

# Tere tulemast terviseteaduse magistriõppesse

Õenduse õppetool

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool



Dickon Weir-Hughes ja magistrandid 2019



# Terviseteaduse magistriõpe

Kristi Rannus, RN, PhD

Õppekava juht

Õenduse õppetool

- Miks?
- Kuidas?
- Kuna?

# Eriõe definitsioon Eestis

*“Eriõde on õde, kes on läbinud õe erialase koolituse õppekava või terviseteaduse magistriõppekava õendusabi erialal ning kellel on süvendatud kliiniline pädevus ja otsustusoskus omandatud erialal, samuti valmisolek töötada nii iseseisvalt kui ka interdistsiplinaarses meeskonnas, läbi viia uurimis- ja arendustööd. Eriõe praktikas rakendamise ulatuse määrab tema haridustase, pädevus ja seadusandlus.”*

Liivet G. (2020). Eriõe mõiste ja baaspädevused. *Eesti Õde*, 3/4: 5, [uuendatud 2025](#).

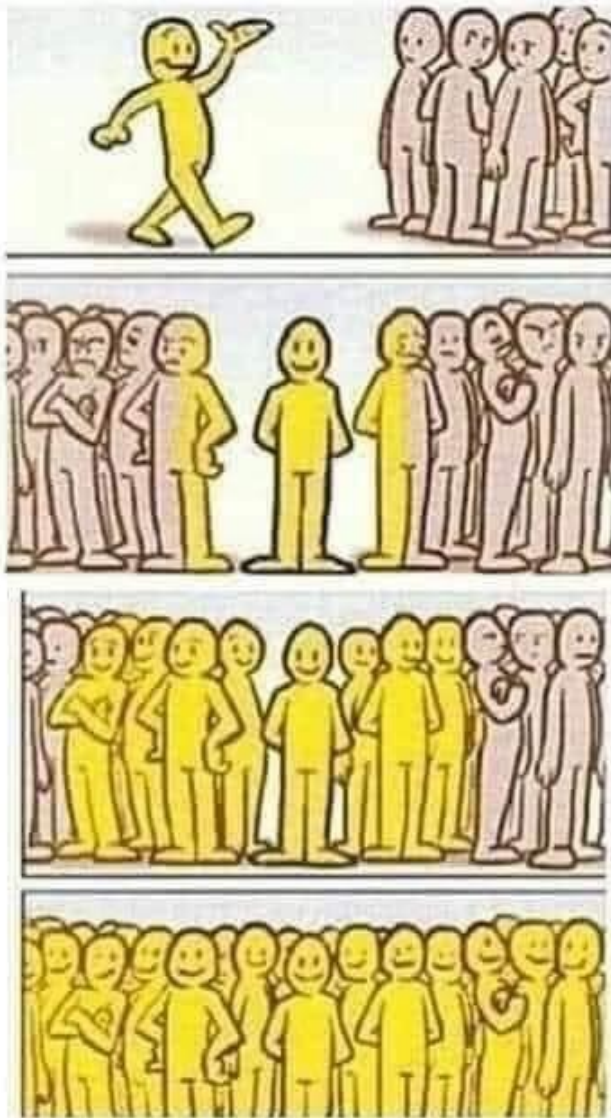
# Terviseteaduse magistriõppekava eesmärk

*„Õppekava eesmärk on luua võimalused teadmiste süvendamiseks terviseteaduses, valmisolekuks iseseisvalt ja interdistsiplinaarses koostöös tegutseda, teha uurimis- ja arendustööd ning jätkata õpinguid doktoriõppes.“*

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool (2025). Magistriõppe õppekava  
TERVISETEADUS 194200  
<https://www.ttk.ee/et/magistriope/terviseteadus#ulevaade>

Rannus, K. (2026). Terviseteaduse magistriõpe Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis

This is how your light changes the world. ❤️



## Ühiskond vajab eriõdesid, et:

1) parandada õigeaegse ja asjakohase tervishoiuteenuse kättesaadavust ja järjepidevust just keerukamate terviseprobleemidega elanike jaoks:

- ennetada ja hoida kontrolli all krooniliste haiguste haiguskoormust ühiskonnas;
- suurendada otsekontakte patsiendiga, tõsta nende tervisekirjaoskust ja eneseabi võimalusi ning toetada tema osalemist tervisemeeskonnas;
- juhtida protsesse patsiendi teekonnal terviklikult.

2) arendada ja uuendada õendust ning kogu tervishoiusüsteemi:

- tervisemeeskonna koolitamine;
- tõenduspõhise praktika uurimine ja edendamine;
- innovatsiooni ja tervishoiu arendamise juhtimine organisatsioonis;
- õe elukutse ja eriala arendamine.

# Õppekohad, õppijad, konkursid ja lõpetanud ajavahemikul 2018-2026

Uus eriala:  
vaimse tervise  
ämmaemandus  
viljakustervise  
valdkonnas

Õppeaasta	2018 /2019	2019 /2020	2020 /2021	2021 /2022	2022 /2023	2023 /2024	2024 /2025	2025 /2026	2025 /2026 PRÖM +	2026 /2027	2026 /2027 PRÖM+	Lõpetanud MSc, APN
Magistriõppe kohti avatud	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>265</b>
194200 õppekava uuendus alates 2019, 2022, 2023	Vastu võetud intensiivõenduse erialale	17	18	8	0	13	9	10	-	?		<b>61</b>
	Vastu võetud kliiniline õenduse erialale	14	17	10	15	11	9	7	-	?		<b>74</b>
	Vastu võetud terviseõenduse erialale	16	15	10	10	0	12	10	-	?		<b>55</b>
	Vastu võetud vaimse tervise õenduse erialale	13	10	12	15	16	10	11	13	19	?	<b>75</b>
Konkurss ühele kohale	5,2	2,9	2,7	2,5	2,3	3,5	3,9	3	1,4			

# Kuidas?

**1. Eriala moodul** 40 EAP (üks viiest valitavast moodulist):

- kliiniline õendus,
- intensiivõendus,
- terviseõendus,
- vaimse tervise õendus,

- vaimse tervise ämmaemandus  
viljakustervise valdkonnas,

millest praktikat 15 EAP.

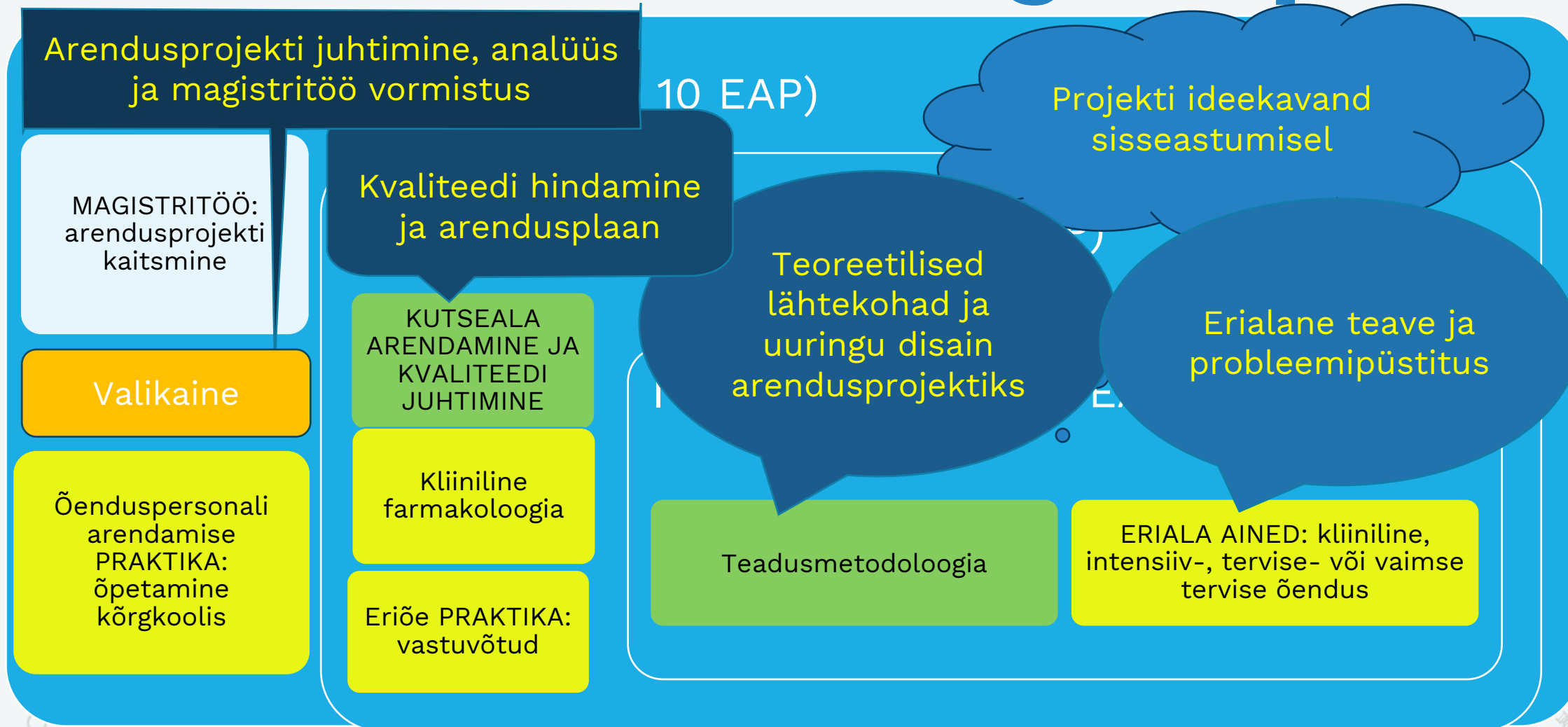
**2. Kutseala arendamine ja kvaliteedijuhtimine** 30 EAP

**3. Valikaine (võõrkeeles)** 5 EAP

**4. Magistritöö** 15 EAP

- Õppeaeg 1,5 aastat (90EAP)
- Õppetöö nii eesti kui inglise keeles
- Ligi 75% iseseisev õpe
- Kontaktõpe iga nädal või ülenädalati neljapäevast laupäevani
- E-tugi kõigis õppeainetes
- Individuaalne nõustamine
- Õpirände võimalused

# Terviseteaduse magistriõpe



# Meie magistrandi kogemusi

*„Õpin inimestega, kes motiveerivad mind edasi minna ning igakülgset aitavad mind pidevalt tundma huvi selle vastu, mida mina teen. ... rühmakaaslased jagavad teistes haiglates ja osakondades omandatud teadmised. ... õppejõud on oma ala parimad spetsialistid, kes pühendumisega jagavad teadmised üheaegselt tegeledes enesetäiendamisega. Koostöös tekib teadmiste kvaliteetne jagamine ja kasvavad erialase arengu võimalused.“*

*(tsitaat terviseteaduse magistrandi esseest 2020)*

# Meie magistri kogemusi

*„Need, kes mõtlevad terviseteaduse magistriõppe peale peaksid esmalt enda jaoks selgeks mõtlema mõned teemad:*

- Kas mul on piisavalt aega?*
- Kas mul on piisavalt motivatsiooni?*
- Kas mu inglise keele oskus on piisav? Päris mitmed minu kursusekaaslased olid hädas ingliskeelsete õppematerjalidega.*
- Kas ma suudan leida tasakaalu töö, pere ja õpingute vahel ning vajadusel mõnikord õpingud esimesele kohale tõsta?“*

(tsitaat kogemusintervjuust Kersti Urbalaga 04.05.2022)

# Dokumendid kandideerimiseks

- Sisseastumisavalaldus sais.ee
- Tööandja soovituskiri õppe- ja töökoha ja juhendaja olemasolu kohta\* (vajalik vaid PROM+ töökohapõhisele õppekohale kandideerijal)
- Õe või ämmaemanda rakenduskõrghariduse diplom või sellele vastava kvalifikatsiooni olemasolu tõendav dokument (originaal) koos akadeemilise õiendiga
- Isikutunnistus (ID-kaart) või pass (originaal)
- **Ideekavand arendustöoks tervise- ja heaolualdkonnas**
- Vajadusel lisada:
  - Nimemuutmist tõendav dokument (originaal)
  - Tunnistus eesti keele oskuse kohta vähemalt B2-tasemel (originaal)

<https://www.ttk.ee/et/suvine-vastuvott/magistriope#terviseteadus>

Vastuvõtutingimused	Kriteeriumid	Max punktid
Lõputunnistuse keskmine hinne	Kaalutud keskmine hinne rakenduskõrghariduse akadeemilisel õiendil (diplomi lisa)	5
Ideekavand arendustöökst tervise- ja heaolualdkonnas	Probleemikäsitus (1,3,5), informatsioonikasutus (1,3,5), projekti visioon, missioon ja peamised tegevused (1,3,5), koostöövalmidus (1,3,5), eneserefleksioon (1,3,5)	25
Vestlus ZOOMis teemal õenduse roll Eesti tervishoius ja selle perspektiivid	Õpimotivatsioon (3-5), analüüsioskus (3-5), valmisolek kutse- või eriala arendustöö juhtimiseks (3-5), valmisolek õppetöökst (3-5)	20
Kokku		50

<https://www.ttk.ee/et/suvine-vastuvott/magistriõpe#terviseteadus>

Rannus, K. (2026). Terviseteaduse magistriõpe Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis

# Ideekavand 500- 600 sõna

- Autori nimi, töö pealkiri, aasta
- Probleemi analüüs ja valitud lahenduse põhjendus
- Projekti visioon, missioon ja tegevused
- Eneserefleksioon õppe- ja arendustöök
- Kasutatud kirjanduse korrektsed viited ja loetelu
- Korrektn eesti keel
- Abiks vormistamisel: <https://ttk.ee/et/juhendid-oppurile>
- Ettevalmistav täiendkoolitus <https://ttk.ee/et/kursused>
- või otsekontakt erialamooduli juhiga

[https://www.ttk.ee/sites/default/files/2023-03/1.4.\\_ideekavand\\_arendustooks\\_tervise-\\_ja\\_healuvaldkonnas\\_1.pdf](https://www.ttk.ee/sites/default/files/2023-03/1.4._ideekavand_arendustooks_tervise-_ja_healuvaldkonnas_1.pdf)

# Lisaks erialasele teaduskirjandusele:

- Eesti õenduse ja ämmaemanduse arengustrateegia 2021–2030. Ühised sammud terviseni. (2020). Eesti Õdede Liit, Eesti Ämmaemandate Ühing, Eesti Õendusjuhtide Ühing.  
[https://www.estnda.ee/pilidid/dokumendid/Avaleht/Eesti\\_õenduse\\_ammaemanduse\\_arengustrateegia\\_2021\\_2030.pdf](https://www.estnda.ee/pilidid/dokumendid/Avaleht/Eesti_õenduse_ammaemanduse_arengustrateegia_2021_2030.pdf)
- Kõöp, K., Šteinmiller, J. & Rannus, K. (2023, Nov 7-8). Advanced Practice Nurses` appointments implementation piloting in Estonian hospitals: Challenges and outcomes. [Conference Poster presentation]. Rahvusvaheline konverents 5 täрни õendus, Tallinn, Eesti.  
<https://www.regionaalhaigla.ee/et/5-tarni-õenduse-konverents-2023>
- Liivet G. (2020). Eriõe mõiste ja baaspädevused. Eesti Õde, 3/4, 5.
- Rannus, K. & Šteinmiller, J. (2023). Teaduselt praktikale: arenguteid terviseteaduses. Magistrite teadusartiklite kogumik nr 2. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. [https://www.ester.ee/record=b5572361\\*est](https://www.ester.ee/record=b5572361*est)
- Rannus, K., Tulva, T., Šteinmiller, J., Puusepp, K. & Weir-Hughes, D. (2021). Teaduselt praktikale: arenguteid terviseteaduses. Magistrite teadusartiklite kogumik nr 1. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. [https://www.ester.ee/record=b5485377\\*est](https://www.ester.ee/record=b5485377*est)
- Rannus, K. & Weir-Hughes, D. (2023). The evolving roles of the Advanced Practice Nurse in postgraduate studies. Proceedings of the Estonian Academy of Sciences, 72(3), 220–22. <https://doi.org/10.3176/proc.2023.3.04>
- Schober, M. (Toim) (2020). International Council of Nurses Guidelines for Advanced Practice Nursing, 6.  
[https://www.icn.ch/system/files/documents/2020-04/ICN\\_APN%20Report\\_EN\\_WEB.pdf](https://www.icn.ch/system/files/documents/2020-04/ICN_APN%20Report_EN_WEB.pdf)
- Tracy, M.F., O´Grady, E.T. (2019). Hamric & Hanson´ s Advanced Practice Nursing. An Integrative Approach, 6th Edition. Elseiver, St.Luis: 153.

NB! Kandidaatidel on võimalus kasutada kõrgkooli raamatukogu teenuseid, sh ligipääse teavikutele ja erinevatele elektroonsetele andmebaasidele: <https://www.ttk.ee/et/raamatukogu/uldinfo>

Rannus, K. (2026). Terviseteaduse magistriõpe Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis

## Kuna?

**8. – 26 juuni 12:00**  
dokumendid SAISis

**2. - 9. juuli** vestlus\*  
\* iga kandidaat saab  
SAISi kaudu  
konkreetse  
kuupäeva ja kellaaja  
vastuvõtuvestluseks  
pärast avalduse  
esitamist

**13. juuli 16:00**

vastuvõetute nimekiri SAISis

**13. - 17. juuli** õppimatuleku  
kinnitamine kandidaadi poolt SAISis  
või e-posti aadressil [vastuvott@ttk.ee](mailto:vastuvott@ttk.ee)

**31. august** avaaktus, sissejuhatav  
seminar ja infotund KOOLIMAJAS!

**3. september** esimene koolipäev  
KOOLIMAJAS!



## Terviseteaduse magistrid 2020



***„Kokkuvõtteks tahaksin öelda Clifford D. Simaki sõnadega: “Ei ole olemas midagi, millega inimesed toime ei tule, kui nad asja tõsiselt kätte võtavad.”***

***(tsitaat terviseteaduse magistrandi esseest 2020)***

# Terviseteaduse doktorikraadiga õed

KOGEMUS

Doktorikraad õenduses on Eestis haruldane, seni on oma doktoritööd kaitsnud vaid neli naist. Kuuleme neist kolme isikliku lugu pingutustest, esinemisärevusest ja akadeemiliste rituaalide tähtsusest kuni võiduka lõpu ja valgete roosideni välja.

TEKST SVEA TALVING / FOTO MAREK NETSLAID, ERAKOGU  
STILIST KÜLLI PIIBAR / MEIK ANNA-MARIA TAGU



**KUIDAS SAADA ÕEST DOKTORIKS?**

56 / eestinaine.ee

KOGEMUS

võttus beebi rahustamise ja väitekirja kaitsmise vahel.

Mees läks lapsega kohe ruumist välja ja võttis videokaamera kaasa. Mina keskendusin auditooriumis toimivale. Nii polegi mul välisest ühiki jäädvustatud mälestust peale kolleegi tehtud pilte. Küll aga mäletan seda joovastust, kui kaitsmine lõppes! Ja seda, et väljudes nägin esimesena oma poega ja suurt valget roosilemit mehe käes, kes lausub õnnitledes: "Nüüd me saame su tagasi!"

Järgesid änessoovid, fotosessioon juhendajate ja oponentidega, kohvilaud ja tort. Traditsioon nägi ette, et kaitsmispäeva õhtul kutsus kaitsja oponenti, juhendajat ja pere pidulikule õhtusöögile.

Kolm aastat hiljem järgnes kõrgel sellele doktorite promoveerimine, mille tegime läbi koos Ülle Ernitsaga. Nende üritustega kaasnevad tundeid pole võimalik kirjeldada, neid peab ise kogema! Doktorikraadini jõudmine on pikk teekond, selle eduka kaitsmisega sirvenes mu usk endasse ja teadmise, et teen oma töös õiget asja. Praktilise väljundina on need kolm tähte PhD mu nime taga toonud kiiremaid ja avatumaid vastuseid, erti välisriikide professoritelt. Õendusjuhi ja dotsendina on inimestav ja austav olla aruteludesse kaasatud, lisaks arvanevad doktorikraadi eeldavad ametipositsioonid. Kõik see on olnud pingutust väärt!

**SAAM TUTT**

Kristi Rann  
2015 (jüben  
Pikkio Roud  
Ivaton: Est  
"Õdele tö  
saeed").

Ülle Ernits,  
2018 (jüben  
Eija Paavil  
karjettimise  
yhtesuurve  
suurantatuli  
areng ja kü  
tustee: retr)

Jekaterina G  
aastat 2018  
nen, Pripko  
and The Fa  
Support in E  
("Eskate pe  
haeolu ja so  
meditsiini o

Kristi Rann

KOGEMUS

Paar korda sõitsin Tampere, kuid peamiselt käis juhendamine digivahendite toel. Olin kirjutatud palju ja sidamest Eesti õenduse ja õehariduse arengust, kui sain teada, et käripäeva tuleb 30 lehekülge! Vaat see oli küll suur löök. Ent siis otsustasime kolleeg Taimi Tulvaga, kes oli olnud mu magistriröö juhendaja, et kirjutame väljajäävast osast artikleid. Ja nii me tegimegi.

Doktoritöö kaitsmiseks on Tampere Ülikooli head juhised, mida järgides on korralduslik pool haldatud. See-est nõudis aega paljud üksikasjad. Näiteks pidin ära otsustama menüü - mida pärast kaitsmist pakkuda. Valisin Karjala pirukad ja mansika-vahukooretordi. Tuli koostada pressiteade, teatada oponenti auku peetava piduliku õhtusöögiga ehk *karunkia* koht, lisada menüü, saata laiali kutsed.

**ENNE HÜPET**

Läksime Tamperele kaks päeva varem, et kohaneda ja veidi hinge tõmmata. Treenisime kolleeg Taimiga minu juhelti-foas. Ma ei olnud mitte kunagi tundnud ennast nii, nagu enne kaljuult tundmatuse hüppamist võiks tunda.

Kristi Rannus ja Ülle Ernits, torukübarad ja mõõgad üll, valmistatud Euroopa vanimale tavade kohaselt Tampere Ülikooli hoitavatele promoveerimisele ehk doktorikraadi üleandmise rituaaliks.

58 / eestinaine.ee

KOGEMUS

Kaitsmise eelõhtul toimus õhtusöök juhendaja ja oponentidega. Olin kaitsmiseesises ärevuses ega mõistnud juhendaja ja oponenti rõõmsat meelt. Toitki vaevu maitses mulle. Kaitsmise hommikul, pärast ärevalt magatud ööd, läksin aga duši alla ja otsustasin, et pesen kogu stressi maha! Kell kaheksa hommikul olin Skype'is ühenduses tütre ja tütre tütreaga, sain sellest julgust ja meelekindlust. Siis sõitsime koos oponentidega ülikooli, kus ootas ees ühine hommikusöök tema ja mu juhendajaga. Lisaks tilga konjakiga.

Mäletan seda tunnet, kui kaitsmise ruumi üks avaness. Oponentideks oli Elina Haavisto, kiire, täpne ja nõudlik. Elina oli unustanud käekella kaasa võtta, nõnda siis andsin oma kella talle. Eelmise õhtul olid oponent ja juhendaja arvanud, et aega kulub veidi üle kahe tunni. Pidasin mõttes järge peatükide kaupa ja ühel hetkel silmasin, et Elina hakkas üha lähedamini mu kella vaatama. Viimane lõik, viimased küsimused - me olime ajas!

Promoveerimine toimus samal aastal ja kujunes tõeliselt erakorraliseks. Esimall tuli tellida kübar ja mõök, broneerida hotell ja saada jagu keerulisest akadeemilisest juhiseid. Pidades algasid neljapäeval ja lõppesid laupäeval. Selle aja sisse mahtus gálaõhtusöök ja mõõkade teritamine isereemiona, promoveerimine Tampere-talos, rongkäik Tampere toomkirikusse ja õhtune pidu raekojas. Pidetused lõppesid laupäevasele kruusil, kus voolas šampanja, vaheldusid kostüümid küll pikkade, küll lühikeste kinnastega. Tunnel oli väimustav, isereemionid olid küi õnnistamine! Kuid akadeemikuna oli mul nüüd ka teadmine, et teaduses tuleb olla aus, aktiivne, näidata eeskujut ja tunda muret ühiskonna arengute pärast.

Doktorikraad annab võimalusi, avab ukse, kuid ise pead oskama need ukseid üles leida. Minu nõuanne on: minge doktorantuur, minge kindlasti! Kui pole teadust ja teadlast, siis valdkond ei arene.

60 / eestinaine.ee

**„Ma olen enesekindel. Hea töö on valmis kirjutatud, järelikult LÄHEB HÄSTI KA KAITSMISEL.“**  
Jekaterina



Jekaterina Demidenko

objektiks erakorralise meditsiini osakonnast välja kirjutatud eakate patsientide pereliikmete heaolu ja sotsiaalne toetus. Andmete kogumine, kodeerimine ja analüüs polnud sugugi kerge, kuid väga arendav. Saadud tulemust on avaldatud juba ka rahvusvahelistes erialastes väljaannetes.

Enne kui doktoritöö kaitsmisele lubatakse, hindavad seda mitmed asjatundjad. Valmistades end kaitsmiseks vaimelet ette, kasutasin tasakaalustavat ja meeli puhastavat mantrat, mida nüüd jagan juba neilegi, keda ise juhendan: "Mina olen oma töö ekspert. Ma tunnen oma tööd läbi ja lõhki. Ma usun endasse. Ma olen enesekindel. Hea töö on valmis kirjutatud, järelikult läheb hästi ka kaitsmisel."

Kaitsmise eelõhtul sõime koos oponenti ja juhendajaga pingevabas õhkkonnas õhtust. Minuga olid kaasas abikaasa ja meie kahekuune poeg, kes kaitsmisele eelneval ööl lubas mul ka ennast korralikult välja puhata. Mu väike ime!

Üten ausalt, et nautisin kaitsmist. Tundsind oma juhendajate toetust, nägin tagasisidet nende silmadest. Oeldakse, et ka oponentidega peab vedama. Minu doktoritöö oponentideks olid dotsent Satu Elo, kõrgelt hinnatud õendusjuht ja tagasiside eest!

Tundsind, kuidas professionaalne areng aitas mul korraldada oma teadmisi ja rikastada sise maailma, suurendas enesekust ja julgust jääma isendaks. Muidugi, olen andnud ka oma osa õenduse arengusse. Usun, et see on vaid aja küsimus, kui doktorantuur saab loogiliseks etapiks Eesti õenduses, nagu see on teistegi Euroopa riikides.

**MEELI PUHASTAV MANTRA**

Jekaterina Demidenko (38), Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud-dotsent

Elukestev õpe on teadlik valik minu elus. Doktoripõesse astumata ajendas mind nälg ja janu uute teadmiste ja tarkuse järele.

Alustasin oma tööelu abiõena erakorralise meditsiini osakonnas, kuhu jäin tööle pikemaks ajaks. Nii saigi mu doktoritöö uurimise-

# Majandusteaduse dotsent, sotsiaalteaduste professor ja dotsent



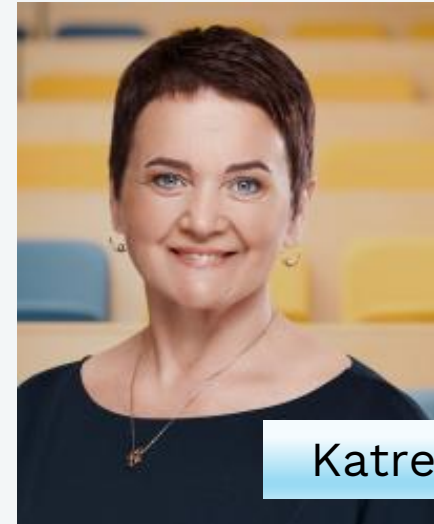
Rannus, K. (2026). Terviseteaduse magistriõpe Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis



Kaire Sildver



Lily Parm



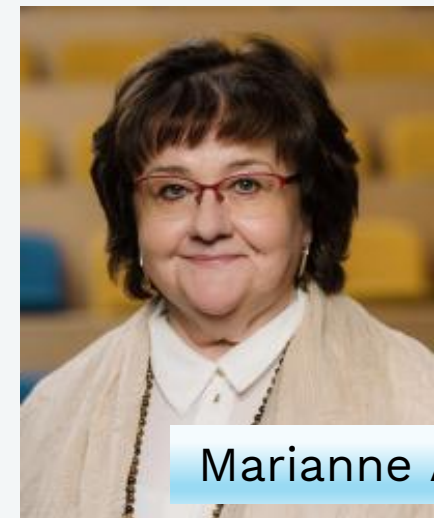
Katre Zirel

## Erialamoodulite juhid



Angela Eensalu-Lind

Võta meiega julgesti  
ühendust kirjutades  
[nimi.perenimi@ttk.ee](mailto:nimi.perenimi@ttk.ee)



Marianne Annion

Rannus, K. (2026). Terviseteaduse magistriõpe Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis

# Kohtumiseni!



**Kristi Rannus**

<https://www.ttk.ee/et/magistriope/terviseteadus#ulevaade>

<https://www.ttk.ee/et/suvine-vastuvott/magistriope#terviseteadus>

[vastuvott@ttk.ee](mailto:vastuvott@ttk.ee)

[Kristi.Rannus@ttk.ee](mailto:Kristi.Rannus@ttk.ee)