

Töölase rehabilitatsiooni programm
sclerosis multiplex'i diagnoosiga klientidele (kokkuvõte)

1. Rehabilitatsiooniprogrammi valdkond:

tööalane rehabilitatsioon

2. Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise keskkond:

rehabilitatsiooniasutus

kliendi keskkond

töökoht

muu (koostööpartnerite juures, avalikus ruumis jms)

Programm on loodud Töötukassa kliendile.

Programm kestab 11 kuud ning koosneb kolmest tsüklist.

Tsüklid	Maht	Selgitused
I tsükkel	5 päeva	
II tsükkel	2+1 päeva	II tsükli kolmas päev on planeeritud kliendi töökohta külastamiseks.
III tsükkel	1+2 päeva	III tsükli esimene päev on planeeritud kliendi töökohta külastamiseks.
Kokku	9+2 päeva	9 päeva rehabilitatsiooniasutuses, sh 6 ööd 2 korda kliendi töökohta külastust

Tsüklite vahelisel perioodil toimub klientide individuaalne nõustamine (telefoni, Skype vahendusel või võimalusel rehabilitatsiooniasutuses kohapeal kokku maksimaalselt 8 korda (4+4).

Programmi osade vaheliseks perioodiks on orienteeruvalt 4-5 kuud. Vahe ei tohi jääda üle 5 kuu.

Programmis osaleva grupi suuruseks 3-6 inimest.

Rehabilitatsiooniprogrammi meeskonnaliikmed ja teenuste maht:

- psühholoog
- sotsiaaltöötaja
- tegevusterapeut
- loovterapeut
- füsioterapeut

- 12 individuaalset kliendi nõustamist;
- 15 grupitööd;
- 2 kliendi töökohta külastust;
- 3-4 tundi kliendi nõustamist tsüklite vahelisel perioodil (lähtuvalt kliendi individuaalsest vajadusest).

Sihtgrupi peamised probleemid ja sekkumisprogrammi vajadus

Eluga rahulolu uuringud SM-i diagnoosiga inimeste seas on varasemalt leidnud, et enim vaimset tervist ja eluga rahulolu antud sihtgrupil mõjutavad kurnatus, üksildustunne, krooniline valu, haigusega toimetulek, stressirikkad situatsioonid ja kognitiivsete võimete langus. (2)

SM võib põhjustada ajutist masendust. Põhjusteks võivad olla teadmatus haiguse prognoosi kohta, erinevad sümptomid, millega on inimesel üksinda raske toime tulla ning mis piiravad töö sooritamise ja huvialadega tegelemise võimalusi. Oma jõu arvestamine ja eesmärkide seadmine ei õnnestu alati nii nagu plaanitud. (3)

Teekond kroonilise haigusega kohanemiseni eeldab eelkõige haige ja tema pere võimet mõista haiguse prognoosi, õppida emotsionaalsete, käitumuslike, kognitiivsete ja sotsiaalsete muutustega kohanemist. Kohanemist võivad raskendada puuduvad toimetulekustrateegiad ja -vahendid. Teadmine, et haiguse sümptomid võivad naasta või süveneda, tekitab ärevust ja käivitab leinastaadiumile iseloomulike emotsioone nagu šokk, eitamine, hirm, kurbus, kauplemine, viha, võõrdumine, süütunne jne. (2)

Enamasti ei ole SM-i diagnoosi saanutel kogemusi kroonilise haigusega, mistõttu juba välja kujunenud toimetulekumehhanismid ei pruugi olla piisavad. Uute teadmiste ja tehnikate omandamine aitab paremini toime tulla. Haigestuja ja tema pereliikmete toimetulek säilib, kui neil on teadlik ja praktiliste oskustega varustatud sotsiaalvõrgustik, vajadusel võimalus nõustamiseks ning vajalikud teadmised haigusest. Psühhoteraapiline sekkumine tugevdab või taaskäivitab toimetulekumehhanisme ning aitab luua uusi. (2)

Kliendi varane rehabiliteerimine võib ära hoida tööturul välja langemise ja materiaalse olukorra halvenemise, anda kliendile tuge sotsiaalsete suhete säilimisel ja vajadusel suunata klient kasutama sotsiaalhoolekandelist ja töötukassa võimalusi tööturul püsimise toetamiseks.

SM avaldab märkimisväärset mõju kõikidele inimese elu aspektidele, kaasa arvatud töötamine. Väsimus, kognitiivsete võimete langus ning füüsilise puude teke on peamisteks muutusteks, miks SM-i diagnoosiga inimestel tuleb töötamisest loobuda. Võimalus töötada on kõikide inimeste, ka puuetega inimeste jaoks, oluline eneseväärikuse ning eneseleidmise allikas, samuti oluline võimalus suurendada sissetulekut. (11)

1. **Programmi peaesmärgid:**Klient on tööturul jätkuvalt aktiivne.
2. Kliendi emotsionaalne enesetunne on paranenud (EEK-2 küsimustiku tulemused on paranenud).
3. Kliendi töökoht või töösarnase tegevuse asukoht on kohandatud vastavalt kliendi vajadustele.

Programmi osaesmärgid:

- Klient on teadlik haiguse erinevatest vormidest ning erinevate sekkumiste toel kliendi eneseefektiivsus ehk usk enda võimesse haigusega toime tulla paraneb.
- Klient on saanud ülevaate, kuidas:
 - ✓ analüüsida enda mõttemustreid erinevates olukordades;
 - ✓ analüüsida igapäevaelus tekkivate mõtete ja emotsioonide vahelisi seoseid, mille abil on võimalik vähendada stressi mõju;
 - ✓ seada eesmärgid ja kohandada neid oma tervislikust seisundist lähtudes;
 - ✓ kasutada alternatiivset mõtlemist, enesetunde parandamiseks;
 - ✓ toetada oma kognitiivseid võimeid läbi loomingu protsessi.

- Klient omandab ja oskab abimaterjali kaasabil õigesti kasutada lõõgastumis- ja hingamisharjutusi ning on leidnud endale harjutuste seast vähemalt 5 talle sobivat, mida regulaarselt sooritada.
- Klient on teadlik ja oskab kasutada igapäevast toimetulekut hõlbustavaid abivahendeid.
- Klient omab ülevaadet ergonoomilistest ja energiat säästvatest töövõtetest ja oskab vajadusel neid kasutada (nii töö- kui kodukeskkonnas).
- Klient omab ülevaadet Töötukassas, vastavalt kliendi olukorrale ja vajadustele, hetkel pakutavatest teenustest ja oskab ning julgeb abi küsida.

Programmi sihtgrupp ja tugivõrgustik:

SM diagnoosiga klient, kelle on diagnoosimisest möödunud maksimaalselt viis aastat.

Soovitavaks koostööpartneriks on SM-i Keskus ning antud sihtrühma teenindavad tervishoiuasutused.