

## „Töölase rehabilitatsiooni programm Töökad käed” Kokkuvõte

**Rehabilitatsiooniprogrammi valdkond:**  
**Töölane rehabilitatsioon**

**Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise piirkond:**

**Harju maakond** (kuna programm sisaldab ka töökoha külastust, siis töökoha kaugus rehabilitatsiooniasutusest maksimaalselt 50 km). Kaugemalt klientide puhul vajalik lisarahastus kliendi, tööandja, KOV vm poolt.

**Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise keskkond:**

**Rehabilitatsiooniasutus**

**Kliendi keskkond**

**Töökoht**

**“Töökad käed” on töölase rehabilitatsiooni programm, mis on mõeldud tööealisele inimesele, kellel esineb ülajäseme (käe, õla) valu, mis raskendab tööülesannete täitmist.**

Programm on suunatud **töötavatele klientidele, sisaldades töökoha külastust ning kliendi nõustamist töökohal** (vajalike abivahendite ja ergonoomiliste kehaasendite osas).

**Programmi eesmärgiks** on, et klient oskab toime tulla valuga ja suudab tööülesandeid sooritada tervist säästvalt kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja abivahendeid.

**Sihtgrupi peamised probleemid ja vajadused:** Käe ja ülajäseme tervis on oluline enamiku tööülesannete täitmisel. Kasutame käsi kõikide igapäevategevuste sooritamiseks, mistõttu mõjutab käe tervis olulisel määral inimese tegevusvõimet (Randomski ja Trombly 2014). Kaela-õlavöötmel ja käe valu võib vähendada töölalast produktiivsust kuni 36% (van den Heuvel jt 2007). Käe valu ja funktsiooni häire võivad tuleneda luumurrust või pehmekoevigastusest, kroonilisest ülekoormusest mõnele ülajäseme struktuurile, perifeerselt närvikahjustusest (närvihäigused, -kompressioonid, vigastused) (Kahn 2010) või liigeshaigusest (osteoartriit, reumatoidartriit) (Lawrence jt 2008). Käe valu korral võivad olla takistuseks töökeskkonnast tulenevad füüsilised tegurid nagu töötamine suurte jõududega, vibratsioon, madala või kõrge temperatuuriga kokkupuutumine, liigne niiskus, pindade ja tööriistade lokaalne kompressioon, halb valgustus (tõstab traumariski) ja kõrge müratase (tekitab lihaspingeid). Takistuseks võib olla vajadus sooritada korduvaid sarnaseid liigutusi, halb kehaasend töötades (näiteks käed üle õla tasapinna või sundasend), vajadus tõsta või kanda raskusi ning kasutada tööriistu, mis võivad provotseerida valu või ebamugavustunnet. Samuti võib olla takistuseks töökeskkonna psühhosotsiaalne aspekt: kaastöötajate ja ülemuste toetuse olemasolu ning oma tööga rahulolu. Ülajäseme valuga töötaja võib vajada töökeskkonna ümberkohandamist mööbli (tool, laud), töövahendi (klaviatuur, hiir, muud töövahendid) või valgustuse muutmise abil (EASHW 2007). Eelpool toodust tulenevalt on käesolevasse programmi planeeritud sekkumised töökohal ja/või nõuanded, milline on ülajäseme (käe, õla) valuga klientidele sobivad tööülesanded, ergonoomilised kehaasendid ning vajalikud abivahendid.

Rehabilitatsiooni abil on võimalik leevendada ülekoormussündroomide sümptomeid (van Tulder jt 2007), toetada valuga toimetulekut ning vähendada haiguse kordumise või progresseerumise riski (Harrington jt 1998).

**Programmi ülesehitus ja sisu.** Programmi tegevused on planeeritud kord nädalas 2-3h (2-3 teenust), mis võimaldab programmis osaleda ka töötavatel klientidel. Töökeskkonna külastamise päevadel ei pea klient töölt puuduma. Programmis on planeeritud nii individuaal- kui grupitegevused, grupis 3-6 osalejat. **Programmi algusajad on planeeritud veebruari, mai, septembri ja novembri teisest tööpäevast.** Programmiga alustatakse minimaalse osalejate arvu olemasolul (3 osalejat).

Rehabilitatsioonimeeskonda kuuluvad psühholoog, tegevusterapeut, füsioterapeut, sotsiaaltöötaja ja loovterapeut. Programmi pikkuseks on arvestatud keskmiselt 4 kuud, mis on tööks vajalik

abivahendite kätte saamisest. Programmi tulemusel on klient nõustatud ergonoomiliste töövõtete ja tööks vajalike abivahendite osas ning on koostatud vastav hinnang Eesti Töötukassale.

AS Põhja-Eesti Taastusravikeskusel (endise nimega AS Keila Taastusravikeskus) on varasem kogemus kolme rehabilitatsiooniprogrammi välja töötamisel ja piloteerimisel: „Südamega edukalt tööle tagasi” (2010), „Insuldijärgselt tööle tagasi” (2011) ja „Neuroloogilise haigusega tööle saamise toetamine” (2012). Kõikide programmide eesmärgiks oli toetada klientide tööle saamist, seetõttu on asutus ja spetsialistid kompetentsed pakkuma praktilise kogemuse baasil rehabilitatsiooniprogrammi teenust.

## Programmi sihtgrupp

### 1. Programmi suunamise kriteeriumid.

Sihtgrupi kriteeriumid	Lapsed (vajaduse l täpsustav vanus)	Tööealine isik (16-65 aastased)	Eakas	Kommentaar
MUU (täpsusta)		X (töölase rehabilitatsiooni klient)		õlavöötme ja/või käe valu ja/või liikuvuse piiratus

### 2. Lisainformatsioon ja täpsustused

Programm sobib kliendile:
1. Kelle käeline suutlikkus on langenud
2. Kellel esineb ülajäseme (käe, õla) valu, mis raskendab tööülesannete täitmist
3. Töötav inimene, kellel on määratud osaline töövõime ja on risk tööturult välja langeda
4. Kes on motiveeritud osalema aktiivselt rehabilitatsiooniprogrammis ning viima ellu spetsialistide poolt antud soovitusi
5. On valmis töötama grupis (toimuvad grupitööd)
6. Kes on nõus, et rehabilitatsiooniasutus suhtleb tööandjaga ning on valmis spetsialistide poolse töökohta külastuseks
7. Kes saab teenusel osaleda tööpäevadel
8. Kes on ülajäseme valu osas eelnevalt konsulteerinud arstiga ja on olemas konkreetne diagnoos ( <i>Näiteks tendiniitid, tendopaatiad, kapsuliitid, bursiitid, epikondüliitid, ülajäseme liigese osteoartroos, reumatoidartriit, kanalisyndroomid, närvikompressioonid, traumad</i> ) Kasutab määratud medikamentooset ravi vastavalt arsti ettekirjutustele
9. Töökeskkonna hindamine max 50 km raadiuses. Juhul kui töökoht on kaugemal, vajalik lisarahastus kliendi, tööandja, KOV vm poolt.
Programm ei sobi kliendile, kes on (vastunäidustused programmis osalemiseks):
1. Töötu
2. Diagnoositud Sclerosis Multiplex, peaaaju või seljaaju kahjustus
3. Kellel on programmile passiivsete teenuste ootus (nt massaaž)
4. Vaimupuudega kliendile
5. Kellel on ootus raviteenusele (arsti teenusele)

Programmi kontakt:

Merje Servet

6390409

[merje.servet@taastusravi.ee](mailto:merje.servet@taastusravi.ee)

Põhja-Eesti TRK

Sõle 16

Tallinn

**PROGRAMMI MAKSUMUS**

REHABILITATSIOONIPROGRAMMI NIMI

Töölase rehabilitatsiooni programm « Töökad käed »  
Programmi omanik : Põhja-Eesti Taastusravikeskus

PROGRAMMI KESTVUS/PERIOOD (ajaline mõõde)

ca 4 kuud

Teenuse nimetus/maksumus*	Ühiku hind	Maht	Summa
Sotsiaaltöötaja individuaalteenus	30	7	210
Psühholoogi individuaalteenus	45	11	495
Füsioterapeudi individuaalteenus	37	11	407
Tegevusterapeudi individuaalteenus	37	12	444
Loovterapeudi individuaalteenus	37	1	37
Psühholoogi grupiteenus	15	1,5	22,5
Tegevusterapeudi grupiteenus	12	3	36
Loovterapeudi grupiteenus	15	10,5	157,5
<b>Kliendihind</b>			1809

Klientide arv programmis 3-6	
<b>Programmi kogu maksumus 1 kliendi kohta</b>	<b>1809</b>