



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post info@itk.ee  
www.itk.ee

## Vaimse tervise füsioteraapia

**Vaimse tervise füsioteraapia on onkoloogilistele ja taastusravi patsientidele mõeldud füsioteraapiateenus, mis põhineb kehatajutraapia meetodil BBAT (Basic Body Awareness Therapy).**

Teenuse käigus õpetatakse patsientidele, kuidas läbi liikumise ja liigutusteadlikkuse arendamise toetada eneseteadlikkust ning stressi ja haigusega toimetulekut. Kehatajutraapia on sobiv füüsiliste ja/või vaimsete terviseprobleemide korral, nagu krooniline valu, lihaspinged, väsimus, unetus, ärevus- ja meeleoluhäired jms. Teraapia keskendub funktsionaalsele liikumisele, liigutusteadlikkuse ja liigutuskvaliteedi arendamisele, sh õpib inimene märkama, kuidas ta kasutab keha argitegevustes (istumine, seismine, kõndimine ja lamamine).

**Vastuvõtule pöördumiseks on vajalik ITK eriarsti saatekiri!** Teenusele suunab raviarst.