

Millest me unistame?

Anu Parvelo

Eesti Arstiteadusüliõpilaste Seltsi president

Meditisiin 2018

**Et maailma kõige tervemad
ja õnnelikumad inimesed
elaksid Eestis...**

ÕNNELIKKUS?

Inimese esmased vajadused

Vabadus

Tähendusrikkad eesmärgid

Naudingud



Enesearmastus

Lähedased inimesed



Õnnelikkus

KUIDAS JÕUDA UNISTUSENI



Et maailma kõige tervemad
ja õnnelikumad inimesed
elaksid Eestis...

~~ARSTITUDENGID~~

MILLAL ARSTITUDENGID ON ÕNNELIKUD?

- Kui seminar tõstetakse kella 8 pealt kella 9 peale
- Kui Maailma Arstide Liit kiitis heaks uue arstide vande koos punktiga suhtuda austavalt õpilastesse
- Kui õppejõud viib mõnele protseduurile kaasa
- Kui patsiendilt sai võetud hea anamnees
- Kui meditsiinisarja vaadates jõuad diagnoosini enne kui sarjas olev arst

ALUSTADA ISEENDAST

- Metaanalüüs: depressioon 28,0% (95% CI 24,2-31,1%) arstitudengitest
- Kõige kõrgem depressioon I. kursuse arstitudengite seas - 33.5% (95% CI 25.2-43.1%)
 - Kohandumine ülikoolieluga
 - Tasakaalustada eraelu ja koolielu

MIDA OLEME TEINUD?



ALUSTADA ENDAST

Inimese esmased vajadused

Vabadus

Tähendusrikkad eesmärgid

Naudingud



Enesearmastus

Lähedased inimesed



Õnnelikkus

- Igale koosolekule, üritusele tervislik toit
- Vabadus valida endale meelepärane üritus/teema
- Võimaldada erinevaid koolitusi, et saada heaks arstiks
- Ühisüritused
- Vaimse tervise koolitused
- Sõbrad ühiste huvidega

KUIDAS JÕUDA UNISTUSTENI?

EV100 KINGITUSEKS PÕLVKOND TERVEID
TUDENGEID



TERVISLIK
TUDENGIORGANISATSIOON

TERVISLIK TUDENGIORGANISATSIOONI MUDEL

- Kujundada tudengite tervisekäitumist, nii et see oleks jätkusuutlik ja tervist hoidev

I Alkohol, tubakas ja narkootikumid

II Toitumine ja füüsiline aktiivsus

III Vaimne tervis

IV Võrdne kohtlemine

V seksuaalne ahistamine



**TERVISLIK
TUDENGIORGANISATSIOON**

AGA ÕNNELIKUD ARSTID?

Arsti õnnelikkus = head patsiendid ja kolleegid + saavutused + palk + puhkus

Arsti õnnelikkus = pidev töötamine õnnelikkuse nimel

MIDA ME TAHAME SAAVUTADA?

- Saada heaks arstiks
- Rahvastiku tervena elatud eluea pikenemine
- Kulude vähendamine
- Tunnustust kolleegidelt
- Tänu sõna patsiendilt

ARSTIDE PÄEV

Brasiilia, Kuuba, India,
Iraan, USA, Vietnam



They take care of us 24/7



THANK YOUR DOCTOR
National Doctors' Day

TASUB UNISTADA...

**Et maailma kõige tervemad
ja õnnelikumad arstid
elaksid Eestis...**

KUI ÕNNELIKUD ON ARSTID EESTIS?

**MIDA TEHA, ET MEIE ARSTID OLEKSID
ÕNNELIKUD?**