ja jäär on igal pool kohal. Oktoobris tahab jäär oma tegemisest kasu lõigata ja ta otsib lisateenistust või tegevust, mis pakuks midagi ka hingele. Kuu peal on raha märk, seega peaks oktoobris kuskilt raha tulema. Samuti võib tulla kokkusaamine, kus jäär saab selguse teda aastaid painanud mõttele. Hoia silmad lahti ja süda avatud, sest muidu võib see õige teadmine sinust mööda minna. Novembris väldi agressiooni ja negatiivsust, vaatamata sellele, et negatiivsed mõtted võivad süveneda. Tööl on parem, kui sa oled sihikindel ja ei lähe kaasa intriigidega. Head see sulle ei too. See kuu on sulle puhkamiskuu ja omaette mõtisklemise kuu. Märksõna sügiseks: hea sõnaga võidad võõra väe.

Sõnn
(21. aprill – 21.mai)

Sõnn on suvega rahul. Talle tundub, et on kogunud endasse nii palju positiivseid emotsioone, et nendest jätkub kuni järgmise suveni. Seetõttu on sõnn septembris rõõmus ja optimistlik. Oktoober on sama rahulik ja rõõmus kuu, kuid soovitav on mitte alustada uute asjadega, tegele sellega, millega oled juba varem alustanud või siis jooksvate ülesannetega. November on täis erinevat informatsiooni, seega ole selle suhtes tähelepanelik, mõni sõna või ajaleheartikli pealkiri võib sulle saatuse poolt sõnumi tuua. Oled seda sõnumit kaua otsinud. Märksõna sügiseks: kuula enda ümbrust, kuulata.

Kaksikud
(22.mai – 21. juuni)

Neile kaksikutele, kes on asunud õppima või saanud uue tööpakkumise, toob sügis uusi tegemisi, Kõik sujub, kaksik on suurepärases meeleolus ja võib juhtuda, et september toob kaksikule vaimse valgustuse, järsku ta teab, mida ta tahab. Ja selle ta ka saab. Oktoobris on kaksikud kindlameelsed ja nendega vaidlusesse laskuda ei ole suurt mõtet. Jäta meelde, et ümbritsevad inimesed on heatahtlikud ja sõbralikud ja ei soovi tülitseda ning ole ettevaatlik enda huumoriga: kõik naljad pole soovitatud, küünilisus võib teha haiget. Novembris võib kaksik haigestuda, jõud raugeb ja keha nõuab puhkust. Seetõttu tuleb novembris anda kehale ja vaimule puhkust. Märksõnaks sügiseks: kuula inimesi.

Vähk
(22. juuni – 23. juuli)

September on vähi jaoks kiire kuu, kohustused kuhjuvad, kuid suudad selle koormaga edukalt hakkama saada. Inimestega suheldes kehtib reegel, et vihaga ära suud ava. Enne mõtle, siis ütle. Oktoobris võib haigus tulla sind kimbutama, alusta juba varakult vitamiininide võtmist ja ära sporti unusta. Mõned sündmused ja situatsioonid teevad sind rahutuks ja võid olla pettunud sind ümbritsevates inimestes, kuid karp on enne alati tühi, kui sa sinna sisse vaatad! Novembris oled lennukas ideede genereerija ja teed tulevikuplaane. Kõik sujub. Kuu lõpupoole oled küll üsna konfliktne ja võid solvata inimest, keda sa hindad. Ära unusta, et siiras vabandus ajab alati asjad korda. Märksõna sügiseks: enne mõtle, siis ütle.

Lõvi
(24. juuli – 23. – august)

Lõvil on septembris palju kohtusi, kokkusaamisi ja tegevusi. Vahel tundub, et lõvi jookseb kiiremini kui aeg. Kuu teisel poolel on märgata mõningast kriitilist suhtumist. Hammusta endale keelde, kui krõbe sõna keelele tuleb. Oktoobris lõvi jätkab kiirustamist, unustusse vajuvad perekohustused ning tähtsal kohal on vaid enda tegemised. Ära unusta veeta aega kallite inimestega. Novembris võta aeg maha: kõik olgu aeglane ja rahulik. Hea on olla üksi või tegeleda vaimsete praktikatega, kuula rahulikku muusikat või looduse hääli. Väldi askeldamist ja kiirustamist, kuid ära lange apaatiasse. Pole soovitatav alustada midagi uut ja võtta vastu tähtsaid otsuseid enne põhjalikku arupidamist. Märksõna sügiseks: kiirusta aeglaselt.

Neitsi
(23. august – 22. september)

Neitsile on september pisut raske ja keeruline kuu. Ilus suvi on seljataga ja kuidagi liiga järsku on sügisrutiin murdnud sisse argipäeva. Võib tekkida tunne, et midagi ei viitsi teha, et probleemid ei leia lahendust ja asjad ei laabu, kuid kõik see on sinu arenguprotsess, lihtsalt sa tunned kõike teravamalt. Ole rahulik ja aus ning kõik sujub. Oktoober on juba märksa rõõmsam kuu ning ka kohustusi on vähem. Soovitatav on oktoobris saada kokku sõpradega ja veeta aega meeleolukalt. November vajab energiat ja kui sa ei oska oma jõudu jagada, võib see tuua sulle tühjusetunnet – sa vajad pärast laadimist. Märksõna sügiseks: rahu, ainult rahu.

Kaalud
(24. september – 23. oktoober)

Kaaludel on sügisel palju pingeid. Septembris satub ta mitmetesse konfliktidesse, mida oleks saanud lihtsalt ära hoida. Emotsioonid on need, mis segavad nii mõtlemist kui ka rääkimist. Oktoobris tunnevad kaalud, et kogu maailm on nende vastu, kuigi nemad on teinud kõik alati õigesti. Võta aeg maha ja mõtle järgi, kuidas edasi minna. November lubab rahulikumat aega. Mitmed segased olukorrad võtavad sootuks uue ja positiivse suuna. Märksõna sügiseks: vahel on hea lihtsalt tunda – ilma mõtlemata, ilma rääkimata.

Skorpion
(24. oktoober – 22. november)

Skorpioni sügis on sündmuste poolest kirju, seda just eriti septembris. Tööd on palju, kuid skorpion on tööl väga edukas. Võib oodata edutamist. Oktoobris jätkab ta kõrget lendu, kuid probleem võib tekkida kodus, kus lähedased nõuavad rohkem tähelepanu. Proovi oma tööd ja eraelu jagada nii, et kõik osapooled on rahul. Novembris tunneb skorpion, et on väsinud. Energia tõstmiseks võib ta pöörduda müstika poole, hakata tegelema erinevate praktikatega, mis toovad talle kasu. Märksõna sügiseks: pööra tähelepanu perekonnale ja traditsioonidele.

Foto: freedigitalphotos.net / sattva

Ambur
(23. november – 21.detsember)

Ambur on septembris kaine ja praktiline, tööl sujub kõik tõrgeteta ja tegevused on edukad. Oktoobris tunneb ambur, et kogu elu on jõudnud positiivsele lainele, on toimunud pööre paremusele. Toimuvad mitmed toredad pidustused ja kokkusaamised. Võib isegi oodata pulmi. Novembris võib ambur tunda, et on ülekoormatud ja väsinud. Võivad tekkida pinged ka kodus. Võta aeg maha ja ole koos nendega, keda armastad. Märksõna sügiseks: ole mõõdukas kõiges, mõtetes, tunnetes, emotsioonides ja tegudes.

Kaljukits
(22. detsember–19. jaanuar)

Kaljukitsele on september äärmiselt toimekas kuu. Kõik tema ettevõtmised sujuvad ja teda saadab edu igal pool. Suvel alustatud ettevõtmised on toonud edu ning suvel alustatu vilju saab maitsta sügisel. Kaljukits on rahul, et ei raisanud suve puhkamisele. Oktoober on tulemas kogu aasta üks pöörasemaid kuid, kus tundub, et kõik oleks võimalik, kui aga magama ei peaks. Oktoobris hakkab ta väsima ning võib isegi otsida abi alternatiivmeditsiinist. Kuu teisel poolel on kaljukits heas vormis ja ametis ootab teda edu. Ka võib ta loota suuremat sissetulekut. Novembris on tööl palju muutusi, mis tekitavad segadust ja isegi pahameelt. Ole rahulik ja puhka, nagunii ei saa sa midagi muuta. Märksõna sügiseks: ole õiglane, räägi tõtt, ole kaastundlik ning väldi valetamist ja ahnust.

Veevalaja
(20. jaanuar–18. veebruar)

Veevalajal on sellel sügisel toimekam kui viimastel aastatel. Kõik, mis ta ette võtab, sujub ning peas keerlevad kõiksugu uued ideed. Oktoobris teeb veevalaja tööd. Millekski muuks tal suurt aega ei jäägi. Leia see aeg, et anda kallitele inimestele märku, et oled siiski olemas. Novembris hakkad hauduma puhkuseplaane: köidavad kauged maad ja teistsugused kultuurid. Siiski võib kuu viimane nädal tuua arusaamatusi, mis on tingitud otsustamatusest, kas jääda jõuludeks koju või minna reisima. Märksõna sügiseks: lõpeta kõik poolikud tegemised enne talve.

Kalad
(19. veebruar-20.märts)

Septembris on kalad igal pool seltskonna säravad pärlid. Kalad meeldivad kõigile. Tööl on nad sügisel liidripositsioonil. Septembri lõpus teed ootamatu otsuse, mis jahmatab inimesi sinu ümber. Kalad ise tunnevad ennast rahulolevalt. Oktoobris pühendad palju aega perele ja sõpradele. Novembris võivad kalad jääda pahasoovijate või tagarääkijate hammaste vahele, kahjustades niimoodi kalade head mainet. Ära pööra neile tähelepanu, sest hea hõlma ei hakka keegi. Märksõna sügiseks: võta vastu kõik olukorrad sellisena nagu nad on.

Registreeri Tartu Tervishoiu Kõrgkooli täienduskoolitustele juba täna!

Esmaabi elustamiskoolitus 8.10.14

Patsiendi motiveerimine 9.10.14

Rahakoolitus 17.10.14

Triggerpunktiravi 5.-6.11.14

Esmaabi väljaõppe koolitus 5.-6.11.14

Aroomiteraapia 28.11.-04.12.14

Praktikajuhendajate jätkukursus 12.-19.11.14

Teaduskonverents 21.11.14

Praktiline ergonoomika hooldustöös 24.11.14

Vägivalla- ja traumaohvrite psühholoogiline abistamine 03.11.14

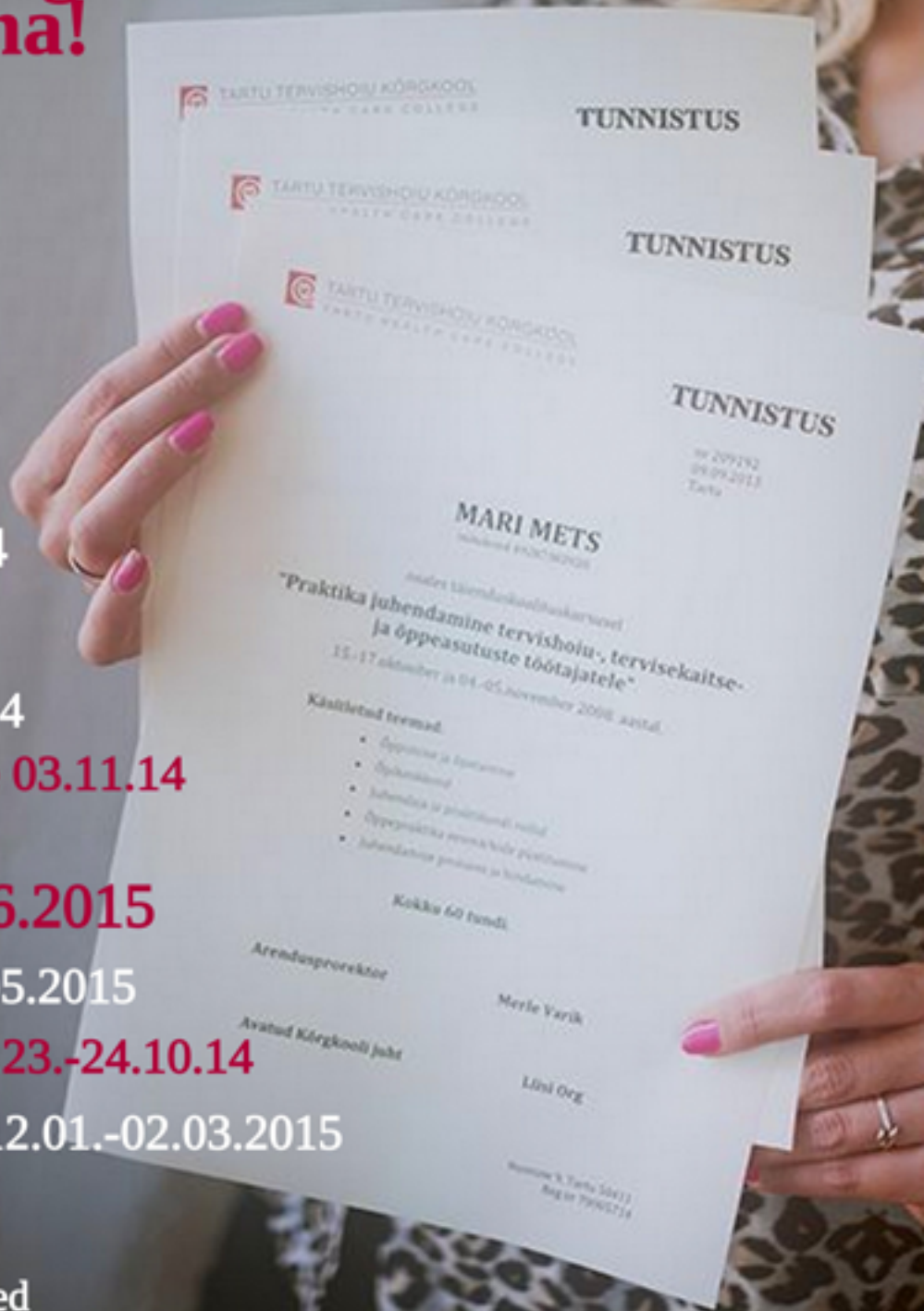
Esmaabi täienduskoolitus 05.12.14

Lapsehoidja koolitus 05.02.-30.06.2015

Inglise keele kursus algtaseme läbinutele 20.01.-14.05.2015

4. Eesti-Hollandi sümpoosion "Ole Arusaadav" 23.-24.10.14

Lapsehoidjate täienduskoolitus: Äriplaani koostamine 12.01.-02.03.2015



TÄIENDUSKOOLITUSED
TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL

www.nooruse.ee/koolitused
Kontakt: Liisi Org, liisiorg@nooruse.ee, 7370209