

1. Täienduskoolitusasutuse nimi

Järvamaa Kutsehariduskeskus

2. Õppekava nimetus

Ergonoomilised ja enesesäästlikud töövõtted ja abivahendid hooldustöös

3. Õppekavarühm (*vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013*)

Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine

4. Õppekeel

eesti keel

5. Õppekava koostamise alus

Hooldustöötaja tase 3 ja tase 4

B.2 Hooldustöötaja, tase 4 üldoskused

B.3.1 Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine

Järvamaa Kutsehariduskeskuse hooldustöötaja õppekava moodul Hooldustoimingud
teema Ergonoomika ja abivahendid

Sotsiaaltöö ja nõustamine riiklik õppekavarühm

6. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides) ja õppe ülesehitus

Maht 24 tundi, millest 18 tundi on praktiline töö õppekeskkonnas

7. Õppekeskkond

Järvamaa Kutsehariduskeskuse sotsiaaltöö ja nõustamise õppe läbiviimise
väljaõppeklass.

8. Sihtgrupp

Hoolekande- ja tervishoiuvaldkonna töötajad, kes tegelevad igapäevaselt
liikumispuudega või piiratud liikumisvõimega klientide või eakate abistamise ja
hooldamisega ja soovivad täiendada teadmisi ja oskusi ergonoomiliste töövõtete
ohutuks ja efektiivseks kasutamiseks.

Samuti omastehooldajad ja koduhoolduse pakkujad, omavalitsuste sotsiaaltöötajad ja
puudega inimeste tugiisikud, kes soovivad täiendada oma teadmisi hooldustöö vallas.

9. Õppe alustamise tingimused

Kasuks tulevad baasteadmised hooldustööst.

10. Eesmärk

Koolituse tulemusel õppija kasutab hooldamisel ajakohaseid, turvalisi ja tõhusaid
ergonoomilisi töövõtteid ja abivahendeid, et ennetada vigastusi klientide liigutamisel
ja hooldamisel.

11. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- Mõistab ergonoomika, kehalise ettevalmistuse ja keskkonna mõjureid;
- Valib ja rakendab hooldamisel endale ja kliendile ohutud ja ergonoomilised töövõtted ja abivahendid.

12. Õppe sisu

Auditoorne töö (6 t)

- Ergonoomika mõiste, kujunemine ja eesmärk.
 - Ohud ja vigastused suurte raskuste tõstmisel. Turvalisus.
- Inimese põhiasendid, põhiliigutused ja liikumine elu erinevatel etappidel.

- Kõhuli asend. Selili asend. Külili asend. Toetatud asend. Halvatusesega asend.
- Keeramine. Liigutamine. Tõstmine. Liigutamisevõtete valik.
- Ergonoomiliste töövõtete kasutamine töövõime säilitamiseks.
 - Meeskonnatöö.
 - Abivahendite kasutamine.
 - Töö õige organiseerimine

Praktiline töö õppekeskkonnas (18 t)

- kliendi teiseldamised voodis ilma abivahendita ja abivahenditega;
- kliendi asendite vahetamine ja abivahendite kasutamine;
- kliendi abistamine voodi servale istuma, püsti ja kõndima ning tagasi voodisse;
- kliendi abistamine toolile, ratastoolile ja tagasi voodisse
- kliendi asendite toestamine

13. Õppemeetodid

Loengud, näitlikustamine, videod, demonstratsioon, harjutamine, probleemülesannete lahendamine

14. Iseseisev töö

Puudub

15. Õppematerjalid

- Koolitaja koostatud õppematerjal
- Kristjuhan, Ü. (2000). Kaasaegse ergonoomika alused. Tln.
- Jaanisk, M., Koor, M., Kübar, K. jt (2015) Hoolides ja hoolitsedes. Õpik-käsiraamat hooldustöötajale. Kirjastus Agro
- Omastehooldajate käsiraamat. Koduste haigete põetamisest (2004) Sotsiaalministeeriumi eakate poliitika ja MTÜ Inkotuba. Tln
- Pavel, V. (2009). Hooliva hooldaja käsiraamat. Tallinn

16. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks on vajalik osaleda kontaktõppes vähemalt 75% ja sooritada praktiline töö. Mitmeeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Praktiline töö	Teostab praktilise ülesande, kus demonstreerib hooldamise ergonoomilisi võtteid ja abivahendeid.

17. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse lõpus väljastatakse tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Koolituse lõpus väljastatakse tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse osaletud kontaktõppetundide ja neis läbitud teemade kohta.

18. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus Kristi Mikola

Tegevusteraapia Tallinna Tervishoiu Kõrgkool 2014.a. Tegevusterapeut tase 6. Terviseteadus Tartu Ülikool 2024.a. Läbinud pilootprojekti "Hortikultuurne teraapia

erivajadusega inimestele rehabilitatsiooni eesmärgil" 2015. aastal. Sotsiaaltöö valdkonnas töötamise kogemus alates 2013.a. Alates 2014.a AS Järvamaa Haigla tegevusterapeut. Järvamaa Kutsehariduskeskuse täiskasvanute koolitaja alates 2015.a. Alates 2023 aastast Tervise Abi OÜ müügiesindaja. Pikaajaline kogemus patsiendi nõustamises ning klienditöös.