

# Kaugfüsioteraapia

## Juhend füsioterapeudile



EESTI FÜSIOTERAPEUTIDE LIIT

## SISUKORD

|  |   |
|--|---|
| MILLAL KASUTADA KAUGFÜSIOTERAAPIAT?                      | 3 |
| MILLEGA ARVESTADA KAUGFÜSIOTERAAPIA SOBIVUSE HINDAMISEL? | 3 |
| TEENUSTE HINNAKIRI                                       | 4 |
| TINGIMUSED KAUGFÜSIOTERAAPIA RAKENDAMISEKS               | 5 |
| OLULINE TEAVE FÜSIOTERAPEUDILE                           | 6 |
| MEELESPEA FÜSIOTERAPEUDILE                               | 8 |
| KASUTATUD KIRJANDUS                                      | 9 |





## 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 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 (€) |
|--|------|----------|
| <b>Kaugfüsioteraapia individuaalne</b><br>(kestus 30 min)                                      | 7065 | 12,02    |
| <b>Kaugfüsioteraapia 2-3 haigele samal ajal</b><br>(kestus 30 min)                             | 7066 | 8,06     |
| <b>Kaugfüsioteraapia grupis</b><br>(kestus 30 min)   | 7067 | 5,32     |
| <b>Kaugfüsioteraapia individuaalne esmatasandi tervisekeskuses</b><br>(kestus 30 min)          | 7080 | 10,89    |
| <b>Kaugfüsioteraapia 2-3 haigele samal ajal esmatasandi tervisekeskuses</b><br>(kestus 30 min) | 7081 | 6,95     |
| <b>Kaugfüsioteraapia grupis esmatasandi tervisekeskuses</b><br>(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 saada selle asemel kontaktteraapiat.



Füsioterapeut võib **asendada** kontaktteenusele suunatud patsiendi teraapia **kaugteenusega**, kui kaugfüsioteraapia rakendustigimused 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 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 ja 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.





## 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>