

TERVISHOIU KÕRGKOOI!

TARTU TERVISHOIU
KÕRGKOOI
November 2013 / nr. 1

ajakiri



**EVI AOTÄHT - õppejõud,
kelle motiveeritus teeb
silmad ette**

**Eriõie internatuur? Aga
miks mitte.**

**Erasmusega välismaale
seiklusi otsima?!**



TERVIST!

Tervist! on Tartu Tervishoiu Kõrgkooli veebiajakiri. Asukoht veebis: www.nooruse.ee/tervist!. Posti address: Nooruse 5, Tartu 50411

Vastutav väljaandja: Jaanika Niinepuu, jaanikaniinepuu@nooruse.ee, 737 0260
Toimetajad: Silvia Teras, Mari-Ann Valdre, Grete Jeltsov
Keeletoimetajad: Mari Sepp, Eliise Ott
Kujundus: Kaisa Reimand
Makett ja kujundus: Jaanika Niinepuu
Esi külje foto: Kadri Audova

Kolleegium: Ele Hansen, Janika Pael, Aet Kaare-Põiklik, Ermo Kruuse, Kalmer Marimaa, Liisi Org, Eliise Ott, Anne Vahtramäe, Merle Varik

Järgmine veebiajakiri ilmub 2014. aasta veebruaris

 **TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOL**
TARTU HEALTH CARE COLLEGE



Foto: Anne Rosenberg

Punane, sinine, kollane, roheline. Mitte niisama roheline, vaid see õige. Niimoodi istusin ühel õhtul kodus, manasin silme ette värvilaike, püüdes samas kujundusprogrammist õiget värvi kätte saada. Südamas soov, et käesolev veebiajakiri kannaks tükikest sellest, mida ma igapäevaselt töö juures näen - kaasagne õppehoone, kus sisekujunduses kasutatud ilusaid värve.

Paar päeva hiljem sain pettumusega aru, et olin valinud valed värvi: tol päeval tundusid kõrgkooli punased koridorid, mis sümboliseerivad tervishoiukõrgkoolile omaselt hoone veresooni, hoopis teistsugused. Kui nägin valitud värve veel teisest arvutist, pidin tõdema: igaüks näeb värve erinevalt, erinevad tunduvad need ka erinevatel ekraanidel ning väheoluline pole ka meeolu või just selle hetke tunne, millal tehtut vaadata. Igatahes on nüüd märk maas ja siit saab hea hooga edasi minna.

TOIMETUSELT

Veebiajakiri Tervist! on välja kasvanud soovist teha uudiskirja – kui esialgu tundus just uudiskiri see õige meedium, mille kaudu Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis toimuvat peegeldada, otsustasime siiski teha midagi enamat. Et oleks mahukam ja sisukam – et oleks, mida oodata. Ja et saaks kõik need ilusad maja värvidki väljaandesse sisse põimida. Hoolimata sellest, et veebiajakirja toimetajateks on usinad kõrgkooli tudengid, kellest kaks viibis selle tegemise ajal praktilial (rakenduskõrgkoolina on õppes suur rõhk praktilisel õppel) ning ajaressurss oli seetõttu üsna piiratud, jagus ideid, millest kirjutada. Suured tänud kõikidele kõrgkooli töötajatele, õppuritele ja teistele, kes oma ideid ja soovitusi jagasid ning veebiajakirja väljaandmisele kaasa elasid!

21. novembril, päeval, mil veebiajakiri näeb ilmavalgust, tähistab ka Tartu Tervishoiu Kõrgkool 202. aastapäeva.

Vaevalt, et kui prof. Chr. Fr. Deutsch 1811. aastal asutas Tartu Ülikooli sünnitusabi kliiniku juurde ämmaemandate kooli, oskas ta aimata, et paar sajandit hiljem on tema rajatud koolist saanud kõrgkool, kus õpib ligi 1200 õppurit ja teenib teadmiste jagamis või õppeprotsessile (kas otseselt või kaudselt) kaasa aitamisega leiba ligi 120 töötajat. Loodan sama innukat arengut loodud ajakirjalegi, selleks ootame ka kõrgkooli koostööpartnereid, vilistlasi ja teisi huvilisi siin sõna võtma – et väljaanne kannaks ühelt poolt kõrgkooli vaimu, ent teisalt annaks võimaluse ka tervishoiualaste teadete levitamiseks, uute ideede välja ütlemiseks, aga ka tekkinud probleemide analüüsimiseks. Seniks aga: tervist!

Jaanika Niinepuu

AKTUAALNE

- 4 **Mõtted teel loengusse.** Anne Vahtramäe
- 6 **Fakte Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist.**
- 8 **Lühiuudised.**
- 9 **Suvine vastuvõtt.** Ele Hansen
- 10 **Rakendusuuringute ülevaade.** Merle Varik
- 12 **Bioanalüütikute uuringud.** Mare Remm
- 15 **Uued põnevad projektid.** Merle Varik
- 16 **Keskonnatervisepäevad.** Jaanika Niinepuu
- 17 **Simulatsioon ämmaemandate õppes.** Marge Mahla

PERSOON

- 18 **Persoonilugu - Evi Aotäht.** Silvia Teras

ARVAMUS

- 21 **Õdede eriõppest internatuur.** Anneli Kannus, Reet Urban, Kersti Viitkar

VÄLISPILK

- 22 **Rahvusvaheline kõrgkool.** Danel Jantra
- 23 **Erasmusega Portugalis.** Kristina Kärk
- 26 **Välistudengi mõtted.** Mari-Ann Valdre

MEIL JA MUJAL

- 27 **Meditiinilise antropoloogia seminar.** Silvia Teras
- 28 **Õenduse dokumenteerimine.** Helin Eelsalu
- 29 **Movember.** Silvia Teras
- 30 **Praktikakogemus.** Mari-Ann Valdre
- 31 **Teadusfakte.** Eliise Ott
- 32 **Tudengite ütlusi.** Janika Pael, Anne Vahtramäe Remm

IKKAGI INIMENE

- 33 **Merle Kolga.** Silvia Teras

ÜLIÕPILASESINDUS

- 34 **Üliõpilasesinduse tegemistest.** Merit Luik

RETROSPEKTIIV

- 35 **Kõrgkoolis pildis.**

FUTUSPEKTIIV

- 36 **Kõrgkoolis peagi tulevad sündmused.**

Heitlikke mõtteid enne loengut

Anne Vahtramäe

Asutan end minekule. Kummaline, kui kaua läheb selles suures majas aega, et neljandalt korrusel õigesse ruumi kohale jõuda. Lift on ka nagu küla koer – peatub pea igal korrusel ja „nuusib“. Aeg aga jookseb. Lõpuks olen null-korrusel ja seekord tean kindlalt, kuhu pean minema – 011. Keegi hea inimene on ukse lahti jätnud ja tooligi uksepoolte vahele lükanud, et hilisemad tulijad ikka sisse saaks.

Astun auditooriumisse. Juba kakskümmend viis aastat olen septembrist juunini nii teinud. Seega oleks nagu tuttav ja sisseharjunud tegevus. Vaatan siia kogunenud suurt hulka inimesi ja mõtlen: „Neil pole õrna aimugi, et vahel pole ka minul õrna aimugi.“ Mitte et ma ei teaks, mida rääkima pean või mida tahan nende mõtetesse tuua. Pigem on probleem selles, et ma ei tea, mida ma tegelikult sinna toon. Olen ikka ja jälle kogunud seda, et minu poolt öeldud lause või toodud näide transformeerub millekski hoopis muuks. Algset ideed võib selles võimatu näha olla. Ringist saab ruut ja kopsust maks, veri liigub teistpidi ringi ning trahhea on seedetrakti osa. Vaata ja kuula ja imesta! Et huvitav, mis pilt täna kellelgi tekib.

Olen ka kogunud, et mõnigi kuulaja on targem kui ma ise – nii pean tunnistama, et küsimus jääb vastuseta ja kommentaar kommentaarita – seekord vähemalt. Mitte, et ma kardaksin tunnistada, et ei tea. Lihtsalt tekib tunne, et äkki peaks rohkem ja keerukamat pakkuma. Aga siis ei jõua mõni jälle mõttega



Anne Vahtramäe on Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis õppejõud olnud 25 aastat. Tänavu valisid tudengid ta õe õppekava aasta õppejõuks. Pildil loeng ruumis 011.

Foto: Jaanika Niinepuu

järele. Oeh, õpetaja mured, millest kuulajail pole tõesti õrna aimugi.

Tean, et mõni repliik või küsimus võib meie jutu hoopis uuele rajale pöörata ja see on põnev. Mäletan üht kursust, kellele mind nõnda haneks meeldis püüda. Neil oli alati kuhjaga argielu teemasid, mida patoloogia asemel arutada taheti, ja nii jäin algul õp-
pematerjali läbivõtmisega koledasti ajahätta. Kuni ma ära tabasin, et see oligi nende tak-
tika. Edasi ei läinud ma enam õnge. Aga õngitseda taheti ikka jätkuvalt ja need kat-
setused tegid nalja nii mulle kui neile endile. Kunagi ei lähe täpselt nii, nagu alati. Või õigupoolest – seda „nagu alati“ lihtsalt polegi. On alati uuesti.

Uus on kasvõi see, et enamusel üliõpilastest on läpakas laual lahti. O tempora, o mores! Kes seda 25 aastat tagasi oleks osanud mõelda. Meenuvad 90.-ndatel ostetud esimesed arvutid nimega Juku, mida me tegelikult ei näinudki.

Need olid kallihinnalise varandusena laos kuhjas ja ühel saatuslikul hetkel, kui selle salakambri ukсед avanesid, olid Jukud lootusetult vananenud kraam ning läksid ilmselt otse prügimäele. Nüüd aga... Kuidas pean mina teadma, et selle lustlikult helendava ekraani taga tegeletakse minu õpetatavaga, või vähemalt õppetöoga, aga mitte ei surfata internetis või Facebookis või Twitteris. Mida

Mõnes mõttes ongi see ellujäämise küsimus. Kui oleme hästi õpetanud, jääme ehk ise kunagi haigena oma endiste õpilaste kätte sattudes ellu.

ise teeksin? Kuidas ma teaksin? Kas peaksingi? Õpetamine on ju ikka abi õppimisele, mitte sundus targaks saada. Samas – kui on huvitav ja samas arusaadav, siis ikka enamasti ka ollakse mõttega kaasas. Ja selle tagamine on juba minu ülesanne. Vahel väga raske ülesanne.

Varem kribisid õppijad kõik öeldu usinalt pastakaga kirja ja üsna tavaline oli auditooriumist tulev küsimus: „Kuidas see üleelmine lause lõppes?“ Et mis lause? Õelge mulle algus, siis ma püüan selle uuesti lõpetada. Ma ju ei dikteeri, ma räägin. Aga juttu ajada või niisama sahmida polnud kellelgi aega – muidu olid materjalist ilma. Nüüd küsitakse enne, kui alustada jõuad: „Kas materjalid on üleval?“ Noh, on jah, aga egas need teie eest õpi. Ja esimesel korrusel on raamatukogu, kus õppematerjal kenasti trükikirjas olemas.

Liigun trepist alla aeglaselt. Ei tea, kes need astmed küll välja mõtles – ühe sammu jaoks on laiad ja kahe jaoks kitsad. Liipan nagu lombakas ruumi põhja, otse amfiteatrisse. Vahel ongi selline tunne, nagu ootaksin publiku reaktsiooni: noh, et kas põial püsti või hoopis allapoole. Mõnes mõttes ongi see ellujäämise küsimus. Kui oleme hästi õpetanud, jääme ehk ise kunagi haigena oma endiste õpilaste kätte sattudes ellu.

Käivitan arvuti, login sisse, panen projektorid tööle ja avan loengu slaidid. Ega ma ise parem pole. Kah arvutis kinni. Vanasti sai ikka kriidi ja pruuni tahvliga asjad aetud. Eks saaks nüüdki, aga nii mugav on pilti suurelt seinale lasta ja märksõnad aitavad endalgi järge pidada – et midagi meelest ei läheks. Nii on kergem tagada, et kõik ainekavas lubatu ka läbi saab räägitud. Ja lihtsalt mõnus on see ka – lähed tundi kaks kätt taskus, vahel on kaasas ka mälupulk või DVD. Ei mingit paberikuhja, perfokaarte või raamatuhunni-



kut. Nostalgiliselt mõeldes võiks sellest isegi kahju olla. Mulle meeldivad paberid ja raamatute lõhn. Aga kaalusid nad küll kole palju... Siis kui ma neid veel vedasin.

Arvuti on täna kuidagi aeglane... Aga pole midagi, teema pole väga mahukas, jõuan pooleteise tunniga läbi võtta küll. Sumin ruumis vaibub aegamööda. Hilinejad on kohale jõudnud. Slaidid ilmuvad ekraanile. Vaatan veel kord kursust. Enamus on oma pilgu minule pööranud ja ootab. Mõtlen taas: „Teil pole õrna aimugi.“

Jah, teil pole vähimatki ettekujutust, kuidas ma seda koostööd naudin, mis kohe toimuma hakkab. Ja ongi hea. Nii saab õppetöoga tegeleda ja ei pea kõrvalistele asjadele mõtlema. Alustan: „Tere! Eelmisel korral rääkisime.... Ja tänaseks teemaks on....“. Töö läheb käima ja see on mõnus. Loodetavasti mõlemale osapoolele.

Fakte Tartu Tervishoiu Kõrgkoolist

Õppehoone ehitamiseks kulus:

4837 m³ monoliitbetooni, mis on sama palju kui **oli kõrgkoolil ruumi vanas õppehoones** ning mis kaalub kokku ca 12 000 tonni ehk selle transportimiseks on vaja 200 vagunit.

700 000 kg armatuurterast ehk selles kogusest metallist saab ehitada **ca 700 sõiduautot**.

748 m² klaasfassaade ning 384 m² klaasseinu, mis on kokku **pool sellest pindalast, mis oli kasutuses vanas õppehoones**.

630 m² ehk 190 akent ning 195 ust .

1383 m² terrassipinda ehk mis on sama palju pinda kui **20 keskmist korterit**.

122 850 fassaaditellist ehk **igale lepingulisele kõrgkooli töötajale jaguks 3 euroalust kive**.

Maja betoonkarbi ehitamiseks kulus **4497** inimpäeva ehk üks inimene oleks betoonkarpi ehitanud 12 aastat ja 4 kuud.

Maja kõrgus vundamendist katuseni on 26 770 mm, mis on sama palju kui **15 keskmise inimese pikkus kokku**. Õppehoone valmis 2011. aastal.

Mitu päeva on õppeaastas? Vöttes aluseks, et ühes õppeaastas on 60EAP-d ja üks EAP on võrdne 26 tunni tööga, siis on õppeaastas $60 \times 26 = 1560$ tundi. 2013. aastal on 365 päeva, see tähendab, et kokku on 2013. aastal 8760 tundi. Seega moodustab õppetöö üliõpilase elust **ligikaudu 17,8%**.

Kõrgkoolis on **117 töötajat**, neist 12 meest. Personalist staažikaim on sündinud 1942. aastal, noorimad ligi 50 aastat hiljem: 1991. aastal.

Selle õppeaasta alguse seisuga on kõrgkoolis kokku õppijaid 1176, neist 74 kutseõppes ja 1102 rakenduskõrghariduse õppekavadel.

Õppuritest on 121 meest ja 1055 naist. Kõige noorem naissoost õppija on 18-aastane ja mees 19-aastane. Oppurite seas on kõige eakamad meestest 56-aastane ja naistes 70-aastane. Õppijate **keskmine vanus on 26,5 aastat**.

Õppijate seas on populaarsemad eesnimed **Kristina** (28 inimesel) ja **Natalja** (19).



Andmed kogusid Kersti Kaldoja, Ermo Kruuse ja Arle Puidak. Pildil kõrgkooli üliõpilased. Foto: 2x Kadri Audova



Foto: Hannes Kärsna

21. NOVEMBRIL KÕRGKOOLI 202. AASTAPÄEV

1811. aastal asutas prof Chr. Fr. Deutsch ämmaemandate kooli, mida peetakse Tartu Tervishoiu Kõrgkooli eelkäijaks. 21. novembril tähistatakse kõrgkooli 202. sünnipäeva.

Kõiki õppehoonesse sisenejaid tervitab sünnipäevahommikul sünnipäevamuusika, jagatakse sünnipäevasuppi ning toimuvad õppekavade avatud loengud ja seminarid, kuhu kõik huvilised saavad uudistama tulla. Üheskoos meisterdatakse neljaliikmelistes meeskondades ka üks suur tort, mis pärast ära süüakse: kell 14 algab tänukirjade andmine ja tordi söömine, kuhu oodatakse ka kõrgkooli endiseid töötajaid ja vilistlasi.

Kell 17-20 on kavas gripiteemaline Tervislik Neljapäev. Kord kuus neljapäeviti kohtuvad kõrgkooli ja Eesti Õdede Liidu spetsialistid erinevaid teemasid käsitlevates tervisetubades linnakodanikega: toimuvad vestlusringid, ka saavad huvilised lasta tervist testida. Oktoobrikuus käsitleti vaimse tervise teemat ning septembris räägiti südamerervisest. Detsembrikuine Tervislik Neljapäev toimub 19. detsembril ja seal räägitakse sellest, kas, kuidas ja mida süüa. Tervisetubades osalemine ja tervisenäitajate mõõtmine on kõigile tasuta!

Sünnipäeva lõpetab üliõpilasesinduse filmiõhtu, mis algab kell 19.

VÕIMALUS TULLA TUDENGIVARJUKS!

Millist eriala õppida? Kui kindlalt veel ei tea, on hea võimalus tulla kõrgkooli tudengivarjuks: veeta üks päev näiteks mõne üliõpilase seltsis ja siis otsustada.

Kõrgkoolis saab varjuna saata nii tudengeid kui ka töötajaid õppeaastaringelt. Selleks tuleb eelnevalt e-kirja teel ühendust võtta turundusspetsialist Ruth Pihlega: ruthpihle@nooruse.ee.

KÕRGKOOLI ÕPPEJÕUD ANNAVAD NÕU

Kõrgkooli õppejõud Marge Mahla ja Siret Läänelaid vastavad naine24.ee portaali "küsi nõu" rubriigis lugejate küsimustele.

Siret Läänelaid aitab leida vastuseid laste tervise ja arenguga seotud küsimustele. Marge Mahla nõuandmise valdkonnaks on naise tervis, küsida võib nii terviseprobleemide kui raseduse ja sünnitusjärgse perioodi kohta.

Naine24.ee portaalis antakse nõu vaid üldistele tervist puudutavatele küsimustele – akuutsete tervisemurede puhul tuleb pöörduda oma arsti poole.

FÜSIOTERAPEUDID OOTAVAD LAPSI UURINGULE

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolil on koos Tartu Ülikooli teadlastega käimas uuring, kus otsitakse võimalusi x-jalgadega laste jalgade sirgemaks kasvatamiseks.

Seetõttu ootab kõrgkool rakendus-uuringutele 6.-7.-aastaseid nii x-jalgadega kui ka sirgete jalgadega lapsi. Uuringu protseduur on lihtne, kus müomeetriga mõõdetakse laste jalalihaste toonust jms.

E-kirja teel kontakti võtmisel (analiisaparm@nooruse.ee) edastatakse täpsem informatsioon uurimistöo kohta.

Vastuvõtt kõrgkooli 2013/14. õppeaastaks

Ele Hansen

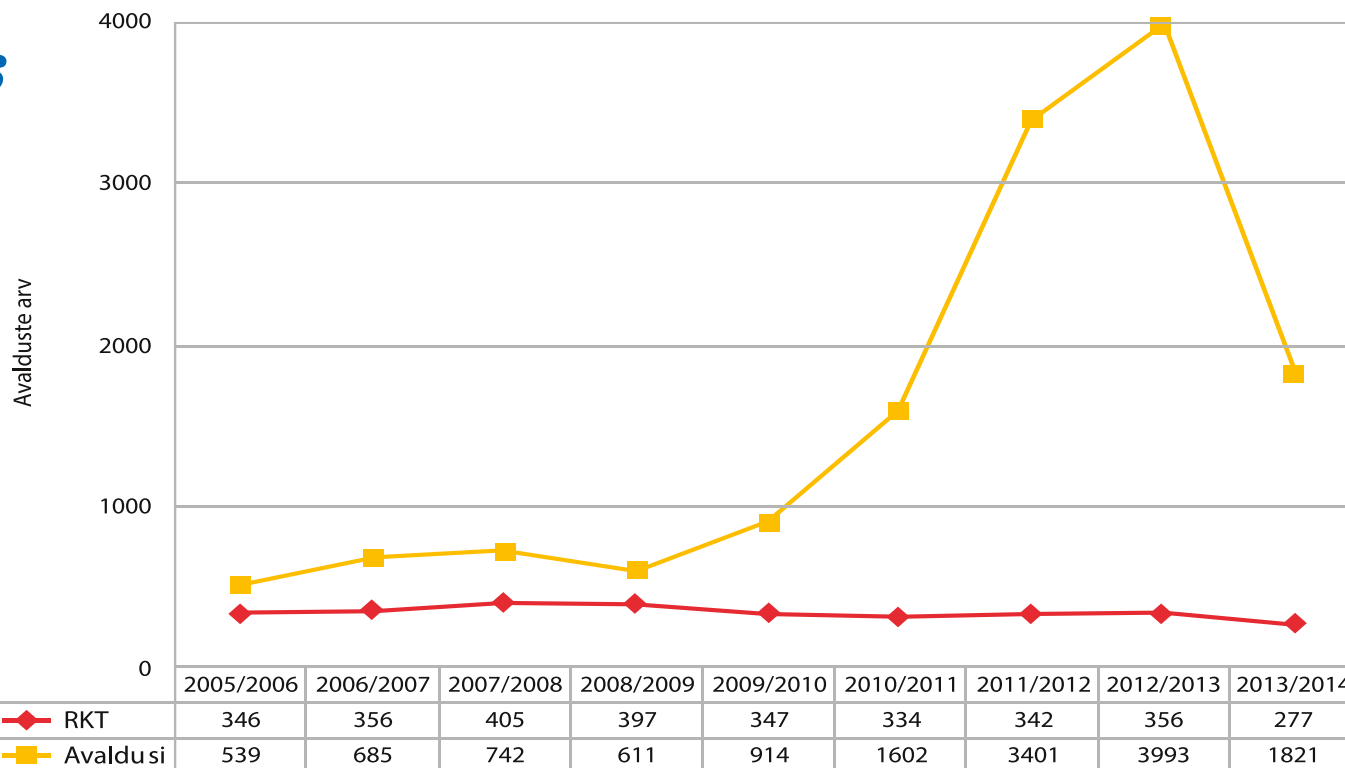
1.-21. juulini toimunud vastuvõtul esitati 277 õppekohale 1821 avaldust. Pingerida moodustus vastavalt riigeksamil saadud punktidele: arvestati eesti keele või eesti keel teise keelena riigeksami tulemust (50% punktidest), A-võõrkeele (25%) ning matemaatika, füüsika, keemia või bioloogia (25%) eksami hinnet.

Suurim konkurss oli füsioterapeudi õppekaval, kus oli 15,7 soovijat ühele kohale (avaldusi 471, õppekohti 30). Õe erialal oli kõige rohkem õppekohti: 130, kuhu kandideeris 543 kandidaati, konkurss seega 4,2. Radioloogiatehnika õppekaval oli konkurss 8 soovijat, tervisekaitse spetsialisti õppekaval 7,3 huvilist ja bioanalüütiku õppekaval 6,8 soovijat ühele kohale. Ämmaemandaks soovis saada 193 kandidaati – õppekohti oli 26, seega konkurss oli 7,4.

Vastuvõtt ka kutseõppes

Lisaks oli võimalus tulla õppima kutsehariduse tasemel erakorralise meditsiini tehnikuks või lapsehoidjaks. Vastuvõtt toimus gümnaasiumi lõpuhinnete keskmise hinde alusel, erakorralise meditsiini tehnikud esitasid lisaks motivatsioonikirja.

**Suurim konkurss oli
füsioterapeudi
õppekaval, kus oli 15,7
soovijat ühele kohale.**



Joonis 1. Riiklik koolitustellimus ja laekunud avalduste arv Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis 2005/06. õppeaastast.

Erakorralise meditsiini tehnikuks soovis saada 82 kandidaati, õppekohti oli 16. Konkurss ühele õppekohale 5,1. Lapsehoidja erialal oli 14 õppekohta, kuhu kandideeris 79 kandidaati, konkurss ühele õppekohale 5,6.

Kõrgkooli õppima pürgijate seas on järjest enam nõ teise ringi õppureid: tänavu vastu võetud tudengitest 55 % on gümnaasiumiharidusega, ent 14 % on eelnevalt omandanud kutsehariduse ja ligi kolmandikul tänavustest esmakursuslastest (31 %) on olemas kõrgharidus. Nagu jooniselt näha, on alates 2009. aastast soov õppida Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis olnud tõusvas trendis. Tänavu on küll avalduste arv langenud, kuid

tõenäoliselt on seda mõjutanud gümnaasiumilõpetajate arvu vähenemine.

Algab talvine vastuvõtt

Peagi on algamas uus vastuvõtt – detsembris ootame avaldusi õe eriala lühendatud õppekavale. Õppeaeg on 2 aastat ja õppetöö toimub Rakveres. Samuti on võimalik kandideerida hooldustöötaja õppekavale, õppeaeg on 2 aastat, õpe Tartus. Lisaks saab kandideerida õe erialase koolituse õppekavale (intensiivõendus või vaimne tervis): õppeaeg üks aasta, õpe toimub Tartus. Dokumentide vastuvõtt on 1. novembrist 11. jaanuarini.

Kõrgkool panustab aina enam rakendusuuringutesse

Merle Varik

Rakendusuuringute edendamiseks on kõrgkoolis viis aastat tagasi loodud rakendusuuringute nõukogu (RUN), mille koosseisus on esindajad kõikidelt õppekavadelt: Merle Varik (esimees), Eve-Merike Sooväli, Reet Linkberg, Tiina Kukkes, Mare Remm, Liina Animägi, Reet Urban, Inga Ploomipuu. Kõrgkoolis on toimekad õppejõud, sest käesoleva septembri seisuga on käimas ligi 20 rakendusuuringut.

Koostööd tehakse partneritega ülikooist, tervishoiuasutustest, lasteaedadest jne. Igal aastal annab kõrgkool välja uurimistöde kogumiku, mis sisaldab artikleid rakendusuuringutest ja parimatest lõputöödest. Viimaste aastate kogumikud on kättesaadavad ka [elektroonilisena kõrgkooli kodulehel](#).

Üliõpilastele hea võimalus

Rakendusuuringute kaudu on üliõpilastel suurepärane võimalus osaleda uuringugrupi liikmena meeskonnatöös ning saada nii

**Igal aastal annab
kõrgkool välja
uurimistöde kogumiku,
mis sisaldab artikleid
rakendusuuringutest ja
parimatest lõputöödest.**

artikli kui ka suulise ettekande koostamise ja esitamise kogemus.

Näiteks õppejõud Helen Udrase juhitava rakendusuuringu „Filagriini mutatsioonide C.2282del4 ja P.R501X ning histamiin N-metüültransfeasi mutatsiooni C314t esinemisagedus allergikute ja mitteallergikute seas ning allergiate väljendumise seos elukeskkonnaga“ raames kaitsesid kaks üliõpilast oma lõputööd ning tegid suulised ettekanded Talveakadeemia (2013) üliõpilaste teaduskonverentsil.

Üliõpilane Astrid Oras pälvis oma lõputööga Rakendus- ja kõrgkoolide Rektorete Nõukogu stipendiumi, mis anti pidulikult üle lõpuaktusel.

Mõned näited veel. Sellel aastal alustati Eesti Haigekassa tellitud rakendusuuringuga „Täiskasvanud kõrgvererõhktõve patsientide teadlikkus vererõhu riskiteguritest, ohjamisest, tüsistustest ja nende ennetamisest“, kus toimub üle-eestiline küsitlus õppejõud Eve-Merike Sooväli juhtimisel. Koostöös Maanteametiga viib õppejõud Inga Ploomipuu läbi mitmeetapilise uuringu turvalise liiklemise edendamiseks rakendusuuringus „Autos kasutatava lapse turvavarustuse kasutamine Eestis“.

Avalikkuse huvi on pälvinud õppejõud

Evi Aotähe koordineeritava rakendusuuringu „Puukborrelioosi tekitaja vastaste antikehade esinemine Eesti erinevate piirkondade jahimeeste vereseerumis ja



Foto: Kadri Audova



Käesoleval sügisel on kõrgkoolis käimas ligi 20 rakendusuringut.

nende teadlikkus puukborreliosisist“ raames üliõpilase Egle Niitväli lõputöötulemused puukborreliosi esinemisest Saaremaal.

Erinevad tervisekäitumise uuringud

Ülle ja Anna-Liisa Parmu eestvedamisel uurib uurimisrühm elanikkonna tervisekäitumist rakendusuringutes „Eesti elanike erinevate vanusegruppide tervisekäitumine (2012-2014)“ ning „Kohvi ja taimetoidu mõju vere laborinäitajatele ja luutihedusele (2013-2016)“. Koostöö toimub Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonnaga, mille kaasabil viidi läbi uuritavate luutiheduse mõõtmised. Esimesi tulemusi on tutvustatud juba rahvusvahelistel konverentsidel.

Üks õppejõududest, kes kõrgkoolis rakendusuringutega alustas, oli Mare Remm ning lapsevanemate huviorbiidis on jätkuvalt tema eestvedamisel läbiviidavate uuringute tulemused, teemaks „Enterobiaasi esinemine Jõgevamaa, Viljandimaa ja Tartumaa lasteaiastel“.

Teeme koos uuringu!

Nimetatud on vaid väike osa toimuvatest uuringutest, lisainfot leiab [kõrgkooli kodulehelt](#). Kõrgkoolis on kolm uuringute teemavaldkonda: õppeprotsess, tervis ja tõenduspõhine kutseala areng. Rakendusuringute eesmärgiks on nii õppekavade arendamine kui ka osalemine tervishoiu- ja sotsiaalpoliitika kujundamisel.

Ootame partnerite ja praktikabaaside ettepanekuid tellitavate või koostööna läbiviidavate rakendusuringute osas. Tuleme heal meelel Teie juurde koostöövõimaluste üle arutlema või uuringuprojekti koostama. See- ga, kui tekkis idee või konkreetne soov, siis **võta ühendust!**

Bioanalüütikute parasitoloogia- alased rakendusuringud

Mare Remm

Parasitoloogia on praeguseks muutunud suhteliselt vähetuntud tervishoiuvaldkonnaks. Samas ei tohiks me siiski unustada, et teiste haigustekitajate kõrval on olemas ka parasiidid, kes eriti troopilistel ja subtropilistel aladel on ohtlike haiguste tekitajad, ohustades ka turiste, kes ei pööra tähelepanu ennetusmeetmetele.

Naaskelsabade levik

Kuid ega parasiidid ka siinses paraskliimavööndis tundmatud ole. Alates 2002. aastast oleme vaheaegadega uurinud enterobiaasi esinemist lasteaiade seas üle kogu Eesti. Aastate jooksul on uuringus osalenud 15 üliõpilast – nii bioanalüütikuid kui ka tervisekaitse spetsialiste ning neil on valminud teemakohased lõputööd.

Enterobiaasi põhjustab naaskelsaba (nimetatakse ka linaluu-ussiks ja maatussiks), keda ladina keeles nime-

tatakse *Enterobius vermicularis*. Naaskelsabad esinevad eelkõige lastel teisest kümnenda eluaastani, kuid võivad parasitoida ka noorematel ja vanematel isikutel. Peamiseks sümptomiks on äge pärakupiirkonna sügelemine, isutus, umbmäärane rahutus, mis sageli segab und ning päevaseid toimetusi. Kuid igasugused sümptomid võivad ka puududa.

Et naaskelsabad elutsevad jämesooles, eriti pärasooles, ning jätavad oma munad pärakupiirkonna nahavoltide vahele, on sobivaks uuringumeetodiks pärakupiirkonnast võetud kaabe ehk pulgaproov, millest otsitakse naaskelsabade mune (joonis 1). Naaskelsabade kindlakstegemiseks ei sobi väljaheiteproov. Hoolimata sellest, et vanemad võivad mõnikord lapse väljaheites näha ussikesi, on see väga juhuslik. Reeglina on soovitatud naaskelsabade kindlakstegemiseks võtta kahe- või kolmepäevaste vahedega mitu korda pulgaproovi, sest ühekordse uuringuga ei õnnestu kõiki nakatunuid tuvastada.

Lasteaedades on harva nakatunud ühe- kuni kolmeaastased lapsed, viie kuni seitsmeaastased aga hoopis sagedamini. Uuring toimus aastatel 2002–2007 ning 2012–2013. Oleme seni uurinud 4088 last 99 lasteaiast (joonis 2), sealhulgas Tartumaa lasteaedu mõlemal uuringuperioodil ning Hiiumaa ja Põlvamaa lapsi kahekordse ja Valgamaa lapsi kolmekordse uuringuga.

Peamiseks sümptomiks on äge pärakupiirkonna sügelemine, istutus, umbmäärane rahutus.



Joonis 1. Ülemisel pildil kaks naaskelsaba muna, alumisel vasakul pildil munast väljuv vastne ning alumisel parempoolsel pildil juba väljunud vastne.

Foto: 3xMare Remm

Tähelepanu on pööratud ka asumite suurusele, kus lasteaiad asuvad. Maapiirkonna lasteaedade nakatatus osutus kõrgemaks võrreldes linnadega. Kahel viimasel aastal uurisime Jõgevamaa ja Viljandimaa ning teistkordselt Tartumaa lasteaedu.

Laste nakatatuses hinnati ühekordse proovivõtuga 19%, mitmekordse proovivõtuga aga oleks see protsent ilmselt veelgi kõrgemaks osutunud. Aastate jooksul ei ole nakatatus oluliselt muutunud. 2002.–2007. aasta uuringus oli nakatunud 74% rühmadest, neisse kuulus 83% lastest. 2012.–2013. aasta uuringus oli nakatunud 65% rühmadest, kuhu kuulus 78% lastest.

Kus nakkus levib?

Kõik lapsed, aga ka õpetajad ja nende abid ning samuti laste kodused on ohustatud, kui rühmas käib kasvõi üks nakatunud laps, seega oli hilisemas uuringus nakkusest ohustatud laste osakaal pisut väiksem. Võib öelda, et nakkus levib lastevaheliste kontaktide kaudu, kuna laste arv peres osutus oluliseks riskifaktoriks: nakkus oli levinum mitmelapseliste perede laste seas. Teiseks olulisemaks riskiteguriks oli laste vanus: enamnakatunud olid 6–7-aastased.

Teises parasitoloogilises rakendusuuringu keskendusime protistile *Toxoplasma gondii* ja helmindile *Toxocara canis*, kellega nakatumisele aitavad kaasa meie levinumad lemmikloomad, koerad ja kassid, ehk tege-

mist on zoonoosidega.

Toksoplasmoosist ja kutsikasolkmest

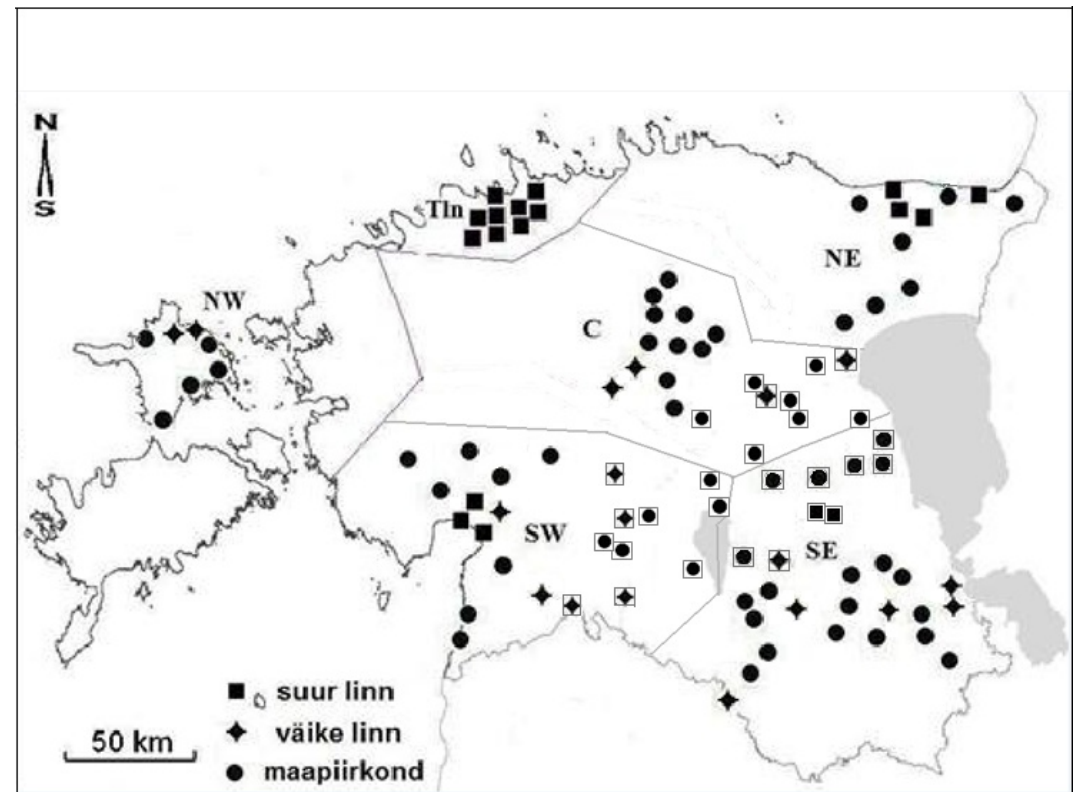
Toksoplasmoos on tähelepanu äratanud, kuna tegemist on parasiidiga, kes kandub last ootava ema platsenta kaudu lootele ja ohustab ema rasedusaegse esmakordse nakkuse korral loodet, eriti loote arengu esimesel poolel.

Viimasel sajandil on toksoplasmoos aga aktuaalseks muutunud, kuna põhjustab raskest haigestumist HIV-nakkuse puhul. Uuringusse oli kaasatud viis üliõpilast. Toksoplasmoosiuuringuid on kahel korral ka varem Tartus läbi viidud ning nakatatuses määratud 62% (Pehk 1994) ning 55% (Birgisdóttir et al. 2006). Meie uuring toimus Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis ning Eesti Maaülikoolis (uuritud kokku 355) ning uuriti eelkõige üliõpilasi, kelle vanus jääb enamasti alla 30 aasta, kuid ka õppejõude.

IgG-antikehad, mis on nakkuse tõttu korra tekkinud, jäävad organismi püsima, seega võib eeldada, et mida eakam on uuringuvalim, seda enam võiks sellesse kuuluda IgG-positiivseid.

Nii leidsimegi kogu valimi nakatatuses 26%, kolmekümneaastaste ja nooremate nakatatuses osutus 24%, vanemate nakatatuses aga 40%. IgG-antikehade põhjal vaid 19% meestest ja 27% naistest olid nakatunud. Ohuteguriteks olid kassi omamine ja mullaga seotud tööde harrastamine. Kuna olulisteks toksoplasma edasikandjateks on lõpp-pere-mehed – kassid, kes jätavad oma fekaale pinnasesse –, siis on need ohutegurid põhjendatud.

Kutsikasolkme ehk *Toxocara canis* uuring viidi läbi sama valimi hulgas (355 üliõpilast ja õppejõudu). 2009. aastal läbiviidud uuring oli esmakordne kutsikasolkme IgG-



Joonis 2. Uuritud lasteaedade paiknemine Eestis. Ruuduga on ümbritsetud 2012. ja 2013. uuritud lasteaiaid, ülejäänud lasteaiaid on uuritud aastatel 2002 ning 2005–2007. Tartumaal uuritud lasteaiaid kuulusid mõlemasse uuringusse.

Toksoplasmoosi puhul on ohuteguriteks kassi omamine ja mullaga seotud tööde harrastamine.

antikehade leviku uuring Eestis.

Kutsikasolge on parasiit, kellega võime nakatuda georaalsel teel. Nakkuse levitajateks on oma väljaheidetega kutsikad (ka kassipojad) ning emased koerad ja kassid. Kui koertel kujunevad kutsikasolkme munadest vastsed ja nendest ussid, siis inimesel jäävadki vastsed latentses olekus organismi püsima. Sõltuvalt piirkonnast, kus vastsed paiknevad, võivad nad põhjustada tõsiseid terviseohtusi või jääda hoopis märkamatuks.

Koeraomanikud ja kutsikasolkmed

Kirjandusallikate põhjal on kutsikasolkmed sagedasemad rohkem loomadega kokku puutuvatel inimestel. Meie uuritud valimist 8,2% leiti IgG-antikehi ning veel 2,3% jäi IgG tulemus positiivse ja negatiivse piirkonna vahele (halli tsooni). Koeraomanikud olid rohkem ohustatud, eriti need, kes polnud oma koera dehelmintiseerinud.

Ei toksoplasmoosi ega ka kutsikasolkme puhul polnud ohuks vähekiipsetatud liha söömine. Ilmselt on sellist harjumust Eestis vähem kui teistes maades, kus mõlemaid parasiite peetakse ka toidu kaudu levivateks. Siiski tuleks enam tähelepanu pöörata lemmikloomade pidamise hügieenilisusele.

Allikad:

Birgisdóttir, A., Asbjörnsdóttir, H., Cook, E., Gíslason, D., Jansson, C., Ólafsson, I., Gíslason, T., Jögi, R., Thjodleifsson, B., 2006. Seroprevalence of Toxoplasma gondii in Sweden, Estonia and Iceland. Scandinavian Journal of Infectious Diseases 38 (8), 625–631.

Pehk, R., 1994. Toksoplasmoosiuuringud Tartus. Eesti Arst 3, 20–21.



Foto: Kadri Audova

Rakendusuuritustesse kaasatakse ka kõrgkooli tudengeid.

Elu saavad sisse uued põnevad projektid

Merle Varik

Kõrgkool osaleb sellest sügisest partnerina neljas algavas rahvusvahelises projektis ning samuti on ettevalmistusfaasis veel mitu projekti-ideed. Lisaks on huvitavaid tegemisi oodata kõrgkoolis kohapealgi (loe järgmiselt leheküljelt).

VÕÕRKEELI ÕPPIMA

Võõrkeelte õppimisele ja arendamisele on suunatud projekt „Ready Study Go Around Europe“ (oktoober 2013–september 2015).

Projekti eesmärgiks on suurendada üliõpilaste teadlikkust kultuuride erinevuste osas, propageeritakse e-õppe meetodeid ning valmib e-õppe programm eesti, soome, hispaania ja rootsi keeles, neid kõiki saab õppida läbi inglise keele.

Projektijuhiks on The Joint Authority of Education in Espoo Region Soomest ning kaasatud on partnerid kaheksast riigist.

Kõrgkoolist osalevad Karin Kõiv, Janika Pael ja Anne Rosenberg.

ÕPIRÄNDEPRAKTIKA

Leonardo da Vinci programmi raames saavad kümme hooldustöötaja õppekava õpilast teha õpirändepraktikat – hankida erialast õppimis- ja praktikakogemust erinevas kultuurikeskkonnas.

Projekti eesmärgiks on pakkuda osalejatele praktikat asutuses, mille töös lähtutakse hooldustöö ja praktikakvaliteeti tagavatest kliendist lähtuvatest standarditest. Samuti võimaldab selline õpilasvahetus kujuneda õppijal teadlikuks ennast juhtivaks ning tööturul läbilöögivõimeliseks töötajaks, kes mõistab kultuuride vahelisi erinevusi ning oskab nendega arvestada, arendab võõrkeeleoskust ja on seega tööelus suuteline juhendama välispraktikante ning on valmis elukestvaks õppeks.

Välispraktika toimub Saksamaal koostöös JENA kõrgkooliga.

Koordinaatoriteks on Danel Jantra ja Tiina Uusma.

EAKAD JA ÜHISKOND

Kõige rohkem on erinevaid partnereid koos projektis „European Later Life Active Network“ (oktoober 2013–september 2016), kus kokku saavad 28 kõrgkooli 26-st erinevast Euroopa riigist. Projektijuhiks on Savonia Rakenduskõrgkool (Soome).

Projekti üheks eesmärgiks on arendada ja ühtlustada Euroopa riikides eakatele tervishoiu- ja sotsiaalteenuseid osutavate spetsialistide võtmepädevused, mis oleksid ühtlasi aluseks õppekavade ja õppeprotsessi arendamisel. Teiseks üldiseks eesmärgiks on selgitada välja nii eakate kui eakatega tegelevate kutsealade madala maine põhjused ühiskonnas ja tuginedes eelnevatele tulemustele töötada välja soovituslikud suunised olukorra parendamiseks. Projekti raames viiakse läbi mitmeid uurimusi, kus uuritavateks on eakad, nendega tegelevad tervishoiu- ja sotsiaaltöötajad ning vastavaid erialasid õppivad üliõpilased ja õppejõud. Uurimustega selgitatakse välja eakate arvamused tervishoiu- ja sotsiaaltöötajate teadmiste, hoiakute ja käitumise osas eakatele abi osutamisel ning samuti erialaspetsialistide arvamused endi pädevuste suhtes eakatega tegelemisel. Lisateavet: <http://ellan.savonia.fi/>

Kõrgkooli esindavad projektis Reet Urban ja Merle Varik.

VEEBIPÕHINE KOOLITUSPROGRAMM

Projekti „Building Social Capital by Improving Multicultural Competence in Higher Education and Labour Market“ (november 2013–november 2015) raames töötatakse välja rahvusvaheline veebipõhine koolitusprogramm (5 EAP) nii kõrgkooli kui praktikabaasipoolsetele juhendajatele. Projekti tulemus on otseselt seotud rahvusvahelistumisega ja õppekava arendusega, eeskätt paraneb valmidus erineva kultuuritaustaga välistudengite praktika juhendamiseks.

Projektijuht on Jyväskylä Rakenduskõrgkool ning osaleb 12 partnerit viiest riigist (Soome, Sloveenia, Holland, Horvaatia, Eesti), sh kuus kõrgkooli. Iga kõrgkool on omakorda kaasanud ühe tööandja esindaja. Lisaks 12 partnerile osaleb konsultandina projektis ka USA esindaja (School of Social Work, San José State University).

Kõrgkooli esindavad projektis Anne Vahtramäe ja Kersti Viitkar, tööandjate esindajana on partneriks Tartu Ülikooli Kliinikum.

Gümnasistid ja õpetajad saavad keskkonnatervise teadmisi

Jaanika Niinepuu

Välisõhu kvaliteet, siseruumi keskkond, joogi- ja suplusveega seotud terviseriskid – need olid teemad, mida käsitleti sügisel vaheajal gümnasistidele suunatud keskkonnatervise õppepäeval. Taoline õppepäev on tulekul ka kevadvaheajal, suvevaheajal jagatakse teadmisi õpetajatele.

Sel sügisel alustas kõrgkool SA Keskkonnainvesteeringute Keskuse finantseeritud projektiga “Keskkonnatervisealase teadlikkuse tõstmine gümnaasiumiõpilaste ja õpetajate hulgas”, eestvedajateks kõrgkooli õppejõud Triin Veber ja Inga Ploomipuu.

Triin Veberi selgitusel parandatakse projektiga kooliõpilaste teadlikkust keskkonnatervisest ning motiveeritakse neid käituma keskkonda hoidvalt. Kuna tegevused pole suunatud vaid gümnasistidele, vaid ka nende õpetajatele, tagab see järjepidevuse keskkonnatervise ja keskkonnavalase teadlikkuse suurendamisel.

Edukas sügisene õppepäev

Inga Ploomipuu hinnangul õnnestus sügisene õppepäev väga hästi. Päev algas sissejuhatava loenguga, järgnesid praktilised tegevused rühmades. Õpilased said osaleda

ühes enda poolt valitud töörühmas: välisõhu kvaliteedi hindamine, siseruumi keskkond või joogi- ja suplusveega seotud terviseriskid.

Neist esimeses hinnati samblike järgi saastatuse taset kõrgkooli lähiumbruses, siseruumi keskkonna töötoas mõõdeti ja hinnati müra, valguse ja süsinikdioksiidi taset ning joogi- ja suplusveega seotud terviseriskide töötoas määrati nitrititi, ammooniumi, nitraadi, fosfaadi ja raua ionide esinemist vees. Kõikidele tegevustele järgnes arutelu.

Tulekul uued võimalused

Õppepäeval osalesid Veberi sõnul peamiselt 10. klasside õpilased, kellele oli teema täiesti jõukohane.

„Taustateadmised ja motivatsioon oli õpilastel väga erinev, kuid kõik löid vastavalt oma huvile töögruppides aktiivselt kaasa. Kevadisele õppepäevale ootame samamoodi õpilasi 10.-12. klassist, hoolimata sellest, millised on nende tulevased valikud edasiõppimise või karjääri osas ja kindlasti hoolimata sellest, millised on koolis olnud nende hinded ja saavutused reaal- ja loodusainetes,“ rääkis Ploomipuu ja lisas, et vee, õhu ja siseruumi kvaliteet mõjutab kõikide tervist ja et käsitletavat teemad on igapäevase eluga tihedalt seotud.

Järgmine gümnasistidele mõeldud õppepäev toimub 20. märtsil Tartu Ter-

vishoiu Kõrgkooli laborites. Lisainfot leiab **kõrgkooli kodulehelt**, aga ka meiliaadressil ingaploomipuu@nooruse.ee.

Kahepäevane loodusteaduste (sh keemia, füüsika, bioloogia, geograafia) õpetajatele suunatud õppepäev on 2014. aasta augustis, kavas on keskkonnatervise probleeme tutvustav loeng-ümarlaud, praktilised mõõtmised ja analüüsid. Töörühmi on kokku kuus: välisõhu kvaliteet, siseruumikeskkond, joogi- ja suplusveega seotud terviseriskid, GMO-de kasutamise mõju, elustiili (kohvi ja alkoholi tarbimine) mõju tervisele ja bioakumuleeruvad keskkonnamürgid.

Ploomipuu hinnangul on see õpetajatele hea võimalus tõsta teadlikkust, saada ideid, vahendeid ja motivatsiooni teema enamaks kaasamiseks õppeprotsessi ning tutvuda ka uute meetoditega.



Keskkonnatervise õppepäev sügisvaheajal

Foto: Jaanika Niinepuu

Vee, õhu ja siseruumi kvaliteet mõjutab kõikide tervist.

Simulatsiooni kasutamine ämmaemandate õppes

Marge Mahla

Alates 2007. aastast on kõrgkooli ämmaemanda õppekava Põhjamaade Ämmaemandate Võrgustiku (Nordplus Nordejordemodern - Midwives of the North) liige.

Võrgustiku liikmeteks on Põhjamaade (Soome, Rootsi, Taani, Norra, Island) ja Balti riikide (Eesti, Läti, Leedu) ämmaemandaid koolitavad (rakenduskõrg)koolid ning nn. iseseisvate saarte (Gröönimaa, Fääri saarte ja Alandi) haiglad praktikabaaside esindajatena.

Koostöövõrgustik kutsuti ellu 1990. aastatel Soome, Rootsi ja Taani partnerite poolt eelkõige rahvusvahelistumise edendamiseks läbi üliõpilaste ja õppejõudude välisvahetuste.

Lisaeesmärgina, lähtudes uute partnerite vajadusest, soodustati õppekavade analüüsi ja arendamist, sealhulgas õpetamisparadigma muutmist ning kogemuste vahetamist. Ämmaemanda õppe-

kava väljundipõhiseks arendamisel oleme Põhjamaade kolleegidelt saanud palju tuge ning positiivset tagasisidet.

Võrgustiku tegevuste hulka kuulub igaaastane intensiivprogrammide läbiviimine ühes partnerkõrgkoolis. Aastal 2012 toimus intensiivkursus „Evidence based Midwifery“ (teaduspõhine ämmaemandus) Novia Rakenduskõrgkoolis (Novia University of Applied Sciences). Märkimisväärne on asjaolu, et suures plaanis toimub ämmaemandate koolitamine samadel põhimõtetel, kuid kõikjal Euroopas on suureks probleemiks saamas praktikakohtade vähesus ja õppepraktika ajalise kestvuse lühendamine, mistõttu peavad kõrgkoolid leidma võimalusi, et tagada ämmaemandatele piisav ettevalmistus praktilisele tööle suundumiseks.

Väärtuslike abivahenditena on kasutusel mulaažid ning sünnituse simulaatorid, kuid terviksituatsiooni, milles on vajalik kombineerida teoreetilisi teadmisi, suhtlemisoskust ja käelisi tegevusi, on klassiruumis keerukas luua.

Siinkohal on asjakohase väljapääsuna Novia Kõrgkoolis loodud simuleeritud

õpikeskkond või simulatsioonikeskus. Sisuliselt koosneb see kahest klassiruumist, mis on ühendatud klaasist vaheseinaga ning varustatud mikrofonidega. Võimalikult realse olukorra loomiseks ja üliõpilaste distsiplineerimiseks on patsientide/klientide rolli kaasatud vabatahtlikud linnakodanikud või üliõpilased teistelt õppekavadelt.

Samal ajal, kui üks osa üliõpilasi on saanud situatsioonid/haigusjuhud ning lahendavad neid võimalikult täpselt reaalset olukorda imiteerides, vaatlevad ülejäänud üliõpilased teisel pool klaasi ning hindavad olukorraga toimetulekut, tegevustaktikate õigsust ja rakendamist, suhtlemistehnikate kasutamist jms.

Situatsiooni lahendamisel ja simulatsiooni lõppedes tullakse uuesti kokku ning ühiselt toimub tagasisidestamine ja olukorra analüüsimine, muuhulgas kaasatakse tagasisidestamise protsessi ka patsiendi/kliendi rollis olnud inimene.

Kuna ämmaemandad on oma tegevustes iseseisvad, kuid samas ka aktiivsed meeskonnaliikmed, siis kirjeldatud õppimisviis loob soodsad tingimused juba olemasolevate teadmiste korduvaks rakendamiseks turvalises keskkonnas, uute teadmiste omandamiseks ning eneseanalüüsiks edasiste arenguvajaduste määramiseks.



Evi Aotäht – õppejõud, kelle motiveeritus teeb silmad ette

Silvia Teras

Bioanalüütikute õppekava aasta õppejõuks on valitud Evi Aotäht. Õpilased kirjeldavad teda kui vastutulelikku, mõistlikku ja märkimisväärse pühendumusega õpetajat, kes leiab tudengite jaoks alati aega. Võtsime hetke uurida, millega õppejõud igapäevaselt tegeleb ja milline on olnud tema teekond Tartu Tervishoiu Kõrgkooli.

Kooli vaim kuulub õpilastele

Aotäht on Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis töötanud nüüdseks juba 42 aastat, olles seega kõige staažikam kogu personalist. Näinud aastate jooksul nii koolihoonete kui -personalistide vahetumist, usub Aotäht, et kooli vaim kuulub siiski töötajatele ja asjalikele õpilastele.

Õppejõud märgib ka, et tänaseks on õpilaste üldprofiil läbinud olulise muudatuse: „Enam ei õpita nii hirmsasti mulle ega isale või emale, õpilased on huvitatud, teadmistejanulised ja terve suhtumisega.“ Kõige meeldivamaks peab ta ameti juures seda, et veedab kogu aja noorte inimestega: „Iga päev erineb, sa ei tea kunagi, mis sind ees ootab, ja tegelikult see panebki pingutama ja värskendab igal moel.“

Teekond mikrobioloogiasse

Õppinud on Aotäht Tartu Riikliku Ülikooli arstiteaduskonnas ravi erialal. Bioanalüütika oli tema jaoks päris juhuslik valik. Pärast ülikooli lõpetamist oli tal kindel soov pere tõttu



**Aotäht usub, et
mikrobioloogia vastu
tuntakse huvi just seetõttu,
et see on võimalus
avastada teistsugust
maailma.**

CV

EVI AOTÄHT

sünd. 01.09.1942

*Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud-
lektor. Õpetatavad valdkonnad:
mikrobioloogia, immunoloogia.*

*Õppinud aastatel 1964-1971 Tartu
Riikliku Ülikooli arstiteaduskonnas ravi
erialal.*

*Läbinud mitmeid erinevaid
täienduskoolitusi, on osalenud erinevates
projektides, läbi viinud
rakendusuringuid, olnud kaasautor
erinevates publikatsioonides jms.*

Eesti Bioanalüütikute Ühingu liige.

Tartusse jääda, kuid ravi erialal oleks tööd saanud vaid poole kohaga. Selleks, et täiskohaga tööle asuda, pidi end tõestama ja kauem ootama.

Kuna toona lahkus kooli mikrobioloogia laborijuhataja ametikohalt doktor Kurg, otustas Aotäht avanenud võimalust kasutada. „Nii see koht vabaks jäi ja mikrobioloogia mind omamoodi huvitas,“ räägib naine. Aotäht kandideeris koos kahe kursusekaaslasega ning osutus valituks. „Nii et vedas mul tookord ja ma ei ole kahetsenud mitte üks raas,“ lisab ta rahulolevalt.

Õppejõud tõdeb, et hakkas tegelikult täitsa nullist pihta, sest arstiteaduskonnas õppides saadi mikrobioloogias üldine ettevalmistus, millest ei oleks õpetamiseks piisanud. Seega oli oluline enese täiendamine ja üles-töötamine, millele ta ka rõhku pani.

Eeskujudest ja täienduskoolitustest

Eeskujuks peab Aotäht oma kunagist õpetajat doktor Eugen Allikut, kelle juures end kuuajaliste perioodide kaupa täiendamas käis.

Dr Allik oli tol ajal nakkushaiguste labori juhataja ning hiljem töötas välja ja asutas Maarjamõisas mikrobioloogia labori. Toona eestikeelseid erialaseid materjale ei olnud ning ka väliskirjanduse kättesaadavus oli piiratud, seega kulus palju energiat kõikide praktikumide ja loengute materjalide tõlkimisele vene keelest. Just seetõttu peab Aotäht suureks teeneks Alliku välja antud kahte esimest eestikeelset mikrobioloogiaramatut. Nüüdseks on Aotäht isegi andnud olulise panuse mikrobioloogiaalase kirjanduse arengusse, olles kaasautor teavikul „Sissejuhatus laboriõppesse ja laboritöö alused“. Sellegi teose loomise põhjuseks oli puudujääk eestikeelsest ja põhjalikust õppematerjalist.

Lisakoolitustel on naine käinud mujalgi

– värskest vabaks saanud Eesti riigi ajal veetis ta kaks kuud Göteborgi Ülikooli juures täiendusel mikrobioloogia ja immunoloogia alal ning lühiajalisemaid koolitusi on ette tulnud nii Eestis, Soomes kui Portugalis. Lisaks on ta osalenud mitmetes projektides ja uuringutes.

Mikroobidest ja nende uurimisest

Igapäevaselt tegeleb Aotäht mikrobioloogia ja ka immunoloogia põhialustega, põhiorhk on siiski just mikrobioloogial.

Praktikumides uuritakse õpilastega erinevaid haigustekitajaid, võimalusel isoleeritakse endalt vähepatogeenseid tekitajaid. Immunoloogias määratakse mõningaid antikehasid ja antigene erinevatest materjalidest – „proovime õpilasi uurida läbi ja lõhki,“ räägib õppejõud.

Oluline osa protseduuride õnnestumisel on ettevalmistustöödel. Söötmed peavad alati olema steriilsed, et külvamise tulemused oleksid tõesed ja vastaksid ootustele. Et aga saada parem ettevalmistus tulevaseks ametiks, tuuakse osa õppematerjali ka Maarjamõisa mikrobioloogialaborist. Seda peamiselt seetõttu, et praktika alguseks peaksid õpilased oskama laboranditööd juba arvestataval tasemel. Aotäht peab oluliseks seda, et osa praktikume annavadki just nimelt laboritöötajad ise. Nende seas on ka palju tema enda kunagisi õpilasi, kelle vastutulelikkust hindab õppejõud kõrgelt.

Aotäht usub, et mikrobioloogia vastu tuntakse huvi peamiselt just seetõttu, et see on võimalus avastada teistsugust maailma. „Me oleme harjunud inimestega ja sellega, mida me näeme ja konkreetselt katsuda saame. Mikroobid aga on midagi niisugust, mida katab salapära. Seda ei tea, seda ei näe, seda ei oska alati hinnata,“ kõneleb Aotäht.

Õpilased peavad huvitavaks võimalust

On olnud tudengeid, kes on isoleerinud endalt haigustekitaja, seejärel on saadud ravi ja hiljem paranetud.

mikroobe kindlaks teha, näha ja õppida nende omadusi – nii positiivseid kui negatiivseid külgi. Õpilaste jaoks on üldisel kõige põnevam momen just iseenda analüüside tulemuste kättesaamine.

Aotäht räägib, et on olnud tudengeid, kes on isoleerinud endalt haigustekitaja, seejärel on saadud ravi ja hiljem paranetud. See annab õpilasele võimaluse diagnoosida enda haigust ja jälgida paranemise protsessi. Samas tuleb tõdeda, et selline võimalus on suhteliselt piiratud, kuna kõiki tekitajaid oleks vale kooliruumides diagnoosida.

Aastate jooksul on bioanalüütikutel ette tulnud nii mitmeidki kolimisi ühest laborist teise. Aotäht meenutab, kuidas omal ajal sai koos teiste õppejõududega ise laboriruumides remonti tehtud ja vanad ühiselamutoad laboriruumideks kohandatud. Seda kõike tehti aga virisemata ja suure entusiasmiga.

Nüüdseks valminud uue koolihoone laboriruumide peavad nii õppejõud kui tudengid just nagu oma kabinetideks, mida hoitakse ja peetakse armsaks. Ruumid on alati puhtad ja meeldiva õhkkonnaga. Koolis mikrobioloogialabori õppeklassi tehnika vastab õppekava vajadustele ja võimaldab teha mitmeid olulisi uuringuid ning analüüse. Praktikumides määratakse mitmeid mikroorganisme, näiteks viiruseid, baktereid, seeni, viiakse läbi erinevaid biokeemilisi reaktsioone ning kasutatakse ka mitmesuguseid immunoloogilisi

uuringuid. Puudust millestki ei tunta ning teha jõutakse küllaldaselt.

„Kui õpilased on käinud praktikatel, siis on juhendajad alati kiitnud õpilaste oskusi, nad on hästi sulandunud kollektiivi ja oma ülesannetega hästi hakkama saanud.“ Õpetaja leiab, et ei ole vajalik ega mõistlik hankida uusimat ja kalleimat aparatuuri, kuna praktikumitundide vähesuse tõttu ei jääks enamaks aega ning tehnika ei leiaks piisavalt rakendust. Samuti tuleb mees pidada, et tehnika areneb iga päevaga ning praegused uued mudelid ei pruugi mõne aasta pärast enam sugugi tippklassi kuuluda. Põhirõhk on aga just sellel, et õpilane saaks hakkama kõikide peamiste protseduuridega ning tunneks end praktikale minnes kindlalt.

Puhkusest

Uurides Aotähelt selle kohta, millega ta tegeleks, kui poleks avastanud enda jaoks mikrobioloogiat, ütleb naine, et temast oleks võinud saada toitlustaja: ta tunneb kokakunsti vastu suurt huvi ja naudib iga köögis veedetud hetke.

Tööst välja lülitumiseks meeldib talle olla vabas õhus, käia metsas ja tegeleda korilusega.



Evi Aotäht on kõrgkooli staažikaim õppejõud.
Foto: Eesti Entsüklopeedia

TARTU TERVISHOIU KÕRGKOOLI AASTA ÕPPEJÕUD

2013. aasta õppejõud on: Evi Aotäht (bioanalüütiku õppekava), Siim Nemvalts (erakorralise meditsiini tehnika õk), Reet Linkberg (füsioterapeudi õk), Maire Aruots (hooldustöötaja õk), Tiina Uusma (lapsehoidja õk), Tiina Kukkes (radioloogiatehniku õk), Inga Ploomipuu (tervisekaitse spetsialisti õk), Anne Vahtramäe (õe õk), Veronika Reinhard (õde-spetsialist õk) ja Marge Mahla (ämmaemanda õk). Aasta õppejõud valisid üliõpilased ja õpilased.

Eriõe internatuur? Aga miks mitte.

Anneli Kannus, Reet Urban, Kersti Viitkar

Eestis kehtib umbes kümmeaastat tagasi paika pandud süsteem, kus õde õpib põhiõppes 3,5 aastat, seejärel on peale kaheaastast töökogemust (arvestatakse ka abiõena töötamise kogemust) võimalus edasi õppida tervishoiukõrgkooli spetsialistiõppes (neli eriõe valdkonda) või magistriõppes (kaks valdkonda) ülikoolis. Aasta-aastalt on lisanud õdedele võimalused õppimiseks ka teiste valdkondade magistriõppes.

Tolleaegsed otsused võeti vastu usus, et üldõena kogemuse saamine, endale huvitava valdkonna leidmine ja käeliste tegevust kinnitumine on hädavajalikud järgmiste valikute tegemiseks: eriõe- või magistriõppesse astumiseks. Valitses aeg, kus vabu töökohti oli pigem vähe.

Täna on täitmata ametikohti, lahkuvaid-liikuvad või lapsehoolduspuhkusel viibivaid õdesid kõikides tervishoiuasutustes. Õdede töökoormus on tõusnud ning vastutus samuti. Ühe perearsti kohta kahe pereõe

**Tõuseb praktikabaasi
motivatsioon eriõeõppes
oleva tudengiga
tegelemiseks, jäävad
ära lisakulud nn
stažeerimisajale.**

töölevõtmise võimalused, iseseisvad vastuvõetud, õendushaiglad – need kõik lisavad õdedele nii võimalusi kui ka kohustusi. Ehk on aeg teha muutus ka edasiõppimisvõimalustes? Seadusandlikult on sel aastal tekkinud võimalus pärast rakenduskõrghariduse omandamist siirduda otse magistriõppesse (ilma eelneva kohustusliku töökogemuseta). Tõsi – vastuvõtutingimustega on võimalik seda nn otse edasiõppima minekut ka piirata. Kuid kas see on vajalik? Miks mitte lubada lõpetajatel otse eriõe- või magistriõppesse astuda?

Õe iseseisvate vastuvõttude korraldamise eelduseks on ja jääb kindlasti töökogemus, kuid selle saab omandada ka edasiõppimisega paralleelselt. Magistriõpe on viimastel aastatel niikuinii osakoormusega õpe just seetõttu, et töö käimine on ka õppijale prioriteediks. Eriõeõpe on täna päevane statusaarne õpe, kus 75% teooriat ja 25% praktikat. Kas see vahekord võiks olla teistsugune, rohkem praktika kasuks?

Kui lõpetaja siirdub otse pärast põhiõpet eriõeõppesse eriõe internatuuri, töötades paralleelselt õpitavas erivaldkonnas, siis õppekava arendades ja teooria-praktikasuhet ümber vaadates on võimalik korraldada aastast eriõeõpet kõrgkooli ja konkreetse praktikabaasiga koostöös kindlasti paremini. Eriõe nn internatuuriaasta annaks teooria ja praktika käsikäes omandamisele teistsuguse mõtte – süvendatud teadmised mõlemalt poolt ning tööandja suurema toetuse ja huvi. Üleminek võiks toimuda järk-järgult ehk kõigepealt intensiiv- ja terviseõenduse valdkondades.

Kui näiteks lõpetaja asub kohe pärast rakenduskõrghariduse omandamist inten-

siivõenduse valdkonnas tööle, siis haiglas läbib ta neljakuuse stažööriõppe ja/või saab endale isikliku mentori. Pärast kaheaastast töökogemust eriõeõppesse suundudes on ta kindlasti targem, enesekindlam, oskab vaielda ja küsida – kuid seda kõike saaks teha ka täienduskoolitustel.

Kohe pärast rakenduskõrghariduse omandamist internina eriõeõppesse liikudes jõuab õde teha nii tööd, sulanduda kollektiivi, süvendada teoreetilisi teadmisi ning samal ajal kinnitada oma praktilisi oskusi ja omandada uusi. Internatuuriaasta juurutamisega seonduvalt tõuseb praktikabaasi motivatsioon eriõeõppes oleva tudengiga tegelemiseks, jäävad ära lisakulud nn stažeerimisajale. Lõpetaja peab siis tegema valiku küll juba kõrgkooli lõpus, kuid diplomieelne praktika seda ju võimaldabki?

Uus on unustatud vana, st et aeg on küps ka alगतada arutelu üheaastase magistriõppe võimaluste loomiseks eriõe õppekava lõpetanutele ehk magistrikraadini 3,5+1+1 aastaga. Oleme lihtsalt liiga väike riik, et oma võimalusi – paindlikult asju korraldada ning kõiki tarku päid ära kasutada – raisku lasta. Esiimesed samalaadsed mõtted on lendu lastud sel sügisel juba kahel kokkusaamisel: nii arstiteaduskonnas kui ka tööandjatega kohtudes. Emotsioone, vastu- ja pooltargumente on endiselt palju. Tööturu vajadus aga sunnib meid uusi lahendusi leidma. Ehk oleks aeg sotsiaalministril vastav töögrupp moodustada ning haridus- ja teadusministeerium partnerina kaasata?

Ülikool ja tervishoiukõrgkoolid tunduvad sügaval südames selleks valmis olevat, et õe õpet elukestva õppena edasi arendada.

Euroopasse – võimalus ainulaadseks erialaseks, aga ka isiklikuks kogemuseks

Danel Jantra

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilastel on alates 2004/05. õppeaastast võimalik minna Euroopa erinevatesse kõrgkoolidesse õppima või praktikat sooritama. Programm on osutunud väga edukaks. Kui programmiga liitumise esimesel, 2004/05. õppeaastal käisid ennast välismaal proovile panemas 5 üliõpilast, siis käesoleval õppeaastal läheb Euroopasse üle seitsme korra rohkem, vähemalt 36 tudengit.

Erasmuse programm on kahepoolne: kõrgkooli üliõpilased saavad minna partnerkõrgkoolidesse, samas võtame ka vastu välisüliõpilasi partnerkõrgkoolidest ja saadame praktikale meie kõrgkooli praktikabaasidesse. Statistika järgi oleme me üsna populaarsed: mullu käis meil 35 ja tänavau on tulemas Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kogemusi hankima 30 välistudengit.

Erasmuse programm annab võimaluse olla välismaal minimaalselt kolm kuud, maksi- maalselt aga terve aasta. Programm tagab üliõpilastele elamiseks stipendiumi, mis on riigiti erinev, aga jääb vahemikku 267 eurot (Bulgaaria ühe kuu stipendium) kuni 550 eurot (Skandinaaviamaade ühe kuu stipendium), lisaks veel ka ühekordne reisitoetus vahemikus 70-600 eurot.

Kuigi Erasmuse programmi edulugu on väga kõnekas, pole see siiski ainuke, millega saavad üliõpilased oma erialaseid ja isiklikke oskusi täiendada. Kogemuste omadamist pakuvad lisaks neli võrgustikku: Nordman Network õe õppekaval, Nordic Network for Midwifery Education ämmaemanda õp-



Foto: Kadri Audova

pekaval, BIONord bioanalüütiku õppekaval ning Intenational Federation of Environmental Health tervisekaitse spetsialisti õppekaval.

Kui soovid ennast võõras keskkonnas proovile panna, jälgi infot siseveebist ja **kõrgkooli Facebooki lehelt** ning tule välisõpingute

infopäevadele, mis toimuvad sügissemestril kord kuus. Kui soovid infot otse partnerkõrgkoolide üliõpilastelt, hakka välistudengitele tuutoriks. Sügissemestril on kõrgkoolis seitse välisüliõpilast.

Lisainfo: Danel Jantra, rahvusvaheliste suhete spetsialist, daneljantra@nooruse.ee.

Meu Portugal ja meie Eesti!

Kristina Kärk

Tervisekaitse spetsialist, III kursus



**Kristina Kärk käis sel
suvel erasmuslasena
Portugalis.
Foto: erakogu**

Just siis, kui praktikakohad said Eestis kinnitatud ja praktika alguseni oli jäänud napp kuu, sain teada vabanenud Erasmuse stipendiumist ning võimalusest minna Portugali.

Alguses tundus eestlaslikult vastumeelne minna enda turvatsoonist välja riiki, kus on tuntav kultuuriline erinevus ning riigikeeles ei oska öelda mitte midagi, peale olá! (tere) ja não entendo (ei saa aru). Nüüdseks võin öelda, kui Erasmusega kultuurilist erinevust ning seiklusi otsima ei lähe, mida siis veel?! Minu õppekoordinaator ütles õigesti: „Erasmus — this does not mean only studying” (Erasmus — see ei tähenda ainult õppimist - toim.). Nii ongi, sest lisaks kooliasjadele on see imeline võimalus avastada riiki: on piisavalt aega, et tutvuda vaatamisväärsustega, sõita linnast välja, nautida ööelu ning nautida sooja ilma ja päikest.

Just see viimane teeb portugallasi tõenäoliselt naerusuiseks ja veidi muretuks: juba aprilli keskel saab minna randa ja korralikult päikest võtta. Kohalike sõnul oli see kevad erakordselt külm ja vihmane ning sellist pole juba ammu olnud. Kahjuks ei osanud mina ilma üle nuriseda ning olin tihti hämmingus, nähes üle 25-kraadise soojaga inimesi tumedates jopedes ning soojade Timberlandi jalatšitega ringi jalutamas.

Samas kohandusin ka ise peagi, sest tuli ette päevi, mil väljas oli sooja paarkümmend kraadi, kuid ma läksin hommikul kodust välja sama joepiga, millega käisin kodumaal ka viieteistkümnepäevases pakases.

Nüüdseks võin öelda, et kui Erasmusega kultuurilist erinevust ning seiklusi otsima ei lähe, mida siis veel?!

PORTUGAL

- Pealinn: Lissabon
- Pindala: 92 391 km²
- Riigikeel: portugali
- Rahvaarv: 10 561 614 (2011)
- Rahvastiku tihedus: 114,3 in/km²
- SKT: 247 miljardit USA dollarit (2010)
- SKT elaniku kohta: 23 000 USA dollarit (2010)
- Rahaühik: euro

allikas: wikipedia.org



Huvitav oli ka ühe mu juhendaja kommentaar ilma ja inimeste käitumise seose kohta: kui ilm on vihmane ja veidi jahe, siis inimesed ei pruugi tulla kokkulepitud kohtumistele/koolitustele. Seda kuuldes ütlesin, et sellisel juhul ei tuleks eestlased kaheksa kuud kodust välja, sest ilm on veidi kehavõitu.

Õppetöö

Tervisekaitse spetsialisti haridust saab omandada Portugalis kutsekoolides ja rakendus-kõrgkoolides. Lissabonis asub kaks rakendus-kõrgkooli, mistõttu on pealinnas praktikakohtadele suurem konkurents.

Seetõttu asus näiteks minu praktikabaas Lissaboni külje all Cascais ning lisaks minule oli veel ainult kaks praktikanti Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa ülikoolist. Praktika tervisekeskuses ehk Centro de Saúde de São João do Estoril'is oli erinev minu eelnevatest kogemustest. Suurimaks üllatuseks õppesüsteemis oli õppekava, mis tervisekaitse spetsialistide erialal erineb üsna palju Tartu Tervishoiu Kõrgkooli omast. Õppetöö kestab neli aastat, esimesed kolm sellest õpitakse teooriat ning alles neljandal aastal saadetakse üliõpilased praktikale. Kaaspraktikandiga arutades tundus justkui nende õppekava raskem ja läbikukkumise oht suurem. Õppetööd hinnatakse numbriliselt, maksimumiks on 20 punkti.

Traditsioone üliõpilaste seas on seal rohkem kui meil Eestis, alustades koolivormist ning keebist.



Portugali lipp.

Praktikal ei olnud teemad selgelt nädalate kaupa piiritletud, nagu eelnevalt Eestis on olnud, seega tegelesime päevakorras olevate küsimustega, mis tegi iga päeva huvitavaks. Praktikal olime enamjaolt liikvel, mis mulle väga meeldis, sest see võimaldas käia kohtades, kuhu tõenäoliselt vabal ajal asja poleks olnud. Samuti ei olnud just kahju päikeselise ilma ja kuni 35-kraadise soojaga objektidel käia ning autoga mööda Cascai rannaäärt sõita.

Suure osa praktikast moodustas ka randade ja restoranide järelevalve, et anda välja rahvusvaheliselt tunnustatud sinilippu. Sain osaleda WHO (Maailma Terviseorganisatsioon) healthy housing projektis, päris puhangu uuringul ja teha palju muud huvitavat.

Kuna tegemist on Eestist kordi suurema riigiga, on seal ka rohkem keerulisi olukordi, millest on veider rõõmu tunda, kuid minul kui praktikandil oli see hea võimalus osa saada millestki, mida siin tõenäoliselt kunagi ei näe ega kuule. Näiteks meie tehnikute ülesandeks oli uurida erakooli, kus leiti kookide seest narkootilisi seeni, mille tulemusel sattus mitu last haiglasse ning õpetaja sai anafülaktilise šoki. Äärmiselt põnev, kuid ainult üks neist põnevatest näidetest.

Kuna Eestis on tervisekaitse spetsialisti eriala tudengite peamine praktikabaas Ter-

viseamet, võib paralleelsele luua tervisekeskuse ja selle vahel, kuna osad valdkonnad katuvad. Üldpildis tuleb siiski vaadata neid kui täiesti erinevaid asutusi, sest tervisekeskuses tegutsevad ühes hoones nii perearstid, rahvaterviseõed, psühholoogid, füsioterapeudid, hambaarstid ja tervisekaitse spetsialistid ehk sealse nimetusega tehnikud.

Minu juhendajateks osutusid tehnikud, kes olid küll spetsialiseerunud kindlas valdkonnas, kuid siiski tegelesid väga erinevate teemadega, ning seal viibides jäi mulje, et neil kõigil on üheksa ametit, kümnes nälg. Tehnikud tegelevad kõikide kaebustega, randade ja restoranide järelevalvega, aitavad leida sotsiaalkodusid, tegelevad projektidega, koolide ja lasteaedadega, joogi- ja suplusveega, loomade heaoluga ning kindlasti veel paljude asjadega.

Üliõpilaselu

Traditsioone üliõpilaste seas on seal rohkem kui meil Eestis, alustades koolivormist ning keebist, millele ömmeldakse kooliembleeme ning teisi märke. Üritustest õnnestus mul näha tseremooniat Enterro, mida viiakse läbi kaks korda aastas ja kus „kastetakse“ üliõpilased pargis olevatesse purskkaevudesse: see tähistab eduka kursuse lõppu. Enterrost võtavad osa esmakursuslased ning koolilõpetajad. Seda oli üsna huvitav vaadata: viisakates koolivormides tudengid läksid üleni purskkaevu, laulsid ja viisid läbi muid rituaale. Pärast tseremooniat toimus õhtusöök, kus söömine osutus üsna raskeks, sest pidevalt terve laud plaksutas, laulis ja hüüdis kellegi nime, millele järgnes joogiklaaside tühjendamine. Taolised õhtusöögid toimuvad kursustel peaaegu iga kuu ning nendel osalevad ka õppejõud.

Selline oli killuke minu Erasmusest.

Kogemus Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis

Olen Erasmuslane Itaaliast ja ma õpin tervisekaitse spetsialistiks. Mul tekkis võimalus tulla Tartu Tervishoiu Kõrgkooli oma veterinaarse rahvatervise, töökeskkonna ja töötervishoiu praktikat tegema. Sellisel viisil oli mul võimalus näha nende alade spetsialistide tööd ja töökorraldust.

Õpikeskkond selles värskelt ehitatud koolihoones on hea, sest mitmed labori- ja klassiruumid võimaldavad üliõpilastel õppida ja praktiliselt harjutada. Samuti on õhkkond sõbralik ja õppejõud abivalmid aitama erasmuslasi nende probleemide korral.

Mina jäin oma kogemusega väga rahule. Tartu linn on unikaalne, maagiline ja ajalooline, siin on ka palju muuseume. Kohalikud inimesed on vaiksed, aga sõbralikud. Samuti kohtusin kirevas ööelus mitmete üliõpilastega mujalt maailmast! Kokkuvõtvalt pean ütleva, et jätsin Tartu linna ja inimestesse tükikese oma südamest.

Jään igaveseks heaga mäletama seda imelist kogemust, mille sain õppides ja elades siin, Tartus.

Ma kindlasti soovitan tulevastele erasmuslastele, et nad veedaksid osa oma elust Eestis, eelkõige Tartus!

Riccardo

Tõlkis Mari-Ann Valdre, originaalkommentaari järgnevalt:

I'm an Erasmus student from Italy and my field of study is: degree in techniques of prevention in the environment and in the workplace. I had the opportunity to come in the city of Tartu in Estonia at the University of "Tartu health care college" to do a traineeship with the same experience and various structures in the field of environment, veterinary public health and safety at work. In

this way I had the opportunity to see the organization and the work of the engineers involved in the general prevention, health and safety.

As far as the university is newly built, there are many laboratories and classrooms where students study and do practice. The environment is friendly and the teachers are very helpful in solving any problems that the Erasmus student faces.

I was very pleased with this experience, the city of Tartu is unique, magical, historic-

al, there are various museums, and local people are quiet and friendly, I met many students from various countries and the evenings in the city are very lively.

May I conclude by saying that I left a piece of my heart in this city and in the people who live there.

I will remember and cherish this wonderful experience of living and studying forever and I highly recommend to future Erasmus students to spend a period of their lives in Estonia, especially in the city of Tartu!



Riccardo Baldessari
ja kõrgkooli
rahvusvaheliste
suhete spetsialist
Danel Jantra.

Välisõppejõud viib läbi meditsiinilise antropoloogia seminari

Silvia Teras

Õppeaasta esimese semestri lõpuni on jäänud vaid loetud nädalad ning aeg on suunata pilk sellele, mida kevadsemestrilt oodata.

Valikainete hulka on lisandumas uus ja huvitav aine – meditsiiniline antropoloogia: uurides kommunikatsiooni. Õpe toimub inglise keeles ning õppejõuks on Itaaliast pärit Davide Ticchi.

Ticchi räägib, et meditsiiniline antropoloogia on võrdlemisi uus haru nii bioloogilises kui sotsiaal- ja kultuuriantropoloogias. Uuritavateks teemadeks on näiteks haiguste ja nende ravi seotus kultuurilises ja sotsiaalses kontekstis. Õppeaine mahuks on 24 tundi,

mis on tunniplaani paigutatud vahemikule 10. veebruar-25. märts. Käsitlevate teemade hulka kuuluvad reumaatilised valud, dieet ja toitumine, väärarengud, reproduktiivne tervis ja vananemine. Teemade üle arutletakse läheduses nii bioloogilisest kui kultuurilisest vaatenurgast ning õpilastel on võimalus aktiivselt kaasa rääkida ning jagada oma kogemusi.

Tähelepanu pööratakse ka meditsiini valdkonna professionaalide tööruutiniile ja uurimistöodele. Kõigil, kellel valikaine vastu huvi tekib, tasub jälgida **kooli kodulehte**, et aegsasti registreeruda, kuna osalejate arv on piiratud.

Kõiki neid, kes Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tudengite hulka ei kuulu, kuid siiski an-

tud teema vastu huvi tunnevad, kutsume 12. märtsil osalema seminaril, kus käsitletakse kõiki eelpool mainitud teemasid. Seminar toimub Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis, Nooruse 5 ning on üles ehitatud kolmest kahtunnisest osast, kogukestvusega 6 tundi. Samateemalise seminari läbi teinud õppejõud Karin Kõiv kirjeldab seda kui väga põnevat ja harivat kogemust.

Seminari osalustasu on 39€ ning osalenuitele väljastatakse ka tunnistus. Registreerimine on võimalik kodulehe www.nooruse.ee kaudu. Lisainfot ja vastuseid tekkivatele küsimustele saab kooli täienduskoolituste spetsialistilt Liisi Orgilt – liisiorg@nooruse.ee. Kõik huvilised on oodatud!



Davide Ticchi.
Foto: erakogu

Õenduse dokumenteerimine *Omaha* süsteemis

Helin Eelsalu

Õdede esimesed sammud infotehnoloogias. Seoses infotehnoloogia jõudmisega õendusesse XX sajandi viimasel veerandil ajendas see oma kutseala arendamisest huvitatud õdesid välja töötama ühtset õenduskeelt (the unified nursing language). Paljudes riikides olid õed oma tegevusega juba tõestanud, et õendusel on märkimisväärne tähendus. Õed esitavad endale küsimusi oma tegevuse kohta ja põhjendavad seda, nad teevad uurimistööd ning kasutavad infotehnoloogiat. Õendust puudutavate otsustuste tegemine põhineb informatsioonil – õendusabis tugineb see kogutud andmetele. On täheldatud, et andmete käsitsi dokumenteerimisel suureneb paberihulk väga kiiresti ning takistab vajaliku info kiiret leidmist.

Õendusinformaatika olemus ja olulisus. Õendusinformaatika on arvutiteaduse (riistvara), tarkvara (programmid) ja õendusteaduse (teooria) omavaheline liitumine. Arvuti abil muudetakse õendusandmed informatsiooniks ja teadmisteks. Samas annab õendusinformaatika vastuse ka küsimusele, mida õed teevad. Ta peegeldab õendus-tegevust ja loob selles vajaliku taristu.

Miks vajatakse ühtset õenduskeelt? See on vajalik õendusandmete dokumenteerimiseks, aidates muuta õendust nähtavaks. Ühtse õenduskeele väljatöötamiseks tuleb muuta jutustav, vaba tekst paremini struktureerituks. Seega tuleb arendada õendusüsteeme, mis võtavad kiiresti kokku olulise sisu; nimetatud süsteeme tuleb rakendada tarkvara abil praktikasse ja töötada välja uusi. Tänapäeval tuleb

pidada vanimaks ja kõige terviklikumalt välja töötatud õenduse dokumenteerimissüsteemiks olemasoleva kümnekonna hulgas Omaha süsteemi, mis on saanud oma nime Nebraska osariigi suurimas linnas Omahas koduvisiite tegevate õdede üleskutsest luua õendusprobleemide, nende lahendamise/leevendamise ning tulemuste hindamiseks vastuvõetav süsteem.

Tervisekonsultant Karen Martini (USA) ja tema kaastöölise juhtimisel välja töötatud Omaha Süsteem kätkeb endas kolme osa, millest esimene ehk klassifitseerimisskeem sisaldab nelja valdkonda, 25 probleemi, nende piiritlejaid ning paljusid nähtusid ja sümptomeid. Süsteemi teine osa ehk sekkumisskeem hõlmab tegutsemiseks vajalikku nelja kategooriat, milleks on: õpetamine, juhendamine ja nõustamine; ravi toetamine ja protseduurid, juhtumikorraldus ning järelevalve koos nendes sisalduvate kitsamate tegevustega. Süsteemi kolmanda osa moodustab probleemi(de)st lähtuva(te) tulemus(t)e hindamiskaala, mis koosneb kolmest alaskaalast, nendeks on teadmiste-, käitumise (tegutsemis-) ja seisundi alaskaala, pakkudes viiepallisüsteemis hinnangut õe ja patsiendi vahelise tegevuse kolme peamise eesmärgi sisu ja saavutamise astme kohta.

Heameel on märkida, et 2009/10. õppeaastast kuni tänaseni on Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õe- ja ämmaemanda õppekavadel omandanud valikainekursustel ettekujutuse Omaha süsteemist kokku 85 üliõpilast ning tulnud iseseisvalt toime õendusandmete dokumenteerimisega nii lahtikirjutatult kui ka kodeeritud kujul, kõrval näide nende dokumenteerimisoskusest:

VALDKOND: TERVISEKÄITUMINE

Probleem: Toitumine

Probleemi klassifitseerimisskeem

Piiritlejad: indiviid ja aktuaalne

AKTUAALSE NÄHUD/SÜMPTOMID

* Ülekaalulisus: täiskasvanu KMI >25

* Hüperglükeemia

Sekkumisskeem

Kategooria: Õpetamine, juhendamine ja nõustamine

Tegevus ja patsiendi-spetsiifiline informatsioon

* Käitumise muutus: toitumisharjumuste muutmine

* Dieedi korraldamine: dieedi

täiendamine/valmistusjuhendid

Kategooria: Ravi toetamine ja protseduurid

Tegevus ja patsiendi-spetsiifiline informatsioon

* Proovide kogumine: glükoosiväärtuste jälgimine

Kategooria: Juhtumikorraldus

Tegevus ja patsiendi-spetsiifiline info

* Tugisüsteem: hingelised/usulised ühendused

* Hoolduse järjepidevus: järgib hooldusplaani

Kategooria: Järelevalve

Tegevus ja patsiendi-spetsiifiline informatsioon

* Dieedi korraldamine: järgib ettekirjutatud dieeti

* Laboratoorne leid: glükoosi jälgimise

tõlgendamine

Probleemi(de)st lähtuva(te) tulemus(t)e

hindamiskaala

Teadmised: 4 - Adekvaatsed teadmised

(mõistab dieedi ja veresuhkru vahelist seost, kuid magusa söömine on jätkunud)

Käitumine (tegutsemine): 3 - Ebajärjepidevalt

olukorrale kohane käitumine (armastab süüa

magusat)

Seisund: 2 - Tõsised nähud/sümptomid

(KMI=27)

Sama õendusabijuhtum kodeeritult:

04. 35.12.09. 01.02a.67b. 02.53a. 03.60b.66b.

Vuntsidega vähi vastu

Silvia Teras

Käesoleva kuu jooksul on tänavatel näha olnud tavapärasest rohkem vuntse kandvaid mehi. Mis on selle taga ja mida nad sellega taotlevad?

Tegemist on heategevusliku liikumisega, mida tuntakse Movemberi nime all. Movember leiab aset igal aastal novembrikuus ning sel aastal tähistatakse seda juba enam kui 30 riigis üle maailma, sealhulgas Eestis. Movemberi liikumises kaasalööjad kasvatavad novembri jooksul vuntse, et suunata tähelepanu eesnäärmehaiguste ohtlikkusele ja levikule meeste seas ning propageerida selle ennetamist.

Keda ohustab eesnäärmevähk?

Eesnäärmevähk on enim esinevaid põhjusi meeste suremuses, mis moodustab haigestumusest ühe kolmandiku.

Vanusega haigestumise sagedus kasvab – eesnäärme pahaloomulise kasvaja esinemissagedus hakkab suurenema alates 45.-50. eluaastastest, tõustes kiiresti pärast 60.

Eestis on kahjuks jätkuvalt üle poole diagnoositud eesnäärmevähkidest juba kaugelarenenud vormis.



eluaastat. Uuringud näitavad, et 80-aastastel meestel leitakse peaaegu 80% juhtudest eesnäärmevähk. Eesti ühiskonnas puudub korralik arusaam ja teadlikkus eesnäärmevähi surmade laastavast mõjust meeste seas. Levinud on suhtumine, et olles tugevam sugupool, on arsti külastamine meeste puhul tabu – sageli välditakse tervisekontrolli ning tihipeale saadakse haigusele jälile liiga hilja.

Eesnäärmevähi uuringutest

Eesnäärmevähi diagnostikas toimus oluline murrang umbes 15 aastat tagasi, kui võeti kasutusele verest määratav PSA (prostata spetsiifiline antigeen) test. Kui varem avastati

suurem osa eesnäärmevähkidest juba kaugelarenenud vormis, siis see võimaldab vähi avastamise varases arengustaadiumis ja tagab seega ka eduka ravi.

Eestis on kahjuks jätkuvalt üle poole diagnoositud eesnäärmevähkidest juba haigus kaugelarenenud (siiretega) vormis, sellest tuleneb ka Movemberi liikumise vajalikkus. Liikumise eesmärk on muuta seniseid hoiakuid meeste tervise kontrollimise suhtes ning teadvustada üldsust haiguse ohtlikkusest ning tagajärgedest.

Eesnäärmevähi avastamise ja staadiumi määramise nüüdisaegseid radioloogilisi uurimismeetodeid on oma lõputöös uurinud Tartu Tervishoiu Kõrgkooli vilistlane Helena Lehtla. Kuna radioloogia on tänapäeval väga kiiresti arenev meditsiinivaldkond, oli Lehtla uurimistöö eesmärgiks kirjeldada nüüdisaegseid radioloogilisi uurimismeetodeid eesnäärmevähi avastamiseks.

Lehtla kirjutab oma töös, et viimastel aastatel on eesnäärmevähi kirurgiline ravi-tehnika kiiresti arenenud ning kõige paremad tulemused on radikaalse prostatektoomia puhul.

Samuti toob ta välja, et kirurgilise ravi efektiivsus on otseselt seotud diagnostilise täpsusega. Uued magnetresonantstomograafia seadmed võimaldavad detailsemat anatoomilist kujutist ja sisaldavad terve rea uusi funktsionaalseid meetodeid.

Kasvatades novembrikuus vuntse, saavad ka lugejad kaasa aidata haigusest teadlikkuse ja tervisekontrollide vajalikkuse mõistmisele Eesti meeste seas.

Täpsemalt kogu maailma haaravast vuntsipalavikust: ex.movember.com/ ning Movember Estonia Facebooki lehel.

Ämmaemandana esimesel suurel praktikal

Mari-Ann Valdre

Ma ei ole inimene, kes ämmaemandaks õppi- ma tulles ütles klassikalised ja võrdlemisi kli- šeelikud laused: “mulle meeldivad beebid ja lapse sünd on ime”. Olles nüüdseks kaks ime- list nädalat viibinud aine “Normaalne sünnitus ja puerpeerium” praktikal Rakvere haiglas, pean paraku tõdema, et need laused on tõesed. Beebid ongi armsad - nii väikesed ja ideaalsete kulmudega, nende küüned on sama suured kui meie sünnimärgid, nad magavad umbes nii palju kui ma isegi tahaksin magada ning neile on kogu maailm nii uus, kui uus ja huvitav on mulle kogu see sünni- ime protsessis osalemine.

“Minu” esimene sünnitus oli äärmiselt ilus: üks noor pere ootamas oma esimese lap- se tulekut. Päev algas minu jaoks nagu kõik teisedki, läksin kella kaheksaks praktikabaasi ning varsti pärast seda sain teada, et haka- takse üht sünnitust esile kutsuma, sest aeg oli käes.

Olin naisega juba tuttav, kuna olin teda varemalt “tuksutanud” (ehk KTG-d peale

pannud) ja mul oli äärmiselt hea meel, et saan sünni juures olla. Mina ähmi täis prakti- kandina ei saanud sün- nitustegevuse alguses sõnagi suust, kuid aja jooksul kogusin end ning julgustasin neid sünnitustoas liikuma ja asendeid vahetama. Olin nende juures ja ei osanudki midagi väga teha. Endal sees kõik möllas, oleks ju tahtnud kuidagi aidata...

Lõpuks aitasingi, tehes ühe süsti, mille kasutegurist ma kahjuks teada ei saanudki. Sünnitustegevuse edasiarenemisel läks põne- vus aina suuremaks – saan ju ometigi teada, kas need poolteist aastat ei ole äkki asjata? Ehk on vaatepilt niivõrd õudne, et nuuskpii- ritust vajan hoopiski mina, mitte lapse isa? Kaugel sellest, sain kinnitust, et olen nii õiges kohas: valasin krokodillipisaraid, olin õn- nelik. Ka lapse isa nuttis, olles veel eriti rõõ- mus poja üle - ta tahtiski poega ja lapse sugu oli neile üllatuseks!

Minu rõõm aina kasvas, kui sünnijärg- setel päevadel nägin neid kolmekesi koridori- des jalutamas, õnnest ja armastusest pakata- vad näod peas. See oli lihtsalt liiga ilus, nagu filmis! Mul tekkis selle perega side ja arvan, et see on ämmaemanda töös üks olulisemaid asju: pead olema suuteline looma kontakti nende naiste ja peredega, kelle elu ühel täht- sailmal sündmusel sa nii lähedal viibid.

Sain osaleda ka ühel teisel sünnitusel, kus ma perega varem tuttav ei olnud ja läksin põhimõtteliselt lihtsalt beebi sündimist vaata-



Foto: Freedigitalphotos.net/
tungphoto

ma. Need emotsioonid olid aga hoopis teist- sugused, sest mul ei olnud nende inimestega isiklikku kontakti – seetõttu tundus see sünnitus mulle nagu üks toiming, mida koolis õpin.

Isiklik kontakt on äärmiselt oluline ja “oma” esimese sünnituse juures suutsin selle luua, mistõttu ma olen õnnelik. Olen valinud enda jaoks õige eriala.

Ämmaemandate õpe kõrgkoolis

Ämmaemanda õppekaval rakenduskõrghari- duse saamiseks tuleb Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis nelja ja poole aasta jooksul koguda 270 EAP-d.

Stuudiumis on lisaks teooriale olulisel kohal praktiline õpe – eelkliinilised praktikumid viiakse läbi kõrgkooli laboris, kliiniline õppepraktika toimub praktikabaasides integreeritult teooriaõppe tsüklitega ning moodustab ligi 40% õppetöö mahust. Praktika eesmärgiks on arendada teoreetiliste tead- miste rakendamist ning kutseoskusi ja õppepraktika juhendajateks on praktikabaa- sides erialaspetsialistid ja kõrgkooli poolt vastava aine õppejõud.

Õppekava läbinu saab lisaks ämmaemanda diplomile ka õe kutse ja võib töötada nii ämmaemanda kui õena erinevates haiglates, nõuandlates, perekoolides, nõustamiskeskus- tes, perearstikeskustes ja erapraksistes – töö leidmise ja karjäärivõimalused on väga head. Samuti võimaldab rakenduskõrghariduse diplom jätkata õpinguid magistriõppes teistel erialadel, näiteks õenduses, rahvatervises, pedagoogikas.

Isiklik kontakt on äärmiselt oluline ja “oma” esimese sünnituse juures suutsin selle luua, mistõttu ma olen õnnelik.

Teadusfakte *laiast maailmast*

Antidepressantide kõrvalmõju: *no romance!*

Antropoloog Helen Fisher ja psühhiaater James Thomson tegid läbi viidud uurimuse kohta järelduse, mille kohaselt antidepressandid mõjutavad aju keemiat ning selle tulemusena väheneb vajadus romantika järele. Antidepressandid vähendavad dopamiini (ajus olev keemiline aine, mis mängib olulist rolli, et luua tung armastuse ja romantika vastu) sisaldust ajus. Uuringus osalenud naised, kes võtsid antidepressante ja vaatasid enne nende tarvitamist enda arvates atraktiivse mehe fotot, ei pidanud neid mehi pärast medikamentide tarvitamist enam nii atraktiivseks.

Allikas: <http://www.keefeclinic.com/wp/weekly-health-update-week-of-monday-oct-28-2013/>

Multiintelligentsus

Harvardi ülikooli professor Howard Gardner on inimeste isikupärasid ja oskuseid üle 30 aasta uurides jõudnud teoriani (1983), mille kohaselt esineb igal inimesel kaheksa eri tüüpi intelligentsuse vormi. Algselt tõi ta välja neist seitse: lingvistiline, muusikaline, loogilis-matemaatiline, kehaline/kineetiline, ruumiline, inimsuhetakeskne ning isiksusekeskne. Hiljem lisandus veel kaheksas, loodusnähtuste ja maailma koostoimimise mõistmine. Vaata lühikest videot intelligentsuse vormidest ja mõjust inimese profiili kujunemisele:

<http://www.edudemic.com/guide-to-intelligences/>

Allikas: <http://multipleintelligencesoasis.org/about/the-com>

Vasakukäeliste õnn ja õnnetus

- Vasakukäelised inimesed surevad keskmiselt 9 aastat varem kui paremakäelised inimesed.
- 50% viimasest kaheteistkümnest USA presidendist on olnud vasakukäelised (hoolimata sellest, et vasakukäelisi on üsna vähe)
- 20. sajandi alguses olid vaid 3% inimestest vasakukäelised. Tänapäeval on neid 11%.
- Sajand tagasi treeniti vasakukäelisi lapsi paremakäeliseks, et kohanduda toleaegete normidega.

Allikas: www.bestfunfacts.com/human_behavior.html

Naer parandab vaimset ja emotsionaalset tervist

Naer ei ole kasulik mitte ainult kehale, vaid parandab ka inimese emotsionaalset ja vaimset heaolu. Hea huumorimeel (naer) toimib tõhusa emotsionaalse ravina, mis vähendab stressi. Seistes silmitsi raske ja ärritava olukorraga, saavad inimesed sellest kiiremini üle, kasutades huumorimeelt. Võime naerda pakub meile võimaluse keeruliste olukordadega kergemini toime tulla. Lisaks annab huumor ise inimestele hea tunde ja võimaluse ühendada üksikisikuid teiste mõttekaaslastega. Vaimse tervise eksperdid ütlevad, et naer aitab inimestel pingelistes olukordades toime tulla. Seega võib öelda, et naer võib pakkuda inimestele vaimset ja emotsionaalset tervist.

Lisavideo: www.youtube.com/watch?v=4vkZW7Bq5fc
Allikas: www.skygaze.com/content/facts/medicine.shtml

10 fakti aju kohta

1. Aju moodustab 2% kehakaalust.
2. Aju ei tunne valu.
3. Ajul on tohutu hapnikuvajadus (umbes 20% kasutatavast hapnikust).
4. Aju koosneb 80% ulatuses veest.
5. Aju on aktiivsem öösel, mitte päeval.
6. Aju vajab tegutsemiseks ainult 10 vatti energiat.
7. Aju muudab puberteedieas kuju, eriti teismeeas.
8. Aju salvestab kogu informatsiooni alates 1. elupäevast kuni surmani.
9. Neuronid liiguvad ajus erineva kiirusega, mistõttu me suudame infokilde meelde tuletada erineva ajaperioodi jooksul.
10. Kõrgem IQ tähendab, et inimene unistab rohkem ja see aitab võidelda vaimuhaigustega. Tegelik kogemus näitab, et targemad inimesed võitlevad oma psüühikahäiretega ja proovivad järgida normaalset elurütmi.

Allikas: www.doctorshangout.com/forum/topics/medical-facts-can-be-funny-and?commentId=2002836%3AComment%3A363188

Inimese tootlikkus

- Keskmine inimene toodab terve elu jooksul umbes 37854 liitrit (10.000 gallonit) sülg.
- Inimese keha toodab ja hävitab ühe minuti jooksul umbes 900 miljonit vereliblet, mis on ligikaudu 15 miljonit igas sekundis.
- Inimese keha irrutab eluea jooksul umbes 40 kilo nahka.

Allikas: www.bestfunfacts.com/human_body.html

Kas tõesti on nii?

Õppetöö on oma olemuselt asjalik ja sageli tõsine tegevus. Aga mitte alati - nagu võib näha õppejõudude **Janika Paela** seminaridest ja **Anne Vahtramäe** füsioloogia ja üldpatoloogia testidest kogutud tudengite mõttekildudest, saab ikka teinekord naerda ka.

Mis vahet seal on, kas ma nimetan seda luulumõtteks või hallutsinatsiooniks, kui patsient näeb koridoris krokodilli. Oluline on, et see on krokodill, keda ta näeb, mitte jõehobu.

Kui Eesti Vabariigi lastekaitseasutus on sotsiaaldarvinistlik, siis psühhiaatrilise abi seadus on puhas turumajandus.

Patsient on Eesti väikesaarelt pärit maailmakodanik.

Bipolaarne meeleolu on nagu aprillikuu ilm.

Kui illusioon on võrr, siis hallutsinatsioon on tsikkel.

Kui patsient nii kiiresti ei räägiks, siis ehk jõuaks ta oma ütlused ka läbi mõelda.

Kas meil Riigikoguga praktika lepingut ei ole? Milleks seda? No seal saaks ju parima psühhiaatria praktika.

Patsient hindab meeleolu kehva-poolseks, 10-palli süsteemis hinnata ei soovi, küsib, kas gallonites ka saab.

Juhendaja soovitas õendusloo jaoks patsienti, kes kogu aeg räägib või kui parasjagu ei räägi, siis sööb.

Rääkimine hõbe, kuulamine kuld.

Rinnakorvi moodustavad rangluu, abaluu ja puusaluu.

Ureeter on lukusti, mis lukustab vajadusel hingetoru või söögitoru.

Akommodatsioon on võime eristada värve.

Hüpertermia on kuiv nahk.

Arteriaalne hüperemia on see, kui arteriaalne veri ei saa välja voolata ja venoosne veri ei saa sisse voolata.

Tunnidiureesi normväärtus täiskasvanud inimesel on 7-8 tundi ööpäevas.

Neer koosneb neuronitest, neuron koosneb nefronitest.

Piklikajus paikneb näokeskus.

Pleura on inimese sisekeskkond kokku.





Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud Merle Kolga.
Foto: Anne Rosenberg

Nimi: Merle Kolga

Tähtkuju: sõnn

Hommikused rituaalid: pärast äratuskella helisemist mõnus sirutus-ringutus, seejärel dušš ning tass rohelist teed sidruni ja meega Postimehe seltsis (suure algustähega!)

3 asja, milleta kodust ei välju: koduvõti, prillid ja telefon

Minu kodu jagavad minuga: tütar Triin, abikaasa, Krissu ning Mustafa (viimased on kassid)

Toit, mis teeb südame

soojaks: ahjus küpsetatud lõhe, värskelt pressitud mahl/smuuti, ehtne šokolaadikook koduse jõhvikamoosi ja piparmündijäätisega.

Muusika meeltele: hetkel Dagö, varem olid teised lemmikud

Unistuste reisisihtkohad: puhkus eksootilisel troopilisel saarel — kas Seišellid või Zanzibar või Madagaskar või Mauritius või Malediivid või Sri Lanka või Malaisia või Indoneesia saarestik — ja puhata seal nii kaua, kui

enam puhata ei viitsi!

Senise elu suurim saavutus: minu enda jaoks on suurimaks saavutuseks Otepää seikluspargi raja läbimine

Gümnaasiumi lõputunnistus: saadud Tartu 5. Keskkoolist (praegune Tartu Tamme Gümnaasium), samal päeval kui Anne Vahtramäe ja Ülle Parm
Päev on korda läinud, kui ... olen teinud vähemalt ühe (ka kõige väiksema) heateo ja õhtul pärast tööd ei võta mind kodus vastu mõni kasside poolt korraldatud "üllatus".

5 asja, mida te minust veel ei tea:

1. Mulle meeldib reisida.
2. Meeldivad suured kiirused (üle lubatud piirangu).
3. Ei armasta väikseid närilisi.
4. Kogun postkaarte, millel on karikarad ja/või rukkililled
5. Armastan seeni korjata (edasine tegevus on minu jaoks tüütu).

Küsitles Silvia Teras

NÕUANDENURK

Merle Kolga nõuandeid külmaks talveks:

- * Umbes 30 minutit enne toast väljumist kanda näole rasusele nahale mõeldud kreemi, kindlasti kreemitada ka käed!
- * Jalga paksu talla ning sooja voodriga naturaalnahast jalanõud!
- * Mitte viriseda - külmad ilmad mööduvad ja kindlasti tuleb varsti suvi!

Üliõpilasesindus seisab tudengite eest

Merit Luik

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilasesindusse kuulub 2013/14. õppeaastal 11 põhi- ning 16 toetajaliiget, kelle ülesandeks on kõrgkooli üliõpilaste esindamine, nende õiguste kaitsmine ning vaba aja korraldamine. Üliõpilasesindus on üliõpilaste esindus- ja tugiorgan.

Üliõpilasesindus on vahelüli üliõpilaste ja riigi vahel, ühendustkoht teiste kõrgkoolidega ja noorteorganisatsioonidega. Üliõpilasesinduses saadud kontaktid tulevad kasuks nii õpingute kui ka tulevase elu jooksul. Kõrgkoolide omavahelist suhtlust soodustab Eesti Üliõpilaskondade Liit (EÜL) seminaride ning suvekoolidega, kuhu on oodatud lisaks EÜL-i ja üliõpilasesindustesse kuulujatele kõik kõrgkooli tudengid. Viimane seminar toimus oktoobris, ning seekordne teema ärgitas erinevatest kõrgkoolidest pärit üliõpilasi tegema



õigus pöörduda oma ettepaneku või murega meie poole, et väärt ideed jõuaks õigetesse fraktsioonidesse. Kui koheselt pole võimalik midagi muuta, siis pikas perspektiivis on iga tagasiside oluline.

Lisaks tudengite murede lahendamisele ning nende õiguste eest seismisele on

omavahel veelgi rohkem koostööd ning pingutama ühise eesmärgi nimel.

EÜL-i kuulumine annab üliõpilasesindusele võimaluse kaasa rääkida Eesti üliõpilasi puudutavatel teemadel, nagu näiteks kõrgharidusreform ja hetkel väga aktuaalne stipendiumite teema, mistõttu on igal üliõpilasel alati

üliõpilasesinduse ülesanne hoida noorte meel värsked ning ei tasu unustada üliõpilaselu võlusid – suhtlemist teiste kõrgkoolide üliõpilastega ja üheskoos lõbutsemist. Seetõttu ongi selle õppeaasta esimeseks suureks sotsiaalseerumissündmuseks Tartu Tervishoiu Kõrgkooli, Kõrgema Sõjakooli ning Eesti Lennuakadeemia tutvumispidu Triangel, mis annab kõikidele uutele, aga ka juba kogenud tudengitele võimaluse omavahel rohkem tutvavaks saada ning luua väärtuslikke kontakte edaspidiseks eluks.

Miks just need kolm kooli? Tartu Tervishoiu Kõrgkool, Kõrgem Sõjakool ja Eesti Lennuakadeemia on õppetöö kaudu olnud seotud juba mõnda aega, kuid senine kokkupuude on olnud vaid konkreetsete ainete või õppekavade raames.

Üliõpilasesindus on kõrgkooli tudengitele alati olemas ning meie poole võib igasuguste küsimuste korral julgesti pöörduda.

Suvekool turgutas vaimu

Evelin Limberg, Astra Puusepp

Selle aasta toimus EÜL-i suvekool Kauksi puhkekülas 9.-11. augustil, meie kõrgkoolist käis seal kolm hakkajat tudengit – Merit Luik, Evelin Limberg ja Astra Puusepp.

Päevakorras oli EÜL-i strateegia koostamine 2014.-2017. aastaks. See kujutas endast elavat arutelu ja mõttetööd selle üle, millistesse valdkondadesse peaks EÜL lähiaastatel rohkem panus-ama. Tulemusena andsid tudengid EÜL-i juhtkonnale mõtteid, kuidas haridusvaldkonna probleeme lahenda.

dada. Lisaks toimusid kommunikatsioonialased koolitused: argument avalikus arutelus (läbiviija Marleen Pedjaasar), pressiteate koostamine (Alo Raun), fännilehe turundusstrateegia (Jaan Kruusma) ja kvaliteet kõrghariduses (Tanel Sits). Lisaks neile olid ka veel mõned välisesinejad.

Tänavune suvekool oli tegus, koos toredate seltskonnaga. Loodame, et järgmisel aastal leidub meie koolist veel tudengeid, kes sellest vahvast suveüritusest osa võtavad, kuna mõnus seltskond ja hea tuju on garanteeritud!



Merit Luik (paremalt) ja Evelin Limberg EÜL-i suvekoolis.



8. novembril tähistasid radioloogiatehnikud ülemaailmset radioloogiapäeva (üleväl). Septembri lõpust viibis kõrgkoolis kaks nädalat välisõppejõud Alexandra Andre Portugalist (vasakul), kes andis ultraheliõpetust.



18. oktoobril toimus soolise võrdõigluslikkuse projekti kaudu avatud uste päev noormeestele. Alumisel pildil õpituba.



Kõrgkooli avaaktusel avaldas rektor Anneli Kannus tunnustust õe õppekava tudengile, Julia Beljajevale, kes tuli tänava suvel epeevehklemises maailmameistriks (ülemisel pildil). Õppeaasta alguses tervitati ka uusi õppureid: 277 uut teadmishimulist - vasakpoolsel pildil nende tervitusüritus.



27. septembril, Teadlaste Ööl olid ka kõrgkooli ukсед avatud: toimusid terviseteemalised õpitoad: näiteks oli võimalik panna end erivajadusega inimese olukorda ja testida oma meeli, määrata piima võltsinguid, uurida, mis värvi on must tint (ülemisel pildil) ning arutleda imetamismüütide teemal. Teadlaste Ööl alustas ka Eesti Õdede Liiduga korraldatav Tervislik Neljapäev (vasakul).

Fotod: Hannes Kärsna, Merit Luik, Kärt Pärtel, Jaanika Niinepuu, Kristjan Noormets

Veebiajakiri Tervist! ootab kaastöid

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

Järgmine ajakirjanumber ilmub veebruaris.



TARTU TERVISHOIU KÕRGKOO
TARTU HEALTH CARE COLLEGE

KÕRGKOO LIS PEAGI TULEVAD SÜNDMUSED:

- 28.11.-19.12** praktikajuhendajate baaskoolitus füsioterapeutidele
- 29.-30.11.** kõrgkool osaleb Tallinnas infomessil Teeviit 2013
- 02.12.-12.01.** vastuvõtt 2014. aasta kevadel alustavatele õppekavadele
- 05.12.** GSK Teaduskooli ja Tartu Tervishoiu Kõrgkooli Avatud Kõrgkooli vaktsiiniseminar
- 19.12.** Eesti Õdede Liidu ja kõrgkooli korraldatav tasuta tervisesari Tervislik Neljapäev
- 13.-25.01.** lõputööde kaitsmine, lõpueksam
- 22.01.** improvisatsiooniline eneseväljenduse koolitus
- 29.-30.01.** esmaabi väljaõppe koolitus
- 31.01. kl 14** lõpuaktus
- 12.02.** esmaabi täiendõppe koolitus
- 18.02.-11.03.** hooldustöötaja praktikajuhendajate koolitus
- 12.03.** Medical Anthropology Seminar
- 17.03.** elustamiskoolitus
- 25.03-15.04.** erakorralise meditsiini tehnika praktikajuhendajate koolitus
- 31.03.-15.04.** praktikajuhendajate baaskoolitus bioanalüütikutele ja tervisekaitse spetsialistidele

Lisainformatsioon: jaanikaniinepuu@nooruse.ee, liisiorg@nooruse.ee



Foto: Lauri Veerde