



Rakendusjuhend tegevusteraapia teenustele esmatasandil (2025) Kooskõlastatud Eesti Perekarstide Seltsiga 28.04.2025

TEGEVUSTERAAPIA KIRJELDUS

Tegevusteraapia on inimese füüsilise ja psüühilise seisundi mõjutamine eesmärgipäraselt valitud tegevuste kaudu, et saavutada maksimaalset võimalikku toimetulekutaset ning suurendada iseseisvust ja parandada elukvaliteeti. Eesmärgid võivad olla seotud näiteks tervisliku seisundi ja igapäevategevustega kodus, töö või haridusega, sotsiaalse osaluse, vaba aja ja mänguga.

Teenusel ei keskenduta üksnes haigusest/terviseprobleemist tervenemisele vaid ka seisundiga toimetulekule ja lähedaste nõustamisele. Lisaks ka haiguste ja vigastuste ennetamisele, ergonoomiliste töövõtete õpetamisele ja keskkonna kohandamisele. Tegevusteraapia varajane sekkumine võib takistada terviserikke/seisundi edasist süvenemist või aeglustada selle progresseerumist vähendades edasisi ravikulusid. Tegevusterapeut teeb tihedat koostööd teiste spetsialistidega, et tagada patsiendile parim võimalik ravi.

Milliste patsientidega tegevusterapeut tegeleb ja keda teenusele suunata?

Tegeletakse patsientidega terve elukaare ulatuses. Tegevusteraapia on näidustatud kõikidele patsientidele, kellel juba on tegevusvõime probleemid (raskused vajalike ja/või tähendusrikaste tegevuste ja rollide sooritamise) või oht nende tekkeks. Teraapia sisu on olenevalt patsiendist ja tema eesmärkidest äärmiselt erinev. Esmase hindamise käigus selgub edaspidine teraapia vajadus ja eeldatav teraapia kordade maht.

Mida tegevusteraapia teenus sisaldab?

01.01.2025 seisuga on perearstile uuringufondist rahastatavad tegevusteraapia teenused: 7053, 7054, 7068, 7069 ([vt §6 lõige 1](#)). Veel on võimalik teenusele suunata ka eriarsti kaudu, siis lisanduvad koodid 7061 (igapäevases keskkonnas) ja 7078 (käerobotiga). Tegevusteraapia teenuste sisu on täpsemalt avatud tervisekassa tervishoiuteenuste loetelus ([vt §29 lõige 13 ja 14](#)). Tegevusteraapia ravil on 3 põhisuunda (loetelu ei ole lõplik):

1. harjutamine/treenimine/arendamine:
 - käte harjutused ja käelised tegevused
 - igapäevategevused
 - tegevuseeldused (nt motoorsed, kognitiivsed, sotsiaalsed oskused)
2. kompenseerimine/kohandamine:
 - individuaalsete käeortooside valmistamine ja nõustamine ortooside osas
 - tegevuste ja võimalusel keskkonna kohandamine ja/või nende osas nõustamine (nt voodi kõrgus, tegevuste raskusastme muutmine, visuaalsed juhendmaterjalid)
 - abivahendite tutvustamine, nende kasutama õpetamine (nt soki jalga tõmbamise abivahend, liikumis- ja kommunikatsiooniabivahendid)
 - nõustamine liigesekaitse, ergonoomika, energia säästmise ja traumade ennetamise osas (nt asendid, et vähendada deformatsioonide süvenemist, parim aeg tegutsemisel)
3. nõustamine:
 - haigusteadlikkuse tõstmine
 - lähedaste ja omastehooldajate nõustamine
 - vanemlike oskuste alane nõustamine (nt ekraaniaeg)
 - psühhoedukatiivne nõustamine (nt vaimse tervise hoidmine)
 - kollektiividele suunatud nõustamine (nt haridusasutused, tökohad)

LIIGITUS

Järgnevalt on välja toodud näited erinevatest seisunditest ja probleemidest, millega võib kaasneda tegevusteraapia vajadus.

1. Neuroloogilised probleemid

Neuroloogilised seisundid hõlmavad aju, närvisüsteemi ja seljaaju tööd, mõjutades liikumist, tunnetust ja igapäevaseid tegevusi.

- Peaajuinfarkt (füüsiliste-ja/või kognitiivsete funktsioonide halvenemine, neglekt, apraksia, ruumitaju, kehataju häire, dementsus)
 - Traumaatiline ajukahjustus, kesknärvisüsteemi põletikuliste haiguste jääknähud
 - Sclerosis multiplex
 - Parkinsoni tõbi
 - Närvi-lihashaigused (müopatiad)
 - Seljaajukahjustused
 - sensoorse informatsiooni integratsiooni ja töötlemise raskused (a) modulatsiooni raskused: ülitundlikkus, alatundlikkus, sensoorse stiimuli otsimine; b) sensoorne eristamise raskus; c) sensoorikapõhine motoorne raskus: düspraksia, kehaasendiga seotud raskused)
 - *Teised haigused või seisundid (ka nende haiguste jääknähud), millega on kaasnenud toimetulekuraskused igapäevategevustes*
- + Autojuhtimisvõime hindamine

2. Ortopeedilised ja füüsilised probleemid

Ortopeedilised ja füüsilised seisundid, mis mõjutavad inimese luustikku, lihaseid ja liigeseid, ja mis võivad piirata liikumisvõimet ja igapäevaeluga toimetulekut.

- Käetraumad, konservatiivsed või operatsioonijärgsed luumurrud (sõrmed, MC, ranne, küünarvarre luude murrud), kõõluste vigastused (painutaja ja sirutaja kõõlused), perifeersed närvi vigastused, haigused nagu dupuytreni, tendiniidid (de Quervain, plöksuv sõrm)
- Lihasluukonna ja sidekoe haigused
- Reumatoloogilised haigused (RA, OA, Skleroderma)
- Tööga seotud vigastused (käte ülekoormussündroom, karpaalkanali sündroom)
- Põletused
- Amputatsioonid
- Osteoporoos ja/või krooniline valu (ergonoomika ja traumade ennetuse õppimiseks)
- *Teised haigused või seisundid (ka nende jääknähud), mis mõjutavad käte funktsiooni või millega on kaasnenud toimetulekuraskused igapäevategevustes*

3. Laste ja noorte arengulised ja käitumuslikud probleemid

Tegevusterapeut hindab lapse eakohaseid motoorseid, sensoorseid, kognitiivseid ja sotsiaalseid oskusi, et tuvastada arengulisi viivitusi/mahajäämusi, või muid raskusi, mis mõjutavad nende iseseisvat toimetulekut igapäevaelus. Sekkumine juba varajasel kasvuperioodil (enne 3 eluaastat) on oluline, kuna see ennetab raskuste süvenemist, toetab lapse arengut, parandab tema toimetulekut ja elukvaliteeti. Teraapias keskendutakse oskuste ja iseseisvuse arendamisele läbi mängu, loominguliste tegevuste ja praktiliste harjutuste.

- Üldine mahajäämus eakohasest arengust (*diag. täpsustamata arenguhäire*)
- Kõneraskused, suhtlemistakistused ja vajadus alternatiivkommunikatsioonivahendite järele
- Jäme-ja peenmootorsete oskuste viivitus/mahajäämus (*“kohmakas”*)
- Arenguline koordineerimishäire
- Füüsilise ja vaimse tervise raskused sünnist alates (tserebraalparalüüs, harvikaigused, lihasdüstroofiad)
- Aktiivsus-ja tähelepanuhäire e *ATH*
- Autism
- Sensoorse informatsiooni integratsiooni ja töötlemise raskused (vt. 1. punkt)
- Õpiraskused
- Emotsioonide regulatsioon / eneseregulatsioonioskuste häirumine
- Lapseeas alanud käitumishäired
- Sotsiaalsete oskuste arendamise vajadus (nt suhtlemisoskus, grupis hakkama saamine)
- Teised arenguhäired, mis mõjutavad igapäevaelu tegevustega toimetulekut
- Ärevus, depressioon ja muud vaimse tervise ja psühhiaatrilised häired (vt. 4.punkt)

4. Vaimse tervise ja psühhiaatrilised probleemid

Vaimse tervise probleemid mõjutavad inimese võimet toime tulla igapäevaelu väljakutsetega, sealhulgas enesehoolduse, õppimise ja töötegevustes osalemisega ja vaba aja tegevustega. Terapeut õpetab toimetulekustrateegiaid/aitab patsiendil leida parimaid viise, mis toetavad tema toimetulekut haigusest põhjustatud raskustega /vähendavad kõrvalabi vajadust. Näiteks päevaplaanide, tegevusplaanide ja tegevusjuhiste koostamine, täidesaatvate funktsioonide ja sotsiaalsete oskuste arendamine/toetamine, enese maandamise tehnikate õpetamine, haiguse sümptomite süvenemise ennetamine ja igapäevaoskuste harjutamine.

- Depressioon
- Ärevushäired ja foobiad (sh sotsiaalärevus)
- Käitumishäired (sh agressioon)
- Obsessiiv-kompulsiivne häire
- Söömishäired
- Sõltuvushäired (sh nutisõltuvus)
- Trauma, sh komplekstrauma ja posttraumaatiline häire
- Autism
- Skisofreenia
- Bipolaarne häire

5. Geriaatrilised ja vananemisega seotud probleemid

Vananemisest tingitud funktsioonide langused, mis võivad piirata liikumist, kognitiivset funktsiooni ja iseseisvust igapäevastes tegevustes. Sekkumised on suunatud vanemaealiste iseseisvusele ja ohutusele kui ka pere toimetulekut toetavatele strateegiatele (sh riskide hindamine ja turvameetmete/kohanduste planeerimine).

- Kukkumisoht ja kukkumiste ennetamine
- Vanusega seotud tasakaalu-, liikumise- ja koordineerimisprobleemid
- Sensorse informatsiooni integratsiooni ja töötlemise raskused (vt. 1. punkt)
- Alzheimeri tõbi ja muud dementsuse vormid
- Vaimse tervise probleemid (nt depressioon, tegevustest kõrvalejäetus, üksildus ja sotsiaalse osaluse vähenemine)
- Vanusega seotud unehäired ja nende mõju igapäevaelule
- Nägemis- ja kuulmislangus, mis mõjutavad eaka iseseisvust ja igapäevatoiminguid

6. Teised seisundid ja/või probleemid

Teised haigused või seisundid, millega võivad kaasneda toimetulekuraskused igapäevategevustes.

- Kroonilised haigused
- Igapäevast jõudlust ja suutlikkust mõjutavad haigused (südame- ja veresoonehaigused, kopsuhaigused)
- Pahaloomulised kasvaja
- Elulõpu elukvaliteedi säilitamine ja vaevuste leevendamine (palliatiivravi)
- Nägemis- või kuulmisvaegus
- Kohanemiskõrvaldused elumuutustega ja uue keskkonnaga (nt lapsevanemaks saamine, iseseisva elu alustamine, tööle minek, muutunud terviseseisund, pensionile minek)

Tegevusterapeudi teenusele suunamisel lisada nõuetekohaselt vormistatud saatekiri, mis sisaldab:

1. Kaebused
2. Käesoleva haiguse anamnees
3. Kasutatavad ravimid
4. Eelnevad probleemiga seotud operatsioonid ning olulised kaasuvad ja põetud haigused
5. Teostatud radioloogiliste uuringute kirjeldus või muud teenusele suunamise kontekstis olulised varasemalt tehtud uuringute tulemused, võimalusel lisada koopiad.
6. Teenusele suunamise probleem/eesmärk ja kordade arv.

Dokumendi koostajad: Katrin Vellamäe (TIS-i ja esmatasandi tervishoiu valdkonna töörühma juht, Eesti Tegevusterapeutide Liit), Anne-Mari Viikman (esimees, Eesti Tegevusterapeutide Liit), Hanna-Stiina Heinmets (tegevusterapeut/konsultant, Dementsuse Kompetentsikeskus), Piret Laur (tegevusterapeut/käeterapeut SA PERH, OÜ Ortman), Terje Losvik (tegevusterapeut, teenusedisainer, Mediservice OÜ), Kadri Papp (tegevusterapeudi õppekava õppejõud, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool), Talvi Toom (sensorse integratsiooni terapeut/tegevusterapeut, Identiteet ja Papaver Nõustamis- ja Koolituskeskus).