



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Gua Sha teraapia
Õppekava kood	65.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	18 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 14 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada Gua Sha teraapia tegemise baasteadmised ja oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest, massaaži põhialused.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused Gua Sha teraapia tegemiseks, arvestades seejuures protseduuri eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab Gua Sha teraapia tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab erinevate Gua Sha teraapia tehnikate toimeid ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb Gua Sha teraapia protseduuri vastavalt koostatud plaanile, järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib protseduuri mõju kliendile ja vajadusel kohandab teraapia tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) Gua Sha eripära ja ajalugu
- 2) teraapias kasutatavad õlid, nende omadused ja toimed
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) Gua Sha teraapia tehnikad
- 5) protseduuri plaani koostamine
- 6) töökoht ja töövahendid
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, analüüs, küsitlus, arutelu).

Iseseisev töö: õppija koostab iseseisvalt protseduuri plaani vastavalt eesmärgile ja juhendile.

Õppematerjalide loend: Gua Sha töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Nielsen, Arya. A Traditional Technique for Modern Practice. Churchill Livingstone. 2013
- 2) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.
- 3) Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
- 4) <https://www.guasha.com/>
- 5) <https://www.chinesemedicineliving.com/>

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe reflektsoon – õppija demonstreerib Gua Sha teraapia protseduuri tegemist vastavalt juhendile, järgides hügieeni- ja tööohutuse nõudeid.

Hindamiskriteeriumid:

1) Protseduuri tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid Gua Sha teraapia tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid vahendeid.

Hindamisel kontrollitakse vahendite õiget kasutamist ning tehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne protseduuri alustamist ja valib sobivaima tehnika ja vahendid.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab suuliselt valitud teraapia tehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu protseduuri vältel.

Hindamisel kontrollitakse sobivate desinfitseerimisvahendite, töövahendite ja -võtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

4) Klienditeeninduse head tavad:

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning hindab massaaži tulemust.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus ta seda järgib, ja põhjendab.

5) Protseduuri tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib teraapia mõju kliendi seisundile ja teeb vajadusel protseduuri käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt seansi mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: kreem/õli, kraabits, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber.