

Eesti Massaaži- ja Teraapiakooli õppekava

EMTK Nõukogu otsusega nr 60 kinnitatud 01.07.2024

EMTK direktori käskkiri 07.august 2024 nr 2-11-24/726

Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi					
Õppekava nimetus	Massöör					
	Masseur/Masseuse					
	Массажист					
Õppekava kood EHISes	210677					
ESMAÕPPE ÕPPEKAVA				JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA		
EKR 2	EKR 3	EKR 4 kutsekesk- haridus	EKR 4	EKR 5	EKR 4	EKR 5
				X		
Õppekava maht (EKAP):	60 EKAP					
Õppekava koostamise alus:	Kutseõppeasutuse seadus §22, „Kutseharidusstandard“ (vastu võetud 26.08.2013 nr 130, redaktsioon 20.04.2019), kutsestandard „Massöör, tase 5“ (vastu võetud 16.11.2023 nr 32).					
Õppekava eesmärk:	<p>Õpetusega taotletakse, et lõpetajad omandavad kõik vajalikud teadmised, oskused, hoiakud ja väärtused töötamiseks avalikus ja/või erasektoris tervishoiu-, sotsiaal-, kultuuri- ja hariduse valdkonna spetsialistina ning sotsiaalne valmisolek keerukate, mitmekesiste, loovate ja uudsete lahenduste leidmiseks klientide terviseprobleemidele, valmidus töötamiseks avatud tööturul massaažiteenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks.</p> <p>Õpilasel on valmidus töötada iseseisvalt või meeskonnas multikultuurses keskkonnas, suhtleb kliendiga eesti/vene/inglise keeles. Õppekava läbinule omistatakse Massöör, tase 5 tähtajatu kutse kutseeksami positiivsel sooritamisel.</p>					
Õppekava õpiväljundid:	<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none">1) osaleb meeskonnaliikmena või iseseisvalt kliendi üldise füüsilise ja vaimse suutlikkuse taastamisel, tervisehäirete ennetamisel, organismi üldise vastupanuvõime tugevdamisel ja hea enesetunde saavutamisele kaasaaitamisel.2) valmistab ette töökoha ja töövahendid, hindab kliendi seisundit, koostab massaažiplaani tuginedes kogutud anamneesile, erialastele teadmistele ja lähtudes kliendi ootustest, tervislikust seisundist, näidustustest ja vastunäidustustest. Teeb massaaži kasutades korrektseid ja kohaseid massaaživõtteid.3) nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks, terviseprobleemide ennetamiseks ja leevendamiseks oma kompetentside piirides.4) järgib inimõigusi, Massööri eriala hoiakuid ja väärtusi, kutse-eetika, tervisekaitse, tööohutuse- ja hügieeni nõudeid, klienditeeninduse head tava ning võrdse kohtlemise põhimõtteid, kasutab tervist säästvaid tööviise, sobivaid töö tulemuslikkust hindavaid meetodeid.5) järgib massöörina töötamise põhimõtteid, massaažiteenuste osutamise nõudeid, massaaži valdkonnas toimuvaid muutusi ja suundumusi, et olla kursis erialaste uuendustega.6) mõistab elukestva õppe tähtsust ja täiendab end iseseisvalt ja ennastjuhtivalt, tuginedes eneseanalüüsile.7) kasutab infotehnoloogilisi vahendeid teabe saamiseks, loomiseks					

	<p>ja esitamiseks. Analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja enda tegevust massöörina.</p> <p>8) hindab ettevõtluse võimalusi, seostab erialase ettevalmistuse nõudeid tööturul rakendumise võimalustega, planeerib oma karjääri ja korraldab oma tegevust, järgides kutsealast teavet ja õigusakte.</p>
<p>Õppekava rakendamine Õppevormid: statsionaarne (koolipõhine) ja/või mittestatsionaarne õpe. Sihtrühm: keskhariduse omandanud, kes soovivad õppida Massööri eriala.</p>	
<p>Nõuded õpingute alustamiseks Õpingute alustamise tingimus Massööri õppekaval on keskhariduse olemasolu. Vastuvõtutingimused ja -kord määratakse kindlaks Eesti Massaaži- ja Teraapiakooli vastuvõtukomisjoni töökorra ja vastuvõtueeskirjaga.</p>	
<p>Nõuded õpingute lõpetamiseks Kutseõpe loetakse lõpetatuks pärast õppekavas kirjeldatud õpiväljundite saavutamist. Õpiväljundite saavutatust hinnatakse kutseksamiga. Juhul, kui kutseksami sooritamise ebaõnnestub, on õpilasel õigus sooritada õpingute lõpetamiseks samuti erialane lõpueksam. Haridusliku erivajadusega õpilase puhul hinnatakse õpiväljundite saavutatust erialase lõpueksamiga, mille võib asendada kutseksamiga.</p>	
<p>Õpingute lõpetamisel väljastatav dokument Õpilased, kes on läbinud Massööri õppekava täies mahus, saavad kutseeriharidusõppe lõputunnistuse ja hinnetelehe. Õppekava läbimisel osalises mahus väljastab kool omandatud kompetentside kohta tunnistuse(d) ja/või tõendi.</p>	
<p>Õpingute läbimisel omandatav(ad)</p>	
kvalifikatsioon(id):	Massöör, tase 5 tähtajatu kutse
osakutse(d):	puuduvad
<p>Õppekava struktuur Õppekava kogumaht: 60 EKAP Õppekava jaotus:</p> <p>I. Põhiõpingute moodulid: Moodul 1. Õpitee ja töö muutuv keskkonnas 2 EKAP Moodul 2. Inimkeha ehituse, talituse ja seisundi hindamine 12 EKAP Moodul 3. Massaaž ja selle läbiviimine 21 EKAP Moodul 4. Praktika 16 EKAP</p> <p>II. Valikõpingute moodulid: Moodul 5. Erialased keeled 2 EKAP Moodul 6. Füsioteraapia alused 4 EKAP Moodul 7. Idamaa meditsiini filosoofia alused ja massaažid 3 EKAP Moodul 8. Reflektoorne massaaž 2 EKAP Moodul 9. Kosmeetiline massaaž 2 EKAP</p> <p>Valikõpingud toetavad ja laiendavad kutseoskusi. Valikõpingute moodulite valimise tingimused ja kord on reguleeritud kooli õppekorralduse eeskirjaga.</p> <p>Kooli õppekava sisaldab valikmooduleid 9 EKAP-i mahus, millest õpilasel tuleb valida vähemalt 7 EKAP-i mahus kooli õppekava valikõpingute moodulist. Ülejäänud 2 EKAP-i valikõpinguid võib õpilane valida:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kooli Massööri õppekava valikõpingute moodulist (sisaldub õppeteenustasus) või, 2) kooli poolt pakutavatest täiendusõppe kursustest 3) teistes Massööri erialaga seotud täienduskoolitusi sama- või kõrgema taseme õppeasutustes. 4) alapunktis 2) ja 3) kirjeldatud kursuste eest maksab õpilane ise. 	
<p>Spetsialiseerumised (moodulite nimetused ja maht) puuduvad</p>	

Õppekava kontaktisik

ees- ja perenimi:	Valeria Palm
ametikoht	Õppejuht
telefon:	+372 555 70 172, +372 664 6191
e-post:	valeria.palm@massaaz.ee

Märkused ja õppekava lisad:

Moodulite rakenduskavade link: <http://massaaz.ee/et/kutseope/oppekavad/>

Lisa 1. Õppekava moodulite nimetus, õpiväljundid ja maht EKAP-tes

Lisa 2. Seosed Massööri eriala kompetentside ja õppekava põhiõpingute mooduli vahel

Lisa 1. Moodulite nimetus, õpiväljundid ja maht EKAP-ites

Nr.	Massööri õppekava moodulite nimetus ja õpiväljundid		Maht EKAP
1	<i>Õpitee ja töö muutuv keskkonnas</i>		2
	1	Õpilane mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel elukestvas karjääriplaneerimise protsessis.	
	2	Õpilane mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist.	
	3	Õpilane mõtestab oma rolli ettevõtluskeskkonnas.	
	4	Õpilane kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas toimimisel.	
	5	Õpilane käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil.	
2	<i>Inimkeha ehituse, talituse ja seisundi hindamine</i>		12
	1	Õpilane mõistab inimorganismi ehituse ja talitluse põhimõtteid.	
	2	Õpilane seostab massaaži näidustusi ja vastunäidustusi erinevate haiguste/ haigusseisundite puhul, mõistab nende tekkepõhjuseid, arengumehhanisme ja sümptomaatikat.	
	3	Õpilane mõistab võimalikke massaaži aegseid/järgseid farmakonide kasutamise kaasnavaid koosmõjusid kliendile.	
	4	Õpilane mõistab tugiliikumisaparaadi biomehhaanikat ja mootorika juhtimise põhimõtteid.	
	5	Õpilane mõistab ja analüüsib anamneesi kogumise käigus saadud infot kliendi tervisliku seisundi kohta.	
	6	Õpilane hindab ja analüüsib kliendi seisundit rakendades selleks sobivaid kliendi uurimise meetodeid.	
3	<i>Massaaž ja selle läbiviimine</i>		21
	1	Õpilane mõistab massaaži üld- ja liigipõhist ajalugu ja nendega seotud filosoofilisi aspekte, massaažiliikide eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevaid ohte ja massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid.	
	2	Õpilane koostab klassikalise, tai, on-site, spordi-, segment-, lümfi-, situatsioonipõhise-, laste-, aroomimassaaži tegemiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks.	
	3	Õpilane teeb klassikalise, tai, on-site, spordi-, segment-, lümfi-, situatsioonipõhist-, laste-, aroomimassaaži rakendades teadmisi massaažiliigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust, suhtleb kliendiga eesti/vene/inglise keeles.	
	4	Õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina.	
	5	Õpilane teeb situatsioonipõhist massaaži lähtuvalt kliendi seisundist, valitud massaažiliikide tehnikatest ja massaažiseansi pikkusest rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt etteantud ülesandele ja hindab teraapia/massaaži tulemust.	
4	<i>Praktika</i>		16
	1	Õpilane püstitab eesmärgid iseseisvaks tegutsemiseks	

		praktikaettevõttes ja analüüsib enda arengut massöörina ning meeskonnaliikmena.	
	2	Õpilane rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi konkreetses ettevõttes töösituatsioonis ja teeb massaaži.	
	3	Õpilane täidab praktikaga seotud dokumente elektrooniliselt, nõuetekohaselt ja analüüsib praktika tulemusi.	
	4	Õpilane analüüsib erialaseks tööks vajalikku erialast infot ja kirjandust.	
5	Valikõpingute moodul: Erialased keeled		2
	1	Õpilane analüüsib erinevaid teenindussituatsioone ja on suunatud nende konstruktiivsele lahendamisele, kasutades suhtlussituatsioonides erialast vene/eesti keelt; analüüsib erialases vene/eesti keeles pakutavaid teenuseid ja end massöörina.	
	2	Õpilane analüüsib erinevaid teenindussituatsioone ja on suunatud nende konstruktiivsele lahendamisele, kasutades suhtlussituatsioonides erialast inglise keelt; analüüsib erialases inglise keeles pakutavaid teenuseid end massöörina.	
6	Valikõpingute moodul: Füsioteraapia alused		4
	1	Õpilane teab Eesti taastusravi ja rehabilitatsiooni süsteemi ülesehitust; teab füsioteraapias kasutatavaid meetodeid ja nende rakendamise võimalusi; mõistab doseeritud füüsiliste harjutuste tähtsust inimorganismi talitlusele ja rakendab liikumisteraapiat.	
	2	Õpilane mõistab kehahoiu korrigeerimise tehnika ajalugu, printsiipi ja selle toimeid organismile; rakendab õpingute käigus omandatud teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi kehahoiu korrigeerimise tehnikatest praktiseerides ja hindab treeningu tulemusi.	
	3	Õpilane mõistab tervisliku toitumise põhimõtteid.	
7	Valikõpingute moodul: Idamaa meditsiini filosoofia alused ja massaažid		3
	1	Õpilane mõistab maailmas suurimate usundite kaudu tekkinud idameditsiini harude ja nendest tulenevate enamlevinud massaažiliikide/teraapiatega seotud filosoofilisi aspekte.	
	2	Õpilane teab hiina meditsiinis kirjeldatud meridiaanide ja bioaktiivsete punktide spetsiifikat.	
	3	Õpilane teeb Tuina massaaži, arvestades kliendi seisundit ja soove, rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi.	
	4	Õpilane teeb kliendile tai massaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt tai massaaži seansi kavale külili asendist ja müofastsiaalsete liinide järgi ja kliendi seisundile, analüüsib tehtud massaaži tulemusi.	
	5	Õpilane teeb Tai jalamassaaži rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi.	
8	Valikõpingute moodul: Reflektorne massaaž		2
	1	Õpilane mõistab massaažiliigi eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevaid ohte ja massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid.	
	2	Õpilane koostab reflektorse massaaži (käelaba ja/või nägu) tegemiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks.	
	3	Õpilane teeb reflektorse massaaži (käelaba ja/või nägu) rakendades teadmisi massaažiliigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust, suhtleb kliendiga eesti/vene/inglise keeles.	

	4	Õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina.	
	5	Õpilane teeb reflektorset massaaži lähtuvalt kliendi seisundist, valitud massaažiliikide tehnikatest ja massaažiseansi pikkusest rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt etteantud ülesandele ja hindab teraapia/massaaži tulemust.	
9	<i>Valikõpingute moodul: Kosmeetiline massaaž</i>		2
	1	Õpilane mõistab massaažiliigi eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevat ohte ja massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid.	
	2	Õpilane koostab kosmeetilise massaaži tegemiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevat suhtlusviisi ning valmistab ette töökoha massaažiks.	
	3	Õpilane teeb kosmeetilist massaaži rakendades teadmisi massaažiliigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust, suhtleb kliendiga eesti/vene/inglise keeles.	
	4	Õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina.	
	5	Õpilane teeb kosmeetilist massaaži lähtuvalt kliendi seisundist, valitud massaažiliikide tehnikatest ja massaažiseansi pikkusest rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt etteantud ülesandele ja hindab teraapia/massaaži tulemust.	

Lisa 2. Massöör, tase 5 Kutsestandardis esitatud kompetentsusnõuete ja Massööri õppekava (õppekava kood 210677) õpingute moodulite õpiväljundite vastavustabel

KOMPETENSI NIMETUS JA TEGEVUSNÄITAJAD KUTSESTANDARDIS	ÕPITEE JA TÖÖ MUUTUVAS KESKKONNAS	INIMKEHA EHTITUSE – TALITLUSE ja SEISUNDI HINDAMINE	MASSAAŽ JA SELLE LÄBIVIIMINE	PRAKTIKA	VALIKÕPINGUD
B.2 Massöör, tase 5 üldoskused Mõtlemisoskused 1. Jälgib valdkonnas toimuvaid muutusi ja suundumusi, et olla kursis tehnoloogia, meetodite jm uuendustega. 2. Määratleb oma koolitusvajaduse ja arendab end, et saavutada oma arengueesmärgid (nt osaleb erialaüritustel, koolitustel, kutseühingute tegevuses, loeb erialakirjandust).	X	X	X	X	X
Enesejuhtimisoskused 3. Juhindub oma töös ja kutsealases tegevuses üldtunnustatud ja tööalastest eetikanõuetest ja heast tavast. 4. Kasutab oma valdkonnas kokkulepitud oskuskeele mõisteid ja termineid. 5. Kasutab oma tegevuses enda ja teiste vaimset ja füüsilist tervist säästvaid tööviise. 6. Rakendab hügieeni ja puhtuse põhimõtteid (käte ja pindade pesu, desinfitseerimine jmt), kasutab isikukaitsevahendeid ning järgib ohutusnõudeid, et säilitada tervislik töökeskkond ja ennetada nakkushaiguste levikut.	X	X	X	X	X
Lävimisoskused 7. Väljendab end selgelt, ladusalt, lühidalt, konkreetselt, viisakalt ja vastuvõtjaile arusaadaval, ka keerukates suhtlusolukordades. 8. Märkab teiste vajadusi ja reaktsioone ning arvestab nendega, olles vastutulelik ja abivalmis. 9. Töötab vajadusel meeskonnaliikmena ühiste eesmärkide saavutamise nimel, arvestades kõigi osapoolte vajaduste ja seisukohtadega. 10. Kasutab oma töös eesti keelt ja ühte võõrkeelt tööks ja enesetäienduseks vajalikul tasemel. 11. Kasutab veebipõhiseid ühistöövahendeid, andmebaase ja enamlevinud kontoritarkvara tasemel „Algtasemel kasutaja“ (vt, Lisa 1 „Digipädevuste enesehindamiskaala“).	X	X	X	X	X
B.3.1 Kliendi teenindamine, teenuste ja toodete tutvustamine 1. Võtab kliendi vastu, tutvustab ennast ja eelseisvat massaažiseanssi. Loob kliendile turvalise keskkonna ja tagab massaaži ajal kliendi diskreetsuse. Pärast massaaži tegemist küsib kliendi enesetunde ja rahulolu kohta tagasisidet. Soovib kliendile järgmisi massaažiseansse lähtudes kliendi soovidest ja näidustustest. Vajadusel	X		X	X	X

<p>soovitab pöörduda arsti või füsioterapeudi poole. Lahendab võimalikud arusaamatused delikaatselt.</p> <p>2. Tutvustab kliendile osutatavaid teenuseid ja kasutatavaid tooteid, kirjeldades teenuste ja toodete sisu ning otstarvet. Vajadusel suunab edasi tootespetsialisti juurde</p>					
<p>B.3.2 Massaaži tegemine ja seda toetavad tegevused</p> <p>1. Valmistab ette massaažikabineti ja töövahendid vastavalt massaaži liigile ning lähtudes kabinetile esitatavatest tervisekaitse nõuetest. Hoiab töökoha korras, lähtudes tööohutusest ja hügieeninõuetest, korrastab ruumi pärast massaažiseanssi.</p> <p>2. Selgitab välja kliendi pöördumise põhjuse, ootused ja võimalikud terviseriskid, tuginedes kogutud anamneesile, teadmistele inimorganismi ehitusest ja talitlusest ning funktsionaalsest anatoomiast. Kasutab sobivaid hindamise meetodeid, sh vaatlus, palpatsioon, manuaalne lihas- ja liigestestimine.</p> <p>3. Valib sobiva massaažiliigi ning vahendid, lähtudes kliendi soovist, näidustustest ja vastunäidustustest, terviseriski olemasolul soovitab pöörduda arsti või füsioterapeudi poole. Selgitab kliendile valitud massaažiliigi erisusi ja mõju.</p> <p>4. Teeb klassikalist, spordi-, laste-, segmendi-, lümfi-, aroomi- ja on-site massaaži, lähtudes koostatud plaanist, vajadusel korrigeerib massaaži kava. Kasutab töövahendeid vastavalt vajadusele, suhtleb kliendiga tagasiside saamiseks, rakendab ergonoomilisi tehnikaid, abistab klienti kehaasendi muutmisel ning tagab kliendi privaatsuse riietumisel ja massaaži ajal.</p> <p>5. Teavitab klienti massaažiseansi lõppemisest ja tagab kliendi ohutuse lähtuvalt võimalikust ortostaatilisest reaktsioonist, vajadusel abistab klienti massaažilaualt või- matilt tõusmisel. Selgitab kliendile massaažijärgseid psühhofüsioloogilisi muutuseid organismis (sh võimaliku seisundi ägenemist). Vajadusel annab esmaabi.</p> <p>6. Hindab massaaži tulemusi, kasutades sobivaid hindamise meetodeid, annab soovitusi massaažijärgseteks tegevusteks, vajadusel soovitab kliendil jätkata massaažiseanssidega või pöörduda arsti ja/või füsioterapeudi poole.</p>	X	X	X	X	X
<p>B.3.3 Massaažialane ettevõtlus</p> <p>1. Hindab tegutsemise eesmärgist lähtuvalt ettevõtluse võimalusi ja valib talle sobiva ettevõtlusvormi. Korraldab oma tegevust, arvestades kutsealast teavet ja õigusakte ning lähtudes väikeettevõtluse põhitõdedest.</p> <p>2. Kujundab teenuste hinnad, lähtudes tegevuskuludest ja turusituatsioonist. Koostab salongi eelarve, arvestades kulusid ja tulusid, järgib eelarve täitmist. Organiseerib vajalike töö- ja kulumaterjalide hankimise ning haldab kliendibaasi, järgides õigusakte.</p> <p>3. Planeerib müügikampaaniad ja turundustegevused, lähtudes salongi kontseptsioonist.</p> <p>4. Juhendab ja nõustab väiksema kogemusega kolleege, sh praktikante, jälgib juhendatava tööd ja annab selle kohta tagasisidet. Selgitab välja oma koolitusvajaduse ja osaleb koolitustel.</p>	X			X	X