

SZAKMAI PROGRAM

Akupressúra

Balázs Masszázs és Mozgásterápia



BMM

MASSZÁZS ÉS
MOZGÁSTERÁPIA

Készítette

Orsolics Balázs

alternatív mozgás- és masszázsterapeuta, akupresszőr

2023.

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
A szolgáltatás tevékenységi köre: akupressúra	4
A szolgáltatás célja.....	5
Szakmai program a gyakorlatban.....	5
A szolgáltatási terület és a kezelések alapvető feltételei.....	5
Kezelések típusai	6
Kezelések menete.....	6
Anamnézis készítése	6
A kezelések ellenjavallatai.....	8
Állapotfelmérés.....	9
Kezelési terv készítése	11
Higiéniai szabályok betartása	12
Kezelések elvégzése.....	12
Dokumentáció a kezelésekről.....	13
Összegzés.....	13

Bevezetés

Az 1997-es jogi szabályozás után az egészségügyben hivatalosan is megjelent egy új szakma: a természetgyógyászat. Ennek a szakmának a képviselőjeként legfontosabb feladatombnak érzem az emberek egészségmegőrzésének támogatását.

A szakmai programot azzal a céllal készítettem, hogy átfogó képet adhassak az egészségmegőrzést elősegítő tevékenységről. Ezen dokumentum tartalmazza az akupresszőr tevékenységem célját és a szakmai programom gyakorlati megvalósításának tervét.

A természetgyógyász vállalkozásom adatai:

- **Természetgyógyász:** Orsolics Balázs
- **Székhely:** 8614 Bálványos, Dózsa György utca 66.
- **Nyilvántartási szám:** 56176999
- **Adószám:** 57539193-1-34
- **Egészségügyi alapnyilvántartási szám:** 255269
- **Weboldal:** balazsmasszazs.hu
- **E-mail:** balazsorsolics@gmail.com
- **Telefon:** + 36 30 237 1199
- **Rendelési idő:**
 - hétfő - péntek: 10:00 – 20:00
 - szombat: 8:00 – 12:00

A szolgáltatás tevékenységi köre: akupresszúra

Az akupresszőr tevékenységének meghatározása a **11/1997. (V.28.) NM rendelet 4. számú melléklete** alapján:

“Az akupresszőr tevékenysége a hagyományos kínai orvoslás és akupunktúrás pontok és vezetékek ismeretén alapul. Az akupresszőr az akupunktúrás pontokat vizsgálja és ujjnyomással vagy más mechanikai hatással kezeli.

Az akupresszőr miután tájékozódott a beteg addigi orvosi ellátásáról, anamnézist állít össze a kínai orvoslás szabályai szerint, majd akupresszúrás kezelési tervet készít, és a program szerint a beteget rendszeresen kezeli. Kezelés mellett az akupresszúrán kívül szerepelnek más kínai masszázstechnikák is. Az állapot változását a beteg visszajelzései, valamint kezelőorvosi konzultáció alapján észleli és a programot szükségszerűen módosítja. Ha a beteg a megfelelő orvosi vagy más szakellátásban még nem részesült, a megfelelő helyre továbbirányítja. Az akupresszőr a kínai orvoslás szabályai szerint betegségmegelőző kezeléseket is végez, a beteget az egészséges életmódra neveli.”

A szolgáltatás célja

Célom, hogy hozzájáruljak a tevékenységgemmel a dél-balatoni településeken élő emberek egészségmegőrzéséhez és betegségmegelőzéséhez. Ezt a tevékenységet a kompetenciahatáraim betartásával végzem.

A keleti medicinában az akupresszúrát egyenrangúnak tekintik a többi gyógyító eljárással, bizonyos megkötésekkel számos betegség kezelésénél alkalmazhatónak tartják.

Az emberben öngyógyító mechanizmusok rejlenek, amelyek az akupresszúra segítségével működésbe hozhatók. Az akupresszúra alkalmazásának célja az emberben rejlő öngyógyító mechanizmusok beindításának támogatása és a harmonikus állapot megteremtésének segítése.

Betegségmegelőző és egészségmegőrző tevékenységemet a hagyományos kínai orvoslás szabályai szerint végzem, anamnézis, állapotfelmérés és egyénre szabott kezelési terv alapján.

Szakmai program a gyakorlatban

A szolgáltatási terület és a kezelések alapvető feltételei

A kezeléseim házhoz járó szolgáltatás formájában 22 dél-balatoni településen érhetőek el.

- Balatonboglár, Balatonlelle, Balatonőszöd, Balatonszárszó, Balatonszemes, Kötcse, Nagycsepely, Szólád, Teleki.
- Balatonendréd, Balatonföldvár, Bálványos, Kereki, Kőröshegy, Pusztaszemes, Szántód, Zamárdi.
- Ádánd, Balatonszabadi, Ságvár, Siófok, Siójut.

A klienseket az otthonukban kezelem, az előre megbeszélte időpontban érkezem a kezelésre.

A kezeléshez szükséges eszközöket (kezelőágy, kezelőmatrac, törülköző, lepedő, kézfertőtlenítő, dokumentáció, irattartó, toll) biztosítom. Ezen kívül szükségem van egy körülbelül 2 x 2 méter nagyságú helyre, ahol az akupresszúrást kezelést el tudom végezni. Fontos, hogy a helyiség, ahol a kezelést végzem zajmentes és megfelelő hőmérsékletű legyen.

Kezelések típusai

Az akupresszúrást kezeléseket mellett alternatív mozgás- és masszázsterápiás kezeléseket is végzek. Az akupresszúrást általában a mozgás- és masszázsterápiás kezeléseket kiegészítéseként használom. Szükség és igény esetén az akupresszúrást kezeléseket önmagukban is elvégezhetők.

Kezelések menete

Anamnézis készítése

Az anamnézis a kórelőzmények feltérképezését jelenti. Elsődleges célja a panaszok és tünetek feltárása, azok súlyozása. Szükséges megismerni a panaszokkal összefüggő előző vizsgálatokat, terápiákat, ahhoz, hogy a legmegfelelőbb kezeléseket nyújtsam a későbbiekben a klienseim számára. A jogszabály előírja annak a tisztázását, hogy a kliens járt-e a panaszaiival, betegségével orvosnál. Anamnézis felállítása csak orvos által felállított diagnózis megléte esetén történhet. A hatályos magyar jogszabályok szerint a betegség megállapítása és arra terápiás terv készítése orvosi feladat, az általam végzett kezeléseket orvosi diagnózist és kezeléseket helyettesíteni nem jogosultak és nem alkalmasak. Nagyon fontos az, hogy a kliensem az orvosa által előírt utasításokat tartsa be maradéktalanul, erre

felhívom a figyelmét már az anamnézis készítés során. Ha prevenció kezelésre jelentkezik hozzám egy kliens, és az egészségi állapota eltér a normálistól haladéktalanul orvoshoz irányítom.

Az anamnézis készítése során kiemelt fontosságú a nyugodt körülmények biztosítása és a nyugalom sugárzása a kliens irányába. Az empátiás légkör megteremtése alapfeltétel a jó természetgyógyász - kliens kapcsolat kialakításához. Az anamnézis készítés során alakítom ki az első benyomásaimat a kliens személyéről, ő pedig az én személyemről. Az anamnézis minden esetben az első találkozás alkalmával készül. Kiemelten fontos, hogy már a beszélgetés elején is érezze a kliens, hogy ő és a problémája van a középpontban. Az anamnézis készítés alkalmas arra is, hogy normál határok között kibeszélje magából a kliens a betegsége vagy egyéb okok miatt felgyűlt feszültségeit, szorongásait.

Az anamnézis készítés lépéseit az alábbiakban fejtem ki részletesebben.

- **Adatok felvétele**

A **11/1997. (V. 28.) NM rendelet alapján** a következő személyes adatokat szükséges felvenni.

- név
- leánykori név
- születési hely és idő
- anyja neve
- lakcím

Ezek mellett, ha a kliens elektronikus úton szeretne tőlem számlát kapni az e-mail címét is elkérem tőle.

Természetesen a kliens személyes adatait a jogszabályokat betartva, a weboldalamon megtalálható Adatkezelési tájékoztató (balazsmasszazs.hu/adatvedelem/), és a titoktartási kötelezettségem alapján kezelem.

- **Szabadon beszéltetés**

A nyitó kérdés feltétele után (pl.: mi a panasz?) célszerű alkalmazni a szabadon beszéltetést. Amiket panaszként megél, azt el tudja mondani a kliens, illetve fel tudja idézni

a korábbi orvosi diagnózisait, régebbi betegségeit. Ebben a szakaszban be tudja mutatni a múltbeli zárójelentéseit, különböző múltbeli vizsgálatok eredményeit.

- **Célzott kérdések feltétele**

A célzott kérdések vonatkozhatnak a kliens állapotára, életmódjára és a szokásaira. Nagyon fontos, hogy ismereteket szerezzek a kliens tágabb és szűkebb környezetéről, ez segít pontosítani az állapotát. Ugyanakkor a célzott kérdések feltétele során kiemelt fontossága van a diszkréciónak, a bizalmas személyes információk védelmének, titokban tartásának.

Panasztól függetlenül az alábbi célzott kérdéseket teszem fel a klienseim számára.

- Milyenek a táplálkozási szokásai? Milyen rendszerességgel táplálkozik, mit szokott enni/inni? Mennyi a napi folyadékfogyasztása?
- Vannak-e egészségkárosító szokásai?
- Végez-e rendszeres testmozgást?
- Milyen ritmusban éli az életét? Hogyan alakul a munka és a pihenés aránya?
- Van-e családja? Vannak-e gyermekei, barátai? Milyen viszonyban van a hozzá közel állókkal?
- Milyen munkát végez? Mennyit dolgozik, ezt milyen munkabeosztásban végzi?
- Milyen a lelki közérzete általában? Voltak-e nehezebb helyzetek az életében a közelmúltban?

A kezelések ellenjavallatai

Az anamnézis készítés után megvizsgálom azt, hogy vannak-e ellenjavallatai a kezelés megkezdésének. Ezt elsősorban kikérdezéssel teszem meg. Ha az alábbiak közül valamely ellenjavallat fennáll, akkor nem kezdem meg a kezelést.

- magas láz, erősen legyengült szervezet
- menstruáció első három napján nem ajánlott a kezelés
- fertőző betegség
- heveny, hirtelen fellépő gyulladások
- kiterjedtebb bőrbetegségek
- limfómák

- rákos megbetegedések esetén, kemoterápiás kezelés alatt
- mélyvénás trombózis esetén
- fokozott vérzékenységgel járó betegségek, vérhígító (Sincumar, Marcumar) szedése esetén
- visszérgyulladás, ödémák esetén
- friss szívinfarktus
- dekompenzált szívelégtelenség, pacemaker esetén
- súlyos arteriosclerosis (érelmeszesedés) esetén
- heveny, hirtelen fellépő ízületi gyulladás, friss rándulás, ficam, törés esetén
- előrehaladott csontritkulás esetén
- veszélyeztetett terhesség esetén
- közvetlenül műtét után nem ajánlott, minimum hat hetet kell várni
- instabil pszichés állapot, alkohol, illetve drog befolyásoltsága alatt

Ha nincsen kizáró ok, az előbbieken felsorolt ellenjavallatok egyike sem áll fenn, megkezdhető a kezelés.

Állapotfelmérés

A kezelési terv felállítása előtt állapotfelmérést végzek a kínai orvoslás szabályai szerint. Az állapotfelmérés megtekintésből, meghallgatásból, és kikérdezésből áll.

○ **Megtekintés**

A test külső szemmel látható elváltozásainak megtekintése. Testalkat, testtartás, arcszín megfigyelése, a haj, a szem, a fül, az orr, a száj, az ajkak, a fogak, a nyelv, a bőr esetleges kóros elváltozásainak vizsgálata.

○ **Meghallgatás**

A meghallgatás során a kliens beszédét figyelem, mennyire erőteljes a hangja, sokat beszél vagy éppen keveset. Megfigyelem a légzését, köhög-e, gyakran sóhajt-e, illetve a tapasztalható-e nála bélkorgás.

○ **Kikérdezés**

Az egyik legfontosabb állapotfelmérő módszer a kikérdezés. Az állapotfelmérés ezen részében célzott kérdéseket tesz fel a kliensnek.

I. *Hideg – meleg*

Hideg, meleg vagy semleges érzete van a testében? Irtózik a hidegtől vagy a melegtől? Fázós-e? Gyakran van melege, még akkor is, ha ezt nem indokolja a hőmérséklet? Hideg, forró vagy semleges hőmérsékletű ételekre vágyik általában?

II. *Szomjúság - étvágy*

Gyakran szokott-e szomjas lenni? Gyakran előfordul a következő: szomjas, de mégsem kíván inni? Gyakran előfordul, hogy kifejezetten hideget kíván inni? Milyen az étvágya?

III. *Széklet - vizelet*

Milyen gyakran van széklete? Milyen általában a székletének az állaga? Milyen gyakran van vizelete? Milyen általában a vizeletének színe? Ha vizeletürítése van, általában mekkora mennyiségű vizeletet ürít?

IV. *Érzékszervek*

Van-e fülcsengése? Tapasztalt-e látásromlást az utóbbi időben? Jellemzőek-e a következők az utóbbi időben: szemkáprázás, látótér zavarok, homályos látás, szemszárazság, szürkületi vakság?

V. *Alvás*

Milyen az alvása? Nehezen vagy könnyen alszik el? Jellemző a napközbeni álmoság, aluszékonyság? Gyakran felriad éjszaka? Ha félébred éjszaka vagy hajnalban, általában mikor történik ez?

VI. *Fej és test tünetei*

Ha van fejfájása, akkor az általában milyen jellegű? Gyakran szédül? A szédülést kíséri fülzúgás? A szédülést kíséri szemkáprázás, homályos látás, szürkületi vakság? Ha van fájdalma a testében bárhol, az milyen jellegű?

VII. *Izzadás*

Izzad-e olyan helyzetekben, ami nem indokolná ezt? Jellemző-e az éjszakai izzadás?

Jellemző-e a kifejezett tenyérközép és talpközép izzadás?

VIII. *Női bajok*

Milyen a menstruációja: normális vagy van-e valami, ami a szokásostól eltér?

IX. *Egyéb kérdések*

Mondjon el bármit, amit fontosnak tart!

Kezelési terv készítése

A kezelési terv készítésére az anamnézis készítése, az állapotfelmérés, és az első kezelés lezajlása után, az első és a második találkozás között kerül sor. Az első kezelés során előtérbe kerülhetnek olyan jelzések, amelyek a kezelés előtti beszélgetés során nem válnak láthatóvá. Az akupresszúrás kezeléseknél a kliens egyes pontok stimulációja során érzékenyebben reagálhat. Ezek a jelek újabb információkkal szolgálnak a kliens életmódjáról és aktuális állapotáról, és módosíthatják a kezelési terv felállítását.

Mi alapján készül a kezelési terv?

- anamnézis
- állapotfelmérés
- első kezelés

Kezelési terv tartalma akupresszúrás kezeléseknél:

- Anamnézis készítés, állapotfelmérés, és az első kezelés során begyűjtött tapasztalatok összefoglalása, amely a kezelési terv felállításának alapjául szolgál.
- Az állapotfelmérés alapján az egyes alkalmak során kezelni kívánt akupresszúrás pontok feltüntetése.
- Célkitűzés, a tervezett kezeléseknél a gyakorisága.

A kezelési terv a kliens állapotváltozásainak függvényében változhat az idő előrehaladtával. Minden egyes kezelés után felülvizsgálom, hogy szükséges-e változtatni az eredetileg felállított kezelési tervet.

Higiéniai szabályok betartása

Minden egyes kezelés megkezdése előtt és után különös gondot fordítok az általános higiéniai szabályok betartására. Ezek elengedhetetlenek a kezelések biztonságos végrehajtásához.

Higiéniai intézkedések:

- Tiszta munkaruha.
- A kezelőágy felülete rendszeres fertőtlenítésen megy át, a kezelőmatrac mosható és könnyen tisztítható huzattal rendelkezik.
- A kezelőágy és a kezelőmatrac felületére terítendő törülköző és lepedő tisztán tartott rendszeres mosással.
- Az esetleges fertőzések elkerülése végett minden kliens kiszolgálása előtt és után szappannal kezet mosok.

A kezelések elvégzésére csak az előbbieken felsorolt higiéniai szabályok betartása után kerülhet sor.

Kezelések elvégzése

Kezelések menete:

- Kezet mosok fertőtlenítőszeres kézmosóval.
- Az első találkozáskor részletes állapotfelmérés történik a kínai orvoslás szabályai szerint, ez körülbelül 30 percet vesz igénybe. A további alkalmak során minden esetben állapotfelmérést végzek (5 – 10 perc) az aktuális kezelés megkezdése előtt. Kérdéseket teszek fel a kliens aktuális állapotával, és az eddigi kezelések utóhatásaival kapcsolatban.
- Akupresszúra alkalmazása a kezelési tervnek megfelelően. Az akupresszúrák kezelés során az állapotfelmérés alapján szükségesnek ítélt akupresszúrák pontok kezelését végzem el. Az akupresszúrák kezelés pontnyomással, dörzsöléssel, gyúrással történik a kezelés helyétől függően. Egy kezelés során 3 – 5 akupresszúrák pontot használok. Egy akupresszúrák pont kezelése körülbelül 5 – 10 percig tart. A pontkezelés időtartamát és erősségét befolyásolják: a kliens állapota és visszajelzései. Az

akupresszúrás kezelés mellett a thai masszázst technikáit is használom. A két technika jól kiegészíti egymást, együttes használatuk hatékonyabbá teszi a kezeléseket. A masszázs és az akupresszúrás kezelés együttes időtartama 90 perc.

- A heti, kezelés utáni feladatok átbeszélése a klienssel, rövid szóbeli tanácsadás.
- A kezelés után kézmosás fertőtlenítőszeres kézmosóval.

Dokumentáció a kezelésekről

A **11/1997. (V. 28.) NM rendelet alapján** dokumentációt kell készíteni az elvégzett természetgyógyászati kezelésekről, szükséges bizonyos személyes adatok nyilvántartása.

1. *“A kezelt személy személyi adatai (név, leánykori név, születési hely és idő, anyja neve, lakcím).*
2. *A természetgyógyászati tevékenység indokának rövid leírása, beleértve a kórelőzményeket, az orvos által megállapított diagnózist és javasolt terápiát.*
3. *Az elvégzett természetgyógyászati kezelés ismertetése, a természetgyógyász által javasolt terápia.*
4. *A természetgyógyászati kezelés időpontja(i) és a kezelt személy állapotában bekövetkezett változás leírása.”*

A dokumentáció és annak kezelése az adatvédelmi előírások, valamint a titoktartási kötelezettség betartásával történik. Természetgyógyászként maradéktalanul eleget teszek titoktartási kötelezettségemnek, ez vonatkozik minden olyan információra, ami a kliens kezelése során tudomásomra jut és a kezelésekről készített dokumentációból kiderül.

Összegzés

Ez a szakmai program egyfajta irányvonalat nyújt számomra, segít meghatározni a munkám alapvető lépéseit. Támogat a célom elérésében, amely a dél-balatoni településeken élő emberek egészségmegőrzésének a támogatása. A tevékenységem szakmai programja nyilvános, minden érdeklődő számára megtekinthető a weboldalamon, a következő címen:

balazsmasszazs.hu/szakmai-program/