

## KINNITATUD

Kaitseväe Akadeemia ülema  
14.04.2026 käskkirjaga nr 0.1-  
3.40/26/53

<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Kroonilise valu käsitus</b>
<b>Õppekava nimetus inglise keeles</b>	<i>Management of Chronic Pain</i>
<b>Õppekava kood</b>	26005
<b>Õppe tüüp</b>	Täiendusõpe
<b>Õppekavarühm</b>	Meditsiin
<b>Õppekava maht</b>	8 akadeemilist tundi
<b>Õppe nominaalkestus</b>	1 päev
<b>Õppekoormus</b>	Täiskoormusega õpe
<b>Õppeasutus</b>	Kaitseväe Akadeemia (KVA)
<b>Õppekeel</b>	Eesti keel
<b>Õpiväljundite saavutamiseks vajalikud teised keeled</b>	Puuduvad
<b>Õppekava kinnitamine õppeasutuses</b>	Kaitseväe Akadeemia ülema 14.04.2026 käskkirjaga nr 0.1-3.40/26/53
<b>Kandideerimistingimused</b>	Omandatud on meditsiiniline kõrgharidus arstiteaduse, õenduse, tegevusteraapia või füsioteraapia erialal.
<b>Õpingute alustamise tingimused</b>	KVA ülema käskkirjaga kursusele arvamine.
<b>Õppekava eesmärk</b>	Õppekava eesmärk on arendada Kaitseväe meditsiinikeskustes töötavate tervishoiuspetsialistide teadmisi ja oskusi kroonilise valu olemuse mõistmisest, hindamisest ning käsitlemisest.
<b>Õppekava õpiväljundid</b>	Õppekava läbinu: 1) mõistab kroonilise valu olemust ja neurofüsioloogiat; 2) hindab kroonilise valu tekkimise kliinilisi ohumärke tõenduspõhiste hindamismeetoditega; 3) selgitab kroonilise valu tekkimise põhjuseid ja olemust patsiendile; 4) annab esmaseid soovitusi kroonilise valuga toimetulekuks ning spetsiifiliste harjutuste õpetusi valu vähendamise eesmärgil.
<b>Lõpphindamise viis</b>	Mitteeristav (ME)
<b>Õppekeskkond</b>	Klass ja spordisaal
<b>Õppemeetodid ja maht akadeemilistes tundides</b>	Seminar - 5 tundi Praktikum - 2 tundi Administratiivsed tegevused, tagasiside (TS) - 1 tund
<b>Õppekava ülesehituse lühikirjeldus</b>	Kursus viiakse läbi ühes moodulis. Õpe toimub vastavalt tunniplaanile ühel päeval.
<b>Koolitajate kvalifikatsioon ning õpi- või töökogemus</b>	Meditsiiniline kõrgharidus, läbitud täiskasvanu õppe eripärasid õpetav andragoogika kursus ja erialane töökogemus.
<b>Õppetöö läbiviijad</b>	Vastutav läbiviija Neve Vendt (MD, PhD). Läbiviijad: Taavi Metsma (füsioterapeut, MA) ja kpt Liis Mikkonen (MD).
<b>Kohustuslikud õppematerjalid</b>	Lektorite poolt antud õppematerjalid.
<b>Soovitavad õppematerjalid</b>	Puuduvad

<b>Lõpphindamisele pääsemise tingimused</b>	Puuduvad
<b>Hindamismeetodid</b>	Teemapõhiste teadmiste ja oskuste demonstreerimine praktikumis ning seminaris.
<b>Lõpphindamise tulemuse kujunemine</b>	Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktikumides ja seminarides üles näidatud teadmiste ja oskuste demonstreerimise põhjal.
<b>Tagasiside andmine</b>	Praktikumis ja seminaril annavad läbiviijad tagasisidet jooksvalt suuliselt.
<b>Võlgnevuste likvideerimine</b>	Võlgnevuste likvideerimine kokkuleppel vastutava läbiviijaga.
<b>Õppekava täitmine</b>	Õppetöös osalemine on kursuselasele kohustuslik.
<b>Õppe lõpetamise tingimused</b>	Kursuslane on aktiivselt osalenud ning demonstreerinud teadmisi ja oskusi ühepäevasel kontaktõppel.
<b>Lõpetamisel väljastatavad dokumendid</b>	Kursuselasele väljastatakse KVA täiendusõppe lõpudokumentide väljaandmise korra alusel tunnistus või tõend.
<b>Lõpetamisel omandatav sõjaväeline kvalifikatsioon</b>	Puudub
<b>Lõpetamisel antav auaste</b>	Puudub
<b>Lõpetamisel antavad õigused</b>	Puuduvad
<b>Lisainformatsioon</b>	KVA sõja- ja katastroofimeditsiinikeskus

<b>Tunnijaotusplaan</b>					
<b>Jrk nr</b>	<b>Teema</b>	<b>Koht</b>	<b>Läbiviija</b>	<b>Maht tundides</b>	<b>Õppe-meetod</b>
1.	<p><b>Sissejuhatus. Valu neurofüsioloogia kaasaegne mõistmine ja tõlgendamine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notsitsepsioon, tsentraalne sensitisatsioon, neurotagid, platseebo/notseebo, biopsühhosotsiaalne valumudel, valu jaotamine tekkepõhjuse järgi notsitseptiivseks, neuropaatiliseks ja notsiplastiliseks.</li> </ul> <p><b>Valu hindamine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kroonilise valu kliiniliste ohumärkide ehk "punaste lippude" äratundmine, anamneesi võtmine, kroonilise valu tekkeriski ja liikumisega kaasnevate barjäärade hindamine, valu kompleksuse analüüsimine, hindamis-meetodite tõenduspõhisus.</li> </ul>	Klass	Taavi Metsma	5	Seminar

	<b>Valuravi ja valualane õpe</b> - Erinevate levinud sekkumiste tõendus põhjus, kroonilise valuga kaasnevad liikumissoovitused ja suhtlusstrateegiad. Valu õpetamine kui sekkumisviis. Harjutuste roll valuravis.				
2.	<b>Praktikum ja grupitöö: harjutustel baseeruvad teraapiad. Harjutuste ja nende raskuse muutmine ajas ja ravi kulus kroonilise valu korral. Juhtumianalüüsid.</b>	Spordisaal	Taavi Metsma	2	Praktikum
3.	<b>Kokkuvõtted. Tagasiside.</b>	Klass	Taavi Metsma, Liis Mikkonen	1	TS

<b>Õppeaine hindamine</b> Meetodipõhine mitteeristav hindamine	
<b>Hindamismeetod</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>
Teemapõhiste teadmiste ja oskuste demonstreerimine praktikumides ning seminarides (õpiväljundid 1–4)	Võtab asja- ja teemakohaselt sõna tekkivates diskussioonides, vastab asjakohaselt õppejõudude küsimustele vastavalt esitatud materjalidele. Selgitab patsiendile arusaadaval tasemel kroonilise valu tekkimise põhimõtteid ja hindab kroonilise valu patsienti. Demonstreerib õigeid võtteid kroonilise valu patsiendi käsitlemisel.