



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

LISA 5. Rehabilitatsioonijuhise lühiversioon

Rehabilitatsioonijuhis on koostatud Sotsiaalkindlustusameti tellimusel. Tegemist on sotsiaalse rehabilitatsiooniteenuse juhisega. Rehabilitatsioonimeeskonnale vajalik terviseseisundi meditsiiniline taustainfo on toodud sissejuhatuses ning tervishoiuteenuste ülevaatlik info on juhise lisas valu nõustamise all. Juhise koostamist rahastatakse Euroopa Sotsiaalfondi programmi meetme „Tööturul osalemist toetavad hoolekandeteenused“ alategevuse 1.3 „Rehabilitatsioonialaste hindamis- ja sekkumismetoodikate arendamine ja koolituste pakkumine“ raames (2014-2020.2.02.001.01.15-0002). Juhis on koostatud ekspertide poolt Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskuse (TERE KK) eestvedamisel. Juhise loomisse on kaasatud multidistsiplinaarne meeskond spetsialiste, sealhulgas huvigrupi esindaja Reumaliidust.

Rehabilitatsioonijuhise koostajad: Varje-Riin Tuulik (taastusarst), Eve Sooba (taastusarst), Riina Kallaste (taastusarst, sotsiaalteaduste magister), Hillar Reissaar (füsioterapeut), Julia Nesterova (füsioterapeut), Tatjana Charmillot Varik (tegevusterapeut, käe terapeut), Katrin Klementsov (tegevusterapeut), Liina Vahter (kliiniline psühholoog, neuro-psühholoog), Silvia Pütsep (kogemusnõustaja/psühholoog), Eva Makienko (projektijuht).

Sihtgrupp: PP diagnoosiga täiskasvanud inimene, kelle terviseseisund on stabiilne (haigus on remissioonis); kes soovib oma liigesfunktsioone taastada või säilitada; kellel on eesmärgiks parendada toimetulekut igapäevaelus või tööelus; kas vajab komplekset multidistsiplinaarset rehabilitatsiooni; kes suudab ilma pideva kõrvalabita piisavalt iseseisvalt tegutseda, et teenusepakkuja ruumides ringi liikuda ja rehabilitatsioonis osaleda.

Probleemid järgmistes RFK valdkondades: valuaisting (b280), vaimne energia (b130), emotsioonid (b152), koormustaluvus (b455), liigete liikuvus (b710), lihasjõud (b730), lihaste vastupidavus (b770), tasakaal (b235), kehakaalu säilitamine (b530), igapäevategevuste sooritamine (d230), käte peenmotoorika (d440), käte ja käsivarte kasutamine (d445), liikumine, kõndimine (d450), teiste hoiakud (e499), õppimine ja hariduse omandamine (d839) või töölkäimine ja tööhõives osalemine (d859).

Tegevused: rehabilitatsiooni teenus koosneb moodulitest, mis toetavad teineteist kogu protsessi vältel: motivatsiooni moodul, liikumise ja toitumise moodul, energiasäästmise ja liigeskaitse moodul, vaimu ja keha tervise moodul, elukoha-põhiste teenuste moodul.

Meeskond: vähemalt seitse riiklikult tunnustatud erialase haridusega spetsialisti: arst, füsioterapeut, psühholoog, sotsiaaltöötaja, kogemusnõustaja, loovterapeut ja tegevusterapeut.

Teenuse kestus ja korraldus: mooduleid võib kasutada komplekse viiepäevase programmina või eraldi moodulitena. Tundide kogumaht sõltub teenuse saaja vajadusest ja varieerub just individuaaltundide osas.

Keskkond: rehabilitatsiooniasutus (nt grupitööd või kohtumine spetsialistiga) või teenuse saaja kodu, näiteks teleteenuse puhul, kodukohanduse vajadusel.

Oodatav tulemus: teenuse saaja toimetulek igapäevaelus ja elukvaliteet paranevad.

Muu oluline info: rehabilitatsiooni ajal peab spetsialistidel olema võimalik teenuse saajaga suhelda individuaalselt selleks ettenähtud ruumis. On vajalik tagada ligipääs ka liikumispuudega teenuse saajatele. Grupiteenuste läbiviimiseks on vajalik ruum, mis mahutab vähemalt 10 inimest.

Teenuse saaja ei vaja üldjuhul erivahendid. Osalemine nõuab teenuse saajalt eelkõige piisavat füüsilise/vaimse funktsioneerimise võimekust.

Rehabilitatsiooni asutustes on vajalikud funktsionaalse hindamise võimekus sealhulgas hindamisvahendid.

Soovitav on moodustada võimalikult homogeenne rühm, mis toimiks tugisüsteemina ning motiveeriks inimest osalema tugirühmas ja sooritama koduseid harjutusi.