



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Merevaiguteraapia</b>
<b>Õppekava kood</b>	73.01/24/TÕ
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
<b>Õppekava koostamise alus</b>	direktori käskkiri
<b>Koolitaja</b>	<a href="http://massaaz.ee/et/koolitajad">http://massaaz.ee/et/koolitajad</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

**Sihtgrupp:** isikud, kes soovivad omandada merevaiguteraapia tegemise baasteadmised ja -oskused.

**Nõuded õpingute alustamiseks** puuduvad.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab baasteadmised ja -oskused merevaiguteraapia tegemiseks, arvestades seejuures teraapia eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

### **Õpiväljund:**

Õppija

- 1) kirjeldab merevaiguteraapia põhimõtteid, tehnikaid ja merevaigu mõju organismile;
- 2) põhjendab teraapia toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad teraapia tehnikad;
- 4) teeb merevaiguteraapia seansi vastavalt koostatud kavale, arvestades merevaigu omaduste ja toimetega järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib teraapia mõju kliendile ning vajadusel kohandab teraapia võtteid- ja tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

### **Õppesisu:**

- 1) merevaiguteraapia spetsiifika ja merevaigu omadused ning toimed organismile
- 2) merevaiguteraapia tehnikad ja nende rakendamise võimalused
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) töökoht ja merevaiguteraapias kasutatavad töövahendid (merevaigupuru ja -tolm)
- 5) teraapia kava koostamine
- 6) teraapiaseansi tegemine
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

**Iseseisev töö:**

Õppija

- 1) koostab iseseisvalt teraapia kava vastavalt eesmärgile ja juhendile (protokollile), viib läbi teraapiaseansi;
- 2) analüüsib tehtud teraapiaseansi tulemusi vastavalt omandatud teadmistele ja oskustele.

**Õppematerjalide loend:** koolitaja poolt koostatud konspekt.

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamismeetod:** praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib merevaiguteraapia seansi tegemist vastavalt juhendile, rakendades omandatud teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

**Hindamiskriteeriumid**

**1) Teraapiaseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektset merevaiguteraapia tehnikat, järgides juhendit ja kasutades sobivaid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse tehnikate sooritamise täpsust, sujuvust ja vastavust teoreetilistele ja praktilistele nõudmistele.

**2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika/võtete 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 teraapia võtteid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

**3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:**

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.
- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid massaaži tegemiseks vastavalt juhendile.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

**4) Klienditeeninduse hea tava:**

- 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) Teraapiaseansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib teraapia mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija oskust teraapiaseansi tulemusi analüüsida ja vajadusel teha muudatusi seansi kavas. 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.

**Õppes kasutatakse järgmisi õppevahendeid:** tahvel, markerid, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber, merevaigupuru ja -tolm, massaažiõli, eeterlikud õlid jm.