



Eesti Füsioterapeutide Liidu soovitus.

## FÜSIOTERAPEUTILISTE EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE

Füsioterapeutilised eesmärgid on mõistlik püstitada ja sõnastada koostöös patsiendiga ja/või tema lähedasega. Eesmärkide püstitamisel on kindlasti soovituslik jälgida, et need oleksid täpsed, mõõdetavad ja patsiendikesksed ning ei oleks pelgalt vaid tegevuse kirjeldused. SMART-printsiip eesmärkide püstitamisel on kasulik abimees.

Järgnevalt on esitatud EFLi soovitused füsioterapeutiliste eesmärkide püstitamiseks:

- 1) Pea alati meeles, et eesmärk on oodatava tulemuse kirjeldus.
- 2) Püstita ja sõnasta eesmärk, mis oleks SMART-printsiibist lähtuv:

S	specific	spetsiifiline ehk täpne
M	measurable	mõõdetav ehk objektiviseeritud
A	ambitious/achievable	ambitsioonikas või saavutatav*
R	realistic	realistlik ehk päriselus rakendatav
T	timed	ajaliselt piiritletud

\*vastavalt sellele, mis patsienti rohkem motiveerib
- 3) Füsioterapeutiline eesmärk ei peaks olema üldine või tegevuse kirjeldusel põhinev, näiteks lihasjõu parandamine, kehatüve tugevdamine, ratastooli välja vahetamine, vertikaliseerimine vmt
- 4) Näiteid:

Korrektset püstitatud eesmärk	Mitte-sobiv eesmärk
<b>Patsient liigub kahe nädala pärast iseseisvalt enda kodu trepist 5 astet üles ilma abivahendita, kasutades vahelduvsammu.</b>	Trepil kõndimise treenimine.
<b>Järgmise kuu lõpuks liigub laps iseseisvalt 4-punktitoetuses tasasel pinnal edasi kuni 10 sammu, kasutades retsiprookset liikumismustrit.</b>	Edasi liikumise arendamine.
<b>Patsient seisab 2. veebruariks seisulauaga kehatüvest ja vaagnavöötimest toetatult 80° kaldenurgaga vähemalt 15 minutit järjest.</b>	Vertikaliseerimine.

Koostatud 14.02.2014  
EFLi juhatus

