

Kaugfüsioteraapia

Koondmaterjal



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
TEENUSTE HINNAKIRI	5
TINGIMUSED KAUGFÜSIOTERAAPIA RAKENDAMISEKS	6
OLULINE TEAVE FÜSIOTERAPEUDILE	7
MEELESPEA FÜSIOTERAPEUDILE	9
OLULINE TEAVE ORGANISATSIOONILE	10
OLULINE TEAVE PATSIENDILE	12
MEELESPEA PATSIENDILE	13
KASUTATUD KIRJANDUS	14



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 kontaktteraapiaga** 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

SOBIVUSE HINDAMISEL?

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.



TEENUSTE HINNAKIRI

Haigekassa võimaldab kaugfüsioteraapiat osutada järgmistel viisidel:

Tervishoiuteenuse nimetus	Kood	Hind (€)
Kaugfüsioteraapia individuaalne (kestus 30 min)	7065	12,02
Kaugfüsioteraapia 2-3 haigele samal ajal (kestus 30 min)	7066	8,06
Kaugfüsioteraapia grupis (kestus 30 min)	7067	5,32
Kaugfüsioteraapia individuaalne esmatasandi tervisekeskuses (kestus 30 min)	7080	10,89
Kaugfüsioteraapia 2–3 haigele samal ajal esmatasandi tervisekeskuses (kestus 30 min)	7081	6,95
Kaugfüsioteraapia grupis esmatasandi tervisekeskuses (kestus 30 min)	7082	4,75



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 FÜSIOTERAPEUDILE

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 **esimene visiit** peab toimuma **kontaktteraapiana**, Eesti Haigekassa rahastab kaugfüsioteraapiat vaid korduval teenusel.



Teenuseosutajad peavad sekkumisviisi valikul olema tuttavad vajalike tehnoloogiliste ja sisuliste adaptatsioonidega ning teadlikud **tõenduspõhistest** ravijuhistest.



Kaugfüsioteraapias osalemine on võimalus, mitte kohustus. Patsient võib kaugfüsioteraapiast **keelduda** ja selle asemel saada kontaktteraapiat.



Füsioterapeut võib **asendada** kontaktteenusele suunatud patsiendi teraapia **kaugteenusega**, kui kaugfüsioteraapia rakendustingimused on täidetud.



Kaugfüsioterapiaks kasutatakse **turvalist suhtlust** võimaldavat videolahendust. Turvaline tähendab eriliigiliste isikuandmete kaitse ja infoturbe õigusaktidele vastamist, mille täitmise eest vastutab tervishoiuteenuse osutaja. Sobiva info- ja kommunikatsioonitehnoloogia lahenduse valimisel soovitame konsulteerida IT-osakonnaga.



Privaatsus- ja konfidentsiaalsusnõudeid tuleb täita nagu kontaktteraapiaski.



Kaugteenusel osalemiseks on vajalik **patsiendi suuline nõusolek**, mille füsioterapeut peab **dokumenteerima** kirjalikult. Video salvestamiseks (nt kõnnimustri hindamiseks) tuleb patsiendi käest küsida eraldi nõusolekut.



Uue teenuse juurutamine on aeganõudev protsess, mis pakub uusi väljakutseid ning võimalusi. Soovitame küsida patsientidelt tagasisidet teenuse sisuliste ning tehniliste aspektide arendamiseks ning kasutada teraapia **efektiivsuse hindamiseks** patsiendile loodud küsimustikku.





MEELESPEA FÜSIOTERAPEUDILE

Teraapia läbiviimiseks leia **privaatne** ja **hästi valgustatud ruum** väheste objektidega taustal.

Proovi hoida vajaminevad vahendid **käeulatuses**.

Alusta videokõne küsimusega, kas patsient näeb ja kuuleb sind. Seejärel tutvusta ennast.

Anna patsiendile teada, kui teed teraapia ajal jooksvalt märkmeid, et patsiendil oleks toimuvast parem ülevaade.

Võimalusel palu patsiendil teha **teraapia lõpus** kokkuvõtte kõige olulisemast, sest on võimalik, et osa infost on tehniliste raskuste tõttu kaduma läinud.

Arvesta sellega, et **dokumenteerimine** võib võrreldes kontakteraapiaga olla **ajamahukam**.

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

Veendu, et sul oleks tehniliste tõrgete esinemise korral olemas ka **alternatiivne viis** patsiendiga **ühenduse saamiseks** (nt telefoninumber) ning turvalisuse huvides teaksid **patsiendi asukohta** (nt kiirabi kutsumiseks).

Proovi teraapia ajal hoida patsiendiga silmsidet ning kasuta videoformaadi eeliseid, **kaasates patsienti** ning muutes teraapia võimalikult **interaktiivseks**.

Kasuta kirjalikke lisamaterjale ning pööra harjutuskava koostamisel kontakteraapiaga võrreldes rohkem tähelepanu harjutuste täpsele kirjeldamisele.



OLULINE TEAVE ORGANISATSIOONILE



Kaugteenuste pakkumise **vajalikkuse hindamisel kaasatakse** nii patsiendid, tervishoiutöötajad, organisatsioonijuhid, rahastajad kui ka kogukond. Vajadustest lähtuvalt saab kaugfüsioteraapiat kasutada nii ambulatoorses kui ka statsionaarses ravis, pakkudes võimalusi individuaalsete ja grupiteenuste arendamiseks.



Kaugfüsioteraapiaks hindamine sisaldab olemasolevate tehnoloogiate kasutamise võimekuse hindamist, seda nii füsioterapeudi kui patsiendi puhul. Terapeudi valmisolekut hindab organisatsioon ja patsiendi valmisolekut hindab füsioterapeut.



Uue **teenuse juurutamisel** tuleb kaaluda sekkumise efektiivsuse hindamist mitmel tasandil hõlmates näiteks kliinilisi (valu ja funktsiooni paranemine), kogemuslikke (patsiendi või tervishoiutöötaja rahulolu), majanduslikke (kasu patsiendile või teenusepakujale) ning sihtgrupispetsiifilisi (teenusele suunatud või teenusel osalenud patsientide hulka) eesmärgi.



Platvormi valikul peab arvestama sellega, et see täidaks eesmärgi, vastaks privaatsus- ja turvalisusnõuetele, oleks kulu-efektiivne ning lihtne kasutada erinevates operatsioonisüsteemides ja veebilehitsejates. Teenuse osutamiseks vajalike sidevahendite, sobiva digitaalse lahenduse ning isiku tuvastamise eest vastutab tervishoiuteenuste osutaja.



Patsient peab olema **informeeritud**, mida kaugfüsioteraapia endast kujutab ning kuidas ennast selles osalemiseks ette valmistada. Selleks tuleb koostada kaugteenuste teabeleht ja lisada info organisatsiooni kodulehele. Ebapiisav info ja vähene võimalus diskussiooniks mõjutavad negatiivselt suhtumist kaugfüsioteraapiasse.



Füsioterapeut võib asendada korduval visiidil patsiendi kontakt-teraapia videovahendusel kaugfüsioteraapiaga, kui vajalikud rakendustingimused on täidetud ning teenuse kvaliteet säilib või paraneb. Kaugfüsioteraapias osalemiseks on vajalik **patsiendi** suuline **nõusolek** kirjalikult **dokumenteerida**.



Organisatsiooni poolt peavad spetsialistidele olema loodud kaugfüsioteraapia teenuse osutamiseks vajalikud tingimused ning vahendid. Samuti peab patsiendile kui ka teenust osutavale spetsialistile olema tagatud **kontakt**, kuhu **tehniliste tõrgete korral** helistada saab.



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 füsioterapeudil 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://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>