

TERVISEKOOL

KLASSIKALINE MASSAAŽ

ÕPPEKAVA

Käesolev õppekava on välja töötatud isikutele, kes soovivad massöörina tööle asuda ja õppida klassikalist massaaži.

Hariduse liik: Täienduskoolitus

Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi

Õppekeel: Eesti keel

Õppekava koostamise alus: massööri kutsestandardi osa, tase 5:

<https://www.kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10499203/pdf/massoor-tase-5.6.et.pdf>

Kooli vastuvõtu tingimused: Kooli õppima asumisel tuleb esitada avaldus.

Õppetöö on õpilastele tasuta.

Õppeaeg: Õppetöö maht on 400 tundi ja jaguneb temaatiliselt kolme moodulisse. Õppetöö kestab kokku 1 aasta.

Kooli lõpetamise kord: Kooli lõpetanuks loetakse õpilased, kes sooritavad kõik õppekavas ettenähtud arvestused ja praktilised tööd ning praktilise lõpueksami.

Kooli lõpetanud saavad tunnistuse klassikalise massaaži koolituse programmi läbimise kohta.

Õppebaas: Teooria- ja praktikaõpe toimub Tervisekooli ruumides Kalevi 108 Tartus.

Praktikaõpe toimub koolis praktikumidena ning õppuri enda või kooli poolt valitud klientidega superviseeritud praktikana auditoorse õppetöö vaheaegadel.

Õpetajad: Põhiainete õpetajad on erialase hariduse ja pedagoogilise ettevalmistusega. Praktikajuhendajad on kutsealase ettevalmistusega töötajad või eriala õpetajad (vt.lisa õppejõudude kvalifikatsioon)

KOOLI LÕPETAV MASSÖÖR on suuteline pakkuma kvaliteetsset ja nõuetekohast klassikalist massaaži erinevatele täiskasvanud elanikkonna gruppidele.

Massöör on isik, kes on saanud massaažialase hariduse vastavalt Tervisekooli õppekavale. Massöör on omandanud kutsetöök vajalikud teoreetilised teadmised ja praktilised oskused, sooritanud vajalikud arvestused ja eksami. Massöörilt on nõutav iga-aastane erialaline enesetäiendamine.

Massööri tööks vajalikud teadmised, oskused ja isikunõuded, mida püütakse õppeaja jooksul arendada:

Teadmised:	<ul style="list-style-type: none"> • Tervishoiu- ja sotsiaalpoliitika üldalused • Tervist edendav tegevus igas eaperioodis • Klassikaline massaaži koht füsioteraapias ja terviseedenduses • Anatoomia-füsioloogia • Kutse-eeetika põhialused • Massaaži ajalooline ja kultuuriline taust • Massaaži toimemehhanism ja toime erinevatele kudedele • Massaaži näidustused ja vastunäidustused • Erinevad massaaži suunad ja tehnikad • Klassikalise massaaži võtted • Massaaž erinevate haiguste ja probleemide ja erinevas eas klientide puhul • Enesekaitse ja klientide kaitse põhimõtted • Turvaline keskkond ja massaaži turvaline sooritamine • Tervisliku toitumise alused • Esmaabi • Kliendi nõustamine ja meeskonnatöö • Suhtlemispsühholoogia alused • Tegevusvaldkonda reguleeriv seadusandlus • Massööri eriala edendamine ja töö kvaliteedi kindlustamine
Oskused:	<ul style="list-style-type: none"> • Kliendi füüsilise, psühhosotsiaalse ja vaimse seisundi ja seisundi muutuste hindamise oskus • Oskus vaadelda inimest biopsühhosotsiaalse tervikuna • Üldmassaaži teostamise oskus • Klassikalise massaaži võtete teostamise oskus • Massaaži teostamise oskus erinevate terviseseisundite korral • Otstarbeka ja kliendisõbraliku töö organiseerimise oskus • Lihtsamate aktiivse ja passiivse liikumisravi protseduuride teostamise oskus • Turvalise keskkonna loomise oskus • Esmaabi andmise oskus • Terapeutilise suhtlemise oskus • Motiveerimise oskus

	<ul style="list-style-type: none"> • Meeskonnatöö ja asjaajamise oskus • Dokumentide täitmise oskus • Tervisekaitseõuete täitmise oskus
Isikunõuded:	<ul style="list-style-type: none"> • Empaatiavõime • Hoolivus • Positiivne eluhoiak • Korrektsus • Tolerantsus • Pingetaluvusvõime • Koostöövõime

KOOLITUSE ÜLDEESMÄRGID

Kutsealase koolituse kaudu püüab kool aidata õppuril kohaneda ühiskonnas ja tervishoius toimivate muutustega ning valmistada neid ette elukestvaks õppeks.

Eesmärgiks on koolitada isikuid, kes on võimelised pakkuma massööri teenuseid täiskasvanutele. Massöör on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

- klassikalise massaaži teostamiseks erinevatele klientidele
- teadmiste hankimiseks ja oma isiku arendamiseks
- meeskonnatööks teiste kutsealade töötajatega
- vastutuse kandmiseks sotsiaal- ja tervishoiuteenuste kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees
- isiku inimväärikuse austamiseks ja kliendi kohtlemiseks võrdväärse partnerina.

ÕPIVÄLJUNDID MOODULITE KAUPA

I MOODUL ÜLDMASSAAŽI ALUSED

I mooduli teooriaõpe

Õpilane:

1. tunneb sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi ja abi saamise võimalusi, põhilisi seadusi puudega inimeste kaitseks;
2. teab klassikalise massaaži kohta tervishoius, massööri rolli ja tööd reguleerivat seadusandlust;
3. teab üldmassaaži võtteid;
4. on teadlik eetilistest valikutest igapäevatoös;
5. teab suhtlemise ja klienditeeninduse põhialuseid;
6. teab tervisekaitse põhialuseid;
7. tunneb füsioteraapia põhimõtteid.

I mooduli praktikaõpe

Õpilane:

- 1 tutvub massööri töökorraldusega, tunneb tööks vajaminevaid vahendeid;

- 2 oskab kasutada õpitud tehnikaid;
- 3 oskab planeerida oma tööpäeva;
- 4 oskab luua koostöösuhet ja kasutada klienditeeninduse põhimõtteid;
- 5 oskab kasutada omandatud teadmisi anatoomiast-füsioloogiast.

II MOODUL

KLASSIKALINE MASSAAŽ JA MASSAAŽ ERINEVATE SEISUNDITE JA HAIGUSTE KORRAL

II mooduli teooriaõpe

Õpilane

- 1 teab massaaži põhimõtteid erinevate seisundite ja haiguste korral;
- 2 tunneb nahaprobleeme ja nahahooldusvahendeid;
- 3 teab erinevaid füsioteraapia võimalusi kliendi abistamiseks;
- 4 tunneb nõustamise ja õenduspedagoogika põhimõtteid;
- 5 tunneb elustamise ja esmaabi andmise tehnikaid;
- 6 tunneb tervisliku toitumise põhimõtteid.

II mooduli praktikaõpe

Õpilane:

- 1 oskab hinnata kliendi seisundit ja nahatüüpi;
- 2 oskab teostada üldmassaaži;
- 3 oskab valida massaaži võtteid vastavalt kliendi seisundile ja probleemidele;
- 4 oskab soovitada nahahooldusvahendeid;
- 5 oskab soovitada lihtsamaid füsioteraapia protseduure;
- 6 oskab klienti oma pädevuse piirides nõustada;
- 7 oskab hinnata kliendi tervislikku seisundit ja vajadusel suunata edasi;
- 8 oskab nõustada klienti sagedasemate terviseprobleemide puhul tervisliku toitumise osas.

III MOODUL

ERINEVAD MASSAAŽITÜÜPID, TÖÖ KVALITEET

III mooduli teooriaõpe

Õpilane

1. teab enesehoiu põhimõtteid, läbipõlemise ohtu ning sellega toimetuleku tehnikaid;
2. teab olulisemaid massaažitüüpe, mille võtetega saab rikastada klassikalist massaaži;
3. teab uurimistöö põhimõtteid ja töö kvaliteedi kindlustamise printsiipe;
4. mõistab pideva enesearendamise ja töös uuenduste rakendamise tähtsust.

III mooduli praktikaõpe

Õpilane:

1. oskab kasutada teatud elemente teistest massaažitüüpidest;
2. oskab teha võrgustikutööd;
3. oskab analüüsida iseenda psühholoogilist seisundit ning tegelda läbipõlemissündroomiga;

4. oskab rakendada kvaliteediprintsiipe enda töös;
5. oskab analüüsida enda tegevust ja edendada oma eriala.

ÕPPEKAVA STRUKTUUR JA ÕPPEAJA KESTVUS

Õppetöö kogumaht on 400 tundi

Sellest auditoorne õppetöö 265 tundi, sh

- teooriaõpet 129 tundi
- praktikaõpet 136 tundi

Iseseisev töö ja superviseeritud praktika 135 tundi

Õppeaeg on jagatud kolme moodulisse ja kestab kokku ühe aasta. Õpe toimub kolmepäevaste tsükklitena, tsükklite vahel toimub iseseisev töö ja superviseeritud praktika.

I MOODUL

ÜLDMASSAAŽI ALUSED

120 tundi

Füsioteraapia alused	3/3
Tervise- ja enesekaitse	2
Massaaž	8/40
Kutse-eetika	4
Klienditeeninduse alused, teeninduspsühholoogia	8
Seisundi hindamine ja esmaabi	4
Anatoomia-füsioloogia	8
Iseseisev töö	10
Iseseisev superviseeritud praktika	30

II MOODUL

KLASSIKALINE MASSAAŽ JA MASSAAŽIVÕTTED ERINEVATE SEISUNDITE JA HAIGUSTE KORRAL

140 tundi

Massaaž	10/34
Nahahooldus	4
Kutse- eetika	2
Klienditeeninduse alused, teeninduspsühholoogia	4/4
Seisundi hindamine ja esmaabi	0/4
Tervisliku toitumise alused	6
Füsioteraapia alused	7/7
Anatoomia-füsioloogia	16
Tervise- ja enesekaitse	2
Iseseisev töö superviseeritud praktikana	40

III MOODUL
ERINEVAD MASSAAŽITÜÜBID, TÖÖ KVALITEET

140 tundi

Massaaž	8/40
Klienditeeninduse alused, teeninduspsühholoogia	2
Tervisekaitse, enesekaitse	2
Füsioteraapia alused	4/4
Tervisliku toitumise alused haiguste korral	3
Kutse-eesitika	2
Ettevõtluse alused	4
Nahahooldus	4
Iseseisev superviseeritud praktika	55
Eksam massaaži ja klienditeeninduse alustes	12

AINEKAVAD

Info koolis õpetavate õppejõudude kohta on eraldi dokumendis

I MOODUL
ÜLDMASSAAŽI ALUSED

120 tundi

Füsioteraapia alused	3/3
massööri roll ja koht tervishoius, vajalikud teadmised	
klassikalise massaaži koht füsioteraapias	
füsioteraapia olemus, aktiivne ja passiivne liikumisravi	
Tervise- ja enesekaitse	2
ergonoomika	
hügieen	
seadusandlus	
Massaaž	8/40
klassikaline massaaž	
üldmassaaži võtted	
lokaalmassaaž	
Kutse-eesitika	4
eesitika ja moraali mõisted, käsitlused	
kutse- ja meditsiinieetika	
Klienditeeninduse alused, teeninduspsühholoogia	8
kliendi ja töötaja õigused, enesekehtestamine	
kaebuste käsitlemine	
suhtlemispsühholoogia alused	
suhtlemine erinevat tüüpi klientidega	
kriisiseisundis kliendi toetamine	
nõustamise alused	
Seisundi hindamine ja esmaabi	4

füüsilise seisundi hindamine	
psühholoogilise seisundi hindamine	
massaaži vastunäidustused	
Anatoomia-füsioloogia	8
luu- ja liigeselundkond	
lihassüsteem	
närvisüsteem	
Iseseisev superviseeritud praktika (massaažis)	30
Iseseisev töö (klienditöö alustes)	10

II MOODUL

KLASSIKALINE MASSAAŽ JA MASSAAŽIVÕTTED ERINEVATE SEISUNDITE JA HAIGUSTE KORRAL

140 tundi

Massaaž	10/34
üldmassaaž	
massaaž erinevate terviseseisundite korral	
Nahahooldus	4
nahahoolduse põhimõtted	
naha kahjustused, nende ravi põhimõtted	
massööri pädevus nahahoolduse juhendamisel	
Kutse- eetika	2
kutse- ja meditsiinieetika	
käitumise ja suhtlemise standardid	
Klienditeeninduse alused, teeninduspsühholoogia, kliendi õpetamine	4/4
praktiline õppus	
kriisiseisundis klient	
käitumine kaebuste ja konfliktide korral	
Seisundi hindamine ja esmaabi	0/4
esmaabi	
Tervisliku toitumise alused	6
tervislikud toidusoovitused	
toitumisenõustamine sagedasemate terviseprobleemide puhul	
Füsioteraapia alused	7/7
passiivsed liikumisharjutused	
võimlemisharjutused seljale ja kaelale	
Anatoomia-füsioloogia	16
endokriinsüsteem	
erituselundkond	
seedesüsteem	
südame/veresoonkond, lümfisüsteem ja hingamine	
Tervise- ja enesekaitse	2
nakkuste vältimine	
enesekehtestamine	
Iseseisev superviseeritud praktika	40

III MOODUL

ERINEVAD MASSAAŽITÜÜBID, TÖÖ KVALITEET

140 tundi

Massaaž	8/40
erimassaažid, nõuded	
aroomiteraapia alused	
Ayurveda näo- ja peamassaaži alused	
on-site massaaž	
refleksoloogia alused	
kupumassaaž	
meemassaaž	
spordimassaaži tutvustus	
Klienditeeninduse alused, teeninduspsühholoogia	2
kliendikvaliteet ja rahulolu	
Tervisekaitse, enesekaitse	2
massööri tööd reguleeriv tervisekaitse seadustik	
läbipõlemise ennetamine	
Füsioteraapia alused	4/4
töö kvaliteet, kvaliteedi standardid	
dokumenteerimine	
teadmispõhine praktika	
Tervislik toitumine haiguste korral	3
Kutse-eeetika	2
Ettevõtluse alused	4
Nahahooldusvahendid	4
Iseseisev superviseeritud praktika (füsioteraapias)	15
Iseseisev superviseeritud praktika (massaažis)	40
Eksam massaaži ja klienditeeninduse alustes	12

TEOORIA- ja PRAKTIKAÕPPE ORGANISEERIMINE

Auditoorne õpe toimub teooria- ja praktikaõppena kolmepäevaste tsüklitena. Teooriaõppes kasutatakse erinevaid õppetöö vorme: loengut, seminar-arutelusid, grupitööd, rollimänge. Praktikaõpe kujutab endast praktiliste oskuste treeninguid õpperuumides.

Tsüklite vahepeal toimub superviseeritud praktika õpilase enda või kooli juhendaja valitud isikutele. Õpilane saab juhendust koolipoolselt õppejõult.

HINDAMINE

Hindamisel pööratakse tähelepanu erinevates õppeainetes õpitud teoreetiliste teadmiste seostamise oskusele ja teooriateadmiste seostamisele praktikaga.

Õppeaja jooksul peab õpilane sooritama arvestused üld-, lokaal- ning erimassaažis. Arvestus loetakse kas sooritatuks või mittesooritatuks.

Pärast iseseisvat superviseeritud praktikat lõpeb õppetöö praktilise eksamiga massaažis ja teoreetilise eksamiga anatoomias-füsioloogias ja klienditeeninduse alustes. Eksam ei ole hindeline, see kas loetakse sooritatuks või mittesooritatuks.

Arvestustele ja eksamile lubamise kord

Õpilane lubatakse arvestusele, kui ta ei ole puudunud praktilistest treeningutest ja mitte üle 20% teooriaõppest. Õpilane lubatakse eksamile, kui ta on sooritanud kõik arvestused.

Kordusarvestused ja korduseksam

Arvestuse ja eksami mittesooritanud õpilane saab loa arvestust ja eksamit veel kaks korda sooritada.

Järelarvestus ja järeleksam

Järelarvestus määratakse siis, kui õpilane haiguse või mõne muu mõjuva tõestatud põhjuse tõttu ei saanud osa võtta plaanikohasest arvestusest. See toimub kooli ja õpilase vahelise kokkuleppe alusel nii ruttu kui võimalik pärast seda, kui õpilane esitab tõendi või avalduse.

KOOLI LÕPETAMINE

Õpilane lõpetab kooli lõpueksamiga, millele lubatakse õpilased, kes on õigeaegselt esitanud lõputöö ning sooritanud kõik õppekavas ettenähtud praktilised tööd ja arvestused.