

# Kaugfüsioteraapia

## Juhend patsiendile



EESTI FÜSIOTERAPEUTIDE LIIT

## SISUKORD

KES ON FÜSIOTERAPEUT?	3
MIS ON KAUGFÜSIOTERAAPIA?	3
MIKS VALIDA KAUGFÜSIOTERAAPIA?	3
MILLAL KASUTADA KAUGFÜSIOTERAAPIAT?	4
MILLEGA ARVESTADA KAUGFÜSIOTERAAPIA SOBIVUSE HINDAMISEL?	4
TINGIMUSED KAUGFÜSIOTERAAPIA RAKENDAMISEKS	5
OLULINE TEAVE PATSIENDILE	6
MEELESPEA PATSIENDILE	7
KASUTATUD KIRJANDUS	8



## KES ON FÜSIOTERAPEUT?

Füsioterapeut on **taastusravispetsialist**, kes aitab inimestel taastada või säilitada häirunud liikumis- ja tegevusvõimet ning selle kaudu osalemist tavapärasel elus. Kaasaegne füsioteraapia põhineb peamiselt aktiivsetel teraapiameetoditel, milles on oluline roll patsiendi teadlikkuse tõstmisel, sobiva liikumisharrastuse kujundamisel ja optimaalse koormuse tagamisel.

## MIS ON KAUGFÜSIOTERAAPIA?

Kaugfüsioteraapia on füsioteraapia teenuse osutamine **distantsilt**, ühenduse loomiseks kasutatakse turvalist videolahendust. Kaugfüsioteraapias saab osaleda eriarsti suunamisel ning juhul kui patsient pöördub sama terapeudi juurde korduvalt.



## MIKS VALIDA KAUGFÜSIOTERAAPIA?

Olemasoleva tõenduse alusel on kaugfüsioteraapial potentsiaal **parandada teenuse** piirkondlikku **kättesaadavust**, patsientide ravisoostumust ja **-tulemusi, vähendada** patsientide ning lähedaste **kulusid**, tühivastuvõttude osakaalu jpm.

Tervishoiuteenuse osutajal tekib võimalus **tõhustada tööprotsessi** ja võtta kasutusele seda toetavaid tehnoloogilisi lahendusi ning nii oma tööd paindlikumalt ja patsiendi vajadusi arvestades korraldada.



## MILLAL KASUTADA KAUGFÜSIOTERAAPIAT?

Kaugfüsioteraapia sobib patsiendi **harimiseks, enesejuhtimisoskuste** arendamiseks, terapeutiliste **harjutuste omandamiseks**, füüsilise aktiivsuse osas **nõustamiseks** ja teraapia tulemuslikkuse **monitoorimiseks**.

Kaugfüsioteraapia-alaste teadusuuringute arv suureneb pidevalt. Kaugfüsioteraapia on andnud **samaväärseid** või **paremaid tulemusi võrreldes kontakteraapiaga** järgmistes valdkondades: kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse, kroonilise südamepuudulikkuse, II tüüpi diabeedi, reumaatiliste haiguste, erinevate luu- ja lihaskonna haiguste, operatsioonijärgse taastusravi (nt põlve- ja puusaliigese vahetused) korral.



## MILLEGA ARVESTADA KAUGFÜSIOTERAAPIA

Otsus sobivuse kohta on vaja langetada füsioterapeudil, kes peab arvestama mitmete faktoritega nagu näiteks **vanus, kaasuvad haigused, liikumis-** või **tasakaalupiirangud, keelebarjäär, visuaalne, kuulmis-** või **kognitiivne häire** ja **sümptomite tugevus**. Eakate ning lastega kaugteraapiat läbi viies tuleb kaaluda kolmanda isiku kohalolu.



## TINGIMUSED KAUGFÜSIOTERAAPIA RAKENDAMISEKS



võrreldes kontaktteraapiaga, **tervishoiuteenuse kvaliteet** säilib või paraneb;



kaugteraapia **toimub patsiendi nõusolekul**, mis on dokumenteeritud;



kaugteraapiaks kasutatav info- ja kommunikatsioonitehnoloogia **lahendus ja selle kasutamine** vastavad **õigusaktides** (sealhulgas isikuandmete kaitseseadus, isikuandmete kaitse üldmäärus) **sätetatud põhimõtetele**;



kaugteraapia sobivuse konkreetse patsiendi terviseprobleemi käsitlemisel otsustab teraapiat osutav terapeut, **patsiendi valmisolekut hindab tervishoiuteenuse osutaja**;



kaugteraapia toimub kokkulepitud ajal ja viisil, sünkroonse suhtlusena **video vahendusel**;



patsiendi **isiku tuvastamise** eest vastutab tervishoiuteenuse osutaja.



### KAUGFÜSIOTERAAPIAT EI RAKENDATA:

Teraapiaaja kokkuleppimiseks, muutmiseks, tühistamiseks või materjalide edastamiseks.



## OLULINE TEAVE PATSIENDILE

Kaugfüsioteraapia kasutamine on patsiendi parimates huvides. Otsuse kaugteraapias osalemiseks teeb füsioterapeut koos patsiendiga arvestades tema soovide, võimaluste ja vajadustega ning kindlustades seejuures **tervishoiuteenuse kvaliteedi säilimise**.



Patsiendi esmasel visiidil peab toimuma **kontaktteraapia**, kaugfüsioteraapiat saab kasutada vaid korduval teenusel.



Kaugfüsioteraapiale peab eelnema **patsiendi suuline nõusolek**.



Patsiendil on **õigus keelduda** kaugfüsioteraapiast ja saada selle asemel kontaktteraapiat.



Patsient peab enne teenusel osalemist veenduma, et füsioterapeutil on **erialane kõrgharidus** või **kutsetunnistus**, seda eriti erapraksiste korral, kuna Eestis on erafüsioteraapia valdkond reguleerimata. Tervishoiuteenuste osutajate puhul (nt haiglad, tervisekeskused) on organisatsioon selle töö juba ära teinud.



Kaugteenusele **hilinedes** väheneb vastuvõtu aeg selle võrra. Ette-teatamata mitteilmumisel ei pruugita vastuvõtu korda asendada.





## MEELESPEA PATSIENDILE

Kaugfüsioteraapias osalemiseks leia **privaatne** ja **hästi valgustatud ruum** väheste objektidega taustal.

**Riietu mugavalt**, kuna füsioterapeut võib paluda mõnda liigutust või harjutust ette näidata.

**Veendu** internetiühenduses, kaamera- ja heli kvaliteedis ning vajadusel kasuta eraldi mikrofoni ning kõrvaklappe kaja vähendamiseks.

Proovi hoida **vajaminevad vahendid** ning **paber ja pliats** käeulatuses.

**Kirjuta varasemalt üles küsimused**, millele teraapia käigus vastust soovid.

Vajadusel kaasa mõni **lähedane**, kuid **teavita** sellest ka füsioterapeuti.

Veendu, et sul oleks **tehniliste tõrgete** esinemise korral telefoninumber terapeudiga ühenduse saamiseks.

Ühendu võimalusel **10 minutit enne** kaugteraapia algust.



## KASUTATUD KIRJANDUS

<https://world.physio/sites/default/files/2020-11/Telerehab%20report.pdf>

[https://australian.physio/sites/default/files/APA\\_Telehealth-Guidelines-COVID19\\_FA.PDF](https://australian.physio/sites/default/files/APA_Telehealth-Guidelines-COVID19_FA.PDF)

[https://www.physiotherapyalberta.ca/files/guide\\_telerehabilitation.pdf](https://www.physiotherapyalberta.ca/files/guide_telerehabilitation.pdf)

<https://world.physio/sites/default/files/2020-06/e-Health-for-PTs-in-PP-March-2020-Ireland.pdf>

<https://www.physiofirst.org.uk/uploads/assets/087f05d3-620c-49ed-ba55710a259c883b/How-to-connect-with-your-patient.pdf>

<https://www.haigekassa.ee/partnerile/raviasutusele/kaugteenuste-arendamine/kaugteraapiad>