

MASSÖÖRI ERIALA KURSUS EDASIJÕUDNUTELE

TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS:

Massaažimaailm OÜ Massaažimaailma Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Massööri eriala kursus edasijõudnutele

2. Õppekavarühm ja õppekava koostamise alus

ÕPPEKAVARÜHM: Teraapia ja taastusravi

ÕPPEKAVAKOOSTAMISE ALUS: massaažiterapeut, tase 6

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10730133>

3. Eesmärk ja õpiväljundid

EESMÄRK: Õpetusega taotletakse laiendada ja süvendada massaažispetsialisti teadmisi ja oskusi massaažiteenuste valdkonnas, et püsida konkurentsivõimeliseks tööturul

ÕPIVÄLJUNDID: Kursuse lõpuks õppija

1. võtab kliendi vastu, tutvustab ennast ja eelseisvat massaažiprotseduuri; loob kliendile turvalise keskkonna; pärast massaaži tegemist küsib kliendi enesetunde ja rahulolu kohta tagasisidet; soovib kliendile järgmisi massaažiseansse või muid teenuseid, lähtudes kliendi soovidest ja vajadustest; lahendab võimalikud arusaamatused delikaatselt;
2. tutvustab kliendile osutatavaid teenuseid ja kasutatavaid tooteid, kirjeldades teenuste ja toodete sisu ning otstarvet; vajadusel suunab edasi tootespetsialisti juurde.
3. valmistab ette massaažikabineti ja töövahendid, massaažiseadmed ning aparatuuri, lähtudes kabinetile esitatavatest tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest; valmistab tööruumi ette vastavalt massaaži liigile; hoiab töökoha korras, lähtudes tööohutusest, ergonoomikast ja hügieeninõuetest; korrastab ruumi enne ja pärast massaažiseansi;
4. selgitab välja kliendi pöördumise põhjuse, ootused ja võimalikud terviseriskid, tuginedes teadmistele inimorganismi ehituse ja talitluse põhimõtetest, patoloogiast, tugiliikumisaparaadi biomehhaanikast, mootorika juhtimise põhimõtetest ja funktsionaalsest anatoomiast, kasutades sobivaid meetodeid; kogub teavet, kasutades anamneesiküsimustikku, arsti ettekirjutust ja/või küsitleb klienti; valmistab kliendi ette, lähtudes massaažiteraapia spetsiifikast;
5. koostab massaažiteraapiaplaani ning vahendid, lähtudes kliendi soovist, näidustustest ja vastunäidustustest; selgitab kliendile valitud lähenemist, terviseriski olemasolul soovib teisi võimalusi või pöördumist tervishoiutöötaja poole; planeerib sobivad võtted, tehnikad (nt tempo, rütm, tugevus), vahendid (nt õlid, kreemid, kupud) ning seansi ülesehituse; teavitab klienti võtete otsestest ja kaudsetest toimetest;

6. teeb massaaži/teraapiat (klassikalist, segmenti-, aroomi-, mee-, kupu-, gua sha-, laavakivi-, tselluliidi-, lomi-lomi-, shiatsu- ja puupulgaga tai jalamassaaži/massaažiteraapiat), lähtudes anamneesist ja objektiivsest leiust, vajadusel korrigeerib massaaži/teraapia kava, arvestades ilmnenud muudatuste iseloomu; suhtleb kliendiga tagasiside saamiseks, rakendab ergonoomilisi tehnikaid, abistab klienti kehaasendi muutmisel, kasutab abi- ja võimlemisvahendeid vastavalt vajadusele; tagab kliendi privaatsuse riitumisel ja massaaži ajal;

7. teavitab klienti/patsienti massaažiseansi/teraapia lõppemisest ja võimalikust ortostaatilise reaktsioonist (kukkumisoht), vajadusel abistab klienti/patsienti massaažilaualt/matilt tõusmisel; teavitab klienti/patsienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis (nt lihasvalu, unisus, peavalu); annab soovitusi massaažijärgseteks tegevusteks ja vajadusel soovib klientil/patsiendil pöörduda tervishoiutöötaja ja/või füsioterapeudi poole;

8. hindab massaažiteraapia tulemusi, kasutades sobivaid hindamismeetodeid (nt liiges- ja fastialiiukuvuse ning naha värvuse hindamine) ja lähtudes püstitatud eesmärgist, kasutatud tehnikatest ja vahenditest.

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

SIHTGRUPP: Kursus on täpselt sulle, kui töötad massööri-, kosmeetiku- või iluteenindajana ning soovid täiendada ja süvendada oma oskusi massaažiteenuste valdkonnas, omandada väärtuslikke teadmisi ning üllatada oma kliente uute oskustega.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED: klassikalise massaaži kursuse läbimine

5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS: Kursuse kogumaht on 320 akadeemilist tundi, millest 320 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, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kattepaberid, õlid ja kupud.

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

Õpe toimub eraldi k kursustena. Õpesisu ja õpe kursused on järgmised:

- klienditeenindamine, suhtlemine, kutse-eetika
- anatoomia ja patoloogia
- anamneesi kogumine
- klassikalise massaaži täiendkoolitus koos kliendi hindamise meetoditega
- aroomiteraapia kursus
- segmentmassaaži kursus

- meemassaaži kursus
- kupumassaaži kursus
- gua sha teraapia kursus
- shiatsu massaaži kursus
- tai jalamassaaž puupulgaga
- laavakivi massaažikursus
- lomi-lomi massaažikursus
- tselluliidimassaaži kursus
- praktika koolikeskonnas
- lõpueksam

ÕPPEMEETODID:

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

ÕPPEMATERJALID:

Õpetaja poolt ettevalmistatud konspektid, töövihikud, töölehed; õppefilmid, plakatid. Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau Tallinn 2012

- Атлас Анатомия человека Г.Л.Билич, В.А.Крыжановский Москва 2010
- Учебник по анатомии. А. И. Пюрецкий Таллинн 2018
- Töötervishoiu ja tööohutuse seadus
- <http://www.keskkonnaamet.ee>
- <http://www.europassikeskus.ee>
- rajaleidja.ee

7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 75% auditoorsetes tundides ning hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Koondhinne kujuneb kontrolltööde eest ja eksami 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 või kontrolltöö (hõlmab läbitud teemasid)
- praktiline situatsioonülesanne
- kirjalik eksam
- haigusjuhtumi analüüs ja praktilise ülesanne lahendamine

HINDAMISKRITEERIUM:

- Õppija omab teadmisi ja räägib kursusel läbitud teemadest;
- Selgitab välja kliendi pöördumise põhjuse, võtab kliendi anamneesiküsimustikku vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- Valib sobiva massaažiiliigi, - tehnika ja toetatad vahendid ning selgitab kliendile valitud lähenemist;
- Lähtuvalt valitud massaažiiliigist ja massaažiseansi pikkusest, planeerib sobivat võtet, tehnikad ja vahendid (näit.õlid,kreemid,kupud jm) vastavalt näidustustele, vastunäidustustele ning kliendi soovile;
- Valib ning kasutab sobivaid töövahendeid;
- Teostab massaaži lähtuvalt koostatud plaanist, suhtleb kliendiga tagasiside saamiseks;
- Rakendab ergonoomilisi tehnikaid ja keha-asendeid;
- Teavitab klienti massaažiseansi lõppemisest;
- Teavitab klienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis;
- Valmistab ette ja korrastab töökoha peale massaaži.

8. Väljastatavad dokumendid

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

9. Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitaja Antonina Fjodorova

Tartu Ülikool, kõrgharidus, majanduse eriala 1997a.; M.I.Massaažikool, kutsekeskharidus massöör 2012a.; töökogemus massöörina; täiskasvanute koolitaja tase 6 2020a..