Täienduskoolitusasutuse nimetus: Tartu Tervishoiu Kõrgkool
Õppekava nimetus (eesti keeles): Kaebusepõhine massaaž
Õppekava nimetus (inglise keeles): Complaint-based massage
Õppekavarühm (ISCED-97): Teraapia ja taastusravi 0915
Õppekava koostamise alus: Massöör, tase 5 kutsestandard
Õppekeel: eesti keel
Õppe liik: mikrokvalifikatsioon
Õppekava vastavus EKR'le: EKR, tase 5

Maht tundides	260 tundi
Õppemaht ainepunktides	10 EKAP
s.h - auditoorse töö maht	16
- praktilise töö maht	106
- iseseisva töö maht	138

Sihtgrupp ja selle kirjeldus:
Mikrokvalifikatsioon on mõeldud massööridele ja füsioterapeutidele, kes soovivad saada teadmisi ja oskusi diagnoosi-/kaebusepõhises massaaži osas.
Õppetöö toimub koos tasemeõppe õppuritega ja sinna võtame lisaks osalema kuni 4 osalejat.

Nõuded õpingute alustamiseks:
Vähemalt keskhariduse olemasolu.
Läbitud klassikalise massaaži koolitus (edasijõudnute tasemel), omab teadmisi anatoomiast-füsioloogiast ja patoloogiast ning haigusõpetusest vähemalt massöör, tase 5 kutse tasemel.

Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija omandab diagnoosi-/kaebusepõhise massaaži tegemiseks vajalikud teadmised ja oskused.

Õpiväljundid:
1) teab lokaalseid ja absoluutseid vastunäidustusi massaažiks ning rakendab neid teadmisi praktikas;
2) teeb diagnoosi-/probleemipõhist massaaži, mille eesmärk on toetada kliendi terviskliku seisundi paranemist ja/või säilimist, seadmata ohtu kliendi või enda tervist;
3) oskab kohandada massaaži vastavalt kliendi tervislikule seisundile ning enesetundele, analüüsib ning põhjendab oma tegevust.
4) teab käsitletud pehmekoeteraapiate teooriat ning rakendab neid praktikas arvestades näidustusi ning vastunäidustusi;
5) teab liigesmobilisatsioonide põhiprintsiipe, oskab rakendada lihtsamaid ning turvalisemaid liigesmobilisatsiooni võtteid;
6) rakendab praktikas passiivseid lihasvenitusi (sh PNF meetodit).

Õppemeetodid:
Tõhustatud loeng e-toega, arutelu, ettekanded, rühmatöö, praktiline harjutamine, situatsioonülesannete lahendamine, juhtumianalüüs.

Õppekeskkonna kirjeldus:
Õppetöö toimub massaažiklassis.
Õppematerjalid on kättesaadavad Moodle keskkonnas.

Strukruur ja maht
1. Kontaktõppe teemad 16 tundi
- Ravimassaaži tehnikate teooria
- Erialane infootsing

2. Praktilise töö teemad 106 tundi
- Ravimassaaži tehnikad/võtted
- Ravimassaaži toetavad tehnikad (liigesmobilisatsioonid, lihasvenitused, sidekoetehnikad)
- Massaaž naha-, tugi-liikumisaparaadi-, südame-veresoonkonna-, hingamiselundkonna-, neuroloogiliste haiguste korral).

3. Iseseisva töö teemad 138 tundi
- Massaaž naha-, tugi-liikumisaparaadi-, südame-veresoonkonna-, hingamiselundkonna-, neuroloogiliste haiguste korral).

Õppematerjalide loend
Ravimassaaži tehnikate konspekt
Ravimassaaži konspekt
Ravimassaaži toetavate tehnikate konspektid

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid ning väljastatavad dokumendid:
Hindamismeetodid:

- **HM 1**: Praktiliste situatsioonülesannete lahendamine (praktikumid, teenus kogukonnale) (ÕV1, 2, 3)
- **HM 2**: Ettekanded (grupitöö, individuaalsed) (ÕV1, ÕV3)
- **HM 3**: Aruande koostamine (ÕV1, 2, 3)
- **HM 4**: Kirjalik eksam – juhtumianalüüsid (ÕV1, 2, 3)

Hindamiskriteeriumid:
- **HM 1, 3** *(mitteeristav hindamine)*:
    - **osavõtt praktikumidest**, lubatud kuni 2 puudumist. Puudutud teema tuleb õpilasel omandada iseseisvalt. Enam kui 2 puudumise korral tuleb õppuril sooritada lisa iseseisev töö, mille juhised ja teema saab õpilane õppejõu käest.
    - **osavõtt kogukonnateenusest (100%),** puudumise korral tuleb õpilase teha lisa iseseisevad tööd.
    - **aruande nõuetekohane koostamine ja ette kandmine** kogukonnateenuse järgses seminaris (aruande blanketi saab õpilane õppejõu käest)

- **HM 2** *(mitteeristav hindamine)*:
    - **grupitöö** juhend leitav punktis 10. „Iseseisev töö“
    - *arvestuse saamise tingimus*: grupitöö ettekanne on esitatud õigeaegselt ning sisaldab kõiki juhendis välja toodud punkte

Eksamile pääsemise eeldusteks on HM 1, 2, 3 kriteeriumide täitmine positiivsele tulemusele.

- **HM4** *(eristav hindamine)*: juhtumianalüüsid

- **Hinne „3“** – vastuses on välja toodud võimalik patoloogia, mida juhtumis kirjeldatud sümptomite järgi võib kahtlustada, ning peamised muud sümptomid/seisundid, millega massaaži ajal arvestada tuleb. Kirjeldatud on üksikuid kohandusi, mille vajalikkust on selgitatud üldsõnaliselt ja ebakindlalt. Massaažikava ei sea ohtu kliendi ja/või massööri tervist, kuid selle kasutegur jääb ebaselgeks. Kliendile antud soovitused on napisõnalised.
- **Hinne „4“** – analüüsis on välja toodud võimalik patoloogia, mida kirjeldatud sümptomite järgi võib kahtlustada, ning muud sümptomid/seisundid, millega massaaži ajal arvestada tuleb. Kirjeldatud on üldisi kohandusi ning nende vajalikkust. Massaažikava ei sea ohtu kliendi ja/või massööri tervist, kuid seansi terviklikkusest on puudu olulisi nüansse, mis vähendavad massaažseansi kasutegurit. Kliendile antud soovitused on massaažiseansi eesmärgiga kooskõlas.
- **Hinne „5“** – analüüsis on välja toodud võimalik patoloogia, mida kirjeldatud sümptomite järgi võib kahtlustada, ning muud sümptomid/seisundid, millega massaaži ajal arvestada tuleb. Kirjeldatud on kõiki vajalikke kohandusi ning nende tarvidust on selgitatud põhjalikult. Üldine massaažikava ei sea ohtu kliendi ja/või massööri tervist, on arusaadava kasuteguriga, moodustab ühtse terviku ning lähtub konkreetse kliendi tervislikust seisundist. Kliendile antud soovitused on massaažiseansi eesmärgiga kooskõlas ning nende vajalikkus on põhjendatud.

Õpiväljundite omandamine on tõendatud ja õppijale väljastatakse tunnistus, kui õppija on nõuetekohaselt täitnud hindamismeetodi ning hindamiskriteeriumi.

Koolitajate kvalifikatsiooni üldine kirjeldus (milline haridus, kvalifikatsioon või töökogemus on koolitajatel nõutav?)

Koolitaja miinimumnõuded: füsioterapeut, kellel on antud valdkonnas varasem töötamis- ja õpetamiskogemus.