TERVIST!

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOLI AJAKIRI

SEPTEMBER 2016 / nr. 12

JUUBELIAASTA:
konverents ja pidu

ULLA PREEDEN:
elust tuleb rõõmu tunda

VANUSETUNDLIKKUS
minu sees. Kas ka Sinu?

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, Gethel Laiuste, Roman Paluste, Hedo Mägi, Getter Nuut, Ksenia Ivanova, Aino Toomesalu
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 24. novembril 2016.

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

Naisajakirjanike kolmeks põhižanriks olevat pläägutus, ving ja hala. Millest siis räägitakse?

Pläägutus on miski, mis on paljusõnaline aga sisutühi. Sõnadevool, millest mõtet ei maksa otsidagi. Seda pole alati kerge ära tunda, sest nii mõnigi kord on sel tarkuse nägu, kuid ühel hetkel tuleb selgus. Siis mõistad, et ehkki on palju öeldud, pole mitte midagi öeldud. Ja kuulata pole ka midagi.

Ving on miski, millel on ka enamasti palju sõnu, kuid lisaks sellele ka sisu. Sisuks on pidev rahuolematus kõigi ja kõigega. Ikka ja alati leiab põhjust vinguda, kui vaid tahta. Seejuures ei ole mingit postiivset programmi või soovi olukorda paremaks muuta. Lihtsalt lausrahulolematus.

Hala on aga enesekeskne ving – see suunab tähelepanu iseenda erilisele õnnetu-olemisele, ebaõnnestumistele, suutmatusele ning sellele, kuidas teistel kõigil on kogu aeg parem ja kuidas neil (loomulikult täiesti teenimatult!) läheb alati ja kõiges paremini kui minul. Jutt käib ikka sellest, kuidas maailm on ebaõiglane ja kõik teevad aina liiga. Niiviisi saab vaevata kurta ilma, et peaks ise vastutama või pingutama või otsustama. Või peeglisse vaatama.

Hm, kui nüüd mõelda neile žanritele, tahaksin teha mõningaid tähelepanekuid.

Esiteks – pläägutus, ving ja hala ei ole soopõhised. Need on inimesepõhised. On inimesi, kellele need on lausa omased, ja on neid, kes sellele teele peaaegu kunagi ei eksi. Vaadake kasvõi lehes ilmunud artikleid ja intervjuusid tuntud inimeste – poliitikute, kunstnike, muusikute, juhtidega. Kohe hoomate, millisest kapsaaiast mees või naine oma saaki korjab.

Teiseks – neist pole kasu. Need võivad küll hetkeks pälvida tähelepanu või tekitada teistes resonantsi või kaastunnet või haletsust, aga oma elu eest ise vastutavad inimesed ei jaksa sellel lainel kuigi kaua loksuda, sest puudub lahendus. Puudub võimalus midagi ette võtta. Puudub lootuski millekski enamaks. Ja kui pole lootust, siis pole nagu enam midagi jäänud.

Kolmandaks – need on ohtlikud ja pikaajalisel tarbimisel hakkavad külge. Nii mõttetühi loba kui pidev rahulolematus iseenda, teiste ja oludega kipuvad nakkavad olema. Nendega kaasa minnesvõid jääda ise kinni pläägutus-ving-hala surnud ringi ja muutud teiste jaoks nakkusallikaks. Kellele seda vaja?

Neljandaks – need ei sobi kokku ühegi õpitava/õpetatava erialaga meie koolis. Sest kuidas sa ikka patsienti/klienti õpetad, innustad, toetad ja motiveerid, kui oled ise pläägutuse-vingu-hala-inimene? Kuidas saab kedagi aidata, kui ennastki ei oska aidata? Või ei taha.

Viiendaks – tuju läheb ära. Kohe päris ära. Lõpuks ei näegi enam elus muud, kui pidevalt vaeva ja piina tekitavat. Ja kui on halvasti, siis on kohe põhjust vinguda ja halada ja selle kõige üle pläägutada ja siis läheb tuju veel rohkem ära. Nii endal kui teistel. Ja ellu ei jäägi enam midagi muud, kui ikka seesama mõttetu pläägutus, ving ja hala.

Võtan asja kokku. Sellise žanrikasutusega elades kaugele ei jõua. Sellele tuleb hoopis selg pöörata ja otsustada – elan rõõmsalt ja nakatan teisi rõõmuga. Räägin asjadest, millel on sisu ja mõtet. Ja kui miski häirib, siis püüan asja parandada. Ei vingu, ei hala ja ei pläägutа. Või kui vahel enesehaletsuse ja virisemise tahtmine tuleb, siis hoiatan teisi ette: „Nüüd ma vingun ja halan ja pläägutan“. Siis nad teavad end kaitsta või hoopis jalga lasta. Niisiis – otsustan sel õppeaastal innukalt seista vastu igasugusele mõtlemist, aktiivsust, elurõõmu takistavale mõtteviisile! Kohe kõigi nelja jalaga!

Anne Vahtramäe, õppejõud

TERVIST!

SISUKORD

september 2016 / nr. 12

Tubakatarvitamine tapab 4

Teaduskonverents tuleb taas! 6

Vastuvõtul esitati üle 1800 avalduse 7

Lühiuudised 8

Psühholoogilise ja vaimse tervise esmaabi kõigile - ülemaailmne vaimse tervise päev 10. oktoober 9

Selgusid aasta kolleegid 11

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli aasta õppejõud 12

Lasteaedadele kingiti arenda-vad tegelusvahendid 14

Rahvusvahelised projektid uuel õppeaastal 15

Õpipoisiõpe Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis 16

Kasuta võimalust – tasuta koolitused Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis 17

Kõrgkoolis annab koolituse seksuaalsete valuhäirete ravi ekspert 18

Kommunikatsiooni-praktikandist tellingutelt alla kukkunud maalriks 19

Ulla Preeden: elust tuleb rõõmu tunda 21

Kui seda vanustundlikkust minu sees ei oleks 24

Minu UCD ja minu Dublin 26

SAFHY esimene aasta tõi uued õppefilmid 31

50 enim valesti kasutatud psühholoogia-alast terminit Teaduslikku meetodit ei ole olemas 32

Sõnumid ämmaemandatelt: emakakaelavähk 35

Miks on oluline töökohal puhkepause teha? 37

Ikkagi inimene: Liisi Org 38

Üliõpilasesinduse uudised 39

Retrospektiiv 40

Futuspektiiv 41

Taroskoop 42

Koolituskalender 43

Tubakatarvitamine tapab

Anna-Liisa Tamm, **tervisekaitse spetsialisti ja füsioterapeudi õppekava juht**

Igal aastal sureb tubakatoodete tarvitamise tagajärjel ca 6 000 000 inimest (nendest 600 000 passiivse suitsetajana). Seega võib öelda, et iga kuue sekundi järel sureb maailmas keegi tubaka tõttu.

Tubakatoodete massiline tarvitamine on üldine rahvatervise probleem ja seega pühendas ülemaailmne keskkonnatervise organisatsioon (International Federation of Environmental Health) 26. septembri ehk käesoleva-aastase keskkonnatervise päeva tubatoodetest rääkimisele. Tervisekaitse spetsialisti õppekava toimeka meeskonna eestvedamisel korraldas Tartu Tervishoiu Kõrgkool vastavasisulise koolituse „Ausalt ja avameelselt tubakast“ üldhariduskooli õpetajatele ja kõrgkooli üliõpilastele. Selle eesmärgiks oli rääkida ja arutada suitsetamise hetkeseisu üle meil ja mujal, tubakapoliitikast üldiselt ning passiivse suitsemise ja e-sigarettide mõjust tervisele. Siinkohal täname esinejaid: Ulla Preeden (Tartu Tervishoiu Kõrgkool), Marge Reinap (WHO), Minni Saapar (Tervise Arengu Instituut), Iivi Raud (Vara Põhikool), Kristi Vahur (Tartu Tervishoiu Kõrgkool), Kalle Truus (Tallinna Ülikool).

Kuna ettekanded olid põnevad ja kindlasti mõtlemapanevad, siis proovin alljärgnevalt lühidalt olulise kokku võtta.

Kolmandik eestlasest suitsetab

Igapäevasuitsetajaid on Eestis ligi kolmandik täiskasvanud elanikkonnast, seega suitsetatakse arvatavasti enam kui pooltes kodudes. Suitsetajaid on vähem kõrgharidusega ja üldse töötavate inimeste seas, seega on nii madalam haridustase kui ka töötus olulisteks regulaarse suitsemise riskifaktoriteks. Mõtlemapanev on ka fakt, et Eesti on naissuitsetajate seas maailmas esirinnas. Üheksa kümnest kroonilisest suitsetajast alustab suitsetamist enne 18-aastaseks saamist. Teismeeas kujuneb nikotiinisõltuvus kiiremini. Seega, mida hiljem alustada, seda suurem on lootus, et suitsetamine ei muutu regulaarseks harjumuseks.

Eestis ongi hetkel põhiprobleemiks suitsetamise varane alustamine, mis näitab tubakatoodete head kättesaadavust ja seda eriti maapiirkondades. Kahjuks pole aga põhjalikult uuritud, milliseid kanaleid pidi tegelikult noored tubakatooteid omistavad. Kuna uuringud on näidanud, et heade peresuhete ja mõlema bioloogilise vanema kooselu korral noored väga suitsetamisele ei mõtle, siis näitab rohke noorte suitsetamine kindlasti ka eestlaste ebastabiilset pereelu.

Tubakatoodete tarvitamisel on mitmeid tagajärgi, olulisemad ja surmavamad neist kindlasti infarkt, insult ja kopsuvähk. Lisaks surevad kroonilised suitsetajad ca 10 aastat varem kui mittesuitsetajad. Suitsetamine on suurim surmade põhjustaja, mida oleks võimalik ära hoida, kuid suitsetamisest loobumine on väga raske. Selleks peab olema väga tõsine sisemine motivatsioon, nt mõne lähedase inimese surm tubakatoodete tarvitamise tagajärjel. Oluline on mõista, et **suitsetamine on krooniline sõltuvushaigus, mitte vaid paha harjumus!**

Iga kümnes suitsetamisest tulenevasse haigusesse surija on ise mittesuitsetaja. Viiendik eestlastest suitsetab kodus passiivselt! Passiivse suitsetajana oleme me samuti ohustatud ning ohtlik pole mitte otsene tubakasuitsu käes viibimine, vaid ka näiteks tubakasuitsuste riiete või mööbliga igapäevane kokkupuutumine. Passiivsete suitsetajate seas pole harukordsed astma, allergilised seisundid, kõrvainfektsioonid, hingamisteede haigused (sh kopsuvähk) ega südame- ja veresoonkonna haigused. Rasedatel võib esineda

enneaegset sünnitust, sündival lapsel alakaalu või loote väärarengut; lastel on sagedased psühholoogilised probleemid, hüperaktiivsus ning ärevus.

E-sigarettide mõju pole teada

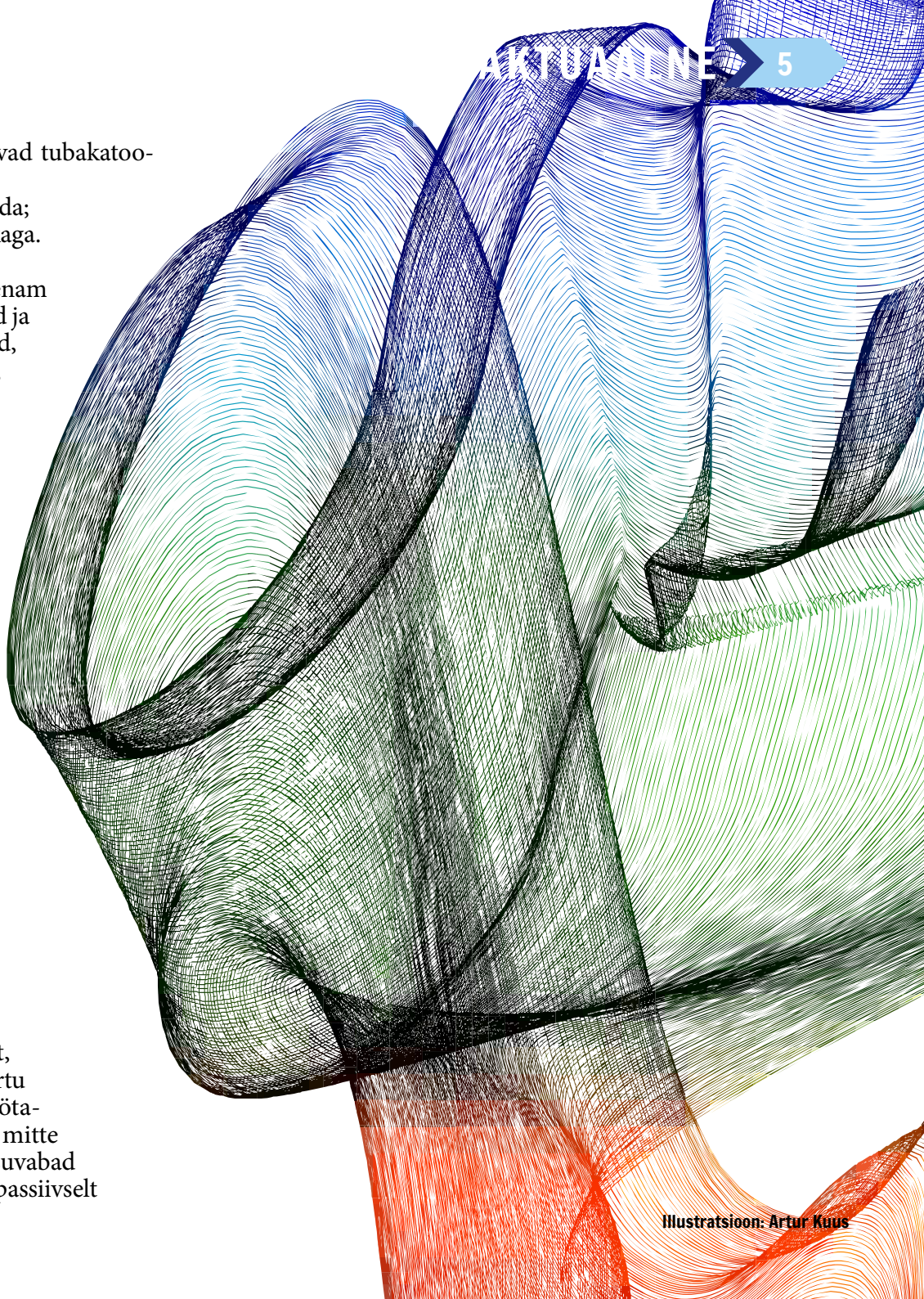
Järjest enam kogub populaarsust elektrooniline ehk e-sigaret, mille eesmärgiks on aurustada ja viia kasutaja hingamisteedesse keemiline segu. E-sigarettide „sünniks“ võib pidada 1963. aastat, kui A. Gilbert patenteeris „suitsuta ja tubakata sigareti“. 2004. aastal olid e-sigaretid saadaval juba Hiina turul ja interneti-poodide kaudu levisid need kiirelt USA turule. Suitsetamine kahjustab organismi tänu vingugaasile, nikotiinile ja tõrvale. Viimane neist ladestub organismis ja on pikas perspektiivis kõige ohtlikum kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse (KOK) ja kopsuvähi põhjustaja. Kuna e-sigaretis põlemist ei toimu, siis ei teki ka pigi ja vingugaasi. Seega jääb arvatavasti ainsaks negatiivseks eelpoolnimetatud faktoritest nikotiin (kõik e-sigaretid ei sisalda nikotiini!), mis tekitab eelkõige sõltuvust.

E-sigarettide mõju organismile on siiski veel vähe uuritud, kuna neid on kasutatud lühikest aega. Kindlasti vastavat informatsiooni koguneb ja ka WHO saab e-sigarettide kohta võtta kindlama seisukoha. Arvatavasti kehtestatakse e-sigarettidele tulevikus siiski sarnased reeglid kui teistele tubakatoodetele, sest **parem on sisse hingata puhast õhku kui ükskõik millise lisandiga õhku!**

179 riiki koos Euroopa Liiduga on allkirjastanud tubakakontrolli konventsiooni, mille kohaselt on iga riigi ülesandeks:

- piirata tubakatoodete müüki alaealistele ja nende poolt;
- reguleerida tubakatoodete koostist, pakendi kujundust ja märgistust;
- vähendada tubakatoodete reklaami;
- panustada elanikkonna teadlikkuse tõstmisesse;
- toetada neid, kes soovivad tubakatoodetest loobuda;
- tõsta tubakatoodete hinda;
- tegeleda ennetuspoliitikaga.

2020. aastast ei tohiks enam müügilt leida maitsestatud ja lõhnastatud tubakatooteid, sh mentooliga sigareid, kuna noored alustavad tihtipeale just nende tarbimisega. Tervise Arengu Instituut tegeleb igapäevaselt erinevate ennetavate tegevustega (alternatiivsete tubakatoodete kampaania, suitsuprii klass) ja ka nendega, kes soovivad suitsetamisest loobuda (nõustamiskabinetid). Loodetakse, et 2025. aastaks on suitsejaid eestlaste seas 12% vähem kui praegu. Kindlasti peavad selleks oma panuse andma ka kõik tervishoiu valdkonnas töötavad inimesed. Lisaks patsientide nõustamisele võiks aga alustada sellest, et aastaks 2025 on kõik Tartu Tervishoiu Kõrgkooli töötajad ja üliõpilased (miks mitte ka vilistlased) 100% suitsuvabad ja nende peredes ei kasva passiivselt suitsetavaid lapsi!



Illustratsioon: Artur Kuus

Teaduskonverents tuleb taas!

Liisi Org, **täienduskoolituse spetsialist**

Mind valdas täielik põnevus, kui asusin eelmisel aastal juhtima ja korraldama selle aasta 24. novembril toimuvat teaduskonverentsi. Kuigi kogemused 2014. aastal korraldatud esimesest konverentsist olid veel värsked, tundus mõte millegi nii olulise ülesehitamisest veidi hirmutav, samas pigem ärevust tekitav ja põnev ka. Teaduskonverents „Terves kehas terve teadmine“ toimub sellel aastal 24. novembril äsja üles ehitatud ja peagi avatavas Eesti Rahva Muuseumi uues hoones (Muuseumi tee 2). Registreerimine sinna on täies hoos, huvilisi lisandub iga päev, kuid kuna saal ei ole kummist, tasub kindlasti end huvi korral ära registreerida.

Teaduskonverents ei jää Sulle kindlasti märkamatuks, sest kohe kui minna Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kodulehele, vilgub seal lausa kolm skeletti, kes kutsuvad Sind uusi teadmisi omandama. Konverentsil tulevad tutvustamisele rakendusuuringute põnevad tulemused. Saame teada, mida tähendab hoolivus kui tervishoiuerialade põhiväärtus ning milles seisneb professionaalsus radioloogiatehniku töös. Uurime, millised on Eesti ämmaemandate hoiakud ja harjumused seoses normaalse sünnitusega ning kuidas vähendada naaskelsabatõbi esinemist lasteaialastel. Vähem oluline ei ole ka see, milline peaks olema õige lapse turvavarustus ning kuidas seda õigesti autosse paigaldada. Antakse ülevaade röntgenuuringutes patsiendi kiirgusdoosi andmete kogumisest ja tulemustest; olukordadest, kus on glükomeetrid tänapäeval kasutatavad; millisel määral mõjutavad meid antibiootikumresidentsed bakterid; kuidas survetundlike komponentidega retuusid mõjutavad laste jalgu; milliseid vigu tehakse ravimite manustamisel ja kuidas põhjustab ülekaal terviseriske. Täpne ajakava on konverentsi kodulehel saadaval õige pea.

Teaduskonverentsile on osalema oodatud kõik inimesed, kes tunnevad, et erinevad teemad neid puudutavad. Ootame kõrgkoolide õppejõude ja teadustöötajad, tervishoiu-, sotsiaal- ja haridusasutustes töötavaid tervishoiutöötajaid ja ametnikke, terviseedendajaid, üliõpilasi ning teisi teemast huvitatuid. Konverentsil on võimalik lisaks tutvuda ka Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis viimasel kolmel aastal läbi viidud rakendusuuringute tulemustega posterettekannete näol. Kohal on ka erinevad tervise ja heaoluga tegelevad ettevõtted ja toodete tutvustajad. Seega kuulamist, vaatamist ja arutamist leidub kõikidele huvilistele.

Peame teaduskonverentsi korraldamist oluliseks seetõttu, et algatada erinevate osapoolte vahelist diskussiooni ning jõuda ühise arutelu kaudu uute rakendusuuringute vajadusteni, mille kaudu tõsta tervishoiuteenuste kvaliteeti ja parandada terviseteadlikkust. Lisaks soovime muuta edasise koostöö kõrgkoolide, partnerite ning üliõpilaste vahel intensiivsemaks ja efektiivsemaks. Seega olete väga oodatud, et anda sellesse oma panus.

Kohtumiseni Teaduskonverentsil “Terves kehas terve teadmine” 2016!

Lisainfo ja registreerimine:
www.nooruse.ee/konverents

KONVERENTSI OSALUSTASU:

kuni 30. septembrini 30€, alates 1. oktoobrist 35€ ja alates 1. novembrist 40€. Konverentsil osalemiseks on vajalik registreerumine.

Konverentsiga samal päeval, 24. novembril on kõrgkooli vilistlased, koostööpartnerid ja head sõbrad oodatud ka juubelipeole, et tähistada Tartu Tervishoiu Kõrgkooli 205. aastapäeva. Pääse peole on kuni 30. septembrini 15€, alates 1. oktoobrist 20€ ja alates 1. novembrist 25€.

Samuti on võimalik soetada pakett nii konverentsil kui juubelipeol osalemiseks: kuni 30. septembrini on selle hind 40€, alates 1. oktoobrist 45€ ja alates 1. novembrist 50€.

Vastuvõtul esitati üle 1800 avalduse

Ele Hansen, **õppekorralduse koordinaator**

Suvisel vastuvõtul esitati rakenduskõrghariduse 330-le õppekohale 1597 ja kutseõppe 72-le õppekohale 246 avaldust.

Keskmine konkurss oli kutseõppes seega 3,42 ja rakenduskõrghariduse õppes 4,84 kandidaati ühe õppekoha kohta.

Rakenduskõrgharidusõppekavade (v.a füsioterapeudi õppekava ja õe erialakoolitus) vastuvõtul arvestati kandideerimisel: 40% vastuvõtukatse, 40% füüsika, keemia, matemaatika aastahinde keskmine ja 20% bioloogia aastahinne. Vastuvõtutingimused füsioterapeudi õppekaval: 40% bioloogia aastahinne, 40% füüsika, keemia, matemaatika aastahinde keskmine ja 20% võõrkeele aastahinne.

Õe erialakoolitusel arvestati 50% ulatuses varasemat erialaõppe tunnistuse hinnete keskmist ja 50% motivatsioonikirja.

Hooldustöötaja ja lapsehoidja kutseõppekavadele kandideerijatel arvestati keskkooli või gümnaasiumi lõputunnistuse hinnete keskmist. Erakorralise meditsiinitehniku kutseõppesse kandideerimisel arvestati 50% ulatuses lõputunnistuse keskmist hinnet ja 50% ulatuses lisatud motivatsioonikirja. Massööri tasulisele kutseõppekavale kandideerijatel arvesti keskkooli või gümnaasiumi lõputunnistuse hinnete keskmist.

Õppekohad, esitatud avaldused ja konkurss rakenduskõrgharidusõppes.

Õppekava	Õppekohti	Avalduste arv	Avaldusi õppekava kohta
Füsioterapeut	30	584	19,47
Tervisekaitse spetsialist	14	55	3,93
Õe põhiõpe	156	417	2,67
Ämmaemand	24	143	5,96
Kliiniline õendus	15	23	1,53
Terviseõendus	8	13	1,63
Vaimse tervise õendus	15	22	1,47
Intensiivõendus	22	55	2,5
Bioanalüütik töötavale spetsialistile	10	19	1,9
Bioanalüütik	16	118	7,38
Radioloogiatehnik	20	148	7,4
Kokku	**330**	**1597**	**4,84**

Õppekohad, esitatud avaldused ja konkurss kutseharidusõppes

Õppekava	Õppekohti	Avalduste arv	Avaldusi õppekava kohta
Lapsehoidja	20	102	5,1
Erakorralise meditsiini tehnik	24	97	4,04
Massöör	12	27	2,25
Hooldustöötaja	16	20	1,25
Kokku	**72**	**246**	**3,42**

Lühiuudised

Kõrgkool tähistab 205. aastapäeva

24. novembril algusega kl 18.30 tähistab Tartu Tervishoiu Kõrgkool suurejooneliselt oma juubelit - 205. aastapäeva. Juubelipeo peaesinejaks on ansambel Swingers ning solistideks Mikk Saar ja Tanja Mihhailova-Saar. Vaata lisaks ka peo Facebooki lehte. Kõrgkooli õppehoones (Nooruse 5, Tartu) toimuvale peole on lisaks kõrgkooliperele oodatud vilistlased, koostööpartnerid ja teised head sõbrad.

Peole tasub pilet soetada juba varakult: kuni 30. septembrini maksab pääse 15 eurot, alates 1. oktoobrist 20 eurot ja 1. novembrist 25 eurot. Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengid ja endised töötajad saavad osaleda õhtusel juubelipeol tasuta, ent vajalik on registreerumine! Lisainformatsioon ja registreerimine: www.nooruse.ee/juubelipidu

Juubelipeoga samal päeval toimub ka teaduskonverents "Terves kehas terves teadmine". Konverentsi osalustasu: kuni 30. septembrini 30 eurot, alates 1. oktoobrist 35 eurot ja alates 1. novembrist 40 eurot. Konverentsile saab registreeruda siin.

Nii konverentsil kui peol osalejatele kehtib soodsam, paketihind: kuni 30. septembrini 40 eurot, 1. oktoobrist 45 eurot ja 1. novembrist 50 eurot. Paketi saab soetada siin.

Omastehooldajate kohtumine

14. oktoobril on kõik, kes hooldavad mõnda lähedast, oodatud tasuta koolitusele. Kohtumisel arutletakse, kuidas pereliiget juhendada, milliseid suhtlemisviise eelistada ning kuidas motiveerida oma lähedast igapäevaseid toimetusi tegema. Jutuks tuleb ka kuidas hoida ennast ja oma jõuvarusid. Vajalik on eelnev registreerimine.

Foto: Ruth Pihle

Psühholoogilise ja vaimse tervise esmaabi kõigile – ülemaailmne vaimse tervise päev 10. oktoober

Janika Pael,
õe õppekava lektor

Iga aasta 10. oktoobril tähistatakse ülemaailmset vaimse tervise päeva. 2016. aasta maailma vaimse tervise päeva teema on Väärikus vaimses tervises: *Psühholoogilise ja vaimse tervise esmaabi kõigile.*

Oma elu jooksul kogeb üks neljast täiskasvanust vaimse tervise häireid, kuid paljud neist ei saa kriisiolukorra ilmnemisel abi või saavad seda liiga vähe. Võrdluseks – füüsiliste probleemide esinemisel on reegline tagatud kohene esmaabi kogukonnas või haiglas.

Psühholoogilise ja vaimse tervise esmaabi peaks olema kättesaadav kõigile, mitte vaid vähestele. See on põhjuseks, miks Maailma Vaimse Tervise Föderatsioon (WFMH) on valinud 2016. aasta maailma vaimse tervise päeva teemaks just psühholoogilise ja vaimse tervise esmaabi.

Psühholoogiline esmaabi *(PEA)* tähendab inimese vahetut personaalset psühholoogilist toetamist 24 tunni jooksul pärast emotsionaalse häirituse tekitanud traumeerivat sündmust. Kriisis on esmatähtis inimese füüsiline ellujäämine ja seejärel psühholoogiline ellujäämine, mis ka füüsilise kahjustuseta põhjustab häireid varasema elurütmi juurde naasmisel.

Inimesed võivad psühholoogilises kriisis käituda erinevalt. Pisut vähem kui kolmandik samasse traumaolukorda sattunud inimesi võtavad kiiresti vastu ratsionaalseid otsuseid. Nende emotsionaalne kriis jääb hilisemasse etappi, mil otsene oht on möödas. Kahel kolmandikul samasse olukorda sattunutel on kohene häiritus sedavõrd ulatuslik, et ratsionaalsuse asemel on justkui automaatne käitumine; võib esineda ka paanika ja apaatia. Sel juhul vajab inimene kindlasti psühholoogilist esmaabi. Seda ühendab traditsioonilise esmaabiga asjaolu, et kummagi puhul rakendatakse üksnes esmavajalikke tegevusi.

Illustratsioon: Artur Kuus

PEA põhimõtted

1. Emotsionaalse tasakaalu ja üldise heaolu suurendamine toimib esmaabina olukorras, kus inimene on saanud emotsionaalselt raske sõnumi või kogenud vapustavat olukorda.
2. Igaüks võib peamisi psühholoogilisi toetustegureid kasutades anda kaaslasele psühholoogilist esmaabi emotsionaalseks toimetulekuks või talumatult raske olukorra üleelamiseks.
3. Häiriva olukorra lõpetamiseks on oluline aru saada, kuidas lõhkuda negatiivsete emotsioonide kinnine ring.
4. Platseeboefekt toimib ka emotsionaalse toimetuleku saavutamisel.

PEA põhisisu

1. Inimest ei jäeta üksi ja vajadusel aidatakse teda lähedastega kontakti loomisel.
2. Inimesel lastakse vabalt rääkida, andmata tema arvamustele või tegudele hinnanguid.
3. Hoolitsev tähelepanelikkus. Pakutakse vett, paberrätikuid, tekki.
4. Esmaste vajaduste väljaselgitamine ja võimaluste piires nende arvestamine, sh täiendava abi/ spetsialistide kaasamine.
5. Üksnes emotsioonidel põhinevate impulsiivsete otsuste hajutamine, kategooriliste sõnumite (”Kõik on läbi!”; ”Millestki pole kasu!”) pidurdamine.

Mida PEA ei ole?

PEA EI OLE miski, mida valdavad üksnes vaimse tervise asjatundjad.
PEA EI OLE professionaalne nõustamine.
PEA EI OLE psühholoogiline debriifing; ei mingit detailset arutelu juhtunu kohta.
PEA EI OLE uurimine, mis juhtus ja millises järjekorras.
Kuigi *PEA* eeldab valmisolekut inimese lugu kuulata, ei tähenda see survestamist juhtunust rääkimiseks.

Psühholoogiline esmaabi on jõukohane igale hoolivale inimesele!

Illustratsioon: Artur Kuus

Selgusid aasta kolleegid

Ele Hansen, õppekorralduse koordinaator

Janika Pael

Kersti Reinson

Kümenendat korda valisid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli töötajad kevadel aasta kolleege.

Akadeemilise personali seast olid nominendid Aivar Orav, Aleksandra Josiptšuk, Anna-Liisa Tamm, Anne Vahtramäe, Maire Aruots, Eerik Jõgi, Eve-Merike Sooväli, Jana Meier, Kalmer Marimaa, Karin Kaigas, Karin Kõiv, Kristi Vahur, Mai Treial, Maie Timm, Mare Remm, Margit Lenk-Adusoo, Marit Kiljako, Merle Varik, Pille Tammpere, Piret Simm, Reet Linkberg, Taimi Taimalu ja Tiina Kukkes.

Mitteakadeemilise personali seast olid nominendid Aet Kaare-Põiklik, Aire Härmask, Anne Rosenberg, Arle Puidak, Ave Pärand, Danel Jantra, Eliise Ott, Jaanika Niinepuu, Kadi Soo, Kaido Liiv, Kersti Kaldoja, Ene Linnok, Kersti Reinson, Liisi Org, Siim Sein, Sirje Tiisler, Tagle Jantra ja Triin Aasmäe.

Traditsiooniliselt kuulutatakse välja aasta kolleegi tiitli väärilised õppeaasta alguse infopäeval. Tänavused aasta kolleegid on mitteakadeemilisest personalist **Kersti Reinson** ja akadeemilisest personalist **õppejõud Janika Pael**.

Kersti kohta toodi välja, et ta on abivalmis, heatujuline ja meie maja päike. *Ta on suurepärane inimene, kes esimesena sissetulijale "Tere!" ütleb ja naeratab.*

Janikat iseloomustavad kolleegid kui äärmiselt meeldivat ja igati abivalmit inimest. *Teeb palju, jõuab palju ja alati on hea tuju.*

Foto: Artur Kuus

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli aasta õppejõud

Ele Hansen, õppekorralduse koordinaator

Ka tänavu kevadel valisid kõikide õppekavade üliõpilased ja õpilased aasta õppejõud. Aasta õppejõude valiti kõrgkoolis viiendat korda.

Bioanalüütiku õppekava aasta õppejõuks sai Eerik Jõgi. Tudengid on tema kohta öelnud: *On väga produktiivne, teeb loengud ja praktikumid huvitavaks. Oskab oma tööd. /…/ Tunneb oma valdkonda väga hästi ja oskab seda ka teistele õpetada. Lisaks on suhtumine tudengitesse viisakas ja ei käitu üleolevalt. /…/ Alati muhe, mõistlik, humoorikas, intelligentne inimene. Tunneb inimest ja tema võimeid. Alati hea koostööd teha.*

Erakorralise meditsiini tehniku õppekava aasta õppejõud Ilmar Solomi kohta kirjutasid õpilased: *Tema õpetatu tõttu sain oma noore elu jooksul parima õppetunni, mis tuli mulle vägagi kasuks ... tema õpetamismetoodika ja suhtumine on parim, mida pakkuda saab! /…/. Ta võiks EMT-kutsealal õpetamisega jätkata - üks parimaid ja kannatlikemaid õppejõude.*

Füsioterapeudid valisid aasta õppejõuks Merle Kolga: *Tema lähenemine õpetamisele äratab suurt huvi ainesse ning ka tugevdab seda. /…/ Mulle meeldib see, kuidas ta õpetab. Tema õppematerjalid on suurepärased. /…/ Tõeline oma ala professionaal, kes teeb oma tööd südamega ning suudab ka keerulised teemad lihtsaks ja loogiliseks teha. Huumorimeel on tal ka suurepärane. Väga tore, heatahtlik ja abivalmis :.)*

Hooldustöötaja õppekava õpilased hindasid parimaks Taimi Taimalu, sest: *väga lahe õppejõud, tema tunnid polnud kunagi igavad, värviliste näidete najal elust enesest jäi nii mõnigi asi paremini meelde. /…/ Ta on väga hea õppejõud, näitab ja seletab hästi ning huvitavalt. ALATI on tema loengus/praktikas väga tore. Mulle meeldib tema õppejõustiil.*

Lapsehoidjaks õppijad leidsid, et parim õppejõud on Liana Kurg ja kirjutasid tema kohta tagasisideks järgmist: *Ta oli meile nagu kursusejuhataja. Peaaegu iga küsimusega saime pöörduda tema poole. Alati oli rõõmus, abivalmis ja toetav. Super õppejõud. /…/ Ta on lihtsalt vapustav !! Imeline õppejõud! Särav ja ülimalt positiivne !! Inspireeriv ! /…/ Tegemist on väga sooja ja hoidva õppejõuga, hästi püüdlik õpetamisel ja selline heatahtlik, kompaktsed on väga head ja kompaktsed. Loengud olid huvitavad. Igati hea õppejõud ja oma ala professionaal.*

Kevin Aas valiti aasta õppejõuks radioloogiatehniku õppekaval. Tudengid arvasid, et: Ta oskab väga hästi õpetada oma ainet rõhutades seda, mis on kõige olulisem. Suhtub üliõpilastesse lugupidavalt. /…/ Temas on piisavas koguses kõiki omadusi, mis õppejõus peab olema. /…/ Tegemist on väga sõbraliku ja toreda õppejõuga. Seletab rahulikult ja arusaadavalt. Loodan, et jääb meie kooli kauaks :).

Tervisekaitse spetsialisti õppekaval sai aasta õppejõuks Ülle Parm. Tudengid iseloomustasid teda: Loengud on alati kaasahaaravad, informatiivsed ja juhendajana on ta väga abivalmis ja annab asjakohast nõu. /…/ Väga tark ning oskab arutleda erinevate teemade üle. Ei õpeta kunagi midagi üleliigset. /…/ Ta teeb oma tööd kirega.

Karin Kaigas valiti parimaks õppejõuks õe õppekaval ja tema kohta kirjutasid tudengid nii: Jäi sellel aastal kõige paremate emotsioonidega meelde. Hästi positiivne, räägib selge ja kõva häälega ja hea on teda kuulata, võtab õpilasi kui endaga võrdseid. Mõistev arusaaja. Kihvt õppejõud. /…/ Väga mõistlik ja arvestav aja planeerimisel ja kõige muuga. Tööde puhul annab head tagasisidet, on näha, et on aega võetud, et tööga tutvuda. Inimesena meeldiv, hea suhelda, õpetamine on põhjalik, heade näidetega, arusaadav. Tekitab õppides hea keskkonna. /…/ Tema teadmised ja metoodika on võrratult head!

Õppejõud Jüri Vahtramäed, kelle valisid aasta õppejõuks õe erialakoolitusel osalenud, iseloomustati: Keerulised asjad arusaadavalt seletatud. Paeluvad loengud. Kuulates naudid õppetööd ennastunustavalt. Sügav kummardus sellele Inimesele. /…/. Erakordselt hea võime anda arusaadavalt ja meeldejäävalt edasi õpitavat ainet, tema sügisesed tunnid on ka kevadel selgelt meeles! Raskete süsteemide lahtiseletamise professionaalsus! /…/ Suurepäraselt ette valmistatud ja põnevalt edastatud loengud. Kuulaks ka vabast ajast :).

Ämmaemandad valisid aasta õppejõuks Jana Meieri, tema kohta öeldi: Tema tunnid on huvitavad, tal on laialdased teadmised ning tema tundi minnes ootab ees alati naeratav ja lahke õppejõud. Samuti oskab ta vastata tekkinud küsimustele ja oma suunavate küsimustega oskab ta tudengeid teistmoodi mõtlema panna. /…/ Tegemist on toreda ning abivalmi inimesega. Kõik tema tunnid olid põnevad ja õpetlikud. /…/ Olen temalt kõige rohkem õppinud.

Eerik Jõgi

Karin Kaigas

Merle Kolga

Liana Kurg

Jana Meier

Kevin Aas

Ülle Parm

Ilmar Solom

Taimi Taimalu

Jüri Vahtramäe

Lasteaedadele kingiti arendavad tegelusvahendid

Sel kevadel valmistasid kõrgkooli õe õppekava toonased esmakursuslased (9.-12. rühm) aines „Lapse areng" õppejõud Terje Arula juhendamisel last arendavaid tegelusvahendeid.

Esialgu pisut hirmutavana tundunud ülesanne sai aga vägagi lustliku ja asjaliku lõpu: tulevased õed haarasid niidid ja nõelad, papi ja liimi ning tegid valmis neli last arendavat vahendit.

Tegelusvaibad ja - tahvel ei jää aga niisama kõrgkooli seisma: need kingiti kõrgkooli juubeliaasta 205 hea teo valguses (loe täpsemalt www.nooruse.ee/205) Tartumaa lasteaedadele.

Foto: 4 x Jaanika Niinepuu

Arendava mänguvaiba sihtgrupp on 3-6-aastased lapsed. Selle eesmärk on eelkõige käelise tegevuse arendamine läbi loomingulise lähenemise. Tekk on mitmekülgne ning võimaldab lastel erinevaid oskusi arendada. Näiteks on võimalik arendada peenmotoorikat ning värvide, kujundite ja numbrite tundmist. Arenguvaibal on 12 erinevat lappi, millel on erinevad tegevused. Peenmotoorikat saab arendada nii nööride kui paelte sidumisega, kui ka nööpimise ja luku kinnitamisega. Mänguvaip aitab mängulisel teel õppida ning seoseid luua, mis kõik soodustavad lapse arengut.

Arendava tegelusvaiba sihtgrupiks on imikuiga, kuid sobib ka väikelapsele. Eesmärk on eelkõige sensomotoorika arendamine.

Arenguvaip koosneb erineva tekstuuri ja tasapinnaga erivärvilistest tükkidest. Osadel on ka kujundid, pildid ja eale vastavad mänguasjad.

Arendava tegelustahvli sihtgrupiks on 4-6-aastased lapsed. Eesmärgiks on arendada erinevaid oskusi, eelkõige käelist tegevust ja kognitiivset arengut.

Käelise tegevuse arendamiseks on tegelustahvli keskel, rohelises raamis, tahvel-tasku puhaste paberilehtedega. Laps saab tahvlile joonistada, kirjutada, värvida vms ja soovi korral selle sealt ära võtta. Tahvli ülaääres on liigutatavad erivärvidega numbrid ühest kümneni, need võimaldavad arendada numbrite tundmist, loendamist, arvutamist aga ka värvide tundmist. Keskosas on kujutatud erinevaid loomi, puuvilju ja mitmeid mänguasju, mis arendavad loomade ja puuviljade äratundmist ning nimetamist õigete nimedega. Tahvli allosas on kaks joonist, mille laps saab ise ära värvida - värvimine arendab lastel käelist tegevust. All paremal nurgas on kujutatud saabas, kus on paelad peal. See võimaldab lapsel harjutada ise saapapaela sidumist, mis on peenmotoorika arendamisel vajalik.

Arendav mänguvaip 1-2-aastasele lapsele. Eesmärk: Arendada lapse sensomotoorikat, peenmotoorikat ja kognitiivset arengut.

Vaiba külge on kinnitatud erinevad mänguasjad, mis aitavad kaasa lapse arengule. Laps saab vaibal lebades, istudes tutvuda enda ümber olevate mänguasjadega - neid katsuda ja neist kinni haarata, tunnetada erinevaid materjale ning kuulda erinevaid helisid, mida mõned mänguasjad teevad. Mänguasjade seas on kõristid, mängukarud, piiksuvad pildiraamatud ja pusle. Erinevates värvides ja suurustes mänguasjad õpetavad last tajuma erinevaid helisid, värve, liigutusi ja kujundeid, mis arendavad mõttetööd ja motoorikat.

Rahvusvahelised projektid uuel õppeaastal

Eliise Ott, arendusspetsialist

Tartu Tervishoiu Kõrgkool ei ole pelgalt haridusasutus, vaid hoopis kool, kus tehakse palju koostööd, et õppimine kõrgkoolis oleks põnev ja et tervishoiuvaldkonnad areneksid meie toimekate töötajate abil. Ka sel õppeaastal on alanud mitmed rahvusvahelised projektitegevused siin- ja sealpool ookeani.

Erasmus+ programmi toel viiakse läbi üleilmse õpirände projekt (01.06.2016 – 01.09.2017). Projekti raames külastavad järgmise aasta alguses Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud partnerkõrgkooli Jamaikal ning tuleval kevadel saabuvad kolleegid Eestisse vastuvisiidile. Jamaikal asuva partnerkooliga The *University of Technology* üheskoos seatud eesmärgid on seotud multikultuurse interdistsiplinaarse õppe ning rakendusuuringutega. Projekti eesmärke on kokku kolm. Esiteks, ühise multikultuurse interdistsiplinaarse rakendusuuringu läbiviimise võimaluste välja selgitamine ja võimalusel selle elluviimine. Teiseks, aktiivõppemeetodite (sh simulatsioon- ja probleemõppe) rakendamise arendamine kogemuste vahetamise kaudu. Kolmandaks, õppejõududele ja üliõpilastele tulevikus õpirände võimaldamine partnerkõrgkooli Jamaikal.

Erasmus+ programmi toel viiakse ellu ka projekt „Kutseharidusõppe tasemeõppe õpilaste ja kutsehariduspõõtajate õpiränne“ (01.06.2016 – 30.06.2017). Projekti raames sooritab kaheksa hooldustöötaja eriala õpilast välispraktika Soomes, Omnias. Lisaks sõidab kaheksaliikmeline kõrgkooli kolleegium õpirände raames Hollandi partnerkooli (Albeda College) ja praktikabaasidega tutvuma ning koha peal õppekavasid võrdlema ja praktikavõimalusi uurima. Projekti tegevuste eesmärgiks on toetada õppijaid ja õpetajaid kutse- ja ametialaste pädevuste tõstmisel ja Euroopa tööturul konkurentsivõime tõstmisel. Kõrgkoolil on võimalus projekti raames ühtlustada õppemeetodeid õpiväljundite paremaks saavutamiseks ning kujundada paremad eeldused ECVET-i põhimõtete rakendamiseks. Lisaks suurendada kutseõppe õppekavade tuntust, atraktiivsust ja rahvusvahelist mõõdet ning kujundada uusi oskuseid kutsehariduse, tööhõive ja ettevõtluse koostoime arendamiseks ning erinevate koostöövõimaluste rakendamiseks.

Central Baltic programm toetab projekti *“Acute Team in Youth Psychiatric Services Targeted to Residential Child care got the funding from Central Baltic!”* tegevusi (märts 2016 – märts 2018). Projekti eesmärk on välja töötada interprofessionaalne noorukite vaimse tervise meeskond läbi sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonna õppekavade arendamise. Projekti käigus luuaks teadmusbaas haiglavälise noorukitele suunatud psühhiaatrilise abi akuutmeeskondade loomiseks. Eeltoodu kaudu toetatakse spetsialiste, kes töötavad igapäevaselt noorukitega ning seeläbi pakutakse noortele senisest tõhusamaid vaimse tervise teenuseid. Projektitegevused on suunatud haiglaväliste vaimse tervise koostöövõrgustike arendamisele, mille käigus töötatakse välja kaks 5 EAP e-kursust, mida saab kasutada tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistide koolitamisel.

NordPlus Higher Education programmi toel viiakse ellu projekt *“Multiprofessional Digital Developer”* (2016 – 2017). Projekti peamine eesmärk on korraldada Põhja- ja Baltimaades ühine multiprofessionaalse digiarendaja intensiivkursus, kus üheskoos õppida ning jagada häid kogemusi erinevate valdkondade ekspertide ja üliõpilaste vahel lähtudes kodanikule/kliendile/patsiendile orienteeritud e-tervise ja e-heaolu teenuste disainist. Projekti tulemusena antakse erinevate valdkondade spetsialistidele võimalus luua uus multiprofessionaalse töö kontseptsioon, selgitades kõikide spetsialistide põhiväärtuseid e-tervise- ja e-sotsiaalteenuste arendamise protsessis. Intensiivkursus pakub häid koostöövõimalusi töötubade kavandamiseks Põhja- ja Baltimaades ning veelgi enam avarduvad pilootteenuste väljatöötamise võimalused e-tervise ja e-heaolu arendamiseks.

Õpipoisiõpe Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis

Ele Hansen, õppekorralduse koordinaator

Selle aasta septembris alustasid kõrgkoolis õpipoisiõpinguid 22 tegevusjuhendaja ja 29 lapsehoidja õppekava õpilast.

Õpipoisikoolitus ehk töökohapõhine õpe sarnaneb juba ammustest aegadest pärinevale meistri-õpipoisi suhtele, olles tänapäevalgi maailmas laialt levinud ametiõppimise vormiks.

Töötav õpilane

Tegemist on kutseõppe tasemeõppe vormiga, kus praktika ettevõttes või asutuses moodustab vähemalt 2/3 õppekava mahust. Töökohapõhine õpe toimub praktikakohas ja koolis nii kontaktõppe kui iseseisva tööna. Praktikakohas omandab õpilane õppekavas kirjeldatud õpiväljundeid praktikakohapoolseid tööülesandeid täites. Praktikast ülejäävas mahus toimub õpe koolis ning sel ajal ei täida õpilane praktikakohapoolseid tööülesandeid. Õpipoisiõpe toimub kooli, õppija ja tööandja koostöös.

Töökohas makstakse õpilasele tasu vastavalt tema panusele, õppijal on ettevõttega tööleping ning ettevõttel on suurem vastutus õppe läbiviimisel ja kvaliteedi tagamisel. Õppetöö toimub õppekava alusel, mis on registreeritud Eesti Hariduse- ja Infosüsteemis EHIS. Kuna tegemist on tasemeõppega, siis lõppeb õpe kutseeksamiga, kui aga kutseeksami tegemise võimalus puudub, siis kooli lõpueksamiga.

Õpipoiss on ettevõttes juba töölepinguga töötaja. Õpipoisile makstakse palka, mis ei tohi olla väiksem miinimumpalgast. Õpipoisiõppes õpitakse eelkõige läbi praktika. Võrreldes tavaõppega on eeliseks, et õpipoiss saab kohe ka töötasu ja tal tekib hinnatud töökogemus. Pealegi on võimalus pärast õppeperioodi lõppu jääda tööle. Õppijale laienevad kõik tavapärased kutseõppe tasemeõppe õpilase õigused. Ta saab õpilaspileti, võib taotleda õppetoetusi ja sõidukulu hüvitamist.

Õpipoisikoolitus annab võimaluse õppida praktilisi oskusi ettevõttes kohapeal, täites kindlaid tööülesandeid. Sellele lisaks täiendab õppur end samal ajal koolis teoreetiliste teadmistega. See on arenenud Euroopa riikides levinud õppevorm ning Eestis on kavas seda suuremahuliselt arendada aastatel 2015–2018 Euroopa Liidu Sotsiaalfondi toetuse eest.

Osalejad erinevatest asutustest

Õpipoisiõppe läbiviimiseks on vajalik sõlmida kolmepoolne praktikaleping, mis on õiguslik alus õppija, kooli ja ettevõtte vahelistes suhetes. Praktikalepingus lepitakse kokku poolte kohustused ja õigused, sh praktika täpsem korraldus, koolis toimuva õppetöö ning praktikakohas toimuva õppetöö ajaline korraldus jms.

Tegevusjuhendaja õppesse on oma töötajad saatnud õppima SA Vaimse Tervise Hooldekeskuse, MTÜ Lõuna-Eesti Erihooldusteenuste Keskuse, MTÜ Iseseisva elu, Maarja küla, Tartu Maarja Tugikeskuse ja Tartu Maarja Kooli tööandjad.

Lapsehoidjate töökohapõhise õppe rühmas on õpilased Lotte, Rukkilille, Karoliine, Krõlli, Klaabu, Tähtvere, Kivikese, Kannikese, Sipsiku, Mõmmiku, Kesklinna, Ploomikese, Ristikheina ja Sassi lasteaedadest.

> ***Õppijale laienevad kõik tavapärased kutseõppe tasemeõppe õpilase õigused. Ta saab õpilaspileti, võib taotleda õppetoetusi ja sõidukulu hüvitamist.***

Kasuta võimalust – tasuta koolitused Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis

Liisi Org, täienduskoolituse spetsialist

Tartu Tervishoiu Kõrgkool osaleb igal aastal täiskasvanute riiklikus koolitustellimuses ning sellel poolaastal rahastati ESF programm "Täiskasvanuhariduse edendamine ja õppimisvõimaluste avardamine" vahenditest kokku kümmet kursust, kus sihtrühmad saavad osaleda tasuta. Koolitustellimuse prioriteetseteks sihtgruppideks on:

- erialase tasemehariduseta täiskasvanud,
- keskhariduseta täiskasvanud,
- aegunud oskustega elanikkond vanuses 50+.

Augustis toimunud koolitus "Hooldustegevust toetav massaaž" oli üle ootuste populaarne ning kindlasti tuleb seda koolitust veel järgmisel aastal. Samuti hetkel juba alustanud koolitus "Eaka toimetulekut mõjutavad tegurid", kus koolitavad oma ala spetsialistid Merle Varik, Kaja Solom, Reet Urban ja Urmas Oras. Kuid detsembrini on kokku toimumas veel lausa kaheksa koolitust. Järgmised tasuta koolitused, kuhu on võimalik veel registreeruda on:

09.11.-01.12.2016	Eaka toimetulekut mõjutavad tegurid
11.11.-16.12.2016	Töö dementsussündroomiga klientidega
03.-12.10.2016	Hooldustöötaja täienduskoolitus
12.-16.12.2016	Hooldustöötaja täienduskoolitus
25.10.-08.11.2016	Multikultuurne teadlikkus
31.10.-15.11.2016	Arvutikasutus digiajastul
16.-17.11.2016	Ergonoomika täienduskoolitus
28.11.-02.12.2016	Töö dementsussündroomiga klientidega

Ootame Teid koolitustele!

Kõrgkoolis annab koolituse seksuaalsete valuhäirete ravi ekspert

Liisi Org, täienduskoolituse spetsialist

Selle aasta 8.-9. novembril külastab ja annab esimest korda Baltimaades koolituse Iisraelist pärit ning rahvusvaheliselt tunnustatud ekspert seksuaalsete valuhäirete ravis - Talli Yehuda Rosenbaum.

Talli Rosenbaumi kohta on rääkida palju. Ta on 25-aastase kogemusega endine vaagnapõhja füsioterapeut, praegune ühingu AASECT (American Association of Sexuality Counselors and Therapists) valdkonna poolt sertifitseeritud seksuaalterapeut, kes tegeleb individuaal- ja paarinõustamisega.

Ta on avaldanud üle 30 teadusartikli eelretsenseeritud teadusajakirjades, mitmeid raamatupeatükke ning kaasautori A. Padoaga õpperaamatu *„The Overactive Pelvic Floor"* (2016). T. Rosenbaumi publikatsioonide nimekiri on leitav siit. Ta on International Academy of Sex Research täisliige ning teaduskirjastuse Elsevier ajakirja Sexual Medicine Reviews kaastoimetaja, rahvusvahelise ühingu International Society for the Study of Women's Sexual Health auliige.

Omades kogemust nii füsioterapeudi kui seksuaalnõustajana, kasutab Talli Rosenbaum oma klientide käsitlemisel biopsühhosotsiaalset mudelit, võttes arvesse nii kaebuste füüsilisi kui psüühilisi aspekte. Ta töötab klientidega erapraksistes ning nõustab mitmeid asutusi ja programme. Kõlab vägevalt? Ja seda ta kindlasti ongi!

Loe Talli Rosenbaumi kohta rohkem tema kodulehelt ja tema blogist. Talli Rosenbaum nõustus tulema Eestisse koolitama, et pakkuda naiste tervise alal töötavatele füsioterapeutidele teadmisi ja oskusi seksuaalnõustamises ning seksuaalsuse mõistmisel.

Koolituse *„Beyond the „Physical" in Therapy: Addressing Psychosexual Issues in PF Practice"* ehk „Rohkem kui „füüsiline keha"- kuidas tegeleda psühhoseksuaalsete faktoritega vaagnapõhja füsioteraapias" õpiväljundid on järgmised:

Kursuse lõppedes suudab osaleja:

- kirjeldada anatoomilisest ja füsioloogilisest aspektist seksuaalfunktsiooni ja seksuaalset düsfunktsiooni (*Describe the basic anatomy and physiology of sexual function and dysfunction)*;
- arutleda seksuaalfunktsiooni eri faaside üle *(Discuss the distinct phases of sexual functioning)*;
- tutvustada seksuaalfunktsiooni lineaarset ja ringset mudelit *(Become familiar with linear and circular models of sexual function)*;
- kirjeldada meeste ja naiste seksuaalfunktsiooni häireid *(Describe male and female disorders of sexual function)*;
- kirjeldada, kuidas füüsilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed faktorid mõjutavad seksuaalset funktsioneerimist (*Describe how physical, psychological, and social factors can affect sexual functioning)*;
- rakendada teadveloleku-põhist keha ja meele tehnikat seksuaalse ärevuse ja valuhäirete teraapias *(Explore a mindfulness-based, mind–body approach to addressing sexual pain and anxiety)*;
- väljendada seksuaalsusega seotud väärtushinnanguid, suhtumisi ja tundeid *(Articulate values, attitudes, and feelings about sexuality)*;
- demonstreerida põhioskusi seksuaalsest nõustamisest, seksuaalse anamneesi võtmisest ja kultuuritundlikkusest *(Demonstrate basic knowledge of counselling skills, cultural sensitivity, and sexual history taking).*

Koolitus toimub inglise keeles. Koolitusele on oodatud naiste tervise ja vaagnapõhja füsioterapeudid, teemast huvitatud füsioterapeudid, ämmaemandad, õed, teemast huvitatud inimesed. Kursusel osalejatel võiks olla taustateadmised ja kogemused vaagnapõhja taastusravist, eelistatavalt seksuaalsete valusündroomide vallas. Koolitus on kõigile füsioterapeutidele, kes soovivad teada rohkem seksuaalsusest, et patsiendiga sellel teemal kõneldes end kindlalt tunda.

Täpsem ajakava ja registreerimine siin.

Kommunikatsioonipraktikandist tellingutelt alla kukkunud maalriks

Mari-Liis Ruuvet,
kommunikatsioonijuhtimise praktikant

Tavaliselt pelgavad värsked praktikandid, et nende esimene praktikakogemus hõlmab endas enamasti kohvi keetmist või kolleegide jaoks dokumentide välja printimist. Seda, et Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis esimest nädalat praktikal olles võib minust saada tellingutelt alla kukkunud maaler, ei oleks ma karta osanudki. Ja ega tegelikult ei olnud kartmiseks põhjust ka.

Abiks Eesti õenduse arengule

„Mida vähem sa tead, seda parem on," oli kõik, mis mulle 2. juunil öeldi. Isegi siis, kui mulle olekski eksamiülesandeid varasemalt kirjeldatud, ei oleks ma neid ilmselt täielikult mõistnud, sest meditsiiniga olen ma varasemalt kokku puutunud vaid „Grey anatoomiat" vaadates. Nii ma pärastlõunal oma sammud õppepalatite suunas seadsingi, kus juba kümne minuti pärast olin ma palati number 103 voodis maalririietes, parem jalg puusani lahases, kaela ümber kaelatugi ning nägu kunstvere ja erinevate värvidega oskuslikult ära „kaunistatud". Enne, kui kogu trall võis alata, andis abiõde Paul (Andras Laugamets) mulle kiire näitlemiskursuse ning tutvustas ka stsenaariumit. Täpsemini seda, et millal ma valu pean kurtma ning kui palju ma juhtunust mäletada tohin. Seda seetõttu, et üheks tellingutelt alla kukkumise tagajärjel tekkinud sümptomiks oli ka kerge mälukaotus.

Intensiivõenduse erialaeksam kestis kokku kaks päeva. Esimesel päeval viidi läbi eksami teoreetiline osa ning pärastlõunal pääses eksami praktilisele osale esimene grupp üliõpilasi, kus aitasin Eesti õenduse arengule kaasa ka mina (abiõe Pauli sõnad). Teisel eksamipäeval näitasid oma praktilisi oskusi kokku kolm eksamirühma. Kiitus õppejõududele, kes alustasid eksamite läbiviimist juba hommikul kell üheksa ning lõpetasid alles kella nelja paiku õhtul.

Erinevad ülesanded ja teemad

Lisaks sellele palatile, kus mina esimesel eksamipäeval patsienti mängisin, oli veel nii-öelda 9 praktilist ülesannet või tuba, kus üliõpilased järgemööda enda teadmisi näitamas käisid. Valdkonnad ja teemad, milles üliõpilased pidid pädevad olema, olid traumaga patsient, elustamine, triaaž erakorralises meditsiinis, patsiendi abistamine erakorralises meditsiinis, kiirabi, intensiivravi patsient, kardiaalse probleemiga patsient, EKG interpreteerimine, üldanesteesia ja erianesteesia.

Eksaminande oli ühes grupis kokku kümme ning ühe ülesandega tegeles iga tudeng maksimaalselt

Eksaminantidel tuli enda teadmisi ja oskusi näidata üheksas erinevas olukorras.

Minu roll oli etendada maalrit, parem jalg puusani lahases, kaela ümber kaelatugi ning nägu kunstvere ja erinevate värvidega oskuslikult ära „kaunistatud“.

Foto: 3 x Jaanika Niinepuu

Erialaeksamit läbiviinud õppejõud esimese eksamipäeva lõppedes.

kümme minutit. Seega sain ma esimesel eksamipäeval mängida traumaga patsienti justkui kümnes „Grey anatoomia“ lühiepisoodis, kus stsenaarium oli küll sama, aga olustiku kulg täiesti erinev, sest koos peategelasega muutus iga kord ka kogu episoodi sisu. Oli tudengeid, kes olid veidi rohkem närvis kui teised. Oli tudengeid, kes püüdsid paaniliselt meelde tuletada õpikus kirjas seisvat teooriat. Aga kõige rohkem oli siiski neid tudengeid, kelle kätte ma siiralt ka enda elu usaldaksin.

Kahepäevase eksami lõppedes olin ma kogunud hulgaliselt uusi teadmisi. Nimelt olen ma nüüd päriselt proovinud teha südamemassaaži, sest lisaks patsiendi mängimisele sain ma teisel eksamipäeval ka üliõpilastele nuku elustamisel abiks olla. Veel tean ma seda, kuidas oma telefonis stopperit kasutada, sest teisel eksamipäeval sain ma igal esimesel, kaheksandal, kümnendal ja üheteistkümnendal minutil vilet puhuda. Ma sain teada, et ravimit saab teha boolusena (tehakse kiiresti üks kogus ravimit, mis ei ole maksimumkogus, aga mis võiks juba avaldada toimet) ning see pikk nimistu patsiendi ja tema vigastuste kohta, mida näiteks ka „Grey anatoomia“ seriaalis ette vuristatakse, on MIST. Kõige toredam ja olulisem on aga hoopis see teadmine, et Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis koolitatakse tasemel spetsialiste ja ma usun, et kogu kõrgkooliperel on, mille üle uhkust tunda!

Seda, et Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis esimest nädalat praktikal olles võib minust saada tellingutelt alla kukkunud maaler, ei oleks ma karta osanudki.

Ulla Preeden: elust tuleb rõõmu tunda

Getter Nuut, õe õppekava II kursuse tudeng
Jaanika Niinepuu, kommunikatsioonijuht

Ühel sügisesel pärastlõunal saime võimaluse kõrgkooli uuelt rektorilt mõned küsimused küsida. Teadmiseks lugejale — Ulla Preeden on nüüdseks juba ligi kolm kuud ametis olnud ning võime toimetuse poolt lisada, et tegemist on väga sooja ning mitmekülgse inimesega. Näiteks on ta hariduselt geoloogiadoktor ning tema eelmine ametinimetus oli Põlva maavanem. Saamegi siis oma rektoriga veidi lähemalt tuttavaks.

Foto: Tarvo Metspalu

Mis tunne on olla Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rektor?
(naerab) Tunde küsimused on keerulised küsimused … Väga hea tunne on! Ma olen väga rahul oma otsusega tulla kandideerima ja ma tunnen ennast väga hästi siin koolis.

Kelleks Te väiksena saada tahtsite?
Ei mäleta kelleks päris väikesena saada tahtsin, võimalik, et mingil hetkel tahtsin õpetajaks saada. Mäletan juba kooliajast, kuskil põhikooli lõpust või gümnaasiumi algusest, et mul oli kindel plaan politseinikuks saada ja gümnaasiumi lõpuski oli mul kindel plaan minna Sisekaitseakadeemiasse.

Mis neid plaane kallutas?
Natuke kallutas see, et mul polnud suurt soovi Tallinnasse minna. Maalt tulnud inimesena ma teadsin, et lähen loodusteadusi õppima, aga mul polnud kindlat veendumust, mida loodusteadustest õppima minna. Sain sisse ka Eesti Maaülikooli, aga Tartu Ülikool võlus oma mainega ja tegelikult läks ka mu parim sõbranna geoloogiat õppima, nii et oli hea koos minna.

Olete rõhutanud, et olete maalt pärit. Milline oli Teie kasvukeskkond?
Ma olen ise uhke selle üle, et ma olen maalt. Olen kasvanud üles talus, kus on loomad ja põllud ning tuli teha heina, traktoriga sõita, rohida ja kõblata. Suved ei möödunud kaaslastega mängides, vaid enamasti kodus mingit tööd tehes. Vähemasti pidid enne kohustused tehtud olema ja alles siis sai õhtul ujuma. Kadestasin lapsi, kes kasvasid korteris ja linnas ja ei pidanud tööd „rügama“, ega kohustusi täitma. Küll aga oli mul võimalus taskuraha teenida ja teisalt sain endale ka hea tööharjumuse. Mulle meeldib siiani maal olla. Ka minu põhielukoht on endiselt maal, Räpinas.

Foto: Tarvo Metspalu

Millega Te vabal ajal tegelete?
Hobi korras mängisin kooli ajal ja mängin praegugi enda rõõmuks korvpalli. Teine väga suur kirg ja hobi on maalimine.

Kui tihti Te maalite?
Varem maalisin korra kuus. Viimastel aastatel on minu maalid ringelnud väikestel näitustel Põlvamaal erinevates raamatukogudes. Ülikooli ajal maalisin igal nädalal. Praegu olen jõudnud 2-3 maali aastas teha. See on puhtalt minu isiklik vajadus ja harrastus.

Kuidas maalimine Teieni jõudis?
Alustasin kooliajal hariliku pliiatsiga kritseldamisest. Esimene näitus oligi graafikanäitus. Tol ajal tundus see mulle teismelise väljaelamisviisina, täna räägivad need joonistused mingit lugu. Maalima julgesin hakata siis, kui olin doktorantuuri ajal Soomes ja õhtuti oli pikalt vaba aega. Tol hetkel oli vaja leida endale rakendust ja tegevust.

Miks sa üldse läksid geoloogiat õppima?
Mulle meeldis bioloogia väga, kuid geoloogia tundus palju eksootilisem ja põnevam, kus oli rohkem müstikat ja rohkem teadmisi, mida omandada.

Mis on täpne valdkond, mida uurisid?
Olen uurinud mineraale ja kivimeid. Doktoritöö ajal

CV

ULLA PREEDEN
29.04.1980

Töökohad

01.07.2016–... Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rektor
01.01.2011–30.06.2016 Põlva maavanem
01.02.2011–31.10.2011 Tartu Ülikooli loodus- ja tehnoloogiateaduskonna teadur
01.02.2008–31.01.2011 Tartu Ülikooli loodus- ja tehnoloogiateaduskonna erakorraline teadur
01.03.2007–31.08.2007 Tartu Ülikooli bioloogia-geograafiateaduskonna erakorraline teadur
2006–2007 Tartu Ülikooli avatud ülikooli analüüsi spetsialist
01.01.2005–31.12.2006Tartu Ülikooli õppe- ja üliõpilasosakonna analüüsi spetsialist

Haridustee

2004–2008 Tartu Ülikool Geoloogia Instituut, doktorantuur
2002–2004 Tartu Ülikool, magistrikraad geoloogias ja mineraloogias
1998–2002 Tartu Ülikool, bakalaureusekraad geoloogias
1986–1998 Räpina Ühisgümnaasium

Vabaabielus.

suundusin geofüüsikasse ja uuringud olid rohkem seotud Maa magnetväljaga, mis on kivimitesse salvestunud. Uurisin nii bakalaureuse kui magistritasemel Eesti impaktkraatreid — kuidas on mingi kosmiline materjal Maale langenud ning kuidas on need tavalist kivimit mõjutanud kõrge temperatuuri ja rõhu tingimustes.

Mida pead enda suurimaks saavutuseks?
Hindan väikesi võite ja suudan nendest rõõmu tunda. Mul on hea meel, et elus on olnud nii väljakutseid kui ka võimalusi. Suured asjad on veel ees.

Millisena näete Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengit?
Näen, et kõrgkoolis on just vanuse mõttes väga erinevaid inimesi. Ka arengukavas on välja toodud elukestev õpe, et inimesed ei peaks kartma seda, et kui nad kooli tulevad, on siin ainult noorte keskkond. Juba esimesel kokkupuutel tudengitega spordimängudel sain aru, et tegemist on väga elavate ja positiivsete inimestega, nägin kuidas neil silmad särasid ja kuidas üksteisele väga kaasa elati - see oli meeletult vahva kogemus. Oma iseloomult pigem hoolivad ja suure vastutustundega.

Mis on Teie moto?
Igas asjas tuleb midagi head näha ja elust tuleb rõõmu tunda.

Foto: Ksenia Ivanova

Kui seda vanustundlikkust minu sees ei oleks ...

Merle Varik, geriaatria ja gerontoloogia lektor

Kui küsida noorematelt inimestelt *„Kas Sa tahad vanaks saada?“*, siis on sageli vastuseks *„...no kas ma seda just **tahan**...“*. Samas küsimusele *„Kes soovib kaua elada?“* võiks enamus vastata jaatavalt. Tegelikult on küsimuse mõte üks, aga vastust mõjutavad (ala)teadlikud hoiakud. On ju vanemaealisus eluetapp, kuhu teoreetiliselt peaks enamus jõudma, kuid millest just üleliia ei unistata. Paraku pole lugusid vananemise positiivsetest tahkudest ka meedia vahendusel eriti sageli leida. Ühiskonnas vaadeldakse vanadust pigem **staatusena**, mitte kui protsessi tulemit, mis puudutab meid igaüht.

Täna on ligikaudu 600 miljonit inimest, kes on 60-aastased ja vanemad. Aastaks 2025 prognoositakse selle kahekordistumist ning 2050. aastal elab meie keskel kaks miljardit vanemaealist. Kuna sündide arv ei kasva paralleelselt suureneva eakate arvuga, siis on tõdetud, et maailmas on toimumas demograafiline revolutsioon. Eelnev tähendab, et meie seas saab tulevikus olema märgatavalt rohkem vanemaealisi ühiskonnaliikmeid ning meist kõigist sõltub, kuivõrd vanusesõbralik, vananemist toetav ning aktiivset vananemist võimaldav on ühiskond, kuhu me sihtrühma esindajana kord kuulume.

Aktiivsena vananemine (*sünonüümidena ka **positiivsena** või **edukana vananemine**)* eeldab kultuurilist muutust ühiskonnas, sealhulgas üldise vanustundlikkuse, vanuseliste eelarvamuste ja stereotüüpide ning vanuselise diskrimineerimise vastu võitlemist. Edukana vananemise eelduseks võib pidada eelkõige head tervist, rahuldavat majanduslikku olukorda, kindlustunnet, häid kontakte lähedastega, võimalust vajaduse korral abi saada, samuti turvatunnet ja usaldust ühiskonna suhtes. Aktiivsena vananemine lubab inimestel sõltumata east end igakülgselt teostada ning vastavalt oma soovidele, vajadustele ja võimalustele ühiskonnaelus osaleda, pakkudes samas ka kaitset ja tuge, kui selleks vajadus tekib. Vanemaealiste autonoomia ja iseseisvuse säilitamine on sealjuures aktiivsena vananemise üks võtmekomponente.

1. oktoobril tähistatakse rahvusvahelist eakate päeva. Maailma Tervisorganisatsioon (MTO) on käesoleva aasta keskmeks kuulutanud ühiskonnas avalduva **vanustundlikkuse ehk ageismi** temaatika. Vanustundlikkus (*ingl ageism*) tähendab vanusega seonduvaid negatiivseid hoiakuid ja stereotüüpe, hõlmab vanuselist määratlemist ja kategoriseerimist tulenevalt suhtumisest ja käitumisest, sh eelarvamustest. Vanustundlikkus ja hoiakulised stereotüübid võivad viia aga vanuselise diskrimineerimiseni, mis on tingitud ühekülgselt kallutatud eelarvamuslikust mõtlemisest ja arusaamadest.

Vanustundlikust kohtab igapäevaelus sageli. Vanemaealiste osakaalu kasvu ühiskonnas nähakse sageli üksnes negatiivsest küljest. Räägitakse suurenenud vajadusest hoolekande- ja tervishoiuteenuste järele ning vahendite puudujäägist pensionide, hüvitiste, ravikulude jne maksmiseks. Vanustundlikkust toetab ka see, kuidas meedia kujutab vanu inimesi virisevate pensionäridena ja kajastatakse seda, kui tervishoiutöötaja ei tegele eaka terviseedendusega või kui ei arendata infrastruktuuri ja uusi teenuseid vananeva ühiskonna toetamiseks. Vanemaealiste positiivne roll ja panus igapäevaellu ning ühiskonna arengusse on aga jäänud tagaplaanile.

Vähetähtis ei ole, et kasutusel oleksid õiged mõisted. Vanustundlikkuse temaatikaga seonduvalt tuleks vältida negatiivse alatooniga vanusrühma määratlejat „vanur“. Õppe- ja teadustöös kasutatakse pigem mõisteid **„eakas“** ja **„vanemaealine“** ning sama sõnakasutus on iseloomulik kaasaegsetele strateegiatele jne. Ja kui varasemalt räägiti eakatest kui 65-aastastest ning vanematest, siis 2002. aastast on MTO määratlenud vanemaealistena alates 60-aastaseid.

2016. aasta rahvusvahelise eakate päeva juhtmõtte **„Seisa vanustundlikkuse vastu“** raames julgustatakse igaühte ära tundma enda sees ageismiga seonduvaid hoiakuid, neile reageerima ning mõistma, kui ulatuslik on nende hoiakute tegelik mõju. Samuti soovib MTO kohaldada vanemaealistele ja nende tervisele suunatud strateegiad ning tegevuskavu.

Eakate päeva juhtmõtte **kolm soovitust meile igaühele:**

- Uurida ja vaidlustada meedias ja kultuuris esinevaid negatiivseid stereotüüpe, mis kajastavad vananemist

ja vanemaealisi.

- Edendada vananemise ja vanemaealiste positiivset kuvandit jagades erinevate riikide häid praktikaid, mis on suunatud eakate sotsiaalsele kaasatusele ja positiivsetele meediakajastustele ning on ealise diskrimineerimise vastu.
- Üleskutse tõenduspõhiste eakaid jõustavate sekkumiskavade läbiviimiseks ning vanusega seonduvate andmete kogumise, analüüsimise ja aruandluse parendamiseks, et mõista vanemaealiste kogemusi, nende panust ja muutuvaid vajadusi.

Kasutatud allikad:

International Day of Older Persons 2016. Take a Stand Against Ageism. World Health Organization: http://www.who.int/ageing/events/idop_rationale/en/

Aktiivsena vananemise arengukava 2013-2020. EV Sotsiaalministeerium (2013).

Kingo, K. (2013). Uus arusaam vananemise kontseptsioonist Eestis. Magistritöö. Tartu Ülikool: Sotsiaalteaduskond.

Minu UCD ja minu Dublin

UCD ülikoolilinnak Belfieldis on kaasaegne arenev kooslus, mida iseloomustavad huvitava sise- ja väliskujundusega hoonestus.

Tiina Kukkes, õppejõud

Fotod: Danel Jantra

Üliõpilaste ja õppejõudude õpiränne ja välislähetused moodustavad lahutamatu osa tänapäevasest õppeprotsessist. Minu ja mu heade kolleegide seekordne reis viis Dublinisse, Iirimaale. Mida ma seal kogesin ja kuidas see mu arusaamasid mõjutas, paiguti lausa proovile pani, sellest allpool lähemalt.

Vol.1. Ametlik

UCD on suurim ülikool Iirimaal, seal õpib üle 25 000 üliõpilase. UCD eelkäijaks on 1854. aastal asutatud Catholic University of Ireland. UCD ülikoolilinnak Belfieldis on kaasaegne arenev kooslus, mida iseloomustavad huvitava sise- ja väliskujundusega hoonestus ning lõõgastust pakkuvad puhkealad. Selle kõigega saime lähemalt tutvuda väga sümpaatse üliõpilasest giidi asjalike selgituste saatel. Aga esmalt pidime ülikoolilinnakus õige maja üles leidma. Linnaku mastaape arvestades pole ime, et küsisime teed terviseteaduste keskusesse lausa neljal korral. Kõik, kelle poole abipalvega pöördusime, jagasid lahkelt selgitusi, aga vaatamata teejuhatajate heatahtlikele selgitustele ja meie pingutustele saadud juhiseid järgida, suutsime ikka ja jälle vales suunas liikuda. Õnneks kohtusime ka niisuguste teejuhatajatega, kes ei piirdunud ainuüksi suusõnaliste juhiste jagamisega, vaid kontrollisid üle meie tegeliku kulgemise suuna ja korrigeerisid seda. Nii jõudsimegi väikese hilinemisega terviseteaduste keskusesse, kus ootas meie võõrustaja hr. Jonathan McNulty, radioloogiatehniku õppekava juht UCD´s.

Ja nüüd olin ühtäkki Dublini restoranis, mis alles 10 aastat tagasi tegutses pühakojana ja mis nüüd on kasutusel baari ja ööklubina.

UCD-s oli mida vaadata, mille üle mõelda ja mille rakendamist meilgi kaaluda.

Radioloogiatehniku õppekava kuulub UCD arstiteaduskonna alla. Õppekava liitmine arstiteaduskonnaga tekitas sealsetes õppejõududes esialgu kahtlusi ja kõhklusi – kardeti, et ühe väikese õppekava liitmine suure arstiteaduskonnaga võib pigem tuua kahju kui kasu. Nüüdseks on aga selge, et liitmise tulemusena on radioloogiatehnikute õpe UCD´s pigem võitnud, kuna jõukas arstiteaduskond toetab heldelt radioloogiatehnikute tegemisi, eelkõige rakendusuuringuid.

Meie külastuse üheks eesmärgiks oli tutvuda radioloogiatehnikute täiendus- ja kraadiõppega. Õppejõudude ja õppekavajuhiga kohtumiste tulemusena selgus mitu järgimist väärivat ideed. UCD kui radioloogiatehnikute riiklik koolituskeskus on suutnud arendada täiendusõppesüsteemi, mis arvestab haiglate vajaduste ja töötavate radioloogiatehnikute võimalustega. Pakutavate kursuste temaatika, tasemed ja õppemeetodite mitmekesisus on muljetavaldav. Kuna kõigil täienduskursustel on selgelt määratletud õppetase (nt bakalaureuse või magistriõppe tase), saab aastate jooksul magistriõppe tasemel läbitud täiendusõppe ained VÕTA abil magistriõppe läbimiseks üle kanda ja seeläbi oma magistriõpingute kestust optimeerida.

Radioloogiatehnikutele pakutakse mitmeid magistriõppe programme, mõned neist on mõeldud eelkõige kohalikele õppuritele, aga European Masters Programme in Medical Imaging on suunatud rahvusvahelistele üliõpilastele. Selles osalevad õppurid Euroopast, Aafrikast ja Araabia riikidest, õpe on paindlik ja see koostatakse iga õppija isiklikest ja kutsealastest vajadustest lähtuvalt. Magistriõppe programmid jaotuvad kaheks, sõltuvalt sellest, millega õpe lõpeb. Research Masters programme eeldab traditsioonilise uurimusliku lõputöö koostamist/kaitsmist, taught Masters programme aga tähendab seda, et uurimusliku lõputöö asemel kavandab magistrant lahenduse oma töökohal olevale kutsealasele probleemile, st viib oma töökohal läbi väikesemahulise auditi. Ja edaspidi sõltub juba haigla/osakonna juhtkonnast, kas neid auditi tulemusi tegelikult ka rakendatakse või mitte.

Oleme sageli mõelnud, et meilgi võiks uurimusliku sisuga lõputöö asendada õppeülesandega, mis

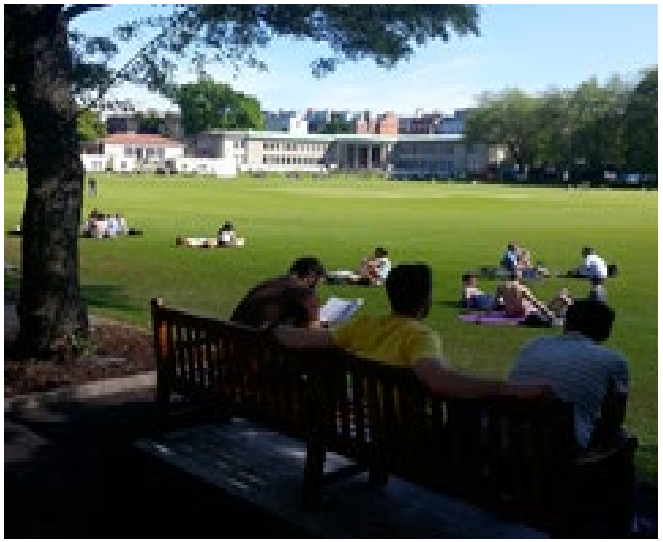
Kõik, kelle poole abipalvega pöördusime, jagasid lahkelt selgitusi, aga vaatamata teejuhatajate heatahtlikele selgitustele ja meie pingutustele saadud juhiseid järgida, suutsime ikka ja jälle vales suunas liikuda.

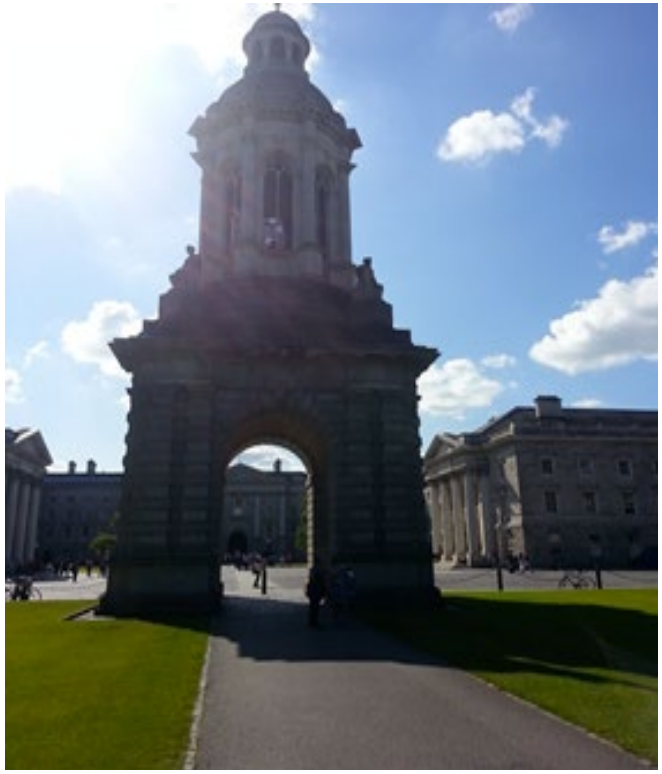
Meilgi võiks uurimusliku sisuga lõputöö asendada õppeülesandega, mis omaks suuremat praktilist väärtust ja sisulist tähendust õppija jaoks.

omaks suuremat praktilist väärtust ja sisulist tähendust õppija jaoks, aga UCD´s oli see idee juba ellu viidud. Tõepoolest oli, mille üle mõelda ja mille rakendamist meie tingimustes kaaluda.

Vol. 2. Mitteametlik

Erasmuse lähetuse mõte ei ole pelgalt teise riigi kõrghariduse ja ülikooli õppekavadega tutvumine. Väga oluline on kogeda ka kohalikke olusid, mõista tavasid ja suundumusi. Niisugune tutvumine ja kogemine peaks aitama paremini aru saada sellest, mis sünnib meie ümber, kuidas me ümbritsevat tajume ja kes me ise oleme. Allpool siis lähemalt paarist kogemuskillust, mis avardasid arusaama iseenda maailmatunnetusest.





Trinity College on Iirimaa vanim ülikool, asutatud 1592. aastal.

Trinity College

Kui juhtusin enne Iirimaale sõitmist Dublinit mainima, siis soovitati kindlasti *Trinity College*'it külastada ja nii me teha tahtsimegi, aga meie tagasihoidlik orienteerumisvõime seadis siingi takistusi. Olime ju endi arvates teinud kõik selleks, et huviobjekt kiiresti üles leida, aga ei aita linnakaart ega nutitelefoni äpp, kui võimekust napib, siis tuleb pikalt seigelda. Õnneks päädis kahel päeval aset leidnud linna-orienteerumine sellega, et me sõna otseses mõttes komistasime *Trinity College*'i väravate otsa ja kohal me olimegi.

Aga otsingud olid vaeva väärt – niisugune vana-uue-kooslus jätab sügava mulje. *Trinity College* on Iirimaa vanim ülikool, asutatud aastal 1592, seega pisut varem kui Tartu Ülikool. Imposantsed ajaloolised hooned, tähtsündmusi ja olulisi isikuid tähistavad mälestustahvlid ja skulptuurid ning eri suuruse, ilme ja funktsiooniga rohealad äratavad imetlust ja tekitavad huvi. Ja ikka on suurem huvi pigem vanade hoonete kui kaasaegsete betoonist-klaasist rajatiste vastu. Ei teagi, kas selle huvi põhjuseks on vanade majade omanäolisus või neid ümbritsev salapärane atmosfäär, mida on mõjutanud aegade hämaruses aset leidnud sündmused ja neis toimetanud inimesed.

Õnneks ei ole *Trinity College*'i näol tegu muuseumiga, see on tänagi maailmas tuntud ja tunnustatud ülikool, mille visiooniks on arendada üliõpilaste võimeid ja tuua oma teadustöö ja haridustegevusega kasu mitte ainult Iirimaale vaid kogu maailmale. Tõepoolest, milline laiahaardeline visioon nii vanas ja väärikas kestas!

Seapoint ehk asjad ei ole nii nagu esmapilgul näib

Otsustasime tutvuda dublinlaste ühe meelispuhkekoha Seapointiga. Tutvusime asjakohase infovoldikuga ja otsustasime, et selline kaunis liivarand sobib meile hästi. Lühikese rongisõidu järel väljusime vagunist ja suundusime mereranda nautima. Esmapilgul näis kõik olevat just nii nagu infovoldikus lubati – kutsuv mererand, rõõmsameelsed suplejad laineid nautimas ja kindlustunnet sisendav *Martello Tower*. Viimane ehitati 19. sajandi alguses Dublini kaitseks, aga turvatunnet annab see veel tänagi.

Mõõn ja tõus mõjutavad seda, kas dublinlaste meelispuhkekoha Seapointi liivarand on näha või ei.

Mõne aja pärast hakkas tunduma, et pildil on midagi puudu, mitte valesti, aga puudu – voldikus nii paljulubavana tundunud liivaranda ju tegelikult ei olnudki. Esialgu püüdsime sellele puudusele isekeskis mõnd mõistlikku selgitust leida, aga hiljem loobusime. Olgu pealegi, ju see pildil kujutatud liivarand üks järjekordne reklaamitrikk ole! Nautisime mereranda ilma liivatagi ja suundusime seejärel järgmiste vaatamisväärsuste poole – imetlesime vanu kirikuid, rõõmustasime end varajaste maasikatega ja lõpuks leidsime hubase söögikoha, et lõunatada. Aeg möödus kiiresti ja juba tuligi asuda tagasiteele. Suundusime taas mereranda ja suur oli meie imestus, kui nägime enda ees laia liivaranda – kõik oligi täpselt nagu in-

fovoldiku fotodel. Olime kogenud tõusu-mõõna trikki – seal, kus hommikul nauditi laineid, laius nüüd liiv, sekka vetikaid ja väikesi mereelukaid. Tõepoolest, ei maksa esmamulje alusel kaugele ulatuvaid järeldusi teha!

The Church ehk kirikust baar-restoran-ööklubiks

Mitte toit ei olnud see, mis mu „senised arusaamad“ läbi raputas, vaid restoran ise. See hoone, milles baar-restoran-ööklubi asus. Me olime kirikus... . Mu senised arusaamad sakraalehitiste kasutuse muutmisest seostuvad väga selgelt meie lähiajalooga, kui võõrvõim Eestis kirikuid spordisaalideks, kontoriteks ja loomapidamishooneteks muutis. Toonane teguviis oli õõvastav ja vääris taunimist. Taasiseseisvumise järel hakati noid kirikuid ja nende esmafunktsiooni taastama. Ja nüüd olin ühtäkki Dublini restoranis, mis alles 10 aastat tagasi tegutses pühakojana ja mis nüüd on kasutusel baari ja ööklubina. Kuidas on niisugune muutus võimalik riigis, kus usul on oluline roll, kus üle 80% elanikkonnast on katoliku usku?

Kiire guugeldamine aitas asjas selgust saada – viimastel aastatel on Iirimaal kümneid kirikuid muudetud korterelamuteks, toitlustus- või meelelahutusasutusteks, kuna koguduste liikmeskonnad on kahanenud ja kirikute ülevalpidamisega kaasnevaid kulutusi ei suudeta enam katta. Nii otsitakse neile hoonetele muud kasutusvõimalust, et vältida kirikute tühjana seismist ja lagunemist.

Aga võib-olla on sellel kirikud- baarideks suundumusel märgiline tähendus? Keda või mida me tänapäeval kummardame, kellesse või millesse usume, keda või mida teenime? Tõepoolest, on mille üle mõelda!

Vanad kirikud on Iirimaal kasutust leidnud meelelahutuskohtadena.

SAFHY esimene aasta tõi uued õppefilmid

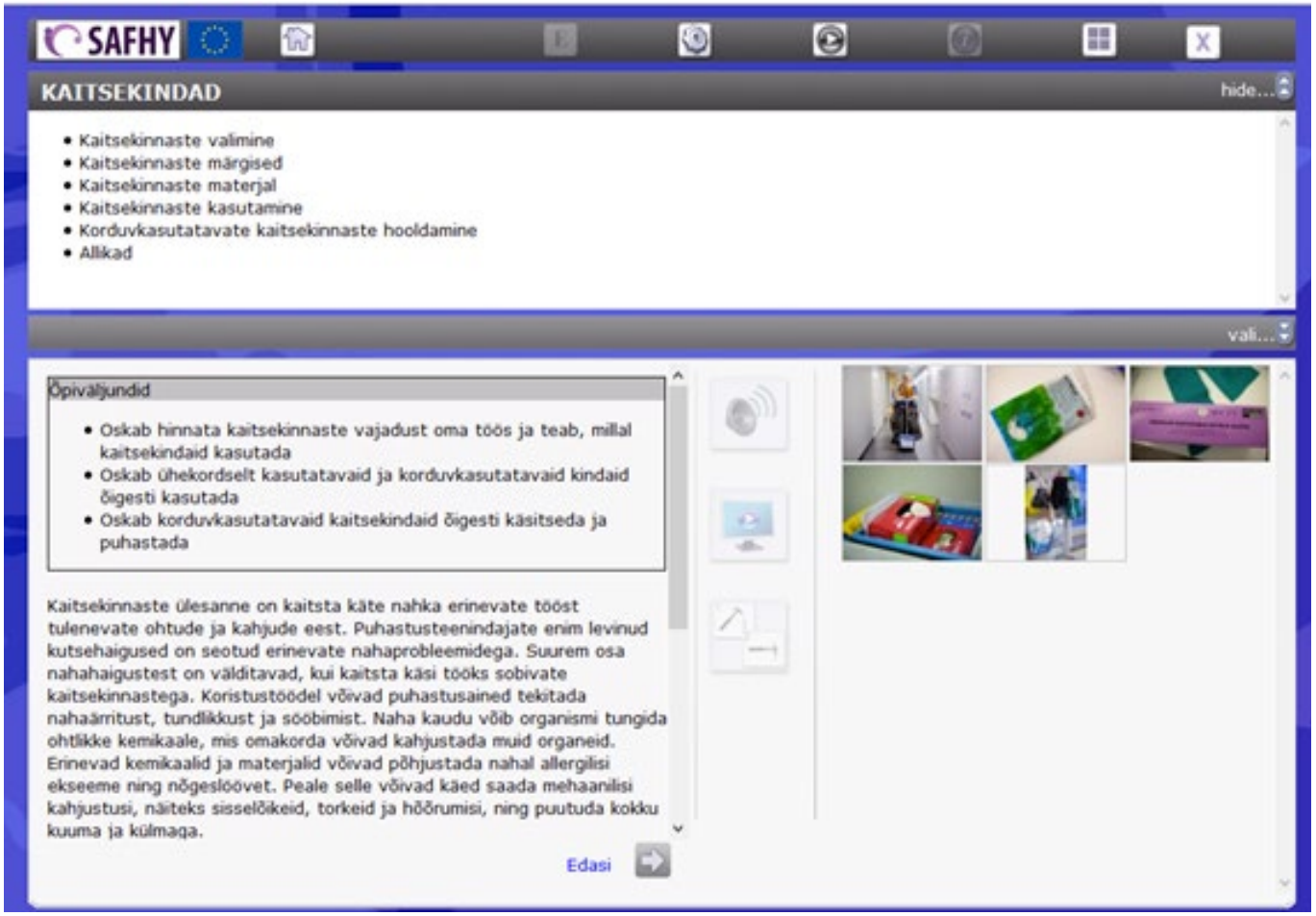
Danel Jantra, rahvusvaheliste suhete spetsialist
Tiina Uusma, kutseõppekavade juht

Central Baltic SAFHY („Safety and hygien“ CB79) projekti kaks esimest perioodi on läbi saanud. Aasta jooksul, alates eelmise aasta septembrist, mil projekti töö on käinud, oleme võrrelnud Eesti ja Soome tervishoiu- ja puhastusvaldkonna kutseõppe õppekavasid, koostanud käsikirjad 21-le videomaterjalile ning materjalid ka filminud. Mõned näited käsitletud teemadest: suuhügieen, käte hügieen, haiglavoodi puhastamine ja korrastamine, kaitsekinnaste kasutamine, eritusplekkide puhastamine jne.

Valminud filmiklipid on projektipartneritele testimiseks ja korrigeerimiseks laetud projekti platvormile safhy.net ning lisatud on juhendavad ja seletavad õppetekstid.

Kolmandal perioodil, 1.09.2016 – 28.02.2015 on plaanis filmimiseks ette valmistada 17 hügieeni ja turvalisusega seotud puhastuse ja tervishoiu teemat ja need ka filmida. Töösse lähevad teemad nagu patsiendi pesemine voodis, patsiendi abistamine uriinipudeli ja siibri kasutamisel, hügieenilised töömeetodid, erinevate pinnakattematerjalide puhastamine jne.

9. ja 10. novembril toimuvad SAFHY projekti tutvustavad seminarid Tallinnas ja Helsingis, kus projekti meeskond tutvustab sihtrühmadele (õppeasutused, tervishoiuasutused jne) neljakeelset digitaalset õppematerjali ning projekti digiplatvormi kasutamist erinevates nutiseadmetes.



Projekti täpsematest eesmärkidest ja tulemustest saate lugeda veebilehelt http://safhy.eu/

50 enim valesti kasutatud psühholoogia-alast terminit

Teaduslikku meetodit ei ole olemas

Janika Pael, õe õppekava lektor

Täpne sõnakasutus on tähtis, seda nii teaduses kui tavaelus. Üks ja sama sõna võib tähistada erinevaid nähtusi (nt palk) ning on sõnu, mida kasutatakse eri kontekstides täiesti erinevalt (nt mudel). Mida rohkem teadusmaailmast pärit sõnu tavakasutusse võetakse, seda suurem oht on nende algse tähenduse kaotsiminekuks.

Kõige hirmutavam on see, et mõne konkreetse teadustermini vääriti mõistmine pole omane üksnes tavainimestele, vaid ka ekspertidele nagu teadlased ise, doktorandid, õppejõud ja õpetajad. See põhjustab segadust ning võib osutuda ohtlikuks, kui sa töötad valdkonnas, mis opereerib faktiliste asjaoludega.

Kui mõned teadlased kasutavad teadlikult keerulist väljendusviisi, et varjata oma uurimuse kitsaskohti, siis suur osa meist väärkasutab neid sõnu seetõttu, et me lihtsalt ei oska paremini.

Ajakirjas *Frontiers of Psychology* avaldasid psühholoogid USA ülikoolidest 50 kõige ebakorrektsemalt kasutatud, desinformeerivamat, vastuolulisemat ja ebaloogilisemat psühholoogias ja teistes sotsiaalteadustes kasutatavat väljendit.

Selle nimekirja puhul on veelgi hämmastavam see, et rohkemgi veel, kui meid teavitada, et me ei kasutaks enam kunagi väljendit "teaduslik meetod" või et "selle haiguse geen" ei tähenda seda, mida me arvame tähendavat, selgitavad autorid miks üks või teine termin on problemaatiline ning toovad näiteid enamlevinud teemadest, kus seda või teist terminit kõige enam väärkasutatakse. Samuti toovad autorid soovitusi selgematest ja täpsematest alternatiividest.

Artikkel on kõigile kättesaadav. Kes tunneb huvi, saab lugeda siit.

Huvilistele, kes soovivad kontsentreeritumat ülevaadet, on allapool toodud mõned silmapaistvalt väärkasutatud väljendid.

Ebakorrektsed või desinformeerivad väljendid

1. Selle haiguse/sündroomi geen. Geenid kodeerivad valke, seega ei ole "geene mingi fenotüübi jaoks". Haigusseisundite põhjused on märksa keerukamad kui muutused ühes konkreetses geenis. Ei ole üht ja kindlat geeni, mis "kodeeriks" skisofreeniat või bipolaarset häiret.
2. Antidepressantravi. Täpsustagem, mida selle all konkreetselt silmas peetakse.
3. Autismiepideemia. Asi, mida ei ole.
4. See ajupiirkond tegeleb sellega, et... "Need punased ja oranžid alad fMRIs näitavad, et …" Tegelikult ei peegelda need üksüheselt neuraalset toimimist, vaid üksnes neuronite hapnikutarbimist.
5. Ajupesu. Kes peseb kellel ja millega?
6. Kõrvalseisja apaatia (*bystander apathy*) – kalduvus eitada üksikisiku vastutust, kui oleme üks paljudest. Üks levinumatest kognitiivsetest vigadest, mida inimesed teevad otsuste vastuvõtmisel. Sageli kasutatakse seda väljendit vales tähenduses.
7. Keemiline tasakaalutus. Kas me teame, milline on optimaalne neurotransmitterite tase ajus? Kui ei, siis kust me teame, millal rääkida tasakaalutusest?
8. Perekonna geneetilised uurimused. Täpsustagem!
9. Geneetiliselt determineeritud. Väga vähesed (kui üldse) psühholoogilised omadused on geneetiliselt "determineeritud". Enamus meie organismiga elu jooksul toimuvat mõjutab ennustamatu kombinatsioon pärilikest teguritest, elustiilist, elukeskkonnast ja juhuslikest teguritest, sh heast õnnest.
10. Jumala koht ajus, "god spot", neuroteoloogiast pärit mõiste. Seni pole müstiliste ja religioossete kogemuste neurokorrelaate leitud.

11. Kuldne standard. Psüühilise seisundi hindamisel ei ole mingit kindlat kuldset standardit.

12. “Programmeeritud käituma kindlal viisil”. Kui ülelihtsustatud selgitus mingi käitumisviisi kohta paneb sind uskuma, et sinu unikaalsed neuraalsed ühendused determineerivad mingeid käitumisjooni/viise. Märkimisväärselt vähesed psühholoogilised omadused on “programmeeritud”. Kõik psühholoogilised omadused, sh emotsioonid ja verbaalsed võimed on keskkonnast pärinevate kogemuste läbi modifitseeritud.

13. Hüpnootiline transs. Ei ole olemas.

14. Soo (või sotsiaalse klassi, hariduse, rahvuse, depressiooni, ekstrovertsuse, IQ jne) mõju tegurile X. Iga seos pole põhjuslik.

Illustratsioon: Artur Kuus

15. Valedetektor. Täpsustagem!
16. Õnnemolekul/õnnehormoon. Oksütotsiini nimetamine "õnne-", "usalduse-", "armastuse-" või "moraalimolekuliks" tuleb ära lõpetada.
17. Mitmene isiksushäire. Filmikunstis üleekspluateeritud, ent tegelikkuses väga harva esinev.
18. Neuraalne signatuur. Täpsustagem!
19. Gruppide vahel erinevus puudub. Mingi erinevuse leiab alati. Täpsustagem, millise nähtuse osas erinevus puudub.
20. Objektiivne isiksuse test. Millisest vaatepunktist objektiivne? MMPI-2 jt teste on mõistlikum nimetada lihtsalt "struktureeritud isiksusetestideks".
21. Operatsionaalne definitsioon. Mõiste defineerimine viisil, mis võimaldab seda mõõta. Operatsionaalsete definitsioonide kasutamine on pea kõigis psühholoogia alavaldkondades ebarealistlik, kuivõrd psühholoogilised konstruktid ei ole võrdsustatavad nende mõõtmiseks ndnde mõõtmiseks rakendatud operatsioonide tulemiga.
22. p=0,000. Peaksime sellisest väitest oma uurimistöö tulemustes hoiduma, võttes kas kasutusele rohkem kümnendkohti või väitma, et p<0,01 või p<0,001. P-values don't mean what you think they mean.
23. Psühhiaatriline kontrollgrupp. Täpsustagem, milline.
24. Reliaabne ja valiidne. Ei saa väita: „See test on valiidne ja reliaabne".
25. Statistiliselt reliaabne. On aeg lõpetada p-väärtuse ja statistilise olulisuse kasutamine hüpoteeside testimisel ja uurimistulemuste olulisuse käsitlemisel. Uuri lähemalt siit.
26. Järsk õppimiskurv. Kui see meile nii tundub, oleme tõenäoliselt õppimisprotsessist valesti aru saanud.
27. Teaduslik meetod. Kaasaegse teadusfilosoofia üks rajajaid Karl Popper ütles: "ma alustan oma teadusliku meetodi loenguid tavaliselt sellega, et mingit teaduslikku meetodit ei eksisteeri."
28. Tõeseerum. Asi, mida ei ole olemas.
29. Põhjustav bioloogiline düsfunktsioon. Taas – iga seos pole põhjuslik. Väga vähestel psüühilistel fenomenidel on selge põhjustav düsfunktsioon.

Sageli väärkasutatud terminid

30. Väljaelamine.
31. Paljastamine.
32. Eitamine.
33. Fetiš.
34. *Splitting.*

Mitmetähenduslikud terminid

35. Komorbiidsus.
36. Vastasmõju.
37. Meditsiiniline mudel.
38. Reduktsionism.

Oksüümoronid ehk vastandlikud väljendid

39. Hierarhiline astmeline regressioon. Lihtsalt astmeline regressioon on täpsem.
40. Vaimu-keha teraapiad. Oeh!
41. Vaadeldav sümptom. Sümptom ise on harva vaadeldav, küll aga sellest tulenev käitumine.
42. Isiksuse tüüp. Isiksuse definitsioon ise välistab tüpiseerimise.
43. X-seadumuse prevalents. Seadumus on inimese suhteliselt püsiv kalduvus sarnastes olukordades kindlal viisil tunda, mõelda ja käituda. Ühel inimesel on mitmeid seadumusi. Pole kindel, kas me saame rääkida ühe seadumuse prevaleerimisest teiste ees.
44. Peakomponentide faktoranalüüs. Tihti aetakse sassi kaks arvutuslikult lähedast analüüsimeetodit – faktoranalüüs ja peakomponentide analüüs. Peakomponentide analüüs võimaldab suurest hulgast andmetest saada võimalikult tõene vajalik informatsioon kasutades üksnes mittekorreleeruvaid peakomponentide andmeid. Peakomponentide abil saadakse süsteemi iseloomustus, kusjuures infot kaotatakse minimaalselt. Faktoranalüüsi puhul eeldatakse latentsete tunnuste olemasolu mõõdetud tunnuste väärtuste kujunemisel ja seatakse eesmärgiks nende leidmine ühisfaktoritena, mis haaravad võimalikult suure osa tunnuste ühiselt kirjeldatavast dispersioonist.
45. Teaduslik tõestus. Mõisted nagu "tõestus" ja "kinnitamine" on juba eos teaduse põhimõtetega vastuolus.

Pleonasmid ehk tarbetud kordused

46. Bioloogilised ja keskkondlikud mõjutused. Keskkondlikud mõjutused on tihti bioloogilist laadi ja vastupidi.
47. Empiirilised andmed. "Empiirilised" tähistab vaatlusel või kogemusel põhinevat. Seega kui võtame arvesse sotsiaalteaduslikke uurimusi ning teisi vaatlusmeetodil põhinevaid uurimusi, on need juba iseenesest empiirilised. Millised on "mitte-empiirilised" sotsiaalteaduslikud andmed?
48. *Latentne konstrukt.* Kui konstrukt, siis ongi ju latentne.
49. Mentaalne telepaatia. Igasugune telepaatia on mentaalne.
50. Neurokognitsioon. Milline siis veel kui mitte neuro-?

Loe täismahus originaalartiklit siit: Frontiers of Psychology

Lilienfield, S. O. , Sauvigne, K. C. , Lynn, S. J. , Cautin, R. L. , Latzman, R. D. , Waldman, I. D. (2015). Fifty psychological and psychiatric terms to avoid: a list of inaccurate, misleading, misused, ambiguous, and logically confused words and phrases. Frontiers in Psychology. 03. 08. 15.

Sõnumid ämmaemandatelt: emakakaelavähk

Marge Mahla, õppejõud

Väga üldsõnaliselt öeldes on ämmaemand reproduktiivtervise spetsialist, kes osaleb muuhulgas haiguste ennetuses, panustab noortenõustamisse ning pereplaneerimisse.

Käesoleval ajal on tõsiseks väljakutseks noorte riskikäitumine, mis väljendub nii sugulisel teel levivate haiguste kui planeerimata raseduste esinemissageduses. Veelgi enam, viimastel aastakümnetel on sagenenud haigestumine emakakaelavähki ning tervisestatistika alusel võib väita, et üha enam haigestuvad nooremad naised. Oma esinemissageduselt on emakakaelavähk naistel esinevatest günekoloogilistest pahaloomulistest kasvajatest teisel kohal.

Varase avastamise pilootprojekt

Mida on õnnestunud naiste tervise heaks teha? 2003. aastal alustati emakakaelavähi varase avastamise pilootprojektiga, millest tänaseks on välja kasvanud hästitoimiv skriiningprogramm, mille käigus kutsutakse igal aastal emakakaelavähi skriininguuringule 35-, 40-, 45- ja 50-aastaseid naisi, kes omavad kehtivat Haigekassa kindlustust.

Kontrolli käigus võetakse emakakaelalt PAP test, mis on üle maailma tunnustatud emakakaelavähi ja vähieelsete seisundite varase avastamise meetod. PAP testi peaksid andma kõik suguelu elavad naised 2-3-aastase vahega. Testi tegemist alustatakse mõni aasta pärast sugueluga alustamist ning jätkatakse regulaarselt kuni 70. eluaastani. PAP testi abil leitakse rakulised muutused enne, kui on välja kujunenud emakakaelavähk.

> **Tavaliselt on PAP testi vastus normis, kuid umbes üks test kümnest annab tulemuseks, et emakakaela rakkudes on tekkinud muutused.**

Tavaliselt on PAP testi vastus normis, kuid umbes üks test kümnest annab tulemuseks, et emakakaela rakkudes on tekkinud muutused. Mõnikord on muutused tekkinud tupe- või emakakaela põletiku tõttu, sellisel juhul määrab naistearst ravi ning kutsutakse kordusanalüüsi andma juba ravi järgselt. Analüüsi tulemused võivad viidata aga ka rakulistele muutustele, mis vajavad täpsustamiseks lisauuringuid.

Üheks selliseks muutuseks on emakakaela vähieelne muutus ehk düsplaasia. Düsplaasia mõiste tähendab rakkude kasvamise häirumist. Eristatakse kerge, mõõduka ja raske astme düsplaasiat, mille puhul rakulised muutused ulatuvad mõnede muutustega emakakaela pinnaepiteelis kuni muutusteni naaberorganites. Esimeseks lisauuringuks on tavaliselt kolposkoopia, mis võimaldab varakult avastada vähieelseid seisundeid. Kolposkoobi suurenduse abil on võimalik emakakaelas olevaid rakulisi muutusi paremini vaadelda ja hinnata. Vajadusel võtab uuringut läbiviiv arst emakakaelalt väikese proovitüki.

Tekke põhjused

Ei ole selgelt teada, miks ühel naisel tekib emakakaelavähk ning teisel mitte. Siiski on teada, et oluliseks riskifaktoriks on nakatumine inimese papilloomviirusega (HPV). HPV levib puutekontakti ja sugulisel teel. Papilloomiviirusi on üle 100 tüübi, mõned tekitavad healoomulisi muutusi nahal ja limaskestadel (soolatüükad ja kondüloomid), teised põhjustavad vähkkasvajaid (kõrge vähiriskiga papiloomviirused). Arvatakse, et umbes 75% meestest ja naistest on oma elu jooksul olnud nakatunud mõne papilloomiviiruse tüübiga ise seda teadmata. Täna on teada, et ilma HPV nakkuseta emakakaelavähki ei teki.

Teiste riskitegurite seas, mis koos HPVga soodustavad emakakaela düsplaasia teket, võiks nimetada varajast suguelu algust, sugulisel teel levivatesse haigustesse haigestumist, suitsetamist, nõrgestatud immuunsüsteem jt.

Kokkuvõtvalt. Hoidu riskiteguritest, külasta regulaarselt ämmaemandat või naistearsti! Sinu tervis on ainult Sinu enda kätes!

Miks on oluline töökohal puhkepause teha?

„Keskendumisvõime on sarnane lihasega, mis väsib pärast pidevat kasutamist ja vajab puhkeperioodi, enne kui jõuvarud uuesti taastuvad," ütleb John P. Trougakos, University of Toronto Scarborough ja Rotman School of Management professor. „Samas oodatakse tänapäeval töötajatelt, et nad teeksid vähese ajaga üha rohkem, mis tähendab aga seda, et produktiivsuse kasvuks peame me muutma viisi, kuidas tööülesandeid efektiivselt ja ennastsäästvalt täita," ütles Christine Corbett, NYC Right Management ja ManpowerGroup juhtimise konsultant.

„Erinevalt mobiiltelefonidest, mis töötavad optimaalselt, kuni nende akud tühjaks saavad, tuleb inimeste akusid korduvalt laadida, enne kui need täielikult ammenduvad," selgitas Emily Hunter, *Baylori* ülikooli *Hankamer School of Business Waco* dotsent. Emily Hunter ja Cindy Wu uurisid ühe töönädala vältel ühes organisatsioonis 95 töötajat vanuses 22-67a, kellest enamus olid naised. Selleks vastasid respondendid pärast igat pausi lühikesele küsimustikule, kus uuriti, mida nad pausi ajal tegid ja kuidas see nende heaolu mõjutas. Lisaks uuriti, kui hästi töötajad eelmisel ööl magasid, kui väsinuna nad end hommikul tundsid ja kuivõrd energiliselt tundsid nad ennast enne puhkepausi.

Uuringu võtmetulemused olid järgmised:

- Kõige kasulikum on teha esimene paus keskhommikul, üsna tööpäeva alguses.
- Töötajad võiksid puhkepauside ajal tegeleda meelepäraste asjadega, mis ei tähenda seda, et pausi ajal peaks end ilmtingimata tööst välja lülitama.
- Töötajad, kes teevad korralikke puhkepause, on tervemad ja tunnevad suurenenud tööga rahulolu.
- Pikad pausid on head, kuid palju kasulikum on teha hoopis sageli lühikesi pause.

Uuringu tulemused ei tõesta otseselt küll seda, et töötaja puhkepausid tagavad suurema tootlikkuse töökohal, küll aga näitavad, et puhkepausid suurendavad tööga rahulolu, vähendavad emotsionaalset kurnatust ning innustavad töötajaid suuremateks jõupingutusteks. Teadlased ei suutnud välja selgitada pauside optimaalset arvu või pikkust, kuid leidsid, et ajastus on oluline.

Mida rohkem töötunde oli möödunud eelmisest puhkepausist, seda vähem energilisena töötajad end tundsid ja seda enam sümptomeid kehvast tervislikust seisundist ilmnes tööle naastes. Teisisõnu, rügamine peaaegu tööpäeva lõpuni ja siis puhkamine ei ole nii kasulik, kui võtta aeg maha juba päeva alguses. Töötajad ütlesid, et just pärast hommikust pausi olid nad energilisemad, rohkem motiveeritud tööle naasma ja keskendusid paremini. „Lisaks aitas varajane puhkepaus ennetada peavalu, silmade väsimust ning alaselja valu," ütles Hunter.

Artikli tõlkis Eliise Ott, arendusspetsialist

Allikad:

http://www.baylor.edu/mediacommunications/news.php?action=story&story=159785

http://news.health.com/2015/09/18/workday-breaks-help-employees-reboot-researchers-say/

http://www.nytimes.com/2012/06/17/jobs/take-breaks-regularly-to-stay-on-schedule-workstation.html?_r=0

Pildi allikas: https://static.pexels.com/photos/30087/pexels-photo.jpg

Nimi: *Liisi Org*

Tähtkuju: Kalad

Minu kodu jagavad minuga … minu kallis elukaaslane ning kujutletav kass.

3 asja, mis võib mu käekotist alati leida, on ... vähemalt kümne erineva riigi võtmehoidjaga võti, rahakott ja telefon.

Minu lemmik tähtpäevad on … minu sünnipäevad, aga tegelikult iga päev on tähtis päev.

Parim kink, mille olen saanud, on … eranditult kõik kingid, mis mulle kunagi kingitud on. Ja kuna mul on väga kreisid sõbrad, siis nad ikka suudavad mind üllatada, näiteks helikopteri lennuga või sellega, et lendavad mu sünnipäevaks Eestisse.

Mulle meelepärane muusika on ... täiesti seinast seina, aga peamiselt hea muusika, mis tuleb minu Spotify *playlist*ist vähemalt 12 tundi päevas.

Kõige ebameeldivam söök minu jaoks on köögivilja piimasupp.

Kõige meeldivam söök minu jaoks on hea ja maitsev söök. Eriti meeldib mulle erinevate riikide toite avastada. Näiteks Itaalias tehtud *pizza* ja *pasta* vastu ma küll ei saa. Ega Hispaania *paella* vastu. Ja absoluutselt lõpmatuseni võiksin ma süüa värsket kartulit kukeseenekastme ja sibulasalatiga. Nom-nom.

Minu varjatud talent on kõnede kirjutamine.

Minu esimene töökoht oli administraator ühes pisikeses külalistemajas.

Minu elulooraamatu pealkiri oleks: „If it doesn't challenge you, it doesn't change you" by Liisi Org

3 asja, mis võiks maailmas olemata olla, on kadedus, kurjus ja kinnisideed.

Kontsad või tennised? Kontsad, aga sõbrad eelistaksid, et tennised, sest siis me jõuaks kiiremini erinevatesse kohtadesse.

Mis värvi on armastus? Armastus on valget värvi. Sest siis saab armastust olenevalt hetketest erinevat värvi värvida ☺

Nõuandenurk.
5 motiveerivat mõtet algavaks sügiseks

1. Unista suurelt, sest kõik on võimalik – ja see on tõestatud fakt.
2. Tee iga päev midagi, mis sind õnnelikuks teeb ja naeratama paneb.
3. Küsi, mida sa elult tahad ja ole valmis seda saama.
4. Lõpus kahetseme ainult neid võimalusi, millest me kinni ei haaranud.
5. Hinga. Peatu hetkeks. Ja naudi seda tunnet, et elu on ikka vägaväga imeline!

Kujundasime järelkasvu oma näo järgi ehk retsisime rebaseid!

Hedo Mägi, bioanalüütiku õppekava II kursus

Kolmapäeval, 14.septembril 2016 olid tähelepanu keskpunktis meie kooli esmakursuslased – toimus rebaste retsimine.

Täiesti tavaliselt alanud päev sai korraliku hoo sisse kell 16.00 Pirogovi pargis, kus alustasime tuleprooviga. Pisut lihased-liigesed soojaks võimelnud, lasti rebased 10-liikmeliste tiimidena linnapeale laiali. Kesklinna olid mõne kilomeetri raadiusesse laiali jaotatud erinevad orienteerumispunktid. Igas punktis tuli tiimil läbida uskumatult ägedaid ülesandeid: sai veega pritsida, mõelda, joosta, palju uut ja huvitavat maitsta ning erineval viisil oma teadmisi proovile panna. Orienteerumisrada läbitud, toimus ebatavaline teatejooks ning edasi oli asi lihtne – kõige paremini esinenud tiim võitis retsi!

Õhtu kulmineerus klubis Atlantis, kus toimusid klubimängud, jagasime hoolega erinevaid ägedaid auhindu ning kõvasti baarikrediiti.

Otseloomulikult ei jäänud tasustamata ka retsi korraldajad. Millega täpsemalt me ennast premeerisime, saad teada, kui meile järgmisel korral appi tuled. Korraldamine on väga äge!

Üliõpilasesindus kolis uude ruumi

Hedo Mägi, bioanalüütiku õppekava II kursus

Eelmisel kevadel kolis Üliõpilasesindus oma eelmisest ruumist välja ning sellega seoses elasime pikalt kastide otsas, korraldasime koosolekuid kus juhtus, kaotasime pidevalt oma asju ära ning unistasime oma uuest kodust.

Nüüdseks on saanud valmis ÜE uus pesa! Kolisime ühikamaja 4. korrusele, kus saime omale suure ja ägeda ruumi. Ruumis on olemas kohvimasin, printer, diivan, laud, kraanikauss, palju ruumi ja värske remont – koli või päriselt sisse! Loomulikult leidub Üliõpilasesinduse ruumis alati midagi magusat hamba alla pistmiseks ning vaimu turgutamiseks. Ootame juba väga oma koosolekuid uues ruumis. Tasub uudistama tulla, oleme külaliste üle alati väga rõõmsad!

Rahvusvahelist füsioterapeutide päeva tähistati 10. septembril Lõunakeskuses füsioteraapia laadaga, kus oma tegevusi ja teenuseid oli tutvustamas Eesti Füsioterapeutide Liit, füsioteraapia eriala õpetavad kõrgkoolid ja suuremad teenuse pakkujad (sh Tarbatu Tervisepark, Babysport, Vireo jt).

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli toimekas meeskond oli laadaliste seas ülimalt populaarne, abivajajaid oli palju ja enamus päevast oli kõrgkooli boksi ees suisa järjekord. Õppejõud Aili Lopman tegeles nii nõustamise kui ka teipimisega, Ivi Vaher koos prof Arved Vainuga tutvustas huvilistele survetundlike elastsuskomponentidega retuuse (x-jalgsuse korrigeerimiseks), üliõpilased Kadri Vernik, Triinu Rooni ja Oskar Põldmaa määrasid huviliste kehakoostist ja propageerisid tervislikke eluviise. Kõrgkooli vilistlane Elen Pabo õpetas koos lektor Kristi Vahuriga lastevanematele laste turvavarustuse kasutamist.

1. septembril inaugureeriti Ulla Preeden Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rektoriks. Ametiketi asetas uuele rektorile kaela kõrgkooli esimene rektor Anneli Kannus (paremal).

Üliõpilaste XVII Suvemängud olid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli jaoks edukad!

Kõige aktiivsem üliõpilane Üliõpilaste Suvemängudel oli seekord Kristjan Noormets (Tartu Tervishoiu Kõrgkool), kes võttis osa kokku 16 alast. Õppejõud Maire Aruots (pildil) sai enda valdusse tudengisuve kõrgeima tunnustuse, milleks tal tuli läbida rammunaise neli ala: sangpommi heide, 70 kg kandmine aja peale 50 meetrit, rinnalt surumine kordade peale 45 kg kangiga ja Ziguli auto lükkamine aja peale 25 meetrit.

21 kõrgkooli seas saavutas Tartu Tervishoiu Kõrgkool tubli 5. koha.

KÕRGKOOLIS PEAGI TULEVAD SÜNDMUSED

29. septembril perekooli loeng teemal “Sünni ime”
30. septembril ilmub kõrgkooli veebiajakiri Tervist!
3. oktoobril tasuta koolitus: “Laste turvavarustuse kasutamine”
6. oktoobril perekooli loeng teemal “Enesega toimetulek sünnitusel ja Sinu abilised”
3.-12. oktoobril tasuta koolitus “Hooldustöötaja täienduskoolitus”
14. oktoobril kohtumine omastehooldajatega
20. oktoobril perekooli loeng teemal “Kui kõik ei lähe oodatult...”
20.-21. oktoobril ja **3. novembri**l tasuta koolitus: “Praktikajuhendajate baaskoolitus”
25. oktoobrist 8. novembrini tasuta koolitus “Multikultuurne teadlikkus”
26. oktoobril avatud uste päev: www.nooruse.ee/avatuduksed
27. oktoobril perekooli loeng teemal “Uus algus - füsioloogiline taastumine ja rollimuutus”
31. oktoobrist 15. novembrini tasuta koolitus “Arvutikasutus digiajastul”
3. novembril perekooli loeng teemal “Rinnapiim on Sinu lapsele parim!”
9. novembrist 1. detsembrini tasuta koolitus “Eaka toimetulekut mõjutavad tegurid”
10. novembril perekooli loeng teemal “Uue ilmakodanikuga kodus”
16.-17. novembril tasuta koolitus “Ergonoomika täienduskoolitus”
21.-25. novembril rahvusvaheline nädal “Applied research and borderless cooperation”
24. novembril teaduskonverents “Terves kehas terve teadmine”: www.nooruse.ee/konverents
24. novembril juubelipidu: www.nooruse.ee/juubelipidu
24. novembril ilmub kõrgkooli veebiajakiri Tervist!

Hoia end kursis kõrgkooli juubeliaasta kõigi 205 hea teoga: www.nooruse.ee/205!

VEEBIAJAKIRI TERVIST! OOTAB KAASTÖID

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

Jääme teie kirjatöömõtteid ootama! Järgmine ajakirjanumber ilmub 24. novembril 2016.

Foto: Lauri Veerde

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

Jäär
(21.märts – 20. aprill)
Sa soovid, et sinu sügis oleks piisavalt turvaline ja stabiilne. See sunnib sind kohati klammerduma nende asjade, inimeste ja väärtuste külge, mis seda sinu jaoks esindavad. Usu, sellest ei ole kasu, muutused tulevad su ellu nii või teisiti. Mida avatum sa ise oled ja mida kergemini sa vooluga kaasa liigud ja seda ilusam su sügis on.

Sõnn
(21. aprill – 21.mai)
Sellel sügisel viibid justkui teelahkmel ning pead tegema omapoolse valiku, kuhu suunas sa soovid edasi minna. Ole avatud ja lase sellel sügisel ennast üllatada. Põnevad inimesed ja olukorrad võivad sind oodata seal, kus sa neid kõige vähem oleksid oodanud. Suhtu ellu kirega ning järgi oma südame kutset.

Kaksikud
(22.mai – 21. juuni)
Suvi on üsna muutlik, nagu sõidaks ameerika raudteel. Palju sõltub sellest, kui palju endast hoolid. Proovi säilitada rahu, ära riku närveerimisega oma tervist ja heaolu! Juunis ole ettevaatlik, väldi ekstreemsete hobidega tegelemist ja ohtlike tööriistade kasutamist. Suvel on oodata tööl keerulisi aegu – tunned tüdimust ning võid otsustada hakata uusi sihte otsima.

Vähk
(22. juuni – 23. juuli)
Nüüd oled jõudnud olukorda, kus pead tegelema oma elus probleemide lahendamisega. Taas on üles kerkinud teemad, mis on sulle juba ka minevikus muret valmistanud, kuid millele sa ei ole päriselt lahendust leidnud. Nüüd pead olema tugev ja leidma väljapääsu, mis on kooskõlas sinu sisetundega. Usalda ennast.

Lõvi
(24. juuli – 23. august)
Oled suutnud oma eesmärgid ja soovid endale täielikult teadvustada ning sul on ka piisavalt jõudu ja julgust, et oma unistusi ellu viia. Asud julgelt tegutsema ja näed, et sind saadab edu. Hea aeg on ka inimsuhete osas, seda nii töö-, pere- kui romantiliste suhete osas.

Neitsi
(23. august – 22. september)
Nüüd pead olema valmis otsuste langetamiseks, sest elu pakub sulle palju erinevaid ja põnevaid töö- ja eraeluga seotud võimalusi. Katsu leida endas kindlus ja selgus. Nii saad keskenduda ühele teemale, mitte ei rabele paljude erinevate asjade vahel, saamata ühelegi neist täielikult pühenduda.

Kaalud
(24. september – 23. oktoober)
Sellel sügisel on sinus piisav annus enesekindlust ja teotahet, et ellu viia oma unistusi. Ütle kõva häälega välja see, mida soovid, sest vaid nii saavad need täituda. Suhtud kirglikult kõigesse, mida ette võtad ning see toob ka suurepärased tulemused.

Skorpion
(24. oktoober – 22. november)
Mõtle hoolega järele, kas sa oled olnud enda vastu läbinisti aus ja kuulanud oma keha ja hinge vajadusi. Nüüd kipuvad üles kerkima kõik need asjad, mille oled alla surunud ja tahaplaanile lükanud. Võta endale teadlikult aega, et puhata ja järele mõelda. Ära lase hirmudel endast võitu saada.

Ambur
(23. november – 21.detsember)
Ole kohusetundlik, töökas ja visa. Ei maksa üritada kohustustest kõrvale hiilida, ega neid kellegi teise kaela veeretada – sellega teed olukorra enda jaoks vaid raskemaks. Selle suvega sa saad tugevamaks ja targemaks!

Kaljukits
(22. detsember – 19. jaanuar)
Leiad nüüd lõpuks jõudu ja võimalusi, et liikuda edasi probleemide juurest, mis on sulle juba mõnda aega peavalu põhjustanud. Selleks tuleb sul esialgu võtta kokku kogu julgus ning usaldada elu. Hiljem näed, et sinu otsused olid õiged ning liigud suunas, mis aitab sind rahulikuma ja õnnelikuma eluperioodini.

Veevalaja
(20. jaanuar – 18. veebruar)
Kätte on jõudnud huvitav aeg, kus puutud kokku enda jaoks uudsete teemadega. Pead leidma endas kannatust, et pöörata piisavalt tähelepanu detailidele. Oluline on ka näha erinevate teemade omavahelist seost ja õppida võtma sealt enda jaoks parim. Tavalisest enam on päevakorras töö ja rahaga seotud küsimused.

Kalad
(19. veebruar – 20.märts)
Sinu märksõnaks sellel sügisel on meeskonnatöö. Kõige paremini ja edukamalt laabuvad sul asjad siis, kui teed teistega koostööd ja küsid vajadusel nõu. Lase kaaslastel end toetada, sest just tänu headele partneritele saad sa uusi mõtteid ja inspiratsiooni.

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TÄIENDUS-KOOLITUSED

KUTSUME TEID TÄIENDUS-KOOLITUSTELE!

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

www.nooruse.ee/koolitused

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.