

## „Sotsiaalse rehabilitatsiooni programmi LIIKUMISVABADUS“ kokkuvõte

---

### 1. Rehabilitatsiooniprogrammi valdkond (valida sobiv):

Elamise valdkond

### 2. Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise piirkond (valida sobiv(ad)):

Üle Eesti

### 3. Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise keskkond (valida sobiv(ad)):

Rehabilitatsiooniasutus

Kliendi keskkond

Muu kliendi keskkond (kliendi poolt kasutatavad toidupoed)

Muu (abivahendite edasimüüjad)

**Programm „Liikumisvabadus“** on mõeldud pensioniealistele põlve- ja puusavaludega klientidele, kellel esineb suurenenud kehakaal (KMI 30 või suurem) ja nende probleemide tõttu on häiritud jalgsi liikumine ning selle tõttu omakorda ligipääs kliendile olulistesse kohtadesse, näiteks toidupoodi.

Kliendid suunatakse programmi Sotsiaalkindlustusameti rehabilitatsiooni vajaduse tuvastamise järgselt, kui nad vastavad programmis osaleja kriteeriumitele ja eesmärkidele. Programmi osutamiseks on vajalik kaasrahastus kohaliku omavalitsuse, kliendi enda vm rahastaja poolt.

Programmis osalejal peaks olema soov käia 1-2 korda nädalas jalgsi õues kas abivahendiga või ilma minimaalselt 50 meetrit ja soov alandada kehakaalu. Programmis osalejal võiks olla lähedane isik (nt pereliige, sõber, tugiisik), kes on nõus osalema programmi tegevustes ja aitab järgida spetsialistide poolt antud soovitusi ning on toeks kaalu langetamise protsessis, kuid lähedase osalemine ei ole kohustuslik. Programmis osalejal ei tohiks esineda veekartust.

**Programmi eesmärgiks on**, et osaleja suudab programmi lõppedes ning 1 aasta möödudes programmi lõpust käia 1-3 korda nädalas jala ja/või transporti kasutades turul või toidupoes, kasutab vajadusel abivahendeid ning alanenud on kehakaal. Lisaks on klient omandanud ergonoomika alased teadmised kuidas enda liigeseid säästa, on teadlik ja rakendab osaliselt tervisliku toitumise põhimõtteid ning välja on kujunenud regulaarne liikumisharjumus.

**Programmi „Liikumisvabadus“ kestus** on 17 nädalat. Tegemist on grupiprogrammiga, mis algab vähemalt 4-liikmelise grupi täitumisel (grupp 4-6 osalejat) järjekorra alusel. Rehabilitatsioonispetsialistidest on programmi elluviimisesse kaasatud füsioterapeut, psühholoog ja tegevusterapeut; toitumisoostamist viib läbi vastava ettevalmistusega rehabilitatsioonimeeskonna õde või kaasatakse toitumisoostaja täiendava teenusena.

Programmi esimese 2 nädala jooksul toimub füsioterapeudi ja tegevusterapeudi poolt kliendi poes käimise vaatlus ja peale seda erialaspetsiifilised hindamised. Individuaalselt viivad hindamised läbi ka toitumisoostaja ja psühholoog.

Enne sekkumiste algust kolmandast nädalast toimub kliendi ja spetsialistide arutelu, kus pannakse paika kliendi eesmärgid ja tegevuskava.

Alates kolmandast nädalast algab füsioteraapia grupiteenus basseinis eakate liigesliikuvuse, lihasjõu, lihaselastuse ja aeroobse võimekuse tõstmiseks. Lisandub saalivõimlemine ja harjutuskava õppimine, et klient oleks võimeline harjutusvaraga koduses keskkonnas jätkama. Samuti toimub füsioterapeudi juhendamisel kepikõnd rühmas, eesmärgiga parandada eakate aeroobset võimekust, õppida selgeks õige kõnnimuster ja kujundada regulaarne liikumisharjumus, mis aitaks kaalu langetada. Programmi alguses on kohtumised füsioterapeudiga sagedasemad, programmi teisel poolel suureneb kliendil iseseisev harjutamine.

Psühholoogiga kohtutakse grupis eesmärgiga toetada kliente paremaks toimetulekuks programmis soovitud muutustega; õpitakse oskuseid, kuidas paremini toime tulema kroonilise valu ja negatiivsete emotsioonidega.

Toitumisenõustajaga kohtudes saab klient ja soovi korral tema pere või lähedane isik täpsed soovitud ja juhised menüü ja liikumisharjumuste muutmiseks ning muutuste elluviimiseks kaalu langetamise eesmärgil.

Tegevusterapeutidiga kohtumiste eesmärgiks on abivahendi vajaduse tuvastamine, sobilike abivahendite saamine ja nende kasutama õppimine, mis lihtsustavad liikumist, s.h toidupoes käimist. Selleks külastatakse koos terapeutidga ka abivahendite firmat vajalike abivahendite ostmiseks või rentimiseks. Programmi lõpus toimub uuesti kliendi poeskäimise vaatlus, mille tulemusena saab hinnata toimunud muutust. Erialaspetsiifiliste eesmärkide hindamiseks toimuvad hindamised sama metodikaga mida kasutati programmi alguses.

**Eesmärkide saavutamist ja säilitamist hinnatakse** programmi lõppedes telefoni tagasisidega 0,5 aasta ja 1 aasta möödudes.

Rehabilitatsiooniprogramm "Liikumisvabadus" on välja töötatud Activitas OÜ poolt ning piloteeritud perioodil veebruar 2017-juuni 2017 ESF vahenditest projekti Euroopa Sotsiaalfondi programmi meetme 2.2 Tööturul osalemist toetavad hoolekandeteenused 2014-2020 alapunktist 1.3 Rehabilitatsioonialaste hindamis- ja sekkumismetoodikate arendamine ning koolituste pakkumise raames.

## Programmi sihtgrupp ja eesmärgid

### 1. Programmi suunamise kriteeriumid.

Sihtgrupi kriteeriumid	Lapsed (vajaduse l täpsustav vanus)	Tööealine isik (16-65 aastased)	Eakas	Kommentaar
Puudespetsiifiline (täpsustav)				
• liikumispuue			X	esinevad põlve- ja puusavalud, on ülekaaluline

### 2. Lisainformatsioon ja täpsustused

Programm sobib kliendile:
1. Kes on vanaduspensioniealine
2. Kellele on määratud puue
3. Kellel on rehabilitatsioonivajaduse hindamise tulemusel selgunud vähemalt kahes järgnevas valdkonnas mõõdukad piirangud- liikumine, ühiskonnaelus osalemine ja koduste toimingute valdkond
3. Kellel on valud puusa- ja/või põlveliigestes, mis raskendavad liikumist
4. Kes kõnnib jalgsi kas abivahendiga või ilma õues minimaalselt 1-2 korda nädalas, min 50 meetrit
5. Kes on motiveeritud iseseisvalt poes käima)
6. Kelle kehamassi indeks (edaspidi KM) on alates 30 ning kes on huvitatud kaalu langetamisest. Kehamassi indeksit saab mõõta: <a href="http://www.kalkulaator.ee/?lang=1&amp;page=24">http://www.kalkulaator.ee/?lang=1&amp;page=24</a>
7. Kellel ei esine veekartust

8. Kes on valmis iseseisvaks tegutsemiseks etteantud juhiste järgi, olema nõus aktiivseteks tegevusteks
9. Kes oskab ja suudab ise süüa teha
10. Kes saab hakkama ise või kõrvalise lähedase abiga toitumispäeviku täitmisega
<b>Programm ei sobi kliendile (vastunäidustused programmis osalemiseks):</b>
1. Kes on neuroloogilise kahjustuse ja haigusega.
2. Kes on psüühikahärega isik
3. Kes on intellektipuudega isik
4. Kes on dementne
5. Kes on nägemis- või kuulmispuudega
6. Kes on liigese endoproteesimisest möödas vähem kui 6 kuud