

Töölase rehabilitatsiooni programm *sclerosis multiplex*´i diagnoosiga klientidele

Programmi lühikirjeldus

1. Rehabilitatsiooniprogrammi valdkond:

tööalane rehabilitatsioon

2. Rehabilitatsiooniprogrammi osutamise keskkond:

rehabilitatsiooniasutus

kliendi keskkond

töökoht

muu (koostööpartnerite juures, avalikus ruumis jms)

Programm on loodud Sclerosis Multiplexi (*edaspidi SM*) diagnoosiga tööealistele osalise töövõimega Töötukassa kliendile, kellel on SM esmadiagnoosimisest möödas maksimaalselt 5 aastat.

Programm kestab 11 kuud ning koosneb kolmest tsüklist.

Tsüklid	Maht	Selgitused
I tsükkel	5 päeva	
II tsükkel	2+1 päeva	II tsükli kolmas päev on planeeritud kliendi töökoha külastamiseks.
III tsükkel	1+2 päeva	III tsükli esimene päev on planeeritud kliendi töökoha külastamiseks.
Kokku	9+2 päeva	9 päeva rehabilitatsiooniasutuses, sh 6 ööd; 2 korda kliendi töökoha külastust

Tsüklite vahelisel perioodil toimub klientide individuaalne nõustamine (telefoni, Skype vahendusel või võimalusel rehabilitatsiooniasutuses kohapeal kokku maksimaalselt 8-9 korda (3 tundi + 2 tundi).

Programmi tsüklite vaheline periood on orienteeruvalt 4-5 kuud, et säilitada kliendi motivatsiooni.

Programmis osaleva grupi suuruseks 3-6 inimest.

Rehabilitatsiooniprogrammi meeskonnaliikmed ja teenuste maht:

- psühholoog;
 - sotsiaaltöötaja;
 - tegevusterapeut;
 - loovterapeut;
 - füsioterapeut;
 - õde (ainult loeng);
 - kogemusnõustaja (ainult tsüklitevaheline nõustamine).
-
- 12 individuaalset kliendi nõustamist;
 - 15 grupitööd;
 - 1 grupitöö loengu vormis;

- 2 grupinõustamist (programmi alguses ja lõpus; kaasatud kogu meeskond ja grupp);
- 2 kliendi töökoha külastust;
- kuni 3 tundi kogemusnõustaja individuaalnõustamist (vajadusel);
- 4-5 tundi kliendi nõustamist tsüklite vahelisel perioodil (lähtuvalt kliendi individuaalsest vajadusest).

Sihtgrupi peamised probleemid ja sekkumisprogrammi vajadus

Eluga rahulolu uuringud SM-i diagnoosiga inimeste seas on varasemalt leidnud, et enim vaimset tervist ja eluga rahulolu antud sihtgrupil mõjutavad kurnatus, üksildustunne, krooniline valu, haigusega toimetulek, stressirikkad situatsioonid ja kognitiivsete võimete langus. (2)

SM võib põhjustada ajutist masendust. Põhjuseks võivad olla teadmatus haiguse prognoosi kohta, erinevad sümptomid, millega on inimesel üksinda raske toime tulla ning mis piiravad töö sooritamise ja huvialadega tegelemise võimalusi. Oma jõu arvestamine ja eesmärkide seadmine ei õnnestu alati nii nagu plaanitud. (3)

Teekond kroonilise haigusega kohanemiseni eeldab eelkõige haige ja tema pere võimet mõista haiguse prognoosi, õppida emotsionaalsete, käitumuslike, kognitiivsete ja sotsiaalsete muutustega kohanemist. Kohanemist võivad raskendada puuduvad toimetulekustrateegiad ja -vahendid. Teadmine, et haiguse sümptomid võivad naasta või süveneda, tekitab ärevust ja käivitab leinastaadiumile iseloomulike emotsioone nagu šokk, eitamine, hirm, kurbus, kauplemine, viha, võõrdumine, süütunne jne. (2)

Enamasti ei ole SM-i diagnoosi saanutel kogemusi kroonilise haigusega, mistõttu juba välja kujunenud toimetulekumehhanismid ei pruugi olla piisavad. Uute teadmiste ja tehnikate omandamine aitab paremini toime tulla. Haigestuja ja tema pereliikmete toimetulek säilib, kui neil on teadlik ja praktiliste oskustega varustatud sotsiaalsõrgustik, vajadusel võimalus nõustamiseks ning vajalikud teadmised haigusest. Psühhoteraapiline sekkumine tugevdab või taaskäivitab toimetulekumehhanisme ning aitab luua uusi. (2)

Kliendi varane rehabiliteerimine võib ära hoida tööturulult välja langemise ja materiaalse olukorra halvenemise, anda kliendile tuge sotsiaalsete suhete säilimisel ja vajadusel suunata klient kasutama sotsiaalhoolekandelisi ja töötukassa võimalusi tööturul püsimise toetamiseks.

SM avaldab märkimisväärset mõju kõikidele inimese elu aspektidele, kaasa arvatud töötamine. Väsimus, kognitiivsete võimete langus ning füüsilise puude teke on peamisteks muutusteks, miks SM-i diagnoosiga inimestel tuleb töötamisest loobuda. Võimalus töötada on kõikide inimeste, ka puuetega inimeste jaoks, oluline eneseväärikuse ning eneseleidmise allikas, samuti oluline võimalus suurendada sissetulekut. (11)

Programmi peaesmärgid:

1. Programmi sisenedes töötav klient säilitab töökoha või vahetab töö sobilikuma vastu.
2. Programmi sisenedes mittetöötav klient leiab sobiva töökoha.
3. Kliendi emotsionaalne enesetunne on paranenud (EEK-2 küsimustiku tulemused on paranenud). (35)
4. Kliendi eneseefektiivsus on tõusnud (eneseefektiivsuse skaala küsimustiku tulemused on paranenud). (36)
5. Kliendi töökoht või töösarnase tegevuse asukoht on kohandatud vastavalt kliendi vajadustele.

Programmi osaesmärgid:

- Klient on teadlik haiguse erinevatest vormidest ning erinevate sekkumiste toel kliendi eneseefektiivsus ehk usk enda võimesse haigusega toime tulla paraneb.
- Klient on saanud ülevaate, kuidas:
 - ✓ analüüsida enda mõttemustreid erinevates olukordades;
 - ✓ analüüsida igapäevaelus tekkivate mõtete ja emotsioonide vahelisi seoseid, mille abil on võimalik vähendada stressi mõju;
 - ✓ seada eesmärgid ja kohandada neid oma tervislikust seisundist lähtudes;
 - ✓ kasutada alternatiivset mõtlemist, enesetunde parandamiseks;
 - ✓ toetada oma kognitiivseid võimeid läbi loominguulise protsessi.
- Klient omandab ja oskab abimaterjali kaasabil õigesti kasutada lõõgastumis- ja hingamisharjutusi ning on leidnud endale harjutuste seast vähemalt 5 talle sobivat, mida regulaarselt sooritada.
- Klient on teadlik ja oskab kasutada igapäevast toimetulekut hõlbustavaid abivahendeid.
- Klient omab ülevaadet ergonoomilistest ja energiat säästvatest töövõtetest ja oskab vajadusel neid kasutada (nii töö- kui kodukeskkonnas).
- Klient omab ülevaadet Töötukassas, vastavalt kliendi olukorrale ja vajadustele, hetkel pakutavatest teenustest ja oskab ning julgeb abi küsida.

Programmi sihtgrupp ja tugivõrgustik:

SM diagnoosiga klient, kellel on diagnoosimisest möödunud maksimaalselt viis aastat.

Soovitavaks koostööpartneriks on SM-i Keskus ning antud sihtrühma teenindavad tervishoiuasutused.

I TSÜKKEL

Eesmärgid:

- Kliendil tekib usalduslik kontakt spetsialistide ja grupiliikmetega.
- Klient omandab ülevaate haiguse erinevatest vormidest, üldised teadmised ergonoomilistest võtetest ja pakutavatest sotsiaalteenustest.
- Klient julgeb pöörduda vajadusel abisaamiseks selleks ettenähtud ametiasutuste poole.
- Kliendi eneseefektiivsus hakkab paranema.

Tegevused: kontakti ja usaldussuhte loomine, programmi tutvustamine, negatiivsete mõtlemismustrite muutmise õpetamine, stressi ja ärrituvuse vähendamine, igapäevategevustega toimetuleku hindamine ja sellekohaste soovitude andmine, osalejate teadlikkuse tõstmine võimalikest sotsiaalteenustest ning sellekohase teabe hankimise õpetamine, lõõgastus- ja tervisevormi kohaste harjutuste osas teadlikkuse avardamine ning nende kasulikkuse selgitamine, esmase hindamise läbiviimine.

I PÄEV	II PÄEV	III PÄEV	IV PÄEV	V PÄEV
<ul style="list-style-type: none">• Programmi sissejuhatus, kaasatud on meeskond (5 spetsialisti) ja grupp, grupinõustamine (60 min)• Psühholoogi individuaalteenus, sh hindamine (60 min)• Tegevusterapeudi individuaalteenus, sh hindamine (60 min)• Loovterapeudi individuaalteenus, sh hindamine (60 min)• Sotsiaaltöötaja individuaalteenus, sh hindamine (60 min)• Ühine meeskonna-koosolek - meeskonnatöö (60-180 min)	<ul style="list-style-type: none">• Loovterapeudi grupitöö (120 min)• Psühholoogi grupitöö (120 min)• Füsioterapeudi grupitöö (60 min)• Loeng-seminar, õe grupinõustamine (120 min)	<ul style="list-style-type: none">• Psühholoogi ja loovterapeudi grupitöö (120 min)• Füsioterapeudi grupitöö (60 min)• Tegevusterapeudi individuaalteenus (60 min)	<ul style="list-style-type: none">• Psühholoogi ja loovterapeudi grupitöö (120 min)• Füsioterapeudi grupitöö (60 min)	<ul style="list-style-type: none">• Tegevusterapeudi individuaalteenus (60 min)• Sotsiaaltöötaja grupitöö (60 min)

Täiendavad sekkumised ja lisamärkused:

- Tsükli esimesel päeval toimub esmalt tunnine üldine sissejuhatus ning esmane tutvumine.
- Tsükli esimesel päeval toimival ühisel meeskonna koosolekul on eesmärgiks jagada omavahel individuaalsetel hindamistel saadud informatsiooni ja kooskõlastada kliendi eripärast tingitud kohandused.
- Klient saab sekkumistelt kaasa juhend ja -abimaterjalid paber kandjal (kliendiga kokkuleppel elektrooniliselt).
- 3 nädalat peale I tsükli lõppu võtab sotsiaaltöötaja klientidega telefonitsi ühendust (ajaliselt kuni 60 min) ning uurib, kas kliendipoolne kontaktivõtt KOV ja/või SM Ühingutega on toimunud.

- Tsükli vahelisel perioodil toimub kuni 4 korda (ajaliselt kuni 120 min) klientide individuaalne psühholoogiline nõustamine ja juhendamine (telefoni, Skype vahendusel või vajadusel rehabilitatsiooniasutuses kohapeal).
- Kogemusnõustajaga piirkonnajärgse SM keskuse külastamine vms (ajaliselt kuni 180 min).

II TSÜKKEL

Eesmärgid:

- Kinnistuvad ja täienevad kliendi I tsükli omandatud teadmised.
- Säilib ja/või kasvab kliendi eneseefektiivsus.
- Säilib või paraneb kliendi toimetulek töökeskkonnas.

Tegevused: I tsükli õpitud teadmiste kinnistamine, töövihiku harjutuste tagasisidestamine ning vahepeal tekkinud küsimustele vastamine, haigusega kohanemise soodustamise jätkamine, tegevusterapeudi vahehindamine ning vajadusel uute abivahendite ja kohanduste pakkumine, lõõgastus- ja kehateadlikkuse harjutuste jätkamine, ametlikke asjaajamisi ja võimalusi puudutava informatsiooni täiendav jagamine ning sellekohastele küsimustele vastamine.

I PÄEV	II PÄEV	III PÄEV (II tsükli järgneva kuu aja jooksul)
<ul style="list-style-type: none"> • Tegevusterapeudi individuaalteenus, sh hindamine (60 min) • Sotsiaaltöötaja individuaalteenus, sh hindamine (60 min) • Psühholoogi ja loovterapeudi grupitöö (120 min), sh hindamine • Füsioterapeudi grupitöö (60 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • Psühholoogi ja loovterapeudi grupitöö (120 min) • Füsioterapeudi grupitöö (60 min) • Ühine meeskonna koosolek (60-180 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kliendi töökoha külastamine – tegevusterapeudi teenus töökeskkonnas 60 min, edasi-tagasi sõiduks arvestatud kuni 120 min

Täiendavad sekkumised ja lisamärkused:

- Klient saab sekkumistelt kaasa juhend ja -abimaterjalid paber kandjal (kliendiga kokkuleppel elektrooniliselt).
- Tsükli vahelisel perioodil toimub kuni 4 korda (ajaliselt kuni 120 min) klientide individuaalne psühholoogiline nõustamine ja juhendamine (telefoni, Skype vahendusel või vajadusel rehabilitatsiooniasutuses kohapeal).

III TSÜKKEL

Eesmärgid:

- Kliendi võimalikult iseseisev toimetulek on kaardistatud ja säilib programmis toimunud sekkumiste abiga.
- Programmis püstitatud eesmärkide hindamine ning soovitude andmine edasiseks iseseisva toimetuleku säilimiseks ja/või paranemiseks.

Tegevused: kokkuvõtete tegemine, vahepealse toimetuleku analüüsimine ja programmi jooksul tekkinud küsimuste käsitlemine, spetsialistide poolt edasiste nõuannete ja soovitude andmine, korduvhindamise läbiviimine

• I PÄEV (III tsükli eelneva 2 nädala jooksul)	• II PÄEV	• III PÄEV
<ul style="list-style-type: none"> • Kliendi töökoha külastamine – tegevusterapeudi teenus töökeskkonnas 60 min, edasi- 	<ul style="list-style-type: none"> • Psühholoogi individuaalteenus, sh hindamine (60 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • Psühholoogi grupitöö (120 min) • Loovterapeudi grupitöö (120 min)

tagasi sõiduks arvestatud kuni 120 min	<ul style="list-style-type: none"> • Loovterapeudi individuaalteenus, sh hindamine (60 min) • Tegevusterapeudi individuaalteenus, sh hindamine (60 min) • Sotsiaaltöötaja individuaalteenus, sh hindamine (60 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • Füsioterapeudi grupitöö (60 min) • Programmi lõpetamine, kaasatud on meeskond (5 spetsialisti) ja grupp, grupinõustamine (60 min) • Ühine meeskonnakoosolek (60-180 min) • Programmist kokkuvõtte tegemine (meeskonnatöö) (180 min)
---	---	--

Täiendavad sekkumised ja lisamärkused:

Tsükli teisel päeval toimub individuaalteenuse raames programmis osalejate korduvhindamine ning eesmärkide täitmise kaardistamine.

Tsükli kolmandal päeval toimub poole tunnise kokkuvõtte osalejate ja rehabilitatsioonimeeskonna spetsialistidega (programmi lõpetamine). Osalejatele jagatakse tagasiside küsimustikud, mis palutakse enne lahkumist täidetult tagastada.