

Meil on võimalus teha ise otsuseid, juhtida oma elu, võtta vastutus. Ka meie vaimne tervis on suures osas meie endi kätes. Käesolevas artiklis on meil hea meel näidata, kui mitmekülgsete ja huvitavate hobidega tegelevad meie hambatehnika tudengid.

# Hobidega tegelemine toetab õpinguid ja aitab hoida head vaimset tervist



**Heli Kuuse**  
hambatehnika õppekava juht,  
Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

Selle aasta jaanuaris lõpetas hambatehnika õppekava uus lend. Õpinguteaeg ei olnud kerge, sest kolme ja poole aasta sisse mahtus ka Covidi pandeemia aeg, mis muutis meid kõiki ja pani proovile emotsionaalse toimetuleku iseendaga. Seekordses artiklis peatume põhjalikumalt hambatehnikust vilistlase Markus Kurise kooliteel ja hobil ning seejärel tutvume põgusalt ka meie praeguste tudengite hobidega.

## Markus Kuris:

„Olen Saaremaa juurtega ja nooremas eas sain seal palju aega veeta. Siis aga kõik muutus ja kolisime perega Tallinna, kus alustasin oma kooliteed Tallinna 21. koolis. Gümnaasiumiaastatel mõtlesin, et oleks põnev astuda oma mugavustsoonist välja, kui pakuti kohta liputoimkonnas. Uus katsumus tõi minuni palju huvitavaid võimalusi. Nendest kõige paremini on mees see, kuidas hommikul päikesetõusuga saime Eesti lipu Pika Hermannini masti tõsta ja uhkusega üle hommikuse Tallinna vaadata. Ega üks ilma teiseta ei jää – või kuidas see vanasõna ütlebki?

Uueks katsumuseks oli olla kooli asepresident. Koos teiste tegusate noortega nägime vaeva, et muuta meile armsaks saanud kool veelgi paremaks ja õpilaste vajadustele keskenduvaks.

Kooli lõpu lähenedes mõistsin, et aeg oleks hakata mõtlema ülikooli peale. Õnneks väga pikalt ei pidanud sellel teemal mõtlema. Olin avastanud endas uue külje, mida varem ei olnud märganud. Inimestega vesteldes ei vaata ma kunagi silma, vaid hambaid (see ei ole tänaseni paremaks läinud, pigem süveneb). Hakkasin uurima hambaarsti õppekava,

olles kindel, et see on see, mida teha tahan. Täpselt ei mäleta, kuidas, aga kuidagi sattusin ma Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli lehele, kus oli minu jaoks täiesti tundmatu eriala – hambatehnik. Tundus põnev, sest sõna „hamba“ oli juba eriala nimetuses sees.

Hakkasin selle kohta uurima ja mõistsin, et ei ole vist ühtegi teist eriala, mis sobiks mulle paremini. Võimalus aidata teisi ja samuti kasutada oma loomingulist poolt.

Kahjuks aga ei lähe kõik alati plaanipäraselt – arvatavasti ei olnud siis veel minu aeg. Kandideerides avastasin, et olen oma avaldusega kaks päeva hiljaks jäänud. Tundsin suurt ühiskondliku survet – tuleb minna kohe ülikooli, muidu hiljem ei lähegi ja suured teod jäävad tegemata. Kogu see surve sai minust võitu, mille tõttu valisin eriala, mis tundus, et võiks huvi pakkuda, aga ei teinud mind rõõmsaks.

Alustasin õpinguid Tallinna Tehnikaülikoolis teedeehituse ja geodeesia õppekaval. Valitud eriala ei olnud mulle, mille tõttu otsustasingi keskenduda tööle ja oodata uut võimalust, millal kandideerida TTKsse. Üks valik – üks otsus. Kõik läks täpselt nii nagu soovisin.

MARKUS KURIS



Markus Kurise taimetuba.

Natukene veel endast rääkides, siis selleks, et pingetega toime tulla, pidin leidma endale uue väljundi, mis aitaks stressi maandada. Linnaelu hakkas väsitama ja järjest rohkem tundsin, et tahaks tagasi Saaremaale, kus on mõnus loodus, mida oma parima sõbraga (4-aastane koer Cadet) avastada.

Roheluse tuppatoomisega hakkasin koju ostma erinevaid taimi – kuni hetkeni, mil avastasin, kuidas taimed on võtnud üle minu kodu ja endale jääb vaevalt ruumi liikumiseks. Praeguseks olen sõbrannaga n-ö taimed ühte tupp

pannud. Koos üürime ruume, et enda 150 eri liiki taimi ära mahutada.

Esimesel päeval kooli tulles ei olnud mul õrna aimugi, millised on minu kursusekaaslased. Häguselt mäletasin nägusid, kes minuga sisseastumiskatsetel olid. Seltskond oli kirev. Oli neid, kes tulid otse gümnaasiumist kui ka neid, kes omandamas juba mitmendat kõrgharidust. Väga paljud olid eelnevalt hambaarsti assistendina töötanud. Ütleme nii, et väikese kursusega õpid inimesi enda ümber päris hästi tundma. Sellest saab justkui teine pere 3,5 aastaks.

Eks üldiselt olid kõik sõbralikud ja toetavad, kuid nagu igas peres, võib kohati välja lüüa pingeid ja tulla ka äkilisemaid ütlemisi. Võib öelda, et sõjakust meie kursusel jagus. Eks meie ühist joont aitaski hoida see, et kõigil oli kindel siht silme ees. Soov saada hambatehnikuks pani meie kõigi silmad särama.

Jagatud mure on pool muret – suuremas hädas toetasime üksteist ega soovunud halba. Üheskoos oli võimalik ületada kõik mäed. Olen ääretult tänulik oma kursusekaaslaste ja loodan, et tulevikuski hoiaime sidet. Tagasi vaadates on lõbus meenutada väikestviisi võistlust, kes teeb paremini ja kuidas kellelgi mingi tööliik välja tuleb.

Üheks suurimaks hirmuks oli anatoomia, millest kuulsime hirmutavaid jutte juba enne tundide algust. Kuuldud jutud vastasid tõele, see oli mahukas aineprogramm ja pea oli täis ainult eesti- ja ladinakeelseid luude nimetusi. Teise ületamatu raskusena tundus lõputöö. Nii nagu anatoomia, naelutas see mitmeteks öödeks arvuti taha.

Nende kahe nimetatud õppeaine kõrval tundusid kõik erialaained kergena. Kerge on õppida seda, mis inimesele tõeliselt meeldib. Praktikumid olidki mulle kõige südamelähedasemad. Sai proovile panna oma teadmised ja ka luua midagi füüsiliselt. Kõrgkoolis omandatud baastadmised andsid suure rõuue edasisteks õpinguteks. Ei saa rääkimata jätta ka õppejõududest, kes asja innukalt eest veavad. Murede korral kuulati ja leiti igale asjale lahendus.

Ma usun, et minuga jääb igavesti kaasas käima Heli Kuuse ütlus: „Elu annab uue võimaluse“. Tehniku töös tuleb ette eksimusi ja ümberõppimisi. Tähtis on hoida pea püsti ja mitte lasta end eksimusest heidutada. Saab teha uuesti ja paremini – läbi vigade me õpimegi.

Kahtlemata üheks tähtsamaks õppeaineks kujuneb õppetöö käigus praktika. Võimalus näha töökäiku erinevates laborites ja õppida erialaspetsialistidelt andis suurepärase võimaluse kujundada enda käekirja ja võtta kasutusele uusi võtteid. Olen uskumatult tänulik, sest kõik mentorid, kelle käe all

TALLINNA KIIRABI



Meeskond projektis „Sinu käed päästavad elu“.

õppisin, olid äärmiselt positiivsed ja alati valmis abistama. Hindan kõiki loodud sidemeid.

Siia võib veel lisada, et ei olnud ainult õppeained need, mis põnevust tekitasid, vaid ka õppekavavälised projektid nagu „sinu käed päästavad elu“, piparkoogiõhtu, kus laborist tulev piparkoogilõhn täitis kogu aatriumi ja kõrvalkoridorid ning miks ka mitte toimunud äkkrünnaku õppus, kus sai arutada huvitavate teemade üle olukorras, kus kõik lamased mõnusasti labori põrandal, tehes end märkamatuks.

Tänaseks olen tööle asunud Dental Designi hambalaborisse. Edasi on plaanis spetsialiseeruda suust eemaldavate proteeside valmistamisele. Täpsemalt on plaanis leida parimad digitaalsed lahendused selles valdkonnas. Koostöös oma heade kolleegidega proovime leida parimad võimalikud lahendused, et kiirendada proteeside valmistamise

protsessi, saavutades samaaegselt esteetilise ja funktsionaalse tulemi. Esmased sammud on tehtud ja tean, et need on viljakandvad.

Oma lõputöö puhul otsustasin, et sooviks teha midagi, mis aitab kaasa eriala arengule. Selle käigus valmis innovaatiline uurimistö, mille väljundiks oli õppevideo, mis näitab ära meetodid, kuidas valmistada akrüülist baasist büügelproteesi karkassile. Ennekõike oli see tingitud sellest, et laboris praktilist etappi näidates võis mõnikord töökäik arusaamatuks jääda, sest oli palju inimesi ja sagimist. Tahtsin luua midagi, mis annab tudengile võimaluse teadmisi kinnistada või mistahes puudumise korral iseseisvalt õppida. See oli võimalus anda edasi oma teadmised, et tulevastel tehnikutel oleks kergem.

Kui teoreetiline osa oli valminud, siis jäi veel raskem osa – õppevideo filmimine ja monteerimine. Plaan luua mida-

gi, mis oleks informatiivne ja samas ka huvi tekitav, oli keeruline, sest mõlemad meetodid nõuavad aega ja sisaldavad mitmeid samme. Astusin justkui õpetaja rolli, sest pidin võimalikult lihtsalt ja lühidalt seletama lahti ühe olulise etapi plaatproteeside valmistamisel.

Kokkuvõtteks lisan, et olen ääretult tänulik kõigile, kes on olnud toetavad ja innustanud mind õpingutel. Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud Heli Kuuse, Evija Marjasoo ja Maarika Piirimees-Juurikas on teinud enam kui andnud meile teadmised edasi. Nad on olnud toeks ja motiveerinud olukordades, kus endal enam nii palju jaksu ei olnud.

Sellel teekonnal olen kohanud väga värvikaid inimesi, kellelt kõigilt on mul midagi õppida. Soovin edu ja suuri saavutusi enda kursusekaaslastele ning usun, et paljudega, kellega oli au kokku puutuda oma õpingutel, saame veel koostööd teha.“

# Hambatehnika tudengite põnevad hobid

**H**ambatehnika õppekava tudengid olid nõus jagama, milliste põnevate hobide abil nad hoiavad oma vaimset ja füüsilist tervist sellel keerulisel ajal, kus meediast tuleb vaid negatiivseid uudised. Kõige paremini saame me aidata ennast ikka ise, valides tasakaalu õpingute, töö ja harrastuste vahel.

## Anastassija Ost (HT1):

„Juba lapsepõlvest on kokkamine olnud minu kirg.“

Huvi tekkis tänu emale, kes alati kokkas meie perele ja ma lihtsalt istusin tema juures ja vaatasin, kuidas ta suudab need maagilised maitsed tavalistest toiduainetest välja tuua. Ise hakkasin palju kokandusraamatuid lugema ja köögis improviseerima, just nii saingi aru, et saan ka köögis hästi hakkama. Mulle isiklikult meeldib valmis-

tada Itaalia, Prantsuse ja Skandinaavia stiilis roogasid.

Keskkoolis õppides sain ma võimaluse osaleda Anni Arro kokandusvõistlusel. Me pidime tegema mahetoodetest leivakoogi. See oli minu esimene kokandusvõistlus, mille ma ka võitsin. Olin vaid neljateistkümneaastane. Eelmisel aastal sain võimaluse osaleda telesaates MasterChef Eesti. Võin öelda, et see oli väga inspireeriv ja ainulaadne kogemus. Saatesse kandideerides ei arvanud ma, et pääsen finaali kaheteistkümne Eesti parima amatöörkoka sekka.

Meie õppejõule, hambatehnika õppekava juhile Heli Kuusele meeldib öelda, kui kardame näiteks mudelit vormist välja võtta: „Hambatehnikud ei karda mitte midagi!“ Sama kehtib ka kokkamise kohta, igaüks võib süüa teha, algses ongi natuke hirmus aga hirmu taga võib olla edu või siis õppetund.“



Elina Rimmi valmistatud pärlitest prossid ning kaardid.



Anastassija Ost ja tema valmistatud road.



## Elina Rimm (HT1):

„Kirjutan veidi oma põnevast hobist. Olen sündinud loomingulises perekonnas. Minu vanaisa oli suurepärase kunstnik, ema on professionaalne kuduja. Lapsepõlves meeldis mulle väga meisterdamine, joonistamine ja muusika. Vabal ajal heegeldan, meisterdan kinkekaarte ja teen prosse. Olen endale juurde võtnud veel ühe väga ägeda hobi, milleks on kitarrimäng.“



HELI KUUSK

Mariliis Liiv

**Mariliis Liiv (HT1):**

„Minul panevad silma särama uute teadmiste ja oskuste õppimine, kõige enam naudin protsessis osalemist ja sellest tulenevat edutunnet, eriti kui tulemus sõltub minu enda pingutusest ning mulle meeldib asju teha väga hästi. Leian, et minu hobid toetavad minu õpinguid väga hästi.“

Tänu oma sihikindlusele ja töökusele tulin õenduse õpingute kõrvalt 2014. aastal Eesti meistriks *bodyfitness*'is. Sport ja liikumine aitab mul rahuneda, hoiab mind aktiivse, terve ja tugevana. Armastan ka vabal ajal tegeleda loome ja käsitööga ning 15 aastat tagasi alustatud küünetehniku ametiga.

Hetkel oman õpingute kõrval väikefirmat ja töötan küünetehnikuna, kus ma saan avaldada oma kunstilist taju, mis on andnud mulle pika praktiseerimise jooksul hästi arenenud peenmotoorika. Mulle meeldib elu kogeda, ennast proovile panna ning avastada uusi aspekte elust.“

**Triin Anett Kallandi (HT3):**

„Olen Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kolmanda kursuse hambatehniku õppekava üliõpilane. Lisaks hammastele panevad mu silmad särama hobid, millega tegelevõi olen tegelema.“

Minu esimene hobi sai alguse esimesest klassist, kui läksin iluvõimlemise trenni. Selle spordialaga tegelesin kokku 8 aastat ning seejärel alustasin tantsuteekonda. Olen olnud *cheerleader* mitmetele jalg- ja korvpalliklubidele, millest tuntuimad klubid on FC Flora ja Nõmme Kalju. *Cheerleader*'ina oli valdavaks tantsustiilik *showtants*, kuid hiljem tegelesin veel selliste stiilidega nagu *jazzfunk*, *heels* ja *dancehall*. Viimasel ajal olen avastanud enda jaoks uue ala – tennise ning samuti käin jõusaalis ja jooksmas.“

**Keith-Cärol Küttim (HT3):**

„Minu hobiks on jooksmine. Käin iga kevad emaga 7 km jooksmas ja sügisel käisin ka Roosa lindi jooksul, mille distants oli 10 km ning mille osalustasuga toetasime rinnavähiga võitlevaid patsiente. Sellel kevadel läheme Tartusse maratoni jooksma. Jooksmise juures on oluline, et käed liiguksid lõdvalt ning käte liikumisest oleneb ka jalgade liikuvus. Samuti on nii huvitav jälgida end, et jooksmise tehnika oleks õige ega jookseks liialt täistallal, sest muidu põrutab lülisammast ja puusaliigeseid. Pikemad distantsid panevad proovile vastupidavuse ja milleks keha võimeline on. Jooksmise juures on oluline, et lõug ei tohi vajuda rinnale ja õlad ette, sest see ku-

lutab energiat. Jooksmise teeb minu jaoks huvitavaks see, et aju mõtleb, et enam ei jaksa joosta, aga keha on tegelikult kõige võimeline.“

Väga meeldib mulle ka maalida ja erinevaid värve kokku segada, erinevate tehnikatega katsetada. Rohkema aja olemasolul ma käiksin veel malet mängimas, sest väiksena treenisin aju just malevõistlustel. Mulle meeldib väga ka rulluisutada pikki distantsse, *yin* jooga ning raamatuid lugeda. Hetkel olen proovimas akrojoogat, kus õpitakse õhus saltosid tegema ning hiljem koos teise inimesega tehakse õhus hüppeid ja trikke. Alustatakse tehnikast ning selg ees kõrgelt kukkumisel mati usaldamisest. Ning kes teab, võibolla osutub edaspidi akrojooga just minu lemmikuks.“

**Üllar Selgis (HT1):**

„Suvel on mul kaks hobi – laevajuhtimine ja kodus köpitsemine, talvel käin ujumas. Laevajuhtimine on hea hobi, sest viib igapäevasekeldustest eemale. Samuti paelub mind loodus, mis jõel või järvel paistab. Laevajuhtimine viib kokku paljude inimeste ja tegevustega. Näiteks möödunud suvel osalesin väikesaarte laulupeol, kus sõitsime laevadega Tartust Piirissaarde. Ja terve tee dirigent dirigeeris ning osalejad laulsid. See oli väga meeldiv kogemus. Talvel tegelema talijumisega, see on tervisele hea ja mulle meeldib ennast proovile panna. Käin talviti ujumas Anne kanalis ja Tallinnas Noblessneri sadamas.“



RAINER NAPITS

Üllar Selgis



AVE LUISE KIIK

Ave Luise Kiik

**Ave Luise Kiik (HT3):**

„Mina tegelema sellise huvitava alaga nagu õhuakrobaatika. See kujutab endast rippuvate vahenditega õhus akrobaatilist võimlemist. Mina kasutan selleks *hammock*'it ehk kangast või õhurõngast. Jõudsin selleni umbes 5 aastat tagasi. Selgus päris kiiresti, et olen rohkemaks võimeline ja hankisin oma vahendid koduseks kasutamiseks. Nüüdseks olen põhiliselt ise õppinud

videote abil ja tunnen end rõnga või *hammock*'i küljes keerutades väga koduselt ja hästi. Võiks öelda isegi, et tegemist on ühe mu lemmiktegevusega, kus kogu muu maailm ümbert kaob. See paneb mind tundma tugeva, graatsilise ja võimekana.“

Varem olen käinud muusikakoolis ja tegelema kitarrimänguga üle 10 aasta. Vabal ajal meeldib ka raamatuid lugeda ning looduses viibida.“

Lisaks eelnevatele tegevustele on hambatehnikute kursus kevadsemestril väga väga mitmekülgne. Meil õpib õppekaval ukraina noormees, kolm bulgaarlast ja liitumas on üks noormees Sloveeniast Ljubljana Ülikoolist, kes teeb väikese peatuse kõrgkoolis ja suundub lõpupraktikale Tartu Dental Design hambalaborisse.

Hambatehniku õppekavale suundusid lõpupraktikalt sooritama kolm Varna meditsiiniülikooli tudengit. Pärast viienädalast õppepraktikat suunduvad üliõpilased erinevatesse praktikabaasidesse. Eestis asuvad hambalaborid on Bulgaarias õppivate üliõpilaste seas väga nõutud praktikabaasideks just positiivse ja väga toetava õppijakeskse mentoripoolse lähenemise tõttu. Hambatehnikuks saab Bulgaarias õppida kolmes erinevas õppeasutuses. Näiteks Varna Meditsiiniülikooli hambatehnika üliõpilaste seas on väga tihe konkurents õppima saamisel, õpe kestab kolm aastat ning lõpeb lõpueksami ja diplomitöö kaitsmisega. Hambalaboratooriumis õpib korraga 10 üliõpilast. Vastu võetakse 40 õppijat, nad jagatakse nelja erinevasse õppeklassi.

Varna Ülikoolis hambatehniku õppe vastuvõtu tingimuseks on bulgaaria keele eksami ja bioloogia eksami kõrge soorituse tulemus. Vastuvõtu eksam kestab orienteeruvalt 5 tundi. Modelleeritakse savist hammas, mis peab vastama etteantud näidisele 1:1. Kõige olulisemad on hamba täpse kuju ja taastamise oskused.

Hambatehniku õpet rahastab riik. Sisulisi erinevusi hambatehniku õppekavade vahel ei ole. Üldeesmärk on õpetada valmistama hambaproteese, mõned erinevused on materjalide kasutamise osas. Kui Tallinnas kasutame modelleerimiseks vaha, siis Varna Meditsiiniülikoolis kasutatakse modelleerimiseks seepi. Erinevus seisneb selles, et vahale saab vajadusel materjali juurde lisada sulatamise teel, kui aga seebi peal teostatud modelleering peaks ebaõnnestuma, siis ei ole teha muud, kui alustada modelleeringut algusest peale, uuest seebitükist. (Kuuse, 2019: 46–47) **H**

**Kasutatud allikad:**

1. Kuuse, H. 2019. Hambatehnoloogiliste materjalide teadusuuringud Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis. Hambaarst.