

# REHABILITATSIOONI ALUSED

## EBAPIISAV TEGUTSEMISVÕIME - HAIGUS - PUUED

Haigus puue

---

"puueteta haigus", "haige puudega inimene" terve puudega inimene"

ühine ala = haigus ja puuded samaaegselt

Ebapiisav tegutsemisvõime on defineeritav kui

- puuete
  - defekti
  - haiguse põhjustatud pikaajaline või püsiv olukord,
- MILLEST TULENEB INIMESELE MÄRGATAV KAHJU

Haigus - AKTIIVNE PROTSESS, mis ei takista sooritada igapäevatoimingut,

Haigus krooniline - liitub PIIRATUD FUNKTSIONEERIMINE - areneb PUUE !

## PUUE

WHO klassifikatsioon hõlmab kolme puuete klassifikatsiooni:

- **impairment** - organismi elundite tasemel ajutine või püsiv häire. puue - ilmneb füüsilise, psüühilise või anatoomilise struktuuri või funktsiooni kõrvalekaldena.
  - **disability** - puude tagajärjel tekkinud funktsioneerimisvõime vaegus – piiratus.
  - **handicap** - ebapiisav tegutsemisseisund
- sotsiaalne kahjustus**

## REHABILITEERIMINE

Erinevatest meetmetest koosnev protsess, mille eesmärgiks on:

- funktsioonide piiratuse või puudumise kompenseerimine;
- võimalikult kõrge kehalise, vaimse, intellektuaalse, psüühilise või sotsiaalse funktsioneerimise taseme saavutamine ning hoidmine;
- iseseisva elu tagamine;
- sotsiaalne integratsioon.

REHABILITATSIOONI TULEMUS SÕLTUB ERINEVATE ERIALADE SPETSIALISTIDE KOOSTÖÖST !

## Rehabilitatsiooni eesmärgid:

- tagada puuetega inimestele võrdõiguslik osalemine ühiskonnas, ühiskond peab muutuma puudeid vähem soodustavaks;
- pakkuda välja rehabiliteerimissüsteemi ühtne ideoloogia riskigruppi kuuluvatele imikutele, kroonilise haiguse, puude, haigussoodumuse või sotsiaalsetel põhjustel arengulise või

hariduslike erivajadustega lastele, täiskasvanutele, kroonilise haiguse või puudega vanuritele;

- pakkuda välja rehabiliteerimissüsteemi põhiterminid, toimimispõhimõtted ja finantseerimisalused;
- tagada haiguse võimalikult varajane diagnoosimine, ennetades tüsistusi ja vigastusi, mis võivad tekitada invaliidistumist;
- kindlustada haigust ning vigastuste ravi nii, et puuded oleksid minimaalsed ja nende talumine võimaldaks täisväärtuslikku elu;
- tagada puuetega inimestele rehabiliteerimisteenuste ja abinõude tarbijakesksus;
- aidata kaasa erivajadustega isikute integreerimisele sotsiaalsesse keskkonda;
- luua alus erinevate sektorite, haldustasandite ja ametkondade ühistööle, tagamaks rehabiliteerimise terviklikkus;
- luua alus rehabiliteerimise kvaliteedi tagamisele;
- luua eeldused rehabiliteerimisseaduse väljatöötamiseks.

### **Rehabiliteerimise põhiväärtused:**

1. Inimese vaba valik - õigus saada piisavat ja adekvaatset teavet ning langetada otsus, millist eluviisi soovitakse, milliseid teenuseid tarbitakse, mil määral püütakse leida täiendavaid vahendeid kasutamaks teenuseid väljaspool riigi poolt tagatud miinimumtasest
2. Jagatud vastutus - riikliku, kohaliku omavalitsuse, kliendi jt. isikute panust teenuste rahastamisel
3. Võrdväarsus - riikliku rehabiliteerimisressursi kättesaadavus kõigile abivajajatele
4. Parima võimaliku teenuse tagamine

### **Rehabilitatsiooniprotsess tegevuste järgi:**

1. Haridusalane rehabilitatsioon - kindlustada parim võimalik haridus, sh kommunikatiivne ja sotsiaalne kompetentsus puudega lastele, noortele ja täiskasvanutele
2. Meditsiiniline rehabilitatsioon - olemasoleva puude või tervisehäire parandamine, leevendamine või selle süvenemise ennetamine
3. Kutsealane rehabiliteerimine, tööalane rehabiliteerimine - võimaldada puudega inimesel omandada elukutse, alustada või jätkata tööelu, õppida uus amet
4. Sotsiaalne ja psühhosotsiaalne rehabiliteerimine - saavutada puudega inimese isiklik sotsiaalne kompetentsus ja tema maksimaalne integreeritus ühiskonda

**Rehabilitatsiooniasutus** – vastava tegevusloa saanud asutus, kes omab eriettevalmistuse saanud spetsialistidest meeskonna puudega inimese

- võimete ja oskuste uuringu läbiviimiseks, tema ISRP koostamiseks;
- aktiveerimiseks;
- rehabiliteerimiseks kohapeal;
- suunamiseks vastava teenuse saamiseks teise rehabilitatsiooniasutusse.

**Rehabiliteerimiskomisjon** - määratleb rehabiliteerimisvajaduse, ISRP koostaja, määrab rehabiliteerimisaja ja – koha.

**Isiklik sotsiaalse rehabiliteerimise plaan ( ISRP )** - on vastava staatusega sotsiaalse rehabilitatsiooni asutuses isiku enda või tema seadusliku esindaja aktiivsel osavõtul koostatud kirjalik dokument, milles antakse hinnang isiku tegevusvõimele ja tuuakse ära tema integreerumiseks vajaliku tegevuse eesmärgid, meetodid, maht, sagedus ja eesmärkide saavutamise ajagraafik.

### **Puuetega inimeste ja krooniliste haigete õigused:**

**Iga elu on iseenesest väärtus ja selle tingimuste parandamine on alati põhjendatud!**

Puuetega inimeste võrdsustumist võimaldavad juhised -

ÜRO rahvusvahelisel inimõiguste resolutsioonil

Aluseks rahvusvahelised puuetega inimeste standardreeglid

**See dokument on poliitiliseks ja moraalseks aluseks puuetega inimestele võrdsete võimaluste loomisele.**

**Rehabilitatsiooni alase tegevuse põhimõtted peavad olema üles ehitatud eetikast lähtudes.**

**Rehabilitatsiooni aluseks on terviklik käsitlus inimesest; inimene on :**

- füüsiline
- psüühiline
- sotsiaalne tervik

Rehabilitatsiooniga ja seda toetavate tegevustega püütakse luua võrdsed võimalused puuetega inimestele ja kroonilistele haigetele, mis loob eeldused inimese täielikule ja võrdsele osalemisele ühiskonnas

Puuetega inimesele või kroonilisele haigele tuleb tagada kvaliteetne ja turvaline ravi ja hooldus ning valikuvabadus hoolduseks kodus, avahoolekandes meditsiinasutuses.

Rehabilitatsioon hõlmab **meditsiinilise, sotsiaalse, psühholoogilise, kutsealase ja kasvatusliku rehabilitatsiooni** alavaldkonnad, erinevad vanuserühmad ning eri puuete ja haiguste rühmad.

Rehabilitatsioon on spetsialistide ja rehabiliteerija koostöös läbiviidav ja kontrollitav tegevus ebapiisava tegutsemisvõime kõrvaldamiseks või töö- ja eluolukorra parandamiseks.

Rehabiliteerija on rehabilitatsiooniprotsessis "subjekt", aktiivne osaleja - mitte rehabiliteeritav.

Rehabiliteerimine peab põhinema isiklikul aktiivsusel.

Tulemuslik rehabilitatsioon eeldab siirdumist passiivsetelt ravivõtetelt aktiivse tegutsemisseisundi säilitamisele ja parandamisele.

### **Rehabilitatsioonivajaduse realiseerimise aspektid:**

- tervishoid ( esmatasandi arstiabi asutused, haiglad, tervisekeskused)
- sotsiaalhoolekanne ( päevakeskused, hooldekodud, tugiliidud)
- eriõpe ja ebapiisava toimetulekuvõimega inimeste kutsealane haridus

## KOHANEMISTREENING PEREDELE

"group therapy"  
"adaption training"  
"adjustment"

Center for independent living - **ühiskonnapoliitiliselt orienteeritud mujal maailmas**  
Tegevusvaldkonnaks on puuetega inimestele ja nende sugulastele osutatav juhendamine.  
Kohanemistreening on mitmete erialagruppide professionaalsusel põhinev tegevus.  
Kohanemistreening on osa meditsiinilisest rehabilitatsioonist..

Kohanemistreeningu hulka kuulub:

- nõustamine;
- juhendamine;
- treenimine sotsiaalse tegutsemisvõime edendamiseks.

Kohanemistreeningut võib läbi viia individuaalselt või rühmakeskselt, vajadusel korduv tegevus.

Korraldades kohanemistreeningut on põhjust rõhutada omaste juhendamist ja puuetega laste puhul **mõlema vanema** osalemise tähtsust.

Kohanemistreening seisneb praktikas tavaliselt kursustelaadses rühmategevuses - rühmas on võimalik hinnata iseenese ja perekonna jõuvarusid vesteldes teiste samasuguses olukorras olijatega.

## MEDITSIINILINE REHABILITATSIOON:

### Teenused on:

- rehabilitatsiooni ja rehabilitatsiooniteenuste alane nõustamine;
- rehabilitatsioonivajadust ja võimalusi selgitav uuring koos tegutsemisvõime hindamisega;
- füsioteraapia, tegevusteraapia, kõneteraapia, neuropsühholoogiline rehabilitatsioon, psühhoteraapia ja muud võrdsustatud tegutsemisvõimet säilitavad ja parandavad teraapiad (muusikateraapia, kunstiteraapia, mänguteraapia)
- abivahendite teenused, nende vajaduse määramine, sobitamine, kasutamise õpetamine;
- toimetulekutreening ehk haigete ja lähikondsete juhendamine haigestumise või puude saamise järgselt;
- rehabilitatsiooni juhendamine.

### Rehabilitatsiooniasutused:

- rehabilitatsioonihaigla
- rehabilitatsiooni osakond regionaal- või maakonna haiglas
- tervisekeskuse / polikliiniku rehabilitatsiooni osakond
- rehabilitatsiooni kabinetid perearsti keskustes
- sanatooriumid
- taastusravikeskused

Haiguse / puude tekke varases staadiumis vajalik :

- täielik teave haiguse olemuse ja prognoosi kohta;

- psühholoogilise abi kättesaadavus;
- mure väljaelamine.

Kogu tulevase raviprotsessi edukuse eelduseks on:

- puude võimalikult varane avastamine;
- õige diagnoos;
- varane raviga alustamine.

## PIKAAJALISE PUADE PUAHUL EI PUA AINULT MEDITSIAINILISEST REHABILITATSIOONIST

### **Meditsiinilise rehabilitatsiooni alla kuuluvad:**

Füsioteraapia - kehalistel harjutustel, asendravil, füüsilistel meetoditel põhinev taastusravi osa, mille eesmärk on täielikult või osaliselt taastada tugiliikumisaparaadi või organite funktsionaalne võimekus, et patsient saaks paremini integreeruda normaalsesse elu- ja töökeskkonda.

### **Füsioteraapia valdkonnad:**

- neuroloogiline füsioteraapia;
- skeleti- lihassüsteemi füsioteraapia;
- ortopeedilis-manuaalne füsioteraapia;
- sisehaiguste füsioteraapia;
- pediatriline füsioteraapia;
- geriaatriline füsioteraapia;
- spordifüsioteraapia;
- tööfüsioteraapia;
- looma füsioteraapia;

### **Füsioteraapia sisaldab:**

- füsioterapeutilist hindamist;
- passiivseid ja aktiivseid kehalisi harjutusi;
- massaaži;
- elektriravi;
- soojaravi;
- külmaravi;
- vesiravi;
- manuaalset mobiliseerimist;
- õigete liigutusmuutrite juhendamist;
- abivahendite kohandamist;
- asendiravi;
- erinevate haiguste jaoks spetsiifilisi teraapiameetodeid;
- füsioterapeutilist nõustamist.

**Füsioterapeut** - on taastusravi spetsialist, kes taastab või säilitab kliendi häirunud liikumis- ja tegevusvõimet.

Füsioterapeudi tööülesanded on kliendi funktsionaalsete võimete hindamine ja parandamine, kliendi nõustamine, töö dokumenteerimine ning abivahendite kohandamine.

Kliendi funktsionaalsete võimete parandamiseks kasutab füsioterapeut kehalisi harjutusi, massaaži jt füüsilise ravi meetodeid.

Füsioteraapia protsess koosneb erinevatest etappidest:

- füsioterapeutilisest hindamisest;
- füsioteraapia planeerimisest;
- teostusest;
- eesmärkidele hinnangu andmisest.

Füsioterapeutilise hindamise tulemusena kujuneb füsioterapeutiline diagnoos, mis on füsioterapeutilise protsessi aluseks ja kirjeldab kliendi funktsionaalset häiret.

**Füsioteraapia eesmärk: toetada ja arendada kliendi iseseisvust tema eale vastavates igapäevategelustes, parandades elukvaliteeti.**

**EESMÄRK SAAVUTATAKSE KOOSTÖÖS:**

- **KLIENT**
- **TUGIISIK**
- **TEISED TAASTUSRAVI MEESKONNA LIIKMED**

Füsioterapeut töötab tervishoiu-, sotsiaal-, haridusasutuses või erapraksises.

Füsioterapeudilt eeldatakse:

- analüüsi- ja koostöövõimet;
- usaldusväärtust;
- empaatiavõimet;
- suhtlemisoskust;
- iseseisvust otsuste tegemisel;
- pühendumist.

**Lisaoskused ja terminid:**

- tegevusteraapia;
- manuaalteraapia;
- vesiravi;
- hipoteraapia (ratsutamisteraapia);
- abivahendite valmistamine;
- terviseedendus;
- elu- ja töökeskkonna kohandamine.

Lastega tegelevad füsioterapeudid peavad valdama arendusravi, mida kasutatakse varasest kesknärvisüsteemi kahjustusest tingitud haigusseisundite ravis, kus üheks juhtivaks sündroomiks on motoorikahäire, arendus tuleneb faktist, et KNS kahjustus mõjutab lapse kõiki arenguvaldkondi:

- sensomotoorikat
- kõne
- kognitiivset arengut
- emotsionaalset,
- sotsiaalset arengut

## EELDAB INTERDISTSIPLINAARSET KÄSITLUST

### **LASTE REHABILITATSIOON tegeleb:**

- arenguhäirete varase ennetamisega - ennetav arendusravi tuisistunud perinataalse kahjustusega lastel
- funktsionaalsete häirete korrigeerimisega
- puuete optimaalse kompenseerimisega

**TEGEVUSTERAAPIA** - on inimese füüsilise ja psüühilise arengu toetamine, tegevusvõime alalhoidmine ja edendamine, et inimene tuleks võimalikult hästi toime igapäevaelu toimingutega.

Tegevusvõime koosneb tegevustervikutest:

- enese eest hoolitsemine;
- töö / mäng lastel;
- vaba aeg.

tegevusteraapias osalevad inimesed vanuses 1,5-2 eluaastast kuni vanuriteni ja sõltub tegevusvalmidusest:

- sensomotoorne võimekus;
- kognitiivsed oskused;
- psühhosotsiaalne taust.

### **Tegevusteraapia eesmärgid:**

- inimene kasutab oma võimalusi mitmekülgset ja laialdaselt;
- inimene tuleb toime võimalikult iseseisvalt;
- inimene elab inimväärselt elu.

### **Tegevusterapeut:**

- uurib ja hindab patsiendi tegevus- ja töövõimet;
- piiravate tegurite mõju igapäevaelule;
- analüüsib tegevusviise ja kohandab neid haigete ja puuetega inimeste arendamiseks;
- nõustab abivahendite kasutamise osas;
- dokumenteerib teraapiaprotsessi;
- osaleb multidistsiplinaarses meeskonnatöös.

Tegevusterapeut tunneb inimese:

- normaalse arengu perioode;
- isiksuse struktuuri;
- psüühilisi protsesse ja nende häireid.

Tegevusvõime hindamise eesmärgiks on saada teadmisi indiviidi tegevusvõime tugevatest ja nõrkadest külgedest, edendavatest ja toetavatest teguritest.

Läbi indiviidi tegevuseelduste hindamise kohandab tegevusterapeut tegevusi vastavalt indiviidi individuaalsetele vajadustele.

Tegevust analüüsitakse pidevalt ja valitakse tegevused, mis soodustavad indiviidile vajalike oskuste kujunemist.

Tegevusteraapiat viiakse läbi individuaalselt ja rühmategevusena.

## **Mänguteraapia kuulub tegevusteraapia valdkonda!**

Mängu abil on võimalik arendada:

- füüsilist võimekust;
- psühhosotsiaalseid oskusi;
- õppida tundma oma keha;
- uurima keskkonda.

Teraapias kasutatakse :

- muusikat;
- maalimist;
- keraamikat;
- kudumist;
- erinevaid mängu;
- õpetatakse kasutama abivahendeid.

**Mängimine on eelduseks lapse õppimisele ja arenemisele.**

### **Lapse arengu etapid:**

- sensomotoorne areng 0 – 11.a
- keeleline areng 1 - 3.a
- vaatlus- ja tähelepanuvõime areng 3 - 7.a
- mõtlemisprotsesside areng 7 - ....

Vastavalt lapse arenguetappidele tuleb valida mängu- ja arendamisvahendid.

## **KÕNETERAAPIA**

### **Ülesanded:**

- suulise ja kirjaliku kõne õpetamine;
- kommunikatiivne arendamine;
- kognitiivsete oskuste arendamine;
- toitmisprobleemide lahendamine;
- tulemuste dokumenteerimine.

kõneterapeut = logopeed

**KUULUB MEDITSINILISE REHABILITATSIOONI MEESKONDA**

## **PSÜHHOTERAAPIA JA PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE**

### **Ülesanded:**

- psühholoogiline / neuropsühholoogiline hinnang;
- nõustamine, isiklike arengukavade väljatöötamine;
- psühhoteraapia läbiviimine;
- tulemuse dokumenteerimine;
- osalemine meeskonnatöös;
- psühhosotsiaalne stabiliseerimine;
- kohanemistreeningu korraldamine.

## **ERIPEDAGOOGILINE TÖÖ**

### **Ülesanded:**

- kognitiivsete oskuste arendamine;
- kommunikatiivne arendamine;
- sotsiaalsete oskuste, eneseteeninduse õpetamine;
- silma ja käe koostöö arendamine;
- vaimne arendamine;
- töö dokumenteerimine;
- kuulumine rehabilitatsiooni meeskonda.

## **MUUSIKATERAAPIA**

### **Ülesanded:**

- muusikaliste vahendite abil sotsiaalsete oskuste arendamine;
- tunnete õppimine ja väljendamine;
- keha valitsemine ja tunnetamine;
- rütmitaju arendamine;
- tähelepanuvõime koondamine;
- tulemuse dokumenteerimine;
- kuulumine meeskonda;

## **KUNSTITERAAPIA**

### **Ülesanded:**

- kognitiivsete oskuste arendamine;
- üldmootorika sh. peenmootorika arendamine;
- kehatunnetuse arendamine;
- silma ja käe koostöö arendamine;
- keskendumisvõime parandamine;
- tunnete õppimine;
- osalemine meeskonnatöös.

## **SOTSIAALTÖÖTAJA**

### **Ülesanded:**

- sotsiaalne nõustamine;
- kuulumine meeskonda.