

ÕÕtöö versus Õöuni

Anneli Kannus

abikaasa ja ema;

harvikhäigusega patsient aastast 2006;

Tartu Tervishoiu Kõrgkooli rektor 2000 – 2016;

EÕL president aastast 2016;

kahe uue kopsuga inimene aastast 2018

Me kõik teame miks uni on tähtis?

- Raugeb meie stressisüsteem
- Neuronite taastumiseks
- Seoste säilitamiseks
- Taastub kesknärvisüsteem, immuunsüsteem, lihaskonna ja skeleti töövõime

EHK UNI

Tõstab töövõimet parandades mälu

Tõstab keskendumis- ja õppimisvõimet kasvatades loovust

Stimuleerib rakkude kasvu ja taastumist

Vähendab stressitaset



Alustades algusest

- Mitu tundi te keskmiselt ööpäevas magate?
- Kas see kui palju te magate on piisav?
- Milline on teie une kvaliteet?

öö

tervishoiuasutuses



patsiendi silmade läbi



arvamushüpotees: patsient on
tänapäeval nii vähe aega haiglas, et
elab need paar ööd üle

arvamushüpotees: patsient magab
päeval ka, seega pole hullu kui ta öösel
ei maga

ÖÖtöötaja *versus* patsiendi ÖÖ
ehk
TÖÖ *versus* UNI



VALGUS
MÜRA
KESKKOND
OOTAMATUD ASJAOLUD



SOOVITUSED TERVISHOIIUS

ARVESTA PÄRISELT PATSIENDIGA

RAKENDA UUT TÖÖKORRALDUST
7+7+10



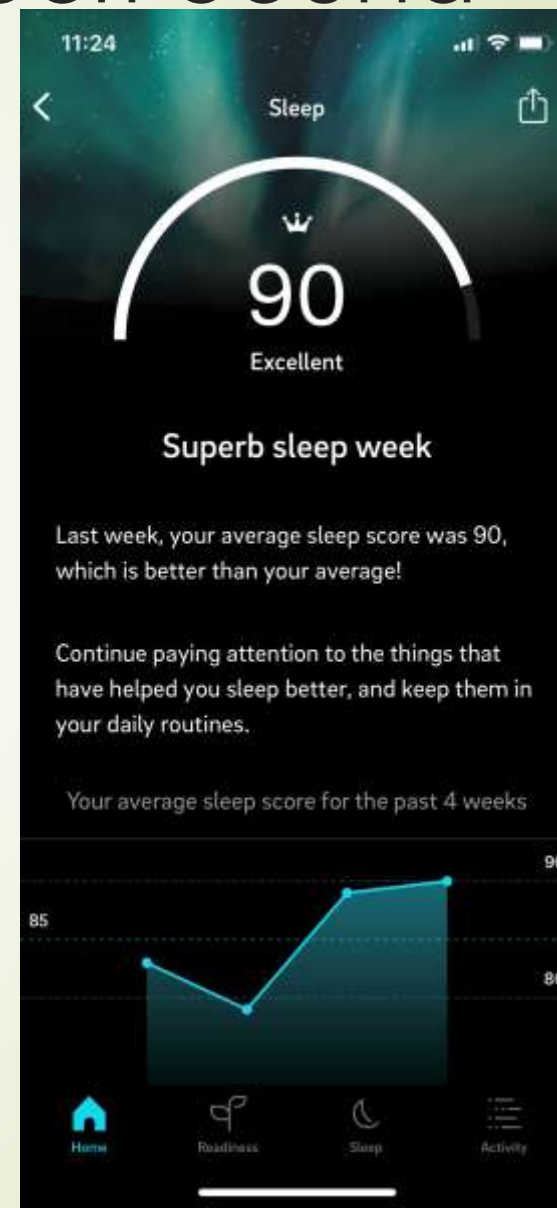
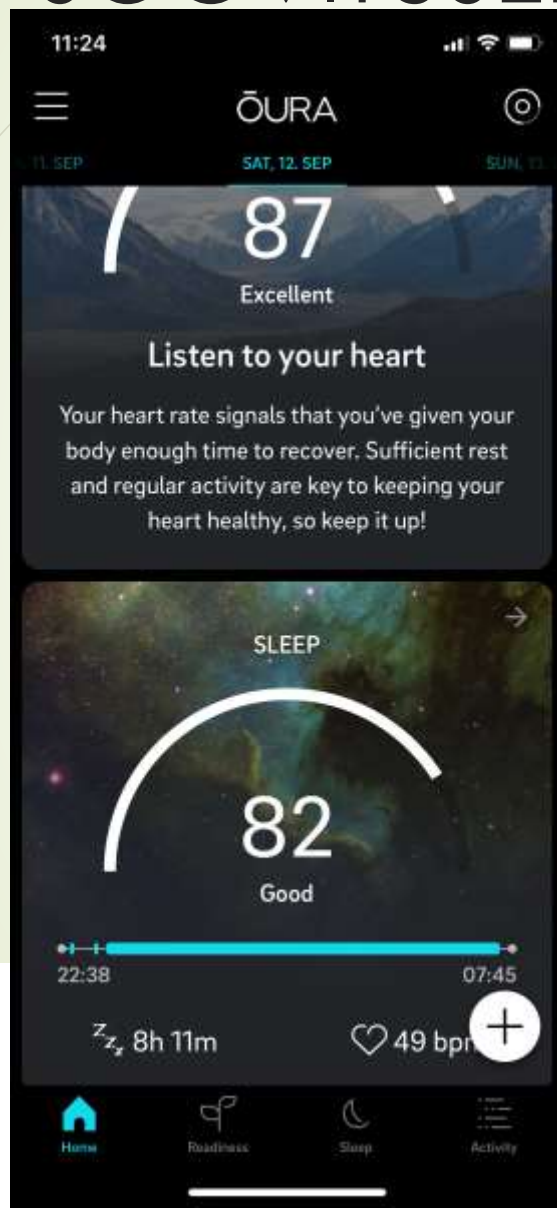
Öötöö tegija tervishoius

- Arenenud riikides teeb viiendik rahvastikust öövahetustes tööd. Eestis on see osakaal veelgi suurem – **tervelt 27 protsenti** – ning öötöölaliste arv kasvab. Haiglas on ja jääb!
- Öötöö puhul töötab inimene vastu oma bioloogilisele rütmile ja seega on väsimusest tingitud ohud öösel töötades suuremad kui päeval. Patsiendikindlustuse seadus ?
- Tervishoiutöötajate 12 tunnine valve versus 24 tunnine valve? Ohud, vead, tervisekahju?

SOOVITUSED SULLE – monitoori ööund



SOOVITUSED SULLE – monitoori ööund





Täna kuulamast! Küsimusi?

Anneli Kannus

16.oktoober 2020, Tallinn

Sisendid ettekandele

- Isiklikud kogemused haiglast patsiendina
 - **Enda ööune monitoorimiskogemus oktoobrist 2018**
 - **Töö iseendaga parema une nimel**
 - Arutelud õdedega nende tänapäevasest öötööst
-
- Maris Veinre Praxis analüütik, Cambridge'i ülikooli doktorant artikkel Päevalehes ja selle aluseks olevad materjalid
 - Koolitus öötöö ja tervishoiutöötaja 2016.a. EÕL