



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Lümfidrenaaži eritehnikad raseduse ja veenilaiendite korral
Õppekava kood	80.01/25/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 8 tundi kontaktõpet ja 0 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	Massaažiterapeut, tase 6 kutsestandard, direktori käskkiri
Koolitaja	Raili Raik; lümfiterapeut
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: tervishoiu- või massaažispetsialistid, kes soovivad omandada täiendavaid teadmisi ja oskusi manuaalse lümfidrenaaži eritehnikate rakendamiseks raseduse ja veenilaiendite korral.

Nõuded õpingute alustamiseks: manuaalse lümfidrenaaži tegemise oskused, teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest, lümfisüsteemi toimimisest ja raseduse eripärast.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused manuaalse lümfidrenaaži eritehnikate rakendamisest raseduse ja veenilaiendite korral arvestades seejuures teraapia eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija:

- 1) kirjeldab rasedusaegsete tursete ja veenilaiendite tekkepõhjuseid ning hindamise põhimõtteid;
- 2) selgitab manuaalse lümfidrenaaži eritehnikate rakendamise põhimõtteid, nende kasutamise eesmärke, toimeid, näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad tehnikad teraapia tegemiseks, järgides juhendit ja tööohutuse nõudeid;
- 4) teeb teraapiat kasutades sobivaid manuaalse lümfidrenaaži eritehnikaid, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib teraapia mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid;
- 6) selgitab kompressioonitoodete kasutamise põhimõtteid.

Õppesisu:

- 1) raseda lümfidrenaaži eripära
- 2) veenilaiendite tekkemehhanism
- 3) venoosne puudulikkus
- 4) tursete hooldamise võimalused
- 5) haavandid
- 6) kompressioontooted ja nende kasutamise võimalused ja vajadus.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: koolitaja koostatud õppematerjalid.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib manuaalse lümfidrenaaži eritehnikate kasutamist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) Manuaalse lümfidrenaaži eritehnikate korrektsus:

- Õppija demonstreerib manuaalse lümfidrenaaži eritehnikate tegemist, järgides juhendit ja kasutades korrektseid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse tehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne teraapia alustamist ja valib sobiva tehnika.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab suuliselt valitud tehnikaid ja 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 vahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

4) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning hindab seansi 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) Manuaalse lümfidrenaaži eritehnikate tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija hindab teraapia mõju kliendi seisundile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel vaadeldakse õppija suutlikkust teraapia tulemusi analüüsida ja vajadusel teha muudatusi seansi kavas. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

6) Kompresioontoodete kasutamise põhimõtted:

- Õppija kirjeldab kompresioontoodete kasutamise põhimõtteid.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust selgitada ja tuua näiteid kompresioontoodete kasutamise põhimõtetest lähtuvalt kliendi seisundist.

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.

Õpevahendid: massaažilaud, mõõdulint, käterätikud, jalarull, protseduuripaber, kätepaber, desinfitseerimisvahend, kompresioontooded.