

KUTSESTANDARD

05-04062007-04/4

FÜSIOTERAPEUT III, IV, V

TERVISHOIU JA SOTSIAALTÖÖ KUTSENŌUKOGU

EESSÕNA

Eesti kutsekvalifikatsiooni süsteemis määratletakse kutsekvalifikatsiooni nõudeid viiel tasemel. I tase on madalaim ja V tase kõrgeim (vt lisa A – Kutsekvalifikatsiooni süsteemi terminid). Kõik kutsed ei eelda kutsekvalifikatsiooni tasemete fikseerimist I kuni V tasemeni. Iga konkreetse kutse kvalifikatsioonitasemed, sealhulgas vajaduse korral ka haridusnõuded, määrab kindlaks kutseenõukogu.

Käesolev kutsestandard sisaldab asjaomaste institutsioonide vahel kokkulepitud nõudeid füsioterapeudi III, IV ja V kutsekvalifikatsioonile.

Kutsestandardi koostas Tervishoiu ja Sotsiaaltöö Kutsenõukogu moodustatud töörühm koosseisus:

Doris Aljaste	Tartu Ülikool
Galina Schneider	SA TÜK Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik
Marju Pulver	Viljandi Lasteabi- ja Sotsiaalkeskus
Merle Jakobson	AS Lasnamäe Tervisekeskus
Priit Eelmäe	Tartu Ülikool
Margus Mustimets	Eesti Füsioterapeutide Liit, SA TÜK Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik
Hille Maas	Eesti Füsioterapeutide Liit, SA Tallinna Lastehaigla
Karin Tammik	SA TÜK Lastekliinik
Pille Saar	Sotsiaalministeerium
Ivi Normet	Sotsiaalministeerium

Ajavahemikus 10. – 30. jaanuar 2002 a viidi läbi kutsestandardi kavandi arvamusküsitlus, millesse kaasati 24 tervishoiu-, sotsiaal- ja haridusasutuste ja ettevõtete esindajad ja koolitajad Eesti erinevatest piirkondadest.

Kutsestandardi lõppredaktsiooni koostamisel on töörühm arvestanud arvamusküsitlustel tehtud ettepanekuid ja märkusi.

Kutsestandardi koostamisel on arvestatud CEDEFOP'i (European Centre for the Development of Vocational Training – Euroopa Kutsehariduse Arenduskeskus) poolt koostatud Euroopa Liidu liikmesriikide kutseoskusalõuete võrdleva analüüsiga; Description of physical therapy (adopted by the 14th General Meeting of WCPT- World Confederation for Physical Therapy, May 1999); Declarations of Principle and Position Statements (WCPT) 2001; Fysioterapianimikkeistö (Helsinki 1989).

Käesolev füsioterapeut III, IV, V kutsestandard on koostatud uustöötlusena.

Käesoleva kutsestandardi jõustumisel kaotab kehtivuse 2. juunil 2004. a Tervishoiu ja Sotsiaaltöö Kutsenõukogu otsusega nr. 15 kinnitatud füsioterapeut III, IV, V kutsestandard.

Käesolev füsioterapeut III, IV ja V kutsestandard on kinnitatud 04. juunil 2007. a Tervishoiu ja Sotsiaaltöö Kutsenõukogu otsusega nr. 29.

Kutsestandardis määratletud kutsekvalifikatsioonid on kantud kutseregistrisse.

1 KASUTUSALA

Kutsestandardite kasutusala on järgmine:

- 1) töötajate kutsequalifikatsiooni nõuete määratlemine
- 2) õppekavade, koolitusprogrammide väljatöötamine
- 3) eksaminõuete väljatöötamine, kutsequalifikatsiooni tõendamine ja hindamine
- 4) aluse andmine rahvusvaheliste kutsequalifikatsiooni tõendavate dokumentide võrdlemiseks

2 KUTSESTANDARDIGA SEONDUVAD STATISTILISED KOODID

Eesti Majanduse Tegevusalade Klassifikaatori¹ järgi kuulub füsioteraapia tervishoiu ja sotsiaaltöö valdkonda, kood 85145.

Ametite Klassifikaatoris² kuulub füsioterapeut 2. pearühma “Tervishoiu tippspetsialistid”, kood 2229.

3 KUTSENIMETUS JA KUTSEQUALIFIKATSIOONI TASE

Eesti keeles: Füsioterapeut III, IV, V
Inglise keeles: Physiotherapist, Physical Therapist III, IV, V
Vene keeles: Физиотерапевт III, IV, V
Soome keeles: Fysioterapeutti III, IV, V

4 KUTSEKIRJELDUS

Füsioterapeut on taastusravi spetsialist, kes taastab või säilitab kliendi häirunud liikumis- ja tegevusvõimet.

Füsioterapeudi tööülesanded on kliendi funktsionaalsete võimete hindamine ja parandamine, kliendi nõustamine, töö dokumenteerimine ning abivahendite kohandamine. Kliendi funktsionaalsete võimete parandamiseks kasutab füsioterapeut kehalisi harjutusi, massaaži ja erinevaid füüsilise ravi meetodeid.

Füsioteraapia protsess koosneb erinevatest etappidest: füsioterapeutilisest hindamisest, füsioteraapia planeerimisest ja teostusest ning seatud eesmärkidele hinnangu andmisest.

Füsioterapeutilise hindamise tulemusena kujuneb füsioterapeutiline diagnoos, mis on füsioterapeutilise protsessi aluseks ja kirjeldab kliendi funktsionaalset häiret.

Füsioteraapia eesmärk on toetada ja arendada kliendi iseseisvust tema eale vastavates igapäevategevustes, parandades kliendi elukvaliteeti. Eesmärk saavutatakse koostöös kliendi ja/või tugiisiku ning teiste taastusravi meeskonna liikmetega. Füsioterapeutide kliendid on erinevas vanuses inimesed. Füsioterapeut töötab tervishoiu-, sotsiaal-, haridusasutuses või erapraksises.

Füsioterapeudilt eeldatakse analüüsi- ja koostöövõimet, usaldusväarsust ja empaatiavõimet, samuti väga head suhtlemisoskust, iseseisvust otsuste tegemisel ning pühendumist.

Füsioterapeut võib spetsialiseeruda laste-, töö- või vanemaealiste füsioteraapia valdkonda.

¹ Statistical classification of economics activities in the European Community (NACE) eestistatud versioon

² International Standard Classification of Occupations (ISCO-88) eestistatud versioon

Füsioterapeudi kutsekvalifikatsioonide taotlemine ja tõendamine on esitatud füsioterapeutide kutsekvalifikatsioonide tõendamise ja omistamise korras.

5 KUTSEOSKUSNÕUDED (vt lisa B)

5.1 Üldoskused ja –teadmised

5.1.1 Majandus

5.1.2 Õigusaktid

- 1) kutsealast tegevust puudutavad Eesti Vabariigi õigusaktid
- 2) rahvusvahelised õigusaktid
- 3) tööõigus

5.1.3 Töökeskkonna ohutus

- 1) tööohutus
- 2) tervishoid
- 3) töö hügieen
- 4) esmaabi

5.1.4 Suhtlemine

5.1.5 Klienditeenindus

5.1.6 Organisatsioonikäitumine

5.1.7 Meeskonnatöö

5.1.8 Juhendamine – IV kesktase; V kõrgtase

5.1.9 Keeleoskus (vt lisa C)

- 1) eesti keel – B2
- 2) vene keel – B2
- 3) teine võõrkeel – A2; IV, V B1

5.1.10 Arvuti kasutamine AO1 – AO4, AO7 (vt lisa D)

5.1.11 Asjaajamine ja dokumenditöö

5.2 Põhioskused ja –teadmised

5.2.1 Eelkliiniline valdkond

- 1) inimese anatoomia ja füsioloogia – kesktase
- 2) biomehaanika - III kesktase; IV, V kõrgtase
- 3) kinesioloogia - III kesktase; IV, V kõrgtase
- 4) ergonoomika - III kesktase; IV, V kõrgtase
- 5) psühholoogia – kesktase
- 6) pedagoogika – kesktase
- 7) sotsioloogia – kesktase
- 8) rahva- ja tervisesport – kesktase
- 9) uurimustöö meetodika ja statistika – III kesktase; IV, V kõrgtase
- 10) patoloogia – kesktase
- 11) tervishoiukorraldus – III kesktase; IV, V kõrgtase

5.2.2 Füsioteraapia valdkond

- 1) erialane terminoloogia – kõrgtase
- 2) terapeutiline harjutus – III kesktase; IV, V kõrgtase
- 3) massaaž – III kesktase; IV, V kõrgtase
- 4) füüsikaline ravi – III kesktase; IV, V kõrgtase
- 5) füsioterapeutiline uurimine ja hindamine - III kesktase; IV, V kõrgtase
- 6) neuroloogiline füsioteraapia - III kesktase; IV, V kõrgtase

- 7) skeleti-lihassüsteemi füsioteraapia - III kesktase; IV, V kõrgtase
 - 8) sisehaiguste füsioteraapia - III kesktase; IV, V kõrgtase
 - 9) lastehaiguste füsioteraapia - III kesktase; IV, V kõrgtase
 - 10) geriaatiline füsioteraapia - III kesktase; IV, V kõrgtase
 - 11) graviidsete füsioteraapia – III kesktase; IV, V kõrgtase
 - 12) spordifüsioteraapia - III kesktase; IV, V kõrgtase
 - 13) tööfüsioteraapia - III kesktase; IV, V kõrgtase
 - 14) kutse-eeetika – kõrgtase
 - 15) abivahendite kohandamine ja kasutamine - III kesktase; IV, V kõrgtase
 - 16) erivajadustega inimeste kehaline kasvatus ja sport – kesktase
 - 17) füsioterapeutiline nõustamine ja konsultatsioon
- 5.2.3 Kliiniline valdkond – kesktase
- 1) traumatoloogia ja ortopeedia
 - 2) neuroloogia
 - 3) sisehaigused
 - 4) lastehaigused
 - 5) geriaatria
 - 6) psühhiaatria
 - 7) esmaabi

5.3 Lisaoskused ja –teadmised

- 1) tegevusteraapia
- 2) manuaalteraapia
- 3) vesiravi
- 4) ratsutamisteraapia
- 5) abivahendite valmistamine
- 6) tervisedendus
- 7) elu- ja töökeskkonna kohandamine

5.4 Isikuomadused ja võimed

- 1) iseseisvus
- 2) analüüsivõime
- 3) vastutusvõime
- 4) suhtlemisoskus
- 5) empaatiavõime
- 6) korrektsus
- 7) usaldusväärsus
- 8) koostöövõime
- 9) kohanemisvõime

6 KEHTIVUSAEG

Kutsestandard kehtib 4 aastat. Vastavalt vajadusele võib standardit muuta enne standardi kehtivusaja lõppu.

KUTSEKVALIFIKATSIOONI SÜSTEEMI TERMINID

Kutsestandard – dokument, mis määrab kindlaks kutsekvalifikatsioonist tulenevad nõuded teadmiste, oskuste, vilumustele, kogemustele, väärtushinnangutele ja isikuomadustele. Kutsekvalifikatsioon – antud kutsealal nõutav kompetentsuse tase, mida tunnustatakse kas reguleeritud, ajalooliselt või rahvusvaheliselt kujunenud nõuete alusel.

I tase – töötaja täidab tööülesandeid ühesuguses olukorras, on omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealasel väljaõppel, võib vajada juhendamist töö käigus, vastutab oma tööülesannete täitmise eest;

II tase – töötaja täidab tööülesandeid erisuguses olukorras, lisaks enamasti kutsealasel väljaõppel omandatud oskustele ja teadmistele omab vilumust ja kogemust, töötab iseseisvalt, vastutab oma tööülesannete täitmise eest;

III tase – töötaja täidab tööülesandeid erisuguses ja vahelduvas olukorras, lisaks enamasti kutsealasel väljaõppel omandatud oskustele ja teadmistele ning vilumustele ja kogemustele omab meisterlikkust, valmisolekut kutsealaste oskuste ja teadmiste edasiandmiseks, korraldab ressursside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest;

IV tase – töötaja täidab analüüsimist ja otsustamist eeldavaid tööülesandeid muutuv olukorras, omab kutsealaseid teadmisi ja oskusi; korraldab ressursside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest;

V tase – töötaja täidab teadmiste laiendamist, probleemide lahendamist, teaduslike teooriate ja mõistete rakendamist, olemasolevate teadmiste analüüsimist, süstematiseerimist ja edasiarendamist ning õpetamist eeldavaid tööülesandeid muutuv olukorras, omab laialdasi kutsealaseid teadmisi ja oskusi, korraldab ressursside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest.

KUTSEALASED TERMINID

Füsioteraapia - kehalistel harjutustel, asendravil, massaažil ja füüsikalistel meetoditel põhinev taastusravi osa, mille eesmärgiks on arendada, säilitada või taastada kliendi tugiliikumisaparaadi või organsüsteemi funktsionaalset võimet paremaks integreerumiseks elu- ja töökeskkonda.

Füsioterapeutiline uurimine/hindamine - erinevate meetoditega kliendi liikumis- ja tegevusvõime määramine.

Füsioterapeutiline diagnoos - füsioterapeutilise hindamise tulemustel põhinev otsus füsioteraapia planeerimiseks ja läbiviimiseks.

Füsioterapeutiline konsultatsioon/nõustamine - kliendile või tema tugiisikule ja teistele taastusravi meeskonna liikmetele suunatud tegevus, mille eesmärgiks on kliendi tervise säilitamine ja taastamine.

KUTSEOSKUSNÕUDED

Üldoskused ja -teadmised – tegevusvaldkondi läbivad nõuded üldistele oskustele ja teadmistele.

Põhioskused ja -teadmised – kutsealal tegutsemiseks vajalikud nõuded oskustele ja teadmistele.

Erioscused ja -teadmised – nõuded oskustele ja teadmistele, mis on seotud spetsialiseerumisega.

Lisaoskused ja -teadmised – soovituslikud oskused ja teadmised, mis toetavad ja laiendavad kutseoskusi või seonduvad lisakvalifikatsiooniga.

Isikuomadused ja võimed – nõuded kutsealal töötamiseks eeldatavatele isiku- ja isiksuslikele omadustele ja füüsilistele võimetele.

KONKREETSETE TEADMISTE JA OSKUSTE TASEMETE KIRJELDUSED

Algtase – mõistete, faktide ja põhimõtete teadmine; põhiliste töövõtete valdamine.

Keskase – mõistete ja faktide tõlgendamine ja võrdlemine, seoste loomine; mitmekesiste töövõtete valdamine.

Kõrgtase – seostatud faktide alusel analüüsimine, prognoosimine, järeldamine, üldistamine, hindamine; mitmekesiste keerukate töövõtete valdamine.

KEELTE OSKUSTASEMETE KIRJELDUSED
Lisa C

	A1	A2	B1	B2	C1	C2	
MÕISTMINE	Saan aru tuttavatest sõnadest ja fraasidest, mis puudutavad mind, minu perekonda ja minu vahetut ümbrust, kui inimesed räägivad aeglaselt ja selgelt.	Saan aru fraasidest ja sageli kasutatavatest sõnadest, mis on vahetult seotud mulle oluliste valdkondadega (näiteks info minu ja mu perekonna kohta, sisseostude tegemine, kodukoht, töö). Saan aru lühikeste, lihtsate ja selgelt väljahäldatud ütluste põhisisust.	Saan aru põhilisest infost selges tavakõnes tuttavatel teemal: töö, kool, vaba aeg jne. Saan aru aeglaselt ja selgelt edastatud raadio- või telesaadete põhisisust, kui need käsitlevad päevateemasid või mulle huvitavaid teemasid.	Saan aru pikematest kõnedest ja ettekannetest ning tuttava teema puhul isegi nende keerukamatest nüanssidest. Saan aru enamiku teleuudiste, publitsistikasaadete ja filmide sisust.	Saan aru pikemast tekstist isegi siis, kui see pole selgelt liigendatud ja seosed on esitatud kas kaudselt või vihjamisi. Saan suurema vaevata aru teleprogrammide ja filmidest.	Saan vaevata aru igasugusest kõnest, olenemata sellest, kus seda esitatakse. Saan aru ka kiirkõnest, kui mulle antakse pisut aega hääldusviisiga harjumiseks.	KUULAMINE
	Saan aru tuttavatest nimedest, sõnadest ja väga lihtsatest lausetest näiteks siltidel, plakatitel või kataloogides.	Saan aru väga lühikestest lihtsatest tekstidest. Oskan leida eeldatavat spetsiifilist informatsiooni lihtsatest igapäevatekstidest (näiteks reklaamid, tööpakkumised, prospektid, menüüd, sõiduplaanid), samuti saan aru lühikestest lihtsatest isiklikest kirjadest.	Saan aru tekstidest, mis koosnevad sagedamini esinevatest või minu tööga seotud sõnadest. Saan aru sündmuste, mõtete ja soovide kirjeldusest isiklikes kirjades.	Saan aru aktuaalsetel teemadel kirjutatud artiklitest, kus autorid väljendavad mingeid kindlaid seisukohti või vaatenurki. Saan aru tänapäevasest proosast.	Saan aru pikkadest ja keerulistest tekstidest, nii olustikulistest kui ka kirjanduslikest, tajudes nende stiilist eripära. Saan aru erialastest artiklitest ja pikematest tehnilistest juhenditest isegi siis, kui need vahetult ei puuduta minu eriala.	Saan vaevata aru kõigist kirjaliku teksti liikidest, sealhulgas abstraktsetest, struktuurilt ja/või keeleliselt keerulistest tekstidest, näiteks käsiraamatutest, erialastest artiklitest ja ilukirjandusest.	LUGEMINE
RÄÄKIMINE	Oskan lihtsal viisil suhelda tingimisel, et vestluspartner aeglaselt räägib, vajadusel öeldud kordab või ümber sõnastab ning mind vestlemisel aitab. Oskan küsida lihtsaid küsimusi ja neile vastata.	Saan hakkama igapäevastes suhtlusolukordades, mis nõuavad otsest ja lihtsat infovahetust tuttavatel teemadel. Oskan kaasa rääkida, ehkki ma ei oska veel ise vestlust juhtida.	Saan enamasti keelega hakkama maal, kus see on kasutusel. Oskan ettevalmistuseta vestelda tuttavatel, huvitaval või olulisel teemal: pere, hобid, töö, reisimine ja päevasündmused.	Oskan vestelda piisavalt spontaanselt ja lodusalt, nii et suhtlemine keelt emakeelena kõnelevate inimestega on täiesti võimalik. Saan aktiivselt osaleda aruteludes tuttavatel teemal, oskan oma seisukohti väljendada ja põhjendada.	Oskan end mõistatavaks teha ladusalt ja spontaanselt, väljendeid eriti otsimata. Oskan kasutada keelt paindlikult ja tulemuslikult nii ühiskondlikel kui ka tööalastel eesmärkidel. Oskan avaldada mõtteid ja arvamusi ning vestluses teemat arendada.	Saan vaevata osaleda igas vestluses ja diskussioonis ning oskan idioome ja kõnekeelseid väljendeid. Oskan täpselt edasi anda tähendusvarjundeid. Vajadusel oskan lausungi ümber sõnastada, nii et vestluses osalejad seda teemalt märkavad.	SUULINE SUHTLUS
	Oskan kasutada lihtsaid fraase ja lauseid kirjeldamiseks kohta, kus elan, ja inimesi, keda tunnen.	Oskan kasutada mitmeid fraase ja lauseid, et kirjeldada oma perekonda ja teisi inimesi, elutingimusi, hariduslikku tagapõhja, praegust või eelmist tööd.	Oskan lihtsate seostatud lausetega kirjeldada kogemusi, sündmusi, unistusi ja kavatsusi. Oskan lühidalt põhjendada ning selgitada oma seisukohti ja plaane. Oskan edasi anda jutu, raamatu ja filmi sisu ning kirjeldada oma muljeid.	Oskan selgelt ja üksikasjalikult käsitleda ainet laias teemaringis, mis puudutab minu huvialasid. Oskan selgitada oma seisukohti aktuaalsetel teemadel, tuues välja erinevate arvamuste poolt- ja vastuargumendid.	Oskan keerulisi teemasid täpselt ja üksikasjalikult kirjeldada, välja tuua alateemasid ja olulisemad punktid ning teha kokkuvõtet.	Oskan esitada selge ja ladusa, kontekstile vastavas stiilis kirjelduse või põhjenduse, millel on loogiline ülesehitus, mis aitab kuulajal märgata ja meelde jätta kõige olulisemat.	SUULINE ESITUS
KIRJUTAMINE	Oskan kirjutada lühikest ja lihtsat teadet (näiteks postkaarti puhkuse-tervitustega) ning täita formulare (näiteks hotelli registreerimislehte, kus küsitakse isikuandmeid: nime, aadressi, rahvust/kodakondsust).	Oskan teha märkmeid ja koostada väga lihtsat isiklikku kirja, näiteks kellegi tänamiseks.	Oskan koostada lihtsat seostatud teksti tuttavatel või mulle huvi pakkuvatel teemal. Oskan kirjutada isiklikku kirja, milles kirjeldan oma kogemusi ja muljeid.	Oskan kirjutada selgeid ja detailseid tekste mulle huvi pakkuvates teemaringis. Oskan kirjutada esseed, aruannet või referaati, edastamaks infot ning kommenteerides ja põhjendades oma seisukohti. Oskan kirjutada kirju, milles tõstan esile kogemuste ja sündmuste mulle olulisi aspekte.	Oskan ennast väljendada selges, hästi liigendatud tekstis, avaldades oma arvamust vajaliku põhjalikkusega. Oskan kirjutada kirja, esseed või aruannet keerukal teemal ja esile tõsta olulisemat. Oskan lugejast lähtuvalt kohandada oma stiili.	Oskan kirjutada ladusalt ja selgelt vajalikus stiilis. Oskan koostada keerulisi kirju, aruandeid või artikleid, esitada ainet loogiliselt liigendatuna nii, et lugeja suudab eristada olulist. Oskan koostada erialaseid ja ilukirjanduslikke sisukokkuvõtteid, annotatsioone ning retsensioone.	KIRJUTAMINE

Tabel. Euroopa Nõukogu keeleoskustasemetesüsteem: enesehindamise skaala

ARVUTI KASUTAMISE OSKUS

Arvutikasutaja oskustunnistus – AO (ECDL/ICDL – The European Computer Driving Licence/The International Computer Driving Licence) tõendab selle omaja praktilisi põhioskusi laiatarbe tarkvara kasutamisel. (AO tunnistuse omamine ei ole kutsekvalifikatsiooni taotlemisel kohustuslik.)

7 moodulit:

AO1 – Infotehnoloogia põhimõisted ja infoühiskond

AO2 – Arvuti kasutamine ja failihaldus

AO3 – Tekstitöötlus

AO4 – Tabelitöötlus

AO5 – Andmebaasid

AO6 – Esitlus

AO7 – Informatsioon ja kommunikatsioon

AO1 INFOTEHNOLOOGIA PÕHIMÕISTED JA INFOÜHISKOND

1. Põhimõisted
2. Riistvara
3. Mälu
4. Tarkvara
5. Arvutivõrgud
6. Arvutid igapäevaelus
7. Infotehnoloogia ja ühiskond
8. Turvalisus, õiguskaitse ja seadusandlus
9. Infotehnoloogia ja Eesti

AO2 ARVUTI KASUTAMINE JA FAILIHALDUS

1. Elementaarioskused
2. Töölaud
3. Failihaldus
4. Failide lihtne redigeerimine
5. Prindihaldus

AO3 TEKSTITÖÖTLUS

1. Alustamine
2. Põhioperatsioonid
3. Kujundamine (vormindamine)
4. Dokumendi viimistlemine
5. Printimine
6. Muud oskused

AO4 TABELITÖÖTLUS

1. Elementaarioskused
2. Põhioperatsioonid
3. Valemid ja funktsioonid
4. Kujundamine (vormindamine)
5. Diagrammid ja objektid
6. Printimine

AO5 ANDMEBAASID

1. Alustamine
2. Andmebaasi loomine
3. Vormi kasutamine
4. Informatsiooni otsimine
5. Aruanded

AO6 ESITLUS

1. Elementaaroskused
2. Põhitegevused
3. Vormindamine
4. Graafika ja diagrammid
5. Printimine ja levitamine
6. Slaidiseansi efektid
7. Slaidiseansi vaatamine

AO7 INFORMATSIOON JA KOMMUNIKATSIOON

1. Veebi kasutamise elementaaroskused
2. Veebis navigeerimine
3. Otsing veebis
4. Järjehoidjad (bookmarks)
5. Elektronposti kasutamise elementaaroskused
6. Kirjavahetus
7. Adresseerimine
8. Postkasti haldamine
9. Listid ja uudisgrupid