

Täiskasvanute Koolituskeskus

TÄIENDKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Täienduskoolituse asutuse nimetus
OÜ Täiskasvanute Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Hooldustöötaja, tase 3 koolitus koos esmaabiandja väljaõppe ja toiduhügieeni koolitusega

2. Õppekavarühm

0921 Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamise õppekavarühm

3. Õppekava koostamise alus

- Hooldustöötaja, tase 3 kutsestandard (kompetentsid: B.2.1., B.2.2, B.2.3.)
- Tervise- ja tööministri 22.11.2018. a määrus nr 50 „Töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses" § 3
- Toiduseadus ning Euroopa Parlamendi ja Nõukogu määrus nr. 852/2004 (29.04.2004)

EESMÄRK on anda õppijale hooldaja tööks vajalikud teadmised, oskused ja praktiline kogemus, et parandada hooldatava elukvaliteeti. Samuti on eesmärgiks valmistada ette hooldaja, kes toetab ja abistab abivajajat väärrika elu korraldamisel ning tagab võimalikult kõrge elukvaliteedi saavutamise vastavalt individuaalsele plaanile.

ÕPIVÄLJUNDID. Koolituse lõpuks õppija:

- Tunneb hooldustöötaja tööülesandeid, mh järgib hooldustöötaja tööd puudutavat seadusandlust, kutse-eetikat ja oskab neid kohandada vastavalt hoolealuse individuaalsetele vajadustele ja elustiilile.
- Suudab pakkuda igapäevast hooldust ja tuge, tagades hoolealuse füüsilise ja emotsionaalse heaolu.
- Kasutab efektiivseid suhtlemisoskusi, et toetada hoolealuse sotsiaalset kaasatust ja suhtlemisvõrgustikku.
- Rakendab ohutusnõudeid ja ergonoomilisi töövõtteid, et vähendada terviseriske nii hoolealusel kui ka endal.
- Valdab esmaabi andmise põhimõtteid ja oskab tegutseda kiiresti ning asjatundlikult hädaolukordades.
- Järgib toiduhügieeni nõudeid ja oskab tagada toidu ohutuse hoolealuste toiduvalmistamisel ja serveerimisel.

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

- **SIHTGRUPP:**

- a) koolitus on suunatud neile, kes soovivad alustada tööd hooldajana hoolekandeesutustes või juba töötavad selles valdkonnas ja tahavad täiendada oma teadmisi ning oskusi.
- b) Koolitus sobib ka avahooldajatele, kes on vastava ettevalmistusega koduteenuseid osutav isik.
- c) Samuti sobib see koolitus neile, kes soovivad omandada teadmisi ja oskusi, et pakkuda parimat hooldust oma lähedastele kodustes tingimustes.

- **ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED** – koolitusele võetakse vastu täisealisi isikuid, kes valdavad eesti keelt.

5. Õppe kogumaht, selle ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

Maht: kursus kestab kokku 263 akadeemilist tundi, millest 143 tundi moodustub auditoorne/veebipõhine töö ja praktika moodustub 80 akadeemilist tundi. 40 akadeemilist tundi moodustub iseseisev töö (testideks õppimine, eneseanalüüsi koostamine, kirjanduse lugemine, situatsiooniülesannete lahendamiseks õppimine).

ÕPPEKESKKOND: koolitused toimuvad õppeklassides, mis vastavad tervisekaitse nõuetele ja on sõltuvuses õpilaste arvust. Ruumides on tagatud DATA-projektori olemasolu, vastavalt vajadusele Wifi olemasolu ja vajalikud õppevahendid. Juhul kui koolituspäevad toimuvad veebipõhiselt on vajalik osalejal tagada arvuti ja Internetiühenduse olemasolu.

ÕPPEVAHENDID: kooli poolt on tagatud lektorite poolt koostatud õppematerjalid. Lektorid kinnitavad, et kõik vajalikud autoriõigused ja litsentsid kuuluvad õppematerjalide osas neile.

6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja - materjalid

ÕPPEPROTSESS: auditoorne/veebipõhine õppetöö, millele lisandub praktiline ning iseseisev töö, mis tuleb õppijal sooritada auditoorse või veebipõhise õppe vahelisel ajal. Üldjuhul on tegemist õppega, mis leiab aset, kas päeval või õhtuse ajal (tunniplaani alusel) ja üks kuni kaks korda nädalas.

Õppesisu:

Koolitusel läbitavad teemad:

Sissejuhatus hooldustöötaja töösse, hooldustöötaja kutse taotlemine, terminoloogia (2h)

- *Hooldustöö: (ajalugu, põhimõtted, eesmärgid, kesksed mõisted); inimene (tervis, keskkond, hooldustegevus); terviklik inimkäsitlus.*
- *Hooldustöötaja (olemus, isiksusomadused ja tööülesanded).*
- *Kutse taotlemine ja kutsestandard (taotluse esitamine e-taotluskeskkonnas "Spoku", info saamine, nõuded ja dokumendid, vormid, esitamise- ja vestluste ajad).*

Hooldustöötaja kutse-eesitamine. Hooldustöötaja tööd puudutav seadusandlus (4h)

- *Kutse-eesitamine (eesitamis- ja vestluste ajad, Sotsiaalala Töötaja Eetikakoodeks, aitaja eetika).*

- *Hooldustöötaja tööd puudutav seadusandlus (sotsiaalvaldkond, tervishoiuvaldkond ja kohalik omavalitsus).*

Hooldusplaan ja selle täitmine (4h)

- *Elamistoimingut, elukaar, sõltuvus/sõltumatuse telg, elamistoiminguid mõjutavad tegurid, Hooldamiseindividuaalsus*
- *Hooldusplaan*
 - *mis on õenduslugu ja õendusplaan*
 - *mis on hoolduslugu ja hooldusplaani*
 - *miks on vajalik?*
 - *hooldusloo koostamine*
 - *hooldusplaani 5 etappi*
 - *hooldusplaan*
 - *hooldusplaani plussid ja miinused.*

Suhtlemine, klienditeenindus (6h)

- *Klienditeeninduse põhimõtted. Abistav suhtlemine.*
- *Suhtlemist soodustavad ja takistavad tegurid. Kontakti loomine.*
- *Aktiivne kuulamine ja kuulamistõkked. Kehakeel ja ruumisuhed.*
- *Enesekehtestamine: mina-sõnumid, kolmeosaline sõnum, „rikkis plaat“.*
- *Konfliktikäitumine ja keerulised olukorrad.*
- *Meeskonnatöö põhimõtted hooldustöös.*

Suhtlemine dementsussündroomiga inimestega (6h)

- *Demetsussündroomi avaldumine, sümptomid.*
- *Dementsussündroomi erinevad astmed.*
- *Diagnoosimine ja ravi.*
- *Dementsussündroomiga inimesega suhtlemine.*

Esmaabi (16h)

- *Esmaabi olemus*
- *Õnnetusolukorra hindamine*
- *Tegutsemine õnnetusolukorras ja ohutuse tagamine*
- *Hädaabi kutsumine (suhtlemine häirekeskusega)*
- *Kannatanu seisundi hindamine*
- *Edasise tervisekahju ennetamine*
- *Eluohtlikud seisundid (südameinfarkt, ajuinfarkt, ägedad allergilised reaktsioonid, verejooksud, ägedad traumad, kopsuvigastused, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk)*
- *Esmaabi teadvusetuse korral*
- *Esmaabi erinevate traumade korral*
- *Esmaabi erinevate äkkaiguste korral (minestus, astmahoog, epilepsiahoog, äge kõhuvalu, äge vedeliku kaotus)*
- *Esmaabi lämbumise, uppumise, mürgistuse, põletuse, elektrilöögi, külmakahjustuse korral*
- *Šokk ja šokiseisundis kannatanu abistamine*
- *Elustamise ABC (täiskasvanud, laps, imik)*
- *Praktiline õpe mannekeenil (sh elustamisaparaadi AED kasutamine)*
- *Praktiline õpe (erinevate situatsioonide lahendamine).*

Töötervishoid (2h)

- *Riietus, jalanõude valik, tubade ja oma toimingute planeerimine, tööõnnetuste ennetamine.*

Ergonoomika (6h)

- *Erinevad abivahendid (funktsionaalvoodi kasutus ja võimalused; ratastooli, tõstuki, rulaatori kasutus; asendi ja patjade valik*
- *Kuidas valida sobilikku abivahendit arvestades hoolealuse vajadusi*

- *Abivahendite kasutamine toetades erineva tegevusvõimega hoolealust*
- *Asendravi ning kuidas toetada asendravi vajavat inimest.*

Hooldusabivahendid (3h)

- *Igapäevased pisivahendid (haaratsid, kuivad ja märjad kindad, niisutus/pesulapid, spriveed, vahud, nahasalvid, vedeliku absorbendid, kaitseriietus).*

Erivajadusega inimeste hooldus (3h)

Arengupsühholoogia (6h)

- *Inimese elukaar ja elukaare etapid. Arengutegurid. Pärilikkuse ja keskkonna mõju.*
- *Psühhosotsiaalne areng.*
- *Kognitiivne areng.*
- *Moraalne areng.*
- *Sotsiaal-kultuuriline areng.*
- *Emotsionaalne areng.*
- *Hooldustöötaja kui abistaja roll inimese arenguetappide läbimisel.*

Gerontoloogia, eakate hooldus, geriaatria alused (7h)

- *Mõisted: gerontoloogia, vananemine, geriaatria, geriaatrilised sündroomid, toimetulek*
- *Vananemine ja sellega kaasnevad muutused organismis*
- *Eakate hoolduse põhimõtted*
- *Geriaatrilised sündroomid.*

Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia alused (14h)

- *Sissejuhatus. Eralane terminoloogia. Ülevaade inimkehast. Organid ja nende asetus. Koed;*

- *Katteelundkond;*
- *Seedeelundkond;*
- *Süidame-veresoonkond;*
- *Lümfisüsteem;*
- *Kuse- ja suguelundkond;*
- *Hingamis elundkond;*
- *Sisesekretsioonielundkond;*
- *Närvisüsteem;*
- *Meeleelundid;*
- *Skeletisüsteem;*
- *Patoloogilised seisundid.*

Hooldus erinevate haiguste korral (16h)

- *Sissejuhatus. Elamistoimingud ja elundkondade haigused ja haige hooldus.*
- *Haiguse põhjused, olemus ja eelsoodumuslikud tegurid*
- *Haige esmased vajadused*
- *Sisehaigused ja hooldus*
- *Psüühika- ja käitumishäired*
- *Neuroloogilised haigused ja hooldus*
- *Kirurgilised haigused ja hooldus*
- *Naha- ja suguelundite haigused ja hooldus*
- *Nakkushaigused ja hooldus*
- *Lamatised ja nende hooldus*
- *Surm; surija hooldus ja surnu korrastus.*

Ravimiõpetuse alused (4h)

- *Farmakoloogia*
- *Ravim*
- *Ravimite erinevad vormid*
- *Ravimite toime organismile*
- *Ravimite manustamine*
- *Ravimite kõrvaltoimed organismile*
- *Teratogeenid*
- *Toksiline toime organismile*
- *Ravimürgistus*
- *Alternatiivid ravimitele*
- *Rahvameditsiin ja ajalugu*
- *Alternatiivmeditsiin.*

Hügieenihooldus ja ilutoimingud (6h)

- *Hügieeni- ja ilutoimingud: juhendamine, abistamine, tegemine ja korraldamine*
- *Ilutoimingud (küünte lõikamine, lihtne maniküür, juuste hooldus ja habeme ajamine).*

Aktiveerivad tegevused (8h)

- *Aktiveerivate tegevuste eesmärk ja mõju.*
- *Tegevuseelduste hindamine.*
- *Tegevuste korraldamine.*
- *Aktiveerimine igapäevalu toimingutes.*
- *Tegevuste meetodid. Loovad tegevused.*
- *Individuaalne ja grupitöö. Juhendamine ja motiveerimine.*

Seksuaalsus ja seksuaalkäitumise juhendamine (4h)

- *Seksuaalsuse kaasaegsed käsitlused.*
- *Seksuaalsed õigused kui lahutamatu osa inimõigustest.*
- *WAS kolmnurk: seksuaalõigused, seksuaalervis ja seksuaalne nauding.*
- *Seksuaalhariduse põhiteemad, sh ülevaade riikliku õppekava teemadest.*
- *Lapse seksuaalne areng. Ohumärgid ja lipusüsteem.*
- *Seksuaalne väärkohtlemine.*
- *Seksuaalsusega seotud küsimused hoolekandes.*
- *Probleemne seksuaalkäitumine eri kliendigruppidel.*
- *Seksuaalsus vanemas eas. Dementsussündroom ja seksuaalsus.*

Toitumisõpetuse alused (6h)

- *Toitlustuse korraldamisega seotud järelvalveasutused ja õigusaktid*
- *Tasakaalustatud toitumine (energiabilanss, energiavajadus, makro- ja mikroelemendid)*
- *Toitumine erinevas eas ja erinevate terviseprobleemide korral.*

Toiduhügieen (6h)

- *Erinevad toiduvaldkondade järelvalvet teostavad ettevõtted ja toiduga seotud õigusaktid*
- *Toiduhügieenis enim kasutatavad mõisted (ka ristsaastumine ja külmaahela katkemine)*
- *Mõistate "põllult lauale" printsiipi*
- *Toiduhügieeni eesmärk ja ülesanded*
- *Bioloogilised, keemilised ja füüsikalised toiduga seonduvaid ohutegurid (k.a kahjurite mõju)*
- *Isiklik hügieen.*

Korrastus- ja puhastustööd (8h)

- *Koristamise eesmärk*
- *Hügieen*
- *Mustus ja mustuse liigid*
- *Aseptiline koristamine*
- *Puhastusained ja nende liigitamine*
- *Koristusmeetodid ja nende kasutamine koristamisel*
- *Koristustekstiilid ja nende hooldus*
- *Enimkasutatavad koristustarvikud*
- *Enamlevinud pinnakatete omadused ja eripärad*
- *Olulisemate ruumide koristamine (Koristusplaani koostamine: duširuum, tuba, WC, köök).*

Praktika (80h)

Eneseanalüüsi koostamine ja selle esitamine (6h)

ÕPPEMEETODID: kursus kestab kokku 263 akadeemilist tundi, millest 143 tundi moodustub auditoorne/veebipõhine töö ja praktika moodustub 80 akadeemilist tundi. 40 akadeemilist tundi moodustub iseseisev töö (testideks õppimine, eneseanalüüsi koostamine, kirjanduse lugemine, situatsiooniülesannete lahendamiseks õppimine).

ÕPPEMATERJALIDE LOEND: Koolitaja poolt koostatud õppematerjalid.

7. HINDAMINE EHK ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Õpingud loetakse lõpetatuks juhul kui:

- 1) õpilane on osalenud koolitusel vähemalt 80% auditoorsetes või veebipõhistes tundides;
- 2) õpilane on sooritanud õppepraktika lähtudes etteantud mahust (80 tundi) ja praktika ülesannetest (need sätestab koolituskeskus). Viimast tõendab praktika-aruande leht;

- 3) õpilane on läbinud toiduhügieeni teemad ja sooritanud vastava testi positiivsele tulemusele (75% õigeid vastuseid) ning läbinud esmaabiandja väljaõppe täies mahus (praktiline ja kirjaliku teooria testi);
- 4) õpilane on esitanud koolituse lõpuks eneseanalüüsi ja saanud sellele positiivse hinnangu.

Hindamismeetod:

- 1) Kirjalik toiduhügieeni teooria test

Hindamiskriteerium: Positiivseks soorituseks loetakse tulemust, kus 75% on õigeid vastuseid.

- 2) Praktiline esmaabi ülesanne ja kirjalik teooria test:

Hindamiskriteerium: Positiivseks soorituseks loetakse, kui õpilane suudab esmaabiõpetaja poolt ette antud juhiste järgi lahendada situatsioonid ja sooritada tulemusele 80% kirjaliku teadmiste testi.

- 3) Eneseanalüüsi koostamine ja selle kaitsmine

Hindamiskriteerium: õppija on esitanud eneseanalüüsi ja saanud sellele positiivse tagasiside põhikoolitaja poolt.

- 4) Praktikaaruande koostamine

Hindamiskriteerium: õppija on esitanud praktika aruande ja saanud sellele positiivse tagasiside põhikoolitaja poolt.

- Õpilane annab ülevaate oma tööülesannetest ja analüüsib probleemseid olukordi, mis on ilmnunud tööülesannete täitmisel, ning seob need kutsestandardi pädevusnõuetega.
- Õpilane koostab kirjaliku eneseanalüüsi vormi, lähtudes Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsiooni (ESTA) kehtestatud hindamisstandardist.

8. Väljastatavad dokumendid

TUNNISTUS, kui õpingute lõpetamise nõuded on hindamiskriteeriumitele vastavalt täidetud.

TÕEND, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule, kuid mitte juhul, kui õppija osales vähem kui pooltes auditoorsetes või veebipõhistes tundides.

9. Koolitaja kvalifikatsioon

Varasem koolitaja kogemus õpetatavas valdkonnas ja/või töötamise kogemus. Lisaks toestab koolitaja teadmiste edasi andmist vastav haridustase.

Õppekorralduse alused: <https://taiendkoolitus.com/oppekorralduse-alused/>

Kvaliteedi tagamise alused: <https://taiendkoolitus.com/kvaliteedi-tagamise-alused/>

Õppekava on kinnitatud 08.07.2024.