

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Akupunktuurne näolifting

Esteetilise näoakupunktuuri tehnikad ja ohutus

Toimumisaeg	26.-27.09.2026 kell 10:00-19:00
Õppe kogumaht	20 akadeemilist tundi
Koolitaja	Valeriia Oliinykova
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	320,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

ANATOMIA • ASEPTIKA • NÕELATEHNIKA • OHUTUS • PRAKTIKA

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Akupunktuurne näolifting – esteetilise näoakupunktuuri tehnikad ja ohutus

2. Õppekavarühm

Iluteenindus / kehahoolitus ja täiendavad manuaalsed praktikad.

3. Koolituse liik

Erialane täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised näo funktsionaalsest anatoomiast, esteetilise näoakupunktuuri põhimõtetest, nõelte ohutust käsitlemisest, hügieenist, aseptikast, vastunäidustustest ja riskidest ning õpetada koolitusel käsitletavaid akupunktuurse näoliftingu tehnikaid juhendatud praktilise töö kaudu.

Koolitusel ühendatakse traditsioonilise akupunktuuri käsitus näo anatoomia, füsioloogia, esteetilise kehahoolituse ning manuaalsete näotehnikate põhimõtetega.

Erilist tähelepanu pööratakse invasiivse tehnika ohutusele, anatoomiliste riskipiirkondade tundmisele, steriilsete ühekordsete nõelte kasutamisele, võimalike kõrvaltoimete käsitlemisele ning õppija professionaalse pädevuse piiridele.

5. Õpiväljundid

- tunneb näo ja kaela piirkonna põhilist funktsionaalset anatoomiat, peamisi miimilisi ja mälumislühaseid;
- omab ülevaadet näopiirkonna olulisematest veresoontest ja närvidest;
- mõistab traditsioonilise akupunktuuri põhimõtteid koolitusel käsitletava metoodika ulatuses;
- tunneb koolitusel kasutatavate akupunktuuripunktide paiknemise põhimõtteid;
- tunneb esteetilise näoakupunktuuri näidustusi, vastunäidustusi ja ettevaatusabinõusid;
- oskab käsitseda steriilseid ühekordseid akupunkturnõelu vastavalt aseptika põhimõtetele;
- tunneb nõela sisestamise üldiseid ohutuspõhimõtteid ja näopiirkonna anatoomilisi riskitsoone;
- oskab märgata protseduuri võimalikke kõrvaltoimeid ja ohumärke;
- oskab ette valmistada töökoha, kliendi ja vajalikud vahendid;
- oskab oma pädevuse piires hinnata protseduuri sobivust kliendile;
- oskab juhendatud praktikas rakendada koolitusel õpetatud näoakupunktuuri skeeme;
- oskab kombineerida nõeltehnikaid sobivate manuaalsete näotehnikatega;
- oskab koostada individuaalse protseduuriplaani;
- järgib hügieeni-, aseptika- ja teravate instrumentide käitlemise nõudeid;
- tunneb oma professionaalse pädevuse ja tegevusõiguse piire.

6. Sihtgrupp

Koolitus on eelkõige mõeldud näo- ja kehahoolituse, manuaalteraapia ning tervisevaldkonna spetsialistidele, kellel on eelnevad teadmised inimese anatoomiast ja füsioloogiast: asjakohase ettevalmistusega kosmeetikutele ja kosmeetik-estetistidele, füsioterapeutidele, tervishoiutöötajatele, nõelravi või akupunktuuri varasema väljaõppega spetsialistidele ning teistele näopiirkonnaga töötavatele spetsialistidele, kelle ettevalmistus võimaldab invasiivsete tehnikate õppimist.

7. Õpingute alustamise tingimused

Kuna koolitusel kasutatakse nahka läbistavaid akupunkturnõelu, on tegemist invasiivse tehnika õpetamisega.

Osalemiseks on vajalikud inimese anatoomia ja füsioloogia baasteadmised, arusaam hügieeni ja aseptika põhimõtetest ning erialane ettevalmistus näo-, keha-, ilu-, teraapia- või tervisevaldkonnas.

Koolituse läbimine ei anna iseenesest automaatset õigust invasiivse nõelatehnika kasutamiseks professionaalse teenusena.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 20 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 26.-27.09.2026 kell 10:00-19:00. Õpe sisaldab teooriat, funktsionaalset anatoomiat, ohutus- ja aseptikaõpet, demonstreerimist, punktide lokaliseerimist, nõela käsitlemise harjutusi, juhendatud praktilist tööd mudeliga, manuaalseid tehnikaid, tervikliku protseduuri koostamist ja praktilist hindamist.

9. Esteetilise näoakupunktuuri põhimõtted

- akupunktuuri ajalooline taust;
- traditsioonilise Hiina meditsiini üldpõhimõtted;
- esteetilise akupunktuuri kujunemine;
- näopiirkonna nõelravi eripära;
- lokaalse ja punktipõhise töö erinevused;
- nõelastimulatsioon esteetilise näohoolduse kontekstis.
- Traditsioonilise Hiina meditsiini energeetilisi kontseptsioone käsitletakse vastava süsteemi osana, mitte kaasaegse biomeditsiini anatoomiliste või füsioloogiliste struktuuridena.

10. Näo funktsionaalne anatoomia

- näokolju üldine anatoomia;
- naha ja nahaaluse koe ehitus;
- pindmised fastsiaalsed struktuurid;
- näo miimilised ja mälumislihased;
- kaela ülemise piirkonna lihased;
- peanaha piirkond;
- näopiirkonna funktsionaalsed seosed.

11. Näo miimilised lihased

- otsmikulihas;
- silma sõõrlihas;
- suu sõõrlihas;
- põsesarnalihased;
- suunurga piirkonna lihased;
- lõualihased;
- lõua piirkonna lihased;
- lihaste funktsioon, kiudude suund ja anatoomilised kinnitused.

12. Mälumislihased ja lõualuu piirkond

- mälumislihased;
- alalõualuu anatoomia;
- temporomandibulaarliigese piirkonna üldine anatoomia;
- lihaspinge funktsionaalne hindamine;
- nõela kasutamisega seotud anatoomilised ohutuspiirid.
- Koolitusel ei õpetata temporomandibulaarliigese haiguste meditsiinilist diagnoosimist ega ravi.

13. Veresooned, närvid ja anatoomilised riskipiirkonnad

- näopiirkonna peamiste veresoonte üldine paiknemine;
- pindmiste närvide paiknemise põhimõtted;
- silmaümbruse ja oimu piirkond;
- nina ja nasolabiaalne piirkond;
- suuümbrus;
- alalõua ja kaela piirkond;
- kõrgendatud ettevaatust nõudvad piirkonnad.

14. Akupunktturnõelad

- erinevad nõelatüübid ja nõela ehitus;
- pikkuse ja läbimõõdu tähendus;
- sobiva nõela valimise üldpõhimõtted;
- steriilse pakendi kontroll;
- nõela ohutu avamine ja käsitlemine;
- kasutatud nõela ohutu kõrvaldamine.
- Koolitusel kasutatakse ainult steriilseid ühekordseid nõelu.

15. Aseptika ja hügieen

- käte hügieen;

- tööpinna ja naha ettevalmistamine;
- steriilsete vahendite käsitlemine;
- puhta ja saastunud ala eristamine;
- vere või kehavedelikuga kokkupuute risk;
- teravate instrumentide jäätmekäitlus;
- töökoha puhastamine pärast protseduuri.

16. Nõela sisestamise põhimõtted

- kliendi asend ja naha ettevalmistus;
- nõela hoidmine ja koe stabiliseerimine;
- nõela sisestamise üldpõhimõtted;
- nurga ja sügavuse valik vastavalt metoodikale ja anatoomiale;
- nõela eemaldamine;
- sisestuskoha kontroll.
- Kõiki nõelatehnikaid harjutatakse koolitaja vahetu juhendamise all.

17. Bioloogiliselt aktiivsete punktide käsitus

- punkti lokaliseerimise põhimõtted;
- anatoomilised orientiirid;
- punktide tähendus traditsioonilise akupunktuuri süsteemis;
- punktide kombineerimise põhimõtted;
- ohutus konkreetsetes piirkondades.

18. Näo esteetilise akupunktuuri skeemid

Koolitaja metoodika järgi käsitletakse tööjärjestusi, mille eesmärk võib olla näo üldise esteetilise väljanägemise ja naha visuaalse värskuse toetamine, näolihaste pingetunde vähendamise toetamine, näokontuuride visuaalse selguse toetamine ning individuaalse esteetilise protseduuri koostamine. Tulemused võivad inimestel erineda ning konkreetset esteetilist tulemust ei garanteerita.

19. Otsmiku piirkond

- otsmiku anatoomia ja lihaste paiknemine;
- valitud punktide lokaliseerimine;
- ohutud tööpiirkonnad;
- nõela asetamise põhimõtted;
- protseduuri intensiivsuse valik.

20. Silmaümbruse piirkond

Silmaümbruse piirkonda käsitletakse kõrgendatud ettevaatusega.

- piirkonna anatoomia ja olulised riskistruktuurid;
- valitud punktide lokaliseerimine;
- nõela kasutamise ohutuspõhimõtted;
- olukorrad, mil piirkonda ei töödelda.

21. Põskede ja põsesarnade piirkond

- lihaste ja pehmete kudede anatoomia;
- veresoonte paiknemise üldpõhimõtted;
- punktide lokaliseerimine;
- lokaalse töö põhimõtted;
- kliendi reaktsiooni jälgimine.

22. Suuümbruse ja nasolabiaalse piirkonna käsitus

- suuümbruse lihased;
- nasolabiaalne piirkond;
- anatoomilised orientiirid;
- ohutuspierid;
- nõela asetamise põhimõtted;
- sobiva tööjärjestuse valik.

23. Lõua ja alalõua kontuuri piirkond

- lõua piirkonna anatoomia;
- alalõua kontuur;
- mälumislihaste seosed;
- valitud punktide lokaliseerimine;
- ohutud töövõtted.

24. Kudede ettevalmistamine enne nõelte kasutamist

- kliendi lõõgastamine;
- kaela ja näo ettevalmistavad võtted;
- pindmiste kudede õrn mobiliseerimine;
- näolihaste lõõgastavad võtted;
- kliendi tundlikkuse hindamine;
- naha nõuetekohane ettevalmistamine.

25. Akupunktuuri ja näomassaaži kombineerimine

- konsultatsioon;
- manuaalne ettevalmistus;
- näomassaaži elemendid;
- akupunktuur;
- nõelte eemaldamine;
- rahustavad lõpetavad võtted;
- protseduurijärgne nõustamine.

26. Tervikliku protseduuri ülesehitus

- kliendi konsultatsioon ja eesmärgi täpsustamine;
- vastunäidustuste kontroll ja informeeritud nõusolek;
- töökoha, vahendite, naha ja kudede ettevalmistamine;
- punktide lokaliseerimine;
- nõelte ohutu paigaldamine;
- kliendi seisundi jälgimine;
- nõelte eemaldamine ja sisestuskohtade kontroll;
- protseduuri lõpetamine;
- protseduurijärgsed soovitused.

27. Näidustused ja protseduuri eesmärgid

- näonaha visuaalse värskuse toetamine;
- näolihaste pingetunde vähendamise toetamine;
- lõõgastava näohoolduse täiendamine;
- näokontuuride visuaalse toonuse toetamine;
- individuaalse esteetilise hooldusprogrammi osa.

28. Vastunäidustused

Invasiivse tehnika tõttu hinnatakse vastunäidustusi eriti hoolikalt.

- äge infektsioon, palavik või põletik;
- naha bakteriaalne, viiruslik või seeninfektsioon töödeldavas piirkonnas;
- ulatuslik nahakahjustus või aktiivne herpes;
- vere hüübimishäire, antikoagulantravi või muu suurenenud veritsusrisk;
- trombotsütopeeniat või tugev kalduvus verevalumitele;
- nõrgenenud immuunsusega seotud seisundid;
- kontrollimata või ebastabiilne krooniline haigus;
- hiljutine operatsioon või invasiivne esteetiline protseduur töödeldavas piirkonnas;
- värske trauma;
- tugev nõelafoobia või minestamisrisk;
- muud seisundid, mille korral invasiivne protseduur võib olla vastunäidustatud.
- Raseduse, onkoloogilise haiguse, krooniliste haiguste või olulise ravimikasutuse korral lähtutakse spetsialisti pädevusest ja vajadusel tervishoiuspetsialisti hinnangust.

29. Võimalikud kõrvaltoimed

- lokaalne punetus;
- kerge veritsus;
- verevalum;
- lokaalne hellus või ebamugavus;
- peeringlus;
- minestusreaktsioon;
- infektsioon ebapiisava aseptika korral.
- Õpitakse kõrvaltoimete riski vähendamist ja olukorra esmast käsitlemist oma pädevuse piires.

30. Ohumärgid ja protseduuri katkestamine

Protseduur katkestatakse ootamatu või väljendunud halva enesetunde, tugeva valu, minestuse, ebatavalise veritsuse või muu reaktsiooni korral, mis muudab jätkamise ebatavaliseks. Vajadusel suunatakse klient meditsiinilise abi saamiseks.

31. Töö mudelitega

- vastunäidustuste kontroll;
- protseduuri olemuse selgitamine;
- informeeritud nõusoleku saamine;
- töökoha ettevalmistamine;
- aseptika järgimine;
- koolitaja vahetu juhendamine ja tehnika korrigeerimine.

32. Kliendi informeeritud nõusolek

Enne invasiivset protseduuri peab klient saama arusaadava teabe protseduuri olemusest, kasutatavatest nõeltest, võimalikest aistingutest, kõrvaltoimetest ja riskidest, alternatiividest ning võimalusest protseduurist loobuda või see katkestada. Nõusolek peab olema vabatahtlik.

33. Professionaalne suhtlemine

- kliendi privaatsus ja konfidentsiaalsus;
- professionaalsed piirid;
- realistlikud ootused;
- tervisealaste lubaduste vältimine;
- kliendi küsimustele vastamine oma pädevuse piires.

34. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, anatoomiaõpe, koolitaja demonstratsioon, punktide lokaliseerimine, nõelte käsitlemise ja aseptika harjutused, paaristöö, juhendatud praktiline töö, mudelitel töötamine, juhtumipõhine arutelu, praktiline hindamine ja individuaalne tagasiside.

35. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses, Kadaka tee 42B, Tallinn. Praktiliseks nõelatööks peab õppekeskkond võimaldama järgida hügieeni- ja aseptikanõudeid ning kasutatud teravaid instrumente nõuetekohaselt koguda ja kõrvaldada.

36. Õppematerjalid ja -vahendid

- steriilsed ühekordsed akupunkturnõelad;
- teravate jäätmete konteinerid;
- naha antiseptikumid ja käte hügieenivahendid;
- ühekordsed hügieenivahendid;
- massaaži- või teraapiaalauad;
- anatoomilised ja akupunktuuripunktide õppematerjalid;
- näomassaaži vahendid;
- koolitaja määratud muud praktikavahendid.

37. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

38. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö käigus. Õppija demonstreerib koolitaja juhendamisel esteetilise näoakupunktuuri protseduuri või selle määratud osa.

Hindamiskriteeriumid: õppija kontrollib vastunäidustusi, valmistab töökoha korrektselt ette, järgib käte hügieeni ja aseptikat, käsitleb nõelu ohutult, lokaliseerib õpitud punktid, arvestab anatoomiliste riskipiirkondadega, kasutab õpetatud tehnikat, jälgib mudeli reaktsiooni, eemaldab ja kõrvaldab nõelad ohutult, kontrollib töödeldud piirkonda, suhtleb professionaalselt ning tunneb oma pädevuse piire.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

39. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema mõlemal koolituspäeval, läbima teoreetilise ja praktilise õppe, ohutus- ja aseptikaõppe, osalema juhendatud praktilises töös, saavutama õpiväljundid ning sooritama praktilise hindamise positiivsele tulemusele.

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse täienduskoolituse tunnistus. Kui õppija ei saavuta kõiki õpiväljundeid või ei osale hindamisel, võib väljastada tõendi koolitusel osalemise kohta.

40. Koolitaja kvalifikatsioon

Valeriia Oliinykova – holistilise kosmetoloogia ja massaaži stuudio „Onovlena“ asutaja, kosmeetik-estetist, massöör ja kraniosakraalterapeut. Kosmeetikabrändi ONOVLENA asutaja. Koolitajal on praktiline kogemus näohoolduse, kosmetoloogia, massaaži ja koolitusel käsitletavate esteetiliste tehnikate valdkonnas.

41. Koolituse toimumise aeg

26.–27.09.2026 kell 10:00–19:00

42. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

43. Koolituse maksumus

320 eurot. Registreerimise kinnitamiseks tuleb tasuda 70 euro suurune ettemaks, mis broneerib ja kinnitab osaleja koha koolitusel.

44. Koolituse korraldaja

45. Oluline ohutus- ja pädevusmärkus

Akupunktuurne näolifting kasutab nahka läbistavaid nõelu ning on seetõttu invasiivne tehnika.

Koolituse läbimine ja täienduskoolituse tunnistuse saamine tõendavad koolitusel osalemist ning õppekavas määratud õpiväljundite saavutamist, kuid ei anna iseenesest tervishoiutöötaja kutset, uut kutsekvalifikatsiooni ega automaatset õigust invasiivse akupunktuuri või nõelatehnika iseseisvaks kasutamiseks professionaalse teenusena.

Õppija vastutab selle eest, et meetodi hilisem professionaalne kasutamine vastaks tema haridusele, erialasele ettevalmistusele, pädevusele, tegevusõigusele, töökohas kehtivatele nõuetele ning Eesti Vabariigis kehtivatele õigusaktidele.

Professionaalses praktikas peab olema tagatud nõuetekohane hügieen ja aseptika, steriilsete ühekordsete nõelte kasutamine, teravate instrumentide ohutu jäätmekäitlus, kliendi informeerimine ja nõusolek, vastunäidustuste hindamine ning valmisolek võimalike kõrvaltoimete ja tüsistuste käsitlemiseks.

Koolitusel tehtav kliendi seisundi hindamine on protseduuri sobivuse ja tööplaani koostamisega seotud hindamine ning ei ole meditsiiniline diagnoos.

Traditsioonilise akupunktuuri energeetilisi kontseptsioone käsitletakse vastava traditsioonilise süsteemi osana ning neid ei esitata kaasaegse biomeditsiini poolt tõendatud anatoomiliste või füsioloogiliste mehhanismidena.