

Seljakooli täiendkoolituse kursus tervishoiutöötajatele

Nimetus: Seljavaluga patsiendi nõustamine igapäevases praktikas

Õppevaldkond: Tervis ja heaolu

Õppekava suund: Tervis

Õppekava rühm: Meditsiin (suund üldmeditsiin)

Eesmärk: Kursuse läbimise tulemusena tunneb tervishoiutöötaja mittespetsiifilise seljavaluga seotud erinevaid sidusprobleeme ning oskab nõustada seljavaluga patsiente komplekselt ja individuaalsetest vajadustest lähtuvalt.

Õpiväljundid:

kursuse läbinu

- mõistab mittespetsiifilise seljavalu põhilisi käsitluspõhimõtteid ja seost üldise tervisliku seisundiga
- mõistab ägeda ja kroonilise valu füsioloogia ning käsitluse erisusi
- mõistab mõtteviisi rolli kroonilise valu kujunemises
- omandab mõttemudeli kasutamise mõtteviisi mõjutamiseks
- oskab hinnata liikumise ja stressi mõju seljavalule
- teab üldiseid liikumissoovitusi ning rakendab neid igapäevaselt seljavalu käsitluses
- oskab tõlgendada erinevaid terviseuuringutega leitavaid muutusi mittespetsiifilise seljavalu kontekstis
- oskab analüüsida seljavaluga patsienti kui tervikut ja oskab leida individuaalseid lahendusvõimalusi.

Õpingute alustamise tingimused: kursusel osalemise eelduseks on tervishoiualane haridus (õde, perearst, füsioterapeut).

Õppe kogumaht: 14 akadeemilist tundi, millest:

- auditoorne töö (6 veebiloengut; 8 akadeemilist tundi)
- iseseisev töö kursuse töövihikuja lisamaterjalidega (kuni 5 akadeemilist tundi) ja
- kaks lisaülesannet (kaks salvestatud videoloengut, 1 akadeemiline tund)

Õppe sisu: peamised sisuteemad on:

- üldist tervislikku seisundit määravad tegurid ja nende seos mittespetsiifilise seljavalu tekke ja püsimisega
- Ägeda ja kroonilise seljavalu tekkemehhanismid ja erisused ning valu krooniliseks muutumist soodustavad tegurid
- Kroonilise seljavaluga seotud müüdid ning terviseuuringute osatähtsus mittespetsiifilise seljavaluga patsiendi käsitluses

- Mõtteviisi roll seljavalu püsimisel ning praktiline mõttemudel mõtteviisi mõjutamiseks
- Stressi patofüsioloogia ning roll kroonilise seljavalu põhjusena. Stressi juhtimise olulisus.
- Puhkus ja uni kui hea tervise alustalad ning nende seos mittespetsiifilise seljavaluga.
- Liikumisharjumid ning liikumise osatähtsus seljavalu ennetamises ja ravis.
- Igapäevategevuste mõju ja osatähtsus seljavalu ennetamisel.

Õppekeskkonna kirjeldus: Kursuse loengud toimuvad veebi vahendusel. Õppija saab kuulata loengut reaalajas ja/või vaadata hiljem kursuse jooksul järgi. Iga loenguteema kohta on õppija töövihikus teemakohased harjutused, mida tehakse iseseisva tööna. Kursuse jooksul toimub lisaks teemadekohane arutelu. Samuti on igal õppijal kursuse jooksul 2 lisaülesannet. Õppija saab küsimusi esitada kogu kursuse jooksul. Tagasisidestamine toimub kursuse lõpus. Õppijale on antud lisamaterjalide viited, millega õppija saab tutvuda ning mis annavad lisandväärtust teemasse süvenemisel. Lisamaterjalidega töötamine on soovituslik.

Õppematerjalide loend:

Õppematerjalideks on veebiloengud, mida saab soovi korral ka järele vaadata. Lisaks saab iga õppija põhjaliku töövihiku, milles on iga käsitletava teema kohta harjutused iseseisvaks tööks. Lisamaterjalideks on

- [Tervisekassa alaseljavalu ravijuhis arstidele](#) ja
- [patsientidele](#)
- [Maailma Tervishoiuorganisatsiooni seljavalu ravijuhis](#)
- [NICE \(National Institute for Health and Care Excellence – ingl.k\) alaseljavalu ravijuhis](#)

Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid: Kursus loetakse läbituks, kui õppija on osalenud auditoorses õppetöös vähemalt 80% ulatuses, läbinud iseseisva töö, läbinud lisaülesanded ning sooritanud kursuse lõpus testi.

Iseseisev töö sisaldab õppematerjalide all loetletud ravijuhistega tutvumist ning töövihikus olevate ülesannete tegemist. Töövihiku täitmine ning inglise keelsete lisamaterjalidega tutvumine on soovituslik, eestikeelsete lisamaterjalidega tutvumine on kohustuslik. Lisaülesanneteks on kahe eelsalvestatud lisaloengu läbimine („Näitlikud haigusjuhud“ ning „Seljavalu ravivõimalused“).

Õpiväljundite saavutamist kontrollitakse kursuse lõpus testiga. Test tehakse veebikeskkonnas, aeg ei ole piiratud ning testi sooritamiseks on piiramatult arv katseid ning test loetakse positiivselt sooritatuks kui õigeid vastuseid on vähemalt 80%.

Õpiväljundite saavutamise korral väljastatakse õppijale kursuse läbimise kohta tunnistus. Kursuse läbinud õppijale, kes ei ole õpiväljundeid saavutanud (või sooritanud testi), väljastatakse sellekohane tõend.

Koolituse läbiviija kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus: Koolitust viib läbi Seljakooli juht ja neuroloog Riina Vibo. Riina Vibo on omandanud kõrghariduse Tartu Ülikooli

arstiteaduskonnas ja kaitsnud samas filosoofiadoktori kraadi ning omandanud neuroloogi eriarsti kutse. Ta omab pikaajalist töökogemust neuroloogina Tartu Ülikooli Kliinikumis ning teaduri ja õppejõuna Tartu Ülikoolis. Riina Vibo on aktiivne teadlane ning õppejõud ning avaldanud kokku üle 100 (peamiselt rahvusvahelise) teaduspublikatsiooni. Viide Riina Vibo elulookirjeldusele [Eesti Teadusinfosüsteemis](#).

Riina Vibo on Tartu Ülikooli õppejõud, kes õpetab nii diplomieelseid- kui diplomijärgseid üliõpilasi, samuti kolleege. Lisaks on Riina Vibo osalenud arvukate ettekannetega erialakonverentsidel nii Eestis kui välismaal, samuti erinevate koolitusprogrammide õppejõuna Eestis.

Riina Vibo on Tartu Ülikooli atesteeritud õppejõud (viimane atesteerimine 11.03.2026). Atesteerimine hõlmab muuhulgas õpetamise eneseanalüüsi ning õpetamisalaste koolituste läbimise hindamist.

Täiendav informatsioon täiendkoolituse kohta.

Õppekorralduse alused: Kursusele saavad õppima asuda tervishoiualase isikud (õed, arstid, füsioterapeudid). Õppetöö toimub eesti keeles. Kursuse tasu otsustab koolitusasutus ja avaldab selle koolituse infolehel. Kursusele tuleb registreeruda, täites vastava veebivormi. Tasuda saab otse maksekeskkonnas või soovi korral vastavalt väljastatud arvele pangaülekandega. Õppija võetakse kursusele vastu peale kursuse eest tasumist.

Kursuse korralduslik info saadetakse peale registreerumist õppijale e-posti teel registreerumisel kasutatud e-posti aadressile vähemalt 3 tööpäeva enne õppe algust.

Kursus toimub selleks spetsiaalselt loodud veebikeskkonnas (kursused.seljakool.ee, Zoom), millele pääsevad ligi vaid kursusega liitunud isikud. Kursusel osaleja peab ise tagama arvuti olemasolu ja internetiühenduse otsesessioonide ajal.

Õpperühmas on kuni 40 osalejat. Kui koolitusele registreerub alla 6 osaleja, on koolitajal õigus koolitus tühistada. Seljakool OÜ võib vajadusel teha õppekavas muudatusi teavitades sellest osalejaid vähemalt üks tööpäev ette.

Õppija võib ka peale kursusele registreerumist loobuda kursusel osalemisest andes sellest teada e-posti teel. Kui õppija teavitab oma loobumisest enne kursuse algust, hüvitatakse kursuse maksumus täies mahus. Hilisema teatamise korral on hüvitatakse 50% kursuse maksumusest.

Kursus loetakse lõpetatuks, kui õppija on täitnud kõik õppekava läbimiseks ette nähtud nõuded. Koolituse läbimist tõendavaid dokumente väljastatakse üldjuhul digitaalselt.

Õppekava kvaliteedi tagamise tingimused: Seljakool OÜ lähtub oma tegevuses täiskasvanute koolituse seadusest, täiskasvanute täienduskoolituse kvaliteedi tagamise juhendmaterjalist täiskasvanute täienduskoolitusasutustele, juhendmaterjalist täienduskoolituse õppekava koostamiseks, täiendkoolituse standardist ja ettevõtte kehtestatud õppekorralduse alustest. Koolitaja koostab koolituse sisu oma ala asjatundjana, täiendades end vastaval erialal ning osaledes ka ise erinevatel koolitustel.

Koolitusasutusel ei ole koolitaja hindamise reglementi. Koolitaja pädevus on kirjeldatud õppekava dokumendis ning vajalikud dokumendid koolitaja pädevuse kohta väljastatakse põhjendatud päringute korral.

Õppekava koostamisel lähtutakse konkreetse sihtgrupi vajadustest ning koolitused on oma olemuselt praktilise väärtusega eesmärgiga osalejatel saavutada paremaid ning vahetult tööl

rakendatavaid tulemusi. Koolitaja täiendab ja kaasajastab õppematerjale pidevalt ning loob vajadusel täiendavaid võimalusi õppijate õpiväljundite saavutamiseks.

Iga koolituse lõpus palutakse õppijatel täita põhjalik tagasiside vorm. Vormi alusel tehakse vajadusel muudatused kursuse läbiviimise protsessi, täiendatakse/lisatakse abimaterjale ning mistahes teisi kursuse läbiviimisega seotud aspekte. Tagasiside kokkuvõte on sisendiks täiendusõppeprogrammi õppekava, õppeprotsessi ning õppekorralduse parendamisel.

Seljakool OÜ kogub õppijate kohta järgmisi andmeid: nimi, e-posti aadress ja isikukood. Isikukood on vajalik väljastatava tunnistuse või tõendi jaoks. Isikuandmeid töödeldakse isikuandmete kaitse seaduse alusel.

Koolitus vastab Täiskasvanute koolituse seadusele ja selle juurde kuuluvale määrusele „Täienduskoolituse standard“.