

## „Töölase rehabilitatsiooni programmi PÖÖRA SELG SELJAVALE“ kokkuvõte

---

### 1. Rehabilitatsiooniprogrammi valdkond:

X Töölase rehabilitatsioon

### 2. Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise piirkonnad:

X Jõgeva maakond

X Põlva maakond

X Tartu maakond

X Valga maakond

X Viljandi maakond

X Võru maakond

### 3. Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise keskkond:

X Rehabilitatsiooniasutus

X Kliendi keskkond

X Töökoht

X Muu (abivahendikeskuse külastus)

Alaseljavalu mõjutab tööealiste inimeste igapäevategevusi tööl, kodus ja vabal ajal. Mattila jt. (2011) uuringu tulemused näitasid, et 57% meestest ja 19% naistest kellel esines alaseljavalu ei olnud töö efektiivsusega rahul. 82% patsientidest vähendasid vaba aja tegevusi alaseljavalude tõttu, 74% patsientidest vajasis abi majapidamistöodes.

Alaseljavalude korral tekivad esmalt töölt puudunud üksikud päevad, valude kordumisel pikeneb periood, kui inimene on tööst eemal. Kujuneb välja töövõimetus ja puue ning lõpuks kaotab inimene olemasoleva töökooha. Läbides programmi “Pööra selg seljavalule” väheneb korduvate seljavalude tekkimise risk ning selle tulemusena lüheneb periood, kui inimene peab viibima töölt eemal ning suudab säilitada olemasoleva palgatöö.

Üheks alaseljavalu tekkepõhjuseks võivad olla libisemise ja kukkumisega seotud traumad (Ferguson'i ja Marras'i 1997), samuti vanusega seotud protsessid. Kui vanusest tulenevalt toimuvad juba luu- ja lihaskonnas taandarenguprotsessid ja sinna lisanduvad juurde mitteergonoomilised töövõtted, mille tulemusena koormatakse lülisammast, luu- ja lihaskonda ülemäära ja valesti, kiirendavad need omakorda lülisamba diskide kulumist, mis viivad seljavalu tekteni. Antud protsesse kiirendavad töövõtted ja ülesanded nagu raskuste tõstmine, liigutused, mis nõuavad korduvalt kere pööramist ja ette kummardamist, staatilised asendid nagu näiteks pikalt seismine, istumine, sundasendis olek, sõiduki juhtimine, millele kaasneb vibratsioon (Riihimäki, 1991; Luoma jt, 1998). Puudulikud ergonoomilised tegurid töökohal suurendavad alaseljavaevuste riski või juba välja kujunenud patoloogia puhul kiirendavad olemasolevaid muutusi (Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri võrgustiku rahvuslik koordineerimiskeskus 2007).

**Programm “Pööra selg seljavalule” on mõeldud tööealistele töötavatele alaseljavaludega klientidele, kes soovivad jätkata töötamist samal töökohal. Programmi saavad siseneda tööalasele rehabilitatsiooniteenusele õigustatud tööealised isikud. Programmi suunatakse kliendid Eesti Töötukassa poolt. Inimesel esineb krooniline seljavalu, mis on kestnud 3 kuud või rohkem, ta on külastanud eriarsti, saanud taastusravi seljavalu vähendamiseks. Juhul kui on teostatud selja operatsioon, siis sellest on möödunud minimaalselt 3 kuud ning on läbind operatsioonile järgneva taastusravi.**

**Programmi eesmärgiks on, et klient tuleb füüsiliselt toime oma tööülesannete täitmisega, kasutab ergonoomilisi töövõtteid, abivahendeid ning oskab psühholoogiliselt toime tulla kroonilise valuga mille tulemusel suudab säilitada olemasoleva palgatöö.**

**Programmi alaeesmärgid:**

- Klient jätkab töötamist samal töökohal programmi lõpust 1 aasta möödudes;
- Kliendi haigusteadlikkus on tõusnud, tuleb toime terviseolukorrast tingitud piirangutega, mis mõjutavad töötamist;
- Klient sooritab tööülesandeid suuremas mahus, valu on vähenenud võrreldes programmi sisenemisega 3 palli võrra;
- Klient kasutab ergonoomilisi töövõtteid ja abivahendeid tööülesandeid täites.

Programmi „Pööra selg seljavalule” kestus on ca 5 kuud (st16-20 nädalat). Programmi kestus oleneb tööks vajalike abivahendite kättesaamisest, s.t, et tegevusterapeudi individuaalteenus kliendi töökohas on küll planeeritud 14-15 nädalal, kuid juhul kui selleks ajaks pole vajalikke abivahendeid kätte saadud, võib tegevus edasi lükkuda kuni abivahendi saamiseni. Samas juhul, kui abivahend saadakse varem, saab teenus toimuda varem.

Tegemist on grupiprogrammiga, kus osaleb 3-6 klienti, programmiga alustatakse, kui on olemas vähemalt 3 osalejat, grupp moodustatakse järjekorra alusel. Uued grupid alustavad iga kvartali teisest nädalast, kui on olemas vähemalt 3 klienti. Aastas toimub 4 gruppi.

**Programmi tegevused:**

Programmi esimese 2 nädala jooksul toimub klientide individuaalne hindamine programmis osalevate spetsialistide poolt. Paralleelselt hindamisega võtab meeskonna juht/koordinaator ühendust tööandjaga, et leppida kokku töökeskkonna hindamise aeg ja tingimused, töökeskkonna hindamist viib läbi tegevusterapeut.

Seejärel toimub kliendi ja spetsialistide osalusel ümarlaud, kus pannakse paika osaleja individuaalsed eesmärgid ja aja- ning tegevuskava.

Programmis planeeritud teenuste osutamist alustab õde, kelle eesmärgiks on osalejate informeerituse ja haigusteadlikkuse tõstmine. Järgneb füsioteraapia, mille eesmärgiks on parandada kliendi füüsilist toimetulekut läbi kehaliste harjutuste, s.h toimuvad aeroobsed rühmatreeningud Aura Veekeskuse basseinis. Paralleelselt füsioterapeudi sekkumistega toimuvad tegevusterapeudi hindamised töökeskkonnas, kus vaadeldakse, filmitakse ja pildistatakse kliendi töökeskkonda ja tööülesannete täitmist tegevustes, mis seavad piiranguid ja valmistavad kliendile valu/raskusi. Selle järgselt antakse soovitusi töökeskkonna kohandamiseks, abivahenditeks, koostatakse individuaalsed juhised ja õpetatakse ergonoomilisi töövõtteid. Psühholoogilise nõustamise eesmärgiks on psühhosotsiaalne ja valuga toimetulek, toimuvad grupikohtumised.

Programmi kestel toimuvad regulaarselt meeskonna koosolekud, mille eesmärgiks on tagasiside andmine, koostöö tõhustamine ja programmi raamistikus hoidmine.

Programmi tõhususe hindamiseks küsitakse klientidelt tagasisidet vahetult programmi lõppedes ning 6 kuu ja 1 aasta möödudes programmi lõppemisest.

Programmis ”Pööra selg seljavalule” rakendatakse multidistsiplinaarset sekkumist nii individuaalse kui ka grupi tegevusena. Individuaalselt tegelevad kliendiga füsioterapeut, tegevusterapeut. Psühholoogiline nõustamine ja õde teenus on planeeritud grupi tegevusena.

**Programmi „Pööra selg seljavalule“ oluliseks väärtuseks on spetsialistide poolt antavad soovitusel töökeskkonnas, s.h tööks vajalike abivahendite hindamine ning abivahendite kasutamise õpetamine ja abivahendite kasutamise hindamine ning Activitas OÜ varasem kogemus käesoleva programmi osutamisel (<http://activitas.ee/seljavalu-sai-seljatatud/>).**

**Programmi sihtgrupp ja eesmärgid****A. Sihtgrupp****1. Programmi suunamise kriteeriumid.**

Sihtgrupi kriteeriumid	Lapsed (vajadusel täpsusta vanus)	Tööealine isik (16-65 aastased)	Eakas	Kommentaar
MUU (täpsusta)		20-63 aastane (töötav tööealine isik)		Kellel on krooniline seljavalu, mis on kestnud kauem kui 3 kuud.

**2. Lisainformatsioon ja täpsustused**

<b>Programm sobib kliendile, kes:</b>
1. on osalise töövõimega tööturul aktiivne (õigustatud tööalasele rehabilitatsiooni teenusele)
2. kes on tööealine ja töötav ning tajub, et alaseljavalu tõttu on töös osaluspiirangud
2.1. kellel esineb alaselja valu, mis on kestnud kauem kui 3 kuud
2.2. on külastanud eriarsti, saanud taastusravi seljavalu vähendamiseks
2.3. juhul kui on teostatud selja operatsioon, siis sellest on möödas rohkem kui 3 kuud ning on läbinud operatsioonile järgneva taastusravi
3. kes on motiveeritud programmis osalema ja soovib säilitada olemasoleva töökoha
4. kes on valmis oma kogemuse jagamiseks grupis ja osalema grupitegevustes
5. kellel ei esine veekartust ning nõus basseinis kehaliste harjutuste sooritamisega
6. nõus ja motiveeritud koduste ülesannete täitmisega (kehalised harjutused)
7. kelle tööandja annab nõusoleku töökoha ja tööülesannete vaatluseks ja filmimiseks/pildistamiseks
8. kelle tööandja on valmis koostööks Töötukassaga ja rehabilitatsiooniasutusega osalejale abivahendi saamiseks
9. kes saab käia 17 nädala jooksul 3-4 korda nädalas teenustel
<b>Programm ei sobi kliendile, kes (vastunäidustused programmis osalemiseks):</b>
1. kes on tööotsija või töötu
2. kelle töölaad ja tööülesanded on tervist kahjustavad ja on tõenäoline töökoha vahetus
3. kes on psüühikahäire või vaimupuudega isik
4. kellel on olnud insult, peajuinfarkt, ajutrauma
5. kellel esineb dementsus