TERVIST

TARTU TERVISHOIU
KÕRGKOOLI AJAKIRI

VEEBRUAR 2016 / nr. 10

205. sünnipäev:
205 HEAD TEGU!

JOOKSUTREENINGUD
edasijõudnutele

Maiken Jaanisk:
õpetaja või õppur?

TERVIST!

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

Vastutav väljaandja: Jaanika Niinepuu,
jaanikaniinepuu@nooruse.ee, 737 0260
Toimetus: Silvia Teras, Jonna Sild, Kristel Laiuste, Anni Ojala, Roman Paluste, Tairi Kollo, Hedo Mägi, Grete Madi, Gethel Laiuste, Piret Mängel
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 27. mail 2016.

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

Millal oli viimane kord, kui te tegite midagi esimest korda? Millal te viimati mõtlesite enda peale? Millal valasite viimati õnnepisaraid?

Kas pole veider, et me ei mõtle nendele küsimustele väga tihti. Ma tean, et mina ei mõtle … ja kas pole veider, et keset tavapärast rutiini on maailma suurimad probleemid seotud hoopis hambapasta otsasaamise või bussist mahajäämisega?

Ma olen alati olnud rahutu hing. Olen alati teadnud, et maailm on liiga põnev, et igavaid ja ebameeldivaid asju teha. Ometi me teeme neid. No, me ju PEAME neid tegema, kas pole?

Lisaks peame tegema nii nagu meile öeldakse. See algab juba siis, kui oleme veel väikesed ja elust väga midagi ei jaga. Seda korrutavad meile emad, isad, onud, tädid, vanaemad, õpetajad ja ülemused. Meile öeldakse, mida me võime ja mida me ei või teha. No kas sa saad selle kassi ükskord rahule jätta? Kas sa saad aru, et ei ole viisakas sellele võõrale tädile keelt näidata? Lõpeta see küünte närimine! Mine tööle! Ära üle tööta! Investeeri pensioni kolmandasse sambasse! Võta pangalaen, sa ei saa ilma selleta. Abiellu. Tee lapsi, siis Eesti iive tõuseb. Issand, nii kasvatadki oma last vä? Hoia oma tervist, joo vähem… ja ma võiksin seda loetelu jätkata lõpmatult. Sellist müra toodab ühiskond.

Selles jäävad ellu ainult need, kes suudavad lisaks oma tarkadele otsustele elus aru saada, et see on tark otsus just sinu enda jaoks. Et ... sa tegelikult ka läksid juurat õppima, sest sind huvitab õigus, mitte sellepärast, et see on mega populaarne. Või et sa püüad meeleheitlikult hoida kontakti inimesega, kes sulle isegi ei meeldi, puhtalt selleks, et tema arvamus sinust oleks endiselt suurepärane. Või et sa suudad endale tunnistada fakti, et me kõik teeme vahel vigu.

„Elasin nii, nagu teised minult ootasid, mitte, nagu oleksin ise tahtnud“ – just see oli kõige levinum kahetsus austraallanna Bronnie Ware raamatus „Viis asja, mida inimesed enne surma enim kahetsevad“.

Ma soovin, et te täna vaataksite oma südame sisse ja küsiksite endalt „Kas ma olen õnnelik? Kas ma olen kõike saanud elus teha just nii nagu MINA seda tahtnud olen? Kas on veel unistusi, mida ma pole saanud teoks teha?“

Ma tahan teile öelda, et mõelge rohkem enda peale. Tehke homme midagi, mida te pole kunagi teinud. Minge reisima. Naerge õnnepisarateni. Maailmas on kõik võimalik. Päriselt ka. Aga nagu ütles Charles Handy: „Me ei saa oodata, et mägi meie juurde tuleb, me peame ise selle otsa ronima“.

Liisi Org, täienduskoolituse spetsialist

TERVIST!

SISUKORD

veebruar 2016 / nr. 10

5.02. – 205 4

Jõululaat tõi perekeskusele uued imikukaalud 5

Lühiuudised 6

Röntgeni lainetel 7

Tudengeid paelub võimalus teisi aidata 10

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli otsustasin õppima tulla, sest 12

Õppekavagrupi kvaliteedi hindamine: enam õppimist ja vähem õpetamist 13

Rakendusuuringud keskenduvad mitmele valdkonnale 15

Maiken Jaanisk, õpetaja või õppur? 17

Peeglike, peeglike 22

Tere, Sõber! 23

Central Baltic SAFHY – „Safety and hygien“ CB79 projekt on jõudnud reaalsete tegevusteni 24

Nordplusi projekt tõi kolleegid Tartu 26

Üliõpilaste pudelivee tarbimisharjumused ja teadlikkus pudelivee võimalikust kahjulikust mõjust tervisele 27

Kiidulaul jooksmisele vol 2: treeningud edasijõudnuile 29

Vilistlane: Kristi Jõeorg 31

Sotsiaalsed võrgustikud mõjutavad meie elu kvaliteeti sama palju kui õige treening ja toitumine 33

Filmisoovitus: “Intouchables” või siis “1+1” (2011) 34

Ikkagi inimene 35

Tule üliõpilasesindusse! 36

Retrospektiiv 37

Futuspektiiv 38

Koolituskalender 39

5.02.–205

Ruth Pihle, turundusspetsialist

5.02. oli kõrgkooli jaoks tähendusrikas päev. Just sel päeval alustasime kõrgkooli juubeliaastat, et 205 hea teoga tähistada novembris täituvat 205.

173 lõpetajaga aktus oli esimene heade tegude jadas. Tänaseks oleme jõudnud allkirjastada lepingu Jyväsküla Ametikõrgkooliga õdede õppeks, avada hooldustöötajate õpperühma Põlvas, tuuritada täiskasvanud õppijate ja koolieelikutega.

205. aastapäeva sündmused kulmineeruvad juubelinädalal, 21.–25.11. traditsioonilise teaduskonverentsi, rektori vastuvõtu ja meie inimeste (üliõpilased, töötajad, vilistlased, partnerid) peoõhtuga.

Mis need 205 head tegu veel võiksid olla? Mõtteveeretamise tulemusena on visatud õhku ideid villaste sokkide päevast kõrgkoolis ja peredele mänguasjade annetamisest kuni oma rahvatantsurühma loomiseni. Koolitada gümnasiste, kes koos üliõpilastega põhikooli õpilasi terviseteemadel hariksid, luua õpetuslikke videoklippe lihtsatest, kuid vajalikest toimingutest, sooritada arvestusi kogukonnas, mitte isekeskis. Avada ümberkaudsete õppehoonete uksed, et naabritena teaksime, mida meie majades tehakse. Õpetada Tartu kooliõpilased õigesti käsi pesema ja testida tartumaalaste tervisenäitajaid. Õpetada ja anda esmaabi tervisepäevadel ja spordiüritustel. Mida me suudame teoks teha?

Kindel on see, et 205. aastale annavad näo õppekavad ja õppekavade tegevused:

- bioanalüütikud näitavad ja räägivad loomadest inimkehal 14.04. Tallinnas ja 15.04. Tartus;
- füsioterapeudid korraldavad Tamme staadionil õppekavade tervisliku spordipäeva 08.09. ja toovad juubeliks Talendid Koju;
- tervisekaitse spetsialistid suunavad tervislikke tegevusi koolihoones 26.09.;
- õdede õppekava avab uksed sügisesel koolivaheajal 24.-28.10.;
- radioloogiatehnikud suhtlevad kogukonnaga Tervislikel Neljapäevadel ja ootavad kõiki sünnipäevatordile radiograafide päeval 08.11.;
- ämmaemandate perekool toimetab titade vanemate ja titadega kevadel ja sügisel;
- lapsehoidjad harjutavad koos Tartu lasteaialastega, kuidas õigesti käsi pesta ja hambaid harjata ning hajutavad arstihirmu;
- hooldustöötajad õpetavad õppides linlasi, kellel on kodus hooldamist vajav lähedane;
- erakorralise meditsiini tehnikud tutvustavad avalikus ruumis esmaabivõtteid, sest käed ja julgus aidata võivad päästa elu.

Kui Sina, hea veebli (veebiajakirja) lugeja, tunned soovi ja oled valmis häid tegusid tegema, siis jaga oma ideid Ruthi ja Jaanikaga.

Tähistagem koos meie kõrgkooli 205. aastapäeva!

Jõululaat tõi perekeskusele uued imikukaalud

Hedo Mägi, bioanalüütiku õppekava I kursuse tudeng

9. detsembril 2015 toimus Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis heategevuslik jõululaat, mille eesmärk oli koguda koostöös SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefondiga raha kliinikumi perekeskuse digitaalse imikukaalu jaoks.

Heategevuslik jõululaat on traditsiooniline üritus, mis toimub Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis iga aasta.

Koos Lastefondiga koguti sel korral kokku 500 eurot, mille eest saadi kaks imikutele mõeldud kaalu: üks kaal saadi kogutud raha eest, teine oli kingitus kaalude tootjafirma poolt. Tänavu kogutud summa on läbi aastate suurim.

Sel korral, nagu ikka, toimus laat kõrgkoolis ning osalema olid oodatud kõik: nii kõrgkoolist kui ka väljastpoolt. Osalejaid oli palju nii kõrgkooli perekonnast kui ka mujalt, müüjatel tuli tasuda 1eurone kohamaks, mis läks kõik heategevuseks. Samuti oli seatud kriteerium, et vähemalt 10% teenitud tulust tuleb annetada heategevuseks. Hea meel on, et enamik inimestest annetas siiski palju rohkem ning suur osa müüjatest annetas kogu oma teenitud tulu heategevuseks. Märkimist väärt on see, et Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kohvik, mille pidaja on OÜ Lusikas, toetas kogumisfondi koguni 50 euroga.

Foto: Anne Rosenberg

Pildil vasakult: SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefondi nõukogu esimees Küllike Saar, perekeskuse ämmaemand Anne Ilves, kõrgkooli haldusdirektor Ermo Kruuse, jõululaada korraldaja Egert Vinogradov ja turundusspetsialist Ruth Pihle.

Foto: Jaanika Niinepuu

Kaalude üleandmine kliinikumi perekeskusele toimus 11. jaanuaril ning need võttis vastu naistekliiniku perekeskuse ämmaemand Anne Ilves. Vastu sai kõrgkool tänukirja.

Üritusel räägiti ka edasistest koostööplaanidest Tartu Tervishoiu Kõrgkooli ning Lastefondi vahel. Esimese asjana on kõrgkool Lastefondiga valmis näiteks jagama lastele mõeldud töölehti, et kliiniku mängunurkades saaksid lapsed värvida erinevaid toredaid pilte.

Lühiuudised

"10 aastat eriõe koolitust" 6. aprillil

Janika Pael, õppejõud

6. aprillil toimub Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis juubelikonverents "10 aastat eriõe koolitust". Konverentsile on oodatud erialakoolituse läbinud õed, erialaselt spetsialiseeruda soovivad õed, tööandjad ja praktika juhendajad.

Juubelikonverentsil räägivad koolituse lõpetanud, nende tööandjad ja koolitajad sellest, mis on kümne aasta jooksul neljal õenduse erialal toimunud ning kuidas eriõed on rakendust leidnud. Käsitlemisele tulevad eriõe õppe arendamise vajadused ja võimalused. Konverents annab ülevaate erialakoolituse läbinud õdede töö- ja karjäärivõimalustest.

Konverentsipäeval on soovijatel võimalik tutvuda kõrgkooli õppe- ja praktikaklassidega. Täpsem kava ilmub peagi. Konverents on osalejatele tasuta!

Registreerimine on alanud! Kursusele saab registreeruda lingil.

Küsimuste korral helistage või kirjutage: liisiorg@nooruse.ee või 737 0209.

Raamatukogus saab pinge maandamiseks puslet kokku panna

Ühel detsembrikuu päeval rääkisid kaks Annet, haridustehnoloog Anne Rosenberg ja õppejõud Anne Vahtramäe, lõunalauas pusledest – nii saigi raamatukoguhoidja Aire Härmaski sõnul Vahtramäe käest küsitud, et kas ta ei tahaks raamatukokku mõnda puslet tuua, tudengitele vahelduseks, stressi maandamiseks ja ühistegevuseks.

Vahtramäe tõigi detsembri keskpaigas pusle ning jaanuari alguses, mil ülikoolides sessiperiood ja ka Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengitel vaja sooritada mitmed eksamid ja vahehindamised, oligi esimene pusle koos. Härmaski selgitusel olid peamisteks puslepanijateks üks kindel seltskond õe õppekava 1. kursuselt, aga oli ka neid, kes niisama mööda minnes paar tükki paika panid. Ning oma panuse kokkupanemisele andsid mõlemad Anned ja ka Aire Härmask ise. Raamatukogus ootab nüüd kokkupanemist veel üks 1000-osaline pusle. „Miks mitte pakkuda tudengitele sellelaadseid tegevusi!" on Härmask avatud ka teistele taolistele pakkumistele, mis raamatukogus võiks läbi viia.

Põlvas algas õppeaasta 11 hooldustöötajal

8. veebruaril algas Põlva Haigla juures õppeaasta 11 hooldustöötaja eriala kutseõppuril, keda koolitab Tartu Tervishoiu Kõrgkool.

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kutseõppekavade juht Tiina Uusma selgitas, et Põlvas jagatakse hooldustöötajatele teadmisi sama õppekava alusel nagu õpitakse Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis kohapeal. Kuna aga juba hooldustöötajana töötavatel erialase hariduseta isikutel pole võimalik igapäevatöö kõrvalt teise linna kooli sõita, otsustaski Tartu Tervishoiu Kõrgkool avada õppe Põlva haigla juures.

Õppe pikkus hooldustöötaja õppekaval on kaks aastat, maht 120 EKAP-d (Eesti Kutsehariduse Arvestuspunkti). Auditoorne õppetöö toimub nädalaste tsüklitena üks või kaks korda kuus. Lõpetamisel on võimalik taotleda Euroopa tööturul tunnustatud hooldaja tase IV kutsetunnistust, mille saamine kompenseeritakse kõrgkooli kaudu.

Tartu Tervishoiu Kõrgkool on väljaspool õppehoonet, haiglate juures õpet andnud ka varem. Näiteks reedel, 5. veebruaril sai Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis lõpuaktusel õe rakenduskõrghariduse diplomi ka 18 Rakvere haigla juures lühendatud õppeajaga õppekava läbinud juba töötavat õde.

Röntgeni lainetel

2 x foto: Jaanika Niinepuu

Anni Ojala, radioloogiatehniku õppekava I kursuse üliõpilane

9. novembril toimus Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis rahvusvaheline radioloogiapäev, mis märkis ühtlasi röntgenkiirte avastamise 120. aastapäeva. Eelneval õhtul pühiti tolmust puhtaks ka kõrgkooli ülisalajane ajamasin, mille abil toodi suurejoonelist pidupäeva juhtima meie kangelased härra ja proua Röntgen.

Tegime Wilhelmi ja kauni Anna Berthaga ka intervjuu, mille käigus viidi meid kurssi suure avastuse telgitagustega.

Wilhelm, kuidas Teil õnnestus need röntgenkiired täpsemalt purki püüda?

Väga hea küsimus. Olen kuulnud erinevaid lugusid. On väidetud, et selline avastus oli täiesti juhuslik ning polnud kuidagi minu planeeritud katse vili. Ma olnud siis katsetamas gaaslahendustoruga ning avastanud hiljem, et toru kiirgab tundmatuid kiiri, mis tekitavad fluorestsentsi baarium plaatinatsüaniidiga plaadil. Nii see tõesti toimus, kuid ma olin vägagi teadlik katsele järgnevast. Kadedad inimesed üritavad alati tõde moonutada, häbi neile.

Kas vastab tõele, et tegite esimese röntgenpildi tegelikult võtmest ja pärast seda alles oma naise käest?

Teate, minu naine ihkas väga tunnustatust. Olgugi, et tema väidete kohaselt meeldis talle pigem koduperenaine olla, leppisime kokku, et just tema käest tehti esimene pilt. Minu kaasa lihtsalt pidi tähtis inimene olema ja kõik. Kas see ka päriselt esimene pilt oli – kes seda enam mäletab. Naisi peab armastama, mitte mõistma, nagu ütles keegi targem härra. Oskar Vilde või Wilde või mis iganes tema nimi nüüd oli.

Kust on pärit selline huvi füüsika vastu?

Kodus füüsikuid polnud, isa oli kaupmees. Koolist ei saanud ma samuti ei teadmisi ega huvi millegi vastu. Ükski õppeaine lihtsalt ei sobinud. Pigem veetsin vaba aja värske õhu käes metsas ning omaette olles. Ühel hetkel taipasin, et mind paeluvad erinevad mehaanilised leiutised ja füüsika kontseptsioon hakkas aina enam meele järele olema.

Mis tunne Teid valdas, nähes esimest diagnostilist röntgenpilti oma naise Anna Bertha käest?

Tundsin end hästi, üleolevalt isegi. Teadsin, et midagi sellist ei suuda veel niipea keegi järele teha. Samas jäin rahulikuks, ei jooksnud välja ega pistnud ekstaasist pead lumme.

Kas jõudsite intensiivse teadustöö kõrvalt ka vaba aega nautida? On Teil mingeid hobisid või meelistegevusi?

Pidasin oma tööd hobiks. Ei pidanud vajalikuks midagi muud teha. Pealegi oli mu teadustöö tulemuslik. Seda enam sundis see mind tähelepanu sinna koondama. Retrospektiivis oleksin võinud tõesti vaba aega rohkem nautida, näiteks naisega rohkem koos olla. Kahetsen, et ei saanud endale järglast, kes nime edasi kannaks ning uutele jahimaadele siirduks.

Kas peale röntgenkiirte/X-kiirte oli avastusele

esialgu ka teisi nimevariante?

Ei söandanud ma midagi ise välja pakkuda, pidasin oma ideid totakateks. Liigne edevus ei ole õigele teadlasele kohane. Seetõttu olin ka vastuvõtlik esimesena pakutud nimetuse suhtes.

Olles veetnud päeva Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis, kuidas Teile siin meeldis?

Teie kool on prestiižne. Majal on silmatorkav kuju. Sisenedes avaldasid klaasuksed muljet. Klassiruumides domineerib rahustav roheline värv. Kogu tehnika, millega ruumid on sisustatud – väga modernne. Auditooriumis oli vastuvõtlik publik. Tundsin end tähtsana. Suur privileeg oli teie õppehoonet külastada.

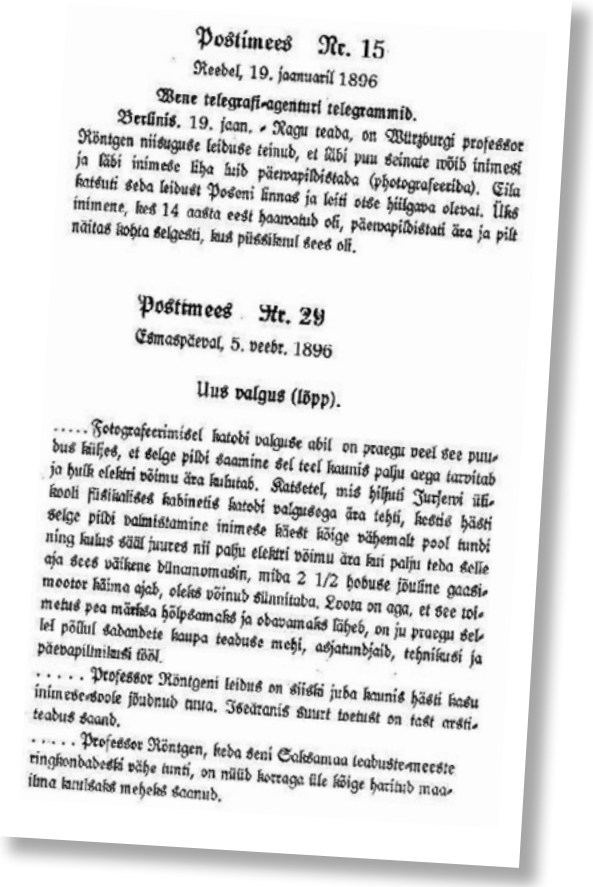
• • •

Anna Bertha, kas olite kohe nõus oma kätt katseobjektiks andma või pidi abikaasa Teid enne pisut veenma?

Abikaasal tuli mind veenda ikka päris tükk aega. Tema jutt oli segane ja ma ei saanud kohe aru, milleks ta minu kätt palus. Kartsin ka, et see võib minu käele haiget teha, ikkagi kiired läbi käe lasta. Tundus alguses päris hirmus. Seletasin talle, et kuidas ma siis ühe käega peaks kõik kodused asjad tehtud saama, kui sa mu teisele käele lased kiired, mis võivad minu käe ära lõhkuda. Ta rahustas mind maha ja lubas, et midagi sellist ei juhtu. Ja kuidas sa ütled ära oma paluvale kaasale, ikka aitad teda nii palju kui saad.

Kuidas kohanesite Teile osaks saanud suure tähelepanuga? Hakkas see millalgi ka Teie elu häirima?

Alguses oli suur tähelepanu isegi meeldiv, kõik soovisid näha minu kätt ja minuga rääkida, et mis tunne sel hetkel oli, kui ta minu kätt pildistas. Samas tekkis mure, et oleks ikka seljas uus ja ilus kleit, sest ega nii tähtsal mehel ei saa ju olla naine, kellel ainult üks kleit. Hiljem ma enam lihtsalt ei jõudnud Wilhelmiga koos üritustel käia ja jäin rohkem kodu-



Postimees Nr. 15

Reebel, 19. jaanuaril 1896

Wene telegrafi-agenturi telegrammid.

Berlinis. 19. jaan. - Nagu teada, on Würzburgi professor Röntgen niisuguse leiduse teinud, et läbi puu seinate wõib inimesi ja läbi inimese lha luid päewapildistada (photografeerida). Eila katsuti seda leidust Poseni linnas ja leiti otse hiilgawa olewat. Ülks inimene, kes 14 aasta eest haawatud oli, päewapildistati ära ja pilt näitas kohta selgesti, kus püssikuul sees oli.

Postimees Nr. 29

Esmaspäeval, 5. veebr. 1896

Uus valgus (lõpp).

..... Fotografeerimisel katodi valguse abil on praegu veel see puudus küljes, et selge pildi saamine sel teel kaunis palju aega tarvitab ja hulk elektri võimu ära kulutab. Katsetel, mis hilputi Jurjevi ülikooli füsiikalises kabinetis katodi valgusega ära tehti, kestis hästi selge pildi valmistamine inimese käest kõige vähemalt pool tundi ning kulus sääl juures nii palju elektri võimu ära kui palju teda kelle aja sees väikene dünamomasin, mida 2 1/2 hobuse jõulise gaasimootor käima ajab, oleks võinud sünnitada. Loota on aga, et see tollel põllul sadandete kaupa teaduse mehi, asjatundjaid, tehnikusi ja päevapilmiksi töö.

..... Professor Röntgeni leidus on siiski juba kaunis hästi kasu inimesesoole jõudnud tuua. Iseäranis suurt toetust on tast arsiteadus saand.

..... Professor Röntgen, keda seni Saksamaa teaduste-meeste ringkondadeski vähe tunti, on nüüd korraga üle kõige hariund maailma kaulsaks meheks saanud.

seks. Tuli ju hoolitseda ka venna lapse eest, kelle me adopteerisime. Ta oli küll siis juba 13-aastane ja sai üksi hästi hakkama, aga ei tahtnud ikkagi, et ta iga õhtu üksi kodus peaks olema.

Kas jagasite oma abikaasa huvi füüsika vastu või oli Teil oma ametiala, millega tegelesite?

Füüsika vastu mina suurt huvi ei tundnud. Mingid imelikud joonistused, graafikud, mitte midagi ei saanud aru. Ta ikka seletas vahel mulle, kui tähtis see kõik on, ja näitas masinaid. Keeruline, keeruline ... Minu alaks oli olla koduperenaine. Tegelesin oma venna tütre Josephinega, hoolitsesin tema eest, aitasin teda koolitöödega, hoidsin kodu korras. Kui kõigest sellest aega üle jäi, tegelesin õmblemisega. Kõige rohkem meeldis mulle õmmelda kleite Josephinele.

Olles veetnud päeva Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis, kuidas Teile siin meeldis?

Tartu Tervishoiu Kõrgkool on väga huvitava kujundusega kool, nii palju aknaid ja uksi. Kohale jõudes tegime tiiru peale tervele majale, kuna me ei leidnud esimese hooga õiget ust üles. Enne tulekut uurisin ka kooli kohta, et millised inimesed siin õpivad, sain ainult kiidusõnu. Räägiti, et inimesed on viisakad, abivalmid ja sõbralikud. Seda kogesin ise ka olles koolis, kõik naeratasid sõbralikult. Samuti saime külastada ruumi, kus asus Wilhelmi leiutis. Tegemist polnud üldse samasuguse asjaga, mis meil kodus. Mind üllatas see, kui kiiresti pilt valmis sai, oh, üks silmapilk ja kõik. Kodus, kui kaasa mässas minu käe pildiga, võttis see tal palju-palju aega. Seal oli veel palju huvitavaid masinaid, nende nimed mulle meelde ei jäänud. Nii palju uusi asju ühe päevaga. Oli väga meeldejääv ja tore päev ning loodan, et saame kunagi jälle teile külla tulla.

Fotod: Sabiine Laur

Tudengeid paelub võimalus teisi aidata

Tairi Kollo, õe õppekava II kursuse tudeng

Et teada saada, miks on tudengid otsustanud õppima tulla just tervishoiualadele, viisime nii Tartu kui ka Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengite seas läbi väikese küsitluse.

Rivo Endla, farmatseudi õppekava, 3. kursus
Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

Ühe kooli lõpetasin ma 2005. aastal ja pidin seejärel minema Kaitseväkke, aga viimasel hetkel mind sinna enam ei võetud. Seejärel kandideerisin tööle ravimite hulgimüügifirmasse. Töötan seal küll tänaseni, aga mitte enam täiskohaga, kuna kool ei võimalda enam seda. Praegu teen kooli kõrvalt fotograafitööd – pildistan Eesti esimesele internetiapteegile tooteid –, kus ma olen oma aja peremees. Enne olin kauba vastuvõtu tööjuht. Mul oli 15 alluvat ja see oli kõik tegelikult väga tore, aga paar aastat enne siia kooli tulekut ma tundsin, et lihtsalt jooksen vastu seina, sest kutseharidusega pole enam kuhugi minna. Ja siis saigi selline otsus tehtud, et tulla Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli farmatseudiks õppima. Samas on mul ka õde siin koolis õenduse lõpetanud, et võib-olla natukene ka sellepärast. Farmatseudi amet tundus mulle huvitav ja kuna ma ravimite hulgimüügis töötasin, siis leidsin, et see on ainuõige valik.

> ***Meenub näiteks naljakas lugu, kuidas ma lasteaias prügikastist nuku päästsin, kellest mul kahju hakkas.***

Foto: Tairi Kollo

Huvitava juhtumina tooksin välja, et kui 1. kursusel olin, toimusid meil patoloogia loengud. Siis organiseerisime endale grupiga väikese ekskursiooni surnukuuri lahkamisele, mida farmatseudid tegelikult üldse tegema ei peaks. Kuna aga enamik meie kursuselt tahtis seda minna vaatama, siis nii ta läkski. Ja pärast seda, kui me olime surnukuuris ära käinud, siis meil üks esimese kursuse tudeng lõpetas aasta ära ja läks Tartusse arstiks õppima.

Kristel Köörna, ämmaemanda õppekava, 4. kursus
Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

Tervishoidu jõudsin tänu sellele, et kodus oli seoses isaga väga suur hulgitrauma ja kuna ta on muidu krooniline haige, siis läks olukord väga kehvaks. Mina ise olin siis 12-aastane ja sain suhteliselt suure närvivapustuse, aga see oli minu jaoks murdepunkt. Pärast seda sain näha rada, mida mööda ma

pean minema. Ämmaemandus oli mu esmavalik sellepärast, et oli väga suur isiklik huvi ja mulle meeldib ennast panna piltlikult öeldes tõkkejooksurajale, kus on väga kõrged tõkked. Mulle meeldib riskida, mulle meeldib vastutada millegi eest, mis vajab lisajõudu ja mida keerulisem olukord, seda põnevam on puslet kokku panna.

Üks huvitav seik oli 3. kursuse kevadel, kui meil olid paari päeva jooksul sellised psühholoogiaalased tunnid. Nende seansside lõpus, viimasel päeval, sai igaüks öelda kellegi kohta midagi, mida ta parasjagu just soovis. Ja niiviisi, et kõigi kohta oli miskit öeldud. Mul oli hästi hea meel, et mina jäin eelviimaseks, kes midagi pidi ütlema ja viimaseks jäi tüdruk, kes on mulle väga lähedaseks saanud. Seda sellepärast, et me oleme tänaseks aasta aega ühikas ühes toas koos elanud ja ma ei olnud talle varem öelnud midagi head, mis ma temast mõtlen. Terve rühm reageeris sellele väga sügavalt ja seda ei saanud mainimata jätta.

Triin Mäll, **õe õppekava, 2. kursus**
Tartu Tervishoiu Kõrgkool

Ma olen alati olnud inimene, kel huvid kiiresti vahelduvad. Seega kaheteistkümne gümnaasiumiaasta jooksul kujutasin end ette umbes kümnes eri ametis, mille hulka kuulusid nii õpetaja, müüja, pankuri, finantsnõustaja, bioloogi ja ka valituks osutunud õe amet. Pärast gümnaasiumi ei tulnud ma aga otse Tartu Tervishoiu Kõrgkooli, vaid alustasin hoopis Tartu Ülikooli bioloogiatudengina. Käisin seal aasta, alguses enda huvist, aga suuresti mõjutas ka vanemate unistus tütre õppimisest ülikoolis. Kuid mida aeg edasi, ei tundunud see minu jaoks siiski õige valik ja aina enam mõlkus meeles õe eriala tervishoius. Mulle on alati huvi pakkunud inimestega suhtlemine ja meditsiinivaldkond. Ma tunnen end hästi teades, et mind vajatakse ja et olen kellelegi oluline. Kui ma vanematele oma erialavahetuse soovist teatasin, siis nende näolt heakskiitu välja lugeda kahjuks ei saanud. Nende jaoks oli ikkagi ainus kõrgkool ülikool. Olles nüüdseks teisel aastal õenduses, olen ma kohe kindlasti palju õnnelikum, kui olin bioloogia erialal. Tunnen, et just seda ma tahangi õppida. Ma olen õnnelik, et tegin just sellise valiku, isegi kui olin juba aasta bioloogiat õppinud ja mu vanemad alguses selle valikuga väga rahul polnud. Mina olen õnnelik ja nüüdseks näevad seda ka minu vanemad, kes on sellega leppinud ja rõõmustavad, et olen ise oma valikutega rahul.

Minu parim sõbranna ja ühtlasi vana klassiõde õpib samuti Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis. Me õpime samal erialal, aga erinevatel kursustel. Ma alati norisin, et ta on pisike, sest ta on sünniaasta järgi tegelikult minust noorem. Nüüdseks on asjalood aga teisiti – mina käin tänu aastale bioloogias 2. kursusel, aga tema hoopis 3ndal. Seega on tema nüüd justkui minust vanem ja minu mentor.

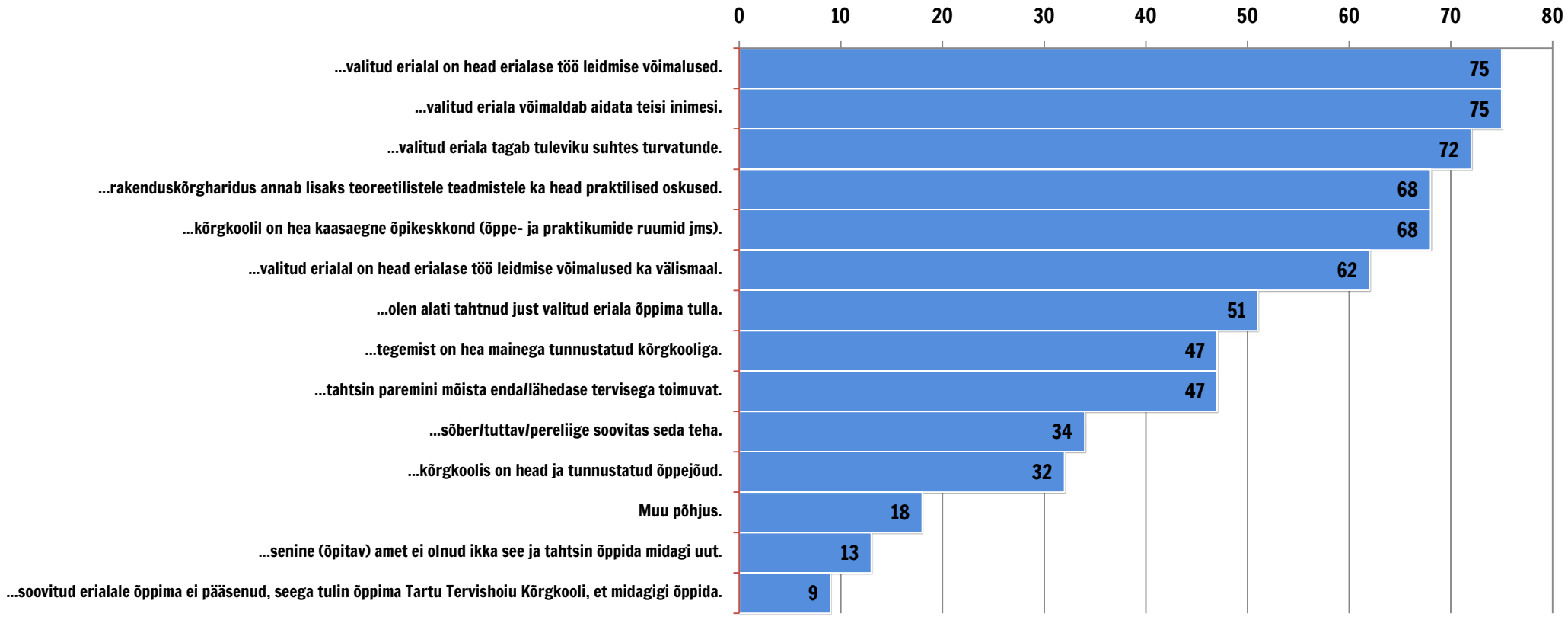
Fotod: Erakogu

Max Linnamägi, **õe õppekava, 2. kursus**
Tartu Tervishoiu Kõrgkool

Ma olen lapsest saati olnud üsna empaatiline ja tahtnud inimesi aidata. Meenub näiteks naljakas lugu, kuidas ma lasteaias prügikastist nuku päästsin, kellest mul kahju hakkas. Küll aga sai mulle alles gümnaasiumi ajal selgeks, et ma tahan päriselt elusid päästa ja seega otsustasin tervishoiualale minna. Esialgu polnud ma kindel, milline eriala mulle kõige paremini sobib. Kõigepealt kaalusin näiteks erakorralise meditsiini tehniku eriala, kuid lõpuks otsustasin õenduse kasuks, kuna see annab üsna hea põhja, kust edasi minna. Hetkel olen ma oma valikuga üsna rahul. Mind motiveerib see, kui saan ennast praktikal proovile panna ja mul õnnestub äsjaõpitud teadmisi rakendada, näiteks edukalt verd võtta või perifeerne veenikanüül paigaldada.

Minu jaoks naljakas üllatus oli see, kui mu kõige esimest loengut Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis andis õppejõud, kes oli ühtlasi mu sõbra ema. Ma arvan, et ma jäin üsna paljudele sellest loengust meelde, kuna sain üsna paljudele küsimustele kogu kursuse ees mikrofonisse vastata.

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli otsustasin õppima tulla, sest...



Allikas: Tartu Tervishoiu Kõrgkooli esmakursuslaste uuring 2015. aasta sügisel, n=147

Õppekavagrupi kvaliteedi hindamine: enam õppimist ja vähem õpetamist

Inge Paju, õppeprorektor

Eesti Kõrg- ja Kutsehariduse Kvaliteediagentuur (EKKA) korraldab kord seitsme aasta jooksul kõikide õppekavagruppide kvaliteedihindamise. Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rakenduskõrghariduse õppekavad kuuluvad tervishoiu õppekavagruppi ja rahvusvaheline komisjon külastab kõrgkooli juba 20. ja 21. aprillil. Hindamisprotsessi käigus antakse hinnang õppekavagrupi õppetöö kvaliteedile, õppekavadele, õppealase arendustegevuse vastavusele õigusaktidele, riigisisestele ja rahvusvahelistele standarditele ja arengusuundadele. Samuti antakse hindamise käigus soovitusi õppekvaliteedi parandamiseks ning soovitusi edasisteks arenguteks.

Pikaajaline protsess

Ettevalmistused komisjoni külastuseks ja eneseanalüüsi aruande koostamiseks said alguse 2015. aasta aprillis. Juunis analüüsisid kõikide õppekavade õppejõudude meeskonnad õppekava tugevusi ja edasist arendamist vajavaid valdkondi. Kõikide õppekavade analüüsi koondina koostati õppekavagrupi eneseanalüüsi aruanne, mis vormistati EKKA poolt etteantud struktuuri alusel ning selles käsitleti viimase viie aasta jooksul toimunud muudatusi õppekavade arenduses, õppeprotsessi ülesehituses, õppetööks vajalike ressursside olemasolu ning õppejõude ja üliõpilastega seonduvaid küsimusi. Küsimused, millele analüüsi käigus vastuseid otsisime, olid analüüsi struktuuris ette antud, aga väga palju küsimusi tõstatus ka analüüsiprotsessi käigus. Õppekavade juhid ja õppeosakonna töötajad on eneseanalüüsi valmimise käigus väga palju õppinud, saanud targemaks, kogenenumaks, teadvustanud oma tugevusi ja nõrkusi ning püstitanud uusi sihte.

> **Õppeprotsessi kaks osapoolt, õppija ja õppejõud, võivad hea koostöö korral saada imeliste kogemuste osaliseks. Küsimus on, kuidas.**

Eneseanalüüsi kohustuslike lisadena esitatavate õppekavade üldosas on määratletud õppekava kesksed mõisted, sealhulgas õpikäsitus, mis hõlmab endas arusaama õppimise olemusest, eesmärkidest, meetoditest ja erinevate osapoolte rollist õppeprotsessis. Sotsiaalkonstruktivistliku õpikäsituse alusel loome õppijale võimalusi oma teadmiste, arusaamade ja maailmapildi konstrueerimiseks, planeerime õppetööd ja valime õppemeetodeid. Õppeprotsess on edukas, kui õppija on ennast juhtiv, enesereflektsioon regulaarne ning tema individuaalne ja sotsiaalne areng, õpioskuste kujunemine, loovuse ja ettevõtlikkuse avaldumine on toetatud. Õppijana peame endalt küsima: „kuidas minu õppimine oleks kõige efektiivsem?“

Haridusteadlane Viive-Riina Ruus määratleb tänasel päeval õppimise eesmärgina tingimuste loomist iseennast pidevalt korrigeeriva adaptiivse asjatundlikkuse kujunemiseks, mis vastandub standardsele asjatundlikkusele. Adaptiivne ehk loov asjatundlikkus eeldab ühelt poolt võtmepädevuste valdamist, teisalt aga nende pidevat avardamist ja süvendamist. See tähendab uute teadmist loomist, pidevat uurimist, lakkamatut katsetamist, uute lahenduste leiutamist ja „nutikate“ õpikeskkondade kujundamist. Need tegurid suurendavad isikute, organisatsioonide ja kogu ühiskonna õppimise tahet, oskusi ning tulemuslikkust ja ergutavad õppimise kui erilise inimtegevuse innovatsiooni.

Kuidas sünnib õppimise ime?

Õppeprotsessi kaks osapoolt, õppija ja õppejõud, võivad hea koostöö korral saada imeliste kogemuste osaliseks. Küsimus on, kuidas. Mida peaks selles protsessis tegema õppejõud ja mida õppija? Kas ühiste

sihtide ja eesmärkide seadmisest piisab?

Kõrgkoolil on suurepärane õpikeskkond, õppevahendid ja -tehnika, õpperuumid, professionaalsed õppejõud, motiveeritud ja võimekad üliõpilased. Kas nendest tingimustest piisab, et sünniks õppimise ime?

Ime sünnib õppijas, kui ta teab oma vajadusi ja eesmärke, oskab valida endale sobiva õpistrateegia ja hinnata oma õppimise tulemusi. Kui ma palun Sul hinnata oma õppimise kvaliteeti, siis missuguse hinnangu Sa sellele annaksid? See on küsimus, mille üle igaüks meist peaks aeg-ajalt mõtisklema. Kui Sul on vastus õppimise olemuse kohta, on Sul vastused kõikidele õppeprotsessi puudutavatele küsimustele.

Hindamiskomisjoni külastuse ajal on komisjoniliikmetel võimalik vaadelda õppetööd, tutvuda üliõpilastöödega, sh lõputöödega, intervjueerida kõrgkooli töötajaid ja üliõpilasi, kohtuda tööandjatega, tutvuda kõrgkooli dokumentide, õppeinfosüsteemi ja taristuga. Mida sooviksid Sa neile oma õppimisest rääkida? Kas Sul on tunne, et Sa õpid või Sind õpetatakse?

Soovin Sulle head enesesse vaatamise aega!

Foto: Kadri Audova

Rakendusuuringud keskenduvad mitmele valdkonnale

Merle Varik, arendusprorektor

Eelmise aasta lõpul kinnitas kõrgkooli rakendusuuringute nõukogu uue rakendusuuringute kava aastateks 2016-2020, kus lisaks pikemaajaliselt jätkuvatele uuringutele on planeeritud ka mitmed uusi ning uuringurühmadesse on kaasatud erinevatelt õppekavadelt õppejõud ja üliõpilased. Parafraseerides kõnekäändu „Nael kummi!“ võiks seega nii uurijatele kui ka uuringu raames lõputööde kirjutajatele soovida: „Andmed tuulde!“

Kuigi aasta on alles alguses, on siiski õige aeg anda teada, et käesoleval aastal ootame taas kõiki huvilisi teaduskonverentsile „Terves kehas terve teadmine“, mis toimub 24. novembril 2016 ja kus kajastatud saavad põnevad rakendusuuringute tulemused.

Tõstmaks Eesti kõrgkoolide ning ettevõtete võimekust, on avatud ka uus meede rakendusuuringute läbiviimiseks nutika spetsialiseerumise kasuvaldkondades. Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis kuuluvad sellesse valdkonda radioloogiatehniku ja bioanalüütiku õppekavad. Oleme igati valmis asjast huvitatud ettevõtetega ja praktikabaasidega tegema koostööd ning vastavalt uurimisprobleemile läbi viima rakendusuuringu. Lisainfo meetme kohta on leitav siit. Küsimuste ja ideede korral pöörduda arendusprorektor Merle Variku poole (merlevarik@nooruse.ee või tel 737 0204).

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rakendusuuringute rakenduskava 2016 - 2020

Uurimisvaldkond	Planeeritavad teemad	Aeg	Õppekava	Vastutav uurija/ läbiviija(d)
Õppeprotsess	Bioanalüütikute õppelaborite metoodika testimine	2014 – 2020	BA	**M. Remm** / E. Aotäht, M. Treial, A. Raave-Sepp, A. Orav, E. Jõgi
	Kutsekuvandi kujunemine ja õppepraktika mõju kuvandi kujunemisele	2017 – 2020	Õ, ÄM	**R. Urban** / M. Mahla, K. Viitkar, M. Lenk-Adusoo
	Radiograafia üliõpilaste ja radioloogiatehnikute arusaamad professionaalsusest	2014 – 2016	RT	**V. Challen** / T. Kukkes, Z. Läänelaid
	Tervisekaitse spetsialisti eriala ja õppekava Euroopas	2015 – 2018	TK	**T. Veber** / A. Kutman, I. Ploomipuu
	Õendusüliõpilaste hooliva hoiaku kujunemine, kujundamine ja hindamine	2013 – 2016	Õ, ÄM	**R. Urban**
	Plaaniline vaktsineerimine	2016 – 2020	TK, Õ, ÄM	**Ü. Parm** / A.-L. Tamm, A. Rosenberg
	Õppepraktika juhendamine	2016 – 2018	Õ, ÄM, FT, TK, RT, BA	**R. Urban** / M. Mahla, A. Vahtramäe, L. Animägi
	Üliõpilaste arusaam õenduse olemusest ja põhialustest I kursuse lõpuks	2016 – 2017	Õ, ÄM	**M. Lenk-Adusoo** / S. Läänelaid, R. Urban

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rakendusuuringute rakenduskava 2016 - 2020

Uurimisvaldkond	Planeeritavad teemad	Aeg	Õppekava	Vastutav uurija/ läbiviija(d)
Tervis	Autos kasutatava laste turvavarustuse kasutamine Eestis	2013 – 2018	TK	**K. Vahur** / I. Ploomipuu
	Borrelia burgdorferi sensu lato kandvus ja erinevate genotüüpide esindatus Eesti maakondade puukide hulgas.	2013 – 2018	BA	**E. Jõgi** / M. Remm
	Ekraanikasutamise mõju lapse tervisele	2016 – 2017	Õ, FT	**S. Läänelaid** / M. Lenk-Adusoo
	Enterobiaasi esinemine lasteaialastel. Jõgevamaa lasteaialastel (2012-2013), Viljandimaa ja Tartumaa lasteaialastel (2013–2014), Raplamaa lasteaialastel (2015-2016), Harjumaa lasteaialastel (2015-2017).	2012 – 2018	BA, TK	**M. Remm**
	Kehatüve- ja vaagnapõhjalihaste seisundi hindamine sünnituse järgselt	2016 - 2017	FT, ÄM	**R. Linkberg** / H. Nurmsalu (Kõhukliinik OÜ), L. Lilleste (TÜ), J. Sokk (TÜ), M. Mahla,
	Laste ülekaalulisus	2017 - 2020	FT, TK, Õ	**K. Tammik** / E. Mengel
	Kutseliste päästjate (tuletõrjujate) tervisekäitumine ja tervisenäitajad	2016 – 2020	FT, BA, TK	**Ü. Parm** / A.-L. Tamm, K. Vahur, A. Kutman, I. Vaher, A. Josiptšuk
	Tervishoiu kõrgkoolide töötajate tervisekäitumine	2016 – 2020	Õ, FT, BA, TK	**E.-M. Sooväli** / P. Simm, J. Pael
	Toetava teipimisvahendi kolmekuulise mõju hindamine viie- ja kaheksa-aastaste laste *genu valgum* asendi ja jala pikivõlvide korrigeerimisel.	2016 – 2018	FT	**A-L. Tamm** / R. Linkberg, I. Vaher, A. Vain (TÜ), E. Nigulas (TÜ)
	Vaimse tervise alane kirjaoskus	2019 – 2021	Õ	**J. Pael**
Tõenduspõhine kutseala areng	Eakate õendusabi, kutsepädevused kaasaegses vananevas ühiskonnas	2016 – 2018	Õ, FT	**R. Urban** / M. Varik, I. Vaher
	Eesti haiglate sünnitusosakondade ämmaemandate kutsetaju, hoiakud ja töövõtted seoses normaalse sünnitusega	2015 – 2016	ÄM	**S. Põllumaa**
	Eraomandis olevate joogiveekaevude (salve-, puurkaevud) vee kvaliteet	2016 – 2019	TK	**Terviseamet / T. Veber,** K. Vahur
	Eriõdede hinnang oma kompetentsusele, nende tööalane rakendus, tööandjate rahulolu ja ootused	2016 – 2017	Õ	**E.-M. Sooväli**
	Fertiilses eas naiste elukvaliteet lahkliha taastumise järgselt	2017 – 2019	ÄM	**M. Mahla**
	Isade kaasatus emadushooldusesse	2016 – 2018	ÄM, Õ	**M. Mahla**
	Kiirguskaitse tõhususe hindamine kompuutertomograafias	2016 – 2018	RT	**K. Kepler** / J. Märs
	Lamatised	2017 – 2019	Õ, FT	**M. Kiljako**
	Nasogastraalsondi paigaldamine vastsündinule ja täiskasvanule	2018 – 2020	Õ	**S. Läänelaid** / P. Simm
	Patsiendi kiirgusdoosi optimeerimiseks vajalike andmete kogumine ja võrdlev analüüs radiograafias	2013 – 2016	RT	**K. Kepler** / J. Märs
	Patsiendi lähiuuringud *(point-of-care, POC)* Eesti perearstide tööpraktikas ja haiglate praktikas	2012 – 2017	BA	**M. Remm** / A. Orav
	Radioloogiaosakonna töötajate, residentide ja radiograafia üliõpilaste kiirgusteadlikkus	2016 – 2018	RT	**T. Markus** (SA TÜK) / J. Märs
	Raseduse ja imetamise ajal rakendatud toitumiskava mõju ema ja lapse tervisetulemitele, imetamiskäitumisele sünnitusjärgses perioodis ning toitumisharjumuste kujunemisele	2018 – 2020	ÄM, Õ	**M. Mahla**
	Tõenduspõhised sekkumised dementsussündroomiga inimeste elukvaliteedi tagajana	2017 – 2020	Õ, FT	**J. Pael**
	Õe ambulatoorne vastuvõtt - kvaliteet ja täienduskoolituse vajadused	2018 - 2020	Õ	**E.-M. Sooväli** / S. Asi

Maiken Jaanisk, õpetaja või õppur?

Kristel Laiuste, hooldustöötaja I kursuse õpilane

Intervjuule tuleb Maiken Jaanisk kenas kleidis. Koos oma märkmiku, pooltäis kohvitassi ja mobiiliga. Kohe on näha, et Maiken on pidevalt hõivatud inimene. Kui tal on kiired kodused korraldused üle vaadatud, alustame intervjuuga. Kõigil on aeg limiteeritud ja mul on hea meel, et kokkusaamiseks selle leidsime.

Õpime Maikeniga samal kursusel (HT15) ja meil on ühtteist ka ühist. Oleme mõlemad Kaalude tähtkujust ja sündinud Tiigri aastal. Meil on kaks tütart ja papagoid, muidugi ka elukaaslane :). Huvi psühholoogia vastu tundub ka meil ühtivat, ainult et tema on pädev, õppinud ja sügavuti selles maailmas olnud. Tal on CV-s kirjas palju koole, koolitusi, ameteid ja publikatsioone.

Kui Maiken liitus hooldustöötajate 4. taseme rühmaga teistest nädalake hiljem, oli minul hea meel – ta tundus nii huvitav, enesekindel ja oli keegi n-ö siseringist. Ta võtab alati seminarist ja loengust aktiivselt osa, kui ta saab selles osaleda, ja tal on alati mõned küsimused või sisuline tähelepanek. Huvitavam ja sisukam on nii koolis käia. Usun, et ka teised meie rühmast on sellega päri.

Alustame intervjuuga.

Liitusin sügisel vabaainega „Tervishoiualane ajakirjandus“ ja selle aine arutelu käigus tekkiski mul mõte, et kui on vaja kirjutada persoonilugu kellestki oma kursuselt, siis meil küll oleks, kellest kirjutada. Meil on nii huvitav ja kirju seltskond koos :). Üks me kursaõdedest ütles aga intervjuust ära ja mõtlesin küsida sinult, kas sa oled nõus *(Maiken muigab).* **Mäletan, et kohvikusabas seistes sa vastasid – „Vara veel!“**

„Ma arvan muuseas siiani, et vara veel“ *(vestleme pisut sel teemal ja jõuame järeldusele, et kogu aeg on „vara veel“).*

Ma ei mõistnud siis ja pidasin seda su tagasihoidlikkuseks. Aga varsti ilmus raamat „Hoolides ja hoolitsedes“, mille üks kaasautoritest sa oled. Mul ei olnud sellest sinult luba küsides aimugi. Üldse ei olnud sinu tegelikust karjäärist aimu. Seejärel kiikasin su CV-d ja otsus oli küps. Sa oled väga mitmekülgne. Sul on kogu aeg õigustatult kiire. Kuidas sa küll selleni oled jõudnud?! *(Väike vaikus).*

„Juhuslikult. Või õigemini – see oli ette planeerimata. Olin Saksamaalt tulnud ja ei saanud sisse Tallinna Pedagoogikaülikooli (*autori märkus*) saksa keele erialale.. Augustis *(1995.a.)* oli veel võimalus astuda Tartu Meditsiinikooli ämmaemandaks õppima *(praegune Tartu Tervishoiu Kõrgkool)* ja kuna mu hinded olid head, saingi sisse. Teadmata, mis edasi saab. Teisel kursusel jõudis mulle kohale, et öövalved pole minu jaoks. Ühel päeval tuli külla sõbranna, kellega tutvusime Saksamaal. Mäletan, et oli kevad, pisut lumine ja külm. Sõbrannaga juttu puhudes küsis ta minu käest, kas ma ei tahaks ülikooli proovida sisse astuda. No et tee proovi. Avatud Ülikoolis avati just psühholoogia õppekava. Mõtlemiseks ei antud aega, sõbranna lihtsalt käsutas mind auto peale ja viis mu käekõrval avaldust kirjutama. Ma ei teadnud tol ajal psühholoogiast

midagi. Mingi aja pärast toimus vaimsete võimete test, mille kohta kuulsin esimest korda. Kõik need „jubedused“ tehtud, sain teada, et olen jäänud esimesena joone alla. Lähedastele muidugi ei julgenud ma midagi öelda. Kuni ühel päeval tuli kõne, et keegi ütles ära ja kas ma ei sooviks vestlusele tulla. Käisin vestlusel ja saingi sisse. Järgmisest sügisest tuli käia paralleelselt kahes koolis. Avatud Ülikool toimus reede, laupäev, pühapäev, üks kord kuus. Sain koolis käia nii, et puudusin medkoolist üks kord kuus reedeti. Saingi ülikoolis bakalauruse ja tegin ära ka magistri - olin esimene lend. Seda ma tahan küll noortele öelda, et kui olete kord joone all, siis ei pruugi nii jääda. Proovima peab ja natuke endasse uskuma. Võibolla avaneb just sinu võimalus. Tagantjärele olen mõelnud, et meditsiin ja psühholoogia on omavahel väga seotud. Ju siis pidi nii minema! Olen väga rahul.

Tagasi vaadates saan aru, et see oli juhuslik, kuhu ma sisse sain ja mis mu valik oli. Hooldustöötajaks õppimist olen planeerinud. Tahtsin õppima hakata juba eelmisel aastal, aga nimekiri oli täis. Sellel aastal oli ka palju soovijaid. Ma ei hakanud kellegi võimalust ära võtma. Aga siis jälle koht vabanes ja otsustasin teiega liituda.“

Su karjääris on esindatud mitu erinevat ametit ja eriala – ämmaemand, vangla psühholoog, kvaliteedijuht, hoolekogu esinaine, psühholoog-nõustaja, tegeled söömishäirete ja ärevushäirete teraapiaga, magistri teaduskraad vereliistakute seose kohta ... *Maiken peatab mu loetelu.*

„Eriala on mul meditsiiniline, kriisi- ja kliiniline psühholoogia. Sain just 6. taseme andragoogi tunnistuse, seda nõutakse nüüd koolitajatelt. Magistri teaduskraad on serotoniinitaseme kohta veres *(EDI-2 skaalade stabiilsus ja seos vereliistakute monoamiinide oksüdaasi aktiivsusega - autori märkus).* Tegin uurimistööd serotoniinitaseme seoste kohta, millest selgus, et söömishäiretega patsientidel on võrreldes tervete indiviididega madalam monoaminooksüdaasi tase. Aga küsimus selle kohta, kumb on enne: kas madal serotoniinitase annab ohu haigestuda söömis- jm häiretesse või söömishäired ja muud psüühikahäired tekitavad madala serotoniinitaseme, jäi vastuseta. See tuli küll uurimusest välja, et Eesti naised on oma kehaga väga rahulolematud. Sõltumata oma serotoniinitasemest.“

Mida sa ise pead oluliseks oma karjääris? *(Peale pausi)*

„Et on lastud areneda. Et on antud võimalus. Ma ei ole planeerinud. Kandideerisin kooli õpetajaks. Kolm aastat hiljem tehti ettepanek hakata kvaliteedijuhi kohustusi täitma. Jah, võimaluste saamist pean oluliseks oma karjääris.“

Sa oled jälle koolipingis. Kas see vastab sinu ootustele ning mis sulle selles meeldib ja rõõmu valmistab? Mis on kõige raskem?

„Eks tagasisidet enesele saame lõpetamisel. Nagu minagi annan oma tagasiside kursuse lõpus. Mis on kõige raskem? Eks ikka ühildamine – kool, töö, pere, koolitused, nõustamised...“

Sa oled ise vastu võtnud ergonoomika eksameid koos õppejõud Maie Timmiga. Seekord on sul vaja ise eksam sooritada ehk siis olla teisel pool eksamilauda. Kuidas oled sa end häälestanud? Kardad ka?

„Ikka kardan. Aga mitte seda, et ma eksin. Ma ju tohin ka teha vigu. Minu jaoks on väga lühike aeg selleks, et selgeks õppida. Ergonoomika võiks olla pikema aja peale, konsultatsioone võiks olla rohkem, et kõik liigutused tuleksid automaatselt. Põhiline ongi, et ei ole aega harjutada. Siis ma hindasin eksamil hoopis teisi asju – suhtlemist. Ma ei osanud vaadata neid asju, mis mul praegu selles vaja läheb.“

Millisena paistab sulle meie kool? Edukas? Millised on meie kooli tugevused?

„Minu kanda on erinevad rollid. Kooli pluss on võimalused, keskkond. Motivatsioon ju tuleb, kui on need kaks olemas. Ja head suhted kolleegide vahel. Suhted on toetavad, ükskõik mis tasandil. Nõrgad kohad? Eks need ole igaühe jaoks enda omad.“

Sul on olnud suhe Saksamaaga lapsehoidjaks olemise kaudu. Kas oled veel seotud millegagi?

„Jah, olin kahes peres, kokku 1,5 aastat. Siis töötasin veel ühes Türgi kohvikus, kus sain praktiseerida suhtlemiskeelt. Täditütar oma perega elab ka Lõuna-Saksamaal, 1988. aastast. Käime ikka seal külas.“

Meie kursuselt saadetakse mõned õppurid Saksamaale praktikale. Oled sa sellele mõelnud? Kas sa lähed?

„Ei, annan võimaluse teistele. Kui soovijaid on vähem, siis olen valmis minema.“

Sinu hobideks on ilmselt lastekasvatamine ja .... *Maiken katkestab rangelt.*

„EI! Lastekasvatamine ei ole minu hobi. See on tegelikult raske töö *(mõtleb väheke).* Intuitsiooni ajel toimub nende kasvatamine. Aga hobiks on käsitöö ja kudumine. Kunagi 13 aastat olin ka estraaditantsija, Eesti laureaat 10-11-aastaselt. Nii et televisioonis olen esinenud. Tunnustus on lahe!“

Mida kudumine sulle annab?

„Idee, protsess, tulemus? Ei, ma ei naudi lõpptulemust. Ma naudin tegemise protsessi. Alustan ja ei tea, kuhu välja jõuan. Mul on umbes 30 poolikut asja *(muheleb).*“

Kas su lastel on sinu tehtud sokid, sallid, mütsid?

„Suurem tütar *(16-aastane)* teeb ise salli, kindad. Mina teen, mida vaja on. Issi tahtis kalale minekuks mütsi – sai selle. Ka kampsuneid olen teinud ja neid kantakse. See on hästi tore.“

Räägime su perest. Mida te koos teete laupäeval

ja pühapäeval?

„Me käime palju autoga sõitmas. Peipsi ääres, Saaremaal, Kaius ja Põlvas vanaemade juures, jalutame niisama. Kahel korral oleme käinud oma autoga Saksamaal. Lapsed käivad kinos. Kord aastas käime ikka Tallinnas (loomaaias, kontserdil) ning võtame ette ka pikema reisi. Ma ei taha nädalavahetusi sisustada, tahan, et oleks igaühe hingamise aeg. Igaüks tegeleb oma asjadega ning siis on rahu ja vaikus. Nii puhkame välja."

Kuidas on teie igapäevane tööpäevade toidutegemine korraldatud? Kes teeb?

„Kellel kõht tühi, see teeb *(naerab)*. Tegelikult on nii, et kes varem koju saab, see teeb. Hommikuti meie mehega ei söö, putru me ei tee. Lapsed söövad müslit, joovad kakaod. Ei planeeri õhtusööki. Üldiselt ostame värskeid asju, sügavas midagi eriti ei ole. Küsime ka laste arvamust ja siis läheme poodi. Kõik tuleb jooksvalt."

Kas poolfabrikaate ka ostate?

„Noorema lapse *(7-aastane)* pärast ostame teatud kanapalle ja viinereid. Tema söök ongi kurk-viiner-kotlet. Muidu rohkem ei osta."

Teame ju, et jogurtites on tohutult suhkrut. Milline on teie pere lemmik? Ja mis arvad jogurtitest?

„Lemmikut ei ole. Ainult suurem laps sööb. Meie mehega harva. Ausalt öeldes ostan hinna järgi."

Kas on mingeid toiduaineid, mida teie pere üldse ei osta? Millised need on? *(Pikk paus).*

„Üldiselt ei ole. Lähtume vajadustest. Pole vaja stressi. Isegi kiirnuudleid on meie kodus, juhuks, kui midagi pole ja poodi minna ei jõua."

Aga Coca-Cola? Burgerid? Pizza?

„Coca-Colat ei jooda, "McDonald`sis oleme käinud, aga just mänguasjade pärast. Friikaid noorem tütar sööb, aga muud peale mänguasjade ei soovigi. Ja burgeri asemel eelistab nagitsaid."

Kuidas ennetate külmetushaigusi? Mida oled kaasa võtnud vanavanemate tarkusest ja mida juurutad ise?

„Me ei enneta ega juuruta. Haigus on normaalne nähtus, ses mõttes, et küll ta mööda läheb."

Milline on sinu suhtumine sporti?

„Ma ei spordi. Mul on lihtsalt teised prioriteedid. Need võivad muidugi muutuda."

Räägi sellest, kui sina olid väike. Kelleks sa saada tahtsid ja mis olid sinu tulevikumõtted? Kuidas need on täitunud ja mis on takistanud?

Maiken tulistab kohe. „Õpetajaks tahtsin saada ikka. Käsitöö õpetajaks. Mängisin kogu aeg kooli. Mul olid tunnid, tahvel, hinded ja isegi päevik. Kudumisvardad olid mul juba lasteaias kaasas. Mäletan, et teised mängisid ja mina kudusin. Pikad sallid tegin. Kuidagi on nii läinud, et nüüd ka õpetan. Praegune põhitöö on teistsugune: personali dokumendid, arvestused, uuringud ja näitajad. Mulle meeldivad uued väljakutsed ja mulle meeldib uusi asju proovida. Ma ei karda eksida. Eksimused on selleks, et teha järgmine samm. Õpid sellest. See on nagu märkide lugemine."

Räägid oma kursuse enesetutvustuses, et sinu jaoks on olulised positiivsus ja tasakaal. Milliseid abinõusid sa oled kasutanud, et saavutada sisemine tasakaal?

„Ma ei saa ilma pere, kooli, töö ja koolituste sidumiseta. Ikka mitu asja korraga, muidu tekiks rutiin. Jah, kõik on seotud, ma ei eelista midagi, aga et mul on võimalused ja eeldused seda kõike teha. See loob tasakaalu minu sees. Tänan oma tööandjat, et ta on võimaldanud mul erinevaid asju teha. Positiivsuse saan eelkõige kodust."

Kuidas see tasakaal on õnnestunud? Milline soovitus või eetod sulle üldse ei sobi?

„Mulle ei meeldi üldse soovitused ega nõuanded. Tegelikult on ENDA sees kõik lahendused olemas. Sul on nn oma „tööriistakast". Mõnel suurem, mõnel väiksem. Täis erinevaid tööriistu. Sõltub sellest, kui palju sa ennast arendanud oled. Sealt võtad vastavalt olukorrale oskuse või teadmise ehk tööriista ja toimetad."

Kas pead veel midagi ära õppima, mille?

„Enesekehtestamise. Tasakaalu saavutamiseks on vaja õiges olukorras leida õige suhtlemisviis. Mulle väga meeldivad metafoorid. Palun koolitustel sageli end kujutada või joonistada ennast kui asi või ese. See, mida kujutatakse, peegeldab sageli inimese väärtussüsteemi, väärtushinnanguid. Mäletan, et mina joonistasin esimest korda Ying/Yangi."

Kuidas sa hoiad oma vaimu värske?

„Vaim on mul kogu aeg värske. Keha ainult on vahel väsinud."

Milline on sinu viimati loetud raamat? Just ilukirjanduslik?

„Lars Kepler „Hüpnotisöör"."

Kuidas sa suhtud luulesse?

„Kuidagi ei suhtu."

Milline on sinu suhe TVga?

„Vaatan sealt uudiseid ja dokumentaale, aga kõike vaatan otse ja lindistamist ei kasuta."

Sellised saateid, mis on elust enesest, sa vaatad?

„JAA."

Näiteks Piire ületades? ETV ja ETV2 dokumentaalfilmid inimesest ja tema toimetulekust?

„Just. Ka loodus- ja kokandussaateid ning mehega

Foto: Kadri Audova

koos vaatan kalastussaateid.“

Milline on sinu suhe heategevusega? Milles oled osalenud ja millest eemale hoidnud?

„Sellega on nii ja naa. Olen ikka annetanud, näiteks jõulude ajal. Ka toidupanka olen toetanud. McDonald`sis vahel küsitakse, et kas annetate 1 euro, lisavad arvele juurde. Kuidas sa ära ütled?! Minu heategevus on seotud minu tööga. Olen vahest tasuta nõustanud lapsi ja vähekindlustatud peresid.“

Räägi, palun, oma aja mahavõtmise meetoditest.

„Tulen koju, vahetan riided, võtan kohvi, istun mugavalt diivanile ja saabub minu aeg. Pereliikmed teavad seda, et umbes tund aega soovin aega iseendale. Teised ei tule seda rikkuma.“

Kas õnnelik olemine on su eesmärk? Kuidas sa seda oled saavutanud? Mis teeb sind õnnelikuks?

„Siin on mitu arvamust. Täna nii ja homme teisiti. Muidugi olen mõelnud sellele. Aga õnne valem ei ole mul kirjas. Ma eksisteerin, olen, kes olen. Võimalused ja kohtumised väga erinevate inimestega teevad õnnelikuks.“

Kuidas suhtud pagulaste teemasse?

„Tead, mul ei ole poolt ja vastu arvamust. Olen suhteliselt neutraalne. See jah, mis on toimunud, on õudne. Aga kõik inimesed on erinevad, kõik ei ole halvad. Kõik ei kasuta meid ära. Aga sisepoliitika läheb kindlasti korda.“

Lõpetuseks – mida sa tahaksid veel öelda, mida ma ei ole osanud küsida?

„Ma olen õnnelik ja rahul, et ma teen seda tööd, mida ma teen. See on nii hea tunne, kui inimesed saavad vastused oma küsimustele või muredele. Tagasiside teeb rahulolevaks.“

Mida sa soovitad oma kursusekaaslastele kevadsessi jaoks?

„Kevadsessi jaoks .... soovin kannatlikkust. Üks asi korraga. Soovitan järjepidevust. Rahu, ainult rahu. Muide, kõigil meil on ÕIGUS läbikukkuda. Ja uuesti proovida. See ei ole hukkamõistmiseks. Ei pea olema täiuslik! Muidu tekivad ebarealistlikud ootused ja nende mittetäitumisel tekib ärevus, frustatsioon.“

Suur tänu, et olid nõus. Mul oli väga huvitav ja meeldiv.

(Maiken lahkub)

Tundub, et meil Maikeniga on veel muudki ühist. Näiteks vaated elule ja elukorraldustele. Aga mulle meeldis tema suhtumine haigustesse ja meeldetuletus, et kõigil on õigus eksida. Aitäh! Head kevadsessi meile!

TÖÖKOHAD JA AMETID

2007–... Tartu Tervishoiu Kõrgkool, kvaliteedijuht (1,00)
2004–2007 Tartu Tervishoiu Kõrgkool, õppejõud (1,00)
01.01.2002–31.12.2004 Tartu Vangla, psühholoog
01.01.2002–31.12.2002 Põlva Ühisgümnaasium, psühholoog

Haridustee

2002–2004 Tartu Ülikool, psühholoogia MSc
1997–2002 Tartu Ülikool, psühholoogia BSc
1995–1998 Tartu Meditsiinikool, ämmaemandus
1982–1993 Põlva Ühisgümnaasium

Teadusorganisatsiooniline ja -administratiivne tegevus

2007–... RKRN kvaliteeditöörühma liige
2010–2011 Kõrgkoolide kvaliteedikindlustamise projekt, juhtassessor
2009–2014 Programm “Primus” Tartu Tervishoiu Kõrgkooli üldkoordinaator
2008–2008 Kutseõppeasutuste kvaliteediauhinna konkurss, juhtassessor

Teenistuskäigu lisainfo

2013-... Tartu Variku Kooli hoolekogu esimees
2013 - ... MTÜ JAKO - Tööklubide läbiviimine ja töötute individuaalne nõustamine
2012 - 2012 Projekt „STA” Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis - psühholoogia lektor
2010 - 2012 Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuse projekt “PEHIT” - psühholoog-nõustaja, klientide nõustamine ja grupitööde läbiviimine, mentorite supervisee-rimine ja koolitamine
2010 - 2011 Avaliku sektori kvaliteediauhinna konkurssil osalemine - taotlusdokumendi koostaja ja vastutaja, CAF-mudeli järgi kõrgkooli enesehindamisrapordi koostamine
2010 - 2011 Kõrgkoolide kvaliteedikindlustamise jätkuprojekt - vastutaja
2009 - 2010 Kõrgkoolide kvaliteedikindlustamise pilootprojekt - dokumendi koostaja ja vastutaja
2006 - 2007 Õe-ja ämmaemandusüliõpilaste praktikajuhendajate koolitus - õppematerjali koostaja ja koolitaja
2005 - 2007 Õdede erialane koolitus - õppematerjali koostaja ja koolitaja
2005 - 2006 Koduhooldustöötajate pilootprojekt - lektor
2005 - 2006 Lasteaed “Hellik” - hoolekogu esinaine

TEADUSKRAADID

Maiken Jaanisk, magistrikraad (teaduskraad), 2004, (juh) Jaanus Harro; Jüri Allik, EDI-2 skaalade stabiilsus ja seos vereliistakute monoamiinide oksüdaasi aktiivsusega, Tartu Ülikool.

Teaduspreemiad ja tunnustused

2014, Maiken Jaanisk, E-kursuse kvaliteedimärk 2014

Publikatsioonid

Jaanisk, M; Koor, M; Kübar, K; Lepp, T; Läänelaid, S; Murov, A; Pael, J; Simm, P; Timm, M; Treial, M; Vahtramäe, A; Varik, M. (2015). Hoolides ja hoolitsedes. Õpik-käsiraamat hooldustöötajale. Tallinn: Argo.
Jaanisk, M. (2013). Söömishäirete kognitiiv-käitumisteraapia. .. http://www.soomishairetekkt.weebly.com.
Jaanisk, M. (2012). Ärevushäirete kognitiiv-käitumisteraapia.
Lehtsaar, T. (2010). Õppejõudude sotsiaalsed ja kommunikatiivsed oskused. Tartu: Sihtasutus Archimedes.
Rein, Eva; Jaanisk, Maiken; Parm, Anna-Liisa (2009). Anorexia nervosa naispatsientide rüht ja rühiprobleemidega tegelemise vajalikkus füsioteraapias. Tartu Tervishoiu Kõrgkooli uurimistööde kogumik (89–94). Paar OÜ.
Podar, I.; Jaanisk, M.; Allik, J.; Harro, J. (2007). Psychological traits and platelet monoamine oxidase activity in eating disorder patients: their relationship and stability. Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry, 31 (1), 248–253.
Jaanisk, M (2007). Suhtlemispsühholoogia. . Konspektide kogumik. Vaimse tervise õenduse eriala (44–70). Tartu tergvishoiu Kõrgkool.
Jaanisk, M (2007). Arengupsühholoogia ja kriisid lapseeas. Konspektide Kogumik. Terviseõenduse eriala (96–113). Tartu: Tartu Tervishoiu Kõrgkool.
Jaanisk, M.; Vahtramäe, A.; Solom, K.; Mahla, M.; Oolo, T. (2006). Abiks õppepraktika juhendajale. Halo Kirjastus.
Fetissov, SO.; Harro, J.; Jaanisk, M.; Jarv, A.; Podar, I.; Allik, I.; Nilsson, I.; Sakthivel, P.; Lefvert, AK.; Hokfelt, T. (2005). Autoantibodies against neuropeptides are associated with psychological traits in eating disorders. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 102 (41), 14865–14870.
https://www.etis.ee/Portal/Persons/Display/d735abe3-8c76-4c0f-aede-6e75645475fa

Peeglike, peeglike...

Kaidi Kübar, **õppejõud, psühholoog**

Sügis on enamasti joone alla saanud ja kevad on kohe-kohe ukse ees. Arvatavasti oled Sa jõudnud oma tunniplaani juba üle vaadata, võib-olla selle järgi ka töögraafiku paika sättinud ning kindlasti oled planeerinud mõne puhkusepäeva.

Mõtle korraks, mis on Sulle elus kõige tähtsam? Vali välja kolm-neli kõige-kõige tähtsamat!

Ma ei eksi palju, kui ütlen, et valisid perekonna ja tervise, head suhted lähedaste ja tuttavatega, võib-olla ka majandusliku sõltumatuse.

Ja nüüd hinda, kui palju Sa panustasid aega nendele tegevustele viimase poolaasta jooksul!

Stephen R. Covey, A. Roger Merrill ja Rebecca R. Merrill ütlevad oma raamatus „Esmatähtis esikohale," et asjade õigesti tegemise asemel on vaja teha õigeid asju. Nad toovad võrdluse kella ja kompassi vahel. Kell on kohustuste osa, st kuidas me saame kõik asjad parimal viisil korraldatud. Kompass aga näitab suunda, st väärtushinnanguid, mille põhjal me oma elu juhime.

Nt kui Sul oleks alla-aastane laps, Sa pühenduksid talle ja tunneksid ennast 100% edukana. Et hoida head suhet iseenda ja oma partneriga, oleksid Sa avatud lähedaste toetusele. Siinkohal toon imelise näite ühest meie kõrgkooli hinnatud õppejõust, kes annab oma täiskasvanud lapsele regulaarselt vabu õhtuid ja öid, hoides väikest lapselast, et noored lapsevanemad saaksid kahekesi aega veeta.

Pühenduda saad ka muudele esmatähtsatele asjadele, nt õppimisele.

Hiljuti 86-aastaseks saanud Eesti üks mõtteliidritest Fred Jüssi ütleb, et temal pole elus eesmärke olnud. Tema on liikunud, kuulates oma sisemist häält, mis on justkui heli, mis annab märku, kas ta on õigel teel.

Tartu Maarja Tugikeskuse savikojas on seinal kell, millel on küll numbrid, kuid seierid puuduvad. Nende asemel on kella keskmes kiri: „Aega on".

Näiteid selle kohta, kus Sa oled kogenud, et aega ongi piisavalt, oskad Sa kindlasti oma elust tuua. Võib-olla Sa oled kuulanud tunde vanemaid või vanavanemaid, kui nad räägivad oma elust, või istunud sõpradega ja rääkinud maailmaasjadest, jõudes uskumatute mõttekäikudeni jmt.

Sa tead, mida tähendab, kui aega on küllalt – kui on akude laadimise aeg. Et seda aega jätkuvalt oleks, on hea mitte ära unustada „ei"-ütlemise oskust. Kui tegemisi on rohkem kui teha tahad ja jõuad, siis Sa ei saa kõikjale „jah" öelda. Siis on Sinu valik, millele öelda „jah" ja millele „ei". Arvatavasti teed oma otsused nii, et võtad arvesse oma elu kõige-kõige tähtsamad asjad.

Last but not least. Üks mu hea klient, ülikooli õppejõud, lubas lähiajal uue õppekava juurutada – ebatäiuslik olemise õppekava. Selle eesmärk on õppida ennast veel rohkem austama niisugusena nagu Sa oled ja kuidas Sa asju teed. Pereterapeudist kolleeg lubas tunnustamise (ennekõike enda ja partneri tunnustamise) erakooli luua. Veel mõtteid?

Vaata nüüd peeglisse ja küsi „Peeglike, peeglike seina peal, kes on kauneim kogu maal?" Kui keegi kuskil on ilusam, targem, pikem, peenem, rikkam – see ei oma mitte mingisugust tähtsust. Siin on (arvestuse saamiseks ☺) ainult üks õige vastus.

Tere, Sõber!

Kirjutan mitte seepärast, et me poleks hiljuti kohtunud, vaid just seepärast, et kohtusime. See oli tore! Nii meelikosutav oli koos meenutada ja koos naerda ja koos elu tõsiste asjade üle arutleda ning koos lattet limpsida ja kooki süüa (vaatamata sellele, et see tegevat paksuks ja olevat ebatervislik). Ilmatuma tore oli Sinuga kohtuda, sest meil on nii palju ühist. Koos oleme end hingetuks naernud ja koos oleme kohutavalt suure koguse lollusi teinud, koos oleme oma lapsiku käitumisega teisi ja küllap vast iseennastki üllatanud, koos oleme pürginud oma igatsuste ja unistuste täitumise poole.

Ja nii hea on teada, et lisaks mõnusasti koosveedetud ajale, oled Sina minu kõrval ja mina Sinu kõrval ka siis, kui asjad elus ei lähe nii mõnusasti. Mäletad, kui … ah ei, muidugi mäletad seda, kui mul oli raske ja ma Sulle kell kaks öösel helistasin. Ja selle asemel, et mind kuu peale saata, kuulasid mu ära ja sõitsid keset ööd linna teisest otsast oma autoga mu ukse ette. Mitte, et Sa midagi muuta oleksid saanud, aga Sa olid lihtsalt olemas.

Kirjutan ka sellepärast, et selline koosolemine jääb meie igapäevaelu suhetes järjest haruldasemaks. Nägin eile Lõunakeskuses kaht noort inimest kõrvuti pingil istumas ja teineteisele nutitelefonis sõnumeid saatmas. Aegajalt vaatasid nad teineteisele otsa ja kontrollisid asjade käiku küsimusega „Kas said kätte?“. Vaatasin neid ja mõtlesin, et kui palju lihtsam ja samas mõnusam oleks teisele otsa vaadates seda öelda, mida teada anda tahad. Lisaks pilk ja hääl ja jutu rõhud ning tempo ja miimika ja … nii palju asju, mida ei saa kuidagi internetiavarustesse läkitada ja mis jääb SMS-idest puudu.

Mõtlesin siin ükspäev oma Facebooki kontot uurides, et minul on vaid paarkümmend sõpra, aga mõnel olla neid koguni 1000 … 3000 … 5000. Kas olen siis sõprade omamise osas läbi kukkunud? 1000 sõpra? 3000 sõpra? Tuttavat küll, aga sõpra? Mis sõprus see on? Kuidas nende kõikidega jõuab sõbrasuhet hoida? Mida neist igaühest üldse teada saab? Mida nendega jagada? Kui need 1000 või 3000 kõik ühel päeval mu abi peaks vajama, kas siis olen nende jaoks olemas? Ja kas sellisel moel ei muutu sõbra mõiste hämaraks ja sõpruse sügavus olematuks? Kas Sina ja mina saaksime üksnes FB-s suheldes sõbrad olla nii nagu oleme? Ja millest kõigest jääksin mina (ja küllap ka Sina) ilma, kui me kokku ei saaks ja teineteisele aega ei pühendaks?

Ega ma leidnudki selgeid ja üheti mõistetavaid vastuseid. Tean vaid, et elule annavad õige värvi ja sisu just sellised sõbrad nagu Sina.

Aitäh, Sulle, Sõber!

Anne

P.S. Anna teada, kunas on Sul mahti taas kokku saada. Ma ei tahaks seda võimalust mitte mingil tingimusel mööda lasta.

Central Baltic SAFHY – „Safety and hygien“ CB79 projekt on jõudnud reaalsete tegevusteni

Danel Jantra, rahvusvaheliste suhete spetsialist
Tiina Uusma, kutseõppekavade juht
Taimi Taimalu, Maire Aruots, õppejõud

Kolleegide Timo Pässilä, Leena Kemppaise ja Pasi Kauppi (Co-operative Digital Robot, Finland) toel on detsembris ja jaanuaris filmitud kolme manuskripti jagu musta materjali õppefilmide koostamiseks. Ees seisab filmidele tekstide ja täiendava pildimaterjalis lisamine.

Õppejõudude Taimi Taimalu ja Maire Aruotsa käe all valmistusid hooldustöötaja 2. kursuse õpilased Piret Konsin ja Tiina Semm jäädvustama filmilindile, kuidas hügieeni ja turvalisuse nõuetele vastavalt valmistada ette haiglavoodit uuele patsiendile. Eraldi osadena valmisid videofilmide algversioonid voodi dekontamineerimisest, voodipesu ettevalmistamisest ja voodipesu vahetusest.

8. detsemberil ja 18. jaanuaril toimusid kõrgkooli eelkliinilise praktika ruumides filmimised.

Järgmine filmimine kõrgkoolis toimub juba järgmisel nädalal 16. veebruaril, mil vaatluse alla tulevad jäätmekäitluse teemad digitaalse õppemängu koostamiseks.

1. Tühja haiglavoodi dekontamineerimine.

2. Voodipesu ettevalmistus.

3. Voodipesu vahetamine tühjas haiglavoodis.

Ühistegevuse edule panime magusa ja toeka aluse kõrgkooli sünnipäevaks ühiselt torti valmistades ja süües.

CENTRAL BALTIC PROJECT CB79 SAFHY (Safety and Hygiene – safer environment) avaseminar toimus Soomes Järvenpääl 25.10.2015–27.10.2015. Projekt kestab 1.9.2015–31.12.2017 ning selle eesmärk on toetava ja näitlikustatud ühtse õppematerjali koostamine. Projekti eelarve on 1 184 999 €, mis jaotub viie osaleva partneri vahel järgmiselt:

- Keuda Group 480 000 € (projekti juht)
- Digital Robots 380 000 € (projekti partner)
- Tartu Tervishoiu Kõrgkool 108 333 € (projekti partner)
- OÜ Puhastusekspert 108 333 € (projekti partner)
- Järvamaa Kutsehariduskeskus 108 333 € (projekti partner)

Nordplusi projekt tõi kolleegid Tartu

Danel Jantra, rahvusvaheliste suhete spetsialist
Aleksandra Josiptšuk, Margit Lenk-Adusoo, Ivi Vaher, õppejõud

12.-13. jaanuaril toimus Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis Nordplusi projekti „Promotion of Wellness turism in Nordic and Baltic countries" avaseminar.

Seminari eesmärgiks oli kokku tuua kõigi projektis osalevate partnerkõrgkoolide, Savonia rakenduskõrgkooli (Soome), Kaunase rakenduskõrgkooli (Leedu) ning Tartu Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilased ja õppejõud. 12. jaanuar oli „Field trip day", st asusime kogu projekti seltskonnaga varahommikul teele, et külastada Pärnu Tervis Medical Spa Hotelli, kus grupile tehti ülevaade, milliseid tervishoiualaseid teenuseid nad pakuvad. Tegemist on pika ajalooga asutusega, mis pakub tervendavaid teenuseid Eestis juba 44 aastat, seega olime jõudnud õigesse kohta, et teemaga end kurssi viia. Päev möödus kiirelt, tagasi Tartusse jõudsime alles hilisõhtul.

13. jaanuar alustasime projekti sissejuhatusega, Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tervitused edastas kõrgkooli rektor Anneli Kannus. Seejärel saime veel lähemalt teineteisega tuttavaks ning kolleeg-õppejõud Pauli Verhelä Savonia rakenduskõrgkoolist andis ülevaate wellness turismist, selle olemusest ning projekti töödest, mida üliõpilased peavad tegema, et projektis osalemise eest välja teenida 5 EAP-d. Seejärel jagasime projektis osalevad üliõpilased (igast riigist 6) kolme gruppi, kus nad said ülesanded, mida nad peavad ette valmistama mais toimuva iintensiivkursuse tarvis, mis toimub 9.-13. mail Kaunase rakenduskõrgkoolis.

Üliõpilaste pudelivee tarbimisharjumused ja teadlikkus pudelivee võimalikust kahjulikust mõjust tervisele

Kristi Vahur, õppejõud

Ligi 70% inimesest moodustab vesi. Ilma veeta elusorganismid hukkuvad paari päeva jooksul, sest kõik biokeemilised protsessid vajavad vett. Inimese veevajadus sõltub paljudest teguritest nagu vanus, kliima, tervislik seisund, füüsiline koormus. Eluks vajalikku vett saame me peamiselt joogiga (vesi, karastusjoogid, mahlad jne), aga ka toiduga. Joogivesi jõuab tarbijani kas tsentraalse veevärgi vahendusel ehk siis kraaniveena, erakaevude veena või siis kaubandusest pudeliveena.

Millist vett siis eelistada – kas pudelivett või kraanivett? Mis on need põhjused, miks eelistatakse pudelivett? Kumb on tervisele kasulikum või kahjulikum? Kui tarbida pudelivett, siis mis veebrändi eelistada? Kas tuleks juua gaseeritud või gaseerimata vett, maitsega või maitseta vett? Need on küsimused, millega tarbija igapäevaselt kokku puutub. Otsides selle valdkonna kohta infot, puutume me kokku kahe grupi arvamusega, ühed väidavad, et kraanivesi on puhtam ja tervislikum ning teised, kes vastupidi väidavad, et selleks on pudelivesi.

Järjest rohkem tarbivad inimesed pudelivett. International Bottled Water Association´i (2013) andmetel on Ameerika Ühendriikides pudelivee tarbimine aasta aastalt järjest suurenenud. Samasugused trendid iseloomustavad ülejäänud maailma, sealhulgas ka Eestit.

Turu-Uuringute AS´i poolt viidi 2007. aastal läbi üle-eestiline elanikkonna uuring, mille käigus selgus, et pudelivett tarbib 72% ehk üle 750 000 Eesti elaniku vanuses 15-74 aastat. Peamised veebrändid, mida tarbitakse on Aura (23%), BonAqua (18%) ja Värska (18%). Sellest uuringust selgusid ka põhjused, miks pudelivett tarbitakse ning nendeks olid janu kustutamine (84%), värskendamine ja jahutamine (50%), tarbimine pärast liikumist ja sporti (30%). Tervenemise ja seedimise parandamise eesmärgil kasutab pudelivett 19% vastanutest (Noop jt 2007).

Foote (2011) ja Doria (2006) uuringutest on selgunud, et pudelivee tarbimise põhjuseid on väga palju, kuid peamiselt tuuakse välja mugavus ja see, et pudelivesi on puhtam kui kraanivesi ning et see on tervisele kasulik. Tarbimist mõjutab kindlasti ka reklaam, mida kinnitab Ferrier (2001) poolt teostatud uuring, mis oli tellitud Maailma Loodusefondi poolt. Samas enamus pudelivee tarbijatest pole teadlikud võimalikest terviseriskidest (Doria 2006).

> **Pudelivee tarbimise põhjuseid on väga palju, kuid peamiselt tuuakse välja mugavus ja see, et pudelivesi on puhtam kui kraanivesi ning et see on tervisele kasulik.**

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis kaitses Anastassia Ossipova 2015. aasta kevadel lõputöö pealkirjaga „Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengite pudelivee tarbimisharjumused ja teadlikkus võimalikest tervisemõjudest“. Selle uurimistöö eesmärgiks oli selgitada, milline on Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengite teadlikkus pudelivee võimalike tervisemõjude kohta ja millised on nende pudelivee tarbimisharjumused. Eesmärgist lähtuvalt püstitati järgmised ülesanded:

- selgitada, kui suur hulk tudengeid eelistab kraaniveele pudelivett;
- selgitada pudelivee tarbimise põhjuseid;
- selgitada tudengite teadlikkust pudelivee tarbimisega kaasneda võivatest terviseriskidest;
- võrrelda naissoost tudengite teadlikkust võrreldes meessoost tudengitega (Ossipova 2015).

Uuritavateks olid Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rakenduskõrghariduse baasil õppivad esimese, teise ja kolmanda kursuse tudengid. Tegemist oli käepärase valimiga. Andmete kogumiseks kasutati ankeetküsitlust, ankeedi koostas tervisekaitse spetsialisti kolmanda kursuse üliõpilane Anastassia Ossipova.

Küsimustikule vastas 143 üliõpilast, kellest 15 olid meessoost. Ligi pooled (47,6%) vastanutest olid esimese kursuse tudengid, 29,4% teise kursuse tudengid

ning 23% olid kolmanda kursuse tudengid. Enamus vastanutest (85,3%) ostab pudelivett ja peamiste põhjustena toodi välja mugavus ja pudelivee hea kvaliteet. Nendest, kes ostavad pudelivett, teevad 92,7% seda janu kustutamise eesmärgil.

Soovides teada saada, kas pudeliveebränd on ka oluline ostmisel ning kas eelistused langevad kokku Turu-Uuringute AS´i poolt läbi viidud uuringu küsimustega, küsiti seda ka tudengitelt. Vastanutest 59% väitis, et nende jaoks pudelivee bränd ei ole oluline, 32,8% jaoks mitte eriti oluline ja 8,2% jaoks väga oluline. Eelistatumad veebrändid olid Evian ja Värska.

Uurimistöö raames sooviti hinnata ka üliõpilaste teadlikkust pudelivee tarbimisega kaasnevatest tervisemõjudest. Vastanutest 34,2% leidis, et pudelivesi ei põhjusta tervisehäireid, 21,7% et võib põhjustada erinevaid tervisehäireid, küsimusele ei osanud vastata 44,1%. Hinnati ka teadlikkuse sõltuvust õppekavast, kursusest ja soost, kuid see ei leidnud kinnitust (p=0,516, p=0,127, p=0,474).

Küsimusele, kus paluti nimetada, milliseid tervisehäireid pudelivee tarbimine põhjustab, vastas ainult 24 tudengit, kelledest enamus arvas, et plastpudelist vette eralduvad keemilised ained mõjuvad kahjulikult. Samas ei olnud täpsemalt kirjeldatud, mida mõeldakse selle kahjuliku mõju all. Kuna teadlikkust aitab tõsta antud valdkonda puudutavate teadusartiklite lugemine, küsiti üliõpilastelt, kas nad on lugenud vastava teemalisi teadusartikleid. Vastanutest 71,3% ei olnud lugenud ühtegi seda valdkonda käsitlevat artiklit. Samas leidis 46,2% vastajatest, et pudelivesi on puhtam/kvaliteetsem kui kraanivesi, kuna see on rohkem töödeldud, kuid 42,6% arvas, et pudelivesi ei ole kasulikum kui kraanivesi (Ossipova 2015).

Kõike seda eelnevalt arvesse võttes võib öelda, et Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengite tarbimisharjumused on sarnased ülejäänud Eesti elanike tarbimisharjumustega ning mujal maailmas läbi viidud uuringute tulemustega. Samuti on teadlikkus võimalikest tervisemõjudest sama madal kui mujal maailmas läbi viidud sarnastes uuringutes. Edaspidi on plaanis uurida teistes kõrgkoolides käivate tudengite pudelivee tarbimisharjumusi ning teadlikkust võimalikest kahjulikest mõjudest tervisele.

Kasutatud kirjandus

Doria, M. F. (2006). Bottled water versus tap water: understanding consumer's preferences. Journal of Water and Health, 4(2): 271–276.

Ferrier, C. (2001). Bottled water: understanding social phenomen. Discussion paper.

Foote, M. L. (2011). Examining reasons for bottled water consumption: a case study in Pensacola, Florida. http://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4301&context=etd

International Bottled Water Association. 2013. http://www.bottledwater.org/economics/industry-statistics

Noop, T. Riivits-Arkonsuo, I. (2007). 72% eestimaalastest tarbib pudelivett, eelistatuim veebränd on Aura. http://www.turu-uuringute.eu/72-eestimaalastest-tarbib-pudelivett-eelistatuim-veebrand-on-aura-3/

Ossipova, A. (2015). Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengite pudelivee tarbimisharjumused ja teadlikkus võimalikest tervisemõjudest. Tartu. Lõputöö.

Kiidulaul jooksmisele vol 2: treeningud edasijõudnuile

Ivi Vaher, õppejõud

Jooksmisega alustamisest kirjutasime veebiajakirja eelmises, novembrikuu numbris.

Möödunud on kahe kuu pikkune niinimetatud „musta töö“ tegemise periood ning nüüd peaksid Sinu jooksutreeningud muutuma mitmekülgsemaks ja ka kvaliteetsemaks. Loodetavasti on sihtotstarbeliselt soetatud varustus kenasti sisse töötatud ning entusiasm tubliks jooksjaks saada veelgi kasvanud!

Kui oled jälginud oma südame löögisagedust nii treeningul kui ka puhkeolekus, siis peaks see olema langenud võrreldes treeningute alustamisega ning Sinu enesetunne peaks olema suurepärane. See ongi märgiks, et treeningutega võib edasi minna. Tsiteerides klassikuid: „Paigalseis on igatahes tagasiminek!“ ning lähtudes sporditreeningu metoodikast, siis üksluine ja ühekülgne treening nii intensiivsuselt kui kestuselt ei taga kehaliste võimete arengut ning seega ka soovitava sportliku eesmärgi saavutamist. Praktiliselt tähendab see seda, et kui oled alustanud treeningutega, tuleb organismile pakkuda kogu aeg uusi väljakutseid ning koormustega varieerida.

Et edasisi treeninguid paremini mõista, peame lahti rääkima mõisted aeroobne ja anaeroobne lävi, sest nende lävede südamelöögi sagedus on treeningute planeerimise ja jälgimise aluseks.

Aeroobne lävi – töö intensiivsus, millest alates ületatakse organismis rasvade oksüdatsiooni võimsus ning energia tootmiseks kasutatakse proportsionaalselt rohkem süsivesikuid. Vere laktaadi tase jääb puhkeoleku tasemest veidi kõrgemaks (1,8-2.2 mmol/l) ning südame löögisagedus on maksimaalsest umbes 40 lööki allpool. Tuues siia näitena 39-aastase jooksusõbra, siis tema maksimaalne südame löögisagedus oleks 181 lööki minutis ja lähtuvalt sellest oleks aeroobne lävi 141 lööki minutis. Vastupidavuse baastreeningud tehaksegi allpool seda läve (näite jooksusõbral oleks see umbes 127 lööki minutis). Baasvastupidavuse intensiivsusel (allpool aeroobset läve) liikudes tugevneb hingamis- ja vereringeelundkond ja intensiivistub rasvade ainevahetus. Seega on seletatav, miks kaalu langetada soovijad peaksid liikuma pikalt madalal südame löögisagedusel (50-70% maksimaalsest SLS-st), mitte ületades aeroobset läve.

Anaeroobne lävi – töö intensiivsus, millest alates on peamiseks energia tootmise substraadiks süsivesikud ning sellega kaasas käiv vere laktaadi kontsentratsiooni kiire kasv (3-5 mmol/l). Labori testide põhjal oletatakse, et anaeroobse läve südame löögisagedus jääb 20 lööki allapoole maksimaalset südame löögisagedust. Meie jooksusõbral oleks anaeroobne lävi 161 löögi juures. Siiski tuleb arvestada individuaalsete iseärasustega ning kõige täpsemini on võimalik määrata igaühe aeroobset ja anaeroobset läve, aga ka maksimaalset südamelöögi sagedust, laboritestidega, mis hõlmavad nii gaasi- kui vereanalüüse laktaadi taseme määramiseks.

Aeroobse ja anaeroobse läve südame löögisageduse vahemikus tehtavat treeningut nimetatakse **tempotaluvustreeninguks**. Seega kui aeroobset läve ületatakse, siis siirdutakse tempotaluvusvahemikku, mille ülapiiriks on anaeroobne lävi. Näite põhjal oleks selle treeningu südame löögisageduse vahemik 141-161 lööki minutis. Tempotaluvust võiks treenida 1-2 kor-

da nädalas ning sealjuures võiks kord joosta aeroobsele lävele lähemal ning kord anaeroobsele lävele lähemal, et arendada kogu tempotaluvusvahemikku. Sellise intensiivsusega treening tagab süsivesikute tõhususe energiatootmisel ning sunnib lihaseid ladestama süsivesikuid glükogeenina, mida on võimalik hiljem kiiresti energia tootmises jälle kasutada. Kestus võiks olla umbes 20 – 45 minutit.

Maksimaalse vastupidavuse treeningu puhul võib südame löögisagedus tõusta kuni maksimumini jäädes siiski umbes 10-5 lööki allapoole maksimumi. Sellise treeningu intensiivsuse korral on tunne raske ning tehtav treening on lühiajaline, arendavaks on juba 4 minutiline lõik. Nii arendatakse hapnikuomastamise võimet, mis peegeldab organismi funktsionaalsete üksuste – hingamis- ja vereringeelundkonna võimet varustada töötavaid lihaseid hapnikuga ning lihaste võimet seda hapnikku ära kasutada. Maksimaalsel intensiivsusel tehtav vastupidavustreening viiakse läbi pärast lühiajalist puhkust. Treeningu näiteks võib tuua lühikesed 3-6 km pikkused intensiivsed, ühtlase tempo, aga ka kiirenevad kestusjooksud. Igasugused võistlusjooksud 3-10 km pikkusega on treeningul heaks abimeheks, et maksimaalset vastupidavust arendada. Ka intervalltreening sobib maksimaalse vastupidavuse arendamiseks, näiteks: 5-7x 1000meetrit, 7-9x 400meetrit, jooksud mäkke 3-6x 45-120 sekundit. Taastumisintervalli pikkus on 2-4 minutit. Lõigu jooksmist alustatakse allpool anaeroobset läve ning tempo on järjest kiirenev.

Ka maksimaalset vastupidavusintensiivsust on võimalik ületada, sel juhul on südame löögisagedus maksimaalne või ei tõuse enam üldse. Piimhapet moodustub väga palju ning ATP taastootmine on häiritud – seega ka töö kestus on äärmiselt lühike! Sellises tsoonis tehtavat treeningut võib nimetada ka kiirustaluvuse treeninguks. Kiirustaluvust läheb vaja võistlusdistantsil, treeningutega arendatakse kiireks jooksmiseks närvi- ja lihassüsteemi funktsioneerimist ja jooksu ökonoomsust. Arendatakse ka piimhappe talumise ja eemaldamise võimet. Näitena võib tuua jällegi intervalltreeningu, kus lõigud on pikkusega 30-90 sekundit, ülesmäge jooste 20-45 sekundit. Taastumisperiood kuni 3 minutit.

Eristatakse veel ka kiirustreeningut, kus jooksu kestus on kuni 20 sekundit ning puhkepaus 3-5 minutit. Näitena võib tuua 2-4x 50-100m.

Ära unusta kunagi soojendust! Selleks sobib 20-30 minutiline madala tempoga jooks, venitused ning kerged spurdid. Ka maha jahtumine pärast pingutust on väga tähtis, sobivaks on kerge jooks ja venitused.

NÄIDISNÄDAL

E: puhkepäev
T: treening jõusaalis, ringreening kogu keha lihaskonnale, 60-90 min
K: baasvastupidavustreening – jooks allpool aeroobset läve 60min
N: puhkepäev
R: tempotaluvustreening aeroobse ja anaeroobse läve südame löögisageduse vahemikus 45 min
L: baasvastupidavustreening 90-120 min
P: aktiivne puhkus - ujumine, rattasõit, pallimäng- lihtsalt oma lõbuks!

Head jooksmist, sest jooksu aeg on pea-

Vilistlane: Kristi Jõeorg

Mis ajendas Teid 2005. aastal tulema õppima Tartu Tervishoiu Kõrgkooli?

Teadsin, et soovin õppida midagi, mis on seotud inimese ja tervisega.

Kuidas jäite õpingutega rahule?

Kui olin kõrgkooli lõpetamas, siis ma ei kujutanud ette, kuhu saan omandatud haridusega tööle minna. Kui juba samal kevadel toiduohutuse alal Veterinaar- ja Toiduametisse tööle sain, siis nägin, et omandatud haridus oli väga hea. Sellelt töökohalt liikusin edasi teise valdkonda, tööohutuse alale AS-i Saku Metall ning veendusin veelgi, et omandatud haridus on väga laiapõhjaline ning annab palju võimalusi. Tuleb vaid mõelda, mis õpitud valdkondadest meeldib ning kandideerida sobivale töökohale.

Mida Te arvate rakenduskõrgharidusest ja selle võimalustest?

Rakenduskõrgharidus on minu arust parem kui täielik akadeemiline haridus, kuna rakenduskõrghariduse omandamisel tehakse palju praktilist tööd ja läbitakse praktikaid.

Kas edasiliikumine magistriõppesse läks sujuvalt?

Edasiõppimine läks väga sujuvalt, kuna teadsin, et soovin tööohutuse ja tööhügieeni valdkonnas edasi areneda ning magistrikraadi omandada. Tänapäeval loevad siiski ka paberid ja need võivad mõnel hetkel avada uksi, mis muidu ei avaneks.

Nii enda kui ka kursusekaaslaste kogemustele tuginedes, kas rakenduskõrgharidus annab mingeid eeliseid tööturule sisenemisel või edasiõppimiseks?

Julgen öelda, et kõik, kes on soovinud kandideerida erinevatele töökohtadele rakenduskõrghariduse baasil, on tööle saanud. Tudengid, kes soovisid kohe pärast lõpetamist midagi muud õppida, tegid seda erialasele tööle kandideerimata. Aga kas ta just eelise annab, seda ma ei oska öelda. Võib-olla annab seda, et vestlusel ja maailmavaate tekkimisel on palju praktikat teinud õpilasel lihtsam reaalmaailmas orienteeruda, seega võib olla töövestlus seetõttu edukam, kuna info ja jutt ei tugine vaid teooriale. Tänapäeval otsitaksegi pigem praktiliste teadmistega inimesi, kui vaid teoreetikuid.

Kristi Jõeorg (30) on Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tervisekaitse spetsialisti õppekava 2007. aasta vilistlane, kes läbis Tallinna Tehnikaülikoolis magistriõpingud ja on nüüdseks iseenda tööandja ettevõttes Riskianalüüs OÜ, mis pakub töötervishoiu- ja tööohutusalaseid teenuseid.

Millega Te vahepealsel ajal veel olete tegelenud?

Pärast Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lõpetamist omandasin praktilise töökogemuse, mida soovitan kõikidele lõpetajatele. Ma ei soovita kohe, praktilist maailma päris lähedalt tundmata ettevõtlusmaailmas alustada, kuna meie valdkonna teenused puudutavad tervist ja see ei ole nii-öelda katsetamise koht. Pead olema veendunud kvaliteedis, mida pakud.

Töökeskkonnaspetsialistina AS Saku Metallis töötades olin väga aktiivne valdkonna ja enda arendamisel. Osalesin paljudel koosviibimistel ja koolitustel, sealhulgas Eesti Tööandjate Keskliidu kogunemistel. Selle tulemusena paluti mind esindama Keskliitu BOSMIP-is, ehk esindama Eestit tööandjate tasemel Horvaatias, Makedoonias ja Bulgaarias, kus jagasin Eesti kogemusi tööohutuse valdkonnas riiklikul tasemel. Läks väheke aega edasi ning alustasin loengute lugemist Tallinna Tehnikaülikoolis ja Tallinna Tehnikakõrgkoolis. Edasi alustasin lektoritööd juba erakoolitusasutustes.

Pärast selliseid arenguid otsustasin teha enda ettevõtte nimega Riskianalüüs OÜ. Pea pool aastat hiljem läksin kolmeks suvekuuks USA-sse raamatuid müüma ja see andis mulle head teadmised inimestega suhtlemiseks – oma hirme ületades sain väga arendava ja silmiavava kogemuse. Minu ettevõtte esimeseks kliendiks sai minu põhitöökoht ning nii ta edasi läkski. Ettevõtjad, kes nägid, kui suure pakatava entusiasmiga ma tööohutust õpetan, soovisid, et ma nendegi ettevõtetes tööohutusega tegeleksin. Oma ettevõttega läheb kenasti, mul on mitmed toredad kolleegid, kes

on samuti tervisekaitse spetsialisti haridusega ja kellega koostööd teen. Pakume töötervishoiu ja tööohutuse seaduse põhist teenuste loetelu (paragrahv 13 baasil, kus on tööandja kohustused, st täidame tööandjate tööülesandeid).

Mida soovitate neile, kes sooviks samuti ettevõtlusega alustada?

Omandada kindlasti enne minimaalselt kolme aasta pikkune praktiline töökogemus valdkonnas, kus soovitakse ettevõtlusega alustada. Kliendid ei ole õppimise ja katsetamise koht, seda enam, et tegu on tervise valdkonnaga. Kui tulla turule, peab enda kvaliteedis täitsa kindel olema. Keerukas on vast enda jaoks paika panna päris täpne ja hea kvaliteedikava, mida järgitakse. Kindlasti olen mina ettevõtluses kogenud seda, et ettevõtjad, kes on koostööaldis ja valmis aitama ka teisi, on edukad. Ei tasu võtta ka liiga suurt ampsu enne, kui oled kindel, et selle nii-öelda läbi närid. Alusta vaikselt ja arene. Enese pidev arendamine ettevõtluse valdkonnas ja spetsialistina aitavad kindlasti suuremale edule kaasa. Kui sulle vastu tullakse, siis tule ka teistele vastu, mitte ära proovi teiste arvelt kasu lõigata. Eesti on väike ning sisuliselt kõik tunnevad kõiki. Ole meeldiv, siiras ja koostöövalmis ning ära püüa iga hinna eest kõigest kasu saada.

Foto: erakogu

Sotsiaalsed võrgustikud mõjutavad meie elu kvaliteeti sama palju kui õige treening ja toitumine

Põhja-Carolina Chapel Hilli ülikooli uurijad on läbi viinud uuringu, mille tulemused näitavad, et mida rohkem on inimestel varajases eas sotsiaalseid sidemeid, seda parem on nende tervis noorukite ja vanuritena, sest sotsiaalsed suhted vähendavad terviseriske. Samas tõdesid uurijad, et kogu inimese sotsiaalne võrgustik oli tervise seisukohast oluline ainult täiskasvanuea alguses ja lõpus.

See uuring otsis seoseid sotsiaalsete suhete ning konkreetsete füüsilise heaolu näitajatega. Näiteks vöökoharasvumus, põletikud ja kõrge vererõhk võivad viia pikaajaliste terviseprobleemideni, sealhulgas südame isheemiatõve, rabanduse ja vähini. Uuring näitas, et noorukieas on sotsiaalse isolatsiooni tulemusena suurenenud risk põletike tekkeks sama suur kui füüsiline tegevusetus, kuid vanemas eas oli uuringu järgi sotsiaalne isolatsioon veelgi rohkem tervisele kahjulik.

*Carolina Population Center*i (CPC) õppejõud ja teadur Kathleen Mullan Harris ütles, et uuringu tulemuste põhjal peaks noori julgustama palju sotsiaalseid suhteid looma ja arendama oskusi teistega suhtlemiseks sama palju, kui manitsema sööma tervislikult ja olema füüsiliselt aktiivne. Harris ütles veel, et keskeas ei ole niivõrd sotsiaalsete sidemete arv oluline, kuivõrd see, kas suhted pakuvad sotsiaalset tuge. Ta lisas, et seost tervise ja selle vahel, mil määral inimesed on integreeritud suurtesse sotsiaalsetesse võrgustikesse, on tugevaim elu alguses ja lõpus, aga mitte nii oluline keskeas, mil loeb sotsiaalsete suhete kvaliteet mitte kvantiteet.

Professor Yang Claire ütles, et nad uurisid sotsiaalsete suhete, käitumuslike tegurite ja füsioloogiliste muutuste koosmõju, mis viitasid vananemisest tingitud krooniliste haiguste tekkele, mille väljapaistev näide on vähk. Uuringu analüüs näitab selgelt, et arstid ja teised tervishoiutöötajad peaksid kahekordistama jõupingutusi, et aidata üldsusel mõista, kui tähtis on tugev sotsiaalne võrgustik meie kõigi elu jaoks.

Uuring põhineb eelmisel uuringul, mis näitas, et vananevad inimesed elavad kauem, kui neil on rohkem sotsiaalseid sidemeid. See ei anna mitte ainult uusi teadmisi bioloogiliste mehhanismide kohta, mis pikendavad eluiga, vaid näitab ka, kuidas sotsiaalsed suhted vähendavad terviseriske igas eluetapis.

Artikli koostas: Eliise Ott, arendusspetsialist

Allikas: http://uncnews.unc.edu/2016/01/04/social-networks-as-important-as-exercise-and-diet-across-the-span-of-our-lives/

https://static.pexels.com/photos/8576/pexels-photo.jpg

Filmisoovitus: "Intouchables" või siis "1+1" (2011)

Jonna Sild, õe õppekava II kursuse tudeng

Ma pisut riskeerin filmisoovitusega, mida enamus ehk juba näinud on, aga kuna sõbrapäev on tulekul ning tegemist on üldse väga armsa filmiga, siis on risk seda igati väärt.

Niisiis on tegemist prantsuse filmiga, mis 2011. aastal hinnati Prantsusmaal aasta kultuurisündmuseks. Igati lugupeetud, haritud ning intelligentne Philippe (keda mängib Francois Cluzet) on õnnetuse tagajärjel halvatud ning on otsimas koos isikliku assistendiga uut hooldajat. Samal ajal otsib tööd mustanahaline eksvang Driss (Omar Sy). Kõikidest teistest kandidaatitest, kel taskus sotsiaaltööga seotud diplom ning ka mitmed erinevad kogemused selja taga, osutub kõige enam „pildist erinev" Driss aga valituks, olgugi, et Driss ei näinud isegi vaeva näidata end intervjuul parimast küljest. See, miks Driss osutus valituks, tuleb filmis kenasti välja, ning usun, et ta oligi parim valik.

Driss küll soovis vaid allkirja paberile, mis ütleb, et „On käinud tööintervjuul, ent tegemist on ebasobiliku kandidaadiga.", et seeläbi väikest, ent tarvilist sotsiaaltoetust saada. Philippe, kes enne halvatuks jäämist olnud riskialti loomuga, nägi uut särtsakat võimalust elu huvitavamaks teha, ning seeläbi andis Drissile proovikuu.

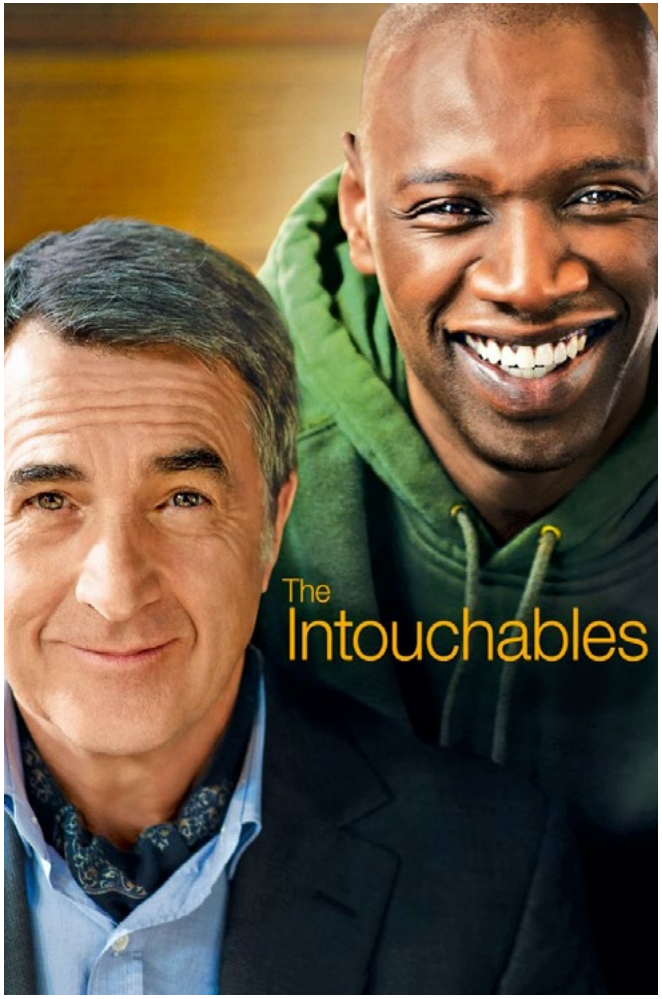
Mida enam mehed koos aega veetsid, seda rohkem nende side tugevnes. Driss, kehva ning kuritegeliku taustaga, sai tubli vaate külluslikule, kultuuri täis maailma. Philippe sai osaks aga Drissi rõõmsameelsusest, temperamendist, heatahtlikkusest. Samuti ei jätnud Driss Philippe'i tögamata, tehes tema üle nalja stiilis:

- Kust sa võid leida halvatud alakehaga inimest?
- Ma ei tea.
- Sealt, kus sa ta jätsid.

Kuigi lugu võib tunduda pisut klišeelik, pakub ta toredaid üllatusmomente ning **väga** naljakaid momente. Lisaks sellele poeb südamesse ning näitab, et „Näe enne inimest, siis alles tema abivahendit."

Ahjaa – tõsielust inspireeritud filmiga on tegemist!

IMDb



http://www.dvdtalk.com/reviews/images/reviews/1/intouchables/3.jpg

Nimi: *Marge Mahla*

Tähtkuju: Jäär

3 asja, milleta kodust ei välju: soe sall, villased sokid ja huulepulk

Minu kodu jagavad minuga mees, kaks last ja koerabeebit ootav pesukorv

Toit, mis teeb südame soojaks vanaema õunakook astelpaju maitsemoosiga

Muusika meeltele: klassika

Unistuste reisisihtkohad: Madagaskar ja Austraalia

Senise elu suurim saavutus emaks kasvamine (jätkub veel)

Päev on korda läinud, kui mind ümbritsevatel inimestel ei ole olnud võimalust öelda halvasti või nad ei ole ise saanud negatiivset tagasisidet oma kaaslastelt.

Miski, mis võiks maailmas olemata olla: ahnus

3 asja, mida te minust veel ei tea: armastan küpsetada leiba, kuulan hard rocki ja suviti olen nahkrõivaid kandev mototšikk.

Nõuandenurk. Soovitused gripist hoidumiseks:

1. pese käsi
2. kanna kallima salli
3. ja joo astelpaju teed ;)

Foto: Kadri Audova

Foto: Kadri Audova

Küsitles: Silvia Teras,
õe õppekava III kursuse tudeng

Tule üliõpilasesindusse!

Egert Vinogradov, **bioanalüütiku õppekava I kursuse üliõpilane, üliõpilasesinduse liige**

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli Üliõpilasesindus – esmapilgul pikk ja lohisev nimi, kuid sisult tore ja edukas organisatsioon.

Mida me igapäevaselt teeme? Üliõpilasesindusel ehk ÜE-l on alati käsil mõni projekt või ürituse organiseerimine. Alates septembrist on kõigil käed-jalad tööd täis alustades avaaktusega ning tegemisi jätkub läbi aasta suveni välja. Septembris uute rebaste ristimine, oktoobris sõpruspidu mõne kõrgkooliga, detsembris heategevuslik jõululaat – kõikidel nendel üritustel on ÜE käsi mängus.

Üliõpilasesinduse üheks ülesandeks on tudengite huvide ja õiguste kaitsmine. Üliõpilasesinduse kohustus on seista oma tudengite õiguste eest ning vajadusel seda me ka teeme.

Miks liituda üliõpilasesindusega? Meie liikmeskond ei ole suur, kuid see-eest oleme väga sõbralikud ja tiimis on alati ruumi uutele aktivistidele: saad anda oma panuse koolielu edendamisse, osaleda mitmetel üritustel tasuta ning lüüa kaasa ürituste organiseerimisel, mis tagab hea kogemustepagasi. Garanteeritud on uued ja huvitavad kogemused, võimalused kohtuda erinevate inimestega ning laiendada seeläbi tutvusringkonda, lisaks on võimalus kaasa rääkida riiklikul tasandil üliõpilaselu edendamises.

Seega - aktiivne tudeng, kes sa seda loed ja mõtled, kas peaks liituma, siis loomulikult tule üliõpilasesindusse ja sa näed, et see on lahe! Täpsem informatsioon siseveebist ja üliõpilasesinduse Facebooki lehelt.

ÜLIÕPILASESINDUS

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL

5. veebruari lõpuaktusel sõlmis kõrgkool juubeliaasta esimese hea teona koostööleppe Jyväskylä rakenduskõrgkooliga. Lepingu eesmärgiks on tugevdada koostööd kahe kõrgkooli õe õppekava vahel, et seeläbi panustada õendushariduse kvaliteeti ja suurendada tudengite kutsealaseid pädevusi.

11. jaanuaril andsid kõrgkooli esindajad SA Tartu Kliinikumi Lastefondile üle detsembrikuus jõululaadal kogutud annetuste eest soetatud digitaalsed imikukaalud kliinikumi perekeskusele. Pildil vasakul SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefondi nõukogu esimees Küllike Saar ja paremal perekeskuse ämmaemand Anne Ilves. Hea teo eest pälvis kõrgkool ka tänukirja. Hea teo eest pälvis kõrgkool ka tänukirja (paremal).

5. veebruaril saatis kõrgkool lõpuaktusel teele 173 tulevast tervishoiuspetsialisti, teiste seas Rakvere haigla juures kõrghariduse saanud 18 õde.

Fotod: Karolin Viilukas, Jaanika Niinepuu

KÕRGKOOLIS PEAGI TULEVAD SÜNDMUSED

12. veebruaril algusega kl 21 korraldab kõrgkooli üliõpilasesindus korp! Rotalias (Tähe 3) sõbrapäevapeo, kus peaesinejaks NOËP

18. veebruaril kl 16-19 kõrgkoolis Tervislik Neljapäev, teemaks „Kuidas hoida vaimset tervist?“

19. veebruaril osalevad kõrgkooli esindajad Pärnus infomessil Suunaja

25. veebruaril saab kõikide Tartu kõrgkoolidega tutvuda Tallinnas haridusmessil Õpi Tartus!

2. märtsil, 3. märtsil, 9. märtsil, 10. märtsil, 30. märtil ja 31. märtsil on gümnasistid oodatud bioanalüütiku, radioloogiatehniku ja õe kutsealade interdistsiplinaarsust tutvustavatele terviseteadlikkuse õpipäevadele

3. märtsil osaleb kõrgkool Valgas messil Vali Nutikalt

4. märtsil on kõrgkooli esindajad Haapsalus messil Oma Rada

11.-12. märtsil saab kõrgkooli esindajatega kohtuda Narvas infomessil Orientiir

23. märtsil on kõrgkoolis avatud uste päev

31. märtsil kl 16-19 kõrgkoolis Tervislik Neljapäev, teemaks „Kuidas hoolitseda oma lähedaste eest?“

6. aprillil toimub kõrgkoolis konverents „10 aastat eriõe koolitust“

28. aprillil kl 16-19 kõrgkoolis Tervislik Neljapäev, teemaks „Kuidas ennetada vähki?“

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 27. mail 2016.

Foto: Lauri Veerde

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL
TÄIENDUS-KOOLITUSED

KUTSUME TEID TÄIENDUS-KOOLITUSTELE!

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

www.nooruse.ee/koolitused

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.