

# Soojendavad mähised, maskid ja massaaž raviturbaga

**Täienduskoolitusasutuse nimetus:** OM Massaaž Tervise- ja Heaolu Keskus

**Õppekava nimetus:** Soojendavad mähised, maskid ja massaaž raviturbaga

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppe kogumaht:** 12 akadeemilist tundi, praktiline õpe

**Õppekava koostamise alus:** puudub

**Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:** Isikud, kes soovivad omandada turba massaaži ja soojendavate mähiste tegemise oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

**Õppe eesmärk:** Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja viib läbi turbamassaaži seansi ja oskab teha soojendavaid ravimähiseid ja läbi viia raviseansi lähtudes kliendi vajadustest, soovidest, massööri kutse-eetika, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

**Õpiväljundid:**

Kursuse lõpuks: Õppija teeb turbamähise massaaži ja soojendavad mähised rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi. Turbamähiste, -maskide, - ja massaaži koolitus annab osalejale oskuse kasutada turvast soojendavateks ja hooldavateks näo- ja kehateraapiateks.

**Koolituse tulemus:** oskad teha raviturbateraapiat enda lähedastele, klientidele ja patsientidele.

**Õppesisu:**

**Turbamassaaži spetsiifika**

- Massaaži spetsiifika (asend, riietus, koht, aeg, eesmärk, võtted, abivahendid jne.)
- Anamneesi kogumise spetsiifika massaaži tegemisel
- Organismi massaažijärgsed vastureaktsioonid sõltuvalt asendist ja soovitud peale massaaži.
- Töövahendite, materjalide kasutamine, kliendi asendid, massööri tööasendid
- Seansi ülesehitus vastavalt etteantud ülesandele.
- Massaaži järgsed soovitud ja nõuanded

**Õppemeetod/id:**

Koolitusel saame teada:

Kust raviturbast saadakse ja mida ta sisaldab.

Turba tervistavast toimest, milleks ja kuidas seda kasutada.

Õpime, kuidas raviturbast mähistena kasutada, kuidas turbaga näo- ja kehamaske teha ning räägime ka sellest kuidas seda massaažis kasutada.

Õpetame kuidas klient puhastatakse peale massaaži.

Koolituse käigus saame ka raviturba imepärast toimet enda peal järele proovida.

**Iseseisev töö:** Puudub

**Õppematerjalide loend:**

- Turba massaaži konspekt.

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamismeetod:** **Praktiline töö** – õppija demonstreerib turba massaaži tegemist.

**Hindamiskriteeriumid**

Õppija:

- võtab kliendilt anamneesi massaažikava koostamiseks vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale;
- valmistab ette ja korrastab töökoha vastavalt massööri töökohale esitatavatele nõuetele, sealjuures järgib hügieeni, jäätmekäitluse, töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;
- massaaži tehes, valib kliendile ja endale sobiva keha-asendi ning kasutab sobivaid võtteid, rakendab massaaži tegemise põhireegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile;
- valib ning kasutab sobivaid töövahendeid vastavalt massaažiliigile: massaažilaud, rätikud, puhastus- ja desinfitseerimise vahend jne.
- massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid.

**Kursuse läbimisel väljastatav dokument:**

Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d,

Tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

**Koolitaja:** Silja Lipp, massöör

**Õppekeskkonna kirjeldus:** Õppetöö läbiviimisel kasutatakse massaazilaudu, kilet, käterätikuid, aluspaberit, jalarulli, des. vahendit, kätepabereid.