

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli Terviseteadlikkuse õpipäevad

Käesoleval õppeaastal toimuvad Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis Terviseteadlikkuse õpipäevad **11. ja 12. mail**. COVID-19 leviku tõttu toimuvad õpipäevad **Zoomi keskkonnas**.

Uudne olukord võimaldab osalejatel kaasa lüüa kogu päeva jooksul või osaleda üksikutes töötubades mõlemal päeval. Õpipäevad on **osalejatele tasuta**, ootame nii **põhikooli viimase astme, gümnaasiumi-** kui ka **kutsekoolide õpilasi**, osalemise eelduseks on **huvi tervishoiu valdkonna vastu**.

Me ei saa kuidagi vältida meie elukeskkonnas haigusi tekitavate (ehk patogeensete) mikroorganismide olemist ja uute patogeenide ilmumist. Küll aga võime neid „ära petta“ ja häirida nende eluprotsessi jaoks olulisi osasid: vältida nende levimist ühest paljunemise kohast teise ning tekitada mikroobidele mittevastuvõtlik organism. Selleks on väga olulised nii hügieen kui ka teadlik tegelemine oma keha tugevdamisega. Sellistel teemadel pakume kahel päeval erinevaid praktilisi õpitubasid sõbralike õppejõudude ja üliõpilaste juhendamisel.

Töötubades osalemiseks on vajalik registreerimine, mis lõpeb 6. mail 2021. Selle järgselt saadetakse osalejatele töötoa Zoomi link. Füsioterapeutilise kehalise võimekuse hindamise õpitoas (12. mai) osalejatele saadetakse tööleht hiljemalt üks päev enne õpitoa toimumist, õpitoas osalemiseks on vajalik ruum harjutuste tegemiseks ja sportlik riietus.

Lisainformatsioon: marikakylm@nooruse.ee

Projekti koordinaator: Marika Külm

Info ja registreerimine:

<https://www.nooruse.ee/et/teenused/terviseteadlikkuseopipaevad>

TÖÖTUBADE TUTVUSTUSED JA AJAKAVAD

11. mai - I töötuba „Ole PRO ja võida haigus!“

Töötoa kahes esimeses õpitoas tutvustatakse, kuidas takistada mikroobide levikut õhu, aerosoolide, piiskade ja käte vahendusel ning kuidas vähendada sellega nakkusohtu.

„Maskiballi“ õpitoas esitletakse maske ja respiraatoreid ning selgitatakse nende erinevusi. Mis on teistmoodi, kui kasutate I, II ja III tüüpi meditsiinilisi maske või mida tähendavad lühendid NR95, P100, FFP2, FFP3, KN95? Kas kõik maskid ja respiraatorid on piisavalt efektiivsed piisknakkuste ja aerosoolidega üle kantavate nakkuste vältimiseks? Millest sõltub maskide efektiivsus?

Järgnevas õpitoas „Hüvasti, viirushaigused“ näidatakse, kuidas vältida mikroorganismide levikut käte kaudu, miks on oluline kätehügieen, kuidas tõhusalt käsi puhastada, mis on antiseptika ja kuidas töötab aparaat, millega kontrollida, kas kätepesu on piisavalt hästi õnnestunud. Veel tutvustatakse infektsioonikontrollis kasutatavaid isikukaitsevahendeid ja nende kasutamise eripärasid (kuidas isikukaitsevahendeid selga panna ja ära võtta, ilma et patogeenid leviks).

Puutume iga päev kokku erinevate nakkushaiguste tekitajatega. Õpitoas „Olla vaksineeritud – kas see on oluline või mitte?“ saab vastuse paljudele küsimustele: mida tähendavad nakkushaigused ja kuidas saame end nende eest kaitsta? Mida peaksid teadma COVID-19 kohta lapsed ja noored? Milliste haiguste suhtes saab end vaktsiinidega kaitsta? Kui sulle manustatakse vaktsiin, siis mis toimub organismis pärast seda ja kuidas tekib immuunsus? Räägitakse vaksineerimisest ka kogukonnaimmuunsuse mõistes – Sina kui üksikisik kogukonnas ja kogukond kui teised sinu kõrval.

Kui aga viirushaigus siiski kimbutab, kuidas haiget aidata? Õpitoas „Tervene ruttu ja hästi“ I osas tegeletakse koduse haige raviga. Demonstreeritakse, kuidas hinnata erinevaid tervisenäitajaid: temperatuuri, hingamise- ja pulsisagedust ning kuidas korraldada kergemat kodust ravi, millised on palaviku alandamise võtted, kuidas manustada nohu- ja köharavimeid, teha inhalatsiooni, mähiseid ja palju muud. Õpitoa teises osas näidatakse, millist hoolitsust vajab haige, mil viisil aidata haigel pesta nägu, hambaid, juukseid, keha, käsi ja jalgu ning intiimpiirkonda. Töötoa osaleja saab ülevaate patsiendi voodipesu vahetusest (mitu erinevat meetodit), eritamise abivahenditest (mähkmed, siiber, potitool, uriinipudel) ja toitmisest.

Töötoa viimases osas „Noppeid laborirottide igapäevatööst“ saab ülevaate haiguste diagnoosimise võtetest laboris. Kõigepealt vaatame, kuidas võtta uuringuteks veeniverd, kasutame selleks kunstkätt. Kui veri on katsutis, siis viime selle analüsaatorisse, mille abil saame määrata hemogrammi. Hemogramm näitab kõikide vererakkude arvukust ja selle põhjal saame otsustada inimese tervisliku seisundi üle. Soovime ka teada, kuidas erinevad vererakud välja näevad. Selleks kasutame preparaatide mikroskopeerimist. Mikroskopeerimise teel saame uurida palju muudki: kudesid, haigusi tekitavaid mikroobe, inimorganismi kahjustavaid parasiite ja nende mune. Veel vaatleme, kuidas tehakse kindlaks antibiootikumid, mida arst saab määrata haiguste edukaks raviks ehk haigust põhjustavate mikroobide hävitamiseks ja tutvume koroonaviiruse kiirtestide tegemise põhimõtetega.

I töötoa „Ole PRO ja võida haigus!“ ajakava

9.05-9.20 Maskiball

9.20-9.30 Sirutuspaus

9.30-10.15 Hüvasti, viirushaigused

10.15-10.25 Sirutuspaus

10.25-10.55 Olla vaksineeritud – kas see on oluline või mitte? I osa

10.55-11.05 Sirutuspaus

11.05-11.35 Olla vaksineeritud – kas see on oluline või mitte? II osa

11.35-12.05 LÕUNA

12.05-12.50 Tervene ruttu ja hästi I osa

12.50-13.00 Sirutuspaus

13.00-13.45 Tervene ruttu ja hästi II osa

13,45-13.55 Sirutuspaus

13.55-14.25 Noppeid laborirottide igapäevatööst

14.25-14.30 Päeva lõpetamine

12. mai - II töötuba „Terve olemise A ja O (alati ja odavalt)“

Töötoa kahes esimeses õpitoas tutvustatakse, kuidas takistada mikroobide levikut õhu, aerosoolide, piiskade ja käte vahendusel ning kuidas sellega nakkusohu vähendada.

„Maskiballi“ õpitoas esitletakse maske ja respiraatoreid ning selgitatakse nende erinevusi. Mis on teistmoodi, kui kasutate I, II ja III tüüpi meditsiinilisi maske või mida tähendavad lühendid NR95, P100, FFP2, FFP3, KN95? Kas kõik maskid ja respiraatorid on piisavalt efektiivsed piisknakkuste ja aerosoolidega üle kantavate nakkuste vältimiseks? Millest sõltub maskide efektiivsus?

Järgnevas õpitoas „Hüvasti, viirushaigused“ näidatakse, kuidas vältida mikroorganismide levikut käte kaudu, miks on oluline kätehügieen, kuidas tõhusalt käsi puhastada, mis on antiseptika ja kuidas töötab aparaat, millega kontrollida, kas kätepesu on piisavalt hästi õnnestunud. Veel tutvustatakse infektsiooni kontrollis kasutatavaid isikukaitsevahendeid ja nende kasutamise eripärasid (kuidas panna isikukaitsevahendeid selga ja võtta ära, ilma et patogeenid leviks).

Kolmandas õpitoas räägitakse kehakoostisest, selle mõõtmise võimalustest ja normaalsest söömisest. Kas laialt levinud ütlus: „Sa oled see, mida sööd!“ on müüt või tegelikkus? Vaatame, millistest komponentidest inimene koosneb ja kuidas on neid võimalik mõõta. Arutleme normaalse söömise ja söömishäirete teemal.

Järgnevas teadlike valikute õpitoas arutleme selle üle, kuidas personaalse hügieeni erinevad tahud on seotud tervisega kõige laiemas mõttes. Täpselt samavõrd oluline, kui on käte ja hammaste pesemine, on ka intiimhügieen. Omades häid teadmisi inimese anatoomiast-füsioloogiast, võib siiski olla keeruline orienteeruda tänapäevases infokülluses, et teha põhjendatud, soost sõltumata ning tervisele soodsaid valikuid erinevate hügieenivahendite leidmiseks ja kasutamiseks. Teismeeas tehtud hügieenivalikud ja eelistused võivad mõjutada tervist ka hilisemas elus. Nende ja paljude teiste personaalse ja seksuaalhügieeni teemadega tegeletakse töötoas „Teadlikud valikud intiimhügieenis“.

Füsioterapeutilise kehalise võimekuse hindamise töötoa põhiosa moodustab praktiline osa, kus õpilased saavad teada oma kehaliste võimete kohta võrreldes seda keskmise tulemusega TTHKK sisseastumiskatsetel tehtavate kehalise katsete tulemustega. Testile eelneb ühine soojendusvõimlemine. Töötuba toimub veebikeskkonnas, orienteeruvalt 60 minutit ning osalemiseks on vaja sportlikke riideid ning sobivat keskkonda, kus on piisavalt ruumi liikuda (nt elutuba vms). Testimise infolehe saavad korraldajad registreerujatele vahetult enne töötoa toimumist.

II töötoa „Terve olemise A ja O (alati ja odavalt)“ ajakava

9.05-9.20	Maskiball
9.20-9.30	Sirutuspaus
9.30-10.15	Hüvasti, viirushaigused
10.15-10.25	Sirutuspaus
10.25-11.10	Toitumine
11.10-11.20	Sirutuspaus
11.20-12.05	Teadlikud valikud intiimhügieenis I
12.05-12.35	LÕUNA
12.35-13.20	Teadlikud valikud intiimhügieenis II
13.20-13.30	Sirutuspaus
13.30-14.30	Füsioterapeutiline kehalise võimekuse hindamine I
14.30-14.35	Päeva lõpetamine