



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Rasedusaegne massaaž
Õppekava kood	64.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	Direktori käskkirj
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada rasedusaegse massaaži tehnikad, teadmised ja oskused, et pakkuda professionaalset massaažiteenust lapseootel naistele.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest, soovitatav eelnev kogemus tai massaažis.

Õppe eesmärk: õppija omandab rasedusaegse massaaži tehnikad ja oskab neid rakendada, arvestades seejuures raseduse eripärasid, massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljund:

Õppija

- 1) kirjeldab rasedusaegse massaaži võtteid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab erinevate rasedusaegse massaaži võtete toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivaimad massaaži tehnikad;
- 4) teeb rasedusaegset massaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõuetega;
- 5) hindab massaažiseansi tulemusi, kasutades sobivaid hindamismeetodeid ja vajadusel kohandab tehnikat.

Õppesisu:

- 1) rasedate anatoomilised, füsioloogilised ja psühholoogilised eripärad
- 2) massaaži psühholoogilis-sotsiaalne mõju rasedale
- 3) rasedusaegse massaaži võtted ja tehnikad
- 4) massaaži plaani koostamine

- 5) näidustused ja vastunäidustused
- 6) töökoht ja töövahendid
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: õppija koostab iseseisvalt massaažiseansi kava vastavalt eesmärgile ja juhendile (nt kliendi seisundi kirjeldus ja massaažikava koostamine).

Õppematerjalide loend: rasedusaegse massaaži töövihik, video.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.
- 2) Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K. , 2011, *Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik*. M.I. Massaažikool.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib rasedusaegse massaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid

1. Massaažiseansi tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid rasedusaegse massaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaaživõtete sooritamise täpsust, õrnust ja rütmilisust, arvestades lapseootel naise seisundit.

2. Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaažiseansi alustamist ning valib sobivad massaažitehnikad ja asendid.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnikate vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele, raseduse staadiumile ja enesetundele. 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 massaažiseansi vältel, sealhulgas kasutab sobivaid desinfitseerimisvahendeid ja töövõtteid.

Hindamisel vaadeldakse töökoha ettevalmistust, puhtuse tagamist ja sobivate vahendite kasutamist nii enda kui kliendi ohutuse tagamiseks.

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 ning kohandab tehnikaid ja asendeid vastavalt kliendi vajadustele.

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: massaažilauad, kott-toolid, massaažimatid, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber, protseduuripaber.