



EÄÜ KONVERENTS „VESI – ELU ALUS“

04.05.-05.05.2023 KÄSMUS LAINELA PUHKEKÜLAS

KAVA

Neljapäev, 04.05.2023

9.30-11.30 Saabumine. Firmade näitus.

11.30 President Kersti Kaljulaidi tervitussõnad.

Konverentsi modereerib **Ruth Pihle**.

11.50-13.20 VESI KUI ELU ALUS

Vesi kui elu alus. Tambet Tõnissoo

Meie kujunemisloos on "vesi" suurt rolli mänginud. Alates sellest kui meie emadel küpses vedelikuga täidetud domineeriv folliikul, kus ootas oma võimalust üks 300000-st potentsiaalsest primaarsest ootsüüdist, et saada "küpseks" ja minna ohtlikule kuid meeliülendavale rännakule kutsuvasse hr Fallopiuse nimelisse tunnelisse. Seal soojas ja niiskes Ampulli kambris peaks ta kohtuma oma väljavalituga. Samal ajal ootas erutatud isa munandimanuse sabaosas kulminatsiooni hetke 200 miljonit veel üsna tuisupäist spermi, et tuisata korraga läbi keeruliste juhade, justkui veepargi torusid pidi, kuhu aegajalt suubuvad mäslavad vood seemnepõiekestest ja eesnäärdest ja mis seejärel paiskub tundmatusse. Järgneb meeletu võitlus ja ujumine ellu jäämise nimel, mille auhinnaks on munaraku membraaniga ühinemine ja oma väärt pagasi - "genoomi" edasi andmine, et tärgaks UUS. Ja tõesti neljandal päeval näebki ligikaudu 200 väljavalitut (nii X kui Y liigast) Ampullis ootamas "suurt X". Üks sperm näeb oma võimalust ja raiub sisse kaitsvast müürist (zona pellucida), kasutades oma peaosas paiknevat salarelva-tippkehakest (ensüümidega täidetud põieke). Algab sündmuste virr-varr, mis on peenelt kontrollitud ja reguleeritud ja mille juures mängib olulist rolli kehavedelike süsteem. Läbitakse lasteaed (viljastumine-sügoot), algkool (lõigustumine), põhikool (gastrulatsioon), organogenees (keskkool). Kuniks saabub rahunemine ja mõnus kasvamine "vesivoodis" (amnion) ...küpsuseksam saabub alles mitme kuu pärast.

Tambet Tõnissoo on TÜ arengubioloogia kaasprofessor. Olen varasemalt tegelenud imetajate varase arengu ja närvisüsteemi arengu uuringutega. Vaatlen antud teematikat "vesi kui elu alus" arengubioloogi pilguga. Ehk siis rangelt võttes on "vesi+vees lahustunud komponendid" pidevalt meie ümber ja meie sees (nii rakkudes kui rakkude vahel). Ilma selleta me ei saaks hakkama. Sama lugu on ka inimese arengus. Alates viljastumisest kuni meie maise teekonna lõpuni on vesi asendamatu meie jaoks.

Vee olulisus organismis. Uku Haljasorg

Vee ainevahetusest ja olulisusest immuunsüsteemi koha pealt - seda nii sees- kui ka välispidiselt kasutust leidva vee puhul.

Uku Haljasorg on Tartu Ülikooli molekulaarimmunoloogia teadur.



13.20-14.45 Lõuna. Firmade näitus.

14.45-16.45 LOOTEVEEST VANNIVETTE - VESI SÜNNITUSEL

Ämmaemanda vaade. Liis Jõgis

Ema turvalisus vettesünnitusel. Gabor Szirko

Olen Gabor Szirko, töötan Ida-Tallinna Keskhaiglas ja Järvamaa Haiglas. Sünnitusabiarstina huvitab mind teaduspõhise meditsiini, interdistsiplinaarse meeskonna ja sünnitava pere soovide põimimine ühtseks ja edukaks tervikuks võimalikult meeldival moel.

Lastearsti vaade. Reet Raukas

Vestlusring: Vettesünnituse ajalugu Eestis

17.00-18.00 TÖÖTOAD

Aquablokaad. Eva Kuslap, Merilin Karask, Häli Viilukas

Oli kord säärane lugu, et aquablokaadist jäi sünnituse edenedes väheks ja otsustatud sai kraad kangemate vahendite poole kiigata. Mõeldud tehtud – vaja anestezioloog kaasata. Viimane paistis muidu igati asjalik nooremapoolne spetsialist olevat, aga aquablokaadist jäänud märke nähes uuris, mis need on ja vastust kuulates puhkes suure häällega südamest naerma... Sealt maalt alates tärkas ämmaemanda hinges veel suurem soov seda lihtsat, ent vahest igati tõhusat meetodit mitte unustuse hõlma vajuda lasta.

Aquablokaadi aitavad au sees hoida ämmaemandid Tartust, Häli näol on lisaks esindatud ka Saaremaa.

Jooga. Anu Pillav

Olen ämmaemand ja joogaõpetaja. Kuigi ämmaemanda eriala lõpetasin alles 2023. a. talvel, siis joogat olen õpetanud alates 2017. aastast. Tulenevalt enda suurest huvist rasedusaegse jooga vastu lõpetasin oma ämmaemanda õpingud lõputööga, mille teemaks oli "Jooga positiivne mõju rasedusele ja sünnitusele". Lõputöö omab nii teoreetilist kui ka praktilist väärtust. Nimelt koostas rasedatele, mida nad saavad praktiseerida läbi kogu raseduse kuni sünnituseni välja. Minu poolt läbi viidava töötoa eesmärk on tutvustada, kuidas hingamise ja liikumise ühendamine mõjutavad keha ja meelt.

Beebi ujutamine. Meelike Reimer

Olen ämmaemand 1983. aastast, hetkel korraldan tööd Pelgulinna sünnitusmaja perikeskuses, kus pakume paljude teenuste seas ka titadele vanniujutust. Emade küsitlus näitab, et kodus tehtav vanniaeg kestab tavaliselt alla 5 minuti, titad aga vajavad ja igatsevad vett.

Beebide ujutamist olen teinud 1985. aastast, algul iseenda imepisikesele titale puhtast vajadusest ja südamevalust. Olen kogenud vee kaasaaitavat mõju lapse arengule ja kasvamisele. Soovin teiega jagada erinevaid vanniujutuse võtteid, et saaksite emasid julgustada ja innustada.



Naturaalne loote ultraheli. Annika Oona

2022 aasta augustis käisin Mehhiko ämmaemand Naoli Vinaveri koolitusel "The Art of Birth with Mexican Rebozo", kus Naoli tutvustas meile Naturaalset Ultraheli. Ta selgitas, kuidas Mehhiko naised, kes elavad suurtest keskustest eemal, soovisid teada, mis asi see ultraheli on? Naolil tuligi selle küsimuse läbi idee joonistada beebid kõhule ja ta avastas, et see aitab rasedatel luua oma lapsega tunduvalt tugevam side. Rasedus muutus nende jaoks reaalsemaks ning nad mõistsid, kuidas laps nende kõhus paikneb ja mis on umbkaudne lapse suurus. Kui mina perede juures joonistamas käin, saavad nad küsida tekkinud küsimusi, nende enesekindlus ja usk kasvab, nad saavad aru, kuidas laps nende kõhus paikneb, mis aitab neil omakorda saavutada kohalolu ning suurema sideme lapsega. Toimub justkui suhtlus ema, lapse ja ämmaemanda vahel.

19.00 Õhtusöök ja pidu Väikeste Lõõtspillide Ühingu.

Aasta ämmaemanda, aasta noore ämmaemanda ja aasta ämmaemandusteo väljakuulutamine.

Reede, 05.05.2022

8.00-9.15 Firmade näitus.

9.15-12.00 **PISARAVESI**

Teisene ohver tervishoius. Kärt Pielberg

Ämmaemandate läbipõlemine. Grete Tamm

Ämmaemandaks olemine võib korraga olla nii ilus kui ka valus. Just oma töö iseloomu ja eripärade tõttu on ämmaemandad läbipõlemisest eriti ohustatud. Osad põlevad vaikselt, teised särava leegiga – mõned peavad vastu, teised lahkuvad töölt. Ning osad isegi ei tea, et selline oht võiks olla. Suvel 2022 uuriti magistr töö raames läbipõlemuse levimust Eesti ämmaemandate seas ning seda mõjutavaid tegureid. Ja nüüd on aeg rääkida tulemustest ehk kuidas läks ämmaemandatel eelmisel suvel. Mis oli hästi ning mis võinuks olla paremini, sekka ka veidi võrdlust sellega, mida on uuritud varem teistes riikides.

Grete Tamm on ämmaemand Lõuna-Eesti Haiglas ning magistrant Tartu Ülikoolis õendusteaduste õppetoolis.

Emotsionaalne esmaabi või kolleeginakkus? Koidu Tani-Jürisoo

Enamus meist teab, mida ta töö teeb, kuid kas ta ka teab, mida töö temaga teeb?

Töö avaldab aitajatele mõju ning teiste aitajad kuuluvad riskirühma. See fakt iseenesest ei pruugi ehk olla enam üllatav, kuid siiski on tihtipeale puudu teadlikust suhtumisest sellesse, kuidas oma tööga seotud võlu ja valu vastu võtta. Emotsioonid pole ohtlikud, need on elu osa, kuid nad võivad muutuda ohtlikuks nii meile endale, kolleegidele kui ka inimestele, kelle hüvanguks me töötame

Koidu Tani-Jürisoo on SA OK Arenduskeskuse eestvedaja, Avatud Meele Instituudi kauaaegne juht ja ülesehitaja. Ta on pühendunud Eesti hariduselu ja inimeste vaimse tervise edendamisele ning organisatsioonide arendamisele erinevatel tasanditel, töötades igapäevaselt koolitaja, superviisori,



coachi ja terapeutina. Koolitajana inspireerivad teda inimeste professionaalsete suhtlemisoskuste ja enesejuhtimise võimekuse arendamisega seotud teemad, samuti kaasav juhtimine, meeskonnatöö ja suhete temaatika organisatsioonides ning kõik, mis on seotud noorte inimeste arengu toetamisega. Koidu on ka Tartu Psühhodraama Instituudi õppejõud (isiksusliku arengu gruppide juhtimine, isikliku loovuse ja spontaansuse arendamine, vaimse tervise edendamine). Ta on olnud paljude koolitajate, nõustajate ja terapeutide väljaõpete läbiviija ja superviisor. Stressi, toimetuleku ja enesejuhtimise temaatikaga tegeleb alates aastast 2001.

12.00-12.30 Smuutipaus.

12.30-13.30 ÄMMAEMANDANA SEITSME MAA JA MERE TAGA

Ämmaemandana Indias. Elina Piirimäe

Ämmaemandaks saamise soov tekkis mul varases lapsepõlves, mil ma isegi ei teadnud selle ameti nime. Mängisime sõbrannaga nukkudega arsti, kus üks nukk hakkas last saama. Sõbranna tahtis kangesti tite kääridega kõhust välja lõigata, mille peale mina teatasin, et nii küll lapsed ei sünni, nad tulevad hoopis "tussust". See vaidlus jäi eredalt meelde ning tekkis teadmine, et tahan olla emadele nende laste sünni juures abiks. Ja nii see teekond algas 1998. aastal väikeses Rakvere haiglas, kust liikusin õige pea edasi Tallinna erahaiglasse Fertilitas. 2000/2001 põikasin pooleks aastaks Aafrikasse Sudaani, kus õpetasin TBAdede (traditional birth attendance) elementaarset ämmaemanduse ABCd. Olen olnud seotud ämmaemandate koolitustega EÄÜs ja juhtinud ämmaemandusjuhina Lääne-Tallinna Keskhaigla naistekliinikus raseduskeskust.

Kogu karjääri vältel on olnud sünnituste vastuvõtmine ja koolitamine lahutamatuks osaks minu tööst, mistõttu tundus loogiline jätkata seda suunda Indias, kui sain pakkumise Fernandez Foundationilt tulla edendama ämmaemandust Indiasse, Hyderabadil, kus töötasin 2021. aasta juulist detsembrini. Täna olen õpetaja Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis ning jälgin rasedaid Medicumis.

Ämmaemandana Suurbritannias. Maarja Sukles

Maarja Sukles on ämmaemand, kelle elu- ja tööpaigaks on viimased neli aastat olnud London. Londonisse viis Maarja magistriõping rahvatervise erialal, mille järgselt alustas ta 2020. aastal tööd ämmaemandana Croydon University Hospital'is. Seal liitus ta ämmaemandate tiimiga, mis keskendub raseduse jälgimise ja sünnitusabi teenuse osutamisele haavatavatele rühmadele (nt asüülitaotlejad, dokumentideta migrandid). Erialaselt on Maarja täiendanud end King's College London'is nn intensiiv-ämmaemanduse (ing. k. Midwifery High Dependency Care) ja Liverpool School of Tropical Medicine'is troopilise meditsiini õenduse erialal. Lisaks on ta liige organisatsioonis Medact, mis toetab ja edendab kampaaniate abil võrdõiguslikkust tervishoius. Alates 2022. aasta lõpust töötab ta Londonis vabakutselise ämmaemandana.

13.30-14.45 Lõuna. Firmade näitus.

EÄÜ koolitustoetuse loosimine.

14.45-16.15 VESI ME ÜMBER

Kuidas loodus aitab meil (parem) inimene olla. Grete Arro

Keskonnapsühholoogia on aastakümneid uurinud rohe- ja sinialade mõju inimese psüühikale - täidesaatvatele funktsioonidele, lõõgastusele, stressile, vaimsele ja füüsilisele tervisele, laste keskendumisprobleemidele; see uurimissuund on andnud üllatavaid teadmisi, mis mõttes loodust meie



psüühikale vaja on. Looduskeskkond saab olla eriti laste ja noorte vaimse tervise kaitsetegur; ent kasulikke mõjusid on leitud väga erinevates populatsioonides alates psüühikahäiretega inimestest ja lõpetades uurimustega, mis näitavad looduslike elementidega piirkondades madalamat kriminogeensust võrreldes samade näitajatega, ent roheluseta piirkondadega. Puudutame ka teemat, miks me inimkonnana loodust nii linnades kui globaalselt nii innukalt tõrjume.

Grete Arro on Tallinna Ülikooli teadur ja hariduspsühholoog.

Läänemeri: tema ja meie tervis. Joonas Plaan

Läänemeri, meie kodumeri on paraku kurikuulus kui “maailma kõige saastatum meri”. Seda kinnitavad uuringud ja rapordid Läänemere keskkonnaseisundist. Vaatamata aastate pikkusele pingutustele Läänemere hoidmisel loeme ei lõppe uudised kala populatsioonide kokku kukkumisest või saasteainete hulgast kalades. Milline on Läänemere olukord ning kuidas me oleme selleni jõudnud? Kas Läänemerest pärit kala võib süüa ning mis on võimalikud mõjud meie tervisele? Kuidas Läänemere tervis on meie tervisega seotud ning mida saame mõlema heaks teha? Ettekandes vaatame otsa faktidele ning kummutame ka mõned müüdid. Arutame kes on kestlik kala ning mõtleme ühiselt kuidas see kõik võiks ämmaemadele kasulik teadmine olla.

Joonas Plaan on antropoloogia lektor ja teadur Tallinna ülikoolis ning kestliku kalanduse ekspert Eestimaa Looduse Fondis. Peamisteks uurimisteedeks on kliimamuutuste mõju rannakogukondadele, kalurite loodusteadmised ning keskkonnakaitse ja kohaliku kogukonna kokkupuutepunktid. Koostöös Maailma Looduse Fondi ja Eestimaa Looduse Fondiga on ta välja töötanud kestliku kalatoidu juhise Kalafoor; välitöid teinud Lääne-Eesti saartel, Lahemaal ja Newfoundlandi saare (Kanada) rannapiirkondades.

16.30 Head soovid koduteele.