

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Lahe MTÜ, Lahe Tervis

Õppekava nimetus: LÜMFIMASSAAŽI KURSUS

Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi

Õppe kogumaht: 40 akadeemilist tundi , praktiline õpe .

Õppekava koostamise alus: Kutsestandart, Massöör 5

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Isikud, kes soovivad omandada massaaži baasoskused ja -teadmised. Nõuded õpingute alustamiseks
Soovitavalt - Massaaži põhialused.

Õppe eesmärk:

Anda õpilasele teadmisi inimese lümfisüsteemist, seda mõjutavatest teguritest ja lümfiringe manuaalse mõjutamise võimalustest. Õpetada manuaalse lümfidrenaaži abil kiirendama ja parandama lümfiringet s.t teostama profülaktilist lümfidrenaaži.

Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja sooritab massaažiseansi lähtudes kliendi vajadustest, massööri kutse-eesika, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:

Kursuse lõpuks: Mõistab massaaži eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevaid ohte,

Analüüsib oma valmisolekut massaaži läbiviimiseks juhindudes hügieeni nõuetest

Rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt massaaži seansi kavale, lähtudes kliendi seisundist.

Õppesisu:

-Sissejuhatus lümfimassaaži.

-Lümfisüsteemi talitus.

-Lümfiteede ja lümfisõlmede ehitus (lümfüsüsteemi ehitus)

-Lümfimassaaži näidustused ja vastunäidustused. Lümfimassaaži eripära, võtted ja nende spetsiifika.

-Protseduuriks vajalikud vahendid.

-Lümfimassaaž kehaosade kaupa.

-Töökoht ja töövahendid

-Kutse- eetika

-Tööohutus

Õppemeetod/id: teooria ja praktiline õpe .

Iseseisev töö: puudub

Õppematerjalid:

Õpetaja poolt koostatud konspektid, töövihikud, lubatud teha tunnist video kodukasutamiseks.

Õppevahendid:

Massaažiks vajalikud töövahendid- massaažilaud,rullid, rätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamiseetodid ja hindamiskriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% audiotoorsetes tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Hindamiseetod : Praktiline töö, kursuslane demonstreerib massaaži võtteid.

Hindamiskriteeriumid:

Kursuslane:

- töökoha ettevalmistus massaaži teostamiseks juhendile vastavalt
- võtab kliendi käest anamneesi massaažikava koostamiseks
- planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile
- massaaži tehes, valib töövahendina vastava massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid, rakendab massaaži tegemise põhireegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile
- massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja kutse-eeetika nõudeid
- peale massaaži teostamist korrastab töökoha vastavalt juhendile

Koolitaja: Kristina Lahe-Vader – Kutseline haridus M.I.Massaažikool, kutsemassöör, lastemassöör; Tallinna Ülikool(kutsepedagoogika); Ida Euroopa Osteopaatiakool (osteopraktik).

Õppekeskkond: Õpe toimub Lahe Tervise ruumides. Õppijatele on õppetöö läbiviimiseks vajalikud vahendid. Praktikakoht on Lahe Tervise õppesalong.

Kursuse läbimisel väljastatav dokument: Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d. Tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid . Kui õpilane katkestab õppimise väljastatakse osolemise tõend.

Koolitaja jätab endale õiguse teha muudatusi õppekavas, tunniplaanis ja õppesessioonide ajakavas.

Täpsustavatele küsimustele saab vastused tel teel: 56903049 ja/või emailiteel:info@lahetervis.ee

Õppemaksu tasumise kord; õppemaksu tagastamise alused ja kord; vaidluste lahendamise kord võib vaadata dokumendis [Täienduskoolituse õppekorralduse alused Lahe Tervise koolituskeskuses.](#)

Kontaktisik: Kristina Lahe-Vader