

1. KOKKUVÕTE

Programmi sihtgrupiks on vähenenud töövõimega kroonilise valuga tööealised töötavad või töötud inimesed. Tegemist on tööalase rehabilitatsiooniprogrammiga, millega saab liituda igal ajahetkel. Programm koosneb nii individuaalteenusest kui ka grupitööst, kusjuures programmis ei ole tähtis, et grupitöös osalevad kliendid alustaksid grupitööd üheaegselt. Selline lähenemine teeb programmi sisenemise kliendile paindlikuks, sest ta ei pea ootama uue grupi algusaega ega täitumist. Liikumispuudega inimestel on sageli välja kujunenud krooniline valu, mis pärsib aktiivset osalemist tööelus, kas osaliselt või täielikult.

Rehabilitatsiooniprogrammi eesmärk: **Programmi läbimise järgselt on kroonilise valuga inimese tegevus-ja töövõime paranenud, valu on taandunud vähemalt nii palju, et see ei pärsi kliendi töövõimet ning klient alustab töötamisega või jätkab töötamist.**

Alaeesmärgid:

- Klient on teadlik töövõimet piiravatest teguritest, iseenda rollist tervise- ja töövõime hoidmisel ja arendamisel.
- Kliendil on vähenenud hirm sooritada tegevusi, mida ta seostab valu tekkimisega. Klient oskab kasutada valuvabasid asendeid ja liikumisi kodu- ja töökeskkonnas.
- Klient oskab toime tulla stressiolukordadega kodu- ja töökeskkonnas, kontrollida emotsioone ning on motiveeritud säilitama on tegevus- ja töövõimet. Kliendi lähivõrgustik oskab arvestada kliendi erivajadustega ning pakkuda emotsionaalset tuge tööle saamiseks või töötamise jätkamiseks.
- Kliendi igapäevane liikuvussaktiivsus ja koormustaluvus on suurenenud, seeläbi on paranenud ka töövõime. Klient teab, et kui keha on treenitud, talub ta rohkem koormust ja seeläbi ei teki nii kergesti ülepinge ja valu.
- Klient tuleb iseseisevalt toime igapäevatoimingutega ning töötab või otsib aktiivselt tööd.
- Krooniline valu on taandunud ja ei häiri kliendi igapäevatoimingute tegemist. Klient töötab või otsib aktiivselt tööd.

Rehabilitatsiooniprogramm kestab kokku 28 nädalat, 2-3 tundi teenuseid nädalas.

Programmi etapid:

- Esmane kohtumine programmi läbiviivate spetsialistidega: füsioterapeut, psühholoog, sotsiaaltöötaja. Iga spetsialist viib läbi algtaseme hindamise RFK alusel. 2 nädala jooksul 3 tundi.
- Sekkumise I etapp, kestvus 12 nädalat
 - Individuaalne füsioteraapia 1-2 korda nädalas – 18 tundi
 - Psühholoogi individuaalteenus, üle nädala – 6 tundi
 - Sotsiaaltöötaja individuaalteenus, üle nädala – 6 tundi
- Sekkumise II etapp, kestvus 12 nädalat
 - Individuaalne füsioteraapia, üle nädala – 6 tundi
 - Füsioteraapia grupiteenus, kord nädalas – 12 tundi
 - Psühholoogi individuaalteenus, üle nädala – 6 tundi
 - Sotsiaaltöötaja individuaalteenus, üle nädala – 6 tundi
- Tulemuste hindamine vahetult programmi lõpus iga spetsialisti poolt ja kokkuvõtete tegemine. 2 nädala jooksul 6 tundi.
- Tulemuste hindamine 6 kuud pärast programmi lõppu.

Teenused toimuvad Tartus, VIREO nõustamise ja grupitöö ruumides ning võimalusel (kui tööandja seda lubab) kliendi töökeskkonnas.

Rehabilitatsiooniprogrammi teostamise koostööpartnerid on Töötukassa piirkondlikud juhtumikorraldajad, programmis osalejate tööandjad, programmis osalejate pere- ja võrgustikuliikmed.