

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu Kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Bia Ojamaa

**RATSUTAMISTERAAPIA MÕJU TEGEVUS- JA
OSALUSVÕIME PIIRANGUTEGA LASTELE PÄRNUMAA
NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Dagmar Narusson

Kaasjuhendaja: Ere Raudsepp

Pärnu 2013

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Terapeutiline ratsutamine kui võimalik rehabiliteerimise meetod.....	6
1.1. Rehabilitatsiooni eesmärgid	6
1.2. Ratsutamisteraapia arengulugu	7
1.2.1. Ratsutamisteraapia areng Euroopas.....	7
1.2.2. Ratsutamisteraapia areng Ameerikas	9
1.3. Ratsutamisteraapia kui ravimeetod	11
1.3.1. Ratsutamisteraapia mõjud	12
1.3.2. Ratsutamisteraapia meeskond	14
1.3.3. Ratsutamisteraapia tunni läbiviimine	16
1.3.4. Terapeutilise ratsutamise vormid	17
1.4. Ratsutamisteraapia Eestis	19
2. Uurimus ratsutamisteraapia mõjust tegevus-ja osalusvõime piirangutega lastele	22

2.1. Uurimisprobleemi seade, uurimiseesmärgid ja küsimused.....	22
2.2. Uurimuse läbiviimine ja valim.....	23
2.3. Uurimisandmete analüüs ja uurimistulemused	26
2.3.1. Lapsevanemate informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist	26
2.3.2. Muutused, mida ratsutamisteraapia lastes esile toob.....	30
2.3.3. Laste erinevad oskused ja võimed enne ratsutamisteraapias käimist ning oskuste ja võimete arenemine teraapia käigus	33
2.3.4. Ratsutamisteraapia edendamise võimalused Eestis.....	38
2.4. Arutelu ja järeldused	42
Kokkuvõte	48
Viidatud allikad.....	50
Lisa 1	55
Intervjuu küsimused	55
Summary	57

SISSEJUHATUS

Ratsutamisteraapia on kogu maailmas tuntud rehabilitatsioonimeetod, mis aitab suhtlemisraskustega lastel ja täiskasvanutel ühiskonnas paremini kohaneda ja mitmeid terviseprobleeme lahendada või leevendada. Väljaspool Eestit hakati ratsutamisteraapiaga teadlikumalt tegelema eelmise sajandi 60-ndatel aastatel. Eestis alustati ratsutamisteraapiaga alles käesoleva sajandi alguses, kuid positiivseid tulemusi on märgata juba praegu.

Tegemist on väga mitmekülgse rehabiliteerimise meetodiga, mille tulemusena paraneb kliendi füüsiline tervis ning suureneb enesekindlus ja iseseisvus. Ratsutamisteraapia annab osalejatele suure emotsionaalse naudingut, olles ühtlasi ka meelelahutus, mis aitab kaasa nende elukvaliteedi paranemisele.

Töö eesmärgiks on välja selgitada, milliseid muutusi ratsutamisteraapia lastes esile toob ning kuidas arenesid nende erinevad oskused teraapia käigus. Samas uuritakse, milline on lapsevanemate informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist ja milliseid ettepanekuid nad teeksid ratsutamisteraapia edendamiseks Eestis.

Uurimus on kvalitatiivne, andmete kogumiseks viiakse läbi intervjuud 13 Pärnumaa lapsevanemaga, kelle lapsed on ratsutamisteraapias korduvalt osalenud.

Lõputöö koosneb kahest osast. Esimeses osas antakse teoreetiline ülevaade ratsutamisteraapia arenguloost, selgitatakse milliste haiguste ja erivajaduste korral ratsutamisteraapiat kasutatakse, millist mõju antud rehabilitatsioonimeetod patsientidele avaldab ja milliseid terapeutilise ratsutamise vorme kasutatakse. Lühidalt tutvustatakse ka

ratsutamisteraapia arengut Eestis. Lõputöö teises osas kirjeldatakse läbiviidud uurimust, esitatakse uurimuse meetodi ja valimi kirjeldus ning antakse ülevaade intervjuude põhjal saadud tulemustest.

Töös kasutatavad peamised mõisted:

Rehabilitatsioon – inimese tegevusvõime ja osalusvõime arendamise kompleksne protsess, mille erinevate sekkumiste peamine eesmärk on inimese sotsiaalse osaluse suurendamine ühiskonnas (Rehabilitation 2013).

Terapeutiline ratsutamine viitab kõikidele hobusega seotud tegevustele – hipoteraapia, voltiseerimine, vankrisõit, ratsutamisteraapia ning erivajadustega inimestele kohandatud tegevused tallis ja hobustega. Ratsutamisteraapia on holistiline ravi, kus kogu keha on liikumisse kaasatud. (Swift 2002: 25)

Ratsutamisterapeut - isik, kellel on põhihariduse kõrval (arst, füsioterapeut, psühholoog, tegevusterapeut, logopeed) ratsutamisteraapia alased teadmised ja oskused. Oskab hobuse ja hobustega seonduvate tegevuste abil vähendada ja ravida patsiendi kehalistest ning psüühilistest probleemidest/haigus-seisunditest tingitud vaevusi. Teeb koostööd patsiendi arsti, füsioterapeudi, perekonnaliikmega või mõne muu spetsialistiga. (Eesti Ratsutamisteraapia Selts 2012)

Erivajadustega inimeste ratsutamise instruktor - õpetab erivajadustega inimestele ratsutamist kui sporti. Arvestab ja kasutab ratsutamisteraapia põhimõtteid ning teeb koostööd ratsutamisterapeudiga või ka mõne muu spetsialistiga (nt arstiga, füsioterapeudiga, psühholoogiga). (Eesti Ratsutamisteraapia Selts 2012)

Tserebraalparalüüs – ajukahjustusest põhjustatud seisund. Termin tserebraal viitab peaaajule ja paralüüs liigutuse või kehahoiu häirele. Tegemist on mitteprogresseeruva motoorikahäirega. (Miller 2005: 3)

1. TERAPEUTILINE RATSUTAMINE KUI VÕIMALIK REHABILITEERIMISE MEETOD

1.1. Rehabilitatsiooni eesmärgid

Antud peatükis käsitletakse erivajaduse ja rehabilitatsiooni olemust ning tuuakse välja millistele valdkondadele rehabilitatsiooniteenused keskenduvad.

Erivajadus kui nähtus ja inimesed, kellel füüsilised, psühholoogilised või sotsiaalsed erivajadused, on sama vana kui inimkond (6,5 miljonit aastat). Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel on maailmas 650 miljonit erivajadustega inimest, nendest 200 miljonit lapsed. (Rehabilitation 2013)

Erivajadusega lapse sünd, lapse raske haigus või tervist kahjustanud õnnetus on iga lapsevanema jaoks suureks elumuutuseks ja väljakutseks. Erivajadusega lapsed vajavad tavalisest enam tähelepanu ja hoolitsust, samuti peab lapsevanem hakkama otsima teavet, mis aitab tal uues olukorras paremini hakkama saada. (Puudega laps 2013)

Rehabilitatsiooni ülim eesmärk on inimese sotsiaalse osaluse saavutamine või taastamine sotsiaalses elus. Samas, rehabilitatsiooni sekkumiste kompleksuse mõistmiseks, on oluline rõhutada, et rehabilitatsiooni vaheeesmärgid on inimese keha struktuuride ja funktsioonide ning psüühiliste funktsioonide arendamine ja restruktureerimine, võimete arendamine, tegevuse ja osaluse kohandamine ning inimese tegevusvõimet piiravate keskkonnategurite kohandamine. (Rehabilitation 2013)

Rehabilitatsiooniteenused aitavad erivajadustega lastel igapäevases elus paremini toime tulla ja oma võimeid arendada (Rehabilitation 2013).

Rehabilitatsiooniteenuste eesmärgid võivad olla erinevad. Tavaliselt jagunevad eesmärgid kolme valdkonna vahel: meditsiiniline, hariduslik ja psühhosotsiaalne rehabilitatsioon. Meditsiinilise rehabilitatsiooni eesmärgid on peamiselt suunatud lapse ravi ja diagnostikaga seotud vajadustele, lihastoonuse normaliseerimisele, tasakaalu arendamisele ja abivahendite muretsemisele. Hariduslik rehabilitatsioon keskendub lapse arendamisele. Sinna alla kuulub lapsele jõukohase ja sobiva hariduse andmine, kognitiivne areng, kõne ja kommunikatsiooni ning peenmotoorika arendamine. Psühhosotsiaalses rehabilitatsioonis oli tähelepanu pööratud probleemidele, mis käsitlesid sotsiaalteenuste vajadust, lapse kohanemist puudega ja lapse sotsiaalsete oskuste arendamist. Peamisteks rehabiliteerivate teenuste pakkujateks on kõigis kolmes valdkonnas meditsiinasutused või erikoolid ja – lasteaiad. (Sippol 2005: 8-10)

Vastavalt kliendi vajadusele on võimalik rehabilitatsiooniteenuse raames kasutada füsioterapeudi, tegevusterapeudi, sotsiaaltöötaja, eripedagoogi, psühholoogi või logopeedi teenuseid (Rehabilitatsiooniteenus 2013).

Viimasel seitsmel aastal on Eestis pakutud erivajadustega lastele ka ratsutamisteraapiat. Tegemist on mitmekülgse rehabiliteerimise meetodiga, mis võimaldab terapeudil tegeleda kliendiga individuaalselt ja patsientidel viibida väljaspool haiglakeskkonda. Ratsutamisteraapiat rehabilitatsiooniteenuste nimekirja käesoleval ajal veel ei ole lisatud, kuigi vajadus selleks on kindlasti olemas.

1.2. Ratsutamisteraapia arengulugu

1.2.1. Ratsutamisteraapia areng Euroopas

Hobune on teeninud inimkonda aastasadu. Peamiselt on neid kasutatud transpordiks, tööloomana või sõjanduses. Juba ammustest aegadest on pärit allikaid selle kohta, et hobust kasutati ka tervendamiseks.

Hobuse seljas ratsutamist on kirjeldatud paljude arstide ja terapeutide poolt – Galenos 129-200 m.a.j.; Oribasius 1555; Fuller 1705; Quellmaltz 1735; van Swinten 1776, kui üht

kasulikku teraapiavormi terviseprobleemide leevendamiseks. Andmed hobuse positiivsest mõjust inimese tervisele ja heaolule on pärit viiendast sajandist e.Kr., kui Kreeka ja Rooma vigastatud sõduritel soovitati tegeleda ratsutamisega, et aidata kaasa taastumisele. (Mayberry 1978: 193)

Esimene uuring ratsutamise kui teraapia kohta tehti 1875. aastal. Prantsuse arst Chassaigne kasutas ratsutamist kui ravimeetodit mitmete neuroloogiliste haiguste korral ja järeldas, et see aitab parandada patsientide rühti, tasakaalu ja üldist liikumist. Samuti mõjus ratsutamisteraapia hästi inimeste psüühilisele seisundile. (Riding Through History 2012)

1777.a. soovitas Tissot ratsutamist tuberkuloosi ennetuseks ja raviks (Bain 1965: 263).

Sajandivahetusel tunnistati ratsutamisteraapia kasulikkust ka Inglismaal ja I Maaimasõja ajal pakuti Oxfordi haigla haavatud sõduritele ratsutamisteraapiat. 1950. aastatel hakkasid Briti füsioterapeudid uurima võimalusi, kuidas pakkuda ratsutamist kui teraapiat kõikidele erivajadustega inimestele. The British Riding for the Disabled Association (RDA) rajati 1969. aastal kuningliku perekonna toetuse abil. (Riding Through History 2012)

Esimesed ratsutamisteraapia keskused loodi Skandinaaviamaades pärast kahte tõsist poliomüeliidi epideemiat 1946.a. neuromuskulaarsete häirete, peamiselt poliomüeliidi ja tserebraalparalüüsi raviks (Bain 1965: 264). Eriti populaarseks muutus ratsutamisteraapia Norras, Taanis ja Inglismaal pärast seda, kui tuntud Taani ratsasportlane Liz Hartel vaatamata raskele poliomüeliidist põhjustatud halvatusesele võitis 1952. aastal Helsingi olümpiamängudel hõbemedali. (Hallberg, Irwin 2008: 27)

1957. aastal asutati Inglismaal ametlik ratsutamiskool füüsiliste erivajadustega inimestele (Engel 1984: 41).

1973. aastal toimus esimene ratsutamisteraapia alane teaduskongress Pariisis (Evans 1995: 27-28).

1980. aastal asutati Belgias ülemaailmne Puuetega Inimeste Ratsutamise Föderatsioon (The Federation of Riding for the Disabled International). Organisatsiooni missiooniks on

soodustada koostööd nende organisatsioonide ja eraisikute vahel, kes tegelevad ratsutamisteraapiaga. (Evans 1995: 27-28, FRDI...2012)

1988. aastal hakati koolitama ratsutamisterapeute Soomes (Selvinen 2004: 25). Kolmeaastasi koolitusi viiakse läbi Ypāja hobuülikoolis koostöös Soome Ratsutamisterapeutide Seltsiga. Soome Ratsutamisterapeutide Selts asutati 2000. aastal ja on alates 2002. aastast Puuetega Inimeste Ratsutamise Föderatsiooni liige. (Suomen Ratsastusterapeutit ry 2013)

Soomes on ratsutamisteraapia individuaalteraapia ja selle määrab näidustusel raviarst. Soomes on ratsutamisteraapia ja Saksamaal hipoteraapia saajaprotsendiliselt finantseeritud tervisekindlustuse poolt. (Bürkland 2004: 68)

1.2.2. Ratsutamisteraapia areng Ameerikas

Ameerikas sai ratsutamisteraapia veidi hiljem alguse, kui Euroopas. Tänapäeval on seal hulgaliselt erinevaid ratsutamiskeskusi, mis pakuvad erivajadusega inimestele võimalusi tegeleda hobuste ja ratsutamisega.

1878. aastal avaldati New Yorgis esimene ratsutamisteraapia teemaline raamat “Horseback Riding: From a Medical Point of View”, mille autor oli Ghislani Durant (Evans 1995: 27).

USA-s ja Kanadas sai ratsutamisteraapia alguse 1960. aastal ning samal aastal asutati ka Community Association of Riding of the Disabled (Riding Through History 2012).

1969. aastal asutati Michiganis Cheff Center, mis on vanim ja suurim ratsutamiskeskus USA-s, mis on mõeldud erivajadustega inimestele (Engel 1984: 42). The North American Riding for the Handicapped Association (NARHA) asutati 1969. aastal, et pakkuda erinevaid ratsutamisvõimalusi erivajadustega inimeste gruppidele USA-s ja naaberriikides. NARHA hoolitseb treeningute, turvalisuse ja juhendite eest, sertifitseerib ratsutamisteraapia instruktoreid, akrediteerib ratsutamiskeskusi vastavalt kehtestatud standarditele, aitab ratsutamisteraapiat propageerida ja pakub oma liikmesorganisatsioonidele soodsat kindlustust. (Riding Through History 2012)

1988. aastal avaldas Dolores Bertoti esimese teadusliku uurimustöö ratsutamisteraapia alal ajakirjas Physical Therapy (Evans 1995: 27-28). Tema uuringus osalesid 27 tserebraalparalüüsi diagnoosiga last, kes käisid ratsutamisteraapias kaks korda nädalas. Bertoti uuringu tulemused näitasid, et patsientide lihaste spastilisus vähenes, paranes kehahoiak ja tasakaalutunnetus. Uuringust selgus, et lisaks füüsilisele mõjule on ratsutamisteraapial ka psühholoogiline mõju – suurenes patsientide enesekindlus ja enesehinnang. (Hallberg, Irwin 2008: 32)

1999. aastal toimus esimene rahvusvaheline ratsutamisteraapia konverents Brasiilias (Evans 1995: 27-28).

Kuigi Ameerikas alustati ratsutamisteraapiaga hiljem kui Euroopas, on seal käesoleval ajal ratsutamisterapeutide ja -instruktorite koolitamine väga kõrgel tasemel.

NARHA igaaastastel konverentsidel on alati hulgaliselt teistest maadest osalejaid, kes tulevad omandama uusi teadmisi oma Ameerika kolleegidelt. NARHAL on väga tugevad rahvusvahelised sidemed näiteks Saudi Araabia, Israeli, Jaapani, Taiwani, Hispaania ja Brasiiliaga. (Benjamin, Brown 2013)

Paljud ratsutamisteraapiaga tegelevad spetsialistid leiavad, et nende töös on tähtis omada NARHA sertifikaati ja seepärast leiab NARHA sertifitseeritud terapeute näiteks Belgias, Brasiilias, Kanadas, Horvaatias, Saksamaal, Iirimaa, Iisraelis, Jaapanis, Mehhikos, Saudi Araabias, Slovakkias ja Hispaanias (Benjamin, Brown 2013).

Erivajadustega ratsanike jaoks korraldatakse tänapäeval palju erinevaid võistlusi. Ratsutamine kuulub ka näiteks Suviste Paraolümpiamängude kavva. (Benjamin, Brown 2013) Erivajadustega ratsanikud on saavutanud käesoleval ajal nii kodumaal kui rahvusvahelistel võistlustel märkimisväärsed tulemused (Riding Through History 2012).

1.3. Ratsutamisteraapia kui ravimeetod

Meditisiin kaugeneb käesoleval ajal järjest rohkem loodusest. Ratsutamisteraapia on holistilise rehabilitatsiooni võimalus, mis võimaldab patsientidel viibida väljaspool haiglakeskkonda.

Inimeste ring, keda ratsutamisteraapia aidata võiks, on lai. Ratsutamisteraapia aitab nii füüsiliste kui ka psüühiliste erivajadustega inimesi (Matiisen 2010) ja sobib laiale vanuserühmale – teisest eluaastast kuni väga kõrge eani (DePauw 1986: 218).

Ratsutamisteraapiat võib kasutada paljude haiguste, vigastuste ja erivajaduste korral.

Bürkland (2005, viidatud Davies 1988 vahendusel) on esitanud järgmise erivajaduste ja haiguste loetelu, mille puhul sobib terapeutiline ratsutamine üheks ravimeetodiks:

- Ortopeedilised haigused, seisundid: amputatsioon, skolioos, artriit
- Neuroloogilised haigused: poliomüeliit, sclerosis multiplex, tserebraalparalüüs, seljaaju vigastused, peaaju vaskulaarsed haigused (insult), traumaatiline peaaju vigastus
- Teised haiguslikud seisundid ja erivajadused: lihasedüstroofia, autism, nägemishäired (pimedus), kuulmis-ja kõnehäired, intellektuaalse arengu peetus, epilepsia, õppimishäired, meeleoluhäired.

Samamoodi võib ratsutamisteraapia abiks olla Downi sündroomi puhul, aga ka depressiooni all kannatajatele (Matiisen 2010).

Tihti peale on nendel inimestel, kes ratsutamisteraapiasse satuvad, sellised probleemid, millega on vaja pidevalt tegeleda. Nad on väga palju sunnitud viibima haiglates, käima erinevate meditsiinitöötajate juures, polikliinikutes. Aga ratsutamisteraapia keskkond on hoopis teistsugune. Ratsutamisteraapias tehakse samade eesmärkide nimel tööd nagu haiglates, erinevates teraapiates. Aga kuna see keskkond on niivõrd teistsugune ja see tegevus on neile tavaliselt niivõrd meeldiv, siis nad ei pane seda tähele. Ja nad saavad hästi

positiivse emotsiooni. Üsna palju on selliseid lapsi, kes ei taha väga minna füsioteraapiasse, aga ratsutamisteraapiasse tulevad nad hea meelega ja naudivad seal käimist. (Matiisen 2010)

Oma olemuselt avaldab ratsutamisteraapia mõju inimesele tervikuna arendades kõiki organsüsteeme. Ratsutamisteraapia võlu seisneb selles, et areng toimub ka valdkondades, millele parajasti ei keskenduta. Näiteks, kui füsioterapeut seab teraapia eesmärgiks kerelihaste tugevdamise ja seeläbi kehaasendi parandamise, paranevad iseenesest ka patsiendi respiratoorsüsteemi töö ning kõne. (Heine 1997: 10-13)

Kõndimisel tekitab hobuse tagajalgade liikumine seljas istuva patsiendi puusa ja vaagna 3-dimensioonilise liikumise. Võimalik on kasutada erinevaid asendeid hobuse seljas: nägu sõidu suunas, selg sõidu suunas, kõhuli, selili. Liikumisel toimub hobuse ja patsiendi vastastikune mõjutamine. (Heine 1997: 11) Hobuse kõnd tekitab patsiendi kehas impulsse, mis sarnanevad inimese kõnnile. Hobuse seljas istudes saab ratsanik õige kõndimise tunnetuse (Swindell 2010: 10).

1.3.1. Ratsutamisteraapia mõjud

Ratsutamisteraapiast tulenev mõju on väga mitmekesine. Uuringutes on leitud, et hobusega tegelemine avaldab positiivset mõju patsiendi kehalisele ja psüühilisele seisundile. Ratsutamisteraapia positiivne efekt on sageli üsna kaugeleulatuv ja hinnatav mitmel järgneval viisil:

Füüsilised mõjud:

Hobuse kehatemperatuur on inimese kehatemperatuurist 4-5 kraadi kõrgem. Hobuse kehasoojus aitab vähendada lihaste spastilisust ja rütmilised liigutused venitavad jalalihaseid. Ratsutamine normaliseerib lihastoonust, parandab tasakaalu ja rühti, suurendab lihasjäudlust, aktiveerib kardiovaskulaarse ja respiratoorse süsteemi tööd, parandab ainevahetust (Scott 2005: 11-12), koordinaatsiooni ja painduvust (Borzo 2002). Ratsutamisteraapia vähendab või hoiab ära liigeste ja lihaste kontraktuure ja kangust,

soodustab iseseisvat kätt kasutamist, käelist haaramist ning suurendab üldist vastupidavust ja jõudu (Anfenson 1998).

Sensoorsed mõjud:

Hobuse pidev, sujuva käiguga liikumine tekitab ratsaniku kehale vajaliku ärrituse saavutamaks sisemist rütmi ja tasakaalu. Rütmiline liikumine soodustab loogilist mõtlemist, keelelist arengut, kehatunnetust. (Selvinen 2004: 22, Glasow 1986: 31) Käed saavad erinevaid tundaistinguid hobuse katsumisest ja hooldamisest. Ratsutamisteraapia tulemusena paraneb kehatunnetus, ratsanikud õpivad kontrollima oma kehaasendit ja tasakaalu. (Selvinen 2004: 22)

Emotsionaalsed mõjud:

Ratsutamisteraapias on kerge kogeda õnnestumist, mis on suureks motivatsiooniks ja edasitegutsemise allikaks (Selvinen 2004: 23). Ratsutamisteraapia pakub võimalust lõbutseda ja end hästi tunda. Terapeutiline ratsutamine soodustab endorfiinide teket – suureneb patsientide heaolu, väheneb masendus ja ahistustunne. (Scott 2005: 12) Hobusega tegelemine kutsub esile emotsioone, mille kaudu areneb väljendus- ning suhtlemisoskus, ausus, tundeelu (Põldoja 2006).

Kognitiivsed mõjud:

Hobusel harjutuste sooritamine äratav paljudes ratsanikes vajaduse ja motivatsiooni uute asjade õppimiseks. Hariduslikud eesmärgid, nagu kirjatähtede äratundmise, saab põimida ratsutamistegevustesse ja mängudesse hobusel. Erinevate mängudega saab arendada kõne ja lauseehitust (Dismuke-Blakely 1984: 131-140, Selvinen 2004: 24) ning õppida tundma numbreid, kujundeid ja loomi (Scott 2005: 14).

Ratsutamisteraapia käigus paraneb ka lapse keskendumisvõime (Põldoja 2006).

Sotsiaalsed mõjud:

Ratsutamine pakub väljakutset, mis nõuab kommunikatsiooni arendamist nii hobuse kui ratsutamisteraapia meeskonnaga. Paljudel juhtudel on füsioterapeudil lihtsam patsiendiga kontakti luua läbi hobuse. Samuti võimaldab terapeutiline ratsutamine klientidel suhelda programmi meeskonnaliikmete ja osavõtjatega ning teiste ratsanikega. (Scott 2005:12) Autistide puhul aitab suhtlemine hobustega kaasata neid rohkem igapäevaellu ja suhtlemisse (Lathan 2012). Ratsutamisteraapial on ka kasvatusesmärgid – paraneb enesevalitsemine, reeglite ja juhendite järgimine (Põldoja 2006).

Hobuse ja lapse vahel kujuneb välja ainulaadne suhe, mille tulemusena lapse eneseteadvus tõuseb, kujunevad välja uued käitumusmustrid ja tunded (Scott 2005: 6).

1.3.2. Ratsutamisteraapia meeskond

Ratsutamisteraapia meeskond on grupp inimesi, kes töötavad koos selle nimel, et ratsutamisteraapia tund kujuneks kliendi jaoks meeldivaks, sotsiaalseks ja turvaliseks. Igal grupi liikmel on oma ülesanded. Ratsutamisteraapia meeskonda kuuluvad tavaliselt järgmised liikmed:

Teraapiahobune

Spetsiaalselt teraapiaks mõeldud hobusetõugu pole olemas (Matiisen 2010). Siiski kasutatakse Eestis valdavalt eesti tõugu hobuseid, Soomes soome hobuseid ja Norras norra fjordihobuseid (E. Raudsepa suuline teade 15.04.2013).

. Teraapiaks sobivaid hobuseid valitakse väga hoolikalt . Hobune peab olema vähemalt kuue aastane ning heas füüsilises ja vaimses seisundis (Matiisen 2010).

Üks õige teraapiahobune vajab eriettevalmistust, korduvat koolitust ja väljaõpet (Bürkland 2004: 68). Tema samm peab olema parajalt pikk, liigutused ühtlased ning inimesel peab olema tema seljas mugav istuda (Keerd, Põldoja 2006: 19). Oluline on hobuse sobivus patsiendi erivajadusega (Bürkland 2004: 68). Olenevalt osalejast sobib mõnele ärksama

iseloomuga hobune, teisele aga on vaja väga rahulikku hobust. Suurema kehakaaluga patsientidele sobib tori hobune (Raudsepp 2004: 71) või hoopis vankrisõit.

Hobune peab olema õppimisvõimeline ja oskama siduda uusi teadmisi eelnevalt omandatud oskustega (Would your...2013).

Olulisimaks teguriks saab looma iseloom ja karakter, mis peab eelkõige viitama inimlembusele, kannatlikkusele, koostöösoovile, sõltuvusele ja piisavale ärksusele (Strauss 1995: 35). Kindlasti ei tohi hobune karta, sest lapsed võivad olla ettearvamatud, teha kõva häält ja äkilisi liigutusi (Matiisen 2010).

Ratsutamisterapeutid peavad olema mitmekülgsed teadmised ja oskused. Ta peab omama teadmisi ratsutamisteraapia alustest, hobuse anatoomiast, looma füsioloogiast ja psühholoogiast, valdama ratsastamise ja hobuse õpetamise põhialuseid. Oma kogemustele toetudes peab ta oskama välja valida õige teraapiahobuse lähtuvalt patsiendi seisundist ja teraapia eesmärkidest. Arvestada tuleb hobusega tegelemisel kaasnevate riskide ja turvanõuetega (sh hobusele selgaminek ja mahatulek), ilmastikutingimustega ja teraapiakeskkonnaga. (Kutsestandard...2013)

Abistaja – ülesandeks on kõndida tunni ajal hobuse ja ratsaniku kõrval. Aitab läbi viia instruktori poolt antud korraldusi ja vastutab ratsaniku turvalisuse eest. Olenevalt vajadusest on tunnis üks või kaks abistajat. (What is...2013)

Hobuse talutaja – treeningu jooksul talutab hobust ja vastutab tema heaolu eest (What is...2013).

Ratsutamisteraapia seansid viiakse läbi kas siseruumis (maneežis) või sobivate ilmastikutingimuste korral õues, kuid tuleb valida koht, millega hobune on harjunud ning mis on ümbritsetud turvalise piirdetara ja suletavate väravatega. Väljakut kattev pinnas peab olema tolmuvaba ning hobuse jalgadele tervislik. (Ratsutamisteraapia 2010)

Ratsutamisteraapia tunni raames korraldatakse ka metsamatku. Metsas vahelduval maastikul sõit on laste jaoks huvitav ja vastupidavust arendav.

1.3.3. Ratsutamisteraapia tunni läbiviimine

Lapsed võivad olla väga erinevad – mõni kardab ja ei julge algul hobuse lähedalegi minna, rääkimata selga istumisest, teine on nõus kohe esimesel korral hobuse seljas erinevaid harjutusi proovima. Terapeut peab oskama sellega arvestada ja leidma õige lähenemisviisi, et last julgustada või liigset uljust kärpida.

Olenevalt eesmärkidest on iga kliendi teraapiaseanss erinev (Matiisen 2010).

Tavaliselt kestab ratsutamisteraapia seanss 45 minutit kuni tund aega (Miller 2005: 810).

Nimetusest hoolimata ei tähenda ratsutamisteraapia ainult ratsutamist, sama oluline on looma eest hoolitsemine, temaga suhtlemine. Teraapia eesmärkide saavutamiseks kasutatakse edukalt ka tallitöid, mis arendavad inimese kohusetunnet ning vastutus- ja otsustusvõimet. (Ratsutamisteraapia 2010) Võib öelda, et teraapia saab alguse hetkest, mil klient talli uksest sisse astub (Põldoja 2006).

Harjutused, mida tunnis sooritatakse on väga erinevad. Lapsega, kellel on liikumisvõime piiratud, tehakse pigem füüsilisi harjutusi, aga kellel on näiteks tähelepanuhäire, temaga tehakse rohkem tähelepanuharjutusi, püsivusharjutusi. (Matiisen 2010)

Oluline koht ratsutamisterapeudi töös on riskide maandamisel ja ohtude märkamisel ning ennetamisel. Lisaks terapeudi poolt valitud teraapiavahenditele (näit pallid, rõngad jm) kasutatakse teraapia läbiviimiseks kohandatud või selleks ehitatud vahendeid (näit platvorm hobuse selga minekuks, teraapiasedelgas, spetsiaalsed sadulad jm) ja turvavarustust (näit kiiver, kliendi turvavöö jm). (Kutsestandard...2013)

Erivajadustega ratsanikud kasutavad sageli sadula asemel sadulatekki ehk valtrappi – nii tunnetavad nad paremini hobuse kehasoojust ja kõnnakut (Nichols 2007: 28).

Ei saa öelda, et ratsutamisteraapia sobib alati ja kõigile. Loomulikult on ka selliseid juhtumeid, kus laps kardab hobust ja see hirm ei lähe üle. (Matiisen 2010) Sellisel juhul ei ole võimalik antud teraapiavormi kasutada.

1.3.4. Terapeutilise ratsutamise vormid

Enne teraapiaseansi algust viib ratsutamisterapeut läbi kliendi seisundi hindamise ja vastavalt patsiendi diagnoosile ja vajadustele valib, milliseid terapeutilise ratsutamise vorme kasutada.

Ratsutamisteraapia

Abiteraapiavorm füsio-, tegevus-, kõne- või psühhoterapiale (Raadik 2012). Ratsutamisterapias sooritatakse aktiivseid füsioterapeutilisi harjutusi hobuse seljas. Harjutused sisaldavad lihaste lõdvestust, venitust ja nende tugevdamist. (Glasow 1986: 30) Teraapiline või kohandatud ratsutamine toimub spetsiaalselt välja töötatud programmi alusel, kus arvestatakse inimese füüsiliste, vaimsete ja emotsionaalsete vajadustega. Sinna hulka kuulub ka õpiraskuste ja sotsialiseerumisega seotud probleemide analüüsimine. Edukaks õppetöoks on vajalikud keskendumine ning võime end väljendada. Sotsiaalseid oskusi aitab arendada hobusega suhtlemine, uute sõprade võitmine ning autoriteedist lugupidamine. Ratsutamisteraapia tulemuseks peetakse enesekindluse ja enesehinnangu tõusu ning samuti eluks vajalike oskuste omandamist. (Coates 2009: 137)

Hipoterapia

Passiivne terapeutilise ratsutamise vorm, patsient sooritab hobusel istudes erinevaid harjutusi, hobune on teraapiavahend, ratsutamisoskust ei õpetata (Raadik 2012). See on psühhoterapia vorm, kus kasutatakse hobuse loomulikku liikumist, et aidata inimestel saavutada füüsilist koordineerimist ning liikuvust. Sammu kõndiva hobuse vaagnapiirkonna liikumine mõjutab ratsutaja vaagnapiirkonna liikumist ning see võimaldab õppida või kehale meelde tuletada oskusi või liikumisviise, mis on häiritud või kaotatud. Parandada saab ka kõnet, hingamist ja kehatunnetust. (Coates 2009: 138)

Psühhoterapia hobustega

See on kombinatsioon psühhoterapiast ja hobusega tegelemisest, tavaliselt ei kasutata ratsutamist. Kui inimene tegeleb hobusega ja viibib tema läheduses, siis võivad teatud

probleemid selgemalt esile kerkida ning just see ongi eesmärgiks. Üles võivad kerkida näiteks viha, hirm, ärevus, madal enesehinnang, suhte probleemid, motivatsiooni või enesekindluse puudumine. Edasi on võimalik nendega tegeleda juba psühhoterapeudi abiga. Antud teraapiaga tegelevad paljud inimesed ja organisatsioonid üle terve maailma. Üks selle teraapia teerajaja ja esindaja on dr Allan Hamilton Bosque rantšost Arizonas. Kontakt hobustega võib ühtlasi aidata lapsel ja vanematel paremini läbi saada: ühine lõbus ajaveetmine hobustega loob suhtesse uue dimensiooni. (Coates 2009: 138-139)

Erivajadustega inimeste ratsutamine- sport ja harrastus, mis aitab kohaneda erivajadusega (tundi viib läbi erivajadustega inimeste ratsutamise instruktor) (Raadik 2012). Ratsutamise kui aktiivse tegevuse pakkumine igas vanuses füüsilise erivajadusega inimestele. See võib olla osake rehabilitatsioonist, ent kuulub ka spordi-ja võistlusalade hulka – olenevalt inimese vajadusest ja soovist. Erivajadustega inimeste ratsutamine toimub kvalifitseeritud juhendajate pilgu all. Ratsutamine rikastab füüsilise erivajadusega inimeste elu, arendab neid, tugevdab tervist ja annab hea enesetunde. See on pikaajaline teraapia, mis ei arenda ainult liikuvust ja painduvust, vaid tõstab ka enesekindlust ning pakub võimalust lõbusalt aega veeta. (Coates 2009: 138)

Vankrisõit pakub äärmiselt suurt vabadustunnet neile, kes füüsilistel põhjustel ei saa hobuse seljas ratsutada. Vankrisõit toob erivajadustega inimeste ellu vaheldust, pakub lõbusat ajaveetmisvõimalust, õpetab iseseisvust ja leevendab mitmesuguseid meditsiinilisi probleeme. (Approaches...2007: 56)

Voltiseerimine on võimlemisharjutuste sooritamine hobuse seljas. Tegemist on tasakaalu - ja liikumisharjutustega. Voltiseerimise eesmärkideks on parandada käitumisprobleeme, suurendada keskendumisvõimet, sotsiaalset integratsiooni, tõsta enesehinnangut ning luua sensomotoorset stimulatsiooni. (Engel 1984: 42)

Terapeudiga kahekesi hobuse seljas olemist tuleb kasutada juhul, kui patsient ei ole suuteline hoidma ja korrigeerima oma pea ja kehatüve asendit.

1.4. Ratsutamisteraapia Eestis

Eestis on ratsutamisteraapiaga tõsisemalt tegeletud alles selle sajandi algusaastatest. Viimastel aastatel on ratsutamisteraapia Eestis järjest populaarsemaks muutunud ja inimeste teadlikkus võrreldes algusaastatega kasvanud.

Esimesed ratsutamisterapeudid said Tartu Ülikooli diplomi 2005. aastal (Ammas 2005). Koolitusest võttis osa 20 inimest, kellest 13 said erivajadustega inimeste ratsutamise instruktori kutsetunnistuse ja 7 ratsutamisterapeudi diplomi. Koolituse partneriteks olid Eesti Ratsaspordi Liit, Türi Tehnika-ja Maamajanduskool ning Eesti Füsioterapeutide Liit. Koolituse praktiline osa toimus koostöös Ihaste Ratsaspordi-ja Vabaajakeskusega. (Bürkland 2004: 69-70)

Praeguseks on need koolitused lõpetatud ja lähim koht selle eriala omandamiseks on Soome (Matiisen 2010).

Erinevaid täienduskoolitusi Eesti ratsutamisterapeutidele ja ratsutamisinstruktoritele korraldatakse samuti käesoleval ajal Soomes Ypjä hobiülikoolis (Eesti Ratsutamisteraapia Selts 2013).

Eesti Ratsutamisteraapia Selts loodi 2006 aasta alguses ja koondab Eestis tegutsevaid diplomeeritud ratsutamisterapeute ja erivajadustega inimeste ratsutamise instruktoreid. Seltsi tegevuse põhieesmärgiks on edendada ratsutamisteraapiat Eestis ning aidata leida abivajajail tee ratsutamisteraapia juurde. (Eesti Ratsutamisteraapia Selts 2012)

Eesti Ratsutamisteraapia Seltsi 16-st liikmest on hetkel 15 tegutsevad liikmed.

Tabel 1. Ratsutamisterapeutide ja ratsutamisinstruktorite arv Eesti maakondades

Maakond	Ratsutamisterapeutide ja ratsutamisinstruktorite arv maakonnas
Harjumaa	5
Järvamaa	2
Tartumaa	2
Põlvamaa	2
Jõgevamaa	1
Läänemaa	1
Pärnumaa	1
Lääne-Virumaa	1

Allikas: Eesti Ratsutamisteraapia Selts 2013.

Ülejäänud seitsmes Eesti maakonnas tegutsevaid ratsutamisterapeute pole.

Käesoleval ajal ei ole ratsutamisteraapia teenus Eestis riiklikult toetatud. Teraapiatunni hind on 30 eurot. (E. Raudsepa suuline teade 15.04.2013)

Siiski on osadest Eesti omavalitsustest võimalik taotleda ka toetust erivajadusega inimese ratsutamisteraapiakuuri tasumiseks (Matiisen 2010).

Ratsutamisteraapia läbiviimiseks vajalikku raha on võimalik hankida ka projekte kirjutades. Seda võimalust kasutavad mitmed terapeudid. Selliseid projekte rahastab näiteks Hasartmängumaksu Nõukogu.

Alates 2009. aastast on Eestis korraldatud erivajadustega inimeste ratsutamisvõistlusi. Esimene erivajadustega inimeste ratsutamisvõistlus toimus Kukrumäel (Harjumaal) 2009.

aastal. Kaks järgmist erivajadustega inimeste ratsutamisvõistlust toimusid Luunjas (Tartumaal) 2010. ja 2011. aastal. (Ratsutamisteraapia 2010)

Võistlustel osalesid lapsed Harjumaalt, Läänemaalt, Pärnumaalt ja Tartumaalt. Võisteldi kahel alal: osavusmängudes (võistlejal tuli sooritada mitmesuguseid hobuse juhtimise ülesandeid nagu peatus ettenähtud kohas, slaalom ning maapoomide ületamine; lisaks sai kätt proovida püüdmis- ja viskeharjutustega) ja voltižeerimises. (Künnapuu 2010: 36)

2012. aastal erivajadustega inimeste ratsutamisvõistlusi ei toimunud, aga loodetakse, et üritus toimub jälle 2013. aastal.

2. UURIMUS RATSUTAMISTERAAPIA MÕJUST TEGEVUS- JA OSALUSVÕIME PIIRANGUTEGA LASTELE

2.1. Uurimisprobleemi seade, uurimiseesmärgid ja küsimused

Uurimisprobleemi seade. Oleme harjunud erivajadustega lapse all enamasti mõistma käitumusliku, psüühilise või füüsilise puudega lapsi, ometi on erivajaduse mõiste väga lai. Erivajadustega laps on tavaliselt teatud vajaduste poolest enamikust teistest endaealistest erinev. Samas võib erivajadustega laps olla mõnel alal väga andekas, talle on lihtsalt oma potentsiaali realiseerimiseks vaja hoopis teistsuguseid tingimusi kui keskmisele lapsele.

Seepärast tuleb igale lapsele läheneda individuaalselt, lähtuda konkreetse isiku iseloomuomadustest ja vajadustest.

Erivajadustega laste kasvatamise ja õpetamise peamine põhimõte on nende kaasamine sotsiaalsesse ellu. Erinevatel rehabilitatsioonimeetoditel on selle juures tähtis roll. Ratsutamisteraapia kui üks rehabiliteerimise meetod võimaldab kliendile pakkuda individuaalset lähenemist ning aitab kaasa patsiendi elukvaliteedi paranemisele ja terviseprobleemide leevendamisele. Eestis tegutseb praegusel hetkel mitmeid ratsutamisterapeute, kes pakuvad ratsutamisteraapia teenust erivajadustega lastele.

Uurimuse eesmärk. Uurimuse eesmärgiks on välja selgitada, milliseid muutusi ratsutamisteraapia lastes esile toob ning kuidas arenevad nende erinevad oskused teraapia käigus. Samas uuritakse, milline on lapsevanemate informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist ja milliseid ettepanekuid nad teeksid ratsutamisteraapia edendamiseks Eestis.

Nimetatud eesmärgi saavutamiseks on vaja täita järgmised uurimisülesanded:

- tutvuda temaatilise kirjandusega ja koostada uurimustöö kava;
- planeerida uurimus ning koostada küsimustik ja valim;
- viia läbi intervjuud ja analüüsida andmed;
- uurimusele tuginedes tuua välja peamised järeldused.

Töös otsitakse vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

1. Milline on lapsevanemate informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist?
2. Milliseid muutusi ratsutamisteraapia lastes esile toob?
3. Millised olid laste erinevad oskused ja võimed enne ratsutamisteraapias osalemist ja kuidas võimed ja oskused arenesid teraapia käigus?
4. Millised on lapsevanemate arvates ratsutamisteraapia edendamise võimalused Eestis?

Intervjuu koostamisel lähtuti varem püstitatud uurimisküsimustest, et oleks võimalik teha järeldusi ning ettepanekuid antud uurimisteema raames.

2.2. Uurimuse läbiviimine ja valim

Uurimus on läbi viidud kvalitatiivse uurimusena. Andmekogumismeetodina kasutati poolstruktureeritud individuaalintervjuud. Meetodi valikul sai otsustavaks asjaolu, et kvalitatiivne meetod võimaldab inimestelt rohkem informatsiooni saada ja sügavamalt teemat uurida.

Kvalitatiivne uuring on suunatud inimeste kogemuste, arusaamade ja tõlgenduste mõistmisele ning viiakse läbi uuritavate loomulikus keskkonnas (Laherand 2008: 24).

Kvalitatiivsel uurimisel on omaette väärtus keeruliste ja tundlike teemade uurimisel. Antud meetodi vahendusel tuuakse välja osalejate vaatenurgad, mis pakuvad rikkalikult kirjeldavaid detaile uuritava teema kohta. (Qualitative Measures 2013)

Uurimuse valim. Uurimuse läbiviimiseks intervjueeriti 13 Pärnumaa lapsevanemat, kelle lapsed olid ratsutamisteraapia seanssidel korduvalt osalenud. Laste vanus, kes seanssidel osalesid oli 5-18 aastat. Probleemid, mille puhul vanemad ratsutamisteraapiast abi otsisid, on väga erinevad: kõneprobleemid, hüperaktiivsus, autismi erinevad vormid, tserebraalparalüüs, nägemisfunktsiooni häired.

Uurimisandmed on töös esitatud vaheldumisi autoripoolsete tõlgendustega. Intervjuudest välja toodud tsitaadid on esitatud kursiivkirjas kahe kaldkriipsu vahel.. Tsitaatide järel on sulgudes respondentide tähistav kood.

Näide: (L 2) (L – lapsevanem)

Andmekogumise protsess. Diplomitöö andmekogumismeetodina kasutas autor poolstruktureeritud intervjuusid.

Intervjuu eelis teiste andmekogumismeetodite ees on paindlikkus – näiteks võib varieerida käsitletavate teemade järjekorda (Hirsjärvi jt 2010: 192).

Intervjuude läbiviimisel oli esimeseks etapiks respondentide otsimine. Võimalike respondentide andmed sai töö autor Pärnumaal tegutseva ratsutusterapeudi Ere Raudsepa käest. Töö autor võttis ise lapsevanematega ühendust ja leppis intervjuu andmise aja ja koha kokku.

Uurimus viidi läbi neljas etapis:

1. Uurimuse ettevalmistamine
2. Intervjuud lapsevanematega
3. Saadud andmete kirjutamine diktofonilt ja andmete sisestamine
4. Andmete töötlemine, analüüs ja järeldused

Uurimuse ajakava:

1. 20.02. – 03.03.2013. Uurimuse ettevalmistamine
2. 04.03. – 27.03.2013. Intervjuude läbiviimine
3. 15.03. – 03.04.2013. Transkribeerimine, kodeerimine ja andmete esmane töötlus
4. 04.04. - 20.04.2013. Andmetöötlus ja analüüs

Intervjuude käigus sai töö autor palju huvitavat informatsiooni. Kogu informatsiooni ei ole töös kasutatud, sest osa respondentide jutust ei puudutanud diplomitöö uurimuse teemasid. Sellegipoolest oli see intervjuuerija jaoks huvitavaks taustainformatsiooniks.

Intervjuu koosnes küsimustest mis jaotusid uurimisküsimustest lähtuvalt neljaks teemaks. Iga teema kohta küsiti orienteeruvalt kolm kuni viis küsimust. Ühe intervjuu kestvuseks oli keskmiselt 45 minutit. Kogu intervjuu salvestati respondendi nõusolekul diktofonile.

Andmeanalüüsi meetod. Transkribeerimiseks ehk litereerimiseks nimetatakse salvestatud intervjuu muutmist tekstiks (Laherand 2008: 279). See oli kõige aeganõudvam tegevus.

Esimese etapina autor süstematiseeris ja kodeeris analüüsitud materjali. Kodeerimine on tõlgendav tehnika, mille eesmärk on arendada välja kategooriad ja korrastada olemasolevaid andmeid. Iga lõik märgistatakse “koodiga”, tavaliselt sõna või lühikese fraasiga. (Methods of Qualitative... 2013) Kodeerimine tähendab andmete osadeks lahutamist ja mõtestamist ehk taas uuel viisil kokku panemist (Laherand 2008: 285). Kodeerimise käigus struktureeris autor tekstiühikud teemade alla.

Andmete analüüsimiseks kasutati ristjuhtumi (cross-case) meetodit, mille abil oli võimalik analüüsida tervikteksti ja võrrelda erinevaid juhtumeid (Babbie 2007: 395).

Vastavalt ristjuhtumi analüüsimeetodile koguti ühe teemaga seonduv informatsioon kõikidest intervjuudest kokku ning koondati ühe teema alla. Vastuste analüüsimine toimus uurimisküsimustel baseeruvate teemade lõikes.

2.3. Uurimisandmete analüüs ja uurimistulemused

Alljärgnevas peatükis analüüsitakse uurimistulemusi vastavalt teemade jaotusele, mis omakorda lähtuvad püstitatud uurimisküsimustest: milline on lapsevanemate informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist; milliseid muutusi ratsutamisteraapia lastes esile toob; millised olid laste erinevad oskused ja võimed enne ratsutamisteraapias osalemist ja kuidas võimed ja oskused arenesid teraapia käigus ning millised on lapsevanemate arvates ratsutamisteraapia edendamise võimalused Eestis.

2.3.1. Lapsevanemate informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist

Allikad, mille kaudu lapsevanemad on saanud informatsiooni ratsutamisteraapia kohta. Uurimusest selgus, et suurem osa lapsevanemaid otsis informatsiooni ise erinevatest allikatest. Kõige rohkem mainiti interneti ja ajakirjandust.

/ Lugesin ajaleheartiklit, seal oli kirjas, et kui on kõneprobleemid... / (L 6).

/ Kuulsin ratsutamisteraapiast umbes seitse aastat tagasi. Hakkasin omal käel uurima, kus oleks kõige lähem koht, kus ratsutamas käia / (L 9).

Inimesed, kes lapsevanematele ratsutamisteraapiat soovitasid. Mitmed lapsevanemad tundsid, et neid on nende muredega üksi jäetud ja mainiti, et otsisid infot omal käel või kuulsid antud rehabilitatsioonivormist juhuslikult mõnelt tuttavalt.

/ Konkreetselt ei mäleta, kuid kindlasti ei olnud see meditsiinitöötaja.../ (L1).

/ Kuulsin inimestelt, kes seda ise olid kasutanud ning otsisin internetist / (L 13).

Mainiti, et kõik erivajadustega seotu on algul lapsevanemate jaoks võõras ja hirmutav. Vanemad ei oska informatsiooni ise kuskilt otsida ega tea, kelle poole pöörduda. Samas mõnest rehabilitatsioonimeetodist kuuldes ei oska nad arvata, kas antud meetod just tema lapsele sobiks.

/ Esimene info oli, et keegi kuskil oli kuulnud ja siis hakkasin uurima internetist. Algul oli kõik see puudega ja teraapiatega seonduv ju väga võõras teema. Ei osanud kuskilt küsida ega ei räägitudki, mis sobiks autistlikule lapsele, Kõik käis nagu maadeavastamine. Olime juba mitu aastat käinud logopeed-eripedagoogi juures. Niipalju sain enne teada, et hobuteraapia käib miskite projektide kaudu, aga kuidas ise sinna pääseda, ei teadnud... / (L 4).

Kaks lapsevanemat läksid ise spetsialistide käest uurima, kas nende laste terviseprobleemide puhul oleks ratsutamisteraapiast abi.

/ Otseselt ei ole soovitanud keegi, lihtsalt läksin terapeudi juurde ja rääkisin oma lapse probleemidest temaga ja kas see võiks last aidata... / (L 2).

/...Käisin ise taastusravi osakonna juhatajalt küsimas ja siis ta ütles, et võib ju proovida / (L 6).

Osa lapsevanemaid said informatsiooni ratsutamisteraapia kohta erinevatelt spetsialistidelt. Mainiti füsioterapeute, aga ka taastusravi arsti ja logopeedi.

/ Soovitajaks oligi füsioterapeut. Ise ei oleks osanud arvata, kas sobib poisile üldsegi. Kuna poisile füsioterapeut meeldis, siis olime valmis proovima / (L 10).

/ Sellest hakkas ju rääkima Tallinnas taastusravi arst. Tema nagu soovitaski seda. Esimesed käigud me tegimegi tema soovitusel... / (L 7).

Vastustest selgus, et ülekaalus olid need lapsevanemad, kes kuskilt midagi kuulsid ja seejärel infot omal käel otsisid. Vähem oli neid, kes spetsialistide vahendusel ratsutamisteraapiast kuulsid. Mõnel korral oligi lapse ratsutamisteraapiasse sattumine juhuste kokkulangemine.

/ ...ja siis juhuste kokkulangemise tõttu tutvusime Erega.../ (L 4).

Lapsevanemate üldine teadlikkus ratsutamisteraapiast kui ühest teraapiavormist.

Selle teema puhul jagunesid lapsevanemate arvamused kaheks. Suurem osa neist arvas, et inimeste teadlikkus on selles osas üsna madal ja propageeritud on antud rehabilitatsioonimeetodit ka vähe.

/ Üldiselt teatakse minu arust väga vähe. Ikka keegi kuskilt midagi kuulnud..aga täpsemalt ei teata / (L 4).

/ Väga kehva. Meie saime teada sellepärast, et noh olime seal Tallinnas ja niimoodi. Aga üldiselt ei. Seda ei ole üldse nagu propageeritud... / (L 8).

Vanemate arvates võiks antud rehabilitatsioonimeetodit kindlasti rohkem tutvustada, sest laste jaoks on see vahva ja teistest teraapiatest erinev.

/ Ma arvan, et eriti ei teata tegelikult. Ma ei ole seda kuulnud, et keegi oleks väga rääkinud. Ma kahtlen, et seda nagu väga laialdaselt tuntakse. Loomulikult võiks seda rohkem propageerida, see on nii vahva. Just lapse seisukohalt... / (L 6).

Vähemus arvas, et praegusel ajal teatakse ratsutamisteraapiast juba suhteliselt palju, aga tihtipeale võetakse seda kui meelelahutust ja ei teata kui kasulik see tegelikult on.

/ Praeguseks hetkeks minu arvates on juba üsna levinud. Kõik ju millegagi tegelevad ja minu arvates on see populaarne. Inimesed ise võib-olla ei teadvustagi, kui kasulik see on. Tavalaste puhul on see rohkem meelelahutus... / (L 11).

Toodi välja ka see, et inimesed ei tea, et terapeutiline ratsutamine võib sisaldada endas väga erinevaid tegevusi.

/ Ma arvan, et kaudselt teatakse seda teraapia vormi, sest hobuseid peetakse eralisteks loomadeks. Päris täpselt kindlasti ei teata, et on erinevus hipoteraapial ja ratsutamisteraapial / (L 1).

Allikad, mille kaudu ratsutamisteraapiat tutvustada.

Üldine arvamus oli, et ratsutamisteraapia võiks kuuluda rehabilitatsiooniteenuste alla. Praegusel hetkel seda veel ei võimaldata ja seepärast jääb antud rehabilitatsioonimeetod veel paljudele kättesaamatuks. Mitmel lapsevanemal tekkiski küsimus: milleks reklaamida, kui teenuse kättesaadavus on üsna raske.

/ Arvan, et see sõltub vastava teraapia kättesaadavusest (sh ka finantseerimisest), rääkida ja tutvustada võib kõike, aga kui seda ei rahastata, siis tekib paljudel küsimus, et milleks siis sellest ka rääkida.../ (L 1).

Samas oli vanematel häid ideid, kuidas ratsutamisteraapiat rohkem avalikkusele tutvustada ja nendele, kes konkreetselt abi vajavad, informatsiooni kättesaadavamaks teha. Kolmel aastal on korraldatud erivajadustega inimestele ratsutamisvõistlusi ja osalevate ratsanike oskused on märkimisväärselt arenenud. Erinevatel vabaõhuüritustel võiksid lapsed oma oskusi demonstreerida ja seeläbi laiemale üldsusele ratsutamisteraapiat lähemalt tutvustada.

/ Ise nägin ühel ratsutamisvõistluse vaheajal demonstreeriti neid lapsi ja hobuseid ja räägiti ka konkreetselt, kuidas on teraapia mõjunud nendele lastele – minule isiklikult jättis väga sügava mulje. Midagi sarnast, arvan.../ (L 5).

Informatsiooni võiksid jagada ka need organisatsioonid, kus lapsed igapäevaselt käivad. See muidugi eeldab, et keegi peaks omakorda neid rohkem informeerima. Praegusel ajal on erinevate lasteasutuste informeeritus tõenäoliselt samuti üsna madal.

/ Esmalt oleks koolid, lasteaiad, sellised päevakeskused, oma arsti käest – kas eriarsti või perearsti... / (L 8).

Pakuti välja, et need organisatsioonid, kuhu lapsed kuuluvad, võiksid informatsiooni huvilistele jagada, näiteks Eesti Autismiühing, Päikeselapsed (enneaegsete, väikesekaaluliste ja kõrge riskiga sündinud laste ja nende vanemate klubi). Paljud lapsevanemad ei oska ise informatsiooni otsida ja tihtipeale spetsialistid ka ei soovita.

/ Otseselt lapsevanematele, kelle lapsed seda vajavad - hüperaktiivsus ja tähelepanuhäirega, autistid ja muud neuroloogiliste erivajadustega lapsed. Infot võiksid jagada need organisatsioonid, kuhu lapsed kuuluvad / (L 3).

Tänapäeva inimesed viidavad palju aega arvuti taga istudes. Facebooki konto on olemas vist igal teisel eestimaalasel. Sellel internetileheküljel liigub palju informatsiooni – ostetakse, müüakse, sõlmitakse tutvusi ja pakutakse tööd. Olulise informatsiooni leiaksid paljud sealt kergesti üles.

/ Ilmselt ikkagi ajakirjandus, televisioon, võib-olla ka mõni kodulehekülg Facebookis või mujal internetis.../ (L 2).

2.3.2. Muutused, mida ratsutamisteraapia lastes esile toob

Mõju, mida ratsutamisteraapia on lastele avaldanud.

Erivajadustega lapsed käivad mitmetes erinevates teraapiates ja seepärast oli mitmel vanemal suhteliselt raske välja tuua just ratsutamisteraapiaga seonduvaid mõjusid.

/ Ei saa välja tuua ühest mõju, sest kasutame erinevaid teraapiaid ja mõjutamise viise.../ (L 1).

Ära mainiti just positiivsust ja rahulolu, mis ratsutamisteraapiaga kaasnes ja seda, et lastele mõjus see rahustavalt. Üks ratastoolilastest kartis algul hobuseid väga ja ei julgenud neile isegi läheneda. Hobustega harjumiseks kulus mitu kuud. Praeguseks on hirmud taandunud ja ta käib meelsasti hobustega tegelemas.

/ Positiivsust ja rahulolu esile toonud, annab oskuse loodust hinnata. Ei ole agressiivseks läinud ... Ei karda enam. / (L 7).

Laste jaoks on see tähtis päev, kui saab ratsutama minna. Siis otsitakse varakult valmis ratsutamiseks vajalikud riided, jälgitakse kella ja oodatakse minema hakkamist.

/ Mõju on igal juhul positiivne. Ilma jälgiti igakord hoolega. Kella vaadati, kas ikka auto tuleb õigeks ajaks järele. Ja riided valiti, mis sobivad ratsutamiseks. Pealtnäha nagu pisiasjad, aga talle oli see väga tähtis päev kui sai ratsutama / (L 4).

Hobused sisendavad lastesse turvatunnet ja selle tulemusena nad julgevad proovida erinevaid uusi tegevusi ja harjutusi.

/ Hästi julgeks on läinud. Vanasti ta oli selline arglik. Nüüd on hobuse seljas püsti ja kõhuli ja pikali, kuskilt kinni ei hoia. Täiesti uskumatu, mis trikke ta seal teeb... / (L 6).

Ratsutamisteraapia mõju lapse enesetundele ja enesehinnangule.

Ratsutamisteraapia käigus saavad lapsed proovida ise teha erinevaid töid nagu hobuse kammimine, varustuse toomine ja ratsmete panemine. See kõik tõstab lapse enesehinnangut ja hiljem kodus või koolis tunneb ta erinevate tööde ja tegevuste juures ennast kindlamalt.

/ Usun et enesehinnangule kindlasti mõjus hästi. Sai ju ISE hobust puhastada ja ratsmed aitas panna... Mind ei vajatud lõpuks enam juurde. Vaatasime eemalt. Poiss ise jälgis aga silmanurgast, kas mina ikka näen ja oli väga tähtis nägu peas! Tundis end kindlasti ka hästi.../ (L 4).

/ Ta tunneb et tal tuleb ka midagi välja ja see on tema enesehinnangut mõjutanud positiivselt ja tõstnud seda.../ (L 2).

Hakkamasaamine hobuse juhtimisega ja looma oma tahtele allutamine tõstab laste enesehinnangut. Nendel lastel, kellel on liikumisel probleeme, tekitab hobuse seljas istumine ja ratsutamine eriti uhke tunde, sest nad suudavad hobust valitseda ja temaga koos liikuda.

/...uhkusetunne. Tunneb, et suudab hobuse seljas ratsutada.../ (L12).

Ratsutamine on tegevus, mida lapsed väga ootavad. Enne minekut on nad elevil, sest neile meeldib seal käia. See kõik mõjub nende enesetundele ja meeleolule positiivselt.

/ Enesetunne oli väga hea, ta kohe tahtis sinna minna. Ta oli selline natuke erutatud. Sellised eriti närvilised ja rahutud lapsed – neile see mõjub hästi .../ (L 8).

Erivajadustega lastele korraldatakse erinevaid laagreid, kus tegeletakse mitmesuguste teraapiatega ja kolmel aastal on korraldatud ka erivajadustega inimeste ratsutamisvõistlusi. Laste jaoks on sellistest ettevõtmistest osavõtmine suur elamus. Eriti uhke tunne on neil veel siis, kui mõne auhinna võidavad.

/ Väga uhke oli kui teraapialaagrist sai roseti, mis oli nagu päris ratsutajatel. Kõigile näidati ja käidi siis sellega ringi .../ (L 11).

/ Me käisime ka võistlustel, Luunjas. Ta sai seal kolmanda koha. See on ise juba lapse jaoks suur stiimul. Ta oli nii uhke, et sai karika, tema jaoks oli see nii tähtis. See on vahva üritus / (L 6).

Ratsutamisteraapia mõju lapse õppimisele

Ratsutamisteraapia otsest mõju õppimisele ei osanud osa lapsevanematest kommenteerida, sest paljud käisid seal suvel, kui koolitööd ei toimunud või on laps alles nii väike, et koolis ei käi.

/ Ma ei oskagi seda niimoodi öelda. Me käima ainult suveti, siis on koolivaheaeg. Kooliga ei oska üldse seostada... / (L 6).

/ Ei oska seoseid tuua, kuna lapse ei käi veel koolis ja intensiivselt ei õpi / (L10).

Üks laps õppis tänu ratsutamisteraapiale kirjutama erinevaid nimesid ja sõnu, mis sellega seotud. Ema arvates on juba see omaette saavutus.

/ Poiss käib praegu veel lasteaias ega oska õppimise kohalt nii täpselt vastata. Aga see et oskab nüüd kirjutada hobune ja Ere on ka ju hea... / (L 4).

Teine osa jagunes kaheks. Pooled väitsid, et õppima ja kooli minema ei motiveeri miski, sest hommikul tuleb vara tõusta, teised jälle ütlesid, et ratsutamisteraapia mõjub õppimisele positiivselt – saaks sellega ainult järjepidevalt tegeleda.

/ Sellist vahet ei oskagi öelda. Mitte miski ei motiveeri sinna kooli minema, sellisel kellaajal.../ (L 7).

/ Kui seda järjepidevalt saaks teha oleks mõju õppimisele suurem. Aga muidu positiivselt / (L 2).

Samas ei oska paljud vanemad hinnata, kas mõju on avaldanud ratsutamisteraapia või on aidanud õppimisele kaasa mõne teise spetsialisti abi.

/ Ta oli väga väike, kui me hakkasime ratsutamas käima (1a ja 8 kuune...). Ma tõesti ei oska hinnata ratsutamise ainurolli.../ (L 1).

2.3.3. Laste erinevad oskused ja võimed enne ratsutamisteraapias käimist ning oskuste ja võimete arenemine teraapia käigus

Ratsutamisteraapia mõju laste füüsilistele võimetele

Ratsutamisteraapia positiivset mõju laste füüsilisele võimetele tunnistasid kõik lapsevanemad. Selle tulemusena paranesid laste rüht ja tasakaal ning lihaspinged vähenesid.

/..Lihaspinged vähenesid, kehahoiak paranes.../ (L 8).

/ Julgeb täiesti hobuse seljas püsti seista, tasakaal on küll läinud tunduvalt paremaks. Ta oli varem selline arglik... Mõtleb kogu aeg uusi trikke välja, mida hobuse seljas teha / (L 6).

Laste füüsilised võimed arenesid teraapiaseansside käigus märgatavalt. Kui esimeste tundide ajal olid nad veel kühmus ja osavust nappis, siis kord-korralt muutus rüht paremaks ja vastupidavuse suurenes.

/ Igaljuhul mõjutas füüsiliselt hästi. Kui teraapia algul oli hobuse seljas üsna kühmus ja kohmetu siis juba varsti oli selg sirgem ja pidas päris pika aja vastu. sai hakkama palli ja rõngaste viskamisega hobuse seljas ja tegi vist enam-vähem kõik kaasa kui tuju oli. Igatahes viimane kord pidas täiesti pika matka vastu. Ise ei ole küll kunagi ratsutanud aga kujutan ette, et see on päris paras pingutus seal seljas ilusti püsida ja samal ajal miskit harjutust teha / (L 12).

Veel kord toodi välja, et vaja oleks järjepidevust – siis oleks tulemused kindlasti paremad. Aastas oleks vaja käia vähemalt kaks kümnetunnist seanssi.

/ Kui järjest neid tunde võtsime, oli kohe seda märgata. Esimesed tunnid olid raskemad tasakaalu hoida. Mida tund edasi, seda paremaks läks. Jõudlust tuli ka rohkem. Selles suhtes oleks õudselt hea, kui seda saaks stabiilselt teha, mitte kümne tunni kaupa ja kogu lugu. Ratastoolilastele oleks seda eriti vaja / (L 13).

Vanemate arvates on tähtis ratsutamisteraapia kõrval tegeleda ka tavapärase füsioteraapiaga, sest ratsutamas saab üldiselt ikkagi käia ainult suvel. Seepärast on ainult ratsutamisteraapia mõju raske hinnata.

/ Ta on aastatega osavamaks saanud, aga ma ei usu, et see on vaid tänu ratsutamisele - teeme seda vaid suvekuudel, kui tavapärasest füsioteraapiat ei ole / (L 1).

Ratsutamisteraapia on mõju lapse igapäevasele suhtlemisele.

Suuremal osal lastest on probleeme igapäevasel suhtlemisel. Mitmed nendest räägivad ainult üksikuid sõnu või on kergesti ärrituvad. Ratsutamisteraapia tulemusena suudavad nad oma käitumist rohkem kontrollida ja ei ärritu nii kergesti.

/ Ma arvan, et ta on püsivam ja suudab ennast paremini talitseda ja kokku võtta / (L 3).

/ Minu laps peaaegu ei räägi, käib lasteaias koos tugiisikuga, aga suhtlemine on tal läinud kindlalt paremaks / (L 4)

/ Annab parema suhtlemise ja oleku. Ta ei räägi alati pikka lauset, aga aru oli saada, et ta tahtis sinna minna.../ (L 8).

Mõni laps kardab suhelda, eriti kui ta tunneb, et tema väljendusoskus ei ole kõige parem. Hobuse ja teraapiameeskonnaga suhtlemise tulemusena on nad muutunud suhtlemisel julgemaks.

/ Suhtlemisel on samuti läinud julgemaks.../ (L 5).

Ühel lapsel on komme endasse sulguda ja siis on vanemal temaga raske kontakti saavutada.

/ Saad aru et on võimeline keskenduma ja suudab end kontrollida, ei lähe kohe “oma maailma” peitu.../ (L 2).

Üks lapsevanem ütles, et tema laps tunneb kohe ära, kes tahab temaga tegeleda ja suhelda. Kui koolis õpetaja tegeleb rohkem oma asjadega ja pöörab lastele vähe tähelepanu, siis ei ole ka laps suhtlemisest õpetajaga huvitatud.

/ Laps on hea suhtleja ja tema jaoks on oluline teraapia läbiviija. Koolis ta ei ole õpetajaga saanud head kontakti. Kes on temaga oma, sellega ta suhtleb hea meelega .../ (L7).

Ratsutamisteraapia mõju lapse võimele järgida instruktsioone ja reegleid.

Vanemate jutust selgus, et võõraste inimeste korraldusi on lapsed nõus meelsamini täitma. Emadele kiputakse vastu vaidlema ja püütakse kohustustest kõrvale hiilida. Ratsutama saamise nimel ollakse nõus ka enda jaoks ebameeldivaid toiminguid sooritama.

/ Võõra käske ta täidab hästi. Mina võin surnuks rääkida, nagu seinaga - ega ikka ei tee küll. Kui ikka ei taha, siis tema ei tee.../ (L 13).

/ Algul ta vist eriti ei kuulanud või ei pannud tähele, mida räägiti, aga teraapia käigus hakkas tegema peaaegu kõike mida kästi. Kuigi püüdis ka viilida kui sai! Aga hobuse selga tahtis ja siis pidi ikka tegema enne kõike muud ka / (L10).

Kaks lapsevanemat arvasid, et vastuvaidlemine seostub ka puberteedieaga.

/Vahel peab talle ikka meelde tuletama, mida on vaja teha ja siis tuleb ikka kobin ka vastu. Viimasel ajal eriti.../ (L 7).

Ratsutamisterapeut on laste jaoks suur autoriteet - tema sõna kuulatakse ja täidetakse kõik korraldused. See kehtib isegi nende juhiste kohta, mida tuleb täita väljaspool ratsutamisteraapia seanssi kodus või trennis.

/ Ma ei oskagi öelda. Väga tähtis on tema jaoks see, mida ratsutamisterapeut ütleb. Terapeut on väga tähtis tema jaoks. Mina kui ema võin talle paljusid asju rääkida, aga tähtsam on see, mida terapeut ütles... / (L 6).

Kindlasti on tähtis nende inimeste suhtlemisoskus ja isikuomadused, kes lastega tegelevad ja suhtlevad. Kui terapeutil pole lapsega head läbisaamist, ei taha laps tegevustes aktiivselt osaleda ja sel juhul ei anna ka teraapia tulemusi.

/ Ratsutamisteraapia juures, ta punnib seda teha. Suuresti mõjub terapeut, kes tundi läbi viib. Kui on hea läbisaamine, punnib ta oma asju teha ja ei vaidle vastu... / (L 7).

Ratsutamisteraapia mõju lapse tähelepanu-ja keskendumisvõimele.

Lapsevanemate hinnangul mõjus loomadega tegelemine kõigile lastele rahustavalt. Nad õppisid ühele konkreetsele tegevusele keskenduma ja ei olnud nii püsimatud. Ühtlasi arenes nende koostööoskus, sest hobuse seljas istudes on vaja arvestada hobusega ja kuulata ka terapeudi nõuandeid.

/ Arvan, et palju on mõjutanud, sest ta ei saa hobusega teha seda, mida ta ise tahab vaid peab järgima koostööd / (L 3).

Algul oli laste ärevus hobuse selga istudes suur, aga üsna ruttu läks see üle. Harjudes suutsid nad keskenduda vajalikule tegevusele.

/ Algul oli ju ta oma ärevus päris suur hobuse selga istudes. Üsna ruttu vist harjus sellega. Siis oli ka aega rohkem tähelepanu hobusele pöörata. Üldiselt võib öelda, et on tähelepanu ja keskendumine on läinud paremaks. / (L 11).

Mõned lapsed on loomu poolest kärsitud. Hobustega tegelemine arendab kannatlikkust ja koos sellega paraneb ka tähelepanu-ja keskendumisvõime.

/ Eriti meeldis mulle, et ta pidi enne hobuse selga istumist hobust puhastama ... Kannatlikkust arendas. Ta tahab muidu kõike ja kohe kiiresti. Ja pärast sai ise aidata asju ära panna / (L 9).

Laste jaoks on ka loomade jälgimine uus elamus. Ühele poisile meelidib väga ümbrust ja loomi jälgida – ta on juba loomu poolest hästi tähelepanelik. Tema kirjeldused loomadest on väga värvikad ja huvitavad.

/ Poiss on hästi tähelepanelik, oskab igasuguseid asju märgata ja neist huvitavalt rääkida... Ta võib vahel tundide viisi jälgida, kuidas loom sööb.../ (L 7).

Ratsutamisteraapia mõju lapse empaatiavõimele.

Ratsutamisteraapia positiivset mõju laste empaatiavõimele tunnistasid kõik lapsevanemad. Eriti märkasid seda need lapsevanemad, kellel endal kodus olid loomad olemas. Üks laps ei saanud varem aru, et loomad on samuti elusolendid ja võivad haiget saada, aga aegamööda muutus suhtumine loomadesse paremaks ja nüüd käib ta neid ka kodus kogu aeg vaatamas.

/ Tundub et loomadega igatahes käitub hoopis paremini. Enne ta justkui ei saanud aru, et loomad võivad ka haiget saada. Ratsutamise lõpus kallistas hobust. Kodus omal kassid. küülikud. Käib nüüd küülikuid vaatamas-toitmas-paitamas. Teeb kassile kastidest maja jne...vaatab kas süüa on... / (L 4).

Suurema osa laste jaoks on loomad kogu aeg tähtsad olnud ja ratsutama minnes võetakse hobuste jaoks alati midagi kaasa.

/ Loomad on tema jaoks väga tähtsad. Ratsutama minnes tuleb neile viia saia ja porgandeid.../ (L 12).

/...Kohusetunne, et hobusele igakord oli vaja leiba kaasa võtta. Pani kohe varakult valmis ja kontrollis üle/ (L 4).

Ratsutamisteraapia käigus õpivad lapsed loomadega kontakti looma ja suhtlema.

/ Positiivne elamus, uus oskus ja kontakt loomadega – parem tuju, rahulolu.../ (L 5).

Üks laps on väga hella hingega, kuid kipub olema kinnine. Vanemad mõistavad, et ta vajab lähedust, kuid alati ei ole seda kerge saavutada. Hobustega tegelemine aitab tal paremini oma tunnetega toime tulla ja avatum olla.

/ Ta on kogu aeg olnud õrn ja hell. Tahab tohutut lähedust. Aga ta on avatum ja ei jookse kohe peitu / (L 2).

Mitmed lapsed on juba loomu poolest õrna hingega ja loomadega tegelemine soodustab nende empaatiavõimet veelgi.

/ Ta on kogu aeg olnud väga hea empaatiavõime, aga hobusega on ta ka kogu aeg olnud hell / (L 3).

/ Võtab kõiki asju hinge. Loomad mõjuvad rahustavalt / (L 13).

2.3.4. Ratsutamisteraapia edendamise võimalused Eestis.

Ratsutamisteraapia edendamise võimalused Eestis.

Üldine arvamus oli, et ratsutamisteraapia peaks kuuluma rehabilitatsiooniteenuste nimekirja. See lihtsutaks teenuse kättesaamist ja rahastamist.

/ Juhul kui see saaks üheks teenuseks, mida rahastatakse reha plaani rahade eest, siis see olekski riigi abi.../ (L 1).

/ Ratsutamisteraapia peaks reha plaani sisse saama. See oleks suur asi.../ (L 13).

/ ...et oleks reh plaanis ja ei oleks ainult asjaarmastajate eraettevõtte. Rahastamine ja muu säärane, millest ma ei tea kahjuks eriti midagi.../ (L 9).

Toodi välja, et ratsutamisterapeute ja kohti, kus ratsutamas käia, on käesoleval ajal veel liiga vähe ja kõigile abivajajatele ei ole võimalik teenust osutada. Võimalusel võiks antud eriala spetsialiste rohkem koolitada.

/ Rohkem neid kohti, ratsutamisterapeute, rahastada seda klientidele, kellele on seda vaja.../ (L 8).

/... Kohti oleks rohkem, terapeute oleks rohkem. Kõik oleks inimsõbralikum / (L 8).

/ Ma ei tea kui palju on küll huvilisi aga koolitada võiks rohkem terapeute ja rahastamine riigi poolt muidugi... / (L 4).

Suurem osa vanemaid leidis, et ratsutamisterapeudid teevad tänuväärset tööd ja peaksid selle eest saama väärilist tasu.

/ Ma ei ole sellele kunagi mõelnud. Ilmselt tuvustada rohkem ja leida rahalist abi neile kes seda tööd teevad ja selleks on õppinud. Need on kuldaväärt inimesed ja hobused / (L 2).

Mõned vanemad on ratsutamisteraapia tundide eest ka ise maksnud. Efektiivse tulemuse saavutamiseks on kümme korda aastas käia liiga vähe. Rohkem kordi käia ei ole vanematel aga majanduslikult võimalik.

/ Põhiasi on see, et on kallid tegelikult. Kallis harrastus, et kogu aeg käia. Mis see 10 korda siis on – see on liiga vähe. Aasta jooksul tuleks see kord kuus, seda on liiga vähe. See ei anna mingit efekti / (L 6).

Omavalitsuste roll ratsutamisteraapia kättesaadavamaks muutmisel.

Intervjuudest selgus, et omavalitsused suhtuvad toetamisse väga erinevalt. Mõned on nõus hea meelega aitama, teised arvavad, et see on lihtsalt meelelahutus. Lapsevanemad peavad palju aega ja energiat kulutama ratsutamisteraapia vajalikkuse tõestamisele.

/ Võiksid tunnistada ka kui ühte vajalikku teraapia vormi, mitte naljapärast lõbutsemas käimist. Teraapialaagri eest maksmist soovides, pidin põhjalikult seletama mis ja kuidas.

Käiks ja teeks kõike rohkem kui ainult majanduslikult võimalik oleks. Kogu aeg peab hirmsasti tõestama, et miks just meil seda asja vaja on / (L 11).

/ Osa omavalitsusi keelduvad toetamast.../ (L 6).

Samas ei ole ka omavalitsustel raha ülearu ja nad saavad erivajadustega laste peredele pakkuda toetuseks vaid kindla summa. Sel juhul jääb lapsevanema otsustada, milleks ta seda kasutab.

/ Kohati nad ei saagi aru, mis see ratsutamisteraapia on. Kohti, kuhu lastel minna võiks rohkem olla. Kui sulle sealt mingit toetust antakse, siis ikkagi vanem hakkab otsustama, mis olulisem on. Ikkagi tekib see pool, et oma rahakott ei luba ja ka omavalitsuse rahakott ei luba. Kõiki asju mida tahaksid, sa raudselt kohe ei saa. Kui peres on puudega laps, siis mitte mingi nipiga seda raha üle ei jää / (L 7).

Palju aitaks erivajadustega laste peresid see, kui omavalistused toetaksid transpordi organiseerimisel ratsutamisteraapia asukohta.

/ Palju meil neid terapeute Eestis on? Näpuotsatäis. Jääbki küsimus, et igas maakonnas üks. Kui kuskil maakonna ääres elad, siis kuidas sa sinna kohale saad? Kui omal transporti ei ole, ei saa liikuda kuskile. Ratastooliga Jõulumäele ju ei lähe... / (L 9).

/ Korraldada transporti kohta, kus teenust osutatakse.../ (L 3).

Üks lapsevanem ütles, et ta on asja uurinud ja talle väideti, et omavalitsused saavad transpordiga saab toetada ainult neid, kes elavad allpool vaesuspiiri.

/ Minu teada ei saa KOV kuidagi toetada raviteenuste rahastamisel, saavad katta vaid transpordikulud - sedagi vaid siis kui tegemist on perega, mis allpool vaesuspiiri – vähemalt nii öeldi mulle / (L 1).

Ettepanekud selleks, et ratsutamisteraapia oleks Eestis paremal järjel ja kõigile vajajatele kättesaadav.

Televisioonis on antud teemat siiani üsna vähe kajastatud. Erinevates saadetes võiks ratsutamisteraapiat tutvustada ja erivajadustega inimeste ratsutamisvõistlustest rääkida ja neid kajastada. Praegu liigub kogu informatsioon kitsas ringis terapeutide ja võistlustel oslevate laste vanemate vahel.

/ Peaks olema rohkem infot, kust, kellel, mida jne. äkki „Puutepunktis“ rääkida ja muudes saadetes. Ikka ja jälle.../ (L 3).

Lapsevanemate arvamus oli, et ratsutamisteraapiat tuleks kasutada koos teiste teraapiatega ja erinevad asutused ja spetsialistid võiksid teha omavahel rohkem koostööd. Praegu ajavad erinevad asutused ja spetsialistid mingit oma rida, aga tervikpilti ei nähta.

/ Ratsutamisteraapia võiks olla reha plaanis ja võib olla isegi perearstid võiks soovitada...Ratsutamisteraapia peaks olema kindlasti üks osa koos teiste teraapiatega.../ (L 12).

/ Minu arust peaks olema rohkem koostööd erinevate asutuste vahel. Aga mulle isiklikult tundub et igaüks ajab oma asja oma mätta otsas.. See käib nii reha komisjoni, õppenõustamise kui perearsti kohta.../ (L 4).

Maakondade vahel on ratsutamisterapeudid väga ebaühtlaselt jaotunud. Mõnes maakonnas on neid mitu ja teistes ei ole ühtegi – selle tõttu jääb teenus paljudele inimestele kättesaamatuks. Teenuse saamiseks teise maakonda sõita käib paljudele inimestele üle jõu.

/ Parema järje kohta ei oska ma midagi soovitada, sest ei ole spetsialist, aga kättesaadavuse määrab ära hind, kaugus kodukohast ehk siis kättesaadavus ja ligipääs .../ (L 1).

Ratsutamisterapeudina tegutsevad inimesed on tihti sunnitud killustama ennast mitmete erinevate tegevuste vahel, sest selle konkreetse tegevuse eest neid ei tasustata. Paljudel on olemas põhitöökoht ja ratsutamisteraapiaga tegelevad nad oma vabal ajal.

/ ...Paika panna rahaline süsteem, et inimene, kes sellega tegeleb, saaks ka selle eest tasu. Tuleks maha istuda ja kõik need asjad – füsioteraapia ja taastusravi paika panna / (L 8).

/ Toetada neid, kes pakuvad sellist teenust ja teha ka vajajatele kättesaadavaks/ (L 5).

Kaks lapsevanemat tõi välja, et positiivselt mõjub erivajadustega lastele kõigi loomadega tegelemine. Nad tõi näiteks Soome, kus riik toetab sotsiaalset talupidamist. Seal võimaldatakse kõigile erivajadustega inimestele võimetekohast loomade või taimedega tegelemist.

/ Riik võiks toetada sotsiaalset talupidamist, et lapsed näeksid rohkem loomi ja saaksid nendega tegeleda.../ (L 10).

/ Eestis võiks olla rohkem väikseid sotsiaalseid talusid, kes tegeleksid erivajadustega inimestega. Omavalitsused või Eesti riik võiksid selliseid väikseid kohti toetada. Paremini võiks saada ka PRIA rahasid või LEADRI rahasid (L 7).

2.4. Arutelu ja järeldused

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli välja selgitada, milliseid muutusi ratsutamisteraapia lastes esile tõi ning kuidas arenesid nende erinevad oskused teraapia käigus. Samuti soovis uurija teada, milline on lapsevanemate arvates inimeste informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist ja milliseid ettepanekuid nad teeksid ratsutamisteraapia edendamiseks Eestis.

Ratsutamisteraapias käivate laste vanus ulatus 5 aastast kuni 18 aastani. Haigused ja probleemid, mille puhul lapsevanemad ratsutamisteraapiast abi otsisid olid väga erinevad: kõneprobleemid, hüperaktiivsus, autismi erinevad vormid, tserebraalparalüüs, nägemisfunktsiooni häired.

Järgnevalt tuuakse uurimistulemused välja teemade lõikes.

Lapsevanemate informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist. Uurimusest selgus, et lapsevanemad tundsid end oma muredega

suhteliselt üksi. Erivajadusega lapse sünd või terviseprobleemide ilmnemine lapse kasvades on lapsevanemale raske katsumus. Enamus lapsevanemaid ei teadnud enne lapse terviseprobleemide ilmnemist erivajadustest ja erinevatest rehabilitatsiooniteenustest midagi.

Paljud mainisid, et otsisid infot ratsutamisteraapia kohta omal käel või kuulsid antud rehabilitatsioonivormist juhuslikult mõnelt tuttavalt. Kõige rohkem mainiti teabeallikadena ajakirjandust ja internetti.

Lapsevanemate üldine teadlikkus ratsutamisteraapiast kui ühest rehabilitatsioonimeetodist on suurema osa lapsevanemate arvates üsna madal. Arvatakse, et laps käib ratsutamas ja võetakse seda kui lihtsalt hobi. Samamoodi ei teata, et terapeutilise ratsutamise alla käivad erinevad tegevused ja ratsutamisviisid.

Üldine arvamus oli, et ratsutamisteraapia võiks kuuluda rehabilitatsiooniteenuste alla. Praegusel hetkel antud teenust veel rehabilitatsiooniteenuste nimekirjas pole ja seepärast jääb ratsutamisteraapia veel paljudele abivajajatele kättesaamatuks.

Lapsevanemate arvates tuleks ratsutamisteraapiat kasutada kindlasti koos teiste teraapiatega ja erinevad asutused ja spetsialistid võiksid teha omavahel rohkem koostööd.

Samas oli vanematel häid ideid, kuidas ratsutamisteraapiat rohkem avalikkusele tutvustada ja nendele, kes konkreetselt abi vajavad, informatsiooni kättesaadavamaks teha.

Pakuti välja, et need organisatsioonid, kuhu lapsed kuuluvad, võiksid informatsiooni huvilistele jagada, näiteks Eesti Autismiühing, Päikeselapsed (enneaegsete, väikesekaaluliste ja kõrge riskiga sündinud laste ja nende vanemate klubi). Paljud lapsevanemad ei oska ise informatsiooni otsida ja tihtipeale spetsialistid ka ei soovita.

Lapsi võiks erinevatele üritustele esinema kutsuda, kus nad demonstreeriksid oma oskusi ja sinna juurde võiksid spetsialistid teavet jagada.

Muutused , mida ratsutamisteraapia lastes esile toob. Erivajadustega lapsed käivad mitmetes erinevates teraapiates ja seepärast oli vanematel suhteliselt raske välja tuua just ratsutamisteraapiaga seonduvaid mõjusid.

Ära mainiti just positiivset mõju laste meeleolule ja rahulolu, mis ratsutamisteraapiaga kaasnes. Lapsed käivad ratsutamisteraapias meelsamini kui haiglas teistes teraapiates võttes seda meelelahutusena. Hobused sisendavad lastesse turvatunnet ja selle tulemusena nad julgevad proovida erinevaid uusi tegevusi ja harjutusi.

Hakkamasaamine hobuse juhtimisega ja teadmine, et loom kuulab ning järgib nende antud juhiseid, tõstis kõigi laste enesehinnangut.

Erivajadustega lastele korraldatakse erinevaid laagreid, kus tegeletakse mitmesuguste teraapiatega ja kolmel aastal on korraldatud ka erivajadustega inimeste ratsutamisvõistlusi. Eriti uhke tunne oli lastel siis, kui nad võistlustel või laagris auhinna võistid.

Ratsutamisteraapia otsest mõju õppimisele osati kõige vähem kommenteerida, sest paljud käisid seal suvel, kui koolitööd ei toimunud või on laps alles nii väike, et koolis ei käinud.

Teine osa lapsevanematest jagunes kaheks. Pooled väitsid, et õppima ja kooli minema ei motiveeri miski, sest hommikul tuleb vara tõusta, teised jälle väitsid, et ratsutamisteraapia mõjub õppimisele positiivselt – saaks sellega ainult järjepidevalt tegeleda.

Laste erinevad oskused ja võimed enne ratsutamisteraapias käimist ning oskuste ja võimete arenemine teraapia käigus. Kõigi ratsutamisteraapia seanssidel osalenud laste füüsilised võimed paranesid. Selle tulemusena paranesid nii laste rüht kui tasakaal, vähenesid lihaspinged ja lihaseid muutusid tugevamaks. Mõned lapsed olid varem kohmakad ja arglikud. Ratsutamisteraapia tulemusena muutusid nad osavamaks ja julgust erinevaid asju proovida tuli juurde. Lapsevanemate arvates mõjub antud rehabilitatsioonivorm eriti hästi just ratastoolilastele, sest nende võimalused ennast füüsiliselt liigutada on suhteliselt piiratud.

Mitmel lapsel, kes ratsutamisteraapias osalesid, on probleeme enda väljendamisega. Mõned nendest räägivad ainult üksikuid sõnu, aga isegi nende väheste sõnadega oskavad nad väljendada vaimustust hobuste ja ratsutamise üle.

Lapsed suudavad ratsutamisteraapia tulemusena ennast paremini kokku võtta ja ei ärritu nii kergesti, suudavad ennast rohkem kontrollida ja on suhtlemisel avatumad.

Lapsed on teatavasti väga tundlikud ja saavad aru sellest, kes on nendega siirad ja tahavad tingimusteta suhelda. Seepärast on nendega tegelevate terapeutide ja õpetajate isiksuseomadustel ja suhtlemisoskusel suur roll.

Vanemate jutust selgus, et võõraste inimeste korraldusi on lapsed nõus meelsasti täitma. Emadele vaieldakse ikka rohkem vastu ja püütakse kohustustest kõrvale hiilida. Ratsutama saamise nimel ollakse nõus täitma isegi ebameeldivaid ülesandeid. Ratsutamisterapeut on laste jaoks suur autoriteet - tema sõna kuulatakse ja täidetakse kõik korraldused. See kehtib isegi nende juhiste kohta, mida tuleb täita väljaspool ratsutamisteraapia seansi kodus või trennis.

Lapsevanemate hinnangul mõjus loomadega tegelemine kõigile lastele rahustavalt. Nad suutsid rohkem ühele konkreetsele tegevusele keskenduda ja ei olnud nii kärsitud. Ratsutamisteraapia käigus arenesid lastel koostööoskused - seansi käigus tuli arvestada nii hobusega kui terapeudi instruktsioonidega. Laste jaoks oli ka loomade jälgimine uus elamus.

Ratsutamisteraapia positiivset mõju laste empaatiavõimele tunnistasid kõik lapsevanemad. Eriti märkasid seda need lapsevanemad, kellel endal kodus olid loomad olemas. Enne ratsutamisteraapiat ei osanud lapsed kodus loomadele nii suurt tähelepanu pöörata. Nüüd viivad nad loomadele süüa ja käivad neid iga päev vaatamas ja silitamas. Ratsutama minnes võetakse samuti alati hobuste jaoks saia või porgandeid kaasa.

Ratsutamisteraapia edendamise võimalused Eestis. Lapsevanemate arvamuste kohaselt peaks ratsutamisteraapia olema rehabilitatsiooniteenuste nimekirjas. Sel juhul oleks patsientidele teenus kättesaadavam ja teenuse rahastamine lihtsam. Ratsutamisterapeute

peaks sel juhul samuti rohkem olema, sest teenuse saamiseks teise maakonna otsa sõitmine nõuab vanematelt suurt raha-ja ajakulu.

Osa vanemaid on ratsutamisteraapia tundide eest ka ise maksnud, kuid see on üsna kallis ja tulemuse saavutamiseks tuleks kindlasti rohkem kui 10 korda aastas käia.

Suurem osa ratsutamisterapeute kirjutab ratsutamisteraapia seansside rahastamiseks projekte. Sel viisil on võimalik abivajajatel tasuta teenust saada ja raha kulub vanematel ainult transpordile.

Omavalitsuste suhtumine ratsutamisteraapias käivate laste toetamisse on väga erinev. Mõned on nõus hea meelega aitama, teised arvavad, et see on lihtsalt meelelahutus ja vanemad peavad hirmsasti tõestama, miks seda nende lapsele ikka vaja on. See omakorda näitab seda, et ametnike ratsutamisteraapiaalane informeeritus on suhteliselt madal. Oluline oleks tõsta sotsiaaltöötajate ja kohalike omavalitsuste teenuste arendajate informeeritust ratsutamisteraapiast, kuna just nemad saavad kohapealsele arengule kaasa aidata ja olla vanemate informeerijaks.

Samas ei ole ka omavalitsustel raha ülearu ja nad saavad erivajadustega laste peredele pakkuda toetuseks vaid kindla summa. Sel juhul jääb lapsevanema otsustada, milleks ta seda kasutab.

Palju aitaks erivajadustega laste peresid see, kui omavalistused toetaksid transpordi organiseerimisel ratsutamisteraapia asukohta, sest paljudel ei ole endal peres autot ja erivajadustega lapsega liinibussiga kohale sõita on võimatu.

Paljudel ratsutamisterapeutidel on lisaks ratsutamisteraapiaga tegelemisele veel põhitöökoht ja ratsutamisteraapiaga tegelevad nad oma vabal ajal. Käesoleval ajal on Eestis 15 tegutsevat ratsutamisterapeuti ja -instruktorit. Mõnes maakonnas - näiteks Harjumaal on neid viis, aga mõnes maakonnas pole ühtegi – kõigi abivajajate jaoks on seda kindlasti vähe.

Positiivset mõju avaldab erivajadustega lastele kõigi loomadega tegelemine. Vanemad leidsid, et Eestis võiks arendada sotsiaalset talupidamist – meie inimesed on käinud juba tutvumas analoogsete ettevõtmistega Soomes ja Itaalias. Sellistes taludes oleks võimalik tegeleda erinevate loomade ja aiandusega. Iga erivajadustega inimene leiaks seal meelepärast tegevust.

Eesti riik võiks selliseid talusid toetada või neile soodustusi teha. Ka erinevaid toetusrahasid võiksid sellised kohad kergemini saada.

KOKKUVÕTE

Erivajadusega lapse sünd või terviseprobleemide ilmnemine lapse kasvades on iga lapsevanema jaoks raske katsumus. Erinevatest rehabilitatsioonimeetoditest saavad inimesed tavaliselt alles siis teada, kui endal selleks konkreetne vajadus tekib. Isegi sellel juhul on nad tihtipeale sunnitud informatsiooni omal käel otsima. Koostöö erinevate ametkondade vahel ei ole nii efektiivne kui võiks olla ja lapsevanemad on sunnitud kulutama palju aega ja energiat erinevate dokumentide saamiseks ja vormistamiseks ning võimaluste otsimiseks, et laps kõik vajalikud rehabilitatsiooniteenused kätte saaks.

Käesoleva uurimuse eesmärgiks oli välja selgitada, milline on lapsevanemate arvates inimeste üldine informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest rehabiliteerimise meetodist ja millised oleksid ratsutamisteraapia edendamise võimalused Eestis. Ühtlasi uuriti, milliseid muutusi ratsutamisteraapia lastes esile toob ning kuidas arenesid nende erinevad oskused teraapia käigus.

Uurimuse läbiviimiseks intervjueriti 13 Pärnumaa lapsevanemat, kelle lapsed olid ratsutamisteraapia seanssidel korduvalt osalenud.

Läbi uurimustöö kajastus, et ratsutamisteraapial on erivajadustega lastele väga mitmekülgne positiivne mõju:

- Ratsutamisteraapia tulemusena paranesid nii laste rüht kui tasakaal, vähenesid lihaspinged ja lihaseid muutusid tugevamaks. Lapsed muutusid osavamaks ja julgust erinevaid asju proovida tuli juurde.

- Ratsutamisteraapia avaldas positiivset mõju nii laste meeleolule kui enesehinnangule.
- Lapsed suudavad ratsutamisteraapia tulemusena ennast paremini kokku võtta ja ei ärritu nii kergesti. Samuti suudavad nad ennast rohkem kontrollida ja on suhtlemisel avatumad.
- Ratsutamisteraapia käigus arenesid ka laste koostööoskused.

Samas ei tähtsusta lapsevanemad ratsutamisteraapiat üle, vaid leiavad, et teised rehabilitatsioonimeetodid on samuti tähtsad ja parimad tulemused saavutataksegi erinevaid teraapiaid kombineerides.

Kokkuvõtteks võib peamiste järeldustena välja tuua järgmist:

- Teadlikkus ratsutamisteraapiast kui ühest rehabilitatsioonimeetodist on inimeste hulgas suhteliselt madal. Paljud arvavad siiani, et see on lihtsalt meelelahutus.
- Informatsiooni otsimine ja võimaluse leidmine ratsutamisteraapias käimiseks sõltub väga palju lapsevanemate enda aktiivsusest.
- Ratsutamisteraapia peaks olema rehabilitatsiooniteenuste nimekirjas – sel juhul oleks see kõigile abivajajatele kättesaadavam.
- Oluline oleks tõsta sotsiaaltöötajate ja kohalike omavalitsuste teenuste arendajate informeeritust ratsutamisteraapiast, kuna just nemad saavad kohapealsele arengule kaasa aidata ja olla vanemate informeerijaks.
- Inimesed kaugenevad üha enam loodusest. Positiivselt mõjub lastele kõigi loomadega tegelemine ja seepärast võiks Eestis edendada sotsiaalset talupidamist. See pakuks erivajadustega inimestele mitmekülgset tegevust.

VIIDATUD ALLIKAD

Ammas, A. 2005. Eesti saab esimesed ratsutamisterapeudid. – Eesti Päevaleht, 21.12.2005, lk 8.

Anfenson, C. R. 1998. Specific effects of horseback riding. Capital Area Therapeutic Riding Association Inc. [www.catra.net/info/effects.html] 15.11.2012.

Approaches to autism: An easy to use guide to many and varied approaches to autism. 2007. London: The National Autistic Society.

Babbie, E. 2007. The Practise of Social Research. 12th edition. United States of America: Wadsworth Publishing.

Bain, A. M. 1965. Pony Riding for the Disabled. – Physiotherapy, Vol. 51, pp. 263-265.

Benjamin, J., Brown, O. Equine Assisted Activities and Therapy Without Borders. An International Perspective.
[http://www.carebayarea.org/sites/default/files/files/pdfs/t_riding.pdf] 30.04.2013.

Borzo, G. 2002. Horse Power: When Riding Turns Into Treatment. American Hippotherapy Association. [www.americanhippotherapyassociation.org/] 16.11.2012.

Bürkland, T. 2004. Terapeutiline ratsutamine ja/või ratsutamisteraapia. – Eesti Hobusekasvatajate Selts. Aastaraamat, lk 68-70.

Bürkland, T. 2005. Ratsutamisteraapia ja tserebraalparalüüsiga laste kehaline võimekus. Magistritöö. Tartu: 2005. [dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/10062/514/5/byrkland.pdf] (kaudviide). 02.11.2012.

Coates, M. 2009. Ühenduses hobustega. Tallinn: Pilgrim

Davies, J. A. 1988. The Reins of Life. An Instructional and Informative Manual on Riding for the Disabled. London: J. A. Allen & Co Ltd.

DePauw, K. P. 1986. Horseback riding for individuals with disabilities: programs, philosophy, and research. Adapted Physical Activity Quarterly, 3, (3), pp. 217-226.

Dismuke-Blakely, R. 1984. Rehabilitative horseback riding for children with language disorders. - The Pet Connection, pp. 131-140.

Engel, B. T. 1984. The Horse as a Modality for Occupational Therapy. - Changing Roles of Occupational Therapists in the 1980's. New York: The Haworth Press, Inc, pp. 41-47.

Evans, J. W. 1995. Cerebral Palsy and therapeutic riding: a review of relevant literature. - Narha Strides, Vol. 10, pp. 27-28.

FRDI – XIV Congress of Therapeutic Horse Riding. 2012. [www.frdi-athens2012.gr/the-frdi/frdi-executive-committee-09-12] 10.02.2013.

Glasow, B. 1986. Hippotherapy The Horse As a Therapeutic Modality. People-Animals-Environment, pp. 30-31.

Hallberg, L., Irwin, C. 2008. Walking the Way of the Horse: Exploring the Power of the Horse-Human Relationship. New York: iUniverse.

Heine, B. 1997. Introduction to Hippotherapy. – NARHA strides magazine, Vol. 3, No 2, pp. 10-13.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2010. Uuri ja kirjuta. Tallinn: Medicina.

International Encyclopedia of Rehabilitation. Rehabilitation. Center for International Rehabilitation Research Information and Exchange.

[<http://cirrie.buffalo.edu/encyclopedia/en/article/304/>] 10.02.2013.

Keerd, K., Põldoja, K. 2006. Hobuselt inimesele: ratsutamisteraapia – mis see on? – Sinuga, juuni 2006, lk 18-20.

Kutsestandard. Ratsutamisteraapiapõhine sekkumine, tase 6. Kutsekoda. [www.kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10455324/pdf/ratsutamisteraapiapohine-sekkumine-tase-6.1.et.pdf] 06.02.2013.

Künnapuu, M. 2010. Erivajadustega ratsurite teine võistlus. – Oma Hobu, nr 5 (44), lk 36-37.

Laherand, M. 2008. Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: OÜ Infotrükk.

Lapsed ja pere. Puudega laps. Sotsiaalministeerium. [<http://www.sm.ee/tegevus/lapsed-ja-pere/puudega-laps.html>] 30.03.2013.

Lathan, D. Therapeutic Horseback Riding – Relief From A Disability. [<http://www.homehighlight.org/entertainment-and-recreation/sports/therapeutic-horseback-riding-relief-from-a-diability.html>] 30.10.2012.

Matiisen, M. 2010. Ratsutamisteraapia aitab väga erinevate puuete korral – Puutepunkt. [<http://www.vedur.ee/puutepunkt/?op=body&id=71&cid=666>] 27.12.2012.

Mayberry, R. P. 1978. The Mystique of the Horse is Strong Medicine: Riding as Therapeutic Recreation. Rehabilitative Literature, 39, pp. 192-196.

Methods of Qualitative Data Analysis. [<http://www.qualitative-data-analysis.com/methods-of-qualitative-data-analysis.html>] 10.04.2013.

Miller, F. 2005. Cerebral Palsy. New York: Springer Science + Business Media, Inc.

Mõisted. Eesti Ratsutamisteraapia Selts. [www.ratsutamisteraapia.ee/index.php?option...] 03.11.2012.

Nichols, C. 2007. Therapy Horses. New York: Bearport Publishing Company, Inc.

Põldoja, K. 2006. Ratsutamisteraapia abiks õpiraskuste ja käitumisprobleemide korral. – Õpetajate leht, 13.10.2006, lk 13.

Qualitative Measures. Research Methods Knowledge Base. [http://www.socialresearchmethods.net/kb/qual.php] 11.04.2013.

Raadik, E. Hipoteraapia kui rehabiliteeriv tegevus (PowerPoint slaidid). [www.sm.ee/...info/...Hipoteraapia_kui_rehabiliteeriv_tegevus.pdf] 03.11.2012.

Ratsastusterapia – Suomenratsastusterapeutit ry. The Association for Finnish Ridingtherapists. [http://www.suomenratsastusterapeutit.net/8] 16.02.2013.

Ratsutamisteraapia. Tartu 2010 (PowerPoint slaidid) [www.handikapp.ee/failed/Ratsutamisteraapia.ppsx] 01.12.2012.

Raudsepp, E. 2004. 2004. aastal alustas Tartu Ülikooli juures õpet esimene ratsutamisteraapia kursus. - Eesti Hobusekasvatajate Selts. Aastaraamat, lk 70-71.

Rehabilitatsiooniteenus. Sotsiaalministeerium. Sotsiaalkindlustusamet. [http://sm.ee/fileadmin/media/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/Rehabilitatsiooniteenuse_aval_dus.pdf] 31.03.2013.

Riding Through History. Strides Therapeutic Riding. [http://www.strides.org/history.html] 31.11.2012.

Scott, N. 2005. Special Needs, Special Horses: A Guide to the Benefits of Therapeutic Riding. University of North Texas Press.

Selvinen, S. 2004. Ratsastusterapialla kehon ja mielen tasapainoa. - Fysioterapia 4, 21-25.

Sippol, R. 2005. Puudega laste rehabilitatsiooni eesmärgid ja meetmed Harjumaal. – Sotsiaaltöö, nr 1, lk 8-11.

Strauss, I. 1995. Hippotherapy: Neurophysiological therapy on the horse. Ontario: Ontario Therapeutic Riding Association.

Swift, S. 2002. Centred Riding 2: Further Exploration. North Pomfret, Vermont: Trafalgar Square Publishing.

Swindell, M. 2010. Equine Therapy and Social Work: A Winning Combination. – The New Social Worker Vol. 17, No. 1, pp. 10-11.

What is therapeutic horseback riding? [www.wisegEEK.com/what-is-therapeutic-horseback-riding.htm] 27.01.2013.

Would your horse make a good therapy horse?
[<http://annemaEve.hubpages.com/hub/Would-your-horse-make-a-good-therapy-horse>]
23.02.2013

LISA 1

Käesolevad küsimused on koostatud TÜ Pärnu Kolledži sotsiaaltöö korralduse eriala lõputöö uurimuse läbiviimiseks. Küsimustele vastavad lapsevanemad, kelle lapsed on ratsutamisteraapias korduvalt osalenud.

Intervjuu küsimused

I. Lapsevanemate informeeritus ratsutamisteraapiast kui ühest võimalikust teraapiavormist

- 1.1. Millisest allikast Te olete saanud informatsiooni ratsutamisteraapia kohta?
- 1.2. Kes soovitas Teie lapsele ratsutamisteraapiat?
- 1.3. Milline on Teie arvates lapsevanemate üldine teadlikkus ratsutamisteraapiast kui ühest teraapiavormist?
- 1.4. Millised võiksid olla need allikad, mille kaudu ratsutamisteraapiat tutvustada?

II. Muutused , mida ratsutamisteraapia lastes esile toob

- 2.1. Millist mõju on ratsutamisteraapia Teie lapsele avaldanud?
- 2.2. Kuidas on ratsutamisteraapia mõjutanud lapse enesetunnet ja enesehinnangut?
- 2.3. Kuidas on ratsutamisteraapia mõjutanud lapse õppimist?

III. Laste erinevad oskused ja võimed enne ratsutamisteraapias käimist ning oskuste ja võimete arenemine teraapia käigus

3.1. Kuidas on ratsutamisteraapia mõjutanud lapse füüsilisi võimeid (tasakaalu, koordinatsiooni, liigutuste sujuvust)?

3.2. Kuidas ratsutamisteraapia on mõjutanud lapse igapäevast suhtlemist (kodus, koolis, lasteaias)?

3.3. Kuidas on ratsutamisteraapia mõjutanud lapse võimet järgida instruktsioone ja reegleid?

3.4. Kuidas on ratsutamisteraapia mõjutanud lapse tähelepanu-ja keskendumisvõimet?

3.5. Kuidas on ratsutamisteraapia mõjutanud lapse empaatiavõimet?

IV. Ratsutamisteraapia edendamise võimalused Eestis

5.1. Mida võiks Eesti riik teha ratsutamisteraapia edendamiseks?

5.2. Mida võiksid omavalitsused teha ratsutamisteraapia kättesaadavamaks muutmiseks?

5.3. Millised ettepanekuid teeksite, et ratsutamisteraapia oleks Eestis paremal järjel ja kõigile vajajatele kättesaadav?

Tänan intervjuu andmise eest.

SUMMARY

THE EFFECT OF THERAPEUTIC HORSEBACK RIDING (THR) ON CHILDREN WITH FUNCTIONAL OR PARTICIPATION LIMITATIONS

Bia Ojamaa

The main principle of parenting and teaching children with special needs is involving them to social life and interaction. Different rehabilitation methods have their relevant role. THR is a method that allows individual approach to the clients.

This is very multiform rehabilitation method that improves client's physical health and also increases self-confidence and independence. THR gives great emotional pleasure to the participants and is an entertainment that helps to improve their quality of life.

Purposeful exploitation of THR outside Estonia started in 1960-s, in Estonia exploitation of THR started in the beginning of 21-st century. At the moment there are several therapists who offer their services to children with special needs.

The purpose of this research was to find out, what kind of changes the THR causes in children and how their abilities involve during the therapy. There is also issue about the quantity of information parents possess about THR as one of the possibility of treatment and what kind of proposals they would make to promote THR in Estonia.

The research was carried out as qualitative research. The data was collected using half-structured interview form. Respondents were 13 parents in Pärnu county who had participated in several THR sessions.

The research indicated that THR has multiform positive influence on children with special needs while parents do not overestimate the effect of THR and find that the involvement in other methods of rehabilitation is as important and the best result is achieved by combining different methods of rehabilitation.

The main results of the survey:

- The knowledge about THR as one of the rehabilitation methods is quite low among people. Many still think that this is just entertainment.
- Finding information about THR and opportunities to get involved with THR depends very much on the activity of parents themselves.
- THR must be on the list of rehabilitation services – in this way it would be much more available to the persons in need.
- It is important to raise the knowledge of social workers and the developers of local services in municipality units about THR as they can help the local development of THR and inform parents.
- People get more and more detached from nature. Children get positive effect from engagement with any animal, so there should be development of “social farming” in Estonia. This would give wide-ranging activities to people with special needs.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina

Bia Ojamaa

(*autori nimi*)

(sünnikuupäev

30.12.1968)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Ratsutamisteraapia mõju tegevus-ja osalusvõime piirangutega lastele Pärnumaa näitel“

(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on

Dagmar Narusson

(*juhendaja nimi*)

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 13.05.2013.