

<b>Õppekava nimetus</b>	Hooldustöötaja koolitus koos esmaabi väljaõppega
<b>Õppekava rühm</b>	Sotsiaaltöö ja nõustamine
<b>Õppe maht ja ülesehitus</b>	104 akadeemilist tundi, millest: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ auditoorne töö – 96 tundi</li> <li>○ iseseisev töö (eneseanalüüs praktilise töökogemuse põhjal) – 8 tundi</li> </ul>
<b>Õppekava koostamise alused</b>	Hooldustöötaja, tase 4 kutsestandardi kompetentsid: B.2.1 Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine B.2.2 Majapidamistööde korraldamine B.2.3 Töö lastega B.2.4 Töö eakatega B.2.5 Töö erivajadustega inimestega B.2.6 Suhtlemine B.2.7 Esmaabi andmine B.2.9 Hooldustöötaja, tase 4 kutset läbiv kompetents
<b>Õppe alustamise tingimused</b>	Eelnev v. koolituse ajal omandatud praktiline kogemus
<b>Sihtgrupp</b>	Hooldustöötajad, kes vajavad hooldustöötaja 4. taseme kutsestandardi kompetentside saavutamiseks täiendavaid teoreetilisi teadmisi ja oskusi.
<b>Eesmärk</b>	Koolituse läbinu järgib oma töös hoolekandesüsteemi toimimise põhimõtteid ja sotsiaalala töötaja eetikakoodeksit; korraldab patsiendi/kliendi seisundist ja vajadustest lähtuvalt hooldustegevusi ning loob talle vaimselt ja füüsiliselt sobiva elukeskkonna.
<b>Õpiväljundid</b>	<u>Koolituse läbinu:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mõistab hoolekandesüsteemi toimimise põhimõtteid;</li> <li>○ järgib sotsiaalala töötaja kutse-eetikat ja hooldustöötaja tööd puudutavaid seadusakte;</li> <li>○ planeerib ja teostab hooldustegevused abivajaja füüsilisest, sotsiaalsest ja psüühilisest vajadusest ning sotsiaalteenuse kvaliteedinõuetest lähtuvalt;</li> <li>○ loob abivajaja seisundit arvestades füüsiliselt ja vaimselt turvalise elukeskkonna, kasutades sealjuures iseennast, abivajajat ning keskkonda säästvaid töövõtteid ja –meetodeid;</li> <li>○ hindab abivajaja suhtlemisvõimekust ja –vajadust, vajadusel aitab algatada ja säilitada koostööd erineva sotsiaalse võrgustiku liikmetega;</li> <li>○ koostab eneseanalüüsi töökogemuse põhjal lähtuvalt hooldustöötaja 4. taseme kutsestandardist</li> </ul>
<b>Õppesisu</b>	Koolitusel käsitletavat teemad:  <u>Sissejuhatus teemasse:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande teenuste osutamise põhimõtted ja seadusandlus.</li> </ul>

- Hooldustöötaja kutse-eesitika; kutse taotlemise protsess, nõuded ja dokumentatsioon.

### **Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine**

- Hoolduse alused. Hooldusprotsess. Hooldustegevuste planeerimine ja läbiviimine.
- Turvalise keskkonna korraldamine ja vajadusel kohandamine.
- Tervisliku toitumise alused; toidukõlblikkuse ja toiduhügieeni jälgimine; toitumisprobleemid ja hooldaja abistamisvõimalused.
- Riiete otstarbekuse ja mugavuse hindamine.
- Hügieeni- ja ilutoimingute juhendamine ja abistamine
- Füüsilise, psüühilise ja sotsiaalse tegevuse taset aktiveerivate tegevuste toetamine.
- Seksuaalkäitumise juhendamine ja toetamine.
- Hooldustoimingud avahoolduses, hooldus- ja tervishoiuasutustes; planeerimine ja läbiviimine.
- Haigusõpetus: tervisenäitajate mõõtmine ja tervises seisundi jälgimine; õe abistamine õendustoimingute sooritamisel; hooldus erinevate haiguste korral.
- Ergonoomika ja hooldusabivahendid.
- Ravimiõpetuse alused: mõisted, kasutusjuhised, ravivormid. Patsiendi/kliendi juhendamine ja abistamine ravimi manustamisel.
- Toimetulekut toetavate rehabilitatsiooni-, sotsiaal- ja tervishoiuteenuste korraldamine.
- Suri ja hooldus ja lähedase toetamine ning juhendamine selles protsessis. Kriisipsühholoogia põhimõtted: etapid ja hooldustöötaja tegevus igas etapis.

### **Majapidamistöde korraldamine**

- Kodumajanduse olemus ja üldised põhimõtted. Ressursse säästev tarbimine.
- Korrastustööde planeerimine ja läbiviimine. Materjaliõpetus.
- Olmehügieen. Kaasaegsed korrastus- ja koduhooldusvahendid.
- Eluruumide igapäevane hooldus, suurpuhastus. Olmeparasiidid ja nende hävitamine.
- Olmetehnika: kasutamine, ohutusnõuded.
- Riiete, jalanõude ja pesu korrashoid. Tekstiilide hooldamise üldpõhimõtted

### **Töö lastega**

- Arengupsühholoogia: füüsilise, psüühilise ja sotsiaalse arengu etappide ja käitumuslike muutustega arvestamine hoolekandetöös.
- Laste ealiste iseärasustega arvestamine suhtlemisel ja juhendamisel. Perväärtused ja hoiakud.
- Laste ja perede probleemide märkamine, sotsiaalse abi ja toe pakkumine.
- Nõustamise alused laste ja perede aitamisel.
- Sotsiaalse tugivõrgustiku aktiveerimine ja kaasamine. Abivahendite kasutamine.

### **Töö eakatega**

- Vananemisega seotud muutused organismis (bio-psühhosotsiaalne vananemine).
- Eakate abistamine ja juhendamine toimetulekuprobleemidest lähtuvalt.
- Geriaatria alused: normaalne ja patoloogiline vananemine.
- Eaka terviseprobleemidest tulenevad toimetulekuprobleemid.
- Eaka kehalise ja vaimse tervise funktsioonivõime, igapäevaeluga toimetulek, sotsiaalse tugivõrgustiku, elamistingimuste hindamine ja tegevuste rakendamine.
- Dementsete ja mäluhäiretega eakate abistamine.

### **Töö erivajadustega inimestega**

- Puudekäsitlused ja lähenemisviisid.
- Puute klassifikatsioon ja iseloomustus (liitpuue, liikumispuue, psüühilised erivajadused – vaimupuue ja psüühiline haigus)
- Erivajadustega inimeste hoolekande põhimõtted. Erihoolekande korraldus ja teenused.
- Rehabilitatsioon, -plaan ja teenused. Kliendi tegevusplaan.
- Kliendi tegevusvõime toetamine ja keskkonna kohandamine. Erinevate abivahendite kasutamine.
- Efektives juhendamise meetodid (nt. modelleerimine, katsetamine, motiveerimine jne); alternatiivne kommunikatsioon (vihjed, piktogramm, viiped jne.)
- Toimetulek probleemse käitumisega (agressiivsus, endassetõmbumine jne.)
- Koostöö erivajadusega kliendiga. Võrgustik.
- Individuaalsuse ja vajaduspõhisuse arvestamise kliendi juhendamisel.
- Meeskonna- ja võrgustikutöö erivajadustega inimese toetamisel. Hooldustöötaja roll võrgustikutöös.

### **Suhtlemine**

- Usaldusväärse kontakti loomise põhimõtted: verbaalne ja mitteverbaalne keel
- Kliendiga koostööd soodustavad ja takistavad suhtlemistehnikad. Praktiseerimine.
- Empaatiline kuulamine.
- Suhtlemine erineva positsiooni, kultuuritausta ja maailmavaatega inimestega. Uskumused ja hoiakud hooldustöötaja töös.
- Selge eneseväljendus. Enesekehtestamine: liigid, "Ei"-ütlemise erinevad vormid; toimetulek manipulaatorite ja agressoritega. 3-osaline mina-teade ja "käiguvahetus" klientidega suhtlemisel.
- Konfliktide ennetamine ja lahendamine: tüübid, lühi- ja pikaajalised tagajärjed; konfliktilahenduse erinevad vormid ja kasutamisevõimalused hoolekandeasutuses.
- Toimetulek agressiivse kliendiga.

### **Esmaabi andmine**

- Esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, välistingimustes abiandmise iseärasused, edasise tervisekahju ennetamine;
- Õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine;
- Kannatanu seisundi hindamine (sh. kannatanu asendi muutmisega seotud ohud);
- Eluohutlikud seisundid, nende äratundmine ja hädavajalikud tegevused (sh. infarkti, insuldi ja kopsuvigastuse korral);
- Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest
- Elustamine (sh. elustamisaparaadi AED kasutamine);
- Esmaabi vigastuste korral – keha pindmised ja sügavad vigastused, sisemised ja välised verejooksud, verejooksu peatamise võtted, haavade sidumise võtted ja reeglid, luumurdudega kaasnevad ohud, lahastamise reeglid ja lahastamisega seotud ohud, liigesetraumad (sh. nihetused ja nikastused), erinevate kehaosade põrutused ja muljumised, silmakahjustused;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esmaabi uppumise, mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral;</li> <li>○ Meditsiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine;</li> <li>○ Esmaabi äkkhaigestumise (näiteks epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu) korral;</li> <li>○ Esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal.</li> </ul> <p><b><u>Eneseanalüüsi koostamine</u></b></p>
<b>Õppemeetodid</b>	Loeng, grupitööd, juhtumianalüüsid, iseseisvad ülesanded ja teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
<b>Õppematerjalid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sotsiaaalala töötaja eetikakoodeks <a href="https://www.eswa.ee/wp-content/uploads/2016/11/lisa-3sotsiaaalala-tootaja-eetikakoodekspdf.pdf">https://www.eswa.ee/wp-content/uploads/2016/11/lisa-3sotsiaaalala-tootaja-eetikakoodekspdf.pdf</a></li> <li>○ Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S.-E. (2009). Inimese füsioloogia ja anatoomia. Tallinn: AS Medicina <a href="https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/anatoomia/">https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/anatoomia/</a> <a href="https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/elukulg/?AVALEHT">https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/elukulg/?AVALEHT</a></li> <li>○ Hooldus erinevate haiguste korral ja ravimiõpetuse alused. (2011) <a href="http://www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/haiguste_hooldus.pdf">http://www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/haiguste_hooldus.pdf</a></li> <li>○ Jaanisk, M., Koor, M., Kübar, K., Lepp, T.jt (2015). Hoolides ja hoolitsedes. Õpik-käsiraamat hooldustöötajatele. Argo.</li> <li>○ McKay, M., Davies, M., Fanning, P. (2004). Suhtlemisoskused. Väike Vanker</li> </ul>
<b>Õppekeskkond</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Koolitus toimub ruumides, mis vastavad töökeskkonna ja –tervishoiu nõuetele</li> <li>○ Koolitusruumis on kaasaegsed koolitusvahendid: dataprojektor, sülearvuti, tahvel, teler, internetiühendus jne.</li> <li>○ Õppijad saavad õppematerjalid paber kandjal. Soovi korral ka digitaalselt.</li> <li>○ Õppijatele pakutakse joogivett, erinevaid sooje jooke (kohv/tee) ja küpsiseid.</li> </ul>
<b>Õppe lõpetamise tingimused</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Osavõtt vähemalt 80% auditoorsetest tundidest ja 100% esmaabi tundidest.</li> <li>○ Õpilane on sooritanud kõik testid ja praktilised tööd etteantud kriteeriumite alusel.</li> </ul> <p><b>Hindamismeetod 1:</b> kirjaliku eneseanalüüsi esitamine töökogemuse põhjal Hindamiskriteerium:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kirjeldab, analüüsib ja põhjendab oma töökogemust (läbi praktiliste näidete) töösade kaupa lähtuvalt hooldustöötaja, tase 4 kutsestandardis kirjeldatud kompetentsidest</li> <li>○ vormistab eneseanalüüsi vastavalt kutse andja (Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon) avaldatud hindamisstandardile.</li> </ul> <p><b>Hindamismeetod 2:</b> esmaabi test Hindamiskriteerium: testi sooritamine positiivsele tulemusele.</p>
<b>Väljastatavad dokumendid</b>	<p>Koolitusel osalejale väljastatakse tunnistus, kui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ õppija osales õppetööl vähemalt 80% ja omandas õpiväljundid</li> <li>○ koostas nõuetekohase töökogemuspõhise eneseanalüüsi ja sooritas esmaabi testi positiivsele tulemusele.</li> </ul> <p>Koolitusel osalejale väljastatakse tõend, kui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ õppija osales õppetööl vähem kui 80% v. õpiväljundid jäid omandamata;</li> <li>○ õppija ei esitanud nõuetekohast töökogemusepõhist eneseanalüüsi v. ei sooritanud esmaabi testi positiivsele tulemusele.</li> </ul> <p>Tõend väljastatakse läbitud teemade ja osaletud kontakttundide kohta.</p>

<b>Koolitajate kvalifikatsioon</b>	Koolitajatel on kõrgharidus, vähemalt 5 a. õppekava teemast lähtuv erialane ja täiskasvanute õpetamise kogemus.
<b>Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord</b>	<a href="https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/">https://jako.ee/oppekorraldus/oppetoo-kvaliteet/</a> <a href="https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/">https://jako.ee/oppekorraldus/oppekorralduse-alused/</a>
<b>Õppekava kinnitamise aeg</b>	15.09.2020