

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOO



**TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOOLI KIRJALIKE TÖÖDE KOOSTAMISE JA
VORMISTAMISE JUHEND**

Tallinn 2023
(muudetud 2025)

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. UURIMISTÖÖDE LIIGID.....	4
1.1. Uurimistöö.....	4
1.2. Lõputöö.....	4
1.2.1. Teoreetiline.....	4
1.2.2. Empiiriline.....	4
1.2.3. Innovaatiline.....	4
1.3. Magistritöö.....	5
2. UURIMISTÖÖDE STRUKTUUR.....	6
2.1. Tiitelleht.....	6
2.2. Kokkuvõte.....	6
2.3. Sisukord.....	7
2.4. Sissejuhatus.....	7
2.5. Töö põhiosa.....	8
2.5.1. Uurimistöö metoodika.....	8
2.5.2. Tulemused.....	9
2.5.3. Arutelu.....	10
2.6. Järeldused.....	10
3. KIRJALIKE TÖÖDE VORMISTAMISE ÜLDNÕUDED.....	12
4. VIITESÜSTEEM.....	17
4.1. Viitamise üldnõuded.....	17
4.2. Viitamine teksti sees.....	17
4.3. Kasutatud kirjanduse vormistamine.....	19
5. UURIMISTÖÖ EETILISED ASPEKTID.....	25
5.1. Loomevargus ja plagiaat.....	25
5.2. Hea teadustava.....	27
KASUTATUD KIRJANDUS.....	29

LISAD:

LISA 1. Kirjalike tööde liigid, mahud ja koostisosad

LISA 2. Tiitellehtede ja autori deklaratsiooni näidised

LISA 3. Sisukorra näidised

SISSEJUHATUS

Juhend reguleerib kirjalike tööde koostamist ja vormistamist Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis. Juhend kehtib kõrgkooli liikmeskonnale õppe- ja uurimistöös, sh rakendusuringute kirjutamisel ja vormistamisel ning eetiliste aspektide ja andmekaitse osas eetikakomitee taotluste ettevalmistamisel. Juhend aitab üliõpilastel koostada sisult ja vormilt nõuetele vastavad kirjalikud tööd. Juhendis käsitletakse uurimistööde struktuuri, üldnõudeid uurimistööde vormistamiseks ja kasutatud kirjanduse loetelu koostamiseks. Samuti antakse juhised, kuidas uurimistööde koostamisel pöörata tähelepanu akadeemilisele eetikale. Juhendi juurde kuuluvad lisades toodud näidised ja kõrgkooli kodulehel olevad dokumendipõhjad. Juhendis lähtutakse Ameerika Psühholoogide Assotsiatsiooni (APA – *American Psychological Association*) viitamissüsteemist (APA Style ..., 2020). Tekstis esineb see lühendina APA.

Uurimistöö juhendi parendusettepanekud on oodatud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli RUTA tööühma aadressil: ruta@ttk.ee.

1. UURIMISTÖÖDE LIIGID

1.1. Uurimistöö

Uurimistöö on õppuri õpingute jooksul koostatud erialane akadeemiline töö, mis tugineb uurimisprotsessile ja -metoodikale, nõuab tõenduspõhiste allikatele viitamist ning järgib teaduslikku keelekasutust. Uurimistöö tulemusel oskab õppur anda soovitusi erialase probleemi lahendamiseks või täpsustab probleemiga seotud küsimusi. Uurimistöö koostamine kujundab valmisoleku lõputöö koostamiseks.

1.2. Lõputöö

Lõputöö on õppuri õpingute jooksul koostatud iseseisev uurimistöö, mille kirjutamisel tuginetakse teadustöö nõuetele. Lõputöö koostamise käigus omandatakse teadustöö kogemus ja oskus analüüsi tulemusi sisuliselt tõlgendada ning üldistada. Lõputöö võib olla teoreetiline, empiiriline või innovaatiline.

1.2.1. Teoreetiline

Teoreetiline lõputöö tugineb erinevate allikate (teoste) analüüsile ja võrdlusele ning seoste leidmisele. Kirjanduse põhjal antakse ülevaade uurimisprobleemiga tegelemise seisust, üldistatakse seni saavutatut ja näidatakse edasise uurimise võimalusi.

1.2.2. Empiiriline

Empiiriline lõputöö on aktuaalset probleemi kvantitatiivselt või kvalitatiivselt käsitlev uurimus, mille korral kogutakse probleemile vastuse leidmiseks andmeid, analüüsitakse neid ja esitatakse järeldused.

1.2.3. Innovaatiline

Innovaatilise lõputöö käigus luuakse tõenduspõhise kirjanduse baasil praktikasse rakendatav uuenduslik väljund. See võib olla kasulik mudel või prototüüp, õppefilm, digirakendus vms.

1.3. Magistritöö

Magistritöö on magistriõppekava üliõpilase iseseisev uurimusliku ja praktilise suunitlusega kirjalik töö. Magistritöö koostamise eesmärk on suunata üliõpilast võtma initsiatiivi ja vastutust oma kutse- ja eriala arendamise eest, et teaduspõhiselt parendada tervishoiuteenuse kvaliteeti, patsiendi ohutust ja tõhustada erialast tööd. Magistritöös käsitletud uurimisprobleemi lahendamisel peab üliõpilane suutma kaasata interdistsiplinaarseid meeskondi ja eriala praktikuid ning olema valmis koordineerima kutsealade vahelist koostööd.

Magistritöö peab sisaldama uudset praktilist lähenemisviisi või tehnoloogiat, tuginedes teoreetilise ja metoodilise teadusteabe, empiirilise uurimistöö ja praktilise kogemusteabe integreerimisele oma arendusprojekti.

Magistritöö teoreetiline osa tugineb teaduskirjandusele, milles tuuakse välja arendusprojekti teemaga seotud teoreetilised väited ja lähtekohad. Tervishoiu kvaliteedi hindamiseks enne ja/või pärast arendavat sekkumist viiakse läbi iseseisev uurimistöö kasutades asjakohaseid uurimismeetodeid. Arendava sekkumise tehnoloogia on selge ja asjakohane. Kasutatud metoodikat ja tehnoloogiat kirjeldatakse ja põhjendatakse metoodika alapeatükis. Sekkumiseelseid uurimistulemusi kirjeldatakse arendusvajaduse või organisatsioonidiagnostika all metoodika alapeatükis ja sekkumisjärgseid uurimistulemusi kirjeldatakse magistritöö tulemuste peatükis. Arendusprojekti elluviimist ja selle käigus loodud tulemit kirjeldav osa peab tuginema magistritöö teoreetilisele ja empiirilisele osale ehk planeerimine ja teostus on kooskõlas teoreetiliste lähtekohtade ja empiiriliste uurimistulemustega.

2. UURIMISTÖÖDE STRUKTUUR

2.1. Tiitelleht

Tiitelleht on töö esimene leht, millele märgitakse:

1. Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli nimi koos logoga;
2. struktuuriüksuse ning õppekava nimetus;
3. uurimistöös märgitakse õppekava ja kursus (näiteks F3); lõputöös ei märgita kursust;
4. autori ees- ja perekonnanimi;
5. töö pealkiri;
6. töö liik (nt Uurimistöö, Lõputöö);
7. õppeasutuse juriidiline asukoht (Tallinn) ja aasta (lõputöö puhul kaitsmise aasta);
8. lõputöö ja magistritöö tiitellehe pöördel esitatakse nõuetekohane autori ja juhendaja deklaratsioon (vt lisa 2); kui töö on mitu autorit, siis tuleb deklaratsioon kirjutada mitmuses (nt oleme, lubame, autorite allkirjad);
9. uurimistöös kirjutatakse juhendaja nimi tiitellehele; lõputöö ja magistritöö puhul on juhendaja nimi tiitellehe pöördel koos deklaratsiooniga ja seda tiitellehel ei korrata).

Kõik tiitellehe näidised leiab juhendi lisadest ja saab alla laadida kõrgkooli kodulehelt.

2.2. Kokkuvõte

Kokkuvõte on lühiülevaade (kuni 1 lk) tööst, milles esitatakse:

1. Autori ees- ja perekonnanimi ning töö valmimise aasta (viimane sulgudes). Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli nimi ja õppekava nimetus. Töö teema. Töö liik ja maht, kirjandusallikate arv, illustratsioonide (tabelid, joonised) ja lisade arv.
2. Töö eesmärk ning töö metoodika lühikirjeldus.
3. Töö olulisemad tulemused ja järeldused ning võtmesõnad (3–8 tööd enim iseloomustavat sõna). Võtmesõnad ei ole otsingusõnad.

Eestikeelne kokkuvõte tõlgitakse lõputöö ja magistritöö puhul inglise keelde pealkirjaga *Summary*. Inglisekeelse kokkuvõtte pealkiri ja tekst esitatakse püstkirjas.

2.3. Sisukord

Sisukorras tuuakse peatükkide ja alapeatükkide pealkirjad nummerdatuna koos alguslehekülje numbriga, mis on eraldatud punktiirjoonega. Sisukorras esitatakse ainult peatükid ja alapeatükid, väiksemaid jaotisi välja ei tooda. Sisukorras esitatakse lisade pealkirjad ning vajadusel tabelite ja jooniste pealkirjade loetelu. Lisade lehekülgi ei nummerdata.

2.4. Sissejuhatus

Sissejuhatus paikneb esimese peatüki ees, on seotud põhitekstiga ja sellel põhineb töö teemaarendus. Sissejuhatust ei märgita numbriga ei sisukorras ega põhitekstis.

Sissejuhatus on lühike ja konkreetne ning selle sisu on järgmine:

1. **teema valiku põhjendus:** uurimistöö **tausta kirjeldus**, näidates seda laiemas kontekstis; tausta kirjeldus toetub tõenduspõhisele kirjandusele, viidatakse varasematele uurimistulemustele või seisukohtadele ja kirjandusallikatele; sõnastatakse **uurimisprobleem** (uurimisprobleem on sellise olukorra või situatsiooni kirjeldus, mis tuleneb eriala praktikast ja teaduskirjandusest ning vajab uurimist, lahendamist, arendamist või muutmist; uurimisprobleemi sõnastus tuleb viidata); põhjendatakse, kuidas on töö seotud kõrgkooli uurimissuundadega;
2. vajadusel püstitatakse empiirilise töö puhul **hüpotees**, millele tuginevad töö eesmärk, uurimisülesanded või -küsimused;
3. töö eesmärk, uurimisülesanded või -küsimused; uurimistöö **eesmärk** näitab, milleni soovitakse jõuda probleemi lahendamisel; eelnevalt mainitud eesmärgist lähtudes sõnastatakse konkreetsed **uurimisülesanded või -küsimused**, mille lahendus moodustab töö põhiosa peatükkide sisu; ülesanded või küsimused koostatakse **loeteluna**, uurimistöö eesmärk katab kõik uurimisküsimused või -ülesanded, empiirilise töö puhul ei märgita kirjanduse kogumist kui ülesannet;
4. otseselt töö teemast tulenevad **kesksed mõisted** (kuni 8) ja nende viidatud seletused ning vajadusel ka lühendite seletused. Rohkemate lühendite ja mõistete korral moodustada eraldi peatükk sissejuhatuse järel.

Sissejuhatuses ei tooda välja töös saadud tulemusi ja järeldusi. Kui uurimistöö on osa kõrgkooli rakendusuuringust, siis tuuakse välja rakendusuuringu nimetus, aasta ja number. Sissejuhatuse

maht on üks kuni kolm lehekülge (1/10 töö mahust). Tausta kirjelduses on vajalik viidata allikatele, kust esitatud väited pärinevad.

2.5. Töö põhiosa

Põhiosa (nummerdatud peatükid) on jaotatud peatükkideks vastavalt uurimisülesannetele või -küsimustele, vajadusel ka alapeatükkideks. Töö põhiosa ülesehitus ja liigendus sõltuvad töö liigist ja iseloomust, teemast ning uuritavast materjalist. Peatükid ja nende allosad peavad olema sisuliselt ja loogiliselt üksteisega seotud, õiges järjestuses ning moodustama teemale vastava terviku (vt lisa 1). Peatükkides probleemidele vastuste otsimisel tuleb toetuda **erinevate** autorite arvamustele ning varasematele teaduslikele uuringutele, neid omavahel kõrvutades ja võrreldes. Ühe alapeatüki pikkus on lõputöö puhul vähemalt 1 A4 lehekülge.

Teoreetilise uurimuse põhiosa koosneb kolmest osast:

1. uurimistöö metoodika peatükk;
2. teoreetilise uurimuse peatükid ja alapeatükid;
3. arutelu.

Empiirilise uurimuse põhiosa koosneb neljast osast:

1. teoreetiline taust (vajadusel ka alapeatükid);
2. uurimistöö metoodika peatükk;
3. uurimuse tulemused;
4. arutelu.

Innovaatilise uurimuse põhiosa koosneb neljast osast:

1. tõenduspõhisele kirjandusele tuginev teoreetiline osa;
2. metoodika ja praktilise osa teostuse kirjeldus;
3. tulem ja selle kirjeldus;
4. arutelu.

2.5.1. Uurimistöö metoodika

Töös kasutatud meetodeid tuleb kirjeldada täpselt, mis tähendab võimalust korrata uuringuid ja katseid metoodika kirjelduse alusel. Uurimismeetodi valikut põhjendatakse **viitega** kirjandusallikale.

Teoreetilise uurimuse puhul näidatakse andmete kogumise ja süstematiseerimise käiku. Kirjandusallikate kogumise kirjelduses esitatakse kirjandusallikate valiku kriteeriumid, sh uurimistöös kasutatud materjali kirjeldus, põhilised andmebaasid ja otsingumootorid, otsingusõnad ja/või nende kombinatsioonid. Võõrkeelsed otsingusõnad tuleb kirjutada kaldkirjas. Otsingumootorite ja andmebaaside nimetusi ei kirjutata kaldkirjas.

Empiiriliste uurimistööde puhul kirjeldatakse metoodika peatükis läbiviidud empiirilise uuringuga seotud aspekte, sh kirjeldatakse kasutatud meetodit, uuritavate üldpopulatsiooni ja valimi moodustamise kriteeriumeid ning selgitatakse andmete kogumise ja analüüsimise meetodeid. Empiirilise uurimistöö metoodika peatükk ei pea sisaldama teooria peatükis kasutatud kirjandusallikate otsimise ja leidmise käiku.

Metoodika peatükist peab selguma, kuidas on tagatud uurimistöö usaldusväärsus ja eetikanõuetest kinnipidamine, sh usaldusväärsete tõendus põhiste allikate valimine. Kui uurimistöö tegemiseks on väljastatud eetikakomitee kooskõlastus, siis selle andmed (kooskõlastuse väljastanud eetikakomitee nimi, kooskõlastuse number ja kuupäev) tuuakse välja metoodika osas.

Kui empiiriline uuring sisaldab (eriliigiliste) isikuandmete töötlemist, siis selgitatakse, kuidas on tagatud isikuandmete kaitse kogu uurimistöö protsessi jooksul. Vastav informatsioon peab sisaldama viidet andmete anonümiseerimisele või pseudonümiseerimisele. Samuti infot, kuidas ja kus andmeid uuringu jooksul säilitati, kellel ja kuidas oli neile ligipääs ning kuidas ja millal andmed hävitati (Isikuandmete kaitse ..., §5 ja 6). Eriliigiliste isikuandmete kogumist ja/või töötlemist sisaldava empiirilise uuringu korral peab eetikaosa kirjeldus sisaldama teavet uuritava informeeritud nõusoleku kohta (leitav töö lisana), sh teavet osalemise vabatahtlikkuse ning õiguse kohta igas uuringu etapis osalemisest loobuda, samuti märget selle kohta, et uuritavaid teavitati uurimistöö eesmärkidest, metoodikast ja andmete kasutamisest. Erinevaid uurimistööga seotud eetilisi aspekte on täiendavalt käsitletud selle juhendi peatükis 5.

2.5.2. Tulemused

Empiirilises uurimuses esitatakse töö tulemused süstemaatiliselt läbitöötatud vormis, tulemuste analüüs esitatakse loogilise ja selge tekstina, mis on üheselt mõistetav ja arusaadav. Tulemused esitatakse teksti, tabelite ja joonistena, kusjuures tabelitele ja joonistele peab tekstis viitama. Tabelite pealkirjad ja jooniste allkirjad peavad olema täpsed ja selgitavad ning võimaldama

mõista nende sisu. Tabelid, joonised ja vastajate tsitaadid tuleb põimida teksti sisse, et need aitaks paremini tulemusi mõista, kuid vältida tuleb mõttekordusi. Esmaseid töötlemata andmetabeleid töös ei esitata.

Innovaatilise töö tulemi kirjeldamisel tuleb välja tuua tulemi kasutusvõimalus praktikas ning teave selle kohta, kus tulem kättesaadav on.

2.5.3. Arutelu

Arutelus analüüsitakse saadud tulemusi. Teoreetilises uurimistöös võrreldakse erinevate autorite seisukohti ja arvamusi ning lisatakse omapoolne seisukoht või hinnang, vajadusel kõrvutatakse uurimistulemusi eriala praktikaga. Empiirilise uurimistöö arutelu sisuks on tervikuks koondatud uurimistöö tulemuste ja kirjanduse analüüs. Autor esitab oma uurimistöö tulemustele kõige lähedasemad teiste autorite seisukohad ja võrdleb neid oma uuringu tulemustega. Kui arutelus on võrreldud erinevate autorite seisukohti, siis peab selguma, kellele mis väide kuulub, nt: Brown (2019) väidab, et..., kuid Blacki (2020) sõnul on.... Arutelus on soovitatav viidata narratiivses (arutlevas) stiilis, kasutades viitamist lõigu alguses, mitte lõigu lõpus nagu teksti sisuosas. Arutelus ei esitata töös varem käsitlemata seisukohti. Arutelu maht piirdub ühe kuni kolme leheküljega (1/10 töö mahust).

Juhul, kui empiirilises uurimistöös ei vastanud tulemused ootustele, tuleks arutleda võimalike ebaõnnestumiste või mitteootuspäraste tulemuste põhjuste üle ning esitada ettepanekud, mida võiks edaspidi teisiti teha. Arutelus kirjeldatakse ka uurimistöö tähtsust erialale. Arutelu lõpus esitatakse ettepanekud, mis toetuvad töö tulemustele ning on eriala praktikas reaalselt rakendatavad.

Magistritööna esitatud arendusprojekti arutelu osas tuleb tuua välja projekti kriitika ja võimalikud puudused, edasised soovitusel arendustegevusega või uurimissuunaga jätkamiseks ning arutleda arendusprojekti rakenduslikkuse, mõju ja jätkusuutlikkuse üle.

2.6. Järeldused

Iga uurimisülesande või -küsimuse kohta tehakse järeldus, mis esitatakse punktide või teesidena lühidalt, konkreetset ja loogilise tervikuna. Järeldused baseeruvad teoreetilises uurimuses põhiosal ja arutelul, empiirilises töös uurimistulemustel.

Järelduste peatüki lõpus peab selguma, kas uurimisküsimused said vastuse, kas uurimisülesanded lahendati ning töö eesmärk saavutati. Juhul, kui empiirilises töös püstitati hüpotees, lisatakse, kas tulemused toetasid hüpoteesi või mitte.

3. KIRJALIKE TÖÖDE VORMISTAMISE ÜLDNÕUDED

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli vormistamisnõuded:

1. Kirjalike tööde koostamiseks kasutatakse Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kodulehel asuvaid eelvormistatud dokumendipõhjasid.
2. Kirjalikud tööd koostatakse arvutil A4 formaadis. Kirjastiil *Times New Roman*, kirjasuurus 12 pt, reavahe 1,5 (sh sisukorra loetelu), v.a kasutatud kirjandus vt p 10. Lehekülje vaba ruum ehk veeris on 2,5 cm kõigist servadest. Tekst on rööpjoondatud, st nii vasak- kui ka paremserv on sirged.
3. Töös jaotatakse tekst lõikudeks viisil, et lõik moodustaks sisulise ja loogilise terviku. Lõik koosneb rohkem kui ühest lausest. Lõiguvahe on 12 pt. Töös ei kasutata taandridu.
4. Peatüki ja alapeatüki pealkirja vahele kirjutatakse vaheteks ainult sellisel juhul, kui see on sisuliselt põhjendatud. Peatüki ja alapeatüki pealkirja ning nende eelneva ja järgneva teksti vahele jäetakse vahekauguseks 24 pt (topeltrida) ja pealkirjad vormistatakse laadides *Heading 1, Heading 2, Heading 3*.
5. Kõik leheküljed peale tiitellehe ja lisade nummerdatakse. Numbrid kirjutatakse lehekülgede jalusesse (alläär) keskele või paremale.
6. Kõik peatükid ja teised struktuuri osad (tiitelleht, sisukord, sissejuhatus, sisu peatükid, arutelu, järeldused, kasutatud kirjanduse loetelu, lisad) algavad uuel lehelt. Alapeatükke alustatakse jooksvalt leheküljelt, kui leheküljele mahub järgnevat teksti vähemalt kaks rida.
7. Lisad pealkirjastatakse ja nummerdatakse: paremasse ülanurka kirjutatakse sõna "Lisa" ja selle number: Lisa 1, Lisa 1 järg; Lisa 2, leheküljenumbrit ei panda.
8. Peatükkide pealkirjad kirjutatakse suurtähtedega paksus kirjas (**BOLD**) ja alapealkirjad kirjatähtedega paksus kirjas (**Bold**), kirjastiilis *Times New Roman*, kirjasuurus 12 pt. Pealkirjades sõnu ei poolitata ja lühendeid ei kasutata. Pealkirjad joondatakse lehe vasakusse serva ja pealkirja lõppu ei panda kirjavahemärki. Töös ja sisukorras nummerdatakse araabia numbrita järgnevate osade pealkirjad: teoreetiline taust (empiirilise uurimistöö korral), uurimistöö metoodika, töö põhiosa peatükid ja nende jaotused ning arutelu (vt lisa 3).
9. Peatükki ei alustata ega lõpetata tabelite, jooniste, loetelu või tsitaatidega. Tabeleid, jooniseid ega tsitaate ei esitata järjestikku ilma selgitavate vaheteksideta. Igale tabelile ja joonisele peab leiduma tekstis viide.
10. Kasutatud kirjanduse loetelus kasutatakse ühe allika kirje koostamisel ühekordset reavahet (*Single*). Kirjandusallikate vahele jäetakse üks vaba rida või vahe 12 pt.

11. Sõna või lauseosa esiletõstmiseks kasutatakse paksu kirja (**Bold**). Teksti esile tõstmisel tuleb olla mõõdukas. Tekstis allakriipsutust ei kasutata.
12. Sisukorras esitatakse töö osade pealkirjad koos alguslehekülje numbriga, mis eraldatakse punktiirjoonega (vt lisa 3).
13. Töö kirjutatakse õppekava õppekeeles. Töö keel peab vastama õigekeelsuse normidele ning olema stiililt korrektne ja täpne. Slängi ja kõnekeele kasutamine, ajakirjanduslikud, käibe- ja poeetilised väljendid on kõrgkooli kirjalikes töodes sobimatud. Vältima peab ka emotsionaalsust ja kallutatust protsesside ja nähtuste kirjeldamisel. Juhul, kui võõrkeelsele mõistele ei ole tuntud eestikeelset vastet, võib võõrkeelse sõna esitada sulgudes ja kursiivis kohe selgitava sõna järel. Terminoloogia kasutamisel peab sõnade õigekeelsus vastama kehtivale erialasele terminoloogiale (vt eriala raamdokumendid, juhendid, sõnastikud jms). Uurimistöös kasutatakse soovitatavalt umbisikulist vormi (nt: töös käsitletakse, uuritakse, analüüsitakse jne), kolmandat isikut (nt uurimistöö autor analüüsib, autorid uurivad) ning kindlat kõneviisi (nt tuleb teha katseid, mitte tuleks teha katseid).
14. Kokkuleppelised lühendid defineeritakse esmakordsel esinemisel tekstis, näiteks rahvusvaheline funktsioneerimisvõime, vaeguste ja tervise klassifikatsioon (RFK). Võõrkeelsete lühendite kasutamisel kirjutatakse võõrkeelne selgitus kaldkirjas, näiteks *International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Kui töös kasutatakse üle viie lühendi, millest igaüks esineb vähemalt kaks korda, siis on soovitatav koostada lühendite loetelu pärast sissejuhatust. Eraldi koostatud lühendite loetelu korral ei kirjutata tekstis lühendi selgitust. Lühendeid tuleb kogu töö ulatuses ühtemoodi kasutada. Üldkasutatavate sõnalühendite korral, nagu nr, vt, a, lk, jne selgitusi ei kirjutata ning punkt lühendi lõpus ei ole vajalik. Punkti kasutatakse siis, kui punktita lühend takistab tekstist arusaamist, näiteks k.a, e.m.a.
15. Numbrite kirjutamisel tuleb lähtuda õigekeelsuse nõuetest. Arvsõnad (1–10) on soovitatav tekstis kirjutada sõnadega ning suuremad numbritega. Kui ühekohalisele arvule järgneb mõõtühik, siis kirjutatakse see numbriga, näiteks 5 ml; 9%. Arvu kirjutamisel sõna *tuh*at või selle lühendit *tuh* ei kasutata, kirjutada tuleb nt 70 000. Suuremate arvude puhul kasutatakse sõnu miljon, miljard ja nende lühendeid 5 mln ehk 5 miljonit. Arvu ja mõõtühiku või selle lühendi või tähise vahel on üks tähekoht vahet, näiteks 34 €; 150 ml. Protsendi, nurgakraadi, -minuti ja -sekundi tähise korral ei jäeta tühikut numbri ja tähise vahele, näiteks 23% meestest. Kui arvule järgneb kaks tähist, jäetakse numbri ja tähise vahele tühik, näiteks 8 °C. Arvväärtus ja sellele järgnev mõõtühiku lühend või tähis tuleb paigutada samale reale. Numbritega kirjutatud põhiarvsõna käändetunnuse saab lisada

alates osastavast käändest. Näiteks: Peaaegu 25%-l patsientidest on küunte ja naha muutused. Kui põhiarvsõna on nimetavas käändes, siis seda laiendav nimisõna on osastavas käändes, näiteks 15 kuud, 27 lehekülge. Sõnaühendis selgub kääne nimisõnast ja arvsõna kääned ei ole vaja osutada. Näiteks: 302 ankeedist tagastati nõuetekohaselt täidetult 291 ankeeti. Protsentide arvutamisel piirdatakse täisarvuga või ühe kohaga pärast koma, näiteks 23% või 57,3%. Numbriliselt väljendatud erinevad arvud ei tohiks tekstis sattuda kõrvuti. Empiirilise uurimuse korral esitatakse arvandmed numbritena ja/või protsentidena. Näiteks: 65 (31%) patsienti vastas, et nad on teadlikud hoolekandeosakonna teenustest. 31% (65) patsientidest vastas, et nad on teadlikud hoolekandeosakonna teenustest. Arvude vahemiku näitamisel kasutatakse numbrite vahel mõttekriipsu (ilma tühikuteta). Näiteks (Miil, 2016: 42–47).

16. Valemitele peab eelnema selgitav tekst ning järgnema tähistete selgitus. Valemid esitatakse omaette real, paigutatuna soovitatavalt lehekülje keskele. Kõiki valemites kasutatavaid suurusid tuleb tähistada arusaadavate tähistega. Mingi suuruse või sümboli esmakordsel esinemisel valemis tuleb selgitada selle tähendus. Need valemid, millele tekstis viidatakse või mida arvutustes kasutatakse, peavad olema nummerdatud. Valemi number kirjutatakse ümarsulgudes lehe parempoolsesse serva. Tekstis tuuakse viited valemitele samuti sulgudes. Kui töös on rohkem kui üks valem, tuleb need nummerdada.

Näide:

Dissotsiatsioonikonstant K väljendub järgmiselt (Palma jt, 1992: 26):

$$K = \frac{[H^+] \cdot [A^-]}{[H \cdot A]} \quad (1)$$

$[HA]$ – happe dissotsieerumata vormi kontsentratsioon

$[H^+]$ – vesinikioonide kontsentratsioon

$[A^-]$ – dissotseerunud vormi kontsentratsioon.

17. Loetelude koostamisel tuleb kogu töö ulatuses kasutada ühtset stiili. Loetelu järjekorda tähistatakse kriipsloendiga (–), iga uut punkti alustatakse järgnevalt realt. Nummerdamist kasutatakse tavaliselt siis, kui on oluline loetelu järjekord või number. Ühe- ja kahesõnalised jaotised eraldatakse komaga, pikemad fraasid semikooloniga, terviklaused punktiga. Koma ja semikooloniga eraldatavad jaotised algavad väiketähega, terviklause esimene sõna algab suurtähega. Loetelusid kasutatakse mõistlikul määral ja seostatakse

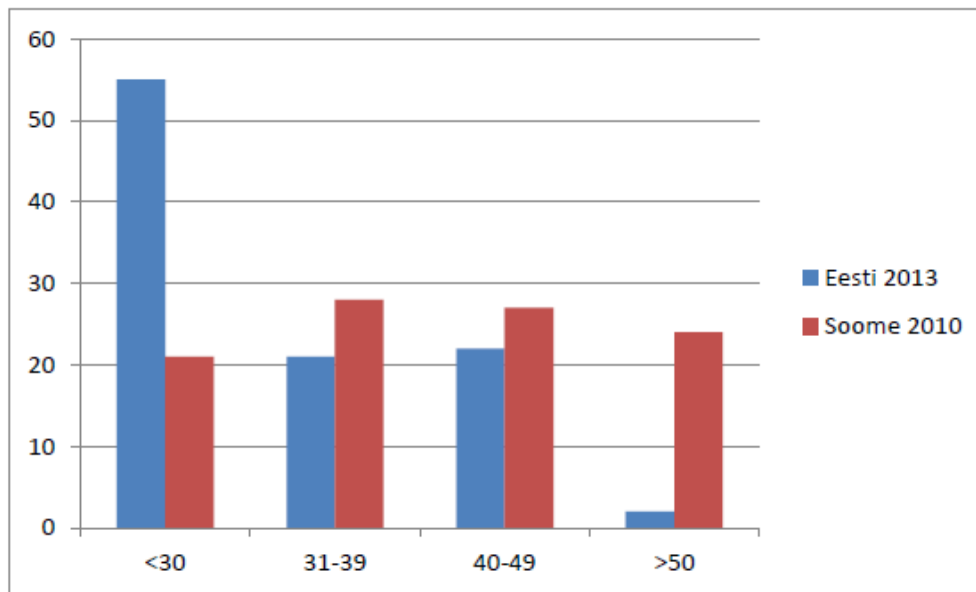
tekstiga. Töö peatükke ei alustata ega lõpetata loeteluga. Loetelu taande kaugus on vabalt valitav, kuid peab töös läbivalt ühesugune olema.

18. Tabelid pealkirjastatakse ja joonised (nt diagrammid, skeemid, graafika, pildid, fotod) allkirjastatakse ja nummerdatakse araabia numbritega kogu töö ulatuses ühtlaselt, näiteks Tabel 1, Tabel 2, Joonis 1, Joonis 2 jne. Tabelitele ja joonistele peab tekstis leiduma viide (vt joonis 4). Mahukamad tabelid ja joonised (üle 2/3 lk) on otstarbekas esitada lisades. Kui tabel või joonis pole töö autori koostatud, siis tuuakse viide algallikale sulgudes pärast tabeli pealkirja või joonise allkirja. Kui tabel või joonis on kohandatud või täiendatud, siis lisatakse viide algallikale (Kuusk, 2019, kohandatud). Autori koostatud tabeli või joonise korral pole vaja tabeli pealkirjas või joonise allkirjas autori nimele viidata. Jooniste ja tabelite joondus on autori enda valida, kuid peab töös läbivalt ühesugune olema.

Tabel 1. Eesti optometristide vanuselise jaotuse erinevus võrreldes Soome optometristidega (Koivuharju jt, 2010, kohandatud).

Vanus	Eesti 2013 N (%)	Soome 2010 N (%)	Erinevus %
<30	46 (55)	53 (21)	34
31-39	17 (21)	70 (28)	-7
40-49	18 (22)	68 (7)	-5
>50	2 (2)	60 (24)	-22
Kokku	83 (100)	251 (100)	

Tabeli sisu kirjutatakse kirjasuurusega 10 kuni 12 punkti ja kasutatakse reavahet 1,0.



Joonis 1. Eesti (N=83) ja Soome (N=251) optometristide vanuseline jaotus protsentides (Koivuharju jt 2010: 25, kohandatud).

Illustreerivat materjali (joonis, tabel, tsitaat vm) ei esitata järjest ilma vahepealse tekstita.



Joonis 2. Analüütiline kaal.

Peatükki ei lõpetata joonise, tabeli või tsitaadiga.

4. VIITESÜSTEEM

4.1. Viitamise üldnõuded

Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis on viitamissüsteemina kasutusel APA 7 (*American Psychological Association, 7th edition*) stiil. Viitamisel on soovitatav kasutada erinevaid viitamistarkvarasid, näiteks, EndNote, Mendeley. Viitamistarkvara kasutamisel valida viitamisstiil *APA 7th*.

Kasutatud kirjanduse loendisse märgitakse vaid töös viidatud allikad ja igale loetelus olevale allikale peab töös leiduma viide. Kasutatud kirjandusallikas ja tekstiviide moodustavad tervikliku viitesüsteemi. Kasutatud kirjanduse loetelu koostatakse ladina tähestikus tähestikulises järjekorras ülevalt alla, mitte vasakult paremale. Ridadel ei ole ees numbreid, reavahe on ühekordne, iga erineva allika vahel on üks vaba rida. Mitteladina tähestikus olevad kirjandusallikad translitereeritakse ladina tähtedega.

Viitamistarkvara kasutades kirjanduse loetelu ja tekstisisest viidet ümber ei vormistata, eeldusel et need on kooskõlas APA 7 viitesüsteemiga, näiteks võivad viitesse jääda võõrkeelsed lühendid *et al.*, *pp*. Viitamistarkvara kasutamisel peab metoodika osas olema mainitud, millist tarkvara kasutati.

4.2. Viitamine teksti sees

Varasemate uurimuste esitamiseks on põhiliselt kaks moodust:

1. Refereerimine (ümber jutustamine oma sõnadega ja esitamine muu tekstiga samas stiilis).
2. Tsiteerimine (sõna-sõnalt esitamine).

Tsitaadid peavad olema selgelt eristatavad. Tsitaat kui teise autori täpne lause peab olema jutumärkides ning selle järele lisatakse allikaviide lehekülje täpsusega. Tsitaat kui intervjuueeritava ütlus empiirilises töös peab olema kursiivis (*Italic*) ja jutumärkides ning selle järele lisatakse intervjuueeritava kood. Kui tsitaati ei esitata täielikult, tähistatakse puuduv osa punktiiriga (kolm punkti).

Refereerimine on teise autori teose sisu ja vormi küllaltki autorilähedane edasiandmine. Hea refereering vahendab mõtteid lühidalt, täpselt ja arusaadavalt. Refereerimisel peavad olema

selgelt eristatavad oma väited ja allika väited. Tekstis tuleb viidata igale teise autori tekstile ja materjalile (tabel, joonis, skeem, pilt jm). Allikaviide on vajalik nii refereeringu kui ka tsiteerimise juures.

Teksti sees viitamisel esitatakse järgnev info ümarsulgudes: autori (toimetaja või koostaja) perekonnanimi, väljaande ilmumisaasta. Leheküljenumber või -numbrid eraldatakse aastast kooloniga ja on vajalikud teise autori tsitaadi ja raamatu puhul. Artikli, dokumendi ja internetiallika puhul ei ole lehekülje näitamine kohustuslik.

Näited: Algallikal on:

- üks autor: (Mauseth, 2017: 441);
- kaks autorit: (Darra ja Thomas, 2019: 28–29). Tekstisisesel viitamisel on lubatud “ja” asemel kasutada ka &-märki: (Darra & Thomas, 2019: 28–29);
- kolm või enam autorit: (Smith jt, 2017: 34);
- isikust autor puudub, õigusakt jm (nimetuse kaks esimest sõna ja kolm punkti, ilmumisaasta, koolon, leheküljenumber või paragrahvi number): (Handbook of ..., 2018: 14); (Töövõimetoetuse seadus ..., 2023: §13); (Sepsise ja ..., 2018);
- SPC puhul kolm esimest sõna: (Ravimiomaduste kokkuvõte: ACC ..., 2015);
- kui lauses on põimitud mitme erineva allika autorite samatähenduslikud mõtted (tähestiku järjekorras): (Kae, 2016: 14; Martsoo, 2014: 237);
- sama autori samal aastal ilmunud erinevad allikad: (Uibu, 2016a: 146; Uibu, 2016b: 13);
- tõlkeraamat: (Herdman jt, 2021/2022).

Analoogselt viidatakse ka internetist pärinevatele allikatele. Internetiaadressi tekstiviitesse ei lisata. Leheküljenumbri märkimine viites ei ole kõikidel juhtudel võimalik.

Kaudne viitamine on lubatud ainult erandkorras ning see peab olema põhjendatud ja korrektselt esitatud. Kaudse viite esitamiseks tekstis on järgmised võimalused:

Näide 1: Florence Nightingale (1859) on kirjutanud: “Õe ülesandeks on füüsilise keskkonna muutmine nii, et loodus võiks patsienti ravida” (tsit Aro, 1996 järgi).

Näide 2: “Õe ülesandeks on füüsilise keskkonna muutmine nii, et loodus võiks patsienti ravida” (Nightingale, 1859; tsit Aro, 1996 järgi).

Kaudset viitamist saab kasutada ka refereerimise korral:

Näide 3: Mida enam on tehtud uuringuid teadveloleku ja selle kasulikkuse kohta, seda enam on erinevad organisatsioonid huvitatud teadvelolekuprogrammide kaasamisest oma organisatsioonikultuuri (Hyland, Lee & Mills, 2015; viidanud Kilk, 2019).

Kaudse viitamise korral lisatakse kirjanduse loetellu reaalselt kasutatud allikas, mitte algallikas.

Ühest lausest koosneva teksti viitamine

Tekstist peab näha olema, mis on uurija "oma", mis teistelt saadud, olgu see mujalt saadu siis otsene laen, kokkuvõtlik refereering või teksti esitamine oma sõnadega (Hirsjärvi jt, 2010: 315).

Mitmest lausest koosneva teksti viitamine

Leheküljenumbri märkimine viites ei ole alati võimalik, näiteks kui viidatakse uurimustele tervikuna. Üldreeglik peab siiski pidama seda, et lugeja peaks kergesti leidma need leheküljed, kust info on võetud. Lehekülje täpsusega tuleb märkida otsesed tsitaadid. (Hirsjärvi jt, 2010: 315).

punkt sulu järel

punkt sulu järel

punkt sulu ees

Viitamine lõigu või lause alguses

Hirsjärvi jt (2010: 315) on välja toonud, et "lehekülje täpsusega tuleb tingimata alati märkida otsesed tsitaadid, viited teistelt saadud tabelitele, joonistele ja skeemidele". Leheküljenumber tuleks märkida sellise materjali puhul, mis on selgelt seotud kellegi teise tegemiste ja tulemustega. Samuti tuleb leheküljenumber märkida väidetele, oletustele või lausungitele. (Hirsjärvi jt, 2010: 315).

4.3. Kasutatud kirjanduse vormistamine

Kasutatud kirjanduse nimekiri joondatakse kas rööpselt või vasakule. Kasutatud kirjanduse vormistamisel jälgitakse neljaosalist põhimudelit: kes on kirjandusallika autor, millal on see ilmunud, mis on pealkiri ja kus on avaldatud. Üldiselt on kirjandusallikatel järgmised kolm tüüpi: ajakiri, raamat ja dokumendid. Enamasti avaldatakse neid kahes erinevas vormis: a) paberil ja/või b) elektrooniliselt.

AJAKIRI

KES	MILLAL	MIS	KUS
Autor/autorid Perekonnanimi ja initsiaal(id) – eesnimi esitäh(d)	(Ilmumisaasta)	Pealkiri	Ilmumiskanal Ajakirja nimetus <i>kaldkirjas</i> (<i>Italic</i>), ilmumiskoha info eraldatakse komaga
a) paberil – Autor. (Ilmumisaasta). Pealkiri. <i>Ajakirja nimetus kaldkirjas (Italic)</i>, ajakirja number või ajakirja ja köite number, artikli esimese ja viimase lehekülje number. b) elektrooniline – samuti nagu paberil; Autor. (Ilmumisaasta). Pealkiri. <i>Ajakirja nimetus kaldkirjas (Italic)</i>, võimalusel ajakirja ja köite number, artikli esimese ja viimase lehekülje number ja DOI=<i>The Digital Object Identifier</i> – digitaalse dokumendi identifitseerimistunnus. DOI aadressi puudumisel veebiaadress.			
Castello, M., Ferrara, P., Destrebecq, A., Terzoni, S. (2019). The perception of clinical risk among students of different health professions: a multicentre study. <i>British Journal of Nursing</i>, 28(3), 193–197. Darra, S., Thomas, G. (2019). An Evaluation of the Midwifery Pre-Qualifying Skills Passport in Wales. <i>British Journal of Midwifery</i>, 27(1), 26–32. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=134020989&site=ehost-live Su, Y., Wu, X. V., Ogawa, N., Yuki, M., Hu, Y., Yang, Y. (2022). Nursing skills required across natural and man-made disasters: A scoping review. <i>Journal of Advanced Nursing</i>, 78(10), 3141–3158. https://doi: 10.1111/jan.15337			

RAAMAT

KES	MILLAL	MIS	KUS
Autor/autorid Perekonnanimi ja initsiaal(id)	(Ilmumisaasta)	Pealkiri (<i>kaldkirjas</i>)	Ilmumiskanal ilmumiskoht ja kirjastus/ väljaandja (eraldatakse ilmumiskohast kooloniga); allika kohta täpsustav info, kui see on olemas
a) paberil – ilmumiskoht ja kirjastus; b) elektrooniline – ilmumiskoht ja kirjastus. Veebiaadress ja sulgudes info kasutamise/võtmise kuupäev uuel real. Ilmumiskoht võib olla näidatud, aga kirjastuse näitamine on kohustuslik. Juhul, kui ilmumiskohta ei ole allikale märgitud, siis kasutatud kirjanduse loetelusse ei ole vaja seda kirjutada.			
Lagerspetz, M. (2017). <i>Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus</i>. Tallinna Ülikooli Kirjastus.			

Pealkirja järele lisatakse allika kohta täpsustav info, kui see on olemas.

Maikov, K., Eha, K., Põldma, H-M., Didrik, K., Eiche, G. (2022). *Roheteraapia toas ja õues. Käsiraamat kõigile*. Vesta.

Viimase autori nime ees on lubatud kasutada koma või &-märki.

Butcher, H. K., Bulechek, G. M., Dochterman, J. M, & Wagner, C. M. (toim). (2023). *Õendussekkumiste klassifikatsioon (NIC)* (7. vlj). Krisostomus; Elsevier. (Originaal ilmunud 2018).

Moorhead, S., Swanson, E., Johnson, M., & Maas, M. L. (toim). (2023). *Õendustulemuste klassifikatsioon (NOC): Tervisetulemuste mõõtmine* (6. vlj). Krisostomus; Elsevier. (Originaal ilmunud 2018).

Kaheosalise pealkirja puhul kirjutatakse välja kogu pealkiri ja eraldatakse osad kooloniga.

Mändar, R., Lutsar, I., Karki, T., Mikelsaar, M. (2022). *Meditiiniline mikrobioloogia II: Bakterid ja seened*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Herdman, T. H., Kamitsuru, S., & Lopes, C. T. (toim). (2022). *NANDA International, Inc. Õendusdiagnoosid. Definitsioonid ja klassifikatsioon 2020–2023* (12. vlj). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. (Originaal ilmunud 2021).

E-raamat:

Wojcik, B. J. (2018). *Pharmacy Calculations for Pharmacy Technicians*.

<https://www.pdfdrive.com/pharmacy-calculations-for-pharmacy-technicians-d58957811.html>

Raamatul on ainult toimetaja või koostaja, siis sulgudes on märke (toim), (koost).

Hood, P., Khan, E. (toim). (2020). *Understanding Pharmacology in Nursing Practice*. Cham: Springer Nature Switzerland AG.

Raamatus on peatükkide autorid või on artiklite kogumik. Peatüki või artikli autorid, aasta, peatüki või artikli pealkiri. Selle järele lisada koostaja või toimetaja nimi, teose pealkiri, artikli esimene ja viimane leheküljenumber ja kirjastus.

Külaots, N., Parts, L. (2022). Hamasuleen ja bisaboolool kummelites ning nende sisalduse muutus ajas. Kõöp, K., Talvik, M., Vadi, E., Eha, K., Kaasik-Aaslav, U., Koivula, M. (toim.). *Uurida on lihtne?! Artiklid lõputööde põhjal III* (94–106). Printon AS.

Juhul, kui viitamiseks kasutatakse viitamistarkvara, siis on kogumiku või raamatu peatüki viitamisel lubatud kasutada peatüki või artikli pealkirja järel “In” ja “toim.” asemel “ed(s).”

Roberts, A. J., Fechner, P. Y. (2020). Description of Turner Syndrome. In: Fechner, P. Y. (ed). *Turner Syndrome: Pathophysiology, Diagnosis and Treatment* (1–12). Springer Nature Switzerland AG.

Samal aastal sama autori poolt ilmunud erinevate allikate puhul lisada aastale väiketäht.

Raal, A. (2010a). *Farmakognoosia*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Raal, A. (2010b). *Maailma ravimtaimede entsüklopeedia*. Eesti Entsüklopeediakirjastus.

Teatmeteosed:

Toimetaja(d), aasta, teatmeteose nimetus, köite number, kirjastus (rohkem kui kümne toimetaja, koostaja või autori korral märgitakse ainult peatoimetaja või kui see puudub, siis esimese toimetaja või koostaja nimi).

Wong, Y.-C., Lewis, R. J. (toim). (2017). *Analysis of Food Toxins and Toxicants*. Wiley-Blackwell.

DOKUMENT

KES Autor/autorid Perekonnanimi ja initsiaal(id)	MILLAL (Ilmumisaasta)	MIS Pealkiri	KUS Ilmumiskanal Veebiaadress uuel real
a) paberil – dokumendi nimetus, ilmumisaasta, dokumendi väljaandja organisatsioon ja ilmumiskoht; b) elektrooniline – lisaks uuel real veebiaadress, sulgudes info kasutamise/võtmise kuupäev kui varasemad allikad eemaldatakse.			
Õigusaktid: seaduse või määruse nimetus, Riigi Teataja või muu allika andmed (avaldamise märke), interneti-aadress. Tervishoiuteenuste korraldamise seadus. (2023). RT I, 11.03.2023, https://www.riigiteataja.ee/akt/110032011009 Dokumendid: dokumendi nimetus, ilmumisaasta, dokumendi väljaandja organisatsioon, interneti-aadress. Farmatseut, tase 6. Kutsestandard. (2021). Tervishoiu Kutsenõukogu. https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/exportPdf/10982662/ Tekst organisatsiooni veebilehelt: pealkiri, ilmumisaasta, organisatsiooni nimi, interneti-aadress, otsingukuupäev. The top 10 causes of death. (2024). World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death (23.11.2024) Vastavalt APA 7 juhendile, ei ole viitesse vaja lisada otsingukuupäeva, kui viidatakse allikat, mida arhiveeritakse, nt ajalehed, e-raamatud ja ajakirjad. Veebilehed ilma avaldamiskuupäevata, mille sisu on kavandatud aja jooksul muutuma ja mida ei arhiveerita, vajavad otsingukuupäeva lisamist. Veebipõhiste sõnaraamatute või entsüklopeediate viited, mida uuendatakse jooksvalt ja millel pole avaldamiskuupäeva, tuleb samuti varustada otsingukuupäevaga. Arhiivimaterjalid: dokumendi pealkiri, aasta, toimiku pealkiri, arhiivi nimetus, fondi, nimistu ja lehe number, arhiivi asukoht. Meditiinipersonali registreerimise toimikud. (1940). <i>Sotsiaalministeerium 1929–1940</i>, Eesti Riigiarhiiv (ERA, 50, 1, 25), Tallinn, Eesti.			

MUUD ALLIKAD

KES	MILLAL	MIS	KUS
Autor/autorid	(Ilmumisaasta)	Pealkiri	Ilmumiskanal
Perekonnanimi ja initsiaal(id) – eesnime esitäh(d)			Pealkirja nimetus <i>kaldkirjas</i> (<i>Italic</i>), ilmumiskoha info eraldatakse komaga
Konverentsimaterjalid, -teesid: autori perekonnanimi koos initsiaalidega, aasta, kuupäev, ettekande pealkiri, ettekande liik, konverentsi nimetus ja asukoht, interneti-aadress. Cacciatore, R. (2021, 22. september). <i>Eakohane seksuaalkasvatus Soomes</i>. [suuline ettekande]. Tervisedenduse konverents 2021 Seksuaaltervisest – piiridest ja piirideta, Tallinn, Eesti. https://intra.tai.ee/images/TE_konverents_2021_ettekanded/Avasessioon/Cacciatore-Age-appropriate-sexuality-education.pdf Kõrgemaa, U. (2023, July 8–11). <i>The Effect of Work Experience on Nurses' Opinion of Their Professional Education</i>. [Conference presentation abstract]. ICN 2023 Congress, Montreal, Canada. https://cdn-shakeit.ptisp.systems/abstracts/1228_1228-2260.pdf Isikust autor puudub – pealkiri, ilmumisaasta (alati ei ole võimalik), organisatsiooni nimi. Koolieelses eas laste seksuaalkasvatus: keha, tunded ja turvalisus. (2018). Tervise Arengu Instituut. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatus.pdf (26.03.2023) Üliõpilastööd: uurimistöö autori perekonnanimi koos initsiaalidega, ilmumisaasta, pealkiri, töö liik (näiteks: magistritöö), õppeasutuse nimetus, interneti-aadress. Koorits, A. M. (2022). <i>Ülevaade 2. tüüpi diabeedi ennetusele suunatud mobiilirakendustest ja veebipõhisest ennetusest</i> [Lõputöö, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool] ESTER. https://www.ester.ee/search~S1*est Andmed statistikaameti veebilehelt: Statistikaamet. (2023). https://www.stat.ee/ Ravimiomaduste kokkuvõte (SPC): Teva B.V. (2023). <i>Paracetamol Actavis, 500 mg tabletid</i>. [Ravimi omaduste kokkuvõte]. Ravimiamet. https://ravimiregister.ee/Data/SPC/SPC_1002878.pdf Taskuhääling: saatejuhid märgitakse autoriks, eetris oleku aeg, taskuhäälingu liik: videovoog (vlog) või audiovoog, olemasolul saatelõik (episood), produtseeriv asutus, interneti-aadress. Gaidajenko, A., Puusepp, K. (Saatejuhid). (2022 kuni praeguseni). Õendus nähtavaks [audio-taskuhäälingusaade]. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. https://soundcloud.com/tervise-korgkool/olulised-sammud-odede-nappuse-vahendamiseks?si=f9907b00818347b2ad3da4654866ef72&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing Instagrami foto või video: kasutajakonto nimi, foto või video üleslaadimise kuupäev, esimesed 20 sõna postitusest (kursiivis), interneti-aadress.			

Tallinna Tervishoiu Kõrgkool [@tervise_kool]. (2023, mai 10). *Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis käis eelmisel nädalal Erasmuse programmi raames külas Soome Metropoli Ülikooli rahvusvaheline õe õppe grupp.* [Photographs]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CsEOKA4INtL/> (26.03.2023)

5. UURIMISTÖÖ EETILISED ASPEKTID

5.1 Loomevargus ja plagiaat

Vastavalt kõrgkooli õppekorralduseeskirjale (2024) pt 5.3.5.3 nimetatakse plagiaadiks „kellegi teise kirjaliku töö või selle osa oma nime all esitamist või refereerimist/tsiteerimist nõuetekohase viitamiseta“. Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis reguleerib dokument „Üliõpilas- ja õpilastööde plagiaadi tuvastamise ja menetlemise kord Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis“ (2022) plagiaadi tuvastamise põhimõtteid ning menetlemist, kui õppur on esitanud plagiaadikahtlusega töö.

Õppur on töö autor ja vastutab oma töö koostamise eest. Kõik töös kasutatud teiste autorite seisukohad peavad olema viidatud (samuti tabelid, joonised, sh fotod). Viitamine peab olema korrektne, viitamata tekst loetakse autori loominguks. Töös peab selgelt eristuma, millised on autori enda ja millised teiste mõtted. Autori koostatud tabelid, joonised ja fotod on autori enda looming antud töös ning ei vaja viitamist. Tehisaru kasutamine peab metoodika osas olema mainitud, sh kasutusviis ja saadud väljund.

Eneseplagiaat on enda avaldatud töö või töö osade korduv kasutamine ilma enesele viitamata, mis ei ole lubatud. Samuti ei ole lubatud enda töö uuesti esitamine juhul, kui selle eest on juba ainepunkte antud. Oma varasema töö kasutamisel uurimis- või lõputöö raames tuleks seda eelnevalt kooskõlastada juhendajaga. Varasemat tööd võib kasutada vajaliku tausta kirjeldamiseks. Uue töö kontseptsioon peab olema eristuv, tuues välja uusi aspekte võrreldes algse tööga. Metoodika peatükis tuleks viidata varasemale tööle ja tuua välja selle osa uurimisprotsessis.

Kui ühe ja sama autori teksti refereeritakse järjestikku mitmes lõigus, tuleb viide lisada iga lõigu lõppu. Selliseid olukordi tuleks vältida ning põimida erinevate autorite seisukohti vältimaks töö muutumist kallutatuks.

Kui originaalteksti mõtet on võimalik edasi anda ainult algses sõnastuses, tuleb kasutada tsiteerimist ja jutumärke. Tsiteerimist tuleb kasutada täpselt ja võimalikult harva. Mitme lause ühendamise puhul tuleb kasutada refereerimist. Teise autori töö refereerimist võib pidada plagiaadiks juhul, kui:

- Teise autori töö esitatakse enda autorlusena (enda nimel).
- Andmebaasist või mujalt leitud töö esitatakse tõlgituna oma nime all.

- Teise autori mõtted või laused esitatakse ilma autorit ja/või kasutatud allikat viitamata. See on plagiaat ka siis, kui viitamine on puudulik.
- Teise autori täpne tsitaat esitatakse ilma jutumärkideta. Seda ka juhul, kui autor ja allikas on viidatud. Tsitaadis ei tohi liita üheks lauseks mitmest lausest pärit tekstiosi, st tsiteeriija ei tohi moodustada uut lauset. Kui tekstiosade liitmine on vajalik, siis tuleb refereerida.
- Teise autori tekstist esitatakse originaalile lähedane pisimuudatustega tekst, mis on plagiaat ka siis, kui autor ja allikas on märgitud. Pisimuudatused, millega piirdumine viib plagiaadini:
 - mõned grammatilised vormid on asendatud paralleelvormidega;
 - mõned sõnad on asendatud sünonüümidega (nt öeldised või sidesõnad);
 - mõned sõnad või lauseosad on jäetud refereeritavast tekstist välja;
 - on muudetud ainult sõnade järjekorda lausetes või lausete järjekorda;
 - laused on liigendatud teisiti (nt on ühendatud kaks lauset koos väheste muudatusega).

Viitamise puhul tuleb silmas pidada, et teiste autorite töid kasutatakse motiveeritud ja proportsionaalses mahus ning erinevate autorite allikaid kombineeritakse omavahel. Plagiaadi tuvastamiseks rakendatakse plagiaadituvastamise programmi. Tõsise rikkumise tuvastamisel võib komisjon teha kõrgkooli rektorile ettepaneku õppuri eksmatrikuleerimiseks.

Tehisaru ei ole teksti (kaas)autor, vaid vahend, mida kasutada teksti koostamisel. Tehisaru kasutamine motiveerimata mahus on akadeemiline petturlus (vt nt Tartu Ülikooli suunis tekstiroboti kasutamiseks õppetöös või Tallinna Ülikooli soovitused tehisintellekti kasutamiseks). Metoodika peatükis tuleb dokumenteerida tehisaru kasutamine, sealhulgas kasutatud tööriista nimi, kasutamise eesmärk ja ulatus. Tehisaru tööriistade kasutamise deklareerimine toetab läbipaistvust ja usaldust autori ja lugejate vahel. Tehisaru kasutamise viisi kirjelduse järgi peab olema üheselt mõistetav, millises ulatuses ja millisel moel on seda töös rakendatud.

5.2 Hea teadustava

Uurimistööde läbiviimisel juhendatakse "Hea teadustava" (2023) raamdokumendist ja kõrgkooli õppekorralduseeskirjast (2024).

Metoodika peatükis tuleb kirjeldada uurimistöö eetilised aspektid tuginedes nt Tom Beauchampi ja James Childressi neljale meditsiinieetika põhiprintsiibile. Teema on täpsemalt lahti kirjutatud Andres Soosaare raamatus „Meditsiinieetika“ (2016). Kirjelduse alusel peab selguma, kuidas uurija tagab oma töös nelja meditsiinieetika põhiprintsiibi jälgimist.

Uuritavate isikuautonoomia austamine – analüüsida uuringus osalemise vabatahtlikkust, informeerituna nõusoleku andmist, sh konfidentsiaalsuse ja andmete töötlemise ning käitlemisega seotud aspekte. Teoreetilise uurimuse (kirjanduse ülevaade) puhul tuleb kirjeldada, kas töös kasutatud uuringutes või publikatsioonides on järgitud, et uuritav oli uuringusse kaasatud vaid teadlikult ja vabatahtlikult antud nõusolekul.

Mittekahjustamise printsiip – analüüsida, kas teadustöös võib ette tulla füüsiline või vaimne kahju, näiteks otsene kahjustamine. Samuti, kas uurimistöö võib kahjustada mõnda huvigruppi, näidata neid halvas valguses ning selle läbi kahjustada ka kellegi vaimset või füüsilist tervist.

Heategemise printsiip – põhjendada, kas uurimistööst saadav kasu on otsene või kaudne, mida saab uuritav või spetsiifiline sihtrühm antud uuringu tulemusel/tulemustest.

Õigluse printsiip – analüüsida, kas uuringuga kaasnevad riskid ja koormus on tasakaalus uuringu tulemustega, kas uuring on sobilik, vajalik. Analüüsida, kas uuringusse on kaasatud esinduslik valim, sh võrdne võimalus osaleda, kas uuringu rahastamine on läbipaistev. Teoreetilise uurimuse puhul tuleb kirjeldada, kas töös kasutatud uuringutes või publikatsioonides on seda printsiipi jälgitud.

Täiendavalt tuleb võtta arvesse uurimistööst endast tulenevad eetilised aspektid, mille juhis on toodud allpool.

Uurimistööd, mis vajavad eetikakomitee kooskõlastust:

- kõik invasiivsed ja/või kliinilised uuringud;
- kõik uuringud, milles uuritakse haavatavaid rühmi (kuni 14-aastased lapsed ja noored, puude ja krooniliste haigustega inimesed, patsientide lähedased jne);

- kõik uuringud, milles töödeldakse eriliiki isikuandmeid ilma andmesubjekti nõusolekuta (Isikuandmete kaitse ..., 2016: §5–6).

Eetikakomitee kooskõlastust ei vaja uurimistööd, milles:

- uuritavateks on eksperdid, kes aitavad nähtust (sh tervise, haiguse jm-ga seonduvat) selgitada;
- uuritavad annavad tagasisidet mõne nähtuse kohta.

Eetikakomitee kooskõlastuse taotlemine on õppuri kirjaliku töö juhendaja pädevuses ning kooskõlastus võetakse tervele rakendusuuringule, mille osaks võivad olla mitmed üliõpilastööd. Selleks et viia uuringut läbi kõrgkooli üliõpilaste hulgas, on vaja täita kõrgkooli kodulehel asuv „Taotlus uurimistöö läbiviimiseks Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis“.

Hea teadustava järgi näidatakse kollektiivsete projektide teadustulemuste publitseerimisel autoritena kõik töös osalenud isikud ja vajadusel ka nende teaduslik panus. Teadustöö autorina ei saa näidata isikuid, kes uurimistöö protsessi üheski osas (uuringu disain, metoodika ja mõõdikute välja töötamine, andmete analüüs, raportite ja artiklite kirjutamine) ei ole otseselt osalenud. Uurimistöös osalemisena ei käsitleta osutatud tugiteenuseid (nt tõlkimine, keeleteoimetamine, statistiline tugi).

KASUTATUD KIRJANDUS

Füüsiliste isikute kaitse kohta isikuandmete töötlemisel ja selliste andmete vaba liikumise ning direktiivi 95/46/EÜ kehtetuks tunnistamise kohta (isikuandmete kaitse üldmäärus), Euroopa Parlamendi ja Nõukogu määrus, 2016/679/EL. (27. aprill 2016). <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&rid=1>

Hea teadustava. (2023). Eetikaveeb. Tartu Ülikooli eetikakeskus.
<https://eetika.ee/et/sisu/hea-teadustava> (24.10.2025)

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajuvaara, P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Medicina.

Isikuandmete kaitse seadus. (RT I 04.01.2019; 21.12.2018).
<https://www.riigiteataja.ee/akt/104012019011>

Lagerspetz, M. (2017). *Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus*. Tallinna Ülikooli Kirjastus.

Plagiaadi tuvastamise ja menetlemise kord Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis. (2022). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool.
<https://www.ttk.ee/sites/ttk.ee/files/Tallinna%20Tervishoiu%20K%C3%B5rgkooli%20Plagiaadi%20tuvastamise%20ja%20menetlemise%20kord.pdf>

Publication Manual of the American Psychological Association, Seventh Edition. (2020).
<https://apastyle.apa.org/products/publication-manual-7th-edition>

Soosaar, A. (2016). *Meditiinieetika*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppekorralduseeskiri. (2024). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool.
<https://www.ttk.ee/et/%C3%B5ppekorralduseeskiri>

Lisa 1

Kirjalike tööde liigid, mahud ja koostisosad

Töö liigid/ töö koostisosad	Uurimistöö	Lõputöö		Magistritöö
		teoreetiline	empiiriline, innovaatiline	
Kokkuvõte	+	+	+	+
<i>Summary</i>		+	+	+
Lühendite loetelu	(+)	(+)	(+)	(+)
Sisukord	+	+	+	+
Sissejuhatus	+ 1/10 töö mahust	+ 1/10 töö mahust	+ 1/10 töö mahust	+ 1/10 töö mahust
Teoreetiline tausta kirjeldus	+ (oleneb metoodikast)		+	+
Metoodika	+	+	+	+
Põhiosa jaotatud peatükkideks	+	+	+	+
Arutelu (sh ettepanekud)	+ 1/10 töö mahust	+ 1/10 töö mahust	+ 1/10 töö mahust	+ 1/10 töö mahust
Järeldused	+	+	+	+
Kasutatud kirjandus, minimaalne hulk	+ 15, neist rahvusvaheliselt eelretsenseeritud erialaseid teadusartikleid 5	+ 20, neist rahvusvaheliselt eelretsenseeritud erialaseid teadusartikleid 10	+ 20, neist rahvusvaheliselt eelretsenseeritud erialaseid teadusartikleid 10	+ 25, neist rahvusvaheliselt eelretsenseeritud erialaseid teadusartikleid 15

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOO



Tervishariduse keskus
Tegevusterapeudi õppekava

Mari Soo

RAHULOLU DIPLOMIEELSE HARIDUSE JA TÖÖGA

Lõputöö

Tallinn 2023

Lisa 2 järg

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödest, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Luban Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolil avalikustada oma lõputöö PDF-versiooni raamatukoguprogrammis.

Lõputöö autori allkiri

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Lubatud kaitsmisele.

Juhendaja Maiu Mustikas, MSc

/nimi ja akadeemiline kraad/

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOO



Meditsiinitehnilise hariduse keskus

Farmatseudi õppekava

F3

Tiina Tina

AKNE RAVI ISTRETINOIINIGA

Uurimistöö

Juhendaja Toomas Torm

Tallinn 2023



Õenduse õppetool
Terviseteaduse õppekava

Harri Haug

**KVALITEEDIJUHTIMISSÜSTEEMI ARENDAMINE TERVISHOIUASUTUSE
NÄITEL**

Magistritöö

Tallinn 2023

Lisa 2 järg

Olen koostanud magistritöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödest, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Luban Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolil avalikustada oma magistritöö PDF-versiooni raamatukoguprogrammis.

Magistritöö autori allkiri

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Lubatud kaitsmisele.

Juhendaja Richard Ritsikas, MSc

/nimi ja akadeemiline kraad/

/allkirjastatud digitaalselt/

/kuupäev digitaalallkirjas/

Lõputöö ülesehitus empiirilise uurimistöö korral

SISUKORD

KOKKUVÕTE	2
SUMMARY	3
SISSEJUHATUS	6
1. VÄHKI PÕDEVATE LASTE ISADE KOGEMUSED JA VAJADUSED LAPSE HAIGUSEGA TOIMETULEKUL VARASEMATE UURIMISTÖÖDE PÕHJAL	8
2. METOODIKA	10
2.1. Metodoloogilised lähtekohad	10
2.2. Valimi moodustamine	10
2.3. Andmete kogumise meetod ja protsessi kirjeldus	11
2.4. Andmete analüüsi meetod ja protsessi kirjeldus	13
2.5. Uurimistöö eetika ja usaldusväärsus	15
3. TULEMUSED	17
3.1. Isade kogemused lapse haigusega toimetulekul	17
3.1.1. Kogemused seoses informatsiooniga	17
3.1.2. Kogemused seoses sotsiaalsete suhetega	19
3.1.3. Kogemused seoses tervishoiuga	22
3.1.4. Kogemused seoses tervise muutustega	24
3.1.5. Kogemused seoses lapsega	26
3.2. Isade vajadused lapse haigusega toimetulekul	29
3.2.1. Materiaalsed vajadused	30
3.2.2. Sotsiaalsed vajadused	31
3.2.3. Spirituaalsed vajadused	34
4. ARUTELU	36
5. JÄRELDUSED	44
KASUTATUD KIRJANDUS	45

LISAD:

LISA 1. Intervjuu kava

LISA 2. Uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm intervjuueeritavale

LISA 3. Luba Tallinna Meditsiiniuuringute Eetikakomiteelt

Lõputöö ülesehitus teoreetilise töö korral

SISUKORD

KOKKUVÕTE	3
SUMMARY	4
SISSEJUHATUS	5
1. UURIMISTÖÖ METOODIKA	7
2. HAPRA EAKA PROBLEEMID JA RISKITEGURID	9
2.1. Kognitiivsed probleemid ja riskitegurid	9
2.2. Füüsilised probleemid ja riskitegurid	12
3. HAPRA EAKA TERVISESEISUNDI HINDAMISE MÕÕDIKUD	16
3.1. Hapruse varajase avastamise olulisus	16
3.2. Hapruse hindamise vahendid	17
4. ARUTELU	25
JÄRELDUSED	29
KASUTATUD KIRJANDUS	30

LISAD:

Lisa 1. Kirjandusallikate otsing

Lisa 2. Hapruse tsükkel

Lisa 3. Lihtne hapruse skriinimise küsimustik FRAIL

Lisa 4. Eakate Hapruse Indeks

Lisa 5. PRISMA küsimustik

Lisa 6. Edmontoni Hapruse Skaala

Lisa 7. Posti teel skriiningu instrument

Lisa 8. Psühhosotsiaalse hapruse skriinimise test SOCIAL

Lisa 9. Mini toitumusliku hindamise vahend

Lisa 10. Hapruse pidevus

Lõputöö ülesehitus innovaatilise töö korral

SISUKORD

KOKKUVÕTE	3
SUMMARY	4
SISSEJUHATUS	6
1. TEOREETILINE TAUST	9
1.1. Jooga mõju rasedusele	9
1.2. Jooga mõju sünnitusele	11
2. METOODIKA JA TEOSTUS	14
2.1. Kirjanduse ülevaate metoodika	14
2.2. Õppevideo koostamine	15
3. ÕPPEVIDEO JOOGASEERIA KIRJELDUS	17
3.1. Mäcasend	17
3.2. Ülessirutus harkseisus	19
3.3. Ettepainutus ja pool ettepainutus	20
3.4. Külje venitus pool ettepainutuses	21
3.5. Tooliasend	23
3.6. Avatud madal väljaaste	24
3.7. Toengpõlvituses lülisamba ja õlaliigese venitus	26
3.8. Rulliv kass	27
3.9. Allavaatava koera asend	28
3.10. Täisküki asend	30
3.11. Piksenoole asend	31
4. ARUTELU	32
JÄRELDUSED	35
KASUTATUD KIRJANDUS	36
TÄNUAVALDUS	40

LISAD:

Lisa 1. Uurimistöö modelli nõusoleku vorm õppevideotes osalemiseks, filmimiseks ja/või pildistamiseks ning loa andmine Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolile õppevideote ja uurimistöö teoreetilise materjali kasutamiseks õppematerjalina.

Magistritöö ülesehitus

SISUKORD

KOKKUVÕTE	3
SUMMARY	4
SISSEJUHATUS	6
1. MAGISTRITÖÖ TEOREETILINE RAAMISTIK	9
1.1. Veritsushäired ja nende käsitlemine	9
1.2. Veritsushäiretega patsientide register	10
1.3. Veritsushäiretega patsientide registrid maailmas	11
1.4. Veritsushäiretega patsientide riikliku registri vajalikkus	13
2. METOODIKA	15
2.1. Organisatsiooni diagnostika	15
2.2. Andmete kogumine	17
2.3. Andmete analüüs	19
2.4. Eetika ja usaldusväärsus	19
3. ARENDUSPROJEKT	21
3.1. Projekti kava	21
3.2. Kommunikatsiooni kava	23
3.3. Ressursside kaasamine, eelarve	24
3.4. Riskijuhtimise plaan	27
3.5. Kvaliteedi kontroll ja AP monitooring	28
3.6. Rakenduskava analüüs	29
3.7. Tulemused	31
3.7.1. Eesti veritsushäiretega patsientide riiklik registri loomise vajalikkuse ankeetküsimustiku tulemused	31
3.7.2. Eesti veritsushäiretega patsientide riiklik register	39
4. ARUTELU	41
JÄRELDUSED	44
KASUTATUD KIRJANDUS	45
LISAD:	
LISA 1. Uurimistöös kasutatud ankeetküsimustik	
LISA 2. Eesti veritsushäiretega patsientide registri patsiendi informeeritud nõusoleku vorm	
LISA 3. Eesti veritsushäiretega patsientide riikliku registri kogutav andmestik	