

Palusime erialavalikust, õpinguteni jõudmise teekonnast ja kõigest sellega seonduvast rääkida äsja lõpetanud väga tublil hambatehnikul **Andres Sander Uibomäel**, kes lõpetas kõrgkooli suurepärase tulemustega, ning teenis välja *cum laude* diplomi. Lisaks on ta osa võtnud kõikidest hambatehniku eriala üritustest ja osalenud maksimaalselt, et õppida veel palju rohkem, kui õppekava ette nägi.

# Hambatehnik – disainer, kes loob funktsiooni ja esteetikat

Jaauaris lõpetas Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli 11 tublit hambatehnikut. Erakordne aeg nõudis erakordseid ja kiireid lahendusi igal pool ja hambatehnikud on erakordsed inimesed. Saame väita, et seekordne lõpetanud kursus on olukorraga kenasti toime tulnud. Tavapärasest lõpupidu ei toimunud, küll aga sai iga lõpetaja tunda rõõmu intensiivsemalt enda sees.

**M**inu nimi on Sander. Õppimine on minu jaoks alati olnud oluline tegevus. Olen alati elu omal moel mõistnud. Hariduse omandamine on samuti tundunud elu loomuliku osana – tänu sellele me areneme ning liigume milligi suunas. Asjade väärtus olenebki tihti sellest, kuidas me neid endale ette kujutada suudame ja millise väärtuse neile anname. Väärtus tuleb iga inimese seest ja on personaalne. Nõnda teadvustan ka mina asjaolu – mida targemaks ja kogenumaks inimene saab, seda rohkem ta tajub, et tegelikult teab ta alles nii vähe.

## Ennast otsides

Tallinnas, Nõmme mändide vahel üles kasvades ei teadnud ma esialgu, kuidas ja kellena ennast defineerida. Üks on kindel, olnud aega ei saa tagasi võtta. Saab olla ja tegutseda nüüd ja praegu. Oleme harjunud tegema plaane tulevikuks, milles olevat aega me tihtipeale reserveerime – homme teeme, homme näitan jne. Lubame teistele midagi,

mida meil endalgi veel tegelikult ei ole. Aga unistama peab ja tegutseda tuleb.

Pärast keskkooli lõpetamist katsetasin õppimist ja huvi leidmist loodusteaduste valdkonnas. Proovisin oma mõistust taltsutada nii Tartu Ülikoolis kui ka Tallinna Tehnikaülikoolis. Millegipärast põimus mu mõttekärg alati elu ümber. Seega proovisin nii keemia kui bioloogia valdkonda, kuid kumbki ei sobinud millegipärast. Ei tekkinud seda armastust või hasarti, mis öösiti magada ei laseks.

Olin jõudnud tupikusse, kus tundsin, et kui korra veel peaga vastu seina jooksen, siis sinna seina sisse see pea ka jääb. Seega tuli hakata otsustama, tuli hakata tahtma. Kui soovin teisi inimesi enda ümber mõista, siis pean tegema midagi sellist, mis meid omavahel seoks. Inimeste mõistmiseks on tarvis ühist kogemust, see võib luua murdumatu sideme ning tugeva usalduse. Olin endalegi üllatuseks langenud rutiini.

Huvitaval kombel aitas seda murda ajateenistuse läbimine kaitseväes. Tekkis võimalus näha ennast ja seda, kuhu olen



## Hambatehniku põnev töö – implantaatide planeerimine.

sattunud, eemalt. Kuigi tundsin, et pidin selleks ajaks oma elu justnagu ootele jätma, siis nii see siiski ei olnud. Elu läks ikka edasi, kuid pisut teistmoodi kui algselt planeerisime.

Läbi ajateenistuse jõudsin tagasi meditsiinini, mille tegelikult ka keskkooli lõpus mõtlesin. Hägusast mõttevilksatusest oli järsku saanud uus idee, uus siht. Seega omandasin parameediku kvalifikatsiooni. Tagaplaanil idanes mõte pühendada rohkem aega sellele, äkki minna isegi õppima, kuidas inimeste heaolu parandada.

### Hambatehnikuks saamise teekond

Kõrgkooli astudes olin täielikus teadmatuses sellest, mis puudutas hambatehnika eriala. Ausalt öeldes ma ei teadnud selle sisust mitte midagi. Enne sisseastumisvestlust vaatasin igaks juhuks õppekava kirjeldust. Leidsin huvitava sõna “akrüül” ja jätsin võõrsõna meelde.

Õeldakse, et õnn on see, kui juhused kohtab ettevalmistust ja nii läks ka mi-

nul, olin ette valmistanud, sest just selle sõna ma lisaks muule infole enesekindlalt komisjoni ette tõin. Paistab, et suutsin komisjoni veenda selles, et olen õppekavaga tuttav ja oskan nimetada ka mõnda materjali, millega edaspidi võiks töötada. Järgnevalt olid elurattad juba veerema hakanud. Sisetunne andis mõista, et nii peabki minema.

Alustasin õpinguid väga tõsise ja kindla sooviga õppida eriala selgeks. Seekord oli kõik teisiti, ette tuli magamata öid, sest põnevat õppimist oli rohkem, kui ette suutsin kujutada. Huvitav oli asja juures see, et ma ei pidanud enast õppima sundima, vaid kirj eriala vastu inspireeris mind kõrgkooli väga edukalt lõpetama.

Kui tulla tagasi õpingute juurde, siis olin positiivselt üllatunud, kui sain teada, et asun õppima üsna väikesele kursusele. Meid oli kokku 13, kellest osad olid äsja keskkoolist tulnud, teised juba mitmendat eriala omandamas. Meeldiv oli kohtuda endise klassivennaga keskkoolist, kellega ka täna koos töötame. Oma kursusel olime kõik totaalselt eri-

nevad ja kordumatud inimesed, mis ongi suur väärtus. Justkui oleks inimesed erinevatest maailmakaartest ühte ruumi kokku toodud, kõigil eesmärgiks õppida. Seetõttu usun, et nad kõik jäävad mulle alatiseks meelde.

Teoreetiliste teadmiste omandamiseks on hambatehnika õppekaval välja töötatud mitmeid tehnikaid. Kasutame neist nii mõndagi ka igapäevaselt argielus toimetulekuks ning ajaviitekski: lugemine, kordamine, kirjutamine, kuulamine jne. Praktilisi oskusi omandades avastasin, et vilumus tuleneb vaid üha uuesti ja uuesti sellise liigutuse tegemisest, mis võimaldab saavutada soovitud tulemust. Üks hambatehnika õppekava praktikumi õppejõud ütles tihti nii: “Harjutamine teeb heaks harjutajaks ja kiirus on tehnilise täpsuse tulemus.” Selle lause mõttest sain alles hiljem aru.

Esialgul oli tõeliselt keeruline pühendada ennast praktilistele toimingutele, mis eelnevas elus tähelepanuta olid jäänud. Oli selline oskamatu tunne, kus mõistus teab, aga käsi ei kuula mõistuse

korraldust. Ma teadsin ning nägin vaimusilmas lõppresultaati, kuid mu käed ei võimaldanud selleni jõuda. Mind inspireeris üks mõte – ma tahan osata.

Tegelikult, kui veidi mõtteid mõlgutada, siis iga inimene ilmub meie eluteele selleks, et meile midagi õpetada ja kindlasti on teisel inimesel ka enda kohta midagi õppida, see on isiklik kasvamine. Tihti on keeruline enda jaoks koheselt defineerida, mida me antud olukorrast üldse õppida saame. Teisalt on mõned õppetunnid ka nii tugeva ja selge sõnumiga, et jäävad meid saatma terveks eluks.

Kolmanda kursuse hakul võimaldas kõrgkool meie kursusele õppereisi Renferdi koolituskeskusesse ja tehasesse Lõuna-Saksamaal. Meid võttis vastu karismaatiline meisterhambatehnik hr Manfred Tauber. Olen tänulik, et sain osa võtta sellisest erakordselt lähetest, mis innustas mind erialasel tööel veel enam pingutama, nägin seda, mis kõik veel võimalik on. “Esteetika on väga hea ja ilus, kuid ilma funktsioonita ei ole meil midagi.” See oli meisterhambatehniku mõtteavaldus, mis tungis mu mõistuse kõige sügavimatesse käikudesse ning tänaseni kordab ennast igal korral, kui teadvustan enda ees erialast väljakutset.

sega. Teise kursuse hilistalvel avaldasin soovi end just selles valdkonnas arendada ning oskusi ja kogemusi koguda. Kuna huvi oli tohutult suur, siis veetsin pikki õhtud, teinekord ka öid laboris masinaid ja programme hallates, ikka selleks, et iga korraga aina tõhusamaid tulemusi saavutada. Süvendasin igapäevaselt oskusi nii 3D-modelleerimises, automaاتفreeside opereerimises kui ka 3D-printerite kasutamises. Selle tõttu kujunes mul selge arusaam hambatehnoloogia maailmast. Niisiis sai isiklikust arengust minu professionaalse karjääri nurgakivi.

Tänaseni on omandatud teadmised mind edasi aidanud. Kõige suuremaks edu näitajaks minule isiklikult oli kevadel kriisiolukorraga kaasnenud koondamine endisest töökohast. Mind haaras hetkeks meeltesegadus. Õnneks on tööpoolest nii, et kui üks uks sulgub, avaneb teine, kuid oluline on seejuures asjaolu, et me ei tohi karta. Me peame oma käe uuele uksele ise panema ja ukse lahti tegema, sest ainult siis see uks ka päriselt avaneb. Meie eluteel on palju erinevaid ukseid, aga me lihtsalt ei julge neid millegipärast isegi vaadata.

Alates eelmise aasta kevadest olen süvendanud oma teadmisi ja oskusi implantoloogia valdkonnas. Tänu juhitud kirurgia digitaalsetele lahendustele

hambatehnoloogia põimumispunkt, mis võimaldab optimaalset implantaatide asetamist lõualuusse vajadusel koos soovitud proteesilahendustega.

Olen pärast igat projekti õnnelik, sest olen aidanud patsiendil nii vähese aja jooksul tõsta enesetunnet ja parandada mälu funktsiooni. Kindlasti sooviksin arendada oskusi just selles valdkonnas, et võimalusel hakata planeerima, kujundama ja valmistama patsientidele ka vajaminevaid koljuluude proteese.

## Kõrgkool kui võimaluste looja

Tahaksin siinkohal mainida, kui oluline oli minu jaoks hambatehnika õppekava läbimine Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis, tänu sellele tekkisid võimalused, võrgustik. Seega jõuan siinkohal tagasi mõtteni – haridus on väga oluline.

Omandasin õppimise vältel erialakeele, baasoskused kõikide proteesiliikide valmistamiseks ning kombid, mis on tavaks igas senini külastatud hambatehnoloogia laboris. Meeskonnas töötamine ja selle väärtustamine omandatakse ühe põhipostulaadina. Lisaks tekkis minus aegamööda pikki päevi õppelaboratooriumis harjutades ka enesekindlus proovida oma oskusi konkurentsiturul.

Õppejõud innustasid mind hambalaboritega ühendust võtma, nad julgustasid mind, nagu ka eelnevalt mainisin, oma käega uksele vajutama, et ust avada.

Õppimise jooksul haarasin kinni võimalusest koostada esitlusi partnerriikidest tulnud külalistele ja õppekaval õppivatele üliõpilastele hambatehnikute päeval, seega arenes minus julgus ja oskus esineda ning erialastel teemadel suhtlemine tundus juba pigem nagu heas mõttes mugavussoon. Ma ei tunneks end praeguste koostööpartnerite ja arstidega suheldes nii mugavalt ja enesekindlalt, kui sellist suunda hambatehnika õppekavas ei oleks rõhutatud.

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli põhiväärtused on mul selged, selleks on tähekkombinatsioon IKKA – inimene,

## Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli põhiväärtused on mul selged, selleks on tähekkombinatsioon IKKA – inimene, koostöö, kaasamine ja areng.



Hambatehnoloogia valdkonnas kärt harjutades avastasid tööturule pürgides digitaallahendused proteeside valmistamiseks. Need on ka veel tänapäeval küllaltki innovaatilised võimalused restaoratsioonide kujundamiseks ja fabritseerimiseks. Tegemist on CAD/CAM-tehnoloogia vahendusel kunsthammade modelleerimisega ja automaاتفreesimi-

olen jõudnud implantaatide planeerimise valdkonda. Sellega on kaasnenud inimanatoomia varasemast põhjalikum tundmaõppimine. 3D-röntgenite ja digitaalsete jäljendite uurimise abil on võimalik valmistada implantatsioonigiide ning koheselt operatsioonijärgselt asetavaid ajutisi proteese. See on tänapäeval populaarsust koguv hambaravi ning



HELI KUUSE

### Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli lõpetamise kingitust hoidmas.

koostöö, kaasamine ja areng. Kaasates inimesi koostööle, arenevad tööpoolest kõik ja ka võivad kõik, kes ennast kaasata lubavad.

Leian, et iga teekond ei ole alati lihtne. Kõik ei peagi kohe esimesel korral õnnestuma. Elu võlu seisnebki selles, et elame maailmas, kus hõljuvad tohutu pilvena samaaegselt 7,7 miljardi inimese soovid. Me kõik väärime võimalust leida tee iseendaga sõbraks saamisel, vaimne kasvamine on elukestev protsess, aga seda tuleb kõigepealt tahta. Varem või hiljem avastame, et just tänu sellele oleme leidnud võimaluse olla soovitud

teekonnal, sest oleme julunud õigel hetkel otsustada. Ja olles sellel teekonnal, väärtustagem igat hetke, kogemust ja hinge, sest see ongi kõik, mis on tegelikult oluline.

Minu elus on oluline koht armastusel looduse vastu. Koos elukaaslasega oleme uhked koeraomanikud. Lõpetasime mõlemad Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli, mina hambatehnikuna ja tema õena ning kinkisime endale selle puhul siberi husky kutsika hüüdnimega Salaami.

Armastus loomade vastu on minus alati väga suur olnud. Arvan, et looma olemasolu on meie elus peaaegu esma-


vajalik. Loomad annavad nii palju positiivset energiat ning ei jäta meid kunagi ükskõikseks. Koerad on tõelised sõbrad, head kuulajad ja parimad rõõmustajad. Oma koeraga koos plaanime avastada edasist elu, ennekõike lummatvat ümbritsevat loodust, mida Eestimaal jagub, tehes seda ikka selleks, et ennast tööle ei unustaks.

### Tänusõnad

Heade sõnumite toomine ja tänamine on ja jääb meie kiires ja kohati probleemses maailmas alatiseks defitsiidiks. Paljud tegevused tunduvad iseenesest mõistetavad ja see ei ole hea. Ärme unusta tänada ja samuti tähistada, kui miski, mida pikalt planeerisime, meil õnnestub, ärme unusta tänada ka siis, kui keegi aitab, kuigi me seda palunud ei ole.

Tahaksin siinkohal avaldada südamest tänu kõikidele inimestele, kes mind on õpetanud, innustanud, kuulnud, saatnud ja toetanud sellel teekonnal, mis läheb veel pikalt ja vapralt edasi. Ma soovin tänada oma õppejõude, endisi ja praegusi kolleege, koostööpartnereid, konkurente, koolikaaslast, elukaaslast, perekonda, sõpru ja ka neid, kes on lihtsalt õigel hetkel olemas olnud koos oma suurepärase võimega, millest olen osa saanud ja veelgi saan.

Kui ma teid kõiki nimepidi nimetaksin, siis see nimekiri ei mahuks siia ajakirja ära, nii palju tänu. Seega ütlen seda nii: kui oled minuga kõrgkoolis või tööturul kohtunud, siis ma tänan sind, et oled selline nagu oled.

Ning mis peamine: ärge unustage üksteisele "Tere!" öelda, sest kõige suurem andmine on ikka endast märku andmine. 

Andres Sander Uibomäe  
räägitu pani kirja  
**Heli Kuuse**

hambatehniku õppekava juht,  
hambatehniku õppekava  
õppejõud-lektor,  
Tallinna Tervishoiu Kõrgkool