



## Mis on füsioteraapia?

**Füsioteraapia on meie töö, meie kirg, rõõm ja mure, meie kunst, unistus ja painaja.**

Füsioteraapia on tervishoiu ja sotsiaalvaldkonna eriala, mis kasutab füüsilisi ja liigutuslikke vahendeid ja võimalusi, et hinnata, ravida ja ennetada haigusi ja erivajadusi, mis eelkõige on seotud liikumise ja liigutustega, motoorse tegevusega.



## Kes on füsioterapeut?

**Füsioterapeudid oleme meie: kui-kuidagi-ei-saa-siis-kuidagi-ikka-saab-mõtlejad, edasiminejad ja toetajad, motivaatorid ja mängukaaslased, lahenduste sõbrad, võlurid ja õpetajad.**

Füsioterapeut on mootorikaekspert, kes töötab koostöös patsiendi/kliendi ja tema lähikonnaga, et võimaldada paremat toimetulekut liikumisest tuleneva erivajadusega, sõltumata sellest, kas abivajaduse põhjus on tekkinud sünnil, omandatud haiguse, õnnetuse, elustiili või tavapärase vananemisprotsessi tõttu.

# WCPT-ER üldkogu Taanis – olulisim



6.-10. mai 2014 toimus Kopenhaagenis WCPT-ER (Füsioterapia Maailmaorganisatsiooni Euroopa osa üldkogu), mis leiab aset iga kahe aasta tagant. Eesti Füsioterapeutide Liitu esindasid juhatuse liikmed Iti Mürsepp ja Kadri Englas.

6. mail toimus üldkogule eelnev seminaripäev teemal "Kuidas mõjutada seadusandjaid ja koostööpartnereid", mille jooksul valitud liikmesriigid tutvustasid enda kogemusi erinevate lahenduste väljamõtlemisel ja leidmisel. Seminaripäeva kokkuvõtteks võib öelda, et standardolukordi ei ole olemas, mistõttu retsepte on võimalu jagada. Vaatamata sellele, et mure- ja kitsaskohad on riigiti sarnased, on variatiivsus seadusandluses, haridussüsteemides ning erialaliitude võimekuses väga suur. Sellest tulenevalt on ka võimalused toimetamiseks väga kirevad.

Üldkogul tegid WCPT-ER juhatuse esinaine Sarah Bazin, kolme töögrupi juhid, samuti organisatsiooni varahaldur, kokkuvõtte moodunud kahest aastast. Toimusid hääletused tehtud tegevuste kinnitamiseks ning kaasavad seminarid töögruppide järgmise kahe aasta prioriteetide paikaseadmiseks. Lisaks WCPT-ER juhatuse, varahalduri ja regionaalse esindaja valimised. WCPT-ER töögrupid on:

- ◆ Euroopa asjade töögrupp (EU Matters Working-group (EU-WG))
- ◆ Haridusteemade töögrupp (Educational Matters Working-group (EM-WG))
- ◆ Professiiooni puudutavate teemade töögrupp (Professional Issues Working-Group (PI-WG))

Peamised arutelud töögruppide puhusest jaotusest lähtuvalt olid järgmised:

◆ **EU-WG – Füsioterapeutide vaba tööjõu liikumise reguleerimise võimalused ja vajadused, PT Professional Card kasutuselevõtmise edasiarendamine.** Ettepanek liikmesorganisatsioonidelt töögrupile oli koguda otsuste tegemiseks vajalikku informatsiooni veidi pikemaajaliselt kui senini, et vastamiseks oleks rohkem aega. Samuti sooviti WCPT-ER kodulehel näha Euroopa Liidu regulatsioonides toimunud muudatusi. Ettepanekud võeti arvesse.

◆ **EM-WG – Suurima osa diskussioonist võttis füsioterapeudi assistendi, füsioterapeudi ja edasijõudnud füsioterapeudi erisuste kirjedamine läbi minimaalse vajaliku kompetentsi.** Liikmesorganisatsioonid, tulenevalt väga erinevast praktikast füsioterapia õpetamisel ja praktiseerimisel, olid erineval arvamusel nii füsioterapeudi assistendi kirjeduse tekitamise või mitte-tekitamise küsimuses, kui ka konkreetsetes sõnastuslikes aspektides konsensusele jõudmisel. WCPT praeguse presidendi pr. Marilyn Moffat'i selge sõnum ja soovitus oli hoida kirjedused

võimalikult laiapõhjalised ning rõhutada minimaalse haridustaseme vähemalt bakalaureusetaseme haridust. Otsust konkreetsete kirjeduste täpse sõnastuse osas koosolekul ei tehtud.

◆ **PI-WG – Olulisim osa aruteludest kulus kliiniliste ravijuhiste väljatöötamise ja jagamise teemadele.** Nendel teemadel olid liikmesorganisatsioonide esindajad ühel nõul: kliinilisi ravijuhiseid Euroopas tuleb teha, need peaksid olema võimalusel inglise keelsed ning kergesti kättesaadavad WCPT-ER kodulehe kaudu. Holland, kliiniliste ravijuhiste alase tegevuse eestvedajana, on nende eesmärkide elluviimiseks palju panustanud. Hollandi Füsioterapia Organisatsiooni kodulehel on hulk ravijuhiseid inglise keelsetena saadaval (<http://www.kngfrichtlijnen.nl/index.php/kngf-guidelines-in-english>). Töö jätkub samal suunal.

Koosoleku jooksul oli Euroopa Parkinsonitõve füsioterapia ravijuhise esmaesitlus. Järgmise suurprojekt on Euroopa insuldi füsioterapia ravijuhise koostamine.

Samuti arutati füsioterapeudi otse vastuvõttu puudutavaid teemasid, füsioterapeudi retseptikirjutamise võimalusi puudutavaid teemasid, kuid ühiseid põhjapanevaid otsuseid ei tehtud. Lepiti kokku jätkuvas vajaduses tegeleda füsioterapia ja füsioterapeutide propageerimisega, et soovitus tulemused saaksid teoks rohkemates riikides.

Olulise ettepanekuna esitati üldkogule plaani luua neljas töögrupp füsioterapia tudengite asjade koordineerimiseks. Töögrupi loomise mõte kiideti heaks tingimusega, et tudengid, keda WCPT-ER töögruppi kaasatakse peavad olema enda riigi liikmesorganisatsiooni liikmed. WCPT-ER üldkogu selge soovitus oli, et tudengite organisatsioonid toimetaksid mitte eraldiseisvate ettevõtmisena, vaid riigi erialaorganisatsiooni alaorganisatsioonina. **Otustati luua tudengite töögrupp ametliku nimega Physiotherapy Student Matters of members of the Member Organizations (MOs) of the ER-WCPT.**

Samuti tutvustati WCPT-ER uue veebilehe arendusplaane ja uut sisu. Uue veebilehe aadress on [www.erwcpt.eu](http://www.erwcpt.eu). Koduleht on tänaseks üleval, kuid sisuliselt veel arendamisel.

Üldkogu valis, kõikidel juhtudel suure hääleteenamusega või ühehäälselt:

- ◆ WCPT-ER esinaiseks pr **Sarah Bazin**, Ühendkuningriik
- ◆ WCPT-ER varahoidjaks **Gerhard Eder**, Austria
- ◆ WCPT-ER regionaalseks esindajaks WCPT juures **John Xerri de Caro**, Malta
- ◆ WCPT-ER regionaalseks varu-esindajaks WCPT juures **Sebastian Zdunski**, Poola
- ◆ WCPT-ER juhatuse varuliikmeks, **Maarit Keskinen**, Soome

Kadri Englas,  
EFL juhatuse liige

23. mail 2014 toimus Tallinnas EFLi üldkoosolek. Üldkoosolekul olid traditsioonilised osad juhatuse tegevusaastat kokkuvõtva ettekande ning revisjonikomisjoni tagasiside näol, kuid lisaks oli kutsustud füsioterapia minevikust, olevikust ja tulevikust kõnelema Eesti Haigekassa esindaja. EFLi tegevusaruanne kinnitati üldkogu poolt 20. juunil 2014 toimunud üldkoosolekul Tartus. Üldkoosoleku materjalid ning tegevusaasta kokkuvõte on saadetud EFLi liikmetele tutvumiseks.



# EESTI FÜSIOTERAPEUTIDE LIIDU 4. AASTAKONVERENTS

5.-6. septembril Dorpati Keskuses toimunud Eesti Füsioterapeutide Liidu 4. aastakonverents oli nii mõneski mõttes murranguline. Esiteks jagus konverentsiga seotud tegevusi ühe päeva asemel kahele päevale ja teiseks jõudis 4. aastakonverents rahvusvahelisele tasandile. Kolmandaks omas tänavune konverents konkreetset teematikat, milleks oli ratastooliga seonduv. Lisaüritusena oli planeeritud pidulik õhtusöök restoranis Atlantis, et osavõtjad saaksid vabas õhkkonnas muljeid ja kogemusi vahetada, elu-olust rääkida.

Reedese konverentsi päevakavas mahtus ettekandeid nii ratastoolikasutajatelt, kes jagasid oma kogemusi traumajärgsest toimetulekust, kui ka kliiniliselt psühholoogilt Triinu Niiberg-Pikksööt'ilt, kes käsitles kriisisessundis patsientidega suhtlemise teematikat ning rõhutas vajadust patsiendiga tegelemisel arvestada tema kriisi staadiumit.



*Wheelie ehk tagumistel ratastel balanseerimise õppimine oli põnev ja meeleolukas*



*Oluline on osata sõita nii edaspidi kui tagurpidi*

Väga vajalikku ja tänuväärset infot abivahendite taotlemise kohta jagasid HNRK füsioterapeut Mari Alvela, kes tutvustas oma uuringus saadud teavet lapsevanemate kogemuse kohta kallite abivahendite soetamisel ning Minna Sild koos Tiina Kalevik'uga Astangu Puudealase Teabe ja Abivahendite Keskusest, kes analüüsisid füsioterapeudi rolli abivahendite taotlemise süsteemis. Üks välisesinejatest, Soome ratastoolipatsientidega tegelev füsioterapeut Sanna Weurlander; tegi ettekande ratastoolide valiku ja kohandamise erinevatest aspektidest ning teised välisesinejad, Kanadast pärit R. Lee Kirby ja Cher Smith, tutvustasid ratastooli esmase kasutamise õpetamise programmi.

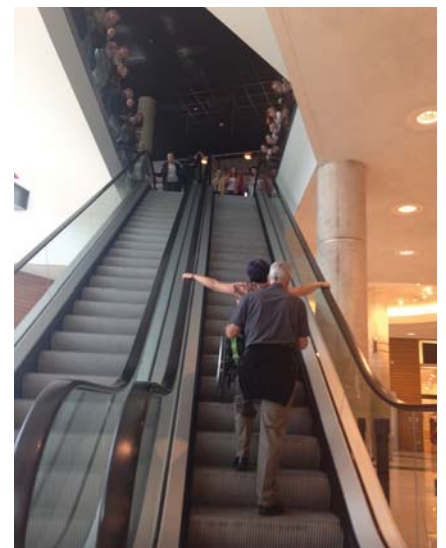
Konverentsipäeva lõpetasid ettekanded abivahendifirmadelt, kellel oli võimalus tutvustada oma olulisemaid tootegruppe. Samuti oli päeva jooksul võimalik vaadata ja proovida erinevaid abivahendeid, lehitseta ja osta erialaseid raamatuid.

Laupäevasele koolitusele jagasid Kanada spetsialistid Lee ja Cher juba oluliselt detailsemat infot ratastooli kasutamise õpetamise meetodite ja nüansside kohta. Iga osaleja sai ise proovida ratastooliga liikumist nii sise- kui välitingimustes - näiteks üle uksepiltade ja tänavakivide liikumist, tagurpidi või kaldpindadel sõitmist, treppidest üles ja alla või kitsastes tingimustes liikumist. Seega omandasid füsioterapeutid suure hulga vajalikke teadmisi ja oskusi selleks, et osata juhendada ratastoolipatsiente. Kokkuvõtvalt oli käesoleva aasta konverentsi rõhuasetus oluliselt praktilisemat laadi ning andis lisaväärtusi ka juba töötavatele füsioterapeutidele. Konverentsi edukale toimumisele pani aluse peakorraldaja Kadri Englas, olulise panuse andsid Haapsalu NRK, Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskus, Tallinna Ülikool, Invaru, Semetron, Manumente, Mediq, ITAK, Jalaexpert, Inkotuba, HNRK Abivahendikeskus ja raamatukauplus Krisostomus. Konverentsil osales üle 100 inimese, koolitusele oli 50 osalejat. Täname kõiki panustajaid, osalejaid ning ettekandjaid!

*Iti Mürsepp,  
EFL juhatuse liige*



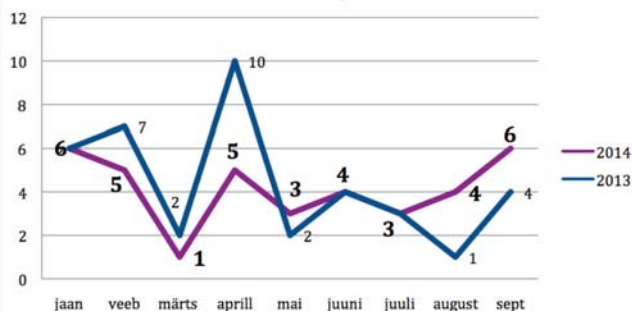
*Ühes õppisime murul, kallakutel ja treppidel sõitma*



*Samuti vaatasime, kuidas tulla toime eskalaatoril*

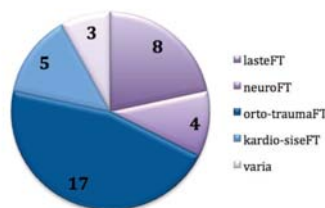
## Füsioterapeudi kutse andmise tulemused 2014. aasta esimesel kolmel kvartalil.

**FT kutse taotlejate arv.**  
I-III kvartal 2013. ja 2014. aastal

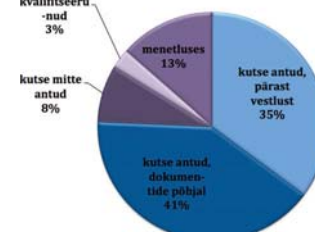


Hetkel kutse andmise süsteemis suuremaid muudatusi plaanis ei ole. 2015. kutse andmise aasta toimetab samadel alustel nagu viimased kaks: kutse taotlemine on võimalik aasta läbi (v.a. suvine puhkusekuu), taotlemise reeglid samad. Tõenäoliselt toimub hinnauuendus, püüame leida võimalusi soodsama hinna pakkumiseks EFLi liikmetele. Endiselt on päevakorras toimiva IT-lahenduse arendamine, et dokumentide esitamine ja haldamine saaks olla käepärasem ja lihtsam.

**Esitatud FT aruanded valdkonniti.**  
I-III kvartal 2014



**FT kutse andmise tulemused.**  
I-III kvartal 2014



Kutse andmiseks kulunud aeg on keskmiselt olnud **53,2 päeva.**

## Füsioterapeutide register – mis ja milleks?

Viimasel aastal on ette tulnud hulk vestluseid füsioteraapia ja selle arengute teemadel, mis alati üht- või teistpidi jõuavad küsimuseni "Aga kes siis on Eestis pädev füsioterapeut? Kui palju füsioterapeute on? Kust nende kohta on võimalik lihtsasti vaadata, kas tegu on usaldusväärse füsioterapeudiga?". Sarnase sisuga jutua-jamised iseloomustavad nii kohtumisi nii seadusandjate, rahastajate, patsientide kui koostööpartneritega.

Üheks tõhusaks ja loogiliseks lahenduseks on süstemaatiline infoallikas – register/andmebaas – mis kajastaks ülevaatliselt teavet Eesti füsioterapeutide kohta, kust oleks hõlpsasti võimalik leida vastused nii eelnimetatud kui allkirjeldatud küsimustele.

Eesti Füsioterapeutide Liit (EFL) toetab kindlasti seisukohta, et nii Tartu Ülikooli kui Tartu Tervishoiu Kõrgkooli füsioteraapia eriala lõpetajad on sobilikud tööturule sisenemiseks. Edaspidi peaks füsioterapeut iga viie aasta tagant läbima füsioterapeudi kutse andmise protsessi, et kinnitada enda professionaalse pädevuse tase kutsestandardis kirjeldatud tasemel. Samuti on ajaloolistel põhjustel Eestis füsioterapeute, kellel ei ole füsioterapeudi diplomit, kuid on olemas väga head professionaalsed oskused ja teadmised, mida füsioterapeudi kutsetunnistus kinnitab. Seega peaksid tööturul saama konkureerida nii füsioterapeudi diplomiga kui kutsetunnistusega füsioterapeudid. Neist ülevaate saamine ühtsest andmebaasist oleks professionaalse kogukonna selgeks tugevuseks.

EFL on algatanud andmete kogumise protsessi, et panna süstemaatiline alus Eesti füsioterapeutide registri loomisele. Register peaks tulevikus hõlmama infot kõigi füsioterapeudi diplomi ja/või kutsetunnistusega inimeste kohta. Registri koostamise peamised eesmärgid on järgmised:

- omada ajakohast ja ülevaatlislikku informatsiooni Eesti füsiotera-

apeutidest. Eelkõige nendest, kes töötavad (kas Eestis või välismaal).

- omada võimalust vahendada füsioterapeutide kontakte potentsiaalsetele tööandjatele, patsientidele ja teistele huvitatud osapooltele.
- luua läbipaistev võimalus Eesti füsioteraapia olukorra illustreerimiseks (füsioterapeutide hulk, tegevusvaldkonnad, haritus ja pädevus).

Registri haldamisega seotud läbirääkimised erinevate võimalike osapooltega on hetkel poolleli või algatamisel, mistõttu ei ole käesoleval hetkel paslik spekuloida registri tuleviku osas. Niikaua kui selgeid kokkuleppeid koostööpartneritega ei ole, on andmebaas Eesti Füsioterapeutide Liidu hallata ja arendada.

**Arusaadavatel põhjustel on väga oluline, et iga füsioterapeut enda andmed registri täiuslikkuse hüvanguks saadaks. Seetõttu, palume, head füsioterapeudid, teie kõigi abi!**

- Võtke enda kiirest päevast 5 minutit ja täitke lühike küsimustik, mille link on kättesaadav EFLi kodulehel [www.fysiot.ee](http://www.fysiot.ee) ja EFLi facebooki lehel <https://www.facebook.com/eestifysioterapeutideliit>

Kui tead mõnd enda sõpra ja/või kolleegi, kes on füsioterapeut, kuid kelleni ei ole antud link jõudnud, siis palun saada see talle edasi. On väga oluline, et info jõuaks paljude füsioterapeutideni!

Kui kellelgi on andmete kogumise algatuse osas küsimusi, palun edastage need e-posti aadressile: [kadri.englas@hnrk.ee](mailto:kadri.englas@hnrk.ee).

Kadri Englas  
EFL juhatause liige

# Inimesekeskne ja vajaduste põhine esmatasandi tervishoid

Veel paar aastat tagasi tundus, et kokkulepe tervishoiu esmatasandi arengukava näol jääb unistuste või ulme valdkonda. Kuigi nimetatud dokumendis (valitsus võttis vastu 2009. aastal\*\*) on selgelt põhjendatud plaan, ei järgnenud aastaid reaalseid samme selle elluviimiseks. Viimasel aastal on toimunud väike jää liikumine, sulamisest on veel vara rääkida, aga nii Haigekassa kui ka Sotsiaalministeerium on näidanud huvi arendamiseks patsientide võimalusi saada abi esmatasandi tervishoius laiemalt. Hetkel on kõikidel Eestis rahvastikuregistris olevatel inimestel olemas oma perearst. Kui kodanikud ise ei vali endale perearsti, siis riik (täpsemalt Terviseamet) määrab inimese nimistusse, enamasti elukoha järgsesse nimistusse. Kui tekib mingigi küsimus tervise osas, on igal inimesel võimalus pöörduda oma perearsti poole. Perearsti meeskonnas on hetkel kindlalt üks pereõde, olemas on võimalus taotleda ka teise pereõde kaasamist, kui tingimused (eelkõige ruumid ja konkreetne spetsialist) on täidetud. Vaadates viimaste aastate muutusi demograafilises olukorras - elanikkonna vananemine, millega kaasneb krooniliste haigete arvu kasv - siis ühest astist ja ühest õest koosnev meeskond ei suuda enam nimistusse kuuluvate inimestega kogu vajalikku tööd ära teha. Kui varem oli võimalik suhteliselt lihtsalt suunata patsiente eriars-tide juurde, siis tulenevalt arstide-õdede ressursi nappusest haiglates, ei ole see enam nii suures mahus võimalik. Seega on esmatasandil vaja rohkem ära teha, milleks on vaja juurde spetsialiste. Eelpool mainitud esmatasandi arengukavas toodi välja neli eriala, mis peaksid samuti olema esindatud perearsti meeskonnas - füsioterapeut, ämmaemand, koduõde, kooliõde. Täna seks on

nimekiri pikenenud kliinilise psühholoogi ja logopeediga osas ning ootelis on veel toitumisenõustaja. Keskmiselt on perearsti nimistus 1600 patsienti. Senised arvutused näitavad, et ühele füsioterapeudile täiskohaga töö pakkumiseks peaks olema koos 3-4 nimistut. Nii ongi koostatud esmatasandi tervisekeskuste mudel, kus on spetsialistide vajadus kirjeldatud 3-4 perearsti nimistu kohta. Planeeritavate tervisekeskuste hulk ei ole hetkel kinnitatud, kuid kindlasti ei koondu kõik perearstid tervisekeskustesse. Sellest tulenevalt peavad jääma perearsti võimalused oma patsientide käsitlusse füsioterapeuti kaasata jääma paindlikuks. Kas selleks on perearsti enda poolt korraldatud füsioterapiatingimused - ruumid, vahendid, meeskonda palgatud füsioterapeut - või lepinguline suhe füsioterapiateenust pakkuva füsioterapeudiga ja/või asutusega, peaks jääma perearstipraksise otsuste küsimuseks. Erinevate lahenduste sobilikkus ja võimalused on kindlasti erinevates piirkondades erinevad. Füsioterapiateenused on Eesti tervishoius olemas olnud juba aastaid, on aeg, et patsientide võimalused neid kasutada muutuksid kättesaadavamaks ning perearstide võimalused neid teenuseid enda patsientide käsitlusse kaasata paindlikumaks ja kuluefektiivsemaks.

Diana Ingerainen  
Eesti Perearstide Seltsi juhatuse liige

\*\*[http://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/tervis/Tervishoiususteem/esmatasandi\\_arengukava\\_2009-2015.pdf](http://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/tervis/Tervishoiususteem/esmatasandi_arengukava_2009-2015.pdf)

## Töofüsioterapiast

Tööealistel inimestel esineb erinevaid terviseprobleeme, mis nende töövõimet mõjutavad. Näiteks pooled töölt puudumised ning koguni 60% püsivast töövõimekaost on põhjustatud skeleti-lihassüsteemi haigustest (1). Mida kauem ollakse töölt ära, seda suurem on tõenäosus jääda püsivalt töövõimetuks; pärast asjakohast ravi järk-järgult terviseolukorrale kohandatud tööülesannete juurde naasmine ning aktiivsuse säilitamine aitab lõplikule paranemisele kaasa (2).



Toofüsioterapeudi üheks ülesandeks on kohandada ergonoomiline töökeskkond

Kuidas aga haakub see füsioterapiaga? Töofüsioterapia on füsioterapia valdkond, mille eesmärk on töötajate kehalise töövõime ja töökeskkonnas funktsioneerimise edendamine ning skeleti-lihassüsteemi probleemide ennetamine ja leevendamine. Töökeskkonnas hindavad füsioterapeudid tööga seotud riskifaktoreid, funktsiooni- ja struktuurihäireid ning tegevus- ja osaluspiiranguid, mis raskendavad töötamist. Ühtlasi tegelevad nad terviseedendusega töökohal, koostavad tööle naasmise programme ning nõustavad tööülesannete kohandamise osas. (3) Kuidas on aga olukord töofüsioterapiaga Eestis? Hetkel on Eesti Füsioterapeutide Liidu juurde loodud töofüsioterapia valdkonna arendamise töögrupp, mille eesmärgiks on töofüsioterapia teenuse sisu ja füsioterapeutide kompetentside väljatöötamine ning töofüsioterapia tutvustamine ja vahendamine ühiskonda. Töögrupi koordinaatoriks on Liina Pääbo (MTÜ Töofüsioterapia). Käivitunud on ka Eesti Ameerika Fondi toel töofüsioterapia valdkonna väljaarendamise projekt, mille käigus koostatakse töofüsioterapia visioonidokument, luuakse koostöö Soome Töofüsioterapeutide Assotsiatsiooniga ning korraldatakse jaanuaris 2015 töofüsioterapia-alane konverents. Kõik valdkonnast huvitatud füsioterapeudid on oodatud töögrupiga liituma, soovist anda teada liinapaabo@gmail.com.

### Kasutatud kirjandus:

1. Zheltoukhova, et al. The Work Foundation 2012
2. Active and working! Managing acute low back pain in the workplace. Accident Compensation Corporation and National Health Committee. Uus-Meremaa (2000) Physical therapist in occupational health guidelines. American Physical Therapy Association, 2011



## Uudised:

**24.09.2014 otsustas EFLi juhatus luua EFLi juurde Töofüsioteraapia arendamise töögrupi.** Töögrupi peamiseks eesmärgiks on koondada töofüsioteraapiahuvilisi füsioterapeute ning vedada selle valdkonna arenguid. Töofüsioteraapia töögrupi juhiks on Liina Pääbo. Oleme rõõmsad arengute üle ning tervitame ettevõtlikkust!

**02.08.2014 otsustas EFLi juhatus kaasata liidu tegevuste haldamisse ja elluviimisesse EFLi sekretäri.** Esialgu on tema ülesanded peamiselt seotud abistamisega FT kutse andmise asjaajamisse, EFLi kodulehe haldamisse ning tõhusama infovahetuse tagamiseks panustamises. Sekretäri ülesandeid asub täitma Maar ja Löps.

**Sotsiaalkindlustus Amet (SKA) on pöördunud EFLi juhatuse poole, et teha koostööd tõhusama järelvalvetegevuse arendamiseks ning sisukama tagasiside andmiseks rehabilitatsioonisüsteemis tegutsevatele füsioterapeutidele.** SKA järelvalves on osalenud Ili Mürsepp ja Kadri Englas. Tulevikus saavad tõenäoliselt kaasatud ka teised EFLi liikmed. 21. Novembril 2014 toimub Tallinnas Astangu Kutser rehabilitatsioonikeskuse SKA infopäev, kus füsioteraapia (ja rehabilitatsiooni) eesmärgistamisest teeb ettekande Kadri Englas.

**Tartu Ülikooli nõukogu on vastu võtnud struktuurimuutva otsuse, millest tulenevalt on alates 2016. aastast füsioteraapia MEDICINA valdkonnas õpetatav eriala.**

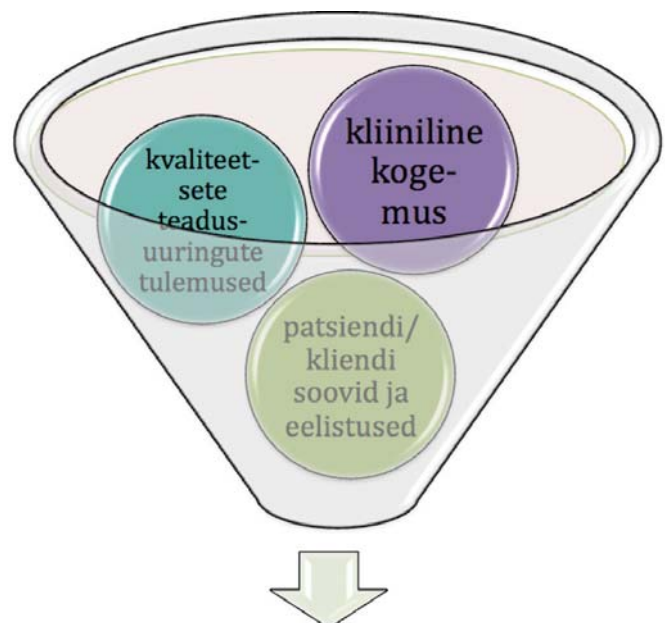
## Teaduspõhine füsioteraapia Eestis

Õpingute ajal rõhutatakse füsioteraapia tudengitele pidevalt teaduspõhise füsioteraapia rakendamise ning teaduskirjanduse kasutamise olulisust. Seda praktiseeritakse enamike kooliainete kirjalike tööde tegemisel ning ettekannete esitamisel. Esialgu tundub see kõik üliõpilastele üsna kurnav ja keeruline, kuna kirjanduse otsimisele, selle valimisele ning emakeelde tõlkimisele kulub palju aega ja energiat. Miks on see kõik aga siiski niivõrd oluline? Kuidas arendada õpetatud lähenemist edaspidi enda igapäevast töös ning kui tähtsaks peaks seda pidama? Mida üldse peetakse teaduspõhiseks füsioteraapiaks ja kui arenenud on see füsioteraapia valdkonnas? Mida saame meie kui füsioterapeudid teha, et arendada teaduspõhist füsioteraapiat Eestis?

Kui küsida füsioteraapia tudengilt, mis on teaduspõhine füsioteraapia, siis tihtilugu on vastuseks vaikus. Tartu Ülikooli prof. Mati Pääsuke suudab selle aga lihtsalt paari lausega lahti selgitada: „Teadus- e tõenduspõhise füsioteraapia (*ingl evidence-based physiotherapy*) esindajad kasutavad praktiseerimisel ravimeetodeid ja sekkumisi, mis on teaduslikult põhjendatud. Nende tegevus põhineb teadusuuringute tulemustel ja usaldusväärsusel. Seejuures võib klassifitseerida erialased uuringutulemused nende usaldusväärsuse alusel kolme kategooriasse: 1) planeeritud ja randomiseeritud kontrolluuringud; 2) planeeritud (tavaliselt nn. edasivaatavad) vaatlusuuringud ja 3) nn. tagasivaatavad randomiseerimata uuringud, juhtude analüüs ja eksperthinnangud. Füsioterapeudid kasutavad sageli 3. kategooria uuringute tulemusi, mille usaldusväärsus on väike või olematu. Teaduspõhisest füsioteraapiast saab rääkida siis, kui hakatakse eelkõige rakendada 1. ja 2. kategooria uuringute tulemusi praktikas.“

Teaduspõhise teraapia olulisust rõhutatakse koolis ja praktilal tihti ning mõistame, et see on tähtis. Kindlasti on vaja veenduda, et tehakse õiget asja ning et see ka patsiendile kasu toob. Samal seisukohal on ka Tartu Ülikooli õppejõud Ili Mürsepp: „Teaduspõhise füsioteraapia praktiseerimine on oluline aja- ning rahalise ressursi optimaalse kasutuse seisukohalt – ei ole mõtet kulutada oma ja patsiendi aega millelegi, mis ei osutu efektiivseks ning ei

aita kaasa patsiendi funktsionaalse seisundi paranemisele või iseiseisvale toimetulekule.“. Samas suunab Ili siinkohal ka ettevaatlikkusele: „Sarnase diagnoosiga patsiendid võivad olla väga erinevad ning mõne puhul ei anna ka teaduslikult tõestatud meetodid häid tulemusi. Seega on ikkagi väga oluline füsioterapeudi enese loov lähenemine.“ Tartu Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud ja Tartu Ülikooli doktorant Eva Rüütel lisab: „Teaduspõhisusele tuleks tugineda igas füsioteraapia protsessi osas, et tagada parim kliendikeskne teraapiaprotsess, mis tugineb asjakohastele ja kvaliteetsetele uuringutulemustele.“ Teisalt on tihti suureks probleemiks see, et kvaliteetsele teaduskirjandusele on raske ligi pääseda. Enamik andmebaase võimaldavad lugeda vaid artikleid lühikokkuvõt- teid ning täisartikli lugemine maksab arvestatava summa raha.



**TÕENDUSPÕHINE TEGEVUS**  
(evidence-based practice)

Siinkohal pakub ühe lahenduse Eva Rüütel: „Kui suured teaduslikud uuringud pole ligipääsetavad on abiks ka väiksemad uuringud, üksikjuhtumid, asjakohased ravijuhised, terapeudi enda või jagatud tulemuslik praktiline kogemus, mis peaks põhinema ajakohasel füsioteraapiaprotsessi analüüsil ehk tuginema konkreetsetele kriteeriumitele, milline ravimeetod toimis ja milline mitte. See on kõikidele eri tasandi osapooltele kulutõhus ning kindlasti ka efektiivne ja tulemuslik.“

Füsioteraapia eriala on Eestis veel siiski arenemisjärgus. Kuid ehk nüüd ongi õige aeg anda panus sellesse, et areneks just teaduspõhine füsioteraapia. Kuidas aga edendada teaduspõhist füsioteraapiat Eesti oludes? „Teaduspõhise füsioteraapia tase ja areng Eestis on seotud eelkõige doktorikraadi ja mõnel juhul ka magistri-kraadiga füsioterapeutide koolitamisega Tartu Ülikoolis, kuna vastavad õppekavad sisaldavad erialase uurimistöö kogemuse nõuet. Füsioteraapia eriala õppejõudude teadusliku kvalifikatsiooni tõstmise seisukohast on oluline nende lülitumine füsioteraapia alastesse rahvusvahelistesse teadus- ja arendustegevuse programmidesse (Euroopa Liidu programmid jt), mis võimaldab teostada eelpool mainitud 1. ja 2. kategooria uuringuid, koondades efektiivseks uurimistööks vajaliku kriitilise massi teadlasi. Väga oluline on ka tihe koostöö Tartu Ülikooli ja Eesti suuremate füsioteraapia keskuste (Tartu Ülikooli Kliinikum, Haapsalu Neuro-rehabilitatsiooni Keskus jt) vahel füsioterapeutide koolitamisel ja uurimistöö läbiviimisel,“ leiab prof. Mati Pääsuke.

Ühe takistava tegurina toob Ili Mürsepp välja juba eelpool mainitud teaduskirjanduse raskesti kättesaadavuse ning samuti mängib suurt rolli ajaline faktor: „Eesti füsioterapeute takistab teaduspõhise füsioteraapia rakendamisel eelkõige asjaolu, et erialase teaduskirjandusega tutvumiseks ja sellega pidevalt kursis olekuks ei jätku aega. Raskusi põhjustab ka teadusartiklite kättesaadavus ja tihti tuleb nende eest maksta. Seega peaks muutuma tööandjate suhtumine – kvaliteetse teenuse osutamiseks on hädavajalik, et füsioterapeutid ennast pidevalt täiendaksid. Kunagi kooliajal loetud teaduskirjandusest jääb kindlasti väheks, et pidevalt areneva maailma teadmiste ja võimalustega kursis olla. Selleks peaks aga

tagama ligipääsu erialasele teaduskirjandusele ja vähendama vastuvõetavate patsientide hulka, mis tähendab tööandjale aga kaotust rahas. Praeguse majandusseisu juures valivad enamus tööandjatest kahjuks kvantiteedi, mitte kvaliteedi. Kui konkurent tervishoiumaastikul tiheneks, siis ilmselt kvaliteedi ja kvantiteedi suhe optimaliseeruks ning olukord teaduspõhise füsioteraapia rakendamiseks paraneks.“

Kuid, miks mitte ise teadust teha ja artikleid kirjutada?! Kas mitte ei olekski kõige õigem teaduspõhine füsioteraapia see, kus enda asutuses läbiviidud teraapia efektiivsust on ka sealsamas teaduslikult tõestatud. Kahjuks on tihtilugu uuringute läbiviimine kalline, keerukas ning ajakulukas, mida tõdeb ka Eva Rüütel: „Usaldusväärsete teadusuuringute läbiviimine Eestis on raskendatud väikese populatsiooni ja haigusjuhtude tõttu. Samuti on nende läbiviimine keerukas ja tihti on vaja inventari, mis on kallis ja mitte kõigile vabalt kättesaadav“ ning pakub siinkohal üheks lahenduseks uuringute läbiviimisel suuremat koostööd välispartneritega, nende kogemuse ja töö viljade kasutamist ja rakendamist. „Eelkõige on vaja igauhe enda valmisolekut ning kasutada olemasolevat infot nii palju kui võimalik. Samuti on hakanud tekkima ka erinevaid interaktiivseid keskkondi, kus terapeudid enda praktilisi kogemusi vahetavad ja üksteiselt nõu küsida ja pakkuda saavad – ka see edendab füsioteraapiat,“ lisab ta.

Teaduspõhine füsioteraapia on midagi enam, kui lihtsalt teaduskirjanduse lugemine. Saadud teadmisi tuleb ka rakendada praktikasse ning kohandada neid ka vastavalt oma patsiendile/kliendile. Eestis on teaduspõhine füsioteraapia veel lapsekingades, kuid areneb jõudsalt sammhaaval edasi. Väga suur roll on meil endil – tulevastel ja hetkel töötavatel füsioterapeutidel.



*Eesti Füsioteraapia Üliõpilaste Selts*

## Kas oled sellele hiljuti mõelnud?

Füsioterapeutid mängivad tähtsat rolli läbi inimeste erinevate eluetappide. Sageli on füsioterapeutidel inimesega individuaalseks suhtlemiseks aega pikemalt kui teistel spetsialistidel. Seetõttu on meil väga head võimalused, et klientidele/patsientidele selgitada tervislike eluviiside tähtsust. 2010. aastal läbiviidud uuring näitas, et Eestis on rohkem kui 30% tööealistest inimestest ülekaalulised (KMI 25-29.9) ning peaaegu 17% on rasvunud (KMI üle 30). Üle poolte surmadest on kas otseselt või kaudselt põhjustatud ülekaalulisusest. Ülekaalulisus võib muuhulgas põhjustada südame isheemiatõbe, insulti, II tüüpi diabeeti, mõningaid vähi vorme ja lisaks ka hingamisteede probleeme ja/või inkontinentsust.

Mis rolli füsioterapeutid mängivad? Juba koolis õpetatakse, et osa meie tööst on hinnata inimese liikumist, tema tegevust ja osalust, samuti tulevikuriske ning seda kuidas hinnata ja parendada inimese tervist. Käesolev loik on meeldetuletuseks, et nii mitmeidki

haiguseid ja seisundeid saab ennetada regulaarse kehalise aktiivsuse ning tervisliku dieediga. Ärgem unustagem kui tähtis on füsioterapeudi igapäevatoos inimeste teadlikkuse tõstmine tervislikest eluviisidest. Seda nii läbi selgitamise ja nõustamise, kui ka heaks eeskujuks olemisega. Kasulike infoallikaid nii Sulle kui ka Sinu kliendile:

**www.tai.ee** - Tervise Arengu Instituut: lisaks kõigele muule erinevad flaierid/trükised

**www.liigume.ee** - liikumispõhised motivatsiooni ja õppevideod, erinevate spordialade kirjeldused/juhised, treeningpäevik

**www.toitumine.ee** - riiklikud toitumissoovitused

**www.terviseinfo.ee** - tulevased sündmused,

**www.alkoinfo.ee** - soovitused alkoholitarbimise vähendamiseks.

# WCPT uudised

1.- 4. mail toimub WCPT kongress Singapuris. Paar nädalat tagasi avaldati esialgne programm. Tulemas on 25 sümpoosiumit, 33 tutvumis-sessiooni, 11 diskussiooni ning debatti, üle 15 seminari ja üle 2000 poster-ettekande. Kongressi kirjastuspartneriks on Elsevier. Sellega seoses avaldatakse konverentsile esitatud teesid nii Elsevieri Science Directi koduleheküljel kui ka WCPT koduleheküljel. Abstrakte kongressi jaoks saab esitada kuni selle aasta 31. oktoobrini.

World Confederation for Physical Therapy  
**CONGRESS 2015**  
Singapore

1-4 May 2015



*Where the world of physical therapy meets*

**Registration now open!**  
Early bird deadline 2 October

[www.wcpt.org/congress](http://www.wcpt.org/congress)

Host:  
Singapore Physiotherapy Association



World Confederation  
for Physical Therapy  
The World Confederation for Physical Therapy (WCPT)  
represents the physical therapy profession worldwide  
WCPT is registered in the UK as a charity

**WCPT katsetab uut teenust, mille eesmärk on tunnustada kõrge kvaliteediga täiendkoolituvõimalusi, mis vastaks ülemaailmsetele standartidele.** Teenust hakkati arendama kuna järjest enam nõuavad WCPT liikmesorganisatsioonid oma liikmetelt järjest rohkem täiendkoolitust, et tõendada oma jätkuvat kompetentsi. Teenusepakkujaks võivad saada nii liikmesorganisatsioonid, akadeemilised kui ka eraasutused. Täiendkoolitused võivad olla nii näost näkku toimuvad seminarid, konverentsid, veebipõhised koolitused. Vaata koolituvõimalusteks [http://www.physio-pedia.com/Main\\_Page](http://www.physio-pedia.com/Main_Page)

**Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) eestvedamisel koostatakse esimesed ülemaailmsed terviseiga seotud taastusravijuhendid.** Need annavad valitsustele juhiseid, kuidas parendada ning arendada taastusravi teenuseid, seda eriti just väiksemate ressurssidega aladel. Juhendid keskenduvad üksikasjalikumalt taastusravi teenuste integratsioonile ning hajutamisele.

**Austraalia Füsioterapeutide organisatsioon (APA) on teinud oma ajakirja Journal of Physiotherapy kõik originaalteadustöö artiklid kõigile kättesaadavaks.** Need on kättesaadavad leheküljelt [sciencedirect.com](http://sciencedirect.com)

**11. novembril toimub tasuta veebipõhine seminar:** Kliiniliste uuringute läbipaistvus. Nii toimetajad kui ka akadeemikud räägivad kliiniliste uuringute registreerimise väljakutsetest ning uuest aruandest, mis peaks soodustama paremate uuringute avaldamist. Rohkem infot webinariga kohta [clin@georgeinstitute.org.au](mailto:clin@georgeinstitute.org.au)

**WCPT on läbi viimas uuringut füsioteraapia kättesaadavusest maailmas.** Senised tulemused kirjeldavad väga suuri erinevusi füsioterapeutide hulgas erinevates riikides. Näiteks Soomes on üks füsioterapeut iga 354 inimese kohta, samal ajal kui Malawis 530 375 inimese kohta. Uuring näitas, et on tugev seos riigi sissetuleku ning füsioterapeutide arvukuse vahel, kuid suur variatiivsus iseloomustab ka kõrgema sissetulekuga riike, näiteks on Madalmaades peaaegu kaks korda rohkem füsioterapeute inimese kohta kui Ühendkuningriikides (vastavalt üks füsioterapeut iga 742 inimese kohta ja 1344 inimese kohta). Eestis on hinnanguliselt 1 füsioterapeut 1600-2000 inimese kohta.

**11-12. Novembril 2016. aastal toimub Ühendkuningriikides Liverpoolis 4. Euroopa Füsioteraapia Hariduse Kongress (4th European Congress on Physiotherapy Education).** WCPT-ER palub kõigil, vaatamata konverentsi pealkirjale, käsitleda ettevõtmist, kui Euroopa Füsioteraapia Kongressi, kus tulevad käsitlema teemad ka muudest valdkondadest väljaspool haridust. Täpsem informatsioon <http://www.liverpool2016.com>

FT väljaandja on Eesti Füsioterapeutide Liit.

Järgmine leht on planeeritud ilmuma märtsis 2015. Kõigil, kel huvi FT-s midagi avaldada – kirjutist, reklaami, kuulutust – palub EFL endast ja enda mõttest märku anda aadressil [info@fysiio.ee](mailto:info@fysiio.ee). EFLil on kaastööde üle väga hea meel!

Täname kõiki, kes panustasid käesoleva lehe ilmumisse!

Trükk: AS Uniprint