

Lümfimassaaži algkursus

TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS:

Massaažimaailm OÜ Massaažimaailma Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Lümfimassaaži algkursus

2. Õppekavarühm ja õppekava koostamise alus

ÕPPEKAVARÜHM: Teraapia ja taastusravi

ÕPPEKAVAKOOSTAMISE ALUS: Massöör, tase 5 kutsestandard

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10730114>

3. Eesmärk ja õpiväljundid

EESMÄRK: Õpetusega taotletakse, et õppija omandab teadmisi lümfisüsteemist ja seda mõjutavatest teguritest, teostab lümfimassaaži kasutades omandatud baasoskusi ja teadmisi, massaaži tehes lähtub kliendi seisundist, näidustustest ja vastunäidustustest, massööri kutse-eetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

ÕPIVÄLJUNDID: Kursuse lõpuks õppija

1. omab teadmisi kursusel läbitud teemadest;
2. oskab selgitada välja kliendi pöördumise põhjuse, võtta kliendi anamneesiküsimustikku ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
3. teab lümfimassaaži näidustusi ja vastunäidustusi, teab lümfisüsteemi ehitust ja anatoomia;
4. teab erinevaid lümfiringe häireid ja tursete tekkepõhjuseid;
5. valdab põhilisi lümfimassaažitehnikaid, teeb lümfimassaaži rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi;
6. rakendab ergonoomilisi tehnikaid ja keha-asendeid;
7. analüüsib tehtud massaaži tulemusi;
8. teavitab klienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis;
9. täidab dokumentatsiooni tehtud tööst.

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

SIHTGRUPP: Isikud, kes soovivad omandada lümfimassaaži tegemise baasoskused ja -teadmised.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED: keskharidus; anatoomia, füsioloogia ja patoloogiline füsioloogia läbitud kursus.

5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS: Kursuse kogumaht on 50 akadeemilist tundi, millest 50 auditoorse ja praktilise töö tundi.

ÕPPEKESKKOND: Õpe toimub Narva-Jõesuu, Narva või Kohtla-Järve Massaažimaailma koolitusekeskuse õppeklassides, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks. Osalejatele on koolitusekeskuse poolt tagatud kõik vajalikud massaaživahendid.

ÕPPEVAHENDID: massaažilaud, katepaber, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaberid.

6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja materjalid

ÕPPESISU:

- töökeskkond ja tööohutus, hügieen;
- anamneesi võtmine ja kliendi hindamine;
- massaaži põhialused ja ergonoomika;
- lümfisüsteemi ehitus ja talitus;
- lümfimassaaži teoreetilised alused, näidustused ja vastunäidustused;
- lümfiringe häired;
- lümfimassaaži võtted, tehnikad;
- massaaži läbiviimise meetoodika;
- lümfimassaaži praktiline teostus;
- massaažiseansi dokumenteerimine.

ÕPPEMEETODID:

Loengud, rühmatööd, diskussioonid, vaatlus, praktiline õpe ja harjutused, haigusjuhtumite analüüs ja ülesannete lahendamine.

MATERJALID: lümfimassaaži teooria konspekt.

7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 80% auditoorsetes tundides ning hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Koondhinne kujuneb kontrolltööde eest saadud punktide summast, kusjuures võlg võib olla maksimaalselt ühe kontrolltöö, kuid siis arvestatakse seda kui 0-punktilist tööd ning tunnistuse saamiseks peab olema õpilane saama vähemalt 60 % koondpunktide maksimumist.

HINDAMISMEETOD:

- kirjalik test;
- õppija demonstreerib lümfimassaaži tegemist arvestades kliendi vajaduste ja soovidega.

HINDAMISKRITEERIUM:

- õppija omab teadmisi kursusel läbitud teemadest ;
- võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;

- valmistab ette töökoha lümfimassaaži tegemiseks vastavalt juhendile;
- planeerib lümfimassaaži kestvuse ja kava vastavalt näidustustele, vastunäidustustele ning kliendi soovile;
- lümfimassaaži tegemisel rakendab sobivaid tehnikaid;
- kasutab massööri ergonoomikat ja keha-asendeid;
- Teavitab klienti massaažiseansi lõppemisest;
- korrastab töökoha;
- nõustab ja juhendab klienti.

8. Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend kursusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

9. Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitaja Antonina Fjodorova

Massööri kutsekeskharidus, töökogemus massöörina ning täiskasvanute koolitaja, tase 6_