

Eneserefleksioon

Rene Mikko

Küsimused

I osa. Õppekirjanduse läbitöötamine.

1. Milliseid materjale lugesid ja mida materjalidest leidsid, mis avab koolitusel käsitletud teemasid laiemalt?
Lugesin läbi ja vaatasin üle kõik koolituse materjalid. Lühitabelid on hästi kasutatavad, soovitan välja printida, et oleks silma ees. Inglisekeelsed tekstid olid tutvumiseks, lugemine võtab aega. Algaja käsiraamat on hea lugemine. Saab kasutada kuni tuleb praktiline oskus.
2. Kas leidsid materjalidest sellist infot, mis oli eriti huvitav ja uus?
Materjal oli mulle kõik uus ja huvitav. Olin varem kuulnud rehabilitatsiooniteenuse osutamisel kodeerimisest, aga ise ei ole neid varem kasutanud. Õenduses olen juba kodeerimisega harjunud. Igapäevatoös jäävad kasutusse 20-30 koodi. Osad koodid jäävad kindlasti ka meelde. Lõpuks pead teadma kust otsida ja mida antud kood sisaldab. Huvitav oli see, et info kogumine käib 30 päeva raames.
3. Millist materjali soovitaksid kindlasti lugemiseks kolleegile, kellel ei ole RFK-st varasemaid teadmiseid?
Mina soovitan lugeda: Algaja käsiraamat, mõisted (slaidid), REF tabeli jaotus, juhend.
4. Muud mõtted õppekirjanduse osas (täiendavad materjalid jm).
Kirjandust on piisavalt koolitajate poolt üles laetud. Inglisekeelsete tekstidega läheb mul aega pikemalt. Praktilisi töid ja kodeerimise näiteid soovin veel juurde lugeda, et tuleks edaspidi kiiremini nn töökeel. Kindlasti hakkavad praktikas koodid ja sekkumised korduma.

II osa. Praktika - RFK kasutamine rehabilitatsioonis/taastusravis (kliendi/patsiendiga)

Analüüsi lühidalt enda/meeskonna tööprotsesse praktika jooksul (vt allolev tabel).

1. Kas viisid praktika läbi sotsiaalse/töölase rehabilitatsiooni teenuse kliendiga või taastusravi patsiendiga?
Võtsin enda tööprotsessi praktikaks tööalase rehabilitatsiooni teenuse kliendi, kuna edaspidi on plaanis selle suunaga tegeleda. Olen varem lugenud teenuse vajaduse hindamise ja TVH ekspertiisi kokkuvõtteid pereõenduse raames.
2. Analüüsi, milliseid tegevusi ja kuidas tegid:
 - Kas kasutasid praktika raames kliendi kohta varasemalt kogutud informatsiooni (nt teenuse vajaduse hindamine, TVH ekspertiisi kokkuvõtte)?
Kasutasin kogu infot, mis kliendi kohta oli enne kirja pandud. Lugesin korduvalt, et saada aru antud kliendi suutlikkusest ja sooritusest.
 - Kas/milliseid hindamisvahendeid, meetodeid, teste vm kasutasid? Kuidas need aitasid tulemusi objektiviseerida?
Antud korral ei kasutanud hindamisvahendeid ega teste. Oskan ja saan kasutada oma tööolõigus valuskaalat, ADL tegevuste hindamise skaalat, alkoholi liigtarvitamise testi, abivahendi vajaduse hindamise testi, elutähtsate tervise näitajate mõõtmist ja hindamist, Mini-Mental testi, kella testi jne.

Commented [L1]: Eneserefleksioon on asjakohane ja ülevaatlik. Oled ennastjuhtiv õppija ja mul on hea meel, et leidsid ka õppematerjalide hulgast enda jaoks kasulikku. Lisaks on mul hea meel, et oled enda jaoks avastanud RFK kasutamise võlu just meeskonnatöona, kuid mõistan sinu mõtet selles osas, et antud teadmisel ja selle rakendamisel ei ole suurt mõju, kui keegi teine neid ei kasuta kolleegide/meeskonna hulgas.. Siiski soovin sulle toredaid kogemusi RFK kasutamisel ka edaspidi!

Koolitus „RFK kasutamine taastusravi ja rehabilitatsiooni valdkonnas“

Etapp	Milliseid tegevusi rehabilitatsioonispetsialistina tegid; mida pead eriti oluliseks?	Tagasiside ja analüüs RFK kasutamise kohta.
M (Meet) – inimesega kohtumine, esmase info kogumine	<i>Kogusin infot, lugesis töörühma ja enda märkmeid, teenuse vajaduse hindamist, inimesega otseselt ei kohtunud. Saan aru, et oluline on kuulata, mida inimene ise räägib, soovib ja tahab.</i>	<i>Hakkasin koode otsima RFK tabelist. Ei osanud hinnata kui täpselt kodeerimisega minna.</i>
A (Assess) – funktsioneerimisvõime hindamine	<i>Lugesin alginfot mitu korda ja proovisin panna koode. Oluline oli vaha välja tuua.</i>	<i>Koodide leidmine tabelist on lihtne, kui tean mida kood sisaldab ja on selge RFK tabeli jaotus.</i>
G (Goal-set) – eesmärkide ja alaeesmärkide seadmine	<i>Lähtusin kliendi enda eesmärkidest ja proovisin sõnastada. Raske oli sõnastada nii, et eesmärgid oleksid mõõdetavad. Alginfo kogumine on oluline.</i>	<i>Sõnastamine on keeruline. See on kliendi tahe ja selle nimel hakkab meeskond tööle.</i>
P (Plan) – sekkumiste planeerimine, tegevuskava koostamine	<i>Tegevuskava koostamine on mulle keeruline. Esiolgu oskan planeerida ainult õe sekkumiste osa. Füsioteraapia, kogemusnõustaja ja psühholoogi sekkumisi ei oska planeerida. Töö jaotus meeskonnas - kes mida teeb.</i>	<i>Proovisin sõnastada sekkumisi ning tegevuskava koostada jälgides leitud koode.</i>
I (Implement) – sekkumiste elluviimine	<i>Kuna kliendil on toimingute tegemise piirajaks valu, siis temaga alustas tööd füsioterapeut. Õde saab valu hindamisel kasutada VAS skaalat ja muude kaebuste korral suunata vastavate tervishoiuteenuste osutajate (N: valuraviarsti, nahaarsti, jne) juurde. Võimalik on tegeleda ADL tegevuste hindamise, tervislikuma toitumise, alkoholi liigtarvitamise, abivahendi vajaduse hindamise, abivahendi soetamise abi, elutähtsate tervise näitajate mõõtmise ja hindamisega. Oluline on, et tulemusi saab</i>	<i>Kaebuste ja liikumis (liigutamise)piirangute ja tegevuste kirjeldamiseks otsisin tabelist koode. Otsimine ja leidmine võtab mul päris palju aega.</i>

Koolitus „RFK kasutamine taastusravi ja rehabilitatsiooni valdkonnas“

	<i>mõõta, kas siis paremaks või halvemaks, ja hinnata muutusi.</i>	
E (Evaluate) – tulemuste hindamine	<i>Tulemusi ei hinnanud, kuna sekkumised on töös. Saan aru, et on oluline hinnata koos kliendiga.</i>	<i>Esiälgu ei oma veel tulemuste hindamise kogemust. Teiste meeskondade kokkuvõtteid olen lugenud.</i>

Allikas: Kohandatud artikli „Embedding the International Classification of Functioning, Disability and Health in Health Professions Curricula to Enable Interprofessional Education and Collaborative Practice“ alusel .

Monica Moran, Jane Bickford, Sarah Barradell, Ingrid Scholten
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2382120520933855>

III osa. Enda õpikogemuse analüüs

1. Millised teemad koolituselt olid Sinu jaoks olulised ja löid nõ “uut teadmust”?
Mõned mõisted tekitasid küsimusi. Näiteks: osalus – mis see on ja mis selle all mõeldakse, kuidas kodeerida, kuidas sekkuda, kes peaks sekkuma. Osade (mitme) koodidega saab anda väga spetsiifilist infot.
2. Millised eesmärgid endale seadsid ja kuidas hindad oma tööd ning eesmärkide saavutamist?
Minu eesmärk koolitusel oli kõigepealt aru saada ja tutvuda, mis on RFK. Selle olen juba saavutanud. Olin kuulnud, et seda saab kasutada funktsioneerimisvõime hindamisel. Olen nõus, et kodeerimine lihtsustab koostööd erinevate spetsialistide vahel meeskonna töös. Praegu on igapäevatoos inimestega ikka väga palju otsast alustamist. Selle asemel, et võtta juba eelnevalt sellele kulutatud aeg ja tehtud töö ning spetsialistina minna sealt edasi.
3. Mida õppisid koolituse käigus enda kui õppija kohta?
Mina olen seda meelt, et juurde õppida tuleb siis, kui seda infot praktikas kasutada saab ja sellest kolleegidele abi on. Mõttetu on dokumenteerida kui minu kogutud info jääb seisma ja keegi seda edasi ei kasuta või ei saa kasutada. Olen ka ise alati nõus teisi õpetama kui edaspidi sellest oma töös kergem ja lihtsam on.
4. Muud mõtted
Harjutame RFK-d kasutama, saame selgeks ja kasutame seda meie meeskonna töös, siis saame üksteisest paremini aru. Samas jääb rohkem aega süveneda ja tegeleda inimesega, et tagada abi inimesele, kes seda vajab.

IV osa. Sinu soovitus RFK koolituste läbiviimiseks

Antud kujul RFK koolitus on igati tänuväärne. Me kõik õpime kellegi kõrval. Mida rohkem elulisi näiteid ja tööpraktikat, seda kiiremini tuleb arusaamine ja oskus. Minu arvates on väga head õpetajad, konkreetne õppematerjal ja erinevate kogemustega koolituses osalejad. Aeg on raha, raha on vähe ja siis tulebki saada hakkama antud aja raames. Grupitöös osalemine on alati huvitav. Igaüks „viskab õhku“ mingi mõtte.

Monica Moran, Jane Bickford, Sarah Barradell, Ingrid Scholten
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2382120520933855>

III osa. Enda õpikogemuse analüüs.

1. Millised teemad koolituselt olid Sinu jaoks olulised ja löid nõ “uut teadmust”?

Eelnevalt oli vähem mõistmistegelemiskes koodidega (b; d; s ja e-koodid). Sain selgemaks. Teine teema, mis on ja jääb, on õige nurga leidmine eesmärkide sõnastamiseks ja selle alla õigete tegevuste kirjeldamine. Selles osas sain häid näpunäiteid tagasiside tööst I osa

2. Millised eesmärgid endale seadsid ja kuidas hindad oma tööd ning eesmärkide saavutamist?

Kuna osalen nn „kateprojekti“ Töölase rehabilitatsiooni arendusprojekt 2024, siis minu eesmärgiks oli just mõista rohkem eesmärkide seadmisega kaasnevaid detaile. Hindan: „Läheb kah“, st ma ei ole endaga päriselt rahul. Üheks probleemiks saan tuua ikkagi klientide vähese oskuse ja teadlikkuse rehabilitatsiooni olemusest. Seda eriti arvestades klientide puhul, kes on väiksema sotsiaalse võimekusega, intellekti aj psüühikahäiretega ning eakamate klientidega kaasas käib teema, kes pigem näevad eelkõige oma tervisemuresid ja nendele leevenduse saamist.

3. Mida õppisid koolituse käigus enda kui õppija kohta?

Kõik ei ole veel kadunud, kuigi tuleb näha rohkem aega ja vaeva, et omandada oodatav

4. Muud mõtted.

Tunnustan kontaktkoolitust ja ei taha lugu pidada kaugkoolitusest. Paratamatus!

IV osa. Sinu soovitused RFK koolituste läbiviimiseks:

Veelkord, tunnustan kontaktkoolitust, sest grupitöö tegemine, kontakt koolitajatega, küsimuste ja vastuste saamise osas on kindlam käitumine, saab individuaalset suhtlemist „tarbida“.

Ülesehitus, rühmatööd, koolitajate ettevalmistatud osa ja analüüs koolituse käigus õpitava suhtes oli asjatundlik ja täiendavate selgitustega, kui selle järgi oli vajadus.

Aitäh, Jüri, ausa ja ülevaatliku eneseanalüüsi eest. Oled enmastjuhtiv õppija ja mul on hea meel, et leidsid ka õppematerjalide hulgast enda jaoks kasulikku. Oled väärtuslik ja suurte kogemustega spetsialist, kes omab mitme osapoole vaadet antud teemale (pean silmas su töökogemust ka töötukassas) ja loodan, et antud koolitus avardas RFK maailma Sulle veelgi ning ka sedagi, et tegelikkuses võiks koodide keel Sinu tööelu lihtsustada, mitte vastupidi. Olen Sinuga nõus, et RFK või sellele sarnased koolitused vajavad silmast-silma lähenemist, sest antud teema on niivõrd praktilise iseloomuga ja vahetu analüüs ja kogemuste jagamine on ainult boonuseks.

Toremaid kogemusi RFK kasutamisel ka edaspidi!