

## Rehabilitatsiooniprogrammi „Kroonilise valuga toimetulek töö!“ kokkuvõte

---

**Rehabilitatsiooniprogrammi valdkond:** tööalane rehabilitatsioon.

**Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise koht:** osaleja töökoht Tartu-, Harju-, Põlva-, Jõgeva, Võru-, Valga- või Viljandimaal, elukoht võib olla mujal.

**Rehabilitatsiooniprogrammi eesmärk:** rehabilitatsiooniprogrammi täies mahus läbinu tuleb toime kroonilise valuga, tema töövõime on säilinud ja või paranenud ning ta jätkab töötamist avatud tööturul.

**Rehabilitatsiooniprogrammi sihtgrupp:** osalise töövõimega tööealised töötavad inimesed, kellel on pikaajaline lihas-skeletisüsteemi krooniline valu ja kõrgenenud valutundlikkus, mis takistavad või raskendavad tööülesannete täitmist ja/või töölpüsimist.

**Rehabilitatsiooniprogrammis osalemise eeldused:** 1) soov jätkata töötamist; 2) soov omandada teadmisi ja oskusi paremaks toimetulekuks kroonilise valuga; 3) tööandja teavitamine ja tema valmisolek koostööks.

Programm lähtub juhtumipõhisest biopsühhosotsiaalsest käsitusviisist, seades esiplaanile kroonilise valu ja kõrgenenud valutundlikkusega inimese vajadused ning sidudes omavahel taastusravi ja psühhosotsiaalse rehabilitatsiooni meetodid, et pakkuda valuprobleemile võimalikult terviklikku lahendust. Eesmärgi täitmiseks lõimib programm füsiterapeudi, psühholoogi, õe, kogemusnõustaja ja sotsiaaltöötaja kompetentsid, pakkudes osalejatele nii individuaalset kui grupinõustamist ning väimalust jagada kogemusi teiste sama probleemiga inimestega. Programmis on oluline roll grupitöödel, et kujundada osalejatest toimiv toetusvõrgustik, mis jääks toimima ka peale programmi lõppu.

**Rehabilitatsiooniprogramm kestab 16 nädalat ja koosneb järgmistest osadest:**

- 1) 5-päevane intensiivne (ööbimisega) rehabilitatsioonitsükkel MTÜ Ühiselt ruumides Tartus (1. nädal),
- 2) iseseisev harjutamine ja koduülesannete täitmine (2. nädal)
- 3) 1-päevane kliendi töökeskkonna hindamine (kokkuleppel, 2. või 3. nädalal)
- 4) iseseisev harjutamine ja koduülesannete täitmine (3. nädal)
- 5) 3-päevane intensiivne (ööbimisega) rehabilitatsioonitsükkel MTÜ Ühiselt ruumides Tartus (4. nädal)
- 6) iseseisev harjutamine ja koduülesannete täitmine (5.-16.nädal)
- 7) programmi tulemuslikkuse lõpphindamine (16. nädalal)

Intensiivtsükliid viiakse läbi MTÜ Ühiselt ruumides Tartus aadressil Pepleri 12, basseinitunnid toimuvad Aura Veekeskuses. Öömaja vajavad osalejad majutatakse Tartu Ülikooli hostelis 5-minuti jalutuskäigu kaugusel MTÜ Ühiselt asukohast. Töökeskkonna hindamine viiakse läbi iga osaleja töökohas kokkuleppel tööandjaga. Seetõttu eeldab programmis osalemine tööandja teavitamist ja tööandja valmisolekut koostööks rehabilitatsiooniasutusega. Koduülesanneteks on päeviku täitmine, ergonomiliste tööasendite rakendamine töökeskkonnas ja töövõimet parandavate kehaliste harjutuste tegemine. Iseseisva harjutamise ja koduülesannete täitmise etappide ajal on osalejatele vajadusel tagatud rehabilitatsioonimeeskonna tugi, sh võimalus spetsialistidega konsulteerida kas telefoni või e-maili teel või silmast silma kohtudes Tartus MTÜ Ühiselt ruumides.

**Rehabilitatsiooniprogrammi teostamise koostööpartnerid:** Töötukassa piirkondlikud juhtumikorraldajad, programmis osalejate tööandjad, kellele edastatakse info osalejate vajadustest töökeskkonnas, nt töökeskkonna kohandamise vajadusest vms; programmis osalejate pereliikmed ja võrgustikuliikmed (vajalike toetavate teenustega sidumiseks).

## Programmi sihtgrupp

### 1. Programmi suunamise kriteeriumid.

Sihtgrupi kriteeriumid	Lapsed (vajadusel täpsustav vanus)	Tööealine isik (16-65 aastased)	Eakas	Kommentaar
Puudespetsiifiline (täpsustada)				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• psüühikahäire (v.a. vaimupuue)</li> <li>• vaimupuue</li> <li>• keele- ja kõnepuue</li> <li>• kuulmispuue</li> <li>• nägemispuue</li> <li>• liikumispuue</li> <li>• liitpuue</li> </ul>				
Haiguspetsiifiline (täpsustada)		X		krooniline lihas-skeletisüsteemi valu ja kõrgeenenud valutundlikkus; töötab ja soovib töötamist jätkata.
MUU (täpsustada)				

### 2. Lisainformatsioon ja täpsustused

<b>Programm sobib kliendile, kes:</b>
1. on tööealine ja osalise töövõimega, töötab ja soovib töötamist jätkata, kuid kroonilise valu ja kõrgeenenud valutundlikkuse tõttu on tekkinud väärkohanemine ja -hoiakud valu suhtes ning raskendatud on tööülesannete täitmine (võib nende probleemide tõttu olla ka töövõimetuslehel);
2. kannatab lihas-skeletisüsteemi kroonilise valu käes (>3 kuud), kuid on motiveeritud õppima valuga toime tulema (NB! Programmi eesmärk pole valu ära võtta) ning on nõus oslaema kõigis programmi tegevustes ja täitma koduseid ülesandeid;
3. on nõus rehabilitatsiooniprogrammi ühe osana töökeskkonna külastamisega ning tööandja on teadlik ja motiveeritud nõuandeid ja kohandusi rakendama;
4. töötab ühes järgmistest maakondadest: Tartumaa, Harjumaa, Põlvamaa, Jõgevamaa, Viljandimaa, Valgamaa, Võrumaa. Elukoht võib olla ka muudes maakondades.
<b>Programm ei sobi kliendile, kes (vastunäidustused programmis osalemiseks):</b>
1. on vaimupuude või psüühikahäirega, mis raskendab programmi teoreetilise ja praktilise osa läbimist, vajalike teadmiste omandamist ning rakendamist;
2. on täieliku töövõimega;
3. on meelega, mis takistab iseseisvat aktiivset osalemist programmi tegevustes;
4. kannatab kasvajast või neuroloogilisest probleemist tingitud valu;
5. omab ebarealistlikke ootusi teenusele, nt et pärast programmi läbimist ei ole enam valu, soovib passiivseid teenuseid (nt massaaži) jne.

<b>Programmi osad nädalate ja tsüklite lõikes*</b>					
<b>Kogukestus 16 nädalat</b>					
<b>1. nädal</b>					
<b>5-päevane intensiivtsükkel</b>					
<b>Päev</b>	<b>Teenuse nimetus</b>	<b>Teenuse maht tundides</b>	<b>Teenuse tunnihind (eur)</b>	<b>Osalejad</b>	<b>Teenuse hind kokku (eur)</b>
<b>Esmaspäev</b>	Sotsiaaltöötaja grupitöö: programmi tutvustamine	1 tund	10	KL, ST**	10
	Rehab. meeskonna indiv. töö: esmane hindamine, sh		30	KL, FT, PS, ST, Õ, KN	300
	Füsioterapeudi individuaalteenus	2 tundi			
	Psühholoogi individuaalteenus	2 tundi			
	Sotsiaaltöötaja individuaalteenus	2 tundi			
	Õe individuaalteenus	2 tundi			
	Kogemusnõustaja individuaalteenus	2 tundi			
	Kogemusnõustaja indiv. töö	1 tund	30	KL, KN	30
Päeva teenuste maht kokku		12 tundi			
				Päeva teenuste hind kokku:	340
<b>Teisipäev</b>	Sotsiaaltöötaja individuaaltöö: eesmärkide seadmine	1 tund	30	KL, ST	30
	Füsioterapeudi individuaaltöö	1 tund	30	KL, FT	30
	Sotsiaaltöötaja grupitöö: grupi eesmärkide seadmine	2 tundi	10	KL, ST	20
Päeva teenuste maht kokku		4 tundi			
				Päeva teenuste hind kokku:	80
<b>Kolmapäev</b>	Füsioterapeudi ja psühholoogi grupitöö: valu loeng I, sh		10	KL, FT, PS	40
	Füsioterapeudi grupiterenus	2 tundi			
	Psühholoogi grupiterenus	2 tundi			
	Õe individuaaltöö	1 tund	30	KL, Õ	30
	Psühholoogi individuaaltöö	1 tund	30	KL, PS	30
	Kogemusnõustaja individuaaltöö (vajadusel)	1 tund	30	KL, KN	30

	Füsioterapeudi grupitöö (basseinis)	2 tundi	10	KL, FT	20
Päeva teenuste maht kokku		9 tundi			
Päeva teenuste hind kokku:					150
<b>Neljapäev</b>	Füsioterapeudi ja psühholoogi grupitöö: valu loeng I teadmiste kontroll, sh		10	KL, FT, PS	20
	Füsioterapeudi grupiteenus	1 tund			
	Psühholoogi grupiteenus	1 tund			
	Füsioterapeudi individuaaltöö	1 tund	30	KL, FT	30
	Kogemusnõustaja grupitöö	2 tundi	10	KL, KN	20
Päeva teenuste maht kokku		5 tundi			
Päeva teenuste hind kokku:					70
<b>Reede</b>	Psühholoogi ja sotsiaaltöötaja grupitöö: narratiivnõustamine, sh		10	KL, ST, PS	40 (60)
	Psühholoogi grupiteenus	2 (3) tundi***			
	Sotsiaaltöötaja grupiteenus	2 (3) tundi***			
	Füsioterapeudi ja psühholoogi grupitöö: kodutöö juhendamine, sh	1 tund	10	KL, FT, PS	20
	Füsioterapeudi grupiteenus				
	Psühholoogi grupiteenus				
Päeva teenuste maht kokku		5(7) tundi			
Tsükli teenuste maht kokku		35(37) tundi			
Päeva teenuste hind kokku:					60 (80)
<b>Tsükli teenuste hind kokku:</b>					<b>700 (720)</b>
<b>Laupäev ja pühapäev</b>	Iseseisev harjutamine ja kodutöö kodus				
<b>2. nädal: Iseseisev harjutamine ja kodutöö</b>					
<b>Vajadusel, aeg kokkuleppel**</b> **	Sotsiaaltöötaja individuaaltöö motiveerimiseks	1 tund	30	KL, ST	30
Tsükli teenuste maht kokku		1 tund			
Tsükli teenuste hind kokku					<b>30</b>
<b>3. nädal</b>					
<b>Kokkuleppelisel ajal</b>	Füsioterapeudi individuaalne nõustamine kliendi töökeskkonnas: töökeskkonna hindamine	8 tundi	30	KL, tööandja, FT	240
Iseseisev harjutamine ja kodutöö					
Tsükli teenuste maht kokku		8 tundi			

<b>Tsükli teenuste hind kokku:</b>					<b>240</b>
<b>4. nädal</b>					
<b>3-päevane intensiivtsükkel</b>					
<b>Päev</b>	<b>Teenuse nimetus</b>	<b>Teenuse maht tundides</b>	<b>Teenuse tunnihind (eur)</b>	<b>Osalejad</b>	<b>Teenuse hind kokku</b>
<b>Esmaspäev</b>	Sotsiaaltöötaja grupitöö: tagasiside ja jagamine	2 tundi	10	KL, ST	20
	Füsioterapeudi ja psühholoogi grupitöö: valu loeng II, sh		10	KL, FT, PS	40
	Füsioterapeudi grupiteenus	2 tundi			
	Psühholoogi grupiteenus	2 tundi			
	Sotsiaaltöötaja individuaaltöö	1 tund	30	KL, ST	30
	Füsioterapeudi grupitöö basseinis	2 tundi	10	KL, FT	20
<b>Päeva teenuste maht kokku</b>		<b>9 tundi</b>			
				<b>Päeva teenuste hind kokku:</b>	<b>110</b>
<b>Teisipäev</b>	Füsioterapeudi ja psühholoogi grupitöö: valu loeng II arutelu ja teadm. kontroll, sh		10	KL, FT, PS	20
	Füsioterapeudi grupiteenus	1 tund			
	Psühholoogi grupiteenus	1 tund			
	Mitme spetsialisti grupitöö (võrgustikutöö)*****		10	KL, tööandja, KOV esindaja vm, 2 või 3 rehab spetsialisti olenevalt vajadusest (FT, ST, PS)	40-60
	Füsioterapeudi grupiteenus	2 tundi			
	Sotsiaaltöötaja grupiteenus	2 tundi			
	Psühholoogi grupiteenus	2 tundi			
	Psühholoogi individuaalteenus	1 tund	30	KL, PS	30
Kogemusnõustaja individuaaltöö (vajadusel)	1 tund	30	KL, KN	30	
<b>Päeva teenuste maht kokku</b>		<b>8 (10) tundi</b>			
				<b>Päeva teenuste hind kokku:</b>	<b>120-140</b>
<b>Kolmapäev</b>	Rehab. meeskonna indiv. töö: vahehindamine, sh		30	KL, FT, PS, ST, Õ, KN	150
	Füsioterapeudi individuaalteenus	1 tund			

	Psühholoogi individuaalteenus	1 tund			
	Sotsiaaltöötaja individuaalteenus	1 tund			
	Õe individuaalteenus	1 tund			
	Kogemusnõustaja individuaalteenus	1 tund			
	Füsioterapeudi ja psühholoogi grupitöö: kodutöö ja juhendamine, sh		10	KL, FT, PS	20
	Füsioterapeudi grupiteenus	1 tund			
	Psühholoogi grupiteenus	1 tund			
	Kogemusnõustaja grupitöö (vajadusel)	2 tundi	10	KL, KN	20
Päeva teenuste maht kokku		9 tundi			
Päeva teenuste hind kokku:					190
<b>Tsükli teenuste hind kokku:</b>					<b>420-440</b>
<b>Neljapäev- pühapäev</b>	Iseseisev harjutamine ja kodutöö				
<b>5.-15. nädal: Iseseisev harjutamine ja kodutöö</b>					
<b>8-I nädalal</b>	Sotsiaaltöötaja ja psühholoogi grupitöö motiveerimiseks (vajadusel), sh		10	KL, ST, PS	40
	Sotsiaaltöötaja grupiteenus	2 tundi			
	Psühholoogi grupiteenus	2 tundi			
<b>12-I nädalal</b>	Sotsiaaltöötaja ja psühholoogi grupitöö motiveerimiseks (vajadusel), sh		10	KL, ST, PS	40
	Sotsiaaltöötaja grupiteenus	2 tundi			
	Psühholoogi grupiteenus	2 tundi			
Tsükli teenuste maht kokku		8 tundi			
<b>Tsükli teenuste hind kokku:</b>					<b>80</b>
<b>16. nädal</b>					
<b>Päev</b>	<b>Teenuse nimetus</b>	<b>Teenuse maht tundides</b>	<b>Teenuse tunnihind</b>	<b>Osalejad</b>	<b>Teenuse hind kokku</b>
<b>Kokkuleppel osalejatega päev, mis sobib vähemalt 2-le kliendile</b>	Rehab. meeskonna indiv. töö: lõpphindamine, sh		30	KI, FT, PS, ST, Õ, KN	150
	Füsioterapeudi individuaalteenus	1 tund			
	Psühholoogi individuaalteenus	1 tund			
	Sotsiaaltöötaja individuaalteenus	1 tund			
	Õe individuaalteenus	1 tund			
	Kogemusnõustaja individuaalteenus	1 tund			

	ST grupitöö grupi eesmärkide täitmise lõpphindamiseks	2 tundi	10	KL, ST	20
	Kogemusnõustaja grupitöö (vajadusel)	2 tundi	10	KL, KN	20
Tsükli teenuste maht kokku		9 tundi			
Programmi teenuste maht kokku		87 (89) tundi			
<b>Tsükli teenuste hind kokku:</b>					<b>190</b>
<b>Programmi teenuste maksimumhind kokku:</b>					<b>1700</b>

\* Tabelis toodud teenuste järjekord võib programmi rakendamisel muutuda olenevalt konkreetse grupis oslevate klientide vajadustele ja võimalustele.

\*\* Kasutatud lühendid: KL – klient, ST-sotsiaaltöötaja, PS – psühholoog, FT – füsioterapeut, Õ – õde, KN – kogemusnõustaja

\*\*\* Narratiivinõustamise kestus oleneb osalejate hulgast. Kui osaleb 3 klienti, kestab teenus 3 tundi, kui osaleb 2 klienti, siis kestab 2 tundi.

\*\*\*\* II nädalal toimuv sotsiaaltöötaja motiveeriv individuaalne töö kliendiga võib olla läbi viidud ka telefoni vm elektroonilise vahendi abil.

\*\*\*\*\* Mitme spetsialisti grupitöö võib olla võrgustikutöö, kui tööandja vm kliendiga seotud isik on nõus osalema. Juhul, kui võrgustikuliikmed ei nõustu osalema, viiakse läbi mitme spetsialisti ühine individuaaltöö (nt kogemusnõustaja ja sotsiaaltöötaja vm). Osalejate koosseis lepitakse kokku kliendiga programmi alguses ning lähtudes tema eesmärkidest ja vajadustest.