



# Dr Elmira Mamedova

Peremeditsiini eriarst

Usun, et iga inimene on oma füüsilise ja vaimse tervise peremees või perenaine ning otsustades ise oma elustiiliharjumuste üle, saab vältida paljusid ennetatavaid ägedaid või kroonilisi haigusi.

Seetõttu usun ka perioodilistesse tervisekontrollidesse, mis aitavad olla kursis oma organismi tegeliku seisundiga ning aeg-ajalt kriitiliselt üle vaadata oma toitumis-, liikumis- ja muid harjumusi. Siiski tuleb ette hetki, kui vajatakse arsti nõu, kas ennetusel, juba tekkinud haiguse täpsustamisel või ravimisel ning siinkohal püüangi olla väärt spetsialist patsiendile, et kuulata ära tema mured, mõelda läbi edasine plaan ning leida parim lahendus antud probleemile.

Olen veendunud, et koos töötades moodustavad arst ja patsient tugeva meeskonna, kes tegutsevad ühise eesmärgi nimel.

## Töökeeled

- eesti
- inglise
- vene

## HARIDUS

2013 - 2016	Tartu Ülikool, Arstiteaduskond, residentuur eriala: peremeditsiin
2006 - 2012	Tartu Ülikool, Arstiteaduskond, bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õpe eriala: arstiõpe
1994 - 2006	Tallinna Ühisgümnaasium (hõbemedal)

## TÖÖKOGEMUS

2018 -	Confido Erameditsiinikeskus, peremeditsiini eriarst
2016 -	Kiili Perearstikeskus, perearst
2016 -	Tallinna Munitsipaalperearstikeskus, perearst
2012 -	SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla, erakorralise meditsiini osakond, üldarst
2012	Eldred OÜ, kiirabibrigaadi juht (juuni-aug)
2012	AS Ida-Tallinna Keskhaigla, abiarst reumatoloogia ja siseosakonnas (märts)
2009	SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla, abiõde funktsionaaldiagnostika osakonnas (juuli)

## OLULISED ERIALASED TÄIENDKOOLITUSED

2017 - 2018	Väikelapse vaimne tervis, Pro familia
2017	Ortopeedilise kaebusega haige uurimine, Ortopeedia Arstid
2016	Alkoholi liigtarvitamise varajane avastamine ja lühisekkumine, Tervise Arengu Instituut
2015	Immuunprofülaktika, Tartu Ülikooli peremeditsiini residentuuri teoreetilise õppe osa
2015	Motiveeriv intervjuerimine, Tartu Ülikooli peremeditsiini residentuuri teoreetilise õppe osa

## KUULUMINE ERIALAORGANISATSIOONIDESSE

- Eesti Perearstide Selts
- Eesti Nooremarstide Ühendus
- Eesti Noored Perearstid asutaja

## ISEENDAST

Vabal ajal meeldib mulle tantsimas käia või jalgrattaga pingeid maandavaid sõite teha. Lisaks naudin lugemist ja reisimist.

Kiires elutempos on oluline meeles pidada oma lähedastega kvaliteetaja veetmist ja seda ma ka igal võimalusel püüan teha.