



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Noorendav näo- ja kaela piirkonda stimuleeriv lümfimassaaž
Õppekava kood	62.01/24/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	Direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: massöörid, massaažiterapeutid ja kosmeetikud, kes soovivad omandada baasoskused ja baasteadmised näo ja kaelapiirkonda stimuleeriva lümfimassaaži tegemiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised lümfisüsteemi ehitusest ja talitlusest.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused näo- ja kaelapiirkonna stimuleeriva lümfimassaaži tegemiseks, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab näo- ja kaela piirkonda mõjutavaid lümfimassaaži võtteid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab erinevate näo- ja kaela piirkonna lümfimassaaži võtete toimeid, nende valikut kliendi seisundi alusel ja selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) koostab individuaalse näo- ja kaelapiirkonna massaažiplaani, lähtudes anamneesist, kliendi vajadustest ja soovidest;
- 4) teeb näo- ja kaela piirkonda stimuleerivat lümfimassaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib kliendi naha ja lümfisüsteemi seisundit, ning valib sobivaimad massaaži tehnikad, peale seansi analüüsib tulemusi ja vajadusel kohandab tehnikaid.

Õppesisu:

- 1) lümfisüsteemi talitus
- 2) lümfiteede ja lümfisõlmede ehitus ja topograafia
- 3) näo- ja kaela piirkonna lümfimassaaži näidustused ja vastunäidustused, eripära, võtted ja nende spetsiifika
- 4) massaaži plaani koostamine

- 5) näo-ja kaela piirkonna lümfimassaaži tegemine
- 6) töökoht ja töövahendid
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded
- 9) anamneesi kogumine, soovitusel peale protseduuri.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: koolitaja poolt koostatud konspekt "Näo- ja kaelapiirkonna lümfimassaaži tehnikad".

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib näo- ja kaelapiirkonna lümfimassaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) Massaažiseansi/teraapia tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib näo- ja kaelapiirkonna lümfimassaaži tehnikaid täpselt ja sujuvalt, järgides juhendit.

Hindamisel kontrollitakse, kas võtted on sooritatud sobiva surve ja rütmiga ning on kooskõlas kliendi naha ja lümfisüsteemi vajadustega.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi naha ja lümfisüsteemi seisundit ning valib sobivaimad massaaživõtted ja töötempo.

Hindamisel kontrollitakse, kas valitud tehnikad vastavad kliendi individuaalsetele vajadustele ja eesmärkidele (nt tursete vähendamine, naha elastsuse parandamine). Õppija nimetab suuliselt valitud massaaživõtteid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi/teraapia vältel.

Hindamisel kontrollitakse sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

4) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks arvestades kliendi tagasiside ja massaažiseansi tulemustega.

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) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi 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: tahvel, massaažilaud, rätikud, kätepaberid, desinfitseerimise vahend, jalarull, protseduuripaber.