

1. Täienduskoolitusasutuse nimi

Järvamaa Kutsehariduskeskus

2. Õppekava nimetus

Hooldustoiimingud ja -võtted asutus- ja avahoolduses abivajajate toetamiseks

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 4

B.2 Hooldustöötaja, tase 4 üldoskused

B.3.1 Abistamine elamistoiimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine

B.3.7 Esmaabi andmine

Järvamaa Kutsehariduskeskuse hooldustöötaja ja tegevusjuhendaja õppekavad

Sotsiaaltöö ja nõustamine riiklik õppekavarühm

6. Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides) **ja õppe ülesehitus**

Maht 80 tundi, millest 40 tundi on praktiline töö õppekeskkonnas

7. Õppekeskkond

Järvamaa Kutsehariduskeskuse sotsiaaltöö ja nõustamise õppe läbiviimise väljaõppeklass.

8. Sihtgrupp

Tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande valdkonna töötajad, kes tegelevad igapäevaselt erinevate haigusseisunditega abivajajate toetamise ja hooldamisega ja kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi, et paremini toetada oma hoolealuseid igapäevaelu toimingutes, ergonoomilises hoolduses, esmaabi osutamises ning abivajajate aktiveerimises. Samuti omasteholdajad, koduhooldusteenuse pakkujad; isikud, kes soovivad sotsiaaltöö valdkonnas omandada kutsealaseid oskusi ja tulevikus töötada eakate hooldusasutustes.

9. Õppe alustamise tingimused

Kasuks tuleb valdkonnas töötamise kogemus.

10. Eesmärk

Koolituse tulemusel õppija toetab ja hooldab abivajajaid igapäevastes tegevustes, rakendades ergonoomiliselt korrektseid töövõtteid, kasutades sobivaid abivahendeid ning pakkudes abi erinevate haigusseisundite ja erakorraliste olukordade puhul.

11. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- Juhendab ja toetab abivajajaid nende igapäevastes elamistoiimingutes;
- Kasutab hooldamisel ergonoomilisi töövõtteid ja abivahendeid ning juhendab abivajajaid nende kasutamisel;
- Hooldab abivajajaid vastavalt erinevatele elundkondade haigustele ja nende vajadustele;
- Tunneb ja rakendab esmaabi põhitõdesid erinevates olukordades, sh traumade ja ägedate haigusseisundite korral;

- Tunneb krooniliste haigustega (nt dementsus, Alzheimeri, Parkinsoni, Huntingtoni tõbi, vaimne alaareng) seotud sümptomaatikat ja hooldusprintsipiide rakendamist;
- Koostab hooldus- ja tegevusplaane vastavalt abivajaja vajadustele ning planeerib abivajaja eale ja võimekusele sobivaid aktiveerivaid tegevusi.

12. Õppe sisu

Auditoorne töö (40 t)

Abivajaja toetamine elamistoimingutes (6 t)

Abivajaja juhendamine ja toetamine igapäevastes tegevustes, sh söömine, riietumine, isiklik hügieen ja liikumine.

Ergonoomilised töö- ja hooldusvõtted igapäevases hooldustöös. Esmaabi ja koostöö hädaabiteenistustega (12 t)

Ergonoomiliselt korrektsete töövõtete tähtsus hooldustöös. Erinevate abivahendite kasutamise tutvustus.

Raskete haigusseisunditega abivajaja hooldamine (6 t)

Raskete haigustega (nt dementsus, Alzheimeri tõbi, Parkinsoni tõbi, Huntingtoni tõbi, vaimne alaareng) patsientide sümptomaatika ja hooldusvõtted.

Abivajaja aktiveerimine ja jõukohased tegevused (8 t)

Abivajaja jõukohane aktiveerimine, sh füüsiline ja vaimne stimuleerimine vastavalt tema eale ja tervislikule seisundile.

Erinevate diagnoosidega abivajajate hooldusvõtted (8 t)

Krooniliste ja ägedate haigustega patsientide hooldamine vastavalt diagnoosile. Erinevate hooldusmeetodite rakendamine (nt südamepuudulikkus, diabeet, respiratoorsed probleemid).

Praktiline töö õppekeskkonnas (40 t)

- Ergonoomiliste töö- ja hooldusvõtete kasutamise praktilised harjutused erinevate haiguste puhul. Praktiline esmaabi.
- Abivahendite kasutamine abivajaja juhendamisel (nt ratastoolid, käimisraamid, tõstukid) vastavalt abivajaja vajadustele
- Abivajaja vajaduste hindamine ja individuaalse hooldusplaani koostamine. Praktiline tööplaanide koostamine ja kaasõppijate tööde analüüs.
- Tegevusplaani koostamine
Erivajadustega patsientidele jõukohaste tegevuste planeerimine ja elluviimine. Praktiline tegevusplaanide koostamine ja tagasisidestamine.

13. Õppemeetodid

Loengud, demonstratsioon ja näitlikustamine, grupitööd ja ajurünnakud, probleemülesannete lahendamine, juhtumipõhised arutelud

14. Iseseisev töö

Puudub

15. Õppematerjalid

- Koolitaja koostatud õppematerjal
- Kristjuhan, Ü. (2000). Kaasaegse ergonoomika alused. Tallinn: Medicina.

- Lepik, K., Reinsalu, K. (2019). Ergonoomika ja abivahendid hooldustöös. Tallinn: Koolibri.
- Atlas, R. (2008). Esmaabi. Tallinn: Medicina.
- Tamm, A. (2018). Esmaabi eakate hoolduses. Tallinn: Tervisekoolitus
- Jaanson, K. (2000). Dementsus ja sellega kaasnevad probleemid. Tallinn.
- Oolo, T., Usberg, G., & Uiga, B. (2008). Õendustoimingute töövihik. Tartu: Halo Kirjastus.
- Jaanisk, M., Koor, M., Kübar, K., jt. (2015). Hoolides ja hoolitsedes. Õpik-käsiraamat hooldustöötajale. Tallinn: Kirjastus Agro.
- Habicht, T. (2017). Geriaatria ja hooldustöötaja oskused. Tartu: Tervise Arengu Instituut.
- Sotsiaalministeerium (2020). Hooldusravi ja eakate sotsiaalteenused Eestis. Tallinn: Sotsiaalministeerium

16. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks on vajalik osaleda kontaktõppes vähemalt 75% ja sooritada praktilised tööd õppekeskkonnas. Mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
praktiline töö – juhtumipõhine ülesanne	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab loengutes käsitletud haigusega kaasuvaid probleeme; • pakub lahenduse abivajaja probleemile vastavalt juhtumikirjeldusele
praktiline töö - hooldusplaani	<ul style="list-style-type: none"> • koostab vastavalt juhendile hooldusplaani, kirjeldades abivajaja aktuaalseid ja potentsiaalseid hooldusprobleeme ning tema juhendamise võimalusi; • analüüsib kaasõppijate poolt koostatud hooldusplaane lähtuvalt kutse-eeetikast ning elamistoimingutest.
praktiline töö – situatsioonülesanne	Situatsioonülesande baasil ergonoomiliste võtete ja abivahendite kasutamise demonstreerimine

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. Tegevusteraapeut tase 6.
 Terviseteaduse magister 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..