

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 töörealised 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 käsitlusviisist, 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 loimib programm füsioterapeudi, 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)

Intensiivtsükklid 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 töökoahas kokkuleppel tööandjaga. Seetõttu eeldab programmis osamine tööandja teavitamist ja tööandja valmisolekut koostööks rehabilitatsiooniasutusega. Koduülesanneteks on päeviku täitmine, ergonoomiliste 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"> • psüühikahäire (v.a. vaimupuue) 				
<ul style="list-style-type: none"> • vaimupuue 				
<ul style="list-style-type: none"> • keele- ja kõnepuue 				
<ul style="list-style-type: none"> • kuulmispuue 				
<ul style="list-style-type: none"> • nägemispuue 				
<ul style="list-style-type: none"> • liikumispuue 				
<ul style="list-style-type: none"> • liitpuue 				
Haigusspetsiifiline (täpsustada)		X		krooniline lihaskoormusest tingitud valu ja kõrgenenud valutundlikkus; töötab ja soovib töötamist jätkata.
MUU (täpsustada)				

2. Lisainformatsioon ja täpsustused

Programm sobib kliendile, kes:
1. on tööealine ja osalise töövõimega, töötab ja soovib töötamist jätkata, kuid kroonilise valu ja kõrgenenud valutundlikkuse tõttu on tekkinud väärkohanemine ja -hoiakud valu suhtes ning raskendatud on tööülesannete täitmine (võib nende probleemide tõttu olla ka töövõimetuslehel);
2. kannatab lihaskoormusest tingitud kroonilise valu käes (>3 kuud), kuid on motiveeritud õppima valuga toime tulema (NB! Programmi eesmärk pole valu ära võtta) ning on nõus osalema 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.
Programm ei sobi kliendile, kes (vastunäidustused programmis osalemiseks):
1. on vaimupuude või psüühikahäirega, mis raskendab programmi teoreetilise ja praktilise osa läbimist, vajalike teadmiste omandamist ning rakendamist;
2. on täieliku töövõimega;
3. on meelepuudega, 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.