

# Ajast, kelladest ja nende üleskeeramisest

Ülla Linnamägi – Eesti Arst

Sel aastal said Nobeli meditsiinipreemia teadlased, kes töid selgust eluslooduse ööpäevarütmi ehk sisemise kella toimimisse, kirjeldades, kuidas geenide ja nende kodeeritud valkude koostöö reguleerib rakusiseseid protsesse ning kuidas sellega tagatakse normaalne elurütm. Õhtuks saab rakus ärkvelolekut tagav valk otsa ja puhkefaasis see taastoodetakse. Enamikus Nobeli preemiat valgustanud tekstides on rõhutatud, kui oluline on inimese füsioloogilisele seisundile öine uni ja puhkus.

Meile antud aega mõõdab kell meie sees ning seda peaksime ka järgima. Maailma Arstide Liidu äsja heaks kiidetud uuendatud arstivandes on kirjas nõue, et arst pööraks tähelepanu oma tervisele. Kas meil on aega mõelda, milline önn on võime liikuda, näha ning kuulata ja kuulda, rääkida ja räägitust aru saada. Lisaks patsientide heaolu eest hoolitsemisele peaks arst mõtlema rohkem ka endale ja oma lähedastele ning oskama mõistvalt märgata kolleege ja õpilasi.

Eesti Arstide Liit kutsus oma üldkogu avalduses üles elama tervislikumat elu. Tuleb süüa kvaliteetset toitu ja tunda rõõmu värskes õhus liikumisest. Tervislik ja kvaliteetne elu on aga mõnikord veidi aeganõudvam. Aega on vaja ka selleks, et jõuda arusaamisele, et elame õnnelikus riigis – meil on solidaarne ravikindlustus ning arst ei pea tundma piinlikkust ja saab kõiki abivajajaid võrdsetel tingimustel aidata.

Teame, kuidas toimib mehaaniliselt üleskeeratav kell, mille töömehhanism toetub hammasrataste haakumisele. Selle töös hoidmiseks peab leidma aega vedru pingele alla keeramiseks, ja seda peab tegema iga päev. Praegusaegse elektroonilise kella töömehhanismi on keerulisem mõista.

Kas siis sellepärast tundubki meile, et aeg tormab üha kiiremini, kuna pole vaja leida aega kella üleskeeramiseks, aga kell ei jää vaatamata sellele seisma?

Meditsiinisüsteem on kui kell, kus tugevam hammasratas ajab ringi järgmist, iga lüli annab oma osa ja kõik toimib tõhusalt. Üheks olulisemaks jätkusuutlikust tagavaks lülisüsteemis on noorte arstide õpetamine. Äsja võttis Eesti Arstide Liidu üldkogu vastu pöördumise, kus on rõhutatud meditsiiniteaduse rahastamise suurendamise vajadust Eestis. Ilma rahata pole praegusel ajal teadustöö võimalik. Teaduseta aga poleks Eestil ülikooli, arstiteaduseta poleks Eestis võimalik arstiharidust saada. Võtame aega sellele mõtlemiseks.

Saame sel aastal rõõmsalt tunnustada Eesti valitsust tervishoiu rahastamist suurendava otsuse eest. Ütleme aitüma kõigile Eesti arstidele ja kõigile, kes Eesti meditsiini head taset parimal võimalikul moel on hoidnud! Usun, et ka saabuval aastal tunnetab meie meditsiinisüsteemi iga lüli oma vastutust terviku tõrgeteta toimimise eest. Kes kord käe adra külge on pannud, ei tohi tagasi vaadata. Antagu selleks meile kõigile jõudu.

On kellasid, mis ei mõõda aega ega kiirusta tagant, aga mille kuulamiseks oleks vaja aega leida. Kellad kirikutornides ja helisevad aisakellad, kellukesed jõulupuul. Just need annavad märku, et on aeg liivakell ümber pöörata, et tuleb aeg pilguks peatada, et kellad üles keerata enne järgmise aastasse voolama hakkamist. Võtkem selleks aeg hetkeks maha!

Eesti Arsti toimetuse soovib lugejatele jõulurahu ja tõhusat 2018. aastat!



Ülla Linnamägi