

# OCCUPATIONAL QUALIFICATION STANDARD

## Massage Therapist, EstQF Level 6

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse tööd ning töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid. Kutsestandardeid kasutatakse õppekavade koostamiseks ja kutse andmiseks.

Occupational title	Level of Estonian Qualifications Framework (EstQF)
Massage Therapist, EstQF Level 6	6

Possible specialisation and titles on occupational certificate	
Specialisation	Title on occupational qualification certificate
Paediatric massage therapy	Paediatric Massage Therapist, Level 6
Sports massage therapy	Sports Massage Therapist, Level 6

### Part A DESCRIPTION OF WORK

A.1 Description of work
<p>Massaažiterapeudi töö on massaažiteraapia tegemine organismi häirunud funktsioonide taastamiseks, tervisehäirete ennetamiseks ja leevendamiseks parimal võimalikul viisil, toetades kliendi igapäevast elukvaliteeti.</p> <p>Massaažiterapeut valmistab ette töökoha, loob kontakti masseeritavaga, hindab kliendi/patsiendi seisundit, koostab massaažiplaani ning teostab massaaži, kasutades korrektseid ja kohaseid massaaživõtteid. Ta hindab massaaži tulemusi ning muudab vajadusel massaažiplaani. Ta nõustab ja juhendab kliente/patsiente ravimassaažialaselt ning vajadusel soovib pöörduda arsti või füsioterapeudi poole. Massaažiterapeut analüüsib oma töö dünaamikat ja tulemust ning juhendab vajadusel meeskonna liikmeid.</p> <p>Lastemassaažiterapeudi töö on erinevas vanuses lapsele massaaži tegemine, arvestades lapse ealist arengut ning tervislikku seisundit. Lastemassaažiterapeut töötab tavaliselt iseseisvalt või tugimeeskonna liikmena, hinnates adekvaatselt oma rolli koostöös lapsevanema/hooldaja või teiste tugimeeskonna liikmetega. Ta nõustab ja juhendab last ning lapsevanemat/hooldajat, vajadusel soovib pöörduda arsti või füsioterapeudi poole.</p> <p>Spordimassaažiterapeudi töö on spordimassaaži tegemine, et toetada sportlase funktsioneerimisvõimet, kiiret koormusjärgset taastumist, tippvormi ajastatust ja ennetada tugi-liikumiselundkonna ülekoormusvigastusi. Spordimassaažiterapeut töötab iseseisvalt või tugimeeskonna liikmena.</p> <p>Massaažiterapeudi töökeskkond peab olema ergonoomiline, puhas, privaatsust tagav, nõuetekohase suuruse, valgustuse, ruumi temperatuuri ja õhu kvaliteediga. Spetsialiseerunud massaažiterapeudi tööruumid ning sisustus peavad vastama osutatava teenuse eripäradele.</p> <p>Massaažiterapeut töötab avalikus ja/või erasektoris tervishoiu-, sotsiaal-, kultuuri- ja hariduse valdkonnas.</p> <p>Massaažiterapeut kasutab massaaži tegemisel lähtuvalt eesmärgist massaažilauda, massaažimatti, patju, tekke, linasid, õlisid, puhastusvahendeid jms. Sobiva keskkonna loomiseks kasutab erinevaid värve, lõhnu, helisid ja valgustust.</p> <p>Massaažiterapeudi töö eeldab motoorset võimekust, analüüsi- ja sünteesivõimet ning teenindusvalmidust. Massaažiterapeut on empaatiavõimeline, usaldusväärne, koostöö- ja kohanemisvõimeline, kõrge füüsilise- ja vaimse pingetaluvusega, tähelepanelik ja delikaatne.</p>

Massaaži kutsealal on koostatud kaks kutsestandardit:

Massöör, tase 5

Massaažiterapeut, tase 6

Käesolevas standardis kirjeldatakse 6. taseme massaažiterapeudi töökompetentse.

## A.2 Tasks

A.2.1. Kliendi/patsiendi teenindamine, teenuste ja toodete tutvustamine

A.2.2. Massaažiteraapia ja seda toetavad tegevused

## Specialised areas of work

Lastemassaažiteraapia

A.2.3. Lastemassaažiteraapia

Spordimassaažiteraapia

A.2.4. Spordimassaažiteraapia

## Elective areas of work

A.2.5. Massaažialane ettevõtlus

## A.3 Professional preparation

Tavaliselt on massaažiterapeut vähemalt keskharidusega erialase koolituse läbinud ja töökogemusega isik.

## A.4 Most common occupational titles

Massaažiterapeut, lastemassaažiterapeut, spordimassaažiterapeut.

## A.6 Relevant skills for the future

Teave oskuste ja trendide kohta, mille tähtsus valdkonnas kasvab.

Kiire tehnoloogia areng mõjutab ka massaaži valdkonda. Massaažiterapeudid peavad kursis olema uute digitööriistade, tervise seadmete ja tarkvaraga, mis võivad nende tööd parendada.

Massaažiteenus muutub ajas mobiilsemaks, mis võib põhjustada ergonoomika probleeme ja tööga seotud vigastusi. See suurendab tähelepanu vajadust massaažiterapeudi enesehoolduseks ja kohandamiseks. Tööturul on konkurentsi tihe ja see võib veelgi suureneeda. Konkurentsis püsimiseks vajavad massaažiterapeudid tulevikus järjest paremaid turundusoskusi. Terviseteadlikkuse tõus võib mõjutada massaaži valdkonda. Inimesed otsivad tõhusaid viise stressi vähendamiseks, lõõgastumiseks ja kehaliseks tervendamiseks. Massaažiterapeudid peavad olema kursis muutustega tervishoiusüsteemis ja pakkuma klientidele kohandatud teenuseid vastavalt nende vajadustele.

## Part B COMPETENCY REQUIREMENTS

### B.1 Structure of occupation

Massaažiterapeut, tase 6 kutse koosneb üldoskustest, kohustuslikest kompetentsidest, kahest spetsialiseerumisest ja ühest valitavast kompetentsist. Kutse taotlemisel tuleb tõendada kohustuslikud kompetentsid B.3.1.-B.3.2. ja üldoskused B.2. Spetsialiseerumisel tuleb lisaks kohustuslikele kompetentsidele tõendada kompetents B.3.3. lastemassaažiterapeut ja/või kompetents B.3.4. spordimassaažiterapeut. Lisaks võib tõendada valitavat kompetentsi B.3.5.

### Hariduslikud nõuded

Kutse taotlemisel:

1. massöör, tase 5 kutse olemasolu;
2. massaaži valdkonnas töötamise kogemus;
3. massaažiterapeut, tase 6 või vastava spetsialiseerumisega seotud kompetentsusnõuetele vastava täienduskoolituse läbimine vähemalt 250 tunni mahus.

Kutse taastõendamisel:

1. vähemalt 2-aastane töökogemus massaažiterapeudina alates eelmisest kutse taotlemisest;

2. taastõendamisele eelneva 5 aasta jooksul vähemalt 80 tunni mahus erialase täiendkoolituse läbimine;
3. massaažiterapeut, tase 6 ja spetsialiseerumiste lastemassaažiterapeut, tase 6 või spordimassaažiterapeut, tase 6 kutsetunnistuse olemasolu, mille kehtivusaja lõppemisest ei ole taastõendamise taotlemise hetkeks möödunud rohkem kui 1 aasta.

Kutse andmise korraldus on reguleeritud massööri kutsete kutse andmise korras.

## B.2 General skills of Massage Therapist, EstQF Level 6

### Mõtlemisoskused

1. Jälgib valdkonnas toimuvaid muutusi ja suundumusi, et olla kursis tehnoloogia, meetodite jm uuendustega.
2. Leiab tööks ja enesearendamiseks vajalikku tõendusmaterjali informatsiooni ja hindab kriitiliselt selle usaldusväärsust.
3. Määratleb oma koolitusvajaduse ja arendab end, et saavutada oma arengueesmärgid (nt osaleb erialaüritustel, koolitustel, kutseühingute tegevuses, loeb erialakirjandust).
4. Kasutab oma töös loogikat ja süsteemset arutlust, et näha põhjus tagajärglike seoseid, teha järeldusi ning leida probleemide võimalikud lahendamise viisid.

### Enesejuhtimisoskused

5. Juhindub oma töös ja kutsealases tegevuses üldtunnustatud ja tööalastest eetikanõuetest ja heast tavast.
6. Kasutab oma valdkonnas kokkulepitud oskuskeele mõisteid ja termineid.
7. Kasutab oma tegevuses enda ja teiste vaimset ja füüsilist tervist säästvaid tööviise.
8. Rakendab hügieeni ja puhtuse põhimõtteid (käte ja pindade pesu, desinfitseerimine jmt), kasutab isikukaitsevahendeid ning järgib ohutusnõudeid, et säilitada tervislik töökeskkond ja ennetada nakkushaiguste levikut.

### Lävimisoskused

9. Väljendab end selgelt, ladusalt, lühidalt, konkreetset, viisakalt ja vastuvõtjale arusaadavalt, ka keerukates suhtlusolukordades.
10. Märkab teiste vajadusi ja reaktsioone ning arvestab nendega, olles vastutulelik ja abivalmis.
11. Töötab vajadusel meeskonnaliikmena ühiste eesmärkide saavutamise nimel, arvestades kõigi osapoolte vajaduste ja seisukohtadega. Motiveerib ja juhib vajadusel teisi ühise eesmärgi nimel tegutsema ja soovitud tulemusi saavutama.
12. Kasutab oma töös eesti keelt ja ühte võõrkeelt tööks ja enesetäienduseks vajalikul tasemel.
13. Kasutab veebipõhiseid ühistöövahendeid, andmebaase ja enamlevinud kontoritarkvara tasemel „Iseseisev kasutaja“ (vt, Lisa 1 „Digipädevuste enesehindamisskaala“).

## B.3 Competences

### MANDATORY COMPETENCES

B.3.1 Kliendi/patsiendi teenindamine, teenuste ja toodete tutvustamine	EstQF Level 6
<p>Tegevusnäitajad</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Võtab kliendi/patsiendi vastu, tutvustab ennast ja eelseisvat massaažiseanssi. Loob kliendile/patsiendile turvalise keskkonna ja tagab massaaži ajal kliendi/patsiendi diskreetsuse. Pärast massaaži tegemist küsib kliendi/patsiendi enesetunde ja rahulolu kohta tagasisidet. Soovib kliendile/patsiendile järgmisi massaažiseansse lähtudes kliendi/patsiendi soovidest ja näidustustest. Vajadusel soovib pöörduda arsti või füsioterapeudi poole, lahendab võimalikud arusaamatused delikaatselt.</li> <li>2. Tutvustab kliendile/patsiendile osutatavaid teenuseid ja kasutatavaid tooteid, kirjeldades teenuste ja toodete sisu ning otstarvet. Vajadusel suunab edasi tootespetsialisti juurde.</li> </ol>	
B.3.2 Massage therapy and supporting activities	EstQF Level 6
<p>Tegevusnäitajad</p>	

1. Valmistab ette massaažikabineti ja töövahendid vastavalt massaaži liigile ning lähtudes kabinetile esitatavatest tervisekaitse nõuetest. Hoiab töökoha korras, lähtudes tööohutusest ja hügieeninõuetest, korrastab ruumi pärast massaažiseanssi.
2. Selgitab välja kliendi/patsiendi pöördumise põhjuse, ootused ja võimalikud terviseriskid, tuginedes kogutud anamneesile ja/või diagnoosile, süvateadmistele inimorganismi ehitusest ning talitlusest, patoloogiast, tugi-liikumisaparaadi biomehaanikast, mootorika juhtimisest ja funktsionaalsest anatoomiast. Kasutab sobivaid hindamismeetodeid, sh vaatlus, kõnnianalüüs, palpatsioon, manuaalne lihas- ja liigestestimine.
3. Koostab massaažiteraapiaplaani, mis sisaldab sobivaid massaažiliike ja- tehnikaid ning vahendeid, lähtudes kliendi/patsiendi soovist, näidustustest ja vastunäidustustest, sh keerulisemate juhtumite korral. Terviseriski olemasolul soovib pöörduda arsti või füsioterapeudi poole. Selgitab kliendile/patsiendile kasutatavate tehnikate erisusi ja mõju.
4. Teeb klassikalist, spordi-, laste-, segmenti-, lümfi-, aroomi- ja on-site massaaži või massaažiteraapiat, lähtudes anamneesist ja/või diagnoosist ning objektiivsest leiust. Vajadusel korrigeerib tegevuskava lähtudes kliendi/patsiendi terviseseisundi ja/või massaažiteraapia dünaamikast. Kasutab töövahendeid vastavalt vajadusele, suhtleb kliendi/patsiendiga tagasiside saamiseks, rakendab ergonoomilisi tehnikaid, abistab klienti/patsienti kehaasendi muutmisel. Tagab kliendi/patsiendi privaatsuse riietumisel ja massaaži ajal.
5. Teavitab klienti/patsienti massaažiseansi või teraapia lõppemisest ja tagab tema ohutuse lähtuvalt võimalikust ortostaatilisest reaktsioonist, vajadusel abistab klienti/patsienti massaažilaualt või- matilt tõusmisel. Selgitab kliendile/patsiendile massaažijärgseid psühhofüsioloogilisi muutuseid organismis (sh võimaliku seisundi ägenemist). Lahendab ettearvamatuid probleeme ja vajadusel annab esmaabi.
6. Analüüsib massaažiteraapia tulemusi, kasutades sobivaid hindamismeetodeid, annab soovitusi massaažijärgseteks tegevusteks. Vajadusel soovib kliendil/patsiendil jätkata massaažseansside/teraapiatega või pöörduda arsti ja/või füsioterapeudi poole.

## COMPETENCES RELATED TO SPECIALISATION

Spetsialiseerumisel tuleb lisaks kohustuslikele kompetentsidele tõendada kompetents B.3.3. lastemassaažiterapeut ja/või kompetents B.3.4. spordimassaažiterapeut.

<b>Paediatric massage therapy</b>	
<b>B.3.3 Paediatric massage therapy</b>	<b>EstQF Level 6</b>
Tegevusnäitajad	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valmistab ette massaažikabineti, arvestades lapse vanust, arengut ja võimalikku erivajadust.</li> <li>2. Loob kontakti lapse ja vanemate ja/või hooldajatega.</li> <li>3. Kogub anamneesi ja hindab lapse psühhomotoorset arengut, vajadusel kasutab teabe kogumiseks arsti ettekirjutust.</li> <li>4. Valib massaažiteraapia liigi ja võtted, arvestades lapse vanust, arengut ja võimalikku erivajadust, teeb massaažiteraapiat lähtudes hindamistulemustest ja püstitatud eesmärgist.</li> <li>5. Vajadusel annab juhised ja nõustab vanemat/hooldajat arengut toetavate koduste jätkutegevuste osas.</li> </ol>	
Teadmised	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) laste organismi funktsionaalne anatoomia ja füsioloogia;</li> <li>2) laste psühhomotoorne areng;</li> <li>3) sagedamini esinevad laste arenguhäired ja haigused;</li> <li>4) terapeutilised harjutused.</li> </ol>	

<b>Sports massage therapy</b>	
<b>B.3.4 Sports massage therapy</b>	<b>EstQF Level 6</b>
Tegevusnäitajad	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hindab sportlase üldist seisundit kasutades sobivaid hindamismeetodeid, analüüsib tulemusi ning selgitab neid sportlasele ja vajadusel ka treenerile.</li> <li>2. Teeb treeningprotsessi toetavat spordimassaaži, lähtudes spordiala spetsiifikast ja treeningprotsessi terviklikust ülesehitusest.</li> <li>3. Ennetab spordivigastusi, rakendades sobivaid tehnikaid ja meetodeid.</li> </ol>	

4. Annab esmast abi sporditraumade korral (RICE-meetod), teeb koostööd treeneri, arsti ja füsioterapeudiga.

Teadmised

- 1) spordifüsioloogia, - biomehaanika ja - kinesioloogia;
- 2) funktsionaalse treeningu alused ja spordimassaaži roll treeningprotsessis;
- 3) tugi-liikumisaparaadi ülekoormusseisundid, haigused ja spordivigastused;
- 4) füüsilise ravi toimed;
- 5) pehmete kudede manuaalteraapia ja venitusharjutused.

## OPTIONAL COMPETENCES

Lisaks võib tõendada valitavat kompetentsi B.3.5

<b>B.3.5 Massage business</b>	<b>EstQF Level 6</b>
<p>Tegevusnäitajad</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hindab tegutsemise eesmärgist lähtuvalt ettevõtluse võimalusi ja valib talle sobiva ettevõtlusvormi. Korraldab oma tegevust, arvestades kutsealast teavet ja õigusakte ning lähtudes väikeettevõtluse põhitõdedest.</li> <li>2. Kujundab teenuste hinnad, lähtudes tegevuskuludest ja turusituatsioonist. Koostab salongi eelarve, arvestades kulusid ja tulusid, järgib eelarve täitmist. Organiseerib vajalike töö- ja kulumaterjalide hankimise, haldab kliendibaasi, järgides õigusakte.</li> <li>3. Planeerib müügikampaaniad ja turundustegevused, lähtudes salongi kontseptsioonist.</li> <li>4. Juhib meeskonna tööd, lähtudes õigusaktidest ja salongi vajadustest, kaasab salongi töötajaid arendustegevustesse.</li> <li>5. Juhendab ja nõustab väiksema kogemusega kolleege, sh praktikante, jälgib juhendatava tööd ja annab selle kohta tagasisidet. Selgitab välja töötajate koolitusvajaduse ja organiseerib töötajate koolitamise.</li> </ol>	

## Part C GENERAL INFORMATION AND ANNEXES

<b>C.1 Information concerning compilation and certification of occupational qualification standard and reference to classification of occupations</b>	
1. ID of occupational qualification standard in register of occupational qualifications	23-16112023-3.7/11k
2. Occupational qualification standard compiled by:	Aleksandra Vähi, Tartu Tervishoiu Kõrgkool Anneli Albert, Eesti Massööride Liit Martin Ilves, Eesti Massaaži- ja Teraapiakool Lilli Gross, Edula OÜ Hille Maas, Rehabilitatsioonikeskus Terveline Pille Riika Lepik, Füsioterapeutide Liit Taivo Nigol, FIE
3. Occupational qualification standard approved by:	Health
4. No. of decision of Sectoral Council	32
5. Date of decision of Sectoral Council	16.11.2023
6. Occupational qualification standard valid until	15.11.2028
7. Occupational qualification standard version no.	11
8. Reference to International Standard Classification of Occupations (ISCO 08)	3255 Physiotherapy Technicians and Assistants
9. Reference to European Qualifications Framework (EQF)	6
<b>C.2 Occupational title in foreign language</b>	
English:	Massage Therapist, EstQF Level 6

Finnish:	Hieronta terapeutti
Russian:	Массажист-терапевт
<b>C.3 Annexes</b>	
Lisa 1 <a href="#">Digital competences - Self-assessment grid</a>	