TERVIST!

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOLI AJAKIRI

SEPTEMBER 2015 / nr. 8

Räni õues ja meditsiinis

BINGO: väärikas vaimne tervis igas eas

Parim lõputöö uuris PIINLIKU MURE TAGAMAID

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: Silvia Teras, Jonna Sild, Kristel Laiuste, Anni Ojala, Roman Paluste, Tairi Kollo, Kärol Vinn, Hedo Mägi, Grete Madi, Gethel Laiuste
Kujundus: Artur Kuus, Kaisa Reimand
Makett ja küljendus: Artur Kuus
Kolleegium: Ele Hansen, Janika Pael, Ermo Kruuse, Kalmer Marimaa, Liisi Org, Eliise Ott, Anne Vahtramäe, Merle Varik
Järgmine veebiajakiri ilmub 2015. aasta novembris.
Esimese külje foto: Tairi Kollo

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

Mulle on alati muinasjutud meeldinud. Võibolla seepärast, et seal lõpeb alati kõik hästi. Ja et kõigil on võimalused – vaesest hulkurist, kavalast ja nutikast külapoisist, totukesest Ivanist või koletuslikuks nõiutud printsist saab lõpuks keegi, kelle kohta öeldakse: „Ja kui nad surnud pole, elavad nad õnnelikult veel tänagi.“ Isegi mõne taibuka külapiiga käsi käib hästi, printsessidel on enamasti statisti roll – nemad peavad kellegi õnnelikuks tegema. Aga pärast on kõik õnnelikud, kel selleks õigus. Neil on otsekui maast leitud pool kuningriiki, maailma kauneim abikaasa, kuulsus, austus ja lugupidamine veel pealekauba.

Mis värk selle õnnega on? Seda igatsetakse, seda otsitakse, selle poole püüeldakse, selle puudumise üle kurdetakse, samas ei oska keegi seda piisavalt täpselt sõnastadagi. Palju on asju, mida kirjeldatakse kui õnneks hädavajalikke – raha ja teemandid; staaristaatus; õigel ajal õigete inimestega õiges kohas olemine; haridus maailmakuulsast ülikoolist ja töö, mis toob sisse, aga endalt midagi erilist ei nõua; auto, millel võimsust vormeli jagu isegi siis, kui seda mitte kunagi kasutada ei saa; abikaasa, kellel ideaalmõõdud ja väljanägemine nagu Hollywoodi tippnäitlejal. Selle loetelu teises otsas on aga hoopis teistsugused asjad – tervis ja valuvaba olek, leib laual, katus pea kohal, sõbrad, sõja ja katastroofide puudumine, õigus mitte olla müüdav või kuritarvitatav, võimalus üldse elada.

18. sajandi prantsuse kirjanik ja moralist Luc de Clapiers, Vauvenargues'i markii olla öelnud: „Mõnikord ei tule inimesed selle pealegi, et nad elavad õnnelikult.“ Nii ongi. Ilusal sumedal suveõhtul tütrega linna lähedalt oma autos oma kodu poole sõites tajusin äkki kogu tõde: „Kuule, me elame ikka tohutult õnnelikku elu!“ Ta mõtles hetke ja tunnistas, et jah, elame küll. Meil pole neid hirme ja ohte, mis on üle pooltel maakera elanikel. Meil pole nälga ja veepuudust. Meil pole ohte iga nurga taga ootamas. Meil on kodu ja kallid inimesed. Meil on tohutult võimalusi, mille tulemusena saame endale lubada enamatki – suuremat teadmist, suuremat haaret, meelepärast tööd, vajalikku sissetulekut, reisimist ja maailma avastamist, suhteid ja suhtlemisi ... Oluline on eeskätt see, mida me ise otsustame, milliseid valikuid teeme. Ja et oleme selgeks mõelnud, et õnnelik olemine on enamat kui pidev joovastustunne. Mis küll aegajalt õnnelik olemisega kaasas käib.

Keegi tark inimene on öelnud, et õnn pole eesmärk, vaid eluviis. Seda tuleb – ja enamasti saab – praktiseerida iga päev. Kas ka koolis? Ikka, ka koolis. Minul õppejõuna ja üliõpilastel omas rollis. Me saame valida tunda rõõmu võimalusest teadmist jagada ja teadmist saada, end pingutades tulemusteni jõuda, olla täna targem kui eile, ehk ka täna parem olla kui eile. Vahel piisab sellestki, kui me teiste õnne ära ei riku. Vähemalt üks heategu päevas, rohkem kui üks naeratus, head tunnustavad sõnad kaaslasele ja lihtsalt hoolimine tulevad tavaliselt ringiga jagajale tagasi. Aga isegi kui ei tule, siis sellest pole midagi – mina olen õnnelik, et tegin täna head valikud. Nii hakkame paremini ka iseenese õnnest aru saama – selleks pole vaja puudaga kulda, kohvriga raha või poolt kuningriiki. Ettepanek – pange kirja vähemalt 100 asja, mille üle oma elus võite tänulik olla. See polegi nii kerge kui esmapilgul tundub. Aga ärge andke alla, tasapisi lähevad mõtted lahti ja silmad avali nägema kõike seda meie ümber, mis kinnitab, et meil on palju põhjust olla õnnelik. Neid põhjuseid on ka meie koolis hulganisti.

Olen õnnelik. Sina ka.
Anne Vahtramäe,
õppejõud

TERVIST!

SISUKORD

SEPTEMBER 2015 / nr. 8

Rebasepäeval allkirjastati uue skulptuuri kõrval koostöölepe 4

Ühiselamu uueneb 6

Tegelusvahendid dementsusega inimestele 8

Õdesid oodatakse patsiendi lähiuuringute (POCT) koolitusele 9

Lühiuudised 10

Three years of medical anthropology at Tartu Tervishoiu Kõrgkool: healthcare reconsidered 11

Haridusinvesteering tervishoidu 13

Kandideerijad tundsid tervishoiuerialade vastu suurt huvi 14

Uued projektid alanud õppeaastal 15

Rahvusvahelisel nädalal räägiti üliõpilaste juhendamisest 16

Professionaalsus – milles see seisneb? 17

Positiivne ellusuhtumine toob igasse päeva päikese 19

Väärikus vaimses tervises 22

Suvemeenutusi 24

Erinevate erialade tudengid põimuvad heaoluturismi projektis 26

Vaagnapõhjalihaste treening rasedusaegse ja sünnitusjärgse inkontinentsuse korral 27

Elukestev õpe teeb õnnelikuks! 29

Aasta õppejõud 2015 31

Aasta kolleegid 2015 32

Ühe EMT kursuse lugu 33

Filmisoovitus – „Pahupidi“ 35

Fakte inimese lülisamba kohta 36

Ikkagi inimene 37

Üliõpilasesindus: selfied 38

Taroskoop 40

Futuspektiiv 41

Koolituskalender 42

Rebasepäeval allkirjastati uue skulptuuri kõrval koostöölepe

Jaanika Niinepuu, kommunikatsioonijuht

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis 31. augustil toimunud rebasepäeva alustuseks sõlmis kõrgkool koostööleppe ja avas skulptuuri „Räni“.

Kõrgkooli turundusspetsialist Ruth Pihle selgitusel korraldas kõrgkool rebasepäeva, et tervitada soojalt ja koduselt esmakursuslasi: erinevate põnevate tegevuste kaudu said nad tutvuda kursusekaaslaste , vanemate kursuste tudengite ja õppehoonega.

Rebasepäeval sõlmis kõrgkool koostööleppe Ida-Tallinna Keskhaiglaga ja Tallinna Kiirabiga intensiivõenduse erialakoolituse läbiviimiseks. Sõlmitud koostöölepe tagab, et Tartu Tervishoiu Kõrgkool avab paari aasta vältel õdede erialakoolituse Tallinnas vähemalt kahel korral.

Paranevad õdede teadmised

Õdede erialakoolitus on mõeldud juba töötavatele rakenduskõrgharidusega õdedele. Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis on võimalik õppida kliinilise õenduse, intensiivõenduse ja vaimse tervise õenduse erialal. Intensiivõenduse alla kuuluvad anesteesia-intensiivraviõendus ning erakorralise meditsiini õendus nii haiglates kui ka kiirabis.

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õe ja ämmaemanda õppekavade juhi Kersti Viitkari sõnul alustas kõrgkool sel õppeaastal esmakordselt intensiivõenduse eriõdede koolitamist Tartus ja Tallinnas paralleelselt. Kahe grupi peale alustab õpet kokku 34 õde. „Kuna erialakoolitusele tulijad valdavalt juba töötavad samas valdkonnas, siis ei saa tööjõupuuduses vaevlev tervishoiusüsteem õppe läbinute arvelt juurde uusi inimesi,“ selgitas Viitkar. „Küll paraneb märgatavalt tervishoiuteenuse kvaliteet, kuna kõrgkooli, haigla ja kiirabi koostöös saavad õppijad süvendatult teadmisi intensiivõenduse valdkonnas.“

„Ida-Tallinna Keskhaigla jaoks on sõlmitav lepe oluline, kuna see parandab intensiivõenduse eriõdede ettevalmistamise võimalusi, toob õendusõppe Tallinnasse ning pakub nõnda võimalust ühildada senisest mugavamalt tööelu ja õpinguid. Loodame, et seeläbi töötab tulevikus senisest suurem osa intensiivõppe lõpetanud õdedest just ITK-s,“ kinnitas ITK õendusjuht Ülle Rohi.

Valgusmustreid loov „Räni“

Samuti avas kõrgkool ränistruktuuri imiteeriva valguskera „Räni“, mille autoriteks on Oliver Soomets, Bruno Lillemets ja Tõnis Hiiesalu.

Autorite selgitusel on „Räni“ loomisel inspiratsiooni ammutatud mikroskoopilisest inseneriimest. Nimelt on ränivetikad ehk diatomeed looduses väga levinud mikroskoopilised organismid, kelle rakud sisaldavad kahte üksteise sees asuvat keerukat ja kaunist ränistruktuuri. Samas on räni ka asendamatu materjal meditsiinilises kõrgtehnoloogias, seda kasutatakse meditsiiniliste erivedelike, kõrgtehnoloogiliste kangaste, tihendite, implantaatide ja kreemide valmistamisel.

Taies koosnebki kahest diatomee raku ränistruktuuri imiteerivast kerast ja nende sees asuvast valgusallikast. Kera välise sfääri läbimõõt on umbes poolteist meetrit ja see valmistatakse katmata terasest. Sisemise, roostevabast terasest kera läbimõõt on umbes 70 sentimeetrit. Kahekihiline vorm on Eestis ainulaadne nii oma olemuse kui ka teostuse poolest. Ideekonkursi võitjalt tellitud teose maksumus on ligikaudu 26 000 eurot.

Koostööleppe allkirjastasid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rektor Anneli Kannus (vasakult), Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimees Ralf Allikvee ja Tallinna Kiirabi peaarst Raul Adlas.

„Räni“ autorid Oliver Soomets (vasakult), Tõnis Hiiesalu ja Bruno Lillemets.

Fotod: 2 x Jaanika Niinepuu

„RÄNI“ AUTORITE KOLM KÜSIMUST ISEENDALE

Oliver Soomets, „Räni“ üks autoritest

Mis on kunst?

Me jagame Nelson Goodmani seisukohta, et pigem on õige küsida: “Millal on kunst ja mida kunst teeb?”.

Kunst teeb seda, mida Andrus Joonas ütles: “Kunst kas on või teda pole.” Ilma sümbolväärtusteta kunsti pole olemas - seega ka “puhast kunsti” mitte. Puhas kunst võib tulla üksnes kosmosest.

Objekt võib sümboliseerida eri asju eri aegadel ja teistel aegadel mitte kui midagi. Võib-olla ei olegi kunst pikk ja elu lühike, vaid mõlemad on mööduvad ...

Mis meid inspireerib?

Kõik - kunst ise ei saa seada piire, üksnes kunstnik ise. Ilmselt oleks raskem vastata, mis meid ei inspireeri?

Kuhu edasi?

Üks autoritest, Bruno Lillemets, tahab teisele planeedile. Mina, Oliver Soomets, arvan veidi morbiidselt, et ilmselt lõpupoole, sest kõik uuringud on näidanud, et entroopia süveneb. Tõnis Hiiesalu: “Jah, ikka edasi!”

Ühiselamu uueneb

Ermo Kruuse, **haldus- ja finantsdirektor**

Kõrgkooli ühiselamu siseruumide renoveerimistöid on pikisilmi oodatud mitmeid aastaid. Kui varasemalt kulus palju energiat ja tahet oma maja saamisele, siis pärast õppehoone valmimist 2011. aastal on aasta-aastalt ka ühiselamu hoonet vähehaaval renoveeritud.

2012. aastal õnnestus kõrgkoolil läbi kiire tegutsemise saada CO_2 jäätmekvoodi müügist renoveeritavate objektide lisanimekirja, mille tulemusena soojustati ja renoveeriti ühiselamu fassaad, katus, kütte- ja ventilatsioonisüsteemid. Projekti eelarveks oli toona 2,2 miljonit eurot ning investeering oli äärmiselt vajalik. Tulenevalt ehitustähtajast osutus ehitusperiood lühikeseks ja pingeliseks, tööde teostamise ajaks ei olnud ühiselamukohtade nappuse tõttu võimalik elanikke ümber paigutada.

Lisaks olid teostatavad tööd üsna mahukad, kuid ehitaja, elanike ja kõrgkooli haldusosakonna töötajate koostöö tulemusena sai eesmärk edukalt täidetud ning vajalikud ehitustööd korrektselt tehtud. Kahjuks polnud ühiselamu sisetööd nendest vahenditest abikõlblikud, kuid tehtud tööd andsid võimaluse renoveerimise järgmisteks etappideks.

Ühiselamust korrastatud pidevalt

2013. aastal renoveeriti ühiselamu 1. korruse õpperuumid (palatid), võeti kasutusele ühiselamu 10. korrus ning renoveeriti automaatne tuleohutuse signalisatsioonisüsteem (ATS). Rahalised vahendid

Septembrist detsembrini kestvate ehitustööde käigus renoveeritakse ühiselamu 9. korrus, ümberehituse tulemusena võetakse majutusruumidena kasutusele ühiselamu 4. korruse A-tiiva ruumid. Remonti ootavad toad on ka seni nutikalt sisustatult olnud õdusad ja hubased.

renoveerimistöödeks saadi kõrgkooli tegevuskuludest kokkuhoitud vahendite ning üüritulude arvelt.

2014. aasta suvel jõudis järg ühiselamu sadevee-, tarbevee- ja kanalisatsioonipüstakuteni. Töid teostati ühiselamu majandustegevusest teenitud vahenditest. Tehtud tööd hõlmasid kõiki ühiselamu korruseid ning töödega kaasnesid ulatuslikud lammutus- ja ehitustööd ning need tööd olid eelduseks ühiselamu eluruumide renoveerimisele.

2015. aastal on täiustatud ühiselamu kaardi- ja valvesüsteeme ning nüüd jõudis järg eluruumide renoveerimiseni. Kuigi renoveerimistööde esimene hange hinnapakkumiste kalliduse tõttu luhtus, siis järelhanke käigus osadeks jagatud hanke tulemusena õnnestus kõrgkoolil sobiva hinnaga ehitajad ka leida.

Renoveeritud uue aasta alguseks

Septembrist detsembrini kestvate ehitustööde käigus renoveeritakse ühiselamu 9. korrus, ümberehituse tulemusena võetakse majutusruumidena kasutusele ühiselamu 4. korruse A-tiiva ruumid, mis varasemalt olid kasutuses õpperuumidena ning mille tarvis ehitatakse välja 2. korruse A-tiib. Tööd teostatakse kõrgkooli tegevuskuludest kokku hoitud vahendite ja ühiselamu majandustegevuse arvelt. Prekliiniliste õpperuumide renoveerimine on hädavajalik, et suurendada haiglavälise praktika osakaalu.

Esialgu kavandati ka ühiselamu 8. korruse renoveerimist, kuid paraku on ehitushinnad jätkuvalt kõrged ning vahendite nappuse tõttu tuli sellest plaanist käesoleval aastal loobuda. Siinkohal peab ka nentima, et hoolimata kõrgkooli taotlustest ei ole riigieelarvest ühiselamu eluruumide renoveerimistöödeks juba aastaid täiendavaid vahendeid eraldatud. Samuti ei saa riigirakenduskõrgkool võtta pangast laenu, mistõttu ainuke võimalus ühiselamut renoveerida on teha seda järk-järgult majandustegevusest laekunud vahendite arvelt. Kõrgkooli uue arengukava kohaselt peaks kõik korrused saama renoveeritud 2018. aasta lõpuks. Kas see nii ka läheb, eks näitab aeg.

2012. aastal soojustati ja renoveeriti ühiselamu fassaad, katus, kütte- ja ventilatsioonisüsteemid.

Fotod: 2 x Kadri Audova

Tegelusvahendid dementsusega inimestele

Janika Pael, õppejõud

Kaugelearenenud dementsusega inimesed jäävad sageli oma mõtete ja tunnetega üksi – järk-järgult halveneb nii lühimälu kui kõne- ja keelekasutus, senised toimingud ei tule enam nii edukalt välja ning inimene sulgub endasse.

Pakkudes neile inimestele lihtsaid vaheldusrikkaid ning kognitiivselt haaravaid tegevusi, on võimalik enesessesulgumist vältida ning oskuste taandarengut pidurdada. Stimuleerivatel tegevustel on ka meeleolu langust ja probleemset käitumist vähendav mõju.

Praegusel ajal on võimalik internetist tellida dementsussündroomiga inimestele disainitud tegelusmatte, tegeluspatju, tegeluslaudu jms vahendeid. Nende toodete hinnad ei ole põrmugi odavad ja eakate hooldekeskused ei saa nende ostmist endale kuigi hästi lubada.

Käesoleva aasta suvel otsustasin kutsuda kaastöötajaid üles katsetama tegelusvahendite ise valmistamist. Septembri keskpaigaks on juba valminud mõned tegeluspõlled ja tegeluspadjad. Parempoolsel pildil on näha lektor Marit Kiljako õmmeldud tegeluspõll.

Kavas on oktoobri keskel, ülemaailmse vaimse tervise päeva järgselt kinkida esimene kogum Tartu Vaimse Tervise Keskuse eakate hooldusosakonnale. Ehk jõuavad mõned kiiremad nobenäpud veel kaasa lüüa? Kindlasti toimub sarnane tegelusvahendite valmistamine käesoleval õppeaastal ka edaspidi; valikaine „Tõhus suhtlemine dementsussündroomiga inimestega“ raames.

Kes soovib tegelusvahendite valmistamisel kaasa lüüa, võib teha otsingu Google´is, Pinterestis ja mujal kombineerides otsingusõnu „*dementia*“, „*activity lap pad*“, „*activity pillow*“, „*acitvity mat*“. Oluline, et tegelusvahend võimaldaks kasutada peenmotoorikat, oleks rõõmsavärviline ega sisaldaks terav-torkivaid elemente.

Fotod: Artur Kuus, Jaanika Niinepuu

Õdesid oodatakse patsiendi lähiuuringute (POCT) koolitusele

Aivar Orav, Mare Remm, õppejõud

Patsiendi lähiuuringud on laboratoorsete uuringute valdkond, mida tavaliselt ei vii läbi labori ettevalmistusega töötajad. Kõige lihtsam näide lähiuuringute seadmetest on glükomeeter. Sageli aga suhtutakse selliste uuringute läbiviimisse väga kergekäeliselt ja ei arvestata, et mõõtetulemused, mis saadakse lähiuuringute seadmelt, on samaväärsed laboratoorse analüüsiga ning mõjutavad patsiendi elu ja tervist. Meie kogemused näitavad, et nii kvaliteedikontrolli, seadmete valiku kui ka kasutamise osas ei vasta tegelikkus soovitustele.

Kõrgkool pakub õdedele koolitust, mille eesmärgiks on anda täiendavaid teadmisi patsiendi lähiuuringute kasutamise, kvaliteedikontrolli ja dokumenteerimise kohta. Koolituse tulemusena peaksid osalevad õed mõistma pideva kvaliteedikontrolli vajalikkust, uuringute ja nende tulemuste regulaarse registreerimise vajalikkust, teadma, missuguseid vorme selleks kasutada, oskama läbi viia sisemist kvaliteedikontrolli ja seda dokumenteerida ning sisse seada seadmete registrit ja seadmete hooldusdokumentatsiooni.

Kursus toimub 11. ja 18. detsembril, seda viivad läbi bioanalüütiku õppekava õppejõud, kellest osad töötavad ka ise laboris ja on seetõttu POCT uuringute ning nende kvaliteedi tagamisega tihedalt seotud. Kursuse maht on 26 tundi ehk 1 EAP, sellest 14 tundi toimub auditoorselt ja 12 tundi on iseseisvat tööd. Kursus on mõeldud pereõdedele, haiglates töötavatele õdedele, ka hooldekodudes töötavatele õdedele või teistele, kes tegelevad hooldekodudes POCT uuringutega.

Foto: Jaanika Niinepuu

Kursusel osalejatel võiks olla õe haridus, patsiendi lähiuuringute läbiviimise kogemus ja töökoht, kus on vastavat aparatuuri (minimaalselt glükomeetrid). Kursus koosneb nii loengutest, praktilisest tegevusest, arutelust, harjutamisest kui ka iseseisvast tööst. Meie eesmärgiks on, et patsiendid võiksid usaldada kõigi uuringute tulemusi, mida neile tehakse, sõltumata sellest, kas uuring toimub laboris või perearstikeskuses.

Perekool alustas sügishooaega

Kõik lapseeootel pered on oodatud kõrgkooli kuulama tasuta loenguid lapseootusest, sünnitusest, vastsündinu hooldusest jne. Loengutsüklit viivad läbi ämmaemanda õppekava II kursuse tudengid, juhendajateks õppejõud Marge Mahla, Margit Luiga ja Siiri Põllumaa.

Perekoolis osalemiseks on vajalik registreerumine, perekool on kavas neljapäeviti algusega kl 17.

Lõputöö pälvis suure tunnustuse

17.-19. septembril toimus Belgias Genti Ülikooli korraldamisel 20. ENPHE (European Network of Physiotherapy in Higher Education) juubelikonverents teemal „Eile, täna, homme", kus Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esindasid ka füsioterapeudi õppekava õppejõud Aili Lopman ja 3. kursuse üliõpilased Lauri Urb, Richard Jalakas ning Indrek Jakobsoo.

Konverentsil kuulutati välja lõputööde konkursil osalenud parimad lõputööd , teise koha saavutasid 2015. aasta kevadel Tartu Tervishoiu Kõrgkooli füsioteraapia eriala lõpetanud Eva Nigulase ja Laura Laanesaare lõputöö teemal „Survetundlike elastuskomponentidega retuuside kasutusvõimaluse selgitamine mehaanoteraapias eelkoolieaeliste laste genu valgum asendi korrigeerimisel". Lõputöö valmis Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rakendusuuringu „Toetava teipimisvahendi kolmekuulise mõju hindamine viie- ja kaheksa-aastaste laste genu valgum asendi ja jala pikivõlvide korrigeerimisel" raames ja seda juhendasid Arved Vain (Dr. Habil. Biol), Reet Linkberg (PhD) ja Anna-Liisa Tamm (PhD).

Väikelapsed on oodatud võimlema

14. oktoobil algab võimlemine 11-18kuustele kõndivatele väikelastele: kolmapäeviti kl 9 viivad kõrgkooli õppehoone (Nooruse 5) saalis võimlemist läbi juhendaja Elviira Vool ja lapsehoidja õppekava õpilased. Osalemiseks on vajalik registreerumine, osalemine on kõikidele tasuta.

Three years of medical anthropology at Tartu Tervishoiu Kõrgkool: healthcare reconsidered*

Davide Ticchi, MA, Ph.D. candidate TLÜ, Lecturer at Tartu Tervishoiu Kõrgkool, dav.ticchi@gmail.com

I might become a robot – this highly intelligent being with no independent thought, guided by algorithms and guidelines, norms and pathophysiology. But if I want that my integrity remains intact, I will need to become a midwife. A real person with real feelings and fears, and hopefully, one day, a good midwife.

Midwifery student - Spring 2015

After three springs teaching medical anthropology to nursing and midwifery students at Tartu Tervishoiu Kõrgkool, I can say that through our meetings we both learned something from each other. The reason why I also learned from the students is not only that I am a foreigner, and thus I have always some new meaning to put into context, but also the fact we often started from scratch to understand who nurses, midwifes and other health care professionals are today, in Estonia and abroad. It is no surprise that on the front cover of a book students reviewed and presented in class, the subtitle *nursing reconsidered* is a claim in capital letters that speaks to those persons who "didn't know that angels flew this low!" before being patients for the first time, and also to professionals who reason about their function in post-modern societies.

Indeed, in many readings and videos we commented in class, there was often the chance to move from what journalist Gordon and nursing scholar Nelson call a 'virtue script', to a 'knowledge script' for nurses. Since behind the stunning care that they provide everyday, lays an even more impressive expertise and cleverness to care that can make the difference between life and death of people, but which is rarely recognised. This is why medical anthropology in healthcare studies addresses socio-cultural issues of being a professional in Estonia compared to other countries, yet keeping close to our understanding of the skilful role that physiotherapists and midwifes, among others, play performing their everyday duties. Zooming-out and zooming-in between big names of this relatively new branch of anthropology, such as Scheper-Hughes, Wiley and Frank, we also rediscovered how much is still under-researched and untold in healthcare professions, which is among the improvements that young women and men

hope for tomorrow after studying this subject.

Among the most fascinating issues that students brought up in these three years, in fact, Anu says "I started to analyse my previous hospital and cultural experience in a way that made me consider a great amount of new aspects" and "I came to a confirmation that medicine can be approached in different ways and being aware of that, and practicing that makes it perfect". Lemme-Liis instead concentrates on radiology and oncology care, since "trying to understand and make sense of all the little pieces about medical anthropology has given me the chance to try make changes of how I communicate with my patients and how I could make their life easier". Other acute essays focus on environments of care, ageing and mental health – the latter is also important in my doctoral research at Tallinn University, about 'narrative therapy for body image concerns in adolescence and youth'. Further, more narrow topics has been thoughtfully explored by some students, such as euthanasia, breast cancer and breastfeeding, posing also important questions like Elizabeth's, arguing that: "today society's attitude is hostile towards breastfeeding, and it needs to change. So what can be done to make society breastfeeding friendly?". Subtly ironic but grounded in direct experience is then Lily's dilemma: "will I become a midwife or a robot?", which finds a sincere answer in the heading of this article.

More and more themes follow reading their essay and remembering our inspiring meetings, since after all, medical anthropology tries to give answers by posing questions to different professionals about their practices. This is why students with healthcare backgrounds like physiotherapy, biomedicine and so forth are also welcome to attend this course, and contribute to the lively discussion we opened in Tartu already three years ago.

** - Artikkel on avaldatud võõrkeeles, kuna ka D. Ticchi ainet õpetatakse kõrgkoolis ingliskeelsena.*

CV DAVIDE TICCHI

was born in Italy 19/01/1989

LANGUAGES

Italian native speaker. Advanced spoken & written English. Learning Estonian (A2).

POSITIONS

2015- Lecturer, Counselling and Interpretation of Lived Experience (BA), Institute of Social Work, Tallinn University. Estonia

Lecturer, Ageing Society and Strategies (MA), Institute of Social Work, Tallinn University. Estonia

2015 Social Work and Medical Anthropology Researcher at Giannina Gaslini Children's Hospital of Genoa, Paediatric Surgery. Italy

2013- Lecturer, Medical Anthropology, Tartu Health Care College. Estonia

RESEARCH INTERESTS

Narrative Therapy, Body Image Counselling, Family Therapy, Medical and Psychological Anthropology, Applied Anthropology, Interpretative Phenomenological Analysis, Chest Wall Deformities, Body Image Disorders, Corrective and Plastic Surgery, Non-corrective Therapy

Research and Therapy Practice in: Tallinna Lastehaigla Children's Hospital in Estonia, assistantship with Dr. Tiit Härma ; Giannina Gaslini Paediatric Hospital of Genoa in Italy, assistantship with Dr. Michele Torre.

EDUCATION

2015- Specialisation Studies in Family Psychotherapy, EELK Usuteaduse Instituut, Tallinn Course

Tutor: Prof. Harri Küünarpuu, Perekonnastudio ABX OÜ

2014- Ph.D. in Social Work, Institute of Social Work, Tallinn University

Title: Narrative Therapy for Body Dysmorphic Disorders in Clinical Social

Work Practice: A De-pathologising Method for Decision-making and Sensemaking About Surgical and Non-surgical Correction of Physical Deformities in Adolescence and Youth

Supervisor: Professor Merike Sisask, TLU

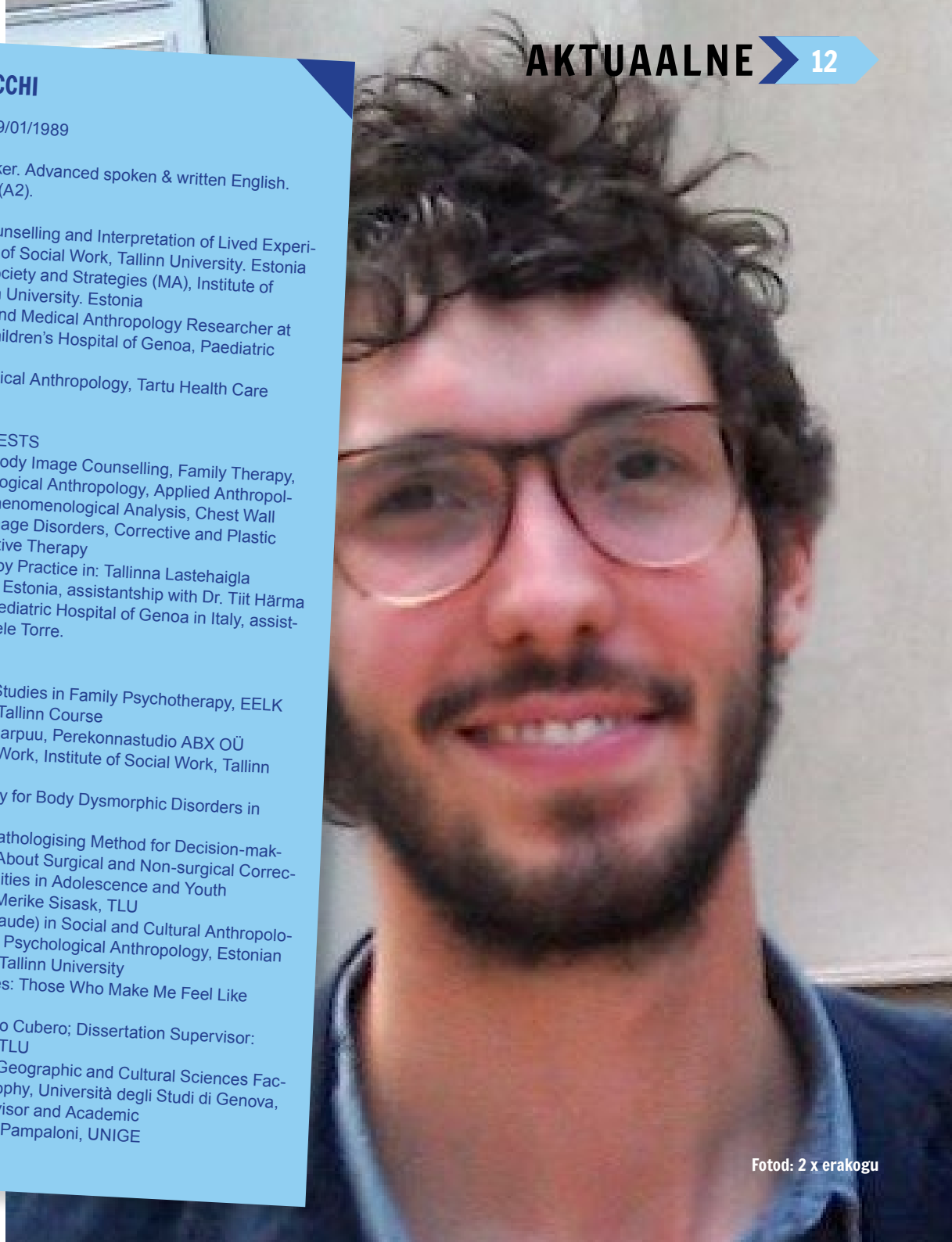
2012-2014 M.A. (cum laude) in Social and Cultural Anthropology – Spec. Medical and Psychological Anthropology, Estonian Institute of Humanities, Tallinn University

Title: Normal Deformities: Those Who Make Me Feel Like Many Others

Course Tutor: Prof. Carlo Cubero; Dissertation Supervisor: Prof. Patrick Laviolette, TLU

2008-2012 BA (Hons), Geographic and Cultural Sciences Faculty of Letter and Philosophy, Università degli Studi di Genova, Italy Dissertation Supervisor and Academic

Mentor: Professor Carla Pampaloni, UNIGE



Fotod: 2 x erakogu

Haridusinvesteering tervishoidu

Anneli Kannus, rektor

Just nii kõlab meie missioon ehk plaanid aastateks 2015–2020 on kirja pandud ning haridus- ja teadusministeeriumilt heakskiidu saanud – meie tegevusi suunab nüüd uus arengukava.

Kõrgkool hakkab lähiaastatel tegutsema kahe suure eesmärgi nimel. Kõige uuem on kindlasti vajadus ja soov käivitada ühisõppekavad magistriõppe tasemel, alustades kõigepealt radioloogiatehnikute ning bioanalüütikutega. Vähem oluline ei ole ka eelkliinilise praktika simulatsioonikeskkondade edasiarendamine – nii õppekeskkonna uuendamine kui ka tehnika ja muude IT-lahenduste soetamine ning juurutamine. Perspektiivis arendame õppekavasid sellisel viisil, et väheneks kliiniline ja suureneks prekliiniline praktika.

Uue arengukava perioodi jääb nii kõrgkooli 205. kui ka Eesti Vabariigi 100. aastapäev. Mõlema tähtpäeva tähistamise valguses on kõrgkooli uus ja ambitsioonikas visioon – tunnustatud partner tervise-teadliku ja õnneliku teadmusühiskonna arendamisel – kindlasti toetavaks teguriks.

Arengukavaga tutvu lähemalt siin.

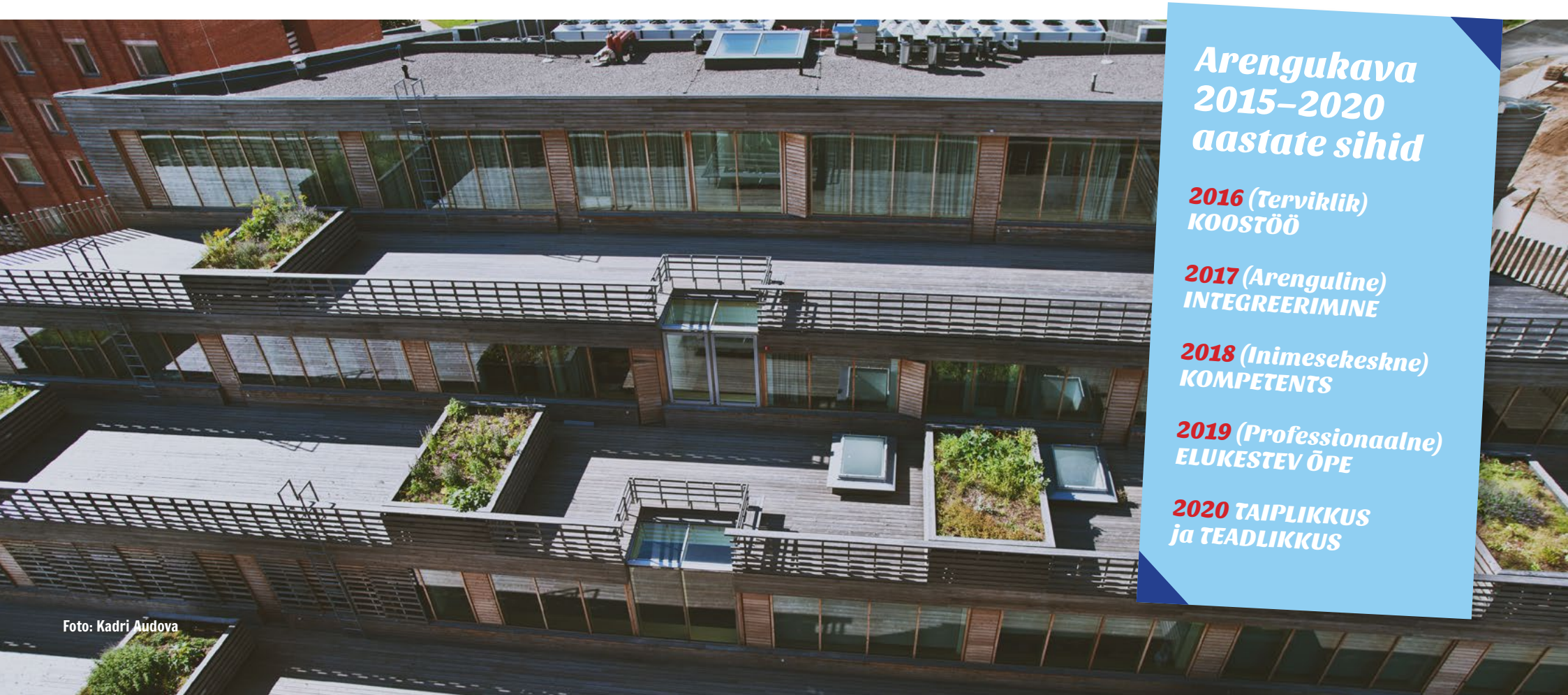


Foto: Kadri Audova

Arengukava 2015–2020 aastate sihid

2016 (Terviklik) KOOSTÖÖ

2017 (Arenguline) INTEGREERIMINE

2018 (Inimesekeskne) KOMPETENTS

2019 (Professionaalne) ELUKESTEV ÕPE

2020 TAIPLIKKUS ja TEADLIKKUS

Kandideerijad tundsid tervishoiu-erialade vastu suurt huvi

Ele Hansen, **õppekorralduse koordinaator**

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli suvisel, 29. juunist 19. juulini toimunud vastuvõtul esitati rakenduskõrghariduse õppesse 2284 ja kutseõppesse 217 avaldust.

Rakenduskõrghariduse õppekavadele võeti vastu kokku 308 tudengit – neist rohkem kui pooled õe erialale. Kõige suurem tung oli füsioterapeudi õppekavale, kus kandideeris ühele kohale 18 inimest. Sellele järgnes radioloogiatehniku eriala, kus ühe koha pärast konkureeris 11 inimest. Tervisekaitse spetsialisti õppesse esitati 10 avaldust kohale.

Õdede erialase koolituse intensiivõpe toimub uuel õppeaastal nii Tartus kui ka Tallinnas. Kuna huvi oli suur, võeti õdede lühendatud õppeajaga õppesse 30 väljakuulutatud õppekohale vastu hoopis 32 õppurit ning õdede erialakoolituse 30 õppekohale 34 tudengit.

Kutseõppesse võeti vastu 66 uut õppijat kolmele erinevale õppekavale: hooldustöötaja, erakorralise meditsiini tehnik ja lapsehoidja. Kõige populaarsemaks osutus neist erakorralise meditsiini tehniku õppekava, kus 116 avalduse esitanust võeti vastu vaid 24.

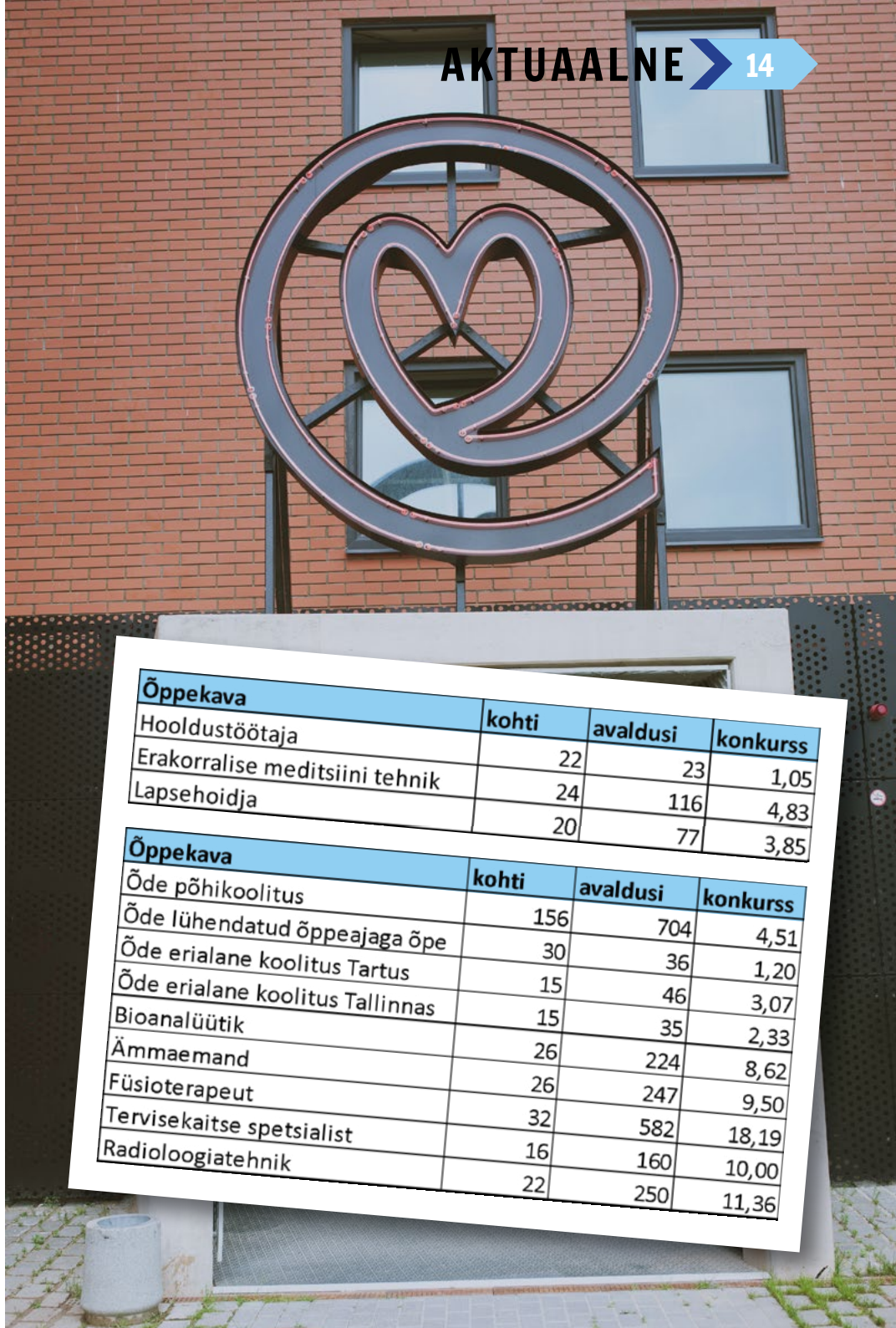


Foto: Kadri Audova

Õppekava	kohti	avaldusi	konkurss
Hooldustöötaja	22	23	1,05
Erakorralise meditsiini tehnik	24	116	4,83
Lapsehoidja	20	77	3,85

Õppekava	kohti	avaldusi	konkurss
Õde põhikoolitus	156	704	4,51
Õde lühendatud õppeajaga õpe	30	36	1,20
Õde erialane koolitus Tartus	15	46	3,07
Õde erialane koolitus Tallinnas	15	35	2,33
Bioanalüütik	26	224	8,62
Ämmaemand	26	247	9,50
Füsioterapeut	32	582	18,19
Tervisekaitse spetsialist	16	160	10,00
Radioloogiatehnik	22	250	11,36

Uued projektid alanud õppeaastal

Alanud õppeaastal on Tartu Tervishoiu Kõrgkool mitmete uute projektide juhiks või partneriks. Aktiivset projektitegevust on alustatud kutseõppe erialade edendamiseks, aga põnevaid projekte on veel teisigi.

Erasmus+ programmi toel viiakse läbi projekt *„Eduaction and training in early detection of breast cancer for health care professionals“* (september 2015 - september 2018).

Eesmärk on arendada tervishoiutöötajate, õpetajate ja üliõpilaste pädevusi rinnavähi varajase avastamise valdkonnas. Eesmärgi saavutamiseks töötatakse välja kolm multimeedia õppemoodulit, mis puudutavad rinnavähi varajaseks avastamiseks vajalikke kaasaegseid teadmisi, oskusi ja pädevusi nii õdede kui ka radioloogiatehnikute ja bioanalüütikute kutsealal. Uuendusliku aspektina kasutatakse õppemoodulite väljatöötamisel interprofessionaalset lähenemisviisi, st erinevate tervishoiualade esindajate õppimist üheskoos, mis tagab hiljem sujuvama koostöö kliinilises keskkonnas.

Projekti juhib Tiina Kukkes.

Erasmus+ toetab ka „Hooldustöötajate õpirändepraktika“ projekti (juuni 2015 – juuli 2017), kus 16 hooldustöötaja eriala õpilast saavad võimaluse sooritada kuu aja jooksul välispraktika Saksamaal, Jenas. Projekti eesmärk on edendada kutseõppe hooldustöötaja õppekaval õppijate praktikavõimalusi Saksamaal ning pakkuda kutseõppijatele regulaarse välispraktika sooritamise võimalust. Lisaks tõsta rahvusvahelise kogemuse ja erialaõppe kaudu õppurite konkurentsivõimet avatud Euroopa tööturul.

Projekti koordineerivad Eliise Ott, Tiina Uusma ning Tiiu Lepp.

NordPlus Junior programmi raames saab hoo sisse projekt NEMO ehk *„Northern European Mobility“* (august 2015- juuli 2017).

Projekti eesmärk on edendada õpiränet meditsiini valdkonna üliõpilaste vahel ning arendada koostööd õppeasutuste ning lasteasutustega. Kõrgkooli osalemise eesmärk on edendada kutseõppe lapsehoidja õppekaval õppijate praktikavõimalusi Soomes (Tamperes). Selleks osaleb kahe aasta jooksul õpirändepraktikal kokku 10 lapsehoidja eriala õppurit. Lisaks külastavad kolm lapsehoidja õppekava õppejõudu Tampere praktikabaasi, et tutvuda sealse süsteemiga, tugevdada koostööd ning arendada õppekava.

Kõrgkoolist osalevad projektis Eliise Ott, Tiina Uusma ja Liana Kurg.

NordPlus Higher Education toetab projekti *“Promotion of Wellness Tourism in Nordic and Baltic countries”* (juuni 2015 – oktoober 2016).

Projekti eesmärk on arendada heaolu turismi Balti- ja Põhjamaades. Projekti raames toimuvad õppejõudude välislähetused partnerkõrgkoolidesse, mitmed võrgustiku koosolekud, seminarid kogemuste vahetamiseks ning intensiivprojekt (IP) kolme osaleva kõrgkooli kuuele üliõpilasele.

Kõrgkoolist osalevad projektis Danel Jantra, Aleksandra Josiptšuk ning Margit Lenk-Adusoo.

Interreg Central Baltic toetab projekti *„Skilled and socially inclusive region“*.

Eesmärk on välja töötada neljas keeles (eesti, soome, vene, inglise) video-õppematerjalid ohutuse ja puhkuse kohta, mis on suunatud eelkõige üliõpilastele, kes õpivad tervishoiu ja sotsiaalhoolekande osutamisega seotud erialadel. Kõrgkooli osalemise eesmärk on olla projektis ohutuse materjalide väljatöötamise ekspert nt ergonoomika ning protseduuride eelse ja järgse hügieeni valdkondades.

Kõrgkoolist osalevad projektis Danel Jantra, Tiina Uusma ning Maire Aruots.

Interreg Central Baltic toetab veel ühte projekti *“The Developer of Digital Health and Welfare Services“* (september 2015 - veebruar 2018).

Projekti eesmärk on luua uus õppekava (*Developer of Digital Health and Welfare Services*), mille kaudu toetada spetsialiste, kes töötavad igapäevaselt digitaalses keskkonnas. Lisaks pakkuda kodanikele kergesti ligipääsetavaid e-teenuseid.

Kõrgkooli esindab projektis Kersti Viitkar.

Artikli koostas Eliise Ott, arendusspetsialist

Rahvusvahelisel nädalal räägiti üliõpilaste juhendamisest

Foto: Jaanika Niinepuu

Danel Jantra, rahvusvaheliste suhete spetsialist

7.-11. septembril toimus kõrgkoolis rahvusvaheline nädal, millest võttis osa 22 väliskülalist üheksast Euroopa riigist: Hispaaniast, Poolast, Türgist, Leedust, Saksamaalt, Kreekast, Slovakkiast, Tšehhist ja Sloveeniast.

Esmakordselt osalesid rahvusvahelisel nädalal ka üliõpilased: üheksa välistudengit ja 35 kohalikku tudengit, kes osalesid rahvusvahelise nädalal kahel päeval valikaine „Rahvusvahelistumine kutseala“ raames.

Erinevad kogemused

Rahvusvahelise nädala teema oli „(Välis)üliõpilaste juhendamine“. Tänu korraldusmeeskonnale (suured tänud siinkohal kolleegidele: J. Pael, S. Läänelaid, S. Kivistik, A. Kutman, K. Vahur, A. Vahtramäe, M. Mahla, M. Remm, R. Urban, J. Niinepuu, L. Org, R. Pihle, E. Ott, M. Varik, Z. Läänelaid, T. Kukkes) oli rahvusvahelise nädala sisu ja korralduspool väga ladus.

Teisipäeval, 8. septembril oli väliskülalistel ja -üliõpilastel võimalus külastada Tartu Ülikooli kliinikumi radioloogiateenistust, intensiivravi- ja sünnitusosakonda. Pärastlõunast õhtuni esitlesid väliskülalised ja –üliõpilased kõrgkoole, kust nad tulevad, ning rääkisid tutvustamise käigus ka nende üliõpilaste juhendamise protsessist. Tartu Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilased Sigrid Popp, Marianne Tüür, Kaili Djomina ning Diana Liivola andsid ülevaate värskelt, 2015. aasta kevadel Erasmus+ programmi abil saadud praktikakogemusest Türgis ja Itaalias.

Positiivne tagasiside

Kolmapäeval, 9. septembril toimus tutvumine Eesti kultuuri ja vabaaja veetmise võimalustega: paadimatk Emajõel Emajõe-Suursoo looduskeskusesse. Neljapäev jätkus Kärt Lazic´u ülipoistiivse tagasiside saanud loenguga „Cultural diversity“, mis keskendus teemale, kuidas välisriigist, teisest keele ja kultuurikeskkonnast tulnud inimest aidata kiiremini toime tulla/kohaneda uues keskkonnas. Loengule järgnesid töötoad: praktikajuhendajate koolituse ülevaade, praktika dokumentatsiooni ülevaade, töötuba laboris ning töötuba, kus räägiti rahvusvahelistumisest radioloogiatehnikute õppekaval.

Praktikajuhendajate koolituse ülevaate töötoa tegijate, õppejõudude Anne Vahtramäe ja Marge Mahla selgitusel selgus aruteludes, et vaid vähestes kõrgkoolides mõeldakse praktikajuhendajate ettevalmistusele ja tihedale koostööle nendega. Pigem toetutakse praktika tulemuslikkuse hindamisel üliõpilase eneseanalüüsile. Vaid kolleeg Austriast rääkis, et nendel on olemas koolituskursus neile, kes tahavad juhendajaks hakata. Kokkuvõtteks said meie õppejõud vestlustest hea tagasiside, et oleme teinud head tööd ja meie tegevus pakub huvi ka rahvusvahelisel tasandil. Türgi kolleegid uurisid meie kontaktandmeid, et algatada koostööprojekt ja et meie õppejõud läheks nende ülikooli koolitust läbi viima. Mis saab olla parem tunnustus kõrgkoolis tehtud tööle kui see, et teisedki seda oluliseks hindavad!

Praktika dokumenteerimise töötoas, mida viisid läbi Janika Pael ja Siret Läänelaid, said osalejad aimu, kuidas erineb oma tegevuse ilma mingi juhendita dokumenteerimine sellisest dokumenteerimisest, kui on ette antud selge ja struktureeritud juhend. Sai arutatud, kellele ja miks on dokumenteerimist üldse vaja. Lisaväärtusena tõid osalejad välja, et sai värskendada ammu õpitud oskust - joonistamist.

Väliskülaliste tagasisidest tuli välja, et osalejad olid väga rahul kogu nädala sisu ja korralduspoolega. Tagasisidest tuli välja suur tänu ja kiitus kogu nädala korraldusmeeskonna ühtsele koostööle ning sooviti jõudu ja jaksu edaspidisteks sellelaadseteks väga hästi korraldatud ettevõtmisteks.

Professionaalsus – milles see seisneb?

Tiina Kukkes, Zinaida Läänelaid,
radioloogiatehniku õppekava

Raamdokumendid, direktiivid ja kutsestandardid sätestavad, mida tervishoiutöötajad peavad teadma ja oskama, milles pädevad olema. Õppekava sisu ja selle elluviimise viis peavad looma aluse sellele, et tervishoiuerialade lõpetajatest saaksid oma valdkonna professionaalid. Seoses sellega on viimastel aastatel kogu maailmas üha enam päevakorda kerkinud professionaalsuse käsitlemine õppekavas (Mason jt 2012).

Näiteks käsitlevad Hilton ja Southgate (2007) professionaalsuse kujunemist õppetöös kahe vastandliku protsessina – omandamine ja kustutamine. Teadmiste, oskuste ja sobivate väärtuste omandamist toetavad efektiivsed õpistrateegiad ja positiivsed rollimudelid. Professionaalsuse negatiivsed mõjutegurid ehk kustutamine hõlmab Hafferty (1998) järgi ebasobivalt koostatud õppekava, negatiivseid rollimudeleid, töökeskkonna negatiivset mõju, mida sageli nimetatakse ka „varjatud õppekavaks". Varjatud õppekava toimib organisatsioonikultuuri tasandil ja on eriti tuntav professionaalsuse valdkonnas, mis sõltub suurel määral väärtustest (Cruess ja Cruess 2012).

Radioloogiatehnikute arusaam professionaalsusest

Kõige enam on professionaalsuse teemat uuritud arsti kutsealal ja arstiteaduse üliõpilaste hulgas. Märksa vähem on uuritud tervishoiu sidusalade spetsialistide ja üliõpilaste arusaamu professionaalsusest ja selle kujunemist mõjutavatest teguritest. Seetõttu alustati 2014. aastal radioloogiatehniku õppekaval rakendusuuringut, eesmärgiga kirjeldada radiograafia üliõpilaste ja radioloogiatehnikute arusaamu professionaalsusest ja professionaalsuse kujunemist mõjutavatest teguritest.

Järgnevalt antakse lühike ülevaade esmastest tulemustest radioloogiatehniku õppekava esmakursuslaste arusaamadest professionaalsusest ja seda mõjutavatest teguritest. Intervjueeritud esmakursuslaste väga erinev haridustase ning elu- ja töökogemus, samuti erialase kliinilise praktika kogemuse puudumine võisid mõjutada nende arusaamu professionaalsusest radioloogiatehniku kutsetöös.

Intervjuutekstide analüüsimise tulemusena selgus neli professionaalsusega seotud põhiteemat: professionaalsuse tunnused, professionaalsuse kujunemist mõjutavad tegurid, ebaprofessionaalsuse ilmingud ja arenguvajadused professionaalsuse valdkonnas.

Intervjuutekstide analüüsimise tulemusena selgus neli professionaalsusega seotud põhiteemat: professionaalsuse tunnused, professionaalsuse kujunemist mõjutavad tegurid, ebaprofessionaalsuse ilmingud ja arenguvajadused professionaalsuse valdkonnas. Põhiteemad jaotusid omakorda alateemadeks, näiteks hõlmasid professionaalsuse mõjutegurid järgmisi alateemasid: teooriaõppe, praktilise töökogemuse, kliinilise töökeskkonna ja isikuomaduste mõju professionaalsuse kujunemisele. Mõjuteguri olemusest sõltuvalt võib see avaldada positiivset või negatiivset toimet professionaalsusest arusaamade kujunemisele. Näiteks oldi seisukohal, et kaasaegse piltdiagnostilise aparatuuri mitmekesisus suuremates haiglates toetab professionaalsuse kujunemist.

„Ja see, et väikeses kohas ei pruugi aparatuuri ka olla, *et meil on siin kõik võimalused ennast arendada, Maarjamõisas ja PERHis ja, ma arvan, et Tallinnas … aga, et väikeses kohas ei pruugi neid MRTsid olla ja et ei tea, kas nad angiograafiat teevad ja nukleaarmeditsiin ja kiiritus, et meil on siin kõik võimalused, jah, et väikses kohas ei pruugi neid olla üldse.*"

Samas leiti ka, et kliiniline töökeskkond võib takistada professionaalsuse kujunemist, kui seal ei rakendata sobivaid töövõtteid ega toetata nende töövõtete rakendamist üliõpilaste poolt.

„Haiglakeskkonnas võib see olla mõnikord päris keeruline, kui kõik su ümber nii teevad ja kui sa ei ole ise veel nii öelda paberitega, siis surutakse ikkagi nagu teistmoodi peale või „meie teeme siin osakonnas nii", et seda on ikka öeldud."

„Need, kes ei oska vene keelt, siis võib olla raske jõuda sellisele tasemele, et sa suudad aru aru. Vene patsiendid räägivad ikka omas keeles, tulevad ikka mingid eripärad, mida koolis ei õpita. …. Et meil võtab aega, et me peame saama praktikat ja suhtlema ja ise keelega nii palju vaeva nägema …."

Samuti selgus, et esmakursuslaste arvates vajavad professionaalsuse saavutamiseks arendamist suhtlemisoskused, seda eriti laste ja eakate patsientidega suhtlemisel.

„Eriti lapsed, näiteks, võib võtta aega, kui sa saad selle lapse paika [uuringulaual]. Me käisime ka vaatamas ja nad ju kardavad, nad nutavad. Samuti on ka ilmselt vanainimestega … ."

Rakendusuuringu tulemused annavad ülevaate radioloogiatehniku õppekava üliõpilaste ning haiglates töötavate radioloogiatehnikute arusaamadest professionaalsuse kohta. Niisugune ülevaade võimaldab paremini korraldada radioloogiatehniku õppekava üliõpilaste teooriaõpet ja õppepraktikat nii, et üliõpilased omandaksid professionaalsed pädevused, st neil kujuneksid ja rakenduksid kutsetööks vajalikud teadmised, tehnilised ja suhtlemisoskused, kliiniline mõtlemine, refleksioonioskus ja kutseväärtused (Epstein ja Hundert 2002). Ehk parafraseerides Hiltonit ja Southgate'i (2007), korraldada teooriaõpe ja kliiniline õppepraktika nii, et lihtsameelsest sisseastujast kujuneks tark ja vilunud praktik ning kõrgete ideaalidega pühendunud sisseastuja ei muutuks motivatsioonipuuduses küünikuks.

Täiendamist vajab suhtlemisoskus

Professionaalsuse tunnuseid, ebaprofessionaalsuse ilminguid ja professionaalsusega seonduvaid arenguvajadusi toodi välja nii erialapädevuste, üldpädevuste kui ka isikuomaduste osas. Erialapädevustest vajab vastanute arvates arendamist ülesvõtte diagnostilise sobivuse hindamise oskus, veeniprotseduuride läbiviimine, tehniliste uuendustega kursisolek. Isikuomaduste osas toodi välja vajadus õppida oma emotsioonidega toime tulema. Üldpädevuste arendamise osas olid vastajad seisukohal, et täiendamist vajab nende eesti/vene keele oskus.

Fotod: Kadri Audova

Allikaloend

Cruess, S.R., Cruess, R.L. (2012). Teaching professionalism –Why, What and How? Medical Education, Monograph: 2-8.

Epstein, R.M., Hundert, E.M. (2002). Defining and assessing professional competence. Journal of American Medical Association, 287(2): 226-235.

Hafferty, F.W. (1998). Beyong curriculum reform: Confronting medicine's hidden curriculum. Academic Medicine, 73:403-407.

Hilton, S., Southgate, L. (2007). Professionalsim in medial education. Teaching and Teacher Education, 23: 265-279.

Mason, R, Jepson, J., Vitkovich, J., Lambert, R. (2012). Instilling Professionalis in education. OTnews, October: 30-31.

Positiivne ellusuhtumine toob igasse päeva päikese

Aasta õppejõu valimisel tõid mitmed tudengid välja, et tudengitel võiks olla võimalus valida ka aasta tugipersonali. Kui selline võimalus oleks, tunnustaks nad kindlasti rõivahoidjat Kersti Reinsonit, kuna ta on iga päev rõõmsameelne justkui kõrgkooli õppehoone väike päike igas päevas. Kuidas ta suudab iga päev nii rõõmus olla?

Ele Hansen, õppekorralduse koordinaator

Kersti ütleb, et ümberringi on nii toredad kolleegid ja tudengid, et tööle tulla on ainult rõõm, heatujuliseks teevad teda ümbritsevad rõõmsad näod. Samas tõdeb ta, et ei ole hommikuinimene ja liigvarane tõusmine ei ole talle kunagi meeldinud. Kui Kersti pensionile jäi, siis ütles ta kõigile, et nüüd muutub see, et ta ei pea enam kunagi kaheksaks hommikul tööle minema. Naerdes lisab ta, et tõesti see nii on, sest nüüd algab tema tööpäev juba pool kaheksa.

Kerstil on kolm last ja seitse lapselast. Vaatamata sellele, et kõige vanem lapselaps on juba 25aastane, leiab naine, et tema on küll veel noor inimene. Rõõmsameelselt naeratades ütleb ta, et tema suhtumises elusse ja inimestesse on suur osa just perel. „Lastele ei ole ma ekstra õpetanud, et igas olukorras tuleb jääda viisakaks ning huumorimeel aitab alati, kuid sellisteks on nad kasvanud," selgitab ta.

Kersti tütar on õpetanud emale positiivset ellusuhtumist. Põhiline on see, et ükskõik kui halb ka olukord parajasti on, ei tohi inimene jääda kinni sellesse mõttemustrisse, et tal on halb. „Negatiivsed mõtted loovad negatiivseid emotsioone, mille tagajärjel suudame oma tervise tuksi keerata", ütleb Kersti. „Peab suunama enda mõtteid ja uskuma, et iga hetkega läheb paremaks. Sisendades endale, et sa ei suuda - sa ei suudagi. Sisendades endale, et sa jõuad, tahad ja oskad kõike, siis täpselt nii lähebki. Alateadvus on väga tark, aga sina pead talle ütlema, mida sa soovid, et ta oskaks hakata pakkuma kümneid ideid, kuidas seda eesmärki saavutada".

Millega sa veel peale igapäevatöö tegeled?

Ma olen täiesti sõltuvuses kriminaalsarjast „NCIS: Kriminalistid". Vahel võin vaadata mitmeid seeriaid järjest. Lemmikuks on sarja tegelane Leroy Jethro Gibbs ehk kodanikunimega näitleja Mark Harmon. Gibbs suudab oma kehakeelega või pilguga edasi anda rohkem kui enamus inimesi sõnadega.

Eesti filmidest tooks esile „Mandariinid", sest ellusuhtumine oli väga ilusti paika pandud, kuidas ka raskel ajal saab jääda inimlikuks. Telesarjadest on parim „Laula mu laulu", eriti hooaeg Tõnis Mägi ja Jarekiga.

Veel meeldib mulle väga lugeda, lemmikraamatuks on Nicholas Evans'i „Hobulausuja". Raamat räägib sellest, kuidas hobusega ratsutama läinud 14aastane tüdruk saab löögi 40tonniselt veoautolt. Läbi ime jäävad nii Grace kui ka tema hobune Pilgrim ellu. Just nimelt

Fotod: Kadri Audova

jäävad ellu, kuid elada ei taha neist kumbki, sest vigastused on rängad. Kuidas hobulausuja suudab nad elule tagasi võita, see ongi minu jaoks oluline. See raamat tuletab mulle aegajalt meelde, et kõikidest raskustest saab üle tahtejõu ja positiivse ellusuhtumisega ning seda, kui tähtis on usk endasse.

Olen kuulnud, et sa oled tuline korvpallifänn?

Olen juba oma 30 aastat korvpallifänn. Minu klubi tartlasena on ikka Rock, võimalusel käin kõigil mängudel kaasa elamas ja oma meeskonda ergutamas. Olen käinud ka fännireisidel, näiteks Küprosel, Bulgaarias, Rumeenias, Lätist-Leedust rääkimata. Suur elamus oli, kui Tartu Ülikool/Rock sai nelja aasta järel jälle Eesti meistriks. See on selline tunne, mida ei saa sõnadesse panna. Vahepealsete aastate suur šokk oli, kui muudeti meeskonna nimi ning aastaks võeti meeskonna nimest ära Rock. Täiesti mõtlematu tegu! Mängudele käin kaasa elamas meie enda kõrgkooli asjaajamise peaspetsialisti Kersti ning raamatupidaja Urvega.

On sul veel mõni huvitav hobi?

Reisimas meeldib käia. Lemmiksihtkohaks on ku-

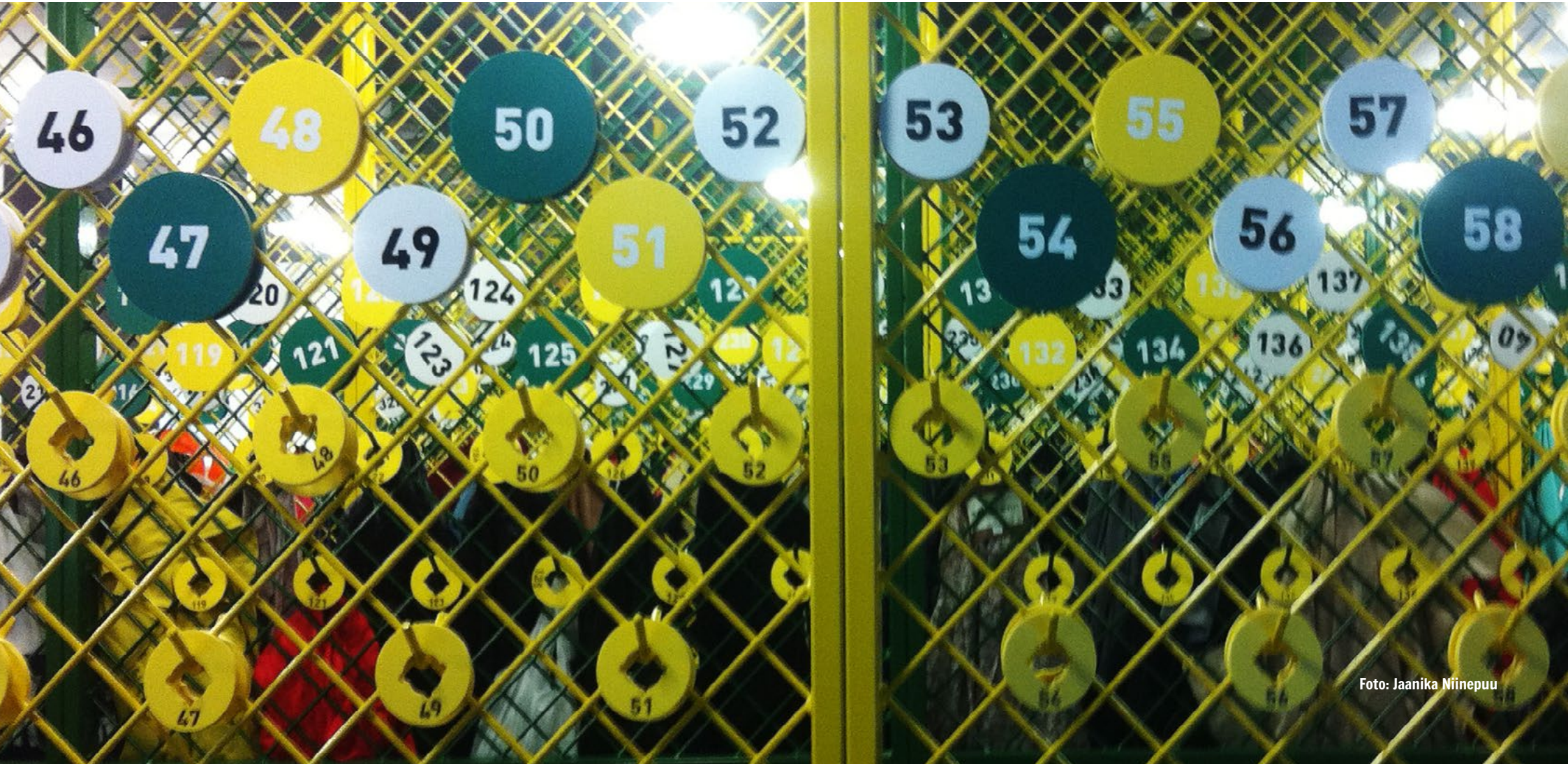


Foto: Jaanika Niinepuu

junenud Horvaatia, mulle on vaja mägesid, merd ja päikest ning loomulikult ilus loodus on see, mis mind köidab. Ma ise arvan, et eelmises elus olin ma kivi (*naerab*).

Unistuseks on minna Islandile ja elada mingi periood seljakotiränduri elu.

Seenel meeldib väga käia, kuid kuna köögifänn ei ole, siis tavaliselt tulevad saagist marineeritud seened.

Kui rääkida sellest, mida ei meeldi teha, siis ma põhimõtteliselt ei vaata reklaame. Vaatan ka telesaateid järelvaatamisest, et reklaame vältida.

Ma olen tähele pannud, et sa räägid väga hästi inglise keelt.

Olen õppinud inglise keelt Tartu Ülikoolis, olen olnud inglise keele õpetaja ning ka keelekeskuse koordinaatori ametis läks vaja inglise keelt, eriti rahvusvahelise eesti keele suvekursuse osalejatega suhtlemisel. Õpetaja töö juures on oluline meeles pidada, et tudeng on tulevane kolleeg ja tähtis on koosõppimine. Kui ikka ise mõnest erialaterminist aru ei saa, tuleb küsida tudengilt. Ning lõbus võiks õpetamine/õppimine olla. Kui õpetaja ütleb, et see töö on igav, on ta vale elukutse valinud. Sekka on tulnud mõned aastad tegutsemist eraettevõtluses ning kahjuks ainult kolm aastat vanaema karjääri.

On sul midagi, mida sa tahaks meie tudengitele öelda?

No, mis muud, kui jätke meelde, kuhu te oma rõivad panete ja kui midagi läheb kaduma, siis ei tasu meelt heita, sest siiani on ikka asjad üles leitud (*Kersti* näitab *ühte varandusekotikest, kust tulevad välja mitmed ehted. Kõik on koolimajast leitud, ütleb ta ...).* Nii et, kui midagi on kadunud, siis tulge vaadake ega see rõivahoius hoiul ei ole.

Ja ütleksin midagi veel, mitte ainult tudengitele, meile kõigile - püüame iga päev vähemalt ühele inimesele midagi ilusat öelda! Selle õpetuseiva saime oma esimese klassi klassijuhatajalt, kui käisime tal külas tema sajandal sünnipäeval.

10 TARKA ÕPETUST BUDDHALT, MIDA KERSTI TAHAB KOGU KÕRGKOOLIPEREGA JAGADA.

Õpetussõnu loe aeglaselt ja jälgi, mida sa tunned neid lugedes. Saa teadlikuks igast väiksemastki pingest, mis tekib, oma tunnetest ja mõtetest, mis üles kerkivad ja lihtsalt lase neil minna.

Alusta väikestest asjadest. See on kõige tähtsam - et sa üldse alustad. Kui võtad klaasi ja tilgutad sinna ühe tilga vett päevas, siis lõpuks täitub see ääreni veega. Kui sa aga isegi ei alusta enda täitmisega, siis jääb see tühjaks ja keegi teine ei tee seda sinu eest. Ralph Waldo Emerson on öelnud: "Iga meister oli kord algaja." Tähtis on, et oleks kannatlikkust ja visadust – ainult need omadused aitavad sul saavutada elus suuri eesmärke.

Mõtted on väga olulised. Millest sa mõtled, seda sa saad. Sinu praegune elu peegeldab sinu mõtete kvaliteeti minevikus. Kui tahad tulevikku muuta, peaksid muutma oma mõtlemist praegu. Selleks, et elada hästi, peaks täitma oma meele "õigete", olemuselt positiivsete, lootusrikaste ja armastavate mõtetega. Õige mõtlemine aitab sul saada kõike, mida sa soovid, vale (negatiivne, ennast ja teisi hävitav) mõtlemine vaid kahjustab ja hävitab sind. Kui muudad oma mõtlemist, muudad oma elu.

Õpi andestama. Vihased mõtted kellegi teise peale on sama, mis võtta söetükk ja visata see teise inimese suunas, kuid kõrvetada saad sa ise. Kui oled solvunud, siis leia endas julgust siiralt ja südamega andestada. Vabasta oma viha ja vimm teiste inimeste vastu ja anna ka iseendale andeks, et sa seda viha endas oled kandnud. Inimene, kes armastab iseennast, ei suuda kunagi viha ja andestamatust endas kanda.

Sinu teod on tähtsamad kui sõnad. Võid rääkida tuhandeid sõnu sellest, mida sa kunagi tegema hakkad, kuid see ei saa kunagi teoks, kui sa selle nimel ei tegutse. Sa võid lugeda kümneid eneseabiraamatuid, kuid see kõik on tähtsusetu, kui sa ei järgi neid soovitusi ja õppetunde, mida need sisaldavad. Kasuta alati saadud soovitusi praktikas. Tegutse. Ära jää ootama, et edu sinu peale langeks, sest seda ei juhtu kunagi, kui sa ise selle nimel ei tegutse.

Õpi teisi inimesi mõistma. Ürita mõista teisi inimesi nende seisukohast. Enne, kui otsustad teise inimese üle, proovi vaadata tema elu justkui see oleks sinu oma. Kuula teist inimest ja keskendu sellele, kuidas oleks hea, mitte sellele, et sinul oleks õigus.

Ületa iseennast. Võta vastutus oma elu eest enda kätte. Kui sa võtad kontrolli oma mõtete ja tegude eest enda kätte, siis piirad halbu harjumusi ja mõtteid, mille oled ise välja töötanud. Oma mõtetega lood tihtipeale probleeme seal, kus neid algselt polegi. Kui vähendad selliseid mõtteid, jääb su elus probleeme ja talumatuid väljakutseid aina vähemaks. Muidugi võid sa arvata: „Ma ei suuda oma mõtteid kontrollida, mõte tuleb kui ta tahab". Jah, sa ei saa takistada lindu üle oma pea lendamast, kuid sa saad ära hoida, et ta ei ehita pesa sinu pähe.

Õpi elama harmoonias. Ära otsi midagi väljastpoolt. Uus auto, töökoht või abiellumine võib pakkuda hetkeks rahuldust, kuid siis jääb ikkagi alati see tunne, et midagi on puudu. Pöördu oma südamesse ja hinge ning tee rahu iseendaga, vaid enda seest leiad sa alati midagi uut, mille läbi oma hingele enesetäiendamise abil midagi head pakkuda. Tõelise kooskõla oma hingega leiad alati vaid seestpoolt.

Ole tänulik. Alati on elus midagi, mille eest tänulik olla, kuid paljud inimesed võtavad kõike lihtsalt enesestmõistetavana. Tänulikkus on väga oluline – olles tänulik, annad universumile signaali, et sa tunned ennast hästi ja nii saab universum sinuni saata veelgi rohkem asju, mille eest tänulik olla. Ole tänulik imeilusa päeva eest, kalliste inimeste eest, kes on sinu elus, imelise toidu eest, oma terve ja suurepärase keha eest, ilusate sõnade ja kaunite mõtete eest, mis sinu teele satuvad. Mida rohkem sa oled tänulik, seda enam sa märkad asju, mille eest veelgi tänulik olla. Ja sinu süda on selle üle tõeliselt õnnelik. Aitäh, aitäh, aitäh!

Usu sellesse, mida sa juba tead. Mõnikord sa ei suuda tegutseda mitte sellepärast, et sa ei tea, mida sa teed, vaid sellepärast, et sa ei tee, mida sa juba tead. Sinu teadmised, põhimõtted ja väärtused on sinu eluliste vajaduste elementaarsed koostisosad - kontrolli ja vaatle neid, ehk on seal vaja midagi muuta. Keskendu sellele, kes sa tahad olla ja sa saad kasutada seda, mida sa juba tead, et oma elu paremaks muuta. Maailm vajab inimesi, kes suudavad seista oma veendumuste eest, sest selliseid inimesi saab usaldada.

Õpi ja avasta pidevalt uusi asju. Elu on teekond. Ära näe vaeva, et jõuda kindlasse sihtpunkti, vaid naudi oma teekonda – peatu, avasta ja õpi, mine oma mugavustsoonist välja ja sukeldu tundmatusse, sest vaid nii leiad imesid, mida ei oleks suutnud isegi ette kujutada ja sa oled alati õnnelik.

Illustratsioon: Artur Kuus

Väärikus vaimses tervises

Jaanika Pael, õppejõud

1992. aastast alates tähistatakse igal aastal 10. oktoobril maailma vaimse tervise päeva. Selle eesmärk on inimeste teavitamine vaimse tervise tähtsusest ja heaolust ning uute lähenemisviiside selgitamine psüühikahäirete ravis. Tänavuse päeva moto on „Väärikus vaimses tervises“.

Väärikust pole kerge määratleda, kuid me kogeme, kui see on olemas ja tunnetame hästi, kui see puudub. Häirest taastumisel on väärikusel oluline koht.

Liiga tihti kogevad vaimse tervise häiretega inimesed ja nende omaksed väärikuse puudumist suhetes tervishoiuteenuste osutajate ja ühiskonna liikmetega. Psüühikahäiretega inimesed ise on sageli kirjeldanud lapsevanemlikku ning isegi märgistavat ja alavääristavat suhtumist. Märgistamine vaimse tervise kontekstis sisaldab veendumusi, mille kohaselt psüühikahäirega inimesed on ohtlikud, ettearvamatud, ravimatud ja lapsikud.

Mul on depressioon...

Enamasti tekitab stigma inimeses häbi ja iseenda diskrimineerimist, mis viib aktiivsest elust kõrvalejäämiseni. See omakorda süvendab inimese psüühilisi kannatusi ning haigussümptomite süvenedes kinnistub avalik stigma veelgi. Pole kahtlust, et psüühikahäirest taastumist ei takista mitte niivõrd häire ise, vaid suhtumine sellesse.

2006. aasta Eurobaromeetri järgi on Eestis võrrelduna Euroopa Liidu keskmisega oluliselt enam inimesi, kes arvavad, et psüühikahäiretega inimesed

on oma terviseprobleemides ise süüdi (vastavalt 24% ja 14%) ning ohuks teistele inimestele (60% ja 37%).

Sagedasemate osaks saanud soovituste ja kommentaaride põhjal on psüühikahäirega inimesed koostanud erinevaid „bingoruudustikke“, mida mängides saab aimu ühe või teise inimgrupi hoiakutest psüühikaprobleemidega inimeste suhtes. Mängimiseks tuleb enda nutivahendisse hankida või välja printida vastav ruudustik ning panna tähele meedias ja kogukonnas toimuvat. *Bingo*! võib valju häälega hõigata nurgaruutude täitumise korral või isegi iga mänguvälja tabamuse korral. Mida teha kõigi ruutude täitumise korral, jääb mängija enda otsustada. Ehk saame me paremini teadlikuks iseenese ja kaaslaste hoiakutest, mis sunnivad inimesi psüühikaprobleemidest vaikima?

Tänavuse vaimse tervise päeva tegevustes keskendutakse sellele, kuidas ühiskonna eri liikmed saaksid võidelda psüühikahäiretega inimeste märgistamise vastu. Üheks olulisemaks alustalaks on siinkohal isikukeskne vaatepunkt. Tervishoiu kvaliteedist rääkides on aastaid rõhutatud patsiendikeskset vaatepunkti, sotsiaaltöös kliendikeskset lähenemist. Aga kas toimides patsiendikesksena oleme ka isikukesksed? Kahtlemata on mõlema puhul esiplaanil inimese tervisevajadused, aga isikukeskse lähenemise korral on võtmekohal patsiendi soov ja isiklikud eelistused.

Näiteks võib tuua esmasest psühhoosist taastuva inimese, kes kohe pärast haiglast lahkumist avaldab soovi minna pikale mägimatkale. See on tol hetkel inimese kõige suurem soov. Samas püsivad patsiendil veel üksikud haigussümptomid. Kuidas reageeriksid patsiendi soovi kuuldes tervisemeeskonna eri liikmed? Kogenud töötajal pole raske kujutada ette kõige mustemat stsenaariumit plaanitava matka kohta – pingeline retk, rasked ilmaolud ja paratamatult häiritud unerütm võivad sümptomeid ägestada; inimene ise võib sattuda ohtu ning see võib kogu matkaseltskonna plaanidele kriipsu peale tõmmata.

Võime oletada, et kui patsient uuriks töötajate (arst, õde, psühholoog, sotsiaaltöötaja jt) ja lähedaste seisukohta, saaks ta mitu üldjoontes sarnast arvamust, nagu „See võib olla üks põnev matk, aga oled sa ka kaalunud selle edasilükkamist?“. Tagasiside on toonilt ja intensiivsuselt veidi erinev ning erinevate argumentidega varustatud. Võimalik, et mõni võtmeisik kinnitab ka sõnaselgelt, et praeguses olukorras matkale minek on kehv mõte. Patsient on segaduses ja pettunud – keegi ei toeta tema kõige suuremat soovi ning kõik toovad erinevaid vastuväiteid. Otsuse (matkale minna/mitte minna) vastuvõtmise protsess on patsiendi jaoks ähmane ja tagasiside talle olulistelt töötajatelt veidi varieeruv. Patsient ei tunneta oma enesemääramisõigust ega informeeritust.

Aga milline oleks siis isikukeskne lähenemine? Vajalik oleks jagatud otsustusprotsess, igakülgne informeeritus ja tarbetute valikuvariantide vähendamine. Seetõttu on tähtis, et patsient saaks aktiivselt arutada matka ettevõtmisega seotud rõõmude ja riskide üle ega kogeks võimalike ohtudega hirmutamist. Ei peaks rõhutama valikuid, millest ei ole inimesele selget kasu ning mis on tema soovidega risti vastuolus („Matk tooks ainult probleeme“). Isikukeskse lähenemise kohaselt peaks patsiendile jääma tunne, et matka ettevõtmine on võimalik.

Mida saab märgistamise suhtes veel teha? Suurendades nii iseenda kui ka teiste teadmisi psüühikahäirete kohta ja mitmekesistades vastavat sõnavara, julgustame vaimse tervise probleemidega inimesi oma kogemusi ja ootusi avaldama ning vähendame märgistamise mõju.

worlddignityproject.com
peaasi.ee
wfmh.com/world-mental-health-day/wmhd-2015

Psüühikahäirest taastumist ei takista mitte niivõrd häire ise, vaid suhtumine sellesse!

PSÜÜHIKAHÄIRE BINGO

Igaüks on mõnikord masenduses/ närviline	Kõigil on raske elu	Sa lihtsalt dramatiseerid üle	See ei saa olla nii tõsine.	Sa peaksid rohkem värskes õhus liikuma
Aga paljud inimesed on TÕELISELT haiged	Minu sõber/ pereliige proovis X-meetodit ja on nüüdseks täiesti terve	Ma tahan, et mul oleks ka anoreksia!	Sa tahad lihtsalt erilist kohtlemist	Kuidas sa saad panna oma sõbrad ja pere sellisesse olukorda?
Kas sa oled natuke nagu sealt („...“) filmist?	Sa peaksid lihtsalt asju positiivsemalt vaatama		Oled sa proovinud toidulisandeid/meditatsiooni/...?	Sa vajad lihtsalt uut elukaaslast
Väga paljudel inimestel on praegu kehvem kui sinul	Sa peaksid oma söömisharjumusi muutma	Sa ei näe üldse bipolaarse/ sotsiaalfoobiku/... moodi välja	Sa pead lihtsalt selle üle elama	Ei ole olemas sellist asja nagu depressioon/ ärevushäire/...
Ravimid teevad sind lihtsalt tuimaks	Küll mulle meeldiks, kui ma oleks maniakaalne!	Sa peaksid ennast natuke rohkem tagant sundima	Sa pead palvetama/ leidma jumala	Sul on vaja natuke järjekindlust

Suvemeenutusi ...

Eve-Merike Sooväli, õppejõud

Meenub ühest lasteraamatust loetud fraas "Kui kõik ausalt ära rääkida, tuleb alustada sellest" ja sellest tulenevalt ka see suvemeenutus.

Kevad-talvel oli minul ja ilmselt ka mõnel teisel suur ootus – suvepuhkus. Küllalt tavapärane, et külmal ja pimedal ajal unistatakse ja tehakse mõttes plaane: mida kõike suvel ette võtta, kuhu minna, mida teha, kellega kohtuda ja veel palju muid toredaid mõtteid, mis ootavad teostamist. Selline suve ja puhkuse ootuses elamine aitab pikal tööperioodil ellu jääda. Ma ootasin suve, kuid ei teinud mingeid konkreetseid plaane, isegi mõttes mitte. Mõtlesin, et las see suvepuhkus tuleb vabas vormis, lasen suvel ja meeleolul end juhtida, ainuke piir oli puhkuse kestus. Juba aastaid olen ma veendunud ühes – suvisel ajal pole mõistlik kuskile kaugele soojale maale peesitama sõita, isegi mitte siis, kui Eestimaal on nn kehv suusailm, pigem näha, et klaas on pooltäis, mitte pooltühi ja avastada imelist Eestimaa loodust ning vaatamisväärsusi.

Ühel päeval tuli mõte minna reisile, muidugi ikka Eestimaal. Reisisihiks oli üks meretagune paik. Õhtul vaatasin üle oma truu reisikaaslase - jalgratta, pumpasin kumme ja õlitasin ketti. Hommikul väike võileivakarp ja veepudel seljakotti, et suuremat nälga ja janu kustutada. Väravast välja ja reis võis alata.

Esmalt kaks ja pool tundi laevaga mööda peegelsiledat päikeses sillerdavat merd, kus seljataha jäi rannajoon heleda liivaribaga. Sihtkohta jõudes ootas ees modernne sadam koos uhkete välismaa jahtide ja kaatritega ning kohaliku luigeperega. Alustasin reisi mööda mereäärset külateed. Juba paari kilomeetri pärast tegin peatuse, et imetleda rannaniitu. Tee ääres olevalt teavitustahvlilt sain lugeda: "Saare lääne, lõuna ja kirderannikult tõuseb järsult merest kõrge liivakallas ja selle luiteranniku iseloomulikeks taimedeks on nõmm-liivatee, karukell ja hobumadar ning looduskaitse all olevad rand-ogaputk ja villane katkujuur." Eestis on suur oht, et rannaniidud võsastuvad ja nende iseloomulik taimestik hävib, kuna neid ei hooldata. Sealne taimestik oli rikkalik, lisaks nimetatutele oli veel palju teisigi, mille kooslusest moodustus imeline värvigamma ja mesine aroom - tõeline idüll.

Keset seda idülli imetlemist ilmusid järsku põõsaste tagant välja pikkade sarvedega lehmad, nad ei olnud sellised nagu ma olin harjunud nägema. Kopli väravas oli silt, mis teavitas, et siin elavad ja söövad ning hirmutavad/lõbustavad möödujaid herefordi tõugu veised. Nemad olidki rannaniidu "hooldustöötajad".

Rannaniit imetletud ja veistega tutvus tehtud, rüh-

Kihnu muuseum - illustreeritud mandri laste joonistustega.

kisin oma rattaga edasi. Tee viis saare lõunatippu, seal on üks kohalik vaatamisväärsus, mida põlisasukad kutsuvad "puaagiks". See on nii 30 meetrit kõrge ja sealt tipust nägi päris kaugele, päris üle saare siiski mitte. Edasi viis matkarada saare keskele, kus on saarlastele olulised rajatised nagu kirik, vallamaja, muuseum, kool ja pood. Ajaloo anaalidest sain teada, et väga ammu olid selle saare elanikud olnud luteri usku, kuid 1840. aastal alanud usuvahetusliikumisega läksid enamik õigeusku ja sealne kirik ning kalmistu kinnitavad seda siiani. Kohalikule kalmistule on maetud saarelt pärit maailma meredel seilanud kuulus laevakapten.

Muljetavaldav oli väga omapärase modernse arhitektuuriga mitmeotstarbeline ehitis – saare "vaimu ja võimu" maja ehk rahva- ja vallamaja. Mul õnnestus näha ka suveturistidele mõeldud väikest saareelanike folgi etendust. Erksates triibulistes kõrtides ja kõrgetes tanudes (abielunaise tunnus) naised ja tüdrukud tantsisid just sellele saarele iseloomulikke tantse ja laulsid pärimuslaule. Hea on tõdeda, et saarerahvas väärtustab oma murrakut, rahvariideid, -laule ja -tantse. Need riided ja laulud-tantsud on üks osa nende inimeste olemusest, see paistab ehedana mitte etendatuna.

Ajast aega on seal saarel olnud nii, et mehed on merel ja naiste õlul on kõik põllu- ja majapidamistööd. See traditsioon on põhimõtteliselt praeguseni säilinud. Olgugi, et kaasaeg on põimunud väga oluliselt saareelanike igapäevaellu, pole nad nad unustanud vanu tavasid ja kombeid. Nii mõnegi talu õuest mööda sõites oli näha triibulise kördiga perenaist igapäevatoimetusi tegemas. On südantsoojendav, et inimesed oma esivanemate pärandit hindavad ja au sees peavad. Mujal Eestis seda ju enam niiväga ei kohta, kui pole just laulu- või tantsupidu. Mõnes õueväravas õnnestus näha ka sellele saarele kunagi väga iseloomulikku liiklusvahendit - külgkorviga mootorratast, millega ta-

„Puaak" ehk Kihnu tuletorn.

Fotod: 2 x erakogu

valiselt seal sõidavad naised, kuna mehed on merel ja nende liikumis- ja töövahendiks on paat. Ja nii oli õhtusse jõudnud üks tore matkapäev, oli aeg öömajale jääda ning oodata järgmist päeva.

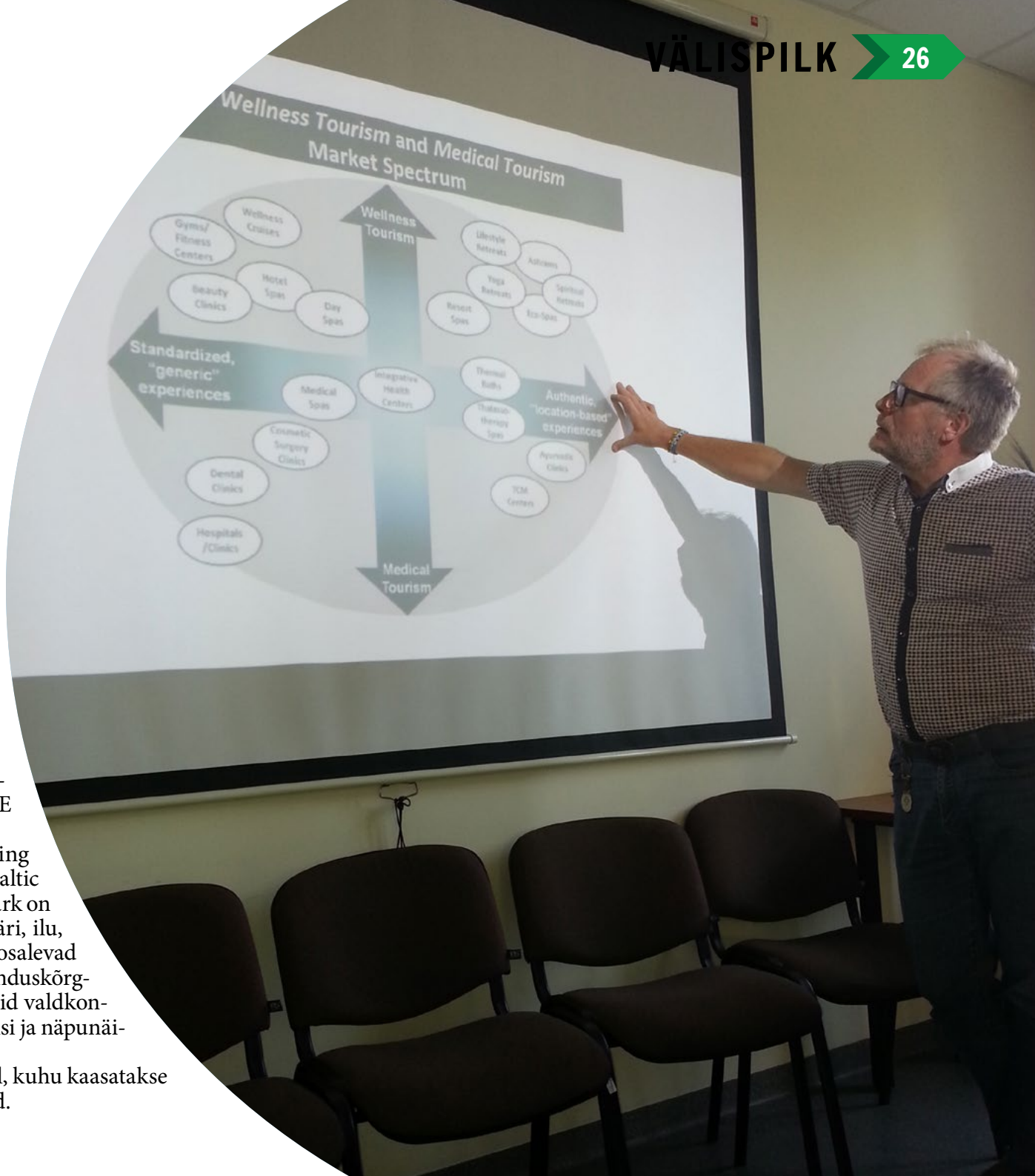
Vapustavalt tore oli ärgata mereäärses suvemajas päikesekiire teretuse peale teadmisega, et kiiret pole kuskile. Hommik algas tugeva tuule, merelõhna ja hommikuse tualetiga karges merevees, ei mingeid vannitoa mugavusi. Päike, tuul ja vesi, need mu sõbrad kolmekesi! Rannakülas kasvanud lapsena igatsen ma merd ja juba sellepärast ootan suve, et siis saab mere äärde. Olen näinud ja kogenud mere erinevaid palgeid. Imetlenud sillerdavat peegelsiledat merd, päikeseloojangu peegeldust mereveel ja näinud marutavat, kõrgete laineharjadega tormist merd. Mulle meeldib tormine meri, imetlen mere jõudu ja see tekitab minus aukartust - nagu öeldakse: merega ei tohi mängida, meri ei mõista nalja, teda tuleb austada. Tean, mis on üleujutus, olen seda tundnud omal nahal. Meri on mulle oluline, eriti meeldib mulle mere kohin ja lai sinise värvi spekter erinevates oludes. Merel on ka iseloomulik lõhn, paljudele see ei meeldi, kuid mulle meeldib – see on eriline, seostub mu lapsepõlvega.

Vaatamata sellele, et käisin Liivi lahe suurimal saarel, kus on neli küla, on ta siiski väikesaar, mille pindala on 16,4 km2. Ilmselt lugeja on juba aru saanud, et minu imeilus nädalalõpp möödus Kihnu saarel. See kuulus merekaru, kes puhkab Kihnu surnuaial on Kihnu Jõnn, kelle pronksku-ju Pärnu jahisadamas saadab merele minejaid ja ootab sealt tulijaid.

Suvel sai tehtud muudki toredat, kuid tahtsin jagada teiega just neid emotsioone, mida sain Kihnu saarelt ja võib-olla tekitasin kellelegi soovi minna ka mõnda imeilusasse kohta Eestimaal ja nautida selle ilu. Loodetavasti oli kõigil tore suvi, patareid said laetud ning tööperiood koos uue õppeaasta ning uute ettevõtmistega võib alata.

Erinevate erialade tudengid põimuvad heaoluturismi projektis

Danel Jantra, rahvusvaheliste suhete spetsialist
Aleksandra Josiptšuk, õppejõud



26. - 28. augustil viibisid õe õppekava õppejõud Margit Lenk-Adusoo, füsioterapeudi õppekava õppejõud Aleksandra Josiptšuk ning rahvusvaheliste suhete spetsialist Danel Jantra Leedus Kaunases, kus toimus uue NordPlus projekti „Promotion of Wellness Tourism in Nordic and Baltic countries“ NPHE -2015/10160 käimalükkamise koolitus-koosolek.

Projekt on Erasmus IP „Wellnes Tourism“ 2012-2014 ning NordPlus „Promotion of Wellness Tourism in Nordic and Baltic countries“ NPHE-2014/10511 projektide jätkuks. Selle eesmärk on põimida omavahel erinevate erialade tudengeid - turismi, äri, ilu, õenduse ja füsioteraapia erialadel. Lisaks meie kõrgkoolile osalevad antud projektis Savonia (Soome) ning Kaunase (Leedu) rakenduskõrgkoolid. Projekti teema, heaoluturism seob omavahel mitmeid valdkondi, võimaldades meie kõrgkooli tudengitel saada uusi teadmisi ja näpunäiteid näiteks turismi ja turunduse valdkonnas.

2016. aasta kevadel toimub projekti raames intensiivnädal, kuhu kaasatakse ka meie kõrgkooli õe ning füsioterapeudi õppekava tudengid.

Vaagnapõhjalihaste treening rasedusaegse ja sünnitusjärgse inkontinentsuse korral

Karin Sarv, füsioterapeudi õppekava vilistlane

Uriiniinkontinentsus ehk uriinipidamatus on naiste hulgas levinud probleem, mis põhjustab sotsiaalseid või hügieenilisi probleeme. Uriiniinkontinentsust defineeritakse uriinilekke sageduse või raskusastme (sageduse ja uriinilekke koguse kombinatsioon) määramise alusel. Probleemil on mitmeid raskusastmeid ja sümptomeid, mida võib esineda igas vanuses naistel.

Maailma Terviseorganisatsiooni (*World Health Organisation,* WHO*)* andmetel kannatab uriinipidamatuse all 8-10% elanikkonnast ja esinemissagedus kasvab vanusega. Eestis vastavasisulised uuringud puuduvad, kuid arvatakse, et hinnanguliselt 100 000-120 000 inimesel esineb uriinipidamatust. Inkontinentsus alaliikide ja nende täpsemate põhjuste kohta saab lugeda 2015. aasta kevadel kaitstud samateemalisest lõputööst, millega saab tutvuda Tartu Tervishoiu Kõrgkooli raamatukogus.

Inkontinentsus mõjutab naiste elukvaliteeti võrdselt nii funktsionaalsest kui psühholoogilisest aspektist ja ei sõltu vanusest. USA-s läbi viidud uuringus leiti, et alla 55-aastastel mõjutas see enam füüsilist aktiivsust, alla 45-aastased aga olid mõjutatud rohkem psüühiliselt ja tundsid fustratsiooni. Enamasti on naiste elukvaliteet häiritud vähesel või keskmisel määral, nagu selgus uuringust USA naistega, Prantsusmaal läbiviidud uuringu järgi mõjutab inkontinentsus negatiivselt 92,1% naiste elukvaliteeti. Kõige enam mõjutab probleem väljaspool kodu liikumist ja poodlemist, tegevusi tööl ja kodus. Uuringust USA nunnadega selgus, et enim häiris see tegevusi väljaspool kloostrit ja öist und.

Erinevate uuringute järgi otsib aga vaid 25-30% probleemi küüsis olevatest naistest abi. Hoolimata elukvaliteedi langusest, otsivad kuus kuud pärast esmasünnitust vaid vähesed (11,1%) inkontinentsusega naised abi. Uuringu järgi kannatasid pooled naistest enne abi otsimist sümptomite käes vähem kui kaks aastat, 28% naistest ootasid 3-5 aastat, 13% ootasid 6-10 aastat ja 11% rohkem kui 11 aastat. Enamik naisi aga ei otsigi abi, kuna peavad inkontinentsust normaalseks nähtuseks.

Piinliku probleemi erinevad põhjused

Ühe peamise riskifaktorina inkontinentsuse tekkimisel käsitletakse vanust, mille tõustes kasvab tõenäosus probleemi tekkeks. 25-60-aastaste Soome naiste hulgas esineb inkontinentsust 20%-l ja üle 70-aastaste hulgas 59%-l.

Kuigi uriinipidamatus ei käi ilmtingimata vanusega kaasas, võib vananedes täheldada teatud muutusi põie ja vaagna struktuurides, mis soodustavad probleemi teket. Ühe põhjusena tuuakse välja side- ja lihaskoe nõrgenemine, mis väljendub silelihaste jäigastumises ja sidekoestumises, mis vähendab seeläbi kusepõie kontraktsioonivõimet. Teiseks kaasub inkontinentsus tihti meditsiiniliste probleemide või haigustega, mille korral kontinentsuse mehhanism saab häiritud.

Ülekaal on samuti üks enamuuritud ja tõestust leidnud riskifaktor, sealjuures KMI tõustes kasvab ka inkontinentsuse tekke risk. Arvatakse, et ülekaal rõhub vaagna kudesid, põhjustades kroonilist pinget, venitust ja nõrgenemist lihastes, närvides ja teistes vaagnapõhja struktuurides.

Üheks oluliseks riskifaktoriks peetakse suuremat sünnituste arvu, mis tõstab keskmise ja raske astmega inkontinentsuse tekke riski, eriti nooremates vanuserühmades. Üks kuni kolm last sünnitanud naistel esineb inkontinentsust 10%-l, neli ja enam last sünnitanutel 15%-l naistest, sünnitamata naistel on vastav näitaja 5%. Samuti erineb esinemissagedus vaginaalselt ja keisrilõikega sünnitanud naiste hulgas: vaginaalset sünnitust käsitletakse riski tõstva ning keisrilõiget tihti inkontinentsuse eest kaitsva faktorina, ent siiski on erinevad uurijad selles osas eriarvamustel. Lisaks - kuigi keisrilõike abil sünnitab üha enam naisi, on sellel mitmeid riske ning seda ei tohiks vaagnapõhja düsfunktsiooni kartuses eelistada oma olemuselt loomulikule vaginaalsele sünnitusele.

Riskifaktorina on uuritud ka depressiooni esinemist. Depressiooni ja inkontinentsuse vahelised seosed saavad olla kahesuunalised. Muutunud neurotransmitterite funktsioon depressioonis patsiendil võib kogu põie innervatsiooni kompleksselt kahjustada, viies uriinipidamatuse tekkeni. Võimalik on ka vastupidine variant: inkontinentsusest tingitud sotsiaalne

isolatsioon viib depressiooni tekkimiseni.

Üheks riskifaktoriks peetakse ka II tüübi diabeeti. Samuti on riskifaktorina inkontinentsuse kujunemisel uuritud ka rassi ja etnilist kuuluvust. Selgub, et võrreldes hispaania-päritolu ja musta rassiga, on valgetel naistel leitud statistiliselt kõrgem risk erineva raskusastmega uriinipidamise kujunemiseks.

Kuidas aidata?

On leitud, et naiste teadlikkus vaagnapõhjalihastest ja nende treenimisest on madal ning paljud naised ei suuda suulisel juhendamisel vaagnapõhja kontraheerida. Ekslikult pingutatakse vaagnapõhjalihaste asemel pindmisi kõhu-, tuhara- ja/või reie lähendaja-lihaseid, surutakse vaagnapõhja alla-suunas ja/või hoitakse hinge kinni.

Seetõttu on oluline naisele korrektse kontraktsiooni õpetamine, mille juures füsioterapeut saab kasutada erinevaid metoodikaid: näiteks vaagnapõhja kontraktsiooni võrdlemine igapäevaelu toimingutega või soorituse demonstratsioon, näitamaks ja rõhutamaks, et ei esine kõhu- ja tuharalihaste kokontraktsiooni.

Õpetamise juures tuleb järgida veel mitmeid erinevaid nüansse, mida aga uuringutes kirjeldatud ei ole, nt harjutusteaegne hingamine, millest sõltub kontraktsiooni õige sooritus, tugevus ja kestvus väga palju. Oluline võib olla lähteasendi mõju (lamav, istuv või püstine asend).

Vaagnapõhjalihaste kontraktsiooni õpetamisele peaks lisanduma ka soorituse hindamine, milleks tihti kasutatakse vaginaalset palpatsiooni. Uuringutes on leitud, et juhendatud treening koos korrektse kontraktsiooni õpetamise ja soorituse kontrollimisega tagab head inkontinentsuse ravitulemused. Samas on positiivseid tulemusi saadud ka vaid suusõnalise vaagnapõhjalihaste kontraktsiooni õpetamisega. Vaagnapõhjalihaste treeningu efektiivsust tõstavad ka kõrgem harjutamise intensiivsus ja tihedam kontakt juhendajaga. Seda väidet kinnitasid uuringud, kus vaagnapõhjalihaste treeningud olid oma olemuselt intensiivsed (osana 45-60-minutilisest treeningust), toimusid lühikese perioodi vältel (8-12 nädalat) ja kus juhendajaga oli tihe kontakt (vähemalt kord nädalas). Kuid inkontinentsuse vähenemine saavutati ka vähemintensiivsete pika ajaperioodi vältel toimunud treeningutega.

Naistel soovitatakse probleemi ennetamiseks ja raviks raseduse ajal ning sünnituse järgselt tegeleda vaagnapõhjalihaste harjutustega ning need peaksid sisalduma rasedatele mõeldud treeningprogrammides. Selliseid treeninguid sisaldavad tänapäeval erinevad sünnituseks ettevalmistavad programmid, nn perekooli tunnid, et tagada komplikatsioonideta rasedus.

Spetsialiseerunud füsioterapeut suudab anda parimaid juhiseid ja soovitusi vaagnapõhjalihaste treenimiseks. Paraku selle valdkonna füsioterapeutide puuduse tõttu ei ole füsioterapeut enamasti see, kes raseduse ajal naistele nõu annab ning seetõttu on ühe soovitusena välja pakutud ämmaemandate koolitamine vaagnapõhjalihaste treeningute juhendamiseks või ka lihtsalt ämmaemandate poolne rasedusaegne teadlik nõustamine harjutuste osas. Seeläbi saaksid naised selgeks harjutuste põhimõtted ja korrektse soorituse.

Paraku aga Eesti tervishoiusüsteemis rasedusaegselt ja sünnitusjärgelt vaagnapõhjalihaste treeningust ja selle vajalikkusest ei räägita. Tänapäeva ühiskonnas on kättesaadava info hulk suur ning selles orienteerumine keeruline ja aeganõudev. Naiste teadlikkust ja info saamise allikaid käsitlenud uuringutes nimetati põhiliste allikatena raamatuid ja ajakirju ning vähem kui pooled said infot tervishoiu professionaalilt, sh füsioterapeudilt vaid 8,4%. See võib mõjutada harjutustega tegelejate hulka ning efektiivsust uriinipidamatuse vähendamisel.

Inkontinentsus võib viia sotsiaalse isolatsioonini, mis võib omakorda põhjustada depressiooni.

Kirjutis põhineb Karin Sarve lõputööl „Vaagnapõhjalihaste treening rasedusaegse ja sünnitusjärgse inkontinentsuse korral“, mis pälvis tänavuse Rakenduskõrgkoolide Rektorite Nõukogu stipendiumi.

Elukestev õpe teeb õnnelikuks!

Liisi Org, täienduskoolituse spetsialist

„Igaüks, kes õppimise lõpetab, on liiga vana - olgu ta siis 20- või 80-aastane," on öelnud kunagi Henry Ford.

Mina kui elukestva õppe pooldaja ja praktiseerija olen selle väitega täielikult nõus. Mäletan, kuidas väiksena vanaema mulle vanal arvutuslaual matemaatikat õpetas ja muudkui korrutas, et haridus on elus kõige olulisem asi ja et kooli minnes õppigu ma ikka hoolega. Mäletan ka seda, kuidas minu ema ja isa mulle püüdsid selgeks teha, et haridus annab vabaduse. Vabaduse otsustada ja teha oma elus õigeid ja õnnelikke valikuid. Olen neile selle eest äärmiselt tänulik, sest hoolimata tüütutest testidest ja eksamitest ning kohati sellel hetkel täiesti mõttetute asjade õppimisest, tahan ma ikka edasi õppida. Ja mitte kunagi õppimist lõpetada.

Õppida saab kõikjal ja kõike

Mida aeg edasi, seda olulisemaks muutub kogu elu kestev õppimine. Vanasti oli lihtne – õppisid õmblejaks, sinust sai õmbleja ja sa võisid õmmelda elu lõpuni. Loomulikult leiab ka tänapäeval selliseid inimesi, kes teavad juba algusest peale, mida nad elus teha tahavad. Siiski võib öelda, et tänu maailma avatusele on valikuid palju rohkem. Võime vähemalt kümme korda elu jooksul ümber mõelda, millist tööd teha tahame. Ja tänapäeval on meil see võimalus, vahel isegi vajadus. Peale selle saame soovi korral omandada mitu kõrgharidust, õppida välismaal, ennast koolitustel täiendada või YouTube'i abiga IT-spetsialisti koodikirjutamise oskused omandada. Kõik on tegelikult täiesti võimalik!

Innovaatilises Eestis ei saagi enam elukestva õppeta. Selle arendamiseks on loodud Eesti elukestva õppe strateegia 2020 ehk haridusstrateegia, mis paneb paika järgnevate aastate kõige olulisemad hariduseesmärgid ning mille saavutamiseks on vaja pikemaajalist süstemaatilist tööd. Strateegia seab üldeesmärgiks kõikidele Eesti inimestele luua vajadustele ja võimetele vastavad õpivõimalused kogu elukaare jooksul. See peaks tagama meile isiksusena väärika eneseteostuse võimalused ühiskonnas, töö- ja pereelus. Tulemuseni jõudmiseks on strateegias määratletud viis strateegilist eesmärki ja meetmed nende saavutamiseks, mis puudutavad kõiki – nii noori, täiskasvanuid kui vanemaealisi.

Elukestva õppe termin on võetud kasutusele väljendamaks mõtet, et õppimine ei lõppe inimese elus siis, kui ta lõpetab kooli, vaid kestab kogu elu, kuid peamiselt peetakse silmas ikkagi täiskasvanuharidust. Haridus- ja teadusministeerium on defineerinud täiskasvanuharidust järgmiselt: *„Täiskasvanuharidus on organiseeritud õppetegevus teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamiseks ning nende säilitamiseks või täiendamiseks. Õppimine võib toimuda mistahes tasemel või meetodil. Samuti võib see asendada või olla jätkuks esmasele haridusele, mis omandatakse koolis, kolledžis või ülikoolis. Täiskasvanuharidus on suunatud täiskasvanud õppijaile, kelle all mõistetakse isikut, kes õpib töölkäimise, perekonnaelu või muu tegevuse kõrvalt. Teisisõnu pole tema põhitegevuseks õppimine."*

Elukestva õppe strateegia 2020 üheks võtmenäitajaks on tõsta täiskasvanute õppes osaluse määr 20%ni (sihttase aastal 2012 oli 12,9%). Seda taset võiks aidata täita 1. juulist 2015 jõustunud uus ja muudetud täiskasvanute koolituse seadus ehk TäKS. Haridus-ja teadusministeeriumi täiskasvanuhariduse osakonna juhataja Terje Haidak on öelnud TäKSi uuendamise kohta et: „Meie peamine eesmärk on muuta koolitusturg läbipaistvamaks ja pakkuda paremaid võimalusi teadmiste omandamiseks kogu elu vältel".

Haridus- ja teadusministeeriumis algatati TäKSi eelnõu juba 2010. aastal. Eelnõu eesmärk oligi korrastada täiskasvanute täienduskoolituse valdkonda, suurendada täienduskoolitusasutuste tegevuse läbipaistvust ning parandada kvaliteetse täiskasvanuhariduse kättesaadavust. Minu ja paljude teiste täiskasvanute koolitusega tegelevate inimeste arvates oli TäKSi uuendamine hädavajalik, sest eelmine seadus jõustus aastal 1993 ning olgem ausad, maailm on vahepeal kõvasti edasi arenenud.

Mis siis muutus?

Kõige olulisemaks muudatuseks ja üllatuseks on seaduse puhul ilmselt see, et enamike koolituste puhul ei ole edaspidi vaja taotleda koolitusluba ning selle asemel on soovijatel võimalik esitada majandustegevusteade. Kui varem pidid tegevusloa taotlema erakoolid, siis majandustegevusteate esitamise õigus on kõikidel täienduskoolituse asutustel, olenemata omandivormist. Tegevusloa taotlemise kohustus jäetakse vaid koolitustele, mille läbiviimiseks on seatud kõrgendatud nõuded (nt autokoolid).

See tähendab aga seda, et kui koolitajal või koolitusasutusel ei ole majandustegevusteadet esitatud, ei ole võimalik selles täienduskoolitusasutuses õppides saada näiteks õppepuhkust või koolituskuludelt tulumaksu. Samuti ei ole võimalik ilma majandustegevusteateta saada koolitustele rahastust riigi ja kohaliku omavalitsuse eelarvest või struktuurifondidest.

Muutusid ka nõuded täienduskoolituse õppekavale, koolituse läbimise ja selles osalemise kohta ning

väljastavate dokumentide nõuded, mis fikseeriti eraldi täienduskoolituste standardis. Eesmärk on kõikidel muutustel üks – tõsta koolituste kvaliteeti. Koolituse sisu peab avama õppijale koolituse sisu ja andma ülevaate, millised on tema uued oskused ja teadmised pärast koolituse läbimist. Koolituste vahel valiku tegemiseks peavad koolitusasutused esitama oma veebilehel info koolituste, koolitajate, õppekavade ja õppekorralduse kohta. Muudatusi oli veelgi ning nendega kurssi viimiseks soovitan lugeda „Seletuskiri täiskasvanute koolituse seaduse eelnõu juurde“, kus on kõik paragrahvide järgi välja toodud. Üleminekuaeg ja harjumine uue seadusega on üks aasta ning senised koolitus- ja tegevusload kehtivad 30. juulini 2016.

Kuidas edasi?

Kuna Eesti täienduskoolituste süsteem läheb järjest läbipaistvamaks ja kvaliteetsemaks ning inimestele luuakse järjest paremad võimalused koolituste ja õpingute läbimiseks, tuleb nendest ka kinni haarata. Otsi endale juba täna mõni sind arendav koolitus ning mine õppima! Hiina vanasõna ütleb, et inimene, kes ei õpi, kobab pimeduses nagu öine teekäija. Seega ära koba pimeduses - hoopis õpi, tee tööd, mida armastad, ja arene iga päev!

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli pakutavad koolitused leiad veebiajakirja koolituskalendrist (*LINK viimastele lehekülgedele*) ja aadressilt www.nooruse.ee/koolitused.

Kasutatud kirjandus:

- *TäKS: https://www.riigiteataja.ee/akt/118032011008?leiaKehtiv*
- *Seletuskiri täiskasvanute koolituse seaduse eelnõu juurde https://www.hm.ee/sites/default/files/taks_seletuskiri.pdf*
- *Täienduskoolituse standard: https://www.riigiteataja.ee/akt/126062015009?leiaKehtiv*
- *Haridus-ja teadusministeerium www.hm.ee*

Aasta õppejõud 2015

Ele Hansen, õppekorralduse koordinaator

19. juuni lõpuaktusel kuulutati välja 2014.–2015. õppeaasta aasta õppejõud, kelleks osutusid **Evi Aotäht** (bioanalüütiku õppekava), **Reet Linkberg** (füsioterapeudi õppekava), **Merle Kolga** (radioloogiatehniku õppekava), **Ave Kutman** (tervisekaitse spetsialisti õppekava), **Anne Vahtramäe** (õdede erialane koolitus), **Karin Kaigas** (õe õppekava), **Eve-Merike Sooväli** (õdede tasemeõpe), **Marge Mahla** (ämmaemanda õppekava), **Raul Jalast** (erakorralise meditsiini tehniku õppekava) ja **Taimi Taimalu** (hooldustöötaja õppekava). Aasta õppejõu valisid vastava õppekava tudengid.

Evi Aotähe kohta kirjutasid tudengid järgmist: «*Ta on tõeline oma ala asjatundja, kes oskab olla piisavalt range, et õpilased pingutaksid, aga samas väga sõbralik ja vastutulelik. Kõik on tasakaalus nagu tõelisel õpetajal olema peaks… Paremat õppejõudu pole meie erialal olemas. Ei ole olemas ühtegi Eesti haiglalaborit, kus tema nime ei teata või kus tema käekäigu kohta ei küsita. See juba ütleb midagi.*» Evit peavad tema tudengid oma ala tõeliseks tipuks ja suurepäraseks õppejõuks.

Füsioterapeudi õppekava tudengid ütlesid, et õppejõud Reet Linkberg jagab tudengitele heldelt oma aega ning tema loengud on huvitavad: «*Reet Linkberg on õppejõud, kes panustab väsimatult enda aega tudengitesse ja füsioteraapia (eriti günekoloogilise FT) edendamisse. Ta on alati avatud uutele väljakutsetele, uute avastuste katsetamisele ja täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi. Samuti seisab ta selle eest, et* üliõpilased saaksid *tema ainetest head teadmised. Tema loengud, seminarid ja praktikumid on alati väga põnevad: nendes saab nalja, tarkusi ning väsimatult erinevate teemade üle arutleda.*»

«*Läbi mitme aasta on tema antavad ained olnud väga huvitavad ja paeluvad. Olenemata temaatikast suudab ta üliõpilased end kuulama panna. Ta räägib huvitavalt ning seob teooria kogemustega elust enesest, mis loob õpitavast parema ettekujutuse. Õppejõud on konkreetne, kuid üliõpilase suhtes ka abivalmis. Ta teab, mida ta teeb!*»

Õppejõud Merle Kolgat iseloomustavad tudengid kui äärmiselt hea huumorimeelega inimest ning õppejõudu, kes kasutab õppetöös huvitavaid ja kaasakiskuvaid õppemeetodeid: «*Tal on äärmiselt hea huumor, üliõpilasi toetav suhtumine, mõnus ja isikupärane hoiak, seletab ainet konstruktiivselt, toetab üliõpilasi iseseisval õppimisel, hindamiskriteeriumid on paigas, mõjub inspireerivalt.*»

«*On selgelt näha, millise kirega ta oma tööd ja meditsiini üldiselt võtab ja seda ka tudengitele edasi annab. Muudab materjali põnevaks ja siililegi mõistetavaks.*»

Ave Kutmani kohta on tudengid välja toonud järgmise: «*Tark ja mõistev inimene, kuulab õpilaste arvamusi ka siis, kui arvamused ei ühti. Alati täpsustab või selgitab, kui tudengid aru ei saa… Tegemist on mõistva ja hea õpetamisoskustega õppejõuga. Tema loengutes ja praktikumides on alati huvitav ning aeg läheb kiirelt.*»

Õppejõud Anne Vahtramäe on tudengite arvates alati rõõmsameelne ja heas tujus: «*Nimetatud õppejõud on inspireeriv ning ääretult rikka teadmistepagasiga. Suhtub üliõpilastesse kui võrdväärsetesse ning tuleb poolele teele vastu. Seletused materjalide kohta on väga selged ning arusaadavad. Anne Vahtramäe võib selgeks teha nii keerulisi asju kui tahes. Suurepärane õppejõud.*»

«*Ta on imeline õppejõud, kes suudab loengutes kõik kuulama panna ja päriselt ka teeb asja selgeks ning vajadusel seletab rahulikult mitmeid kordi üle.*»

Karin Kaigast iseloomustavad tudengid kui väga sõbralikku, hoolivat, abivalmis ja tarka õppejõudu: «*Väga hea õpetaja nii teooria kui ka prak-*

tika seletamisel. Oskab esineda klassi ees, hästi rääkida, loengud ei ole igavad, toob näiteid PRAKTIKAST (õppejõud omab pikka kogemust oma valdkonnas). Inimesena on ääretult positiivne ja soe.»

«Tegemist on väga pädeva õppejõuga, lisaks suhtub tudengitesse kui normaalsetesse inimestesse. Mõistab nalja ja teeb ise ka! Vaieldamatult parim õppejõud meie koolis!»

Õppejõud Eve Merike Sooväli on tudengite hinnangul professionaalne, abivalmis ja tark: «*Ta tunneb oma tööd ning paneb õppima. Minu arust on ta hea õppejõud! Tema õpetamismeetod on õpilasi kaasav, tema loengud-seminarid on huvitavad.*»

Marge Mahla kohta on tudengid kirjutanud järgmist: «*Loengud/seminarid temaga on väga meeldivad, samuti meeldib mulle see, et ta ei kutsu meid tudengiteks, vaid kolleegideks… Ta on oma erialal väga pädev, näidanud viimasel õppeaastal ülimat vastutulelikkust, toetust õppesooritustel.*»

Õppejõud Raul Jalastit on õpilased iseloomustanud kui nõudlikku ja konkreetset inimest, kellel on hea huumorimeel: «*Erakorralise meditsiini tehniku õppekava, vähemalt minu jaoks, ongi Raul Jalast. Inspireerib õpilasi enda teadmiste ning kogemustega... Tema käe all õpib tugevaks.*»

Õppejõud Taimi Taimalut iseloomustavad tudengid kui oma ala asjatundjat, kes mõistab head nalja: «*Oskab kõike hästi selgitada, kogu aeg naeratab ja on väga positiivne, kuid kõik suhtuvad tema tundidesse tõsiselt… Ta annab oma õppeainet edasi konkreetselt ja arusaadavalt. Hea suhtleja. Aitäh!*»

Aasta kolleegid 2015

Ele Hansen, **õppekorralduse koordinaator**

Üheksandat korda valisid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli töötajad kevadel aasta kolleege.

Akadeemilise personali seast olid nominendid Anne Vahtramäe, Eva Rüütel, Evelin Gross, Inge Paju, Ireen Bruus, Jana Balõnski, Kersti Viitkar, Kristi Vahur, Mai Treial, Mare Remm, Marge Mahla, Merle Kolga, Piret Simm, Zinaida Läänelaid, Siret Läänelaid, Svetlana Kalmaznina, Taimi Taimalu, Tiina Kukkes ja Ülle Parm.

Mitteakadeemilise personali seast olid nominendid Anne Rosenberg, Arle Puidak, Ave Pärand, Ele Mägi, Ene Linnok, Helgi Sults, Ivi Parm, Jaanika Niinepuu, Kaido Liiv, Kersti Kaldoja, Kersti Reinson, Liisi Org, Lilian Kokk, Merle Varik, Riina Külm, Ruth Ruusmäe, Siim Sein, Sirje Tiisler ja Tagle Jantra.

Traditsiooniliselt kuulutatakse välja aasta kolleegi tiitli väärilised õppeaasta alguse infopäeval. Tänavused aasta kolleegid on mitteakadeemilisest personalist **õppenõustaja Ave Pärand** (pildil paremal) ja akadeemilisest personalist **tervisekaitse spetsialisti õppekava õppejõud Kristi Vahur**.

Kristi kohta toodi välja, et ta on abivalmis, heatujuline ja alati valmis oma teadmisi jagama.

Avet iseloomustavad kolleegid kui äärmiselt meeldivat ja igati abivalmit inimest.

Foto: Liisi Org

Ühe EMT kursuse lugu

Roman Paluste, õe õppekava I kursuse tudeng

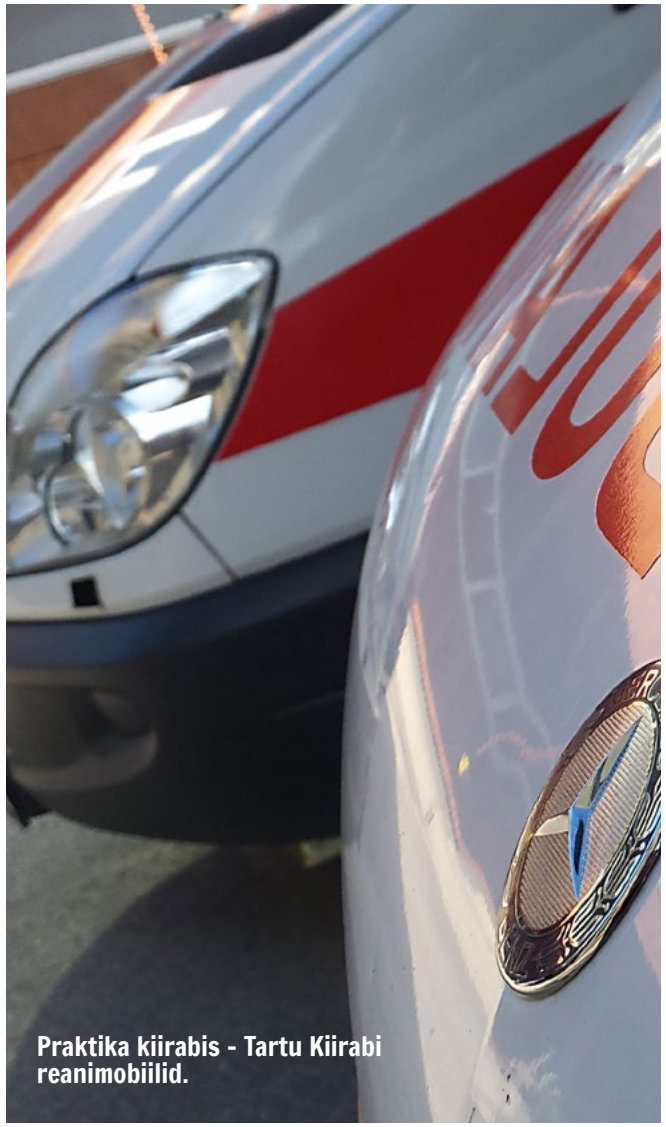
2015. aasta kevadel lõpetasin Tartu Tervishoiu Kõrgkooli erakorralise meditsiini tehnikuna. Fotograafiahuvilisena õnnestus mul pildistada õppeaastat ja jäädvustada aasta jooksul erinevaid tegevusi (vt allpool pilte ja galeriid). Ühtlasi uurisin enda õpingutekaaslastelt, millised mälestused neil on sellest aastast ja milliseid kogemusi nad said.

Õppused välitingimustes - koostöö harjutamine päästeametiga.

Hulgaliselt väljasõite rahva sekka - messidele, tähtpäevadele.

Toimingud patsiendiga haigla tingimustes - osa erakorralise meditsiini tehnikute ettevalmistusest.

Haigla EMO - see on puhtus ja kord! Tulevane praktika koht. Kellegi jaoks võibolla ka tulevane töökoht!



Praktika kiirabis - Tartu Kiirabi reanimobiilid.

Missugused on teie kõige positiivsemad mälestused õpingutest?

Silver: *Praktilised tunnid ja head õpetajad.*
Ave: *Oma EMT grupp.*
Peeter: *Kõik oli positiivne: kool, kaaslased, jm.*
Marek: *Erialatunnid, taaselustamine kliinilisest surmast ning traumakäsitlus. Selle õppimine oli väljakutseid pakkuv, kuid väga põnev.*
Helen: *Kogu õpe ja praktika oli huvitav ja produktiivne. Eriti hea tunne oli pingutuste tulemusena saadud heade õppetulemuste üle.*
Pavel: *Kooli lõpetamine.*

Millised hetked olid kõige närvikõditavamad?

Silver: *Võtsin kõike rahulikult.*
Ave: *Lõpueksamid.*
Peeter: *Anatoomia ja ravimiõpetuse eksamid.*
Marek: *Kindlasti praktika kiirabis ning EMO-s.*
Helen: *Õppused ja taaselustamise praktikumid: need vajasid kiiret mõtlemist ja reageerimist ja kindlaid teadmisi . Loomulikult tõi närvi sisse – palju inimesi ümber, kes jälgivad, mida sa teed.*
Pavel: *Siis, kui olukord oli endasilmis lootusetu ja mõtlesin juba õpingute katkestamisele, kuid kaaskursuslaste toetusega sain raskustest üle. Kõige pingerikkaim oli ergonoomika eksam.*

Milline on olnud teie edasine elukäik pärast kooli lõpetamist: kas läksite tööle või hoppis edasi õppima?

Silver: *Töötan kiirabis*
Ave: *Töötan kiirabis.*
Peeter: *Läksin tööle kiirabisse.*
Marek: *Kohe peale EMT kursuse lõppu läksin edasi õe põhiõppesse. Kunagi oleks soov ka minna eriõe õppesse, kuid selleni veel aega. Ei jõua ära oodata.*
Helen: *Õpin edasi Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis õe õppekaval. Lisaks töötan ka põetajana üldintensiivravi osakonnas. EMT õpe andis kahtlemata kindlustunde, et meditsiin on see, millega tahan end siduda.*
Pavel: *Asusin tööle PERH-i EMT-na, järgmine aasta proovin asuda õe õppesse.*

Kuidas hindate oma võimeid esmaabis - enne kooli ja nüüd?

Silver: *Esmaabivõtted kindlasti parnanesid.*
Ave: *Esmaabi-alased teadmised on kindlasti paremad pärast kooli lõpetamist.*
Peeter: *Enne 2, nüüd 9 (kümnepallisüsteemis).*
Marek: *Kuna enne õpet olid teadmised esmaabis nullilähedased, siis nüüd on need tuhandekordselt kasvanud. Algset esmaabi oskan peale EMT õpet kindlasti anda.*
Helen: *Olin enne kooli käinud ikkagi esmaabi koolitusel ja huvitusin asjast ka niisama ehk päris teadmatuses ei olnud. Pärast kooli lõpetamist on teadmised palju sügavamad ning ka enesekindlust ja tegutsemisjulgust on rohkem.*
Pavel: *Teadmised enne ja pärast kooli on nagu taevas ja maa: erinevad! Üldse ei anna võrreldagi seda taset sellega, mis on nüüd, sellega, mis oli enne kooli.*

Kas koolis saadud teadmised on kuidagi mõjutanud teie mõttemaailma? Eluviisi?

Silver: *Koolis õpitu muutis mu maailma nii palju, et sain aru, kui vähe ma ikka tean inimeset ja kui palju oleks vaja juurde õppida.*
Ave: *Teadmised mõttemaailma ei ole mõjutanud.*
Peeter: *Need on laiendanud silmaringi ja andnud enesekindlust.*
Marek: *Õpingud avardasid rohkesti mu mõttemaailma. Eluviisi olen muutnud tervislikumaks ning paljude ohtude suhtes ettevaatlikumaks, sest olen näinud, kui raskeid tagajärgi võib olla mõtlematutel tegudel.*
Helen: *Jah, muidugi on. Ükskõik millised uued teemad ja vaated, mida on koolis arutatud, täiendavad ja arendavad, sest annavad juurde ühe vaatenurga või teadmise, mida mul enne ei olnud. Eluviisi ei muutnud, pigem enda nägemust maailmast.*
Pavel: *Jah mõjutas küll: eriti oli seda tunda pärast praktikale asumist - kui oli reaalne kokkupuude patsientidega ja nende probleemidega. Hakkasin ka tõsisemalt suhtuma oma tervisesse.*

Kas leidsite kursuselt uusi sõpru, kellega hoiate sidet ka pärast kooli lõpetamist?

Silver: *Kindlasti leidsin uusi sõpru.*
Ave: *Jah, suhtleme ka nüüd.*
Peeter: *Jah, hoian sidet mitme inimesega.*
Marek: *Kursuselt leidsin inimesi, kellega suhtlen väga tihedalt.*
Helen: *Jah, leidsin.*
Pavel: *Jah, loomulikult! Sain uusi suurepäraseid sõpru, keda juba igatsen ja kellega tahaks kunagi koos taas istuda ja elu üle lobiseda! :)*

Palusime anda oma komentaari ka Raul Jalastil (SA Tartu Kiirabi koolitaja, EMT kursuse eksaminaator). Raul hoiatab uusi tulijaid selle eest, et eriala ei ole lihtne, eriti *pärast* kooli tööle asumisel: "Me lähme väga kergekäeliselt vastu ametile, mis tegelikult seab omad kohustused. Millele tahaks rõhuda, on inimese enda ettevalmistus omandamaks ja töötamaks antud erialal."

Filmisoovitus – „Pahupidi“

Jonna Sild, õe õppekava I kursuse tudeng

(*„Inside Out“*) Pixar/Disney 2015

Kinokavas olevaid filme uurides võis tõeliste action-filmi sõprade või romantikute silmapaari vahele jääda imearmas animatsioon „Pahupidi“ („Inside Out“), mis on suurte ning edukate filmikompaniide nagu Pixar ja Disney 5 aasta töö. Olgugi, et eelnevalt mainitud ettevõtete teosed tunduvad olevat peaasjalikult laste ning noorte suunitlusega, on neist kõigist ka täiskasvanul palju õppida. Äratundmisrõõmu ning mõtteainet pakkuv „Pahupidi“ on kui rusikas silmaauku.

Loo keskmes on 11-aastane tüdruk Riley, kes isa töökoha vahetuse tõttu on sunnitud vahetama elukeskkonda. See annab aga palju tööd tema „peakorteris“ paiknevatele emotsioonidele – Rõõmule, Kurbusele, Hirmule, Vastikusele ja Vihale. Filmitegijate kaalukausil oli kokku 27 erinevat emotsiooni (nt Üllatus, Uhkus, Usaldus), kuid filmi jäi kõigest viis, kuna vastasel juhul oleks lugu liiga keeruliseks läinud. Eriti laste jaoks.

Rõõm, Riley peakontoris valitsev emotsioon, annab endast kõik, et koolivahetus ning kolimine tüdrukul emotsionaalselt hästi õnnestuks, hoides juhtpuldilt teisi emotsioone, peaasjalikult Kurbust, eemale. Sealt saab lumepall hoo sisse ning mitme tegevuse tagajärjel avastab Rõõm end koos Kurbusega pikaajaliste mälestuste labürindist. Samal ajal aga valitsevad peakontoris Hirm, Vastikus ning Viha, kes omakorda teevad Riley elu ning kohanemise veel raskemaks. Rõõm asub koos Kurbusega seiklusrikkale teekonnale läbi labürindi tagasi peakontorisse, läbides sealhulgas Fantaasiamaa ning Unenägude kompanii, ning kohtudes mitmesuguste värvikate tegelastega. Filmi vaadates mõistate, miks rõõm ja kurbus ei ole vastandid, vaid liitlased.

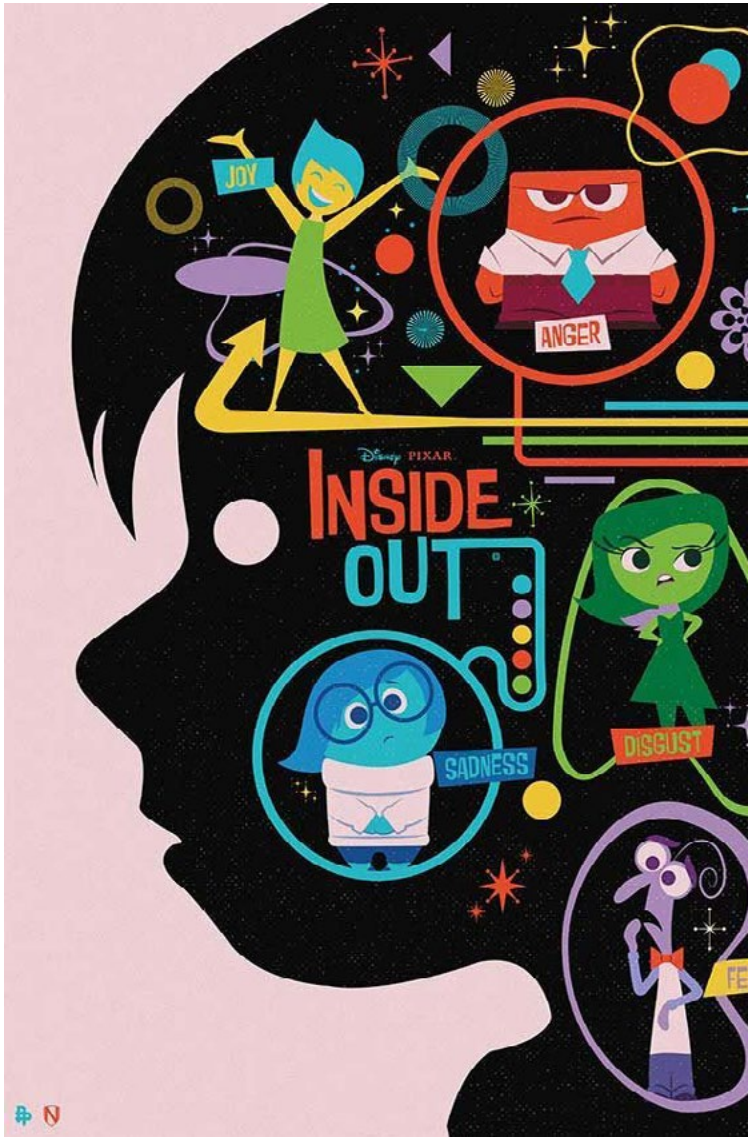
Inspiratsiooni ammutas lavastaja Pete Docter („Toy Story“, „Up“) oma tütrelt, kel kasvades samuti muutus isiksus ning vaade elule. Filmi produtsendid konsulteerisid paljude psühholoogidega, sealhulgas Dacher Keltneriga (California Ülikool), kes aitas neuropsühholoogilistele teadmistele toetudes läbi vaadata lugu, kus on samuti juttu sellest, et inimeste emotsioonid peegelduvad isikutevahelistes suhetes ja võivad neist olla suurel määral juhitud. Et Riley mõistus ei oleks tühipaljas lavastaja väljamõeldis, andsid eksperdid nõu selle väljatöötamiseks. Näiteks – usutakse, et lühiajalised mälestused, mis päeva jooksul inimestel tekivad, muutuvad pikaajalisemaks magamise ajal. Nii juhtus ka Rileyga.

Filmi vaadates meenub lugu kahest hundist. Üks vana mees jutustas oma lapselapsele: “Tead, kallis laps, meis kõigis käib võitlus kahe hundi vahel. Üks neist on Halb. Ta on kuri, kade, ahne, valelik ja alavääristab teisi. Teine hunt on aga Hea. Ta on rõõmus, rahumeelne, armastusväärne, lahke ja aus.” Poiss mõtles sellele ning küsis siis: “Aga vanaisa, kumb hunt siis võidab?”

Taat vastas: “Alati võidab see hunt, keda sa toidad.”

Nii on ka emotsioonidega – kas annad juhtimispuldi Viha käsutusse? Või otsustad siiski anda Rõõmule selle tähtsa ülesande? (Kes on filmi näinud, võib kinnitada, et Rõõmul on ainult suur **rõõm** olla sellise tähtsa ülesande täitja!)

Allikas: https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/46/b4/42/46b4426e-4ba41341aff1ba4a5ffc279b.jpg



Pahupidi kangelased

Fakte inimese lülisamba kohta

Lülisambas on üle 120 lihase, 220 sideme ja üle 100 liigese.

Nii inimesel kui ka kaelkirjakul on kokku 7 kaelalüli.

Inimese lülisammas koosneb 7st kaelalülist, 12st rinnalülist, 5st nimmelülist, 5st ristluulülist ja 4-5st õndraluulülist, mis on moodustab õndraluu.

Lülisammas toetab 4 erinevat liikumissuunda: painutamine enda ette ja nutamine taha, küljele kallutamine ning rotatsioon ümber oma keha telje.

Lülisambal on 3 olulist ülesannet. Esiteks toetada keha ja selle liikumist, teiseks toetada terve lülisamba eeltingimusena elundkondade funktsioneerimist ning kolmandaks kaitsta seljaaju ning närvisüsteemi.

Inimese lülisambas on 32-34 lüli.

Allikad: http://visual.ly/20-amazing-facts-about-spine
http://www.gentlecarechironorwest.com.au/back-pain-facts/
Pildi allikas: https://www.flickr.com/photos/katiecowden/ (Creative Commons litsentsiga pilt)
Teadusfakte tõlkis Eliise Ott, arendusspetsialist

Nimi: *Tauno Jantra*

Tähtkuju: Ambur.

3 asja, milleta kodust ei välju: telefon, prillid ja kuuldeaparaat.

Minu kodu jagab minuga: naine.

Toit, mis teeb südame soojaks: enda tehtud ahjupraad.

Muusika meeltele: tantsumuusika, olen vana tantsulõvi.

Unistuste reisisihtkoht: Hispaania.

Senise elu suurim saavutus: perekond, viis lapselast.

Päev on korda läinud, kui kõik sujub.

Miski, mis võiks maailmas olemata olla: vihkamine – võiks olla rohkem sallivust inimeste vahel.

5 asja, mida te minust veel ei tea:

1. Olen tegelenud võistlustantsuga, käinud võistlemas ka piiri taga.
2. Püüan meeleldi kala ja käin matkamas.
3. Meeldib väga reisida. Väga meeldis Rooma linn ja selle aura, aga ka Pariis Eifeli torni ja Jumalaema kirikuga.
4. Sain juhiload 1993. aastal, 45-aastaselt.
5. Õde Endla pages koos tädiga 1944. aastal Eestist sõja eest. Nüüd elab ta Austraalias. Esimest korda kohtusin temaga 1978. aastal, nüüd suhtlen temaga tihedamalt, peamiselt sotsiaalmeedia vahendusel.

Sellest õppeaastast töötab kõrgkoolis kuus uut töötajat: õppejõud Kevin Aas, Sirje Sammul, Pille Tammpere ja Greta Truverk, haldusspetsialist Tauno Jantra ja õppenõustaja Airi Kerikmäe. Greta Truverkil ja Tauno Jantral palusime seekord täita ankeedi enda kohta.

Nimi: *Greta Truverk*

Tähtkuju: Veevalaja.

3 asja, milleta kodust ei välju: telefon, rahakott ja võtmed.

Minu kodu jagab minuga: elukaaslane Siim.

Toit, mis teeb südame soojaks: ema tehtud leib, vanaema lihapirukad ja muidugi jäätis .

Muusika meeltele: vastavalt meeleolule.

Unistuste reisisihtkoht: Lõuna-Ameerika.

Senise elu suurim saavutus: loodan, et minu suured saavutused on veel ees.

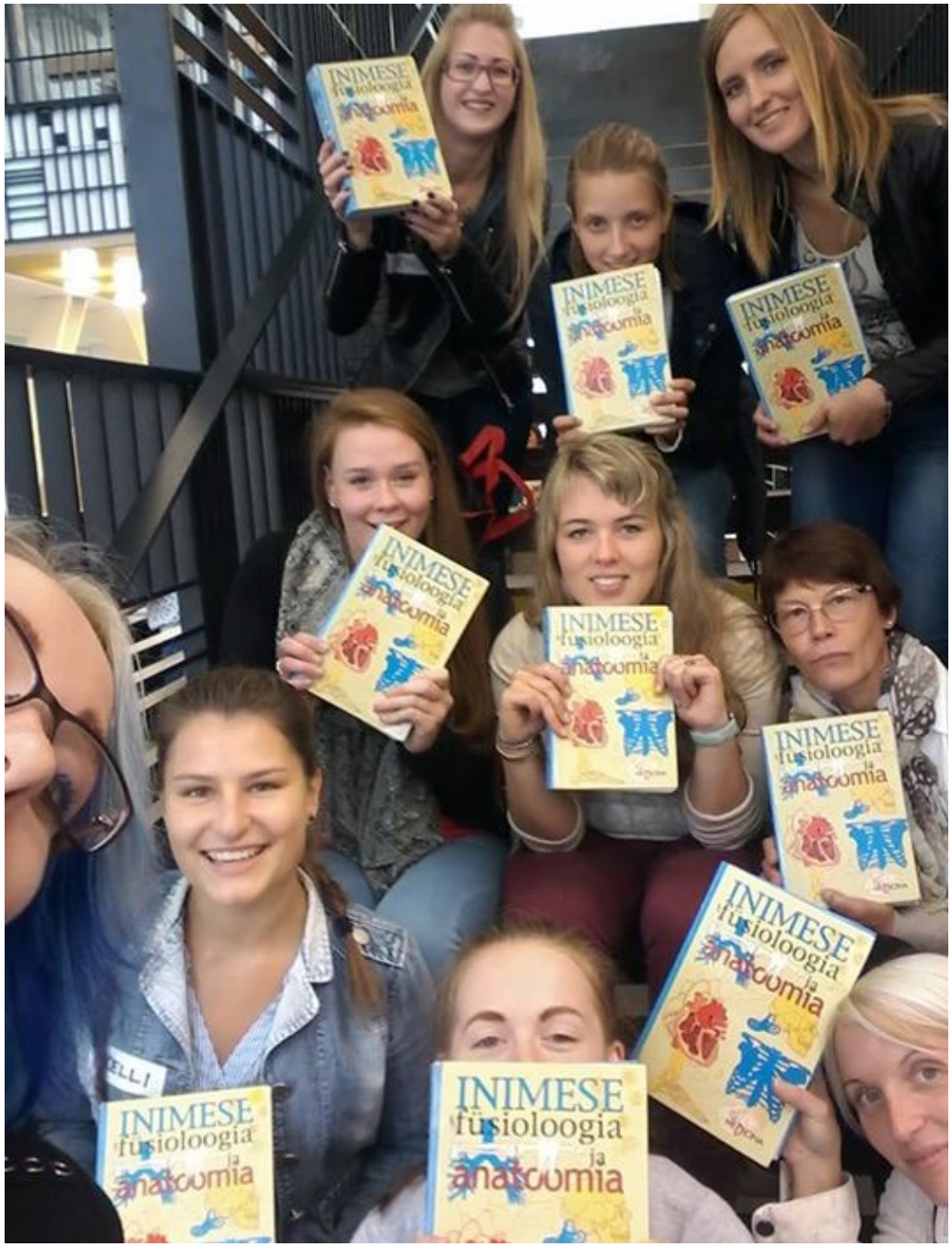
Päev on korda läinud, kui õhtul saan rahuliku südamega magama jääda.

Miski, mis võiks maailmas olemata olla: ussid ja maod.

5 asja, mida te minust veel ei tea:

1. Olen pärit Saaremaalt.
2. Võimaluse korral käin mehega metsas jahil kaasas.
3. Mulle ei meeldi üllatused.
4. Väga meeldib küpsetada.
5. Lemmik aastaaeg on sügis.

Et õppehoone ei tunduks segane, õigete kohtade leidmisega poleks raskusi, olulised õppejõud ja kursakaaslased oleks teada, korraldati rebasepäeval, 31. augustil esmakursuslastele meelelahutuslik selfiorienteerumine: esmakursuslased moodustasid meeskonnad ja käisid etteantud kohtades selfisid tegemas. Ainsaks abivahendiks olid mobiiltelefonid, hea tuju ja kõrgkooli virtuaaltuur, kust võis vihjeid leida. Kõik selfiorienteerumisel tehtud pildid on üleval ka üliõpilasesinduse Facebooki lehel.


INIMESE
füsioloogia
ja
anatoomia

Jäär
(21. märts – 20. aprill)
Jäär tegutseb sügisel töölainel, tema kohta võib heatahtlikult öelda „tööhull“. Sisimas võivad tekkida kahtlused, et kas kõik, mida Sa teed, on ka kulutatud aega väärt. Võta vahel aeg maha, vaata, kuidas sügis tuleb, veeda aega looduses ja otsi vastust enda seest. Vastus tuleb sellel sügisel. Läbipõlemise ennetamiseks peaksid Sa tegelema mõne vaimse praktikaga, mis aitab olla tasakaalukam ja teha õigeid otsuseid.

Sõnn
(21. aprill – 21. mai)
Sõnnide sügis tuleb väga aktiivne, tahad igal pool olla ja osaleda. Tekib soov midagi uut õppida, nii et ära imesta, kui leiad ennast näiteks sissekeedu kursuselt või hoopis näpunukkude töötoast. Tööl või koolis toovad sõnnid lausa varrukast välja uusi arendusi või ettepanekuid millegi paremaks muutmiseks. Sellel sügisel sõnnid säravad. Kui kellelgi on vaja head nõuannet või motivatsiooniloengut, siis tasub kindlasti sõnni poole pöörduda.

Kaksikud
(22. mai – 21. juuni)
Tööd on palju, kuid Sa pigem naudid seda. Vahel küll tunned, et Sind võiks olla kaks, et kõigega valmis jõuda, kuid tulemused on vaeva ja pingutamist väärt. Kipud olema noriv ja võid nii mõnegi kena töökaaslase segadusse viia. Ära unusta sellel kiirel ja toimekal sügisel võtmast aega iseendale ning olla sõbralik maailmaga enda ümber.

Vähk
(22. juuni – 23. juuli)
Vähi sügis on väga toimekas, on palju tööalaseid kohtumisi ning saavad alguse mitmed kasulikud uued tutvused. Oma töised tegemised peaksid Sa sellel sügisel väga realistliku pilguga üle vaatama, sest on oht sattuda illusioonide petlikku lõksu. Et vältida arusaamatusi kolleegidega, püstita oma ootused vastavalt sellele, mida Sa reaalselt suudad. Hoolikas tuleb olla dokumentatsiooniga, sest võivad tekkida vead, mille tõttu võivad tulevikus nii mõnedki koostööd katkeda. Oled suvega õppinud hindama seda, mis Sul olemas on ning kuulama oma keha – seda teed järgides on Sul lihtne saavutada enda jaoks parim.

Lõvi
(24. juuli – 23. august)
Lõvi on sellel sügisel väga positiivne ja rõõmus. Suhete osas on hakanud toimuma muutused: kui tavaliselt eelistad oma sügavamad emotsioonid pigem enda teada jätta, siis nüüd oled väga avatud ja näitad kogu maailmale, mida Sa arvad. Tööalaselt oled samuti edukas ning suudad rakendada kogu oma potentsiaali. Võivad tekkida mõtted millegi uue õppimisest või enda arendamisest. Ära jäta neid ainult mõteteks, sest üsna varsti võib Sul uusi teadmisi vaja minna. Lõvi on sõiduvees ja naudib sellel sügisel iga hetke.

Neitsi
(23. august – 22. september)
Sügise alguses võib neitsidel olla üsna halb seis, mõni tehing võib ebaõnnestuda ja endaga rahalise kaotuse kaasa tuua. Tasub olla ettevaatlik ja kõik tehingud ja kokkulepped kriitilise pilguga üle vaadata. Rahulikult tegutsedes möödub sügis ilma suuremate kaotusteta. Ära heitu sügise algusest, see on vaid elu poolt saadetud õppetund, et usaldaksid valikute tegemisel eelkõige oma sisetunnet. See juhatab Sind õigele teele ka siis, kui kõik on segamini paisatud.

Kaalud
(24. september – 23. oktoober)
Kaalud käituvad sügise tulekuga üsna ettearvamatult. Sulle tundub, et miski ei ole enam Sinu kontrolli all, Sinu ideed ei taha realiseeruda ning võid kokku puutuda olukordadega, kus Sul pole mingit aimu, kuidas oleks õige käituda. Võid olla üsna morn ning hakata ümbritsevaid inimesi süüdistama. Kui oled siiani arvanud, et parim kaitse on rünnak, siis avastad üllatusega, et see enam ei toimi ning loodetavat tulemust ei tule. Õpi sellel sügisel olema siiras ja lugupidav nii enda kui ka Sind ümbritseva maailma vastu.

Skorpion
(24. oktoober – 22. november)
Skorpion võib sellel sügisel olla kõige suhtes kahtleval seisukohal või lihtsalt tõrges. Võta endale aega ja mõtle hoolega läbi, miks Sa just selliseid tundeid koged. Võimalik on, et skorpionid leiavad sellel sügisel oma elule uue tähenduse ning teevad mõnedki kardinaalsed muutused.

Ambur
(23. november – 21. detsember)
Amburit ootab suvel ees palju imetlust ja lugupidamist. Selle imetluse keskel on kerge uhkeks muutuda, kuid ole siiski tänulik ning lahke ümbritsevate inimeste suhtes. Tööelus on suvi suurepärane aeg ning Sinu oskusi märgatakse ning võimalik on edutamine. Ükskõik mis vallas Sa tegutsed, igal pool saadab Sind suvel edu. Pea meeles, et sinu edu aluseks on lahke ja tänulik olemine!

Kaljukits
(22. detsember – 19. jaanuar)
Sügis on tõeline vaimne proovilepanek. Sa võid proovida isegi oma tundeid ja sisehäält lämmatada, sest arvad, et tugevatest emotsioonidest juhitud käitumine ei sobi Sulle. Tasakaalukus on hea ainult niikaua, kuni see on targalt valitud otsus, mitte ühest äärmusest teise kaldumine. Töö osas on sügisperiood, kus mõtiskled, kas see, mida Sa teed on ikka see, mida Sa tahad. Oma sisetunnet kuulates tulevad ka õiged vastused. Kuula ennast! Katsu säilitada optimism ja positiivsus, sest just vaimne tasakaal ja harmoonia tagavad Sulle heaolu.

Veevalaja
(20. jaanuar – 18. veebruar)
Sügis on uute alguste aeg. Mõne jaoks märgib see aeg teatud vormis töö või mõne tegevuse lõppu. Need lõpud tulevad selleks, et teha ruumi uutele töövõimalustele, mis on Sinu vaimseks arenguks sobivamad. Ära karda seda aega, vaid vaata seda kui uut algust ja lõppu stagneerunud eluviisile. Kosmos on valmis Sind üles korjama, kui Sa teatud uksed oma vabast tahtest sulged. Kindlasti on see aeg tegeleda rohkem enda ja oma lähedastega.

Kalad
(19. veebruar – 20. märts)
Kaladel on sügisel oodata romantilistest tunnetest ja uutest algustest tulvil aega. Aeg soosib uue armastuse leidmist ja annab juba olemasolevale suhtele uue hingamise, kust liigutakse üheskoos uute plaanideni. Tööalaselt võid olla rahulolev ja öelda, et võetud kohustused ja tehtud pingutused on olnud seda väärt. Sa oled kindlustanud endale positsiooni, mille najalt saad edukalt edasi liikuda. Rahaliselt on sügis edukas aeg.

Foto: freedigitalphotos.net / sattva

KÕRGKOOLIS PEAGI TULEVAD SÜNDMUSED

21. oktoobril on kõrgkoolis avatud uste päev.

26. oktoobril kl 9-12 korraldab Tartu Linnavalitsuse tervishoiuosakond koostöös SA TÜ Kliinikumiga anonüümse HIV ja hepatiitide testimise kõrgkoolis nagu ka teistele Tartu linna kõrgkoolide üliõpilastele ja kutsehariduskeskuse õpilastele. Testimine ja nõustamine on tasuta ja rahastajaks on Tartu LV tervishoiuosakond ja SA TÜ Kliinikum.

31. oktoobril kl 10-16 Eesti Füsioteraapia Üliõpilaste Seltsi koolituspäev.

19. novembril tähistame kõrgkooli aastapäeva, ilmub kõrgkooli veebiajakiri Tervist!

VEEBIAJAKIRI TERVIST! OOTAB KAASTÖID

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

Jääme teie kirjatöömõtteid ootama! Järgmine ajakirjanumber ilmub 19. novembril.

Foto: Lauri Veerde

KUTSUME TEID TÄIENDUSKOOLITUSTELE!

Ilusat sügise algust!
Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kutsub Teid osalema täienduskoolitustel!
Lisainfo ja rohkem koolitusi:
www.nooruse.ee/koolitused.

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

Esmaabi koolitused!

Korraldame esmaabi väljaõppe ja täiendõppe koolitusi ning lisaks ka elustamiskoolitusi! Igas ettevõttes peab olema inimene, kes on läbinud 16-tunnise esmaabi väljaõppe kursuse. Kursusi on võimalik tellida ka gruppidele, erinevatele asutustele ja firmadele. 2015. aastal toimuvad esmaabi koolitused:

Esmaabi täienduskoolitus
29.09.2015

Esmaabi täienduskoolitus
21.10.2015

Esmaabi väljaõppe koolitus
29.-30.10.2015

Esmaabi väljaõppe koolitus
02.-03.12.2015

Esmaabi täienduskoolitus
09.12.2015

Bioanalüütikute lõputööde juhendamine ja retsenseerimine (tasuta koolitus Tallinnas)
01.10.2015

HACCP-põhise enesekontrolliplaani koostamine, juurutamine ja alalhoidmine
15.10.2015

Diabeet ja sellega toimetulek
20.-21.10.2015

Töötervishoiu ja tööohutuse väljaõppe koolitus
20.-22.10.2015

Geriaatriline patsient
21.10.2015

Vägivallata suhtlemine
26.10.2015

Tööfüsioteraapia koolitus
13.11.2015

Teadlikkus liikumises - sissejuhatus B BAT Kehatajuteraapiasse
16.11.2015

Praktiline stressijuhtimine
18.11.2015

Elektriravi võimalused tänapäeva füsioteraapias
04.12.2015

Taktiilne massaaž
10.-11.12.2015

Efektiivne meeskonnatöö
15.12.2015

Point of Care Testing (patsiendi lähiuuringud)
11.-18.12.2015