

## **JAANUAR**

### **MOTIVATSIOONIKOOLITUS EHK KUIDAS ASJU PAREMINI ÄRA TEHA**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktiline töö

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Kuidas mõistlikult oma harjumusi muuta, et töö oleks efektiivne ja töötaja õnnelik

**Kursuse lektor:** I.Joonas

**Teemad:**

- Kas „piits ja präänik“ või sisemine motivatsioon
- Ressursside leidmine tegevuseks
- Head ja halvad harjumused. Halbade harjumustega toimetulek
- Eneseregulatsioon – oma emotsioonide teadlik kontrollimine
- Tulevikuvaate kujundamine ja positiivne enesehinnang

**Kursuse toimumisaeg:** 14.01.2020

**Kursuse hind:** 100,- €

### **ANTIBIOOTIKUMIDE KASUTAMISE PRINTSIIBID (vene keeles)**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 7 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada antibiootikumravi uuemaid suundasid ja haiglanakkustõrje põhimõtteid

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

**Teemad:**

- Antibiootikumid – nende kasutus praktikas
- Multiresistentsed mikroobid
- Isikukaitsevahendite kasutamine

**Kursuse toimumisaeg:** 21.01.2020

**Kursuse hind:** 75,-€

### **INFEKTSIOONIKONTROLLI KOOLITUS (mittestatsionaari töötajatele)**

**Sihtrühm:** õed, füsioterapeudid

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 4tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada uuemaid haiglanakkustõrje ja personalikaitse põhimõtteid

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

**Teemad:**

- Haiglanakkustõrje - olemus ja haiglanakkused
- Kätehügieen
- Isikukaitsevahendite õige kasutamine
- Desinfektsioonivahendid ja nende kasutamine
- Kutsealane nakatumine ja kokkupuutejuhtum

**Kursuse toimumisaeg:** 23.01.2020

**Kursuse hind:** 50,-€

## **ESMAABIANDJATE VÄLJAÕPPEKURSUS**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 16 tundi

**Kursuse eesmärk:** korrata esmaabi ja elustamise põhimõtteid ja praktilisi võtteid

**Kursuse läbiviijad:** dr.R.Mäeots, dr.I.Kamenik

### **Teemad:**

- Kannatanu üldseisundi hindamine, esmaabi kannatanule.
- Südame rütmihäirete esmaabi. Südame äkksurma mõiste ja põhjused; Kardiomonitoring; Südamerütmi määramine (ventrikulaarne fibrillatsioon, ebaefektiivne süstol)
- Taaselustamine kliinilisest surmast, teadvusetuse põhjused, äkksurma tuvastamine, kliinilise surma tunnused; Ohutustehnika elustamisel, tüsistused elustamisvõtetest.
- Šoki liigid. Esmaabi.
- Teadvusekaotus, krambid.
- Verejooksud, luumurrud, lülisamba- ja vaagnavigastused, peatrauma – nende esmaabi.
- Esmaabi äkkhaigestumise korral.

**Kursuse toimumisaeg:** 28.-29.01.2020

**Kursuse hind:** 120,-€

## **RASKETE TUNNETE JA KÄITUMISEGA PATSIENDI MÕISTMINE NING TOETAMINE**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 7 tundi

**Kursuse eesmärk:** Aru saada patsiendi käitumuslikest probleemidest ja meie võimalustest tema emotsionaalse arengu toetamiseks

**Kursuse lektor:** I.Mägi

### **Teemad:**

- Erinevad tunded – kuidas väljendatakse ja mis nendega kaasneb
- Emotsiooni ja käitumise seos
- Emotsiooni ja käitumise põhjused
- Kuidas aidata ja toetada

**Kursuse toimumisaeg:** 30.01.2020

**Kursuse hind:** 100,-€

## VEEBRUAR

### INFEKTSIOONIKONTROLI KOOLITUS (algajad)

**Sihtrühm:** õed, hooldajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 6 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada uuemaid haiglanakkustõrje ja personalikaitse põhimõtteid, ning haiglajäätmete käitlemist.

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

**Teemad:**

- Hospitaalinfektsioonid.
- Kätehügieen ja personali kaitsevahendid
- Isolatsiooniabinõud
- A- ja antiseptika
- Praktiline õppus

**Kursuse toimumisaeg:** 04.02.2020

**Kursuse hind:** 60,-€

### RASKETE TUNNETE JA KÄITUMISEGA PATSIENDI MÕISTMINE NING TOETAMINE (vene keeles)

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 7 tundi

**Kursuse eesmärk:** Aru saada patsiendi käitumuslikest probleemidest ja meie võimalustest tema emotsionaalse arengu toetamiseks

**Kursuse lektor:** J.Petriläinen

**Teemad:**

- Erinevad tunded – kuidas väljendatakse ja mis nendega kaasneb
- Emotsiooni ja käitumise seos
- Emotsiooni ja käitumise põhjused
- Kuidas aidata ja toetada

**Kursuse toimumisaeg:** 05.02.2020

**Kursuse hind:** 100,-€

### IMMUNISEERIMISE KAASAEGSEID ASPEKTE (jätkukursus)

**Sihtrühm:** perearstid, õendustöötajad, kes tegelevad vaksineerimisega

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, iseseisev töö, situatsioonülesannete lahendamine

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda ülevaade immuniseerimise olemusest ning kaasaegsemast vaksineerimise läbiviimisest

**Kursuse koordinaator:** dr.K.Zilmer

**Teemad:**

- Vaktsiinivõrditavate haiguste epidemioloogia kaasajal.
- Immuniseerimist puudutav seadus- ja aruandlus. Riiklik immuniseerimiskava ja selle muutused viimase 5 aasta jooksul.

- Immuniseerimine immuniseerimiskava tähtaegadest mittekinnipidamise korral.
- Immuniseerimiskava välised vaktsiinid ja nende kasutamine.
- Vaktsiinide kõrvaltoimed ja nende ravi. Levinumad vääruskumused vaktsiinide kõrvaltoimete kohta.
- Reisimeditsiinialased soovitusel sagedasematesse reisisihtkohtadesse reisijatele.
- Test

**Koolituse tunnistus väljastatakse testi läbinutele.**

**Kursuse toimumisaeg: 06.02.2020**

**Kursuse hind: 140,- €**

### **SUHTLEMISE MITU PALET**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 7 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolitusel käsitletakse, kuidas meie suhtlemine mõjutab meie ümber toimuvat ja kuidas on võimalik parandada suhtekliimat.

**Kursuse lektor:** K.C.Press

**Teemad:**

- Kuidas saada paremaks suhtlejaks?
- Kuidas olla hea kuulaja?
- Kuidas lugeda ridade vahelt?
- Kuidas ületada suhtlemistakistusi?
- Kuidas jääda iseendaks kriitilistes olukordades?
- Kuidas lahendada pingelisi olukordi ja saavutada konsensus?

**Kursuse toimumisaeg: 07.02.2020**

**Kursuse hind: 110,-€**

### **ELUSTAMISTREENING**

**Sihtrühm:** arstid, õendustöötajad, kes on läbinud koolituse Taaselustamine kliinilisest surmast

**Koolitusvorm:** praktilised harjutused

**Kursuse maht:** 6 tundi

**Kursuse eesmärk:** koolitus kinnistab praktilisi oskuseid taaselustamisest

**Kursuse lektor:** R.Männik

**Teemad:**

- ABCD, aparatuuri praktiline kasutamine
- Defibrillatsioon, sünkroniseeritud elektrokardioversioon, väline kardiostimulatsioon, trahhea intubatsioon jne.
- ACLS algoritmid – elustamismeeskonna töö
- ACLS algoritmid – praktilised harjutused mannekeenil

**Kursuse toimumisaeg: 11.02. 2020**

**Kursuse hind: 65,- €**

## **HOOLDAJATE VÄLJAÕPPEKURSUS (I osa)**

**Sihtrühm:** hooldustöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda hooldustöölaseid baastadmisi nii praktiseerivatele kui ka algajatele hooldustöötajatele toimetulekuks igapäevase hooldustööga.

**Kursuse koordinaator:** M.Paat

### **Teemad:**

- Hooldustöö alused
- Hooldaja roll haiglas ja meeskonnatöö
- Haiglanakkustõrje olemus
- Kätehügieen
- Isolatsiooniabinõud

**Kursuse toimumisaeg:** 12.02.2020

**Kursuse hind:** 100,-€

## **AMETKONDLIK ETIKETT**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda ülevaade olulisematest etiketteemadest. Mõelda ja arutleda, kas kaasaegne suhtluskeskkond nõuab rohkem või vähem reegleid.

**Kursuse lektor:** I.Joonas

### **Teemad:**

- Ametialase positsiooniga seotud käitumisnormid. Ametialane roll, mis suunab inimese käitumist.
- Käitumise juhtkriteeriumid – positsioon, vanus, sooline erinevus
- Kontakt ja hea suhtlemisdistants
- Tervitamine, esitlemine, kätlemine, kontakti lõpetamine, tänamine, komplimendid
- Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine
- Ametialaste läbirääkimiste, nõupidamiste etikett – nende korraldus ja osalemine
- Päevane riietumisstiil – naised ja mehed

**Kursuse toimumisaeg:** 13.02.2020

**Kursuse hind:** 100,-€

## **MINA, SINA, MEIE - MEESKOND**

**Sihtrühm:** õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktiline töö

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Õppida kasutama ja lugema erinevaid käitumismustreid meeskonnatöös.

**Kursuse lektor:** I.Joonas

### **Teemad:**

- Kohandumine keskkonnaga
- Käitumise muutmise

- Vastutus ja vastutustundlik keelekasutus
- Psühholoogilised kaitsemehhanismid
- Info edastamise meetodid
- Positiivse sisekultuuri arendamine meeskonnas
- Koostöövalmiduse seadmine
- Tagasiside andmine

**Kursuse toimumisaeg: 18.02.2020**

**Kursuse hind: 100,-€**

### **VEREÜLEKANDE KOOLITUS**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda ülevaade vereülekande teostamisest.

**Kursuse lektor:** L.Kärdi

**Teemad:**

- Veregrupid ja veregruppide süsteemid
- Vereülekande protsess
- Verekomponendid ja näidustused ülekandeks, asendamise põhimõtted
- Vereülekandereaktsioonid
- Vereülekande õendustegevused
- Ohutu vereülekande printsiibid
- Vereülekande vead ja nende ennetamine
- Situatsioonülesanded

**Kursuse toimumisaeg: 19.02.2020**

**Kursuse hind: 100,-€**

### **MAKSAHAIGUSED (vene keeles)**

**Sihtrühm:** õendustöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Kursus annab ülevaate erinevatest maksahaigustest, diagnoosimisest ja ravist

**Kursuse koordinaator:** dr.V.Brjalin

**Teemad:**

- Maksahaigused
- Kõhunäärmehaigused
- Viirushepatiitid
- Ravimitest põhjustatud maksakahjustused

**Kursuse toimumisaeg: 20.02.2020**

**Kursuse hind: 100,-€**

## **AUTISTLIKU PATSIENDI MÕISTMINE JA TOETAMINE**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 7 tundi

**Kursuse eesmärk:** Õppida ära tundma autistlike kalduvustega patsientide käitumist. Koolitusel saab teadmised kuidas suhelda autistliku patsiendiga.

**Kursuse koordinaator:** I:Mägi

**Teemad:**

- Mis on autism?
- Kuidas mõista autistliku patsiendi käitumist?
- Mida saab teha tervishoiutöötaja, et toetada autistlikku patsienti?

**Kursuse toimumisaeg:** 21.02.2020

**Kursuse hind:** 110.-€

## **LÜLISAMBA DIAGNOSTIKA JA LIIKUMISRAVI (I osa)**

**Sihtrühm:** perearstid, pereõed, füsioterapeudid

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktilised harjutused

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada osalejatele seljavalude vaevuste diagnoosimist

**Kursuse lektor:** R.Kägo – kiropraktik (Rootsi)

**Teemad:**

- Diferentsiaaldiagnoosid seljavalude puhul
- Haigusjuhtude arutelu.
- Praktilised harjutused.

**Kursuse toimumisaeg:** 26.02.2020

**Kursuse hind:** 110,-€

## **ANTIBIOOTIKUMIDE KASUTAMISE PRINTSIIBID**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 7 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada antibiootikumravi uuemaid suundasid ja haiglanakkustõrje põhimõtteid

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

**Teemad:**

- Antibiootikumid – nende kasutus praktikas
- Multiresistentsed mikroobid
- Isikukaitsevahendite kasutamine

**Kursuse toimumisaeg:** 27.02.2020

**Kursuse hind:** 75,-€

## **MÄRTS**

### **ENDOKRINOLOOGIA. ENDOKRIINNE GERIAATRIA**

**Sihtrühm:** perearstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 16 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda ülevaade erinevas vanuses patsientide endokrinoloogilistest probleemidest

**Kursuse lektorid:** dr.P.Pärnakivi, dr. T.Vinogradova

**NB!Koolitus toimub kakskeelsena – I päev teoreetiline osa eesti keeles ja II päev haigusjuhtude arutelud toimuvad kahes saalis – nii eesti- kui ka venekeelsena**

**Teemad:**

- Endokrinoloogia uudised
- Transsoolisus
- Endokrinoloogia eakatel patsientidel

**Kursuse toimumisaeg:** 03.-04.03.2020

**Kursuse hind:** 140.-€

### **AUTISMI JA ATH-GA PATSIENDI MÕISTMINE JA TOETAMINE**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 16 tundi

**Kursuse eesmärk:** Õppida ära tundma autismi ja tähelepanuhäire kalduvustega patsientide käitumist. Koolitusel saab teadmised kuidas suhelda autistliku patsiendiga ja kuidas mõista ja toetada tähelepanuhäirega patsienti ja tema lähedasi.

**Kursuse koordinaator:** I.Mägi

**Teemad:**

- Mis on autism?
- Kuidas mõista autistliku patsiendi käitumist?
- Mida saab teha tervishoiutöötaja, et toetada autistlikku patsienti?
- ATH olemus, kuidas seda ära tunda
- Kuidas mõista ja toetada ATH-ga patsienti?

**Kursuse toimumisaeg:** 05.-06.03.2020

**Kursuse hind:** 140.-€

### **TEORIA JA ÄGE VALU**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolituse käigus saadakse teada, kuidas aidata kroonilise valuga patsiente

**Kursuse lektor:** dr.B.Gabovitš

**Teemad:**

- Valu tekkemehhanismid
- Valu leevendamise põhimõtted
- Valu tugevuse hindamine ja valuga patsientide uurimine

- Valuravi farmakoloogia ja kasutatavad meetodid

**Kursuse toimumisaeg: 09.03.2020**

**Kursuse hind: 100,-€**

### **PREANALÜÜTIKA LABORIS**

**Sihtrühm:** õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 6 tundi

**Kursuse eesmärk:** Värskendada teadmisi analüüside võtmisest ja tulemuste interpreteerimisest

**Kursuse koordinaator:** A. Velts-Lindt

#### **Teemad:**

- Analüüside tellimine Liisa süsteemis
- Preanalüütika roll analüüside võtmisel, sagedasemad vead
- Millisest materjalist ei saa analüüse teostada
- Ohutu veenivere võtmise tehnika, verevõtuvahendid
- Katsutite järjekord
- Kätehügieen
- Nakkusohlikusest vere võtmisel.

**Kursuse toimumisaeg: 10.03.2020**

**Kursuse hind: 60,-€**

### **IMETAMISNÕUSTAMINE I OSA**

**Sihtrühm:** arstid, ämmaemandad, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, rühmatöö

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda osalejatele teadmisi, kuidas toetada imetamise algust

**Kursuse koordinaator:** E.Piirimäe

#### **Teemad:**

- Rinnaga toitmise tähtsus
- Rinna anatoomia ja areng
- Imetamiseks valmistumine
- Imetamise füsioloogia
- Nahk – naha kontakt
- Esimeste elupäevade nõuanded perekondadele
- Kodutööde teemade valimine

**Kursuse toimumisaeg: 12.03.2020**

**Kursuse hind: 100,-€**

### **DIABEETILISE HAAVANDI RAVI**

**Sihtrühm:** õendustöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktiline õppus

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Kursus annab ülevaate diabeetilise haavandi ravivõtetest

**Kursuse koordinaator:** dr.E.Kaha

#### **Teemad:**

- Diabeetiline jalg
- Diabeetiku enesekontroll
- Haavade hindamine
- Ravijuhised

**Kursuse toimumisaeg: 13.03.2020**

**Kursuse hind: 100,- €**

### **VERE TEEL LEVIVAD INFEKTSIOONID**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, grupitöö

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda uuemaid teadmisi sagedamini vere teel levivatest infektsioonidest

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

**Teemad:**

- Hepatiit ja HIV, hetkeolukord Eestis, diagnoosimine, kliiniline pilt, ravivõimalused
- Kokkupuutejuhtumi menetlemine
- Vere teel levivate nakkuste preventatsioon (B-, C-hepatiit, HIV), isiklike kaitsevahendite kasutamine, tegutsemisjuhend terava esemega vigastuse korral
- HIV ja AIDS, testi eelne ja järgne nõustamine

**Kursuse toimumisaeg: 17.03.2020**

**Kursuse hind: 100,-€**

### **AIDATES AITAJAT**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Õppida toime tulema stressiga ja suhetes stressijuhtimisega.

**Kursuse lektor:** V.Saat

**Teemad:**

- Miks me väsime? Stressi ja väsimuse mõju meie ajule ja kehale.
- Kuidas õigesti puhata, et taastuda väsimusest vaimselt ja füüsiliselt?
- Kuidas kujuneb läbipõlemine?
- Kuidas märgata ja aidata ennast ja oma kolleege?
- Võimalused kroonilise stressiga toimetulekuks ning läbipõlemise ennetamiseks.
- Tunne oma keha. Teadveloleku praktikad stressiga toimetulekuks.
- Erinevate stressirohkete situatsioonide analüüs ja lahenduste leidmine

**Kursuse toimumisaeg: 18.03.2020**

**Kursuse hind: 110,-€**

### **ERGONOOMIKA**

**Sihtrühm:** õed, hooldajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktilised harjutused

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolituse läbinu teab ergonoomiliste tövõtete tähtsust ja oskab neid kasutada oma igapäevatoös

**Kursuse lektor:** R.Nukk

**Teemad:**

- Liigutuste füsioloogia
- Tõstmise füsioloogia
- Õiged teiseldamisvõtted
- Praktilised harjutused

**Kursuse toimumisaeg:** 19.03.2020

**Kursuse hind:** 100,-€

### **TAASELUSTAMINE KLIINILISEST SURMAST**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, praktilised harjutused

**Kursuse maht:** 16 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolitus annab teoreetilised teadmised ja praktilised oskused taaselustamisest

**Kursuse läbiviija:** dr.A.Popov

**Teemad:**

- Kliiniline surm: etioloogia ja patofüsioloogia.
- Südameseiskuse liigid. ABCD-elustamise printsiibid.
- ERC (Europe Resuscitation Consul) seisukohad. ABCD käigus kasutusel olev meditsiiniline varustus.
- Praktiline õppus: ABCD, aparatuuri praktiline kasutamine
- ACLS: elustamisel kasutatavad ravimid ja ravivõtted (defibrillatsioon, sünkroniseeritud elektrokardioversioon, väline kardiosstimulatsioon, trahhea intubatsioon, alternatiivsed ülemiste hingamisteede võimalused.
- Praktiline õppus: Defibrillatsioon, sünkroniseeritud elektrokardioversioon, väline kardiosstimulatsioon, trahhea intubatsioon jne.
- ACLS: elustamise algoritmid. ERC seisukohad. Elustamise meeskond: koosseis, ülesanded, töö koordineerimine. Haiglasise ja haiglavälise elustamise eripära.
- Praktiline õppus: ACLS algoritmid – elustamismeeskonna töö
- Praktiline õppus: ACLS algoritmid – praktilised harjutused mannekeenil

**Kursuse toimumisaeg:** 24.- 25.03.2020

**Kursuse hind:** 150,- €

### **IMETAMISNÕUSTAMINE II OSA**

**Sihtrühm:** arstid, ämmaemandad, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, rühmatöö

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Kuidas toetada mitteimetavat ema ja vastsündinut

**Kursuse koordinaator:** E.Piirimäe

**Teemad:**

- Rinnapiima koostis. Vähene kaaluiive.
- Veresuhkru langus. Ikterus
- Nõuanded erihoolt vajavate vastsündinute puhul
- Ikterus. Allergia. Koolikavalud
- Kodutööde tagasiside. Koolituse kokkuvõte.

**Kursuse toimumisaeg: 26.03.2020**

**Kursuse hind: 100,-€**

### **INFEKTSIOONIKONTROLLI KOOLITUS (statsionaari töötajatele)**

**Sihtrühm:** õed, hooldajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 4 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada uuemaid haiglanakkustõrje ja personalikaitse põhimõtteid, ning haiglaajätmete käitlemist.

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

**Teemad:**

- Hospitaalinfektsioonid.
- Kätehügieen ja personali kaitsevahendid
- Isolatsiooniabinõud
- A- ja antiseptika
- Praktiline õppus

**Kursuse toimumisaeg: 31.03.2020**

**Kursuse hind: 45,-€**

## **APRILL**

### **SOOLEINFEKTSIOONID**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng,

**Kursuse maht:** 6 tundi

**Kursuse eesmärk:** Värskendada teadmisi erinevatest soolenakkushaigustest – levik, diagnoosimine.

**Kursuse lektorid:** dr.J.Nešpanova; dr.K.Kase

**Teemad:**

- Soolenakkuste patogonees, kliiniline pilt ja diagnostika
- Ravi (rehüdreeriv, sümptomaatiline, antibakteriaalne)
- Enamlevinud tekitajad, nende poolt põhjustatud infektsioonide iseloomustus
- Diferentsiaaldiagnostika (põletikuline soolehaigus jt.probleemid)

**Kursuse toimumisaeg: 02.04.2020**

**Kursuse hind: 60.-€**

## **IMMUNISEERIMISE KAASAEGSEID ASPEKTE (algkursus)**

**Sihtrühm:** perearstid, õed, kes tegelevad vaktsineerimisega

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, iseseisev töö, situatsioonülesannete lahendamine

**Kursuse maht:** 10 auditoorset tundi + 6 tundi iseseisvat tööd

**Kursuse eesmärk:** Anda ülevaade immuniseerimise olemusest ning kaasaegsemast vaktsineerimise läbiviimisest

**Kursuse koordinaator:** dr.Kai Zilmer, LTKH Nakkuskliiniku juhataja

### **Teemad:**

- Vaktsiinvälditavate haiguste epidemioloogia kaasajal.
- Immuniseerimist puudutav seadus- ja aruandlus. Riiklik immuniseerimiskava ja selle muutused viimase 5 aasta jooksul.
- Immuniseerimine immuniseerimiskava tähtaegadest mittekinnipidamise korral.
- Immuniseerimiskava välised vaktsiinid ja nende kasutamine.
- Vaktsiinide kõrvaltoimed ja nende ravi. Levinumad vääruskumused vaktsiinide kõrvaltoimete kohta.
- Reisimeditasiinalased soovitused sagedasematesse reisisihtkohtadesse reisijatele.
- Test

**Koolituse tunnistus väljastatakse testi läbinutele.**

**Kursuse toimumisaeg: 03.04.2020**

**Kursuse hind: 140,- €**

## **MOTIVATSIOONIKOOLITUS EHK KUIDAS ASJU PAREMINI ÄRA TEHA**

**Sihtrühm:** klienditeenindajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktiline töö

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Kuidas mõistlikult oma harjumusi muuta, et töö oleks efektiivne ja töötaja õnnelik

**Kursuse lektor:** I.Joonas

### **Teemad:**

- Kas „piits ja präänik“ või sisemine motivatsioon
- Ressursside leidmine tegevuseks
- Head ja halvad harjumused. Halbade harjumustega toimetulek
- Eneseregulatsioon – oma emotsioonide teadlik kontrollimine
- Tulevikuvaate kujundamine ja positiivne enesehinnang

**Kursuse toimumisaeg: 07.04.2020**

**Kursuse hind: 100,- €**

## **INFEKTSIOONIKONTROLLI KOOLITUS (statsionaari töötajatele) vene keeles**

**Sihtrühm:** õed, hooldajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 4 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada uuemaid haiglanakkustõrje ja personalikaitse põhimõtteid, ning haiglahäätmete käsitlemist.

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

### **Teemad:**

- Hospitaalinfektsioonid.
- Kätehügieen ja personali kaitsevahendid
- Isolatsiooniabinõud
- A- ja antiseptika
- Praktiline õppus

**Kursuse toimumisaeg: 08.04.2020**

**Kursuse hind: 45,-€**

### **AIDATES AITAJAT (vene keeles)**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Õppida toime tulema stressiga ja suhetes stressijuhtimisega.

**Kursuse lektor:** V.Saat

#### **Teemad:**

- Miks me väsim? Stressi ja väsimuse mõju meie ajule ja kehale.
- Kuidas õigesti puhata, et taastuda väsimusest vaimselt ja füüsiliselt?
- Kuidas kujuneb läbipõlemine?
- Kuidas märgata ja aidata ennast ja oma kolleege?
- Võimalused kroonilise stressiga toimetulekuks ning läbipõlemise ennetamiseks.
- Tunne oma keha. Teadveloleku praktikad stressiga toimetulekuks.
- Erinevate stressirohkete situatsioonide analüüs ja lahenduste leidmine

**Kursuse toimumisaeg: 09.04.2020**

**Kursuse hind: 110,-€**

### **HOOLDAJATE VÄLJAÕPPEKURSUS (II osa)**

**Sihtrühm:** hooldustöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda hooldustöölaseid baastadmisi nii praktiseerivatele kui ka algajatele hooldustöötajatele toimetulekuks igapäevase hooldustööga.

**Kursuse koordinaator:** M.Paat

#### **Teemad:**

- Igapäevane hooldus
- Hoolduse praktiline elluviimine (dušš, jalgade hooldus, suuhügieen)
- Lamava patsiendi hooldus (voodi korrastamine, hügieenitoimingud voodis)
- Infektsiooniga patsient
- Hooldustoimingud infektsiooniga patsiendil

**Kursuse toimumisaeg: 14.04.2020**

**Kursuse hind: 100,-€**

## **AUTISMI JA ATH-GA PATSIENDI MÕISTMINE JA TOETAMINE(vene keeles)**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 16 tundi

**Kursuse eesmärk:** Õppida ära tundma autismi ja tähelepanuhäire kalduvustega patsientide käitumist. Koolitusel saab teadmised kuidas suhelda autistliku patsiendiga ja kuidas mõista ja toetada tähelepanuhäirega patsienti ja tema lähedasi.

**Kursuse koordinaator:** J.Petriläinen

**Teemad:**

- Mis on autism?
- Kuidas mõista autistliku patsiendi käitumist?
- Mida saab teha tervishoiutöötaja, et toetada autistlikku patsienti?
- ATH olemus, kuidas seda ära tunda
- Kuidas mõista ja toetada ATH-ga patsienti?

**Kursuse toimumisaeg:** 15.-16.04.2020

**Kursuse hind:** 140.-€

## **FUNKTSIONAALSE TOITUMISE PÕHITÕED**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolitusel osaleja saab teadlikumaks toitumise ja keha tervisliku seisundi vahelistest seostest

**Kursuse lektor:** A.Soots

**Teemad:**

- Toit, toitumismustrid ja üldine tervis
- Terviseseisundid, mida mõjutab toidurasvade ja süsivesikute tasakaalutus
- Toidust pärit valkude, vitamiinide, mineraalainete ja eriti fütotoitainete mõju kehalistele protsessidele
- Toitumise erinevate haigusseisundite korral.

**Kursuse toimumisaeg:** 17.04.2020

**Kursuse hind:** 100,- €

## **TEORIA JA ÄGE VALU (vene keeles)**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolituse käigus saadakse teada, kuidas aidata kroonilise valuga patsiente

**Kursuse lektor:** dr.B.Gabovitš

**Teemad:**

- Valu tekkemehhanismid
- Valu leevendamise põhimõtted
- Valu tugevuse hindamine ja valuga patsientide uurimine
- Valuravi farmakoloogia ja kasutatavad meetodid

**Kursuse toimumisaeg:** 20.04.2020

**Kursuse hind:** 100,-€

## **LÜLISAMBA DIAGNOSTIKA JA LIIKUMISRAVI (II)**

**Sihtrühm:** perearstid, pereõed, füsioterapeudid

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktilised harjutused

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada osalejatele lülisamba vevuste diagnoosimist

**Kursuse lektor:** R.Kägo – kiropraktik (Rootsi)

### **Teemad:**

- Kuidas diagnoosida lülisamba probleeme
- Millistel juhtudel kasutada piltdiagnostikat
- Neuroloogiline testimine
- Ortopeediline testimine
- Praktilised harjutused lülisamba vevuste korral

**Kursuse toimumisaeg:** 22.04.2020

**Kursuse hind:** 110,-€

## **LTKH UUTE TÖÖTAJATE INFOPÄEV**

**Sihtrühm:** LTKH uued töötajad, internid, residendid

**Koolitusvorm:** loeng

**Kursuse maht:** 6 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda ülevaade LTKH olulisematest tugiteenustest ja organisatsioonist tervikuna, et uuel töötajal oleks lihtsam kohaneda ja organisatsiooni sisse elada.

**Kursuse koordinaator:** M.Paat

### **Teemad:**

- LTKH üldtutvustus ja struktuur. Sisekommunikatsioon ja infoallikad
- Personalipoliitika
- Koolituskord
- Infektsioonikontrolli juhend
- Ülevaade IT-teenistusest ja delikaatsete isikuandmete käsitlemisest
- Andmekaitse
- Töökeskkond ja töötervishoid

**Kursuse toimumisaeg:** 23.04.2020

## **RAHULOLU ISEENDAGA – SELLE AVASTAMINE JA LOOMINE**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 7 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolitusel käsitletakse, kuidas meie enesetunne mõjutab meie ümber toimuvat ja kuidas on võimalik saada endast ja oma tunnetest teadlikumaks

**Kursuse lektor:** K.C.Press

### **Teemad:**

- Minu „mina“ – kuidas see tekib ja areneb?
- Tunded: usaldamatus, alaväärsus, häbitunne, süütunne, meeleheide
- Blokeerunud negatiivsed tunded ja mõtted

- Kuidas oma tunnetega hakkama saada?
- Kuidas leida rahulolu?

**Kursuse toimumisaeg: 24.04.2020**

**Kursuse hind: 110,-€**

### **DIAGNOSTILISTE UURINGUTE TEOSTAMINE**

**Sihtrühm:** õendustöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 6 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada LTKH-s teostatavaid diagnostilisi uuringuid ja nende toeostamist

**Kursuse koordinaator:** M.Paat

**Teemad:**

- Endoskoopilised uuringud
- Funktsionaaldiagnostilised uuringud
- Radioloogilised uuringud

**Kursuse toimumisaeg: 28.04.2020**

**Kursuse hind: 65,-€**

### **TOIMETULEK FÜÜSILISE JA VERBAALSE AGRESSIOONIGA**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 16 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolitus keskendub olukordadele, kus patsiendi käitumine võib olla talle endale või teistele ohtlik. Õpitakse toime tulema eelkõige tervislikust seisundist tuleneva tahtmatu agressiooniga, mis võib olla nii verbaalne kui ka füüsiline

**Kursuse lektor:** A.Demir – Verge instruktor

**Teemad:**

- Viha, agressioon ja vägivald tööol
- Enda käitumise ja meeskonnatöö mõju agressiivse käitumise ennetamisel ja sekkumistel
- Keerulise käitumisega patsientidega töötamise alustalad
- Meeskonnatöö agressiivses olukorras
- Juriidilised aspektid: kas, kuidas ja millal me peame sekkuma
- Agressiooni ennetav kommunikatsioon
- Verbaalne piiride seadmine
- Praktilised tehnikad

**Kursuse toimumisaeg: 29.- 30.04.2020**

**Kursuse hind: 150,-€**

## **MAI**

### **FARMAKOTERAAPIA**

**Sihtrühm:** õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada uusi suundi farmakoteraapias ning anda teadmisi ravimite koostmõjust

**Kursuse lektor:** dr. R.Räni

**Teemad:**

- Ravimid müokardi isheemia, arteriaalne hüpertoonia korral, antiarütmikumid
- Infusioonilahused, vasopressorid anafülaksia ja astma ravimid
- Mürgitused ravimitega
- Narkootikumide üledoos. Esmaabi
- Ravimite koostoimest

**Kursuse toimumisaeg:** 05.05.2020

**Kursuse hind:** 100,-€

### **FLEBOLOOGIA**

**Sihtrühm:** arstid, õed

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada erinevaid kirurgilisi veresoonekonna haigusi ja nende ravi

**Kursuse lektor:** dr.E.Kaha

**Teemad:**

- Varikoos
- Venoosne haavand
- Kompressioonravi
- Pindmise- ja süvasüsteemi tromboflebiit

**Kursuse toimumisaeg:** 06.05.2020

**Kursuse hind:** 100-€

### **MOTIVATSIOONIKOOLITUS EHK KUIDAS ASJU PAREMINI ÄRA TEHA**

**Sihtrühm:** klienditeenindajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktiline töö

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Kuidas mõistlikult oma harjumusi muuta, et töö oleks efektiivne ja töötaja õnnelik

**Kursuse lektor:** I.Joonas

**Teemad:**

- Kas „piits ja präänik“ või sisemine motivatsioon
- Ressursside leidmine tegevuseks
- Head ja halvad harjumused. Halbade harjumustega toimetulek
- Eneseregulatsioon – oma emotsioonide teadlik kontrollimine
- Tulevikuvaate kujundamine ja positiivne enesehinnang

**Kursuse toimumisaeg:** 07.05.2020

**Kursuse hind:** 100,- €

## **INFEKTSIOONIKONTROLLI KOOLITUS (mittestatsionaari töötajatele)**

**Sihtrühm:** õed, füsioterapeudid

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 4 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada uuemaid haiglanakkustõrje ja personalikaitse põhimõtteid

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

### **Teemad:**

- Haiglanakkustõrje - olemus ja haiglanakkused
- Kätehügieen
- Isikukaitsevahendite õige kasutamine
- Desinfektsioonivahendid ja nende kasutamine
- Kutsealane nakatumine ja kokkupuutejuhtum

**Kursuse toimumisaeg:** 12.05.2020

**Kursuse hind:** 50,-€

## **PARASIITIDEGA LEVIVAD HAIGUSED**

**Sihtrühm:** arstid, õed, perearstid

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 4 tundi

**Kursuse eesmärk:** Parasiitidega levivate haiguste diagnoosimise- ja ravivõimaluste tutvustamine

**Kursuse lektor:** dr.K. Kase

### **Teemad:**

- Puukensefaliit
- Puukborrelioos
- Ussidega levivad haigused

**Kursuse toimumisaeg:** 13.05.2020

**Kursuse hind:** 55,-€

## **KROONILISE SISEHAIGE KÄITLUS**

**Sihtrühm:** õendustöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 16 tundi

**Kursuse eesmärk:** Koolituse läbinud saavad teadmised erinevate sisehaigustega patsientide õendustoimingute läbiviimiseks

**Kursuse koordinaator:** M.Paat

### **Teemad:**

- Diabeet
- Südamehaigused
- Endoskoopilised haigused
- Neeruhaiged ja hemodialüüs

**Kursuse toimumisaeg:** 14. – 15.05. 2020  
€

**Kursuse hind:** 140,-

## **PSÜÜHIKAHÄIRETEGA PATSIENT HAIGLAS**

**Sihtrühm:** tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu

**Kursuse maht:** 6 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada erinevaid psühhootilisi seisundeid. Anda teadmisi psühhootilises seisundis patsiendiga toimetulekuks.

**Kursuse lektor:** M.Kull

**Teemad:**

- Psühhoos ja selle erinevad sümptomid
- Toimetulek psühhootilise patsiendiga
- Agressiivsuse äratundmine/ennetamine
- Somaatilistest haigustest tingitud psühhootilised seisundid

**Kursuse toimumisaeg:** 19.05.2020

**Kursuse hind:** 80,-€

## **LIIKUMISRAVI (III)**

**Sihtrühm:** perearstid, pereõed, füsioterapeudid

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, praktilised harjutused

**Kursuse maht:** 8 tundi

**Kursuse eesmärk:** Tutvustada osalejatele üla- ja alajäsemete probleeme, nende diagnoosimist ja liikumisravi võimalusi

**Kursuse lektor:** R.Kägo – kiropraktik (Rootsi)

**Teemad:**

- Ülajäsemete probleemid, nende testimine
- Alajäsemete probleemid, nende testimine
- Neuroloogiline testimine
- Praktilised harjutused vaevuste vähendamiseks

**Kursuse toimumisaeg:** 20.05.2020

**Kursuse hind:** 110,-€

## **VERE TEEL LEVIVAD INFEKTSIOONID (vene keeles)**

**Sihtrühm:** arstid, õendustöötajad, tervishoiutöötajad

**Koolitusvorm:** loeng, arutelu, grupitöö

**Kursuse maht:** 7 tundi

**Kursuse eesmärk:** Anda uuemaid teadmisi sagedamini vere teel levivatest infektsioonidest

**Kursuse koordinaator:** dr.J.Nešpanova

**Teemad:**

- Hepatiit ja HIV, hetkeolukord Eestis, diagnoosimine, kliiniline pilt, ravivõimalused
- Kokkupuutejuhtumi menetlemine
- Vere teel levivate nakkuste preventatsioon (B-, C-hepatiit, HIV), isiklike kaitsevahendite kasutamine, tegutsemisjuhend terava esemega vigastuse korral
- HIV ja AIDS, testi eelne ja järgne nõustamine

**Kursuse toimumisaeg:** 21.05.2020

**Kursuse hind:** 100,-€