

## 1. Õppekava nimetus:

Hooldustöötaja baaskoolitus.

## 2. Õppekavarühm ja õppekava koostamise alus

**ÕPPEKAVARÜHM:** Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine.

**ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS:** 3. taseme hooldustöötaja kutsestandardi kompetentsid B.2.1 – B.2.2 ja B.2.3.

## 3. Eesmärk ja õpiväljundid

**EESMÄRK:** koolituse läbinu omandab tööks vajalikud teadmised ja oskused abivajaja hooldamiseks, saab töötada ja abistada abivajajat väärrika elu korraldamisel ja võimalikult kõrge elukvaliteedi saavutamisel. Koolituse läbinu hoolitseb abivajaja füüsiliste, sotsiaalsete ja psüühiliste vajaduste rahuldamise eest.

**ÕPIVÄLJUNDID:** koolituse lõpuks õppija

- oskab hooldustegevuste planeerida ja majapidamises vajalike tööde korraldada;
  - omandab teoreetilised ja praktilised oskused esmaabi osutamiseks;
  - oskab kasutada esmaabivahendeid töökohas, koostada koduapteeki;
  - teab, kuidas voodisse magatud patsiente käsitseda ja kuidas neid korralikult hooldada;
  - saab hügieeni- ja ilutoimingute juhendada ning abistada;
  - saab õe abistada õendustoimingute sooritamisel;
  - oskab tervislikust toitumisest teavitada, toidukõlblikkuse ja toiduhügieeni jälgida;
  - oma tegevusi eetilise aspektist hinnata ja analüüsida;
  - saab teha patsiendi elu kergemaks ja vältida kahju tekkimist patsiendile ja tema tervisele.
- Moodulitesse on integreeritud järgmised võtmepädevusi arendavad teemad: erialane eesti keel.

## 4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

**SIHTGRUPP:** avaholduses, hoolekande- ja tervishoiuvaldkonnas (sotsiaalkeskus, haigla, hooldekodu jm) töötavad või tööd alustavad inimesed, kes soovivad omandada vajalikke baasteadmisi ja -oskusi.

**ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED:** puuduvad.

## 5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

**ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS:** Koolituse kogumaht on 200 ak. tundi, millest 160 ak. tundi auditoorse ja praktilise töö (sh veebikeskkonnas reaajas) tunnid ning ülejäänud on iseseisva töö tunnid.

**ÕPPEKESKKOND:** Koolitus toimub aadressil Vabaduse väljak 2, Tallinn. Koolitusklassid vastavad tervisekaitse nõuetele. Igale koolitusel osalejale tagatakse kohvipaus. Koolitusel on võimalik kasutada toimivat internetiühendust. Osalejatele on koolituskeskuse poolt tagatud töövahendid.

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

Õppe ülesehitus ja maht	Õppe sisu ja õppematerjalid	Õppemeetodid
Auditoorne töö 2 ak. tundi	<b>Sissejuhatus hooldustöösse: Angela</b> Hooldustöö olemus ja tähendus. Hooldustöötaja roll ja vastutus. Eesti sotsiaalhoolekandesüsteem ja selle põhialused.	Loeng
Auditoorne töö 6 ak. tundi	<b>Eetika ja professionaalsus: Angela</b> Eetilised põhimõtted hooldustöös. Hooldustöö väärtused ja normid. Konfidentsiaalsus ja andmekaitse.	Loeng
Auditoorne töö 6 ak. tundi	<b>Hooldustöö dokumenteerimine ja suhtlus: Angela</b> Hooldusplaani koostamine ja selle dokumenteerimine. Kommunikatsioon hooldatava, tema lähedaste ja hooldusmeeskonnaga. Digitaalsete tööriistade ja süsteemide kasutamine hooldustöös.	Loeng, näitlikud õppevahendid
Auditoorne töö	<b>Tööohutus ja hügieen: Angela</b> Tööohutuse alused ja riskide hindamine.	Loeng, näitlikud õppevahendid

6 ak. tundi	Nakkuskontroll ja isikukaitsevahendite kasutamine. Keskkonna hooldamine ja ohutu töökorraldus.	
Auditoorne töö 4 ak. tundi	<b>Hooldatava füüsiline ja vaimne heaolu:</b> Inimese füsioloogia ja anatoomia alused. Vaimse tervise toetamine ja probleemide äratundmine.	Loeng, näitlikud õppevahendid
Auditoorne töö 4 ak. tundi	<b>Hooldustegevuste praktilised oskused:</b> Igapäevane hooldus: pesemine, riietamine, söötmine. Liikumise abistamine ja ergonoomilised töövõtted.	Loeng, näitlikud õppevahendid
Auditoorne töö 4 ak. tundi	<b>Tugiteenused ja rehabilitatsioon:</b> Rehabilitatsiooni ja taastusravi alused. Hooldatava toetamine taastusravis ja füsioteraapias. Tugiteenuste (nt sotsiaaltöö, psühholoogiline abi) kasutamine.	Loeng, näitlikud õppevahendid
Auditoorne töö 4 ak. tundi	Massaaž, ravivõimlemine, hingamisharjutused	Loeng, näitlikud õppevahendid
Auditoorne töö 12 ak. tundi	Tervislik toitumine ja hügieeni põhimõtted. Olga	Loeng, praktiline töö
Auditoorne töö 6 ak. tundi	<b>Elukeskkond ja kodumajandus: Elena</b> Ohutegurite hindamine ja ennetamine. Majapidamis- ja koristustööde tegemine, olmetehnika kasutamine, olme hügieen.	Loeng, näitlikud õppevahendid
Auditoorne töö 18 ak. tundi	<b>Erivajadustega inimeste hooldus: Tatjana</b> Füüsilise ja vaimse puudega inimeste eripärad. Dementsuse ja teiste krooniliste haigustega inimeste hooldus. Lähenedamine surma ja leinaga seotud teemadele.	Loeng, näitlikud õppevahendid
Auditoorne töö 12 ak. tundi	<b>Isiklik areng ja refleksioon: Tatjana</b> Eneseanalüüs ja enesearendamine hooldustöötajana. Stressi ja läbipõlemise ennetamine. Kogemuste jagamine ja meeskonnatöö arendamine.	Loeng
Auditoorne töö 16 ak. tundi	Esmaabi baaskolitus	Loeng, näitlikud õppevahendid
Praktika 60 tundi	Praktiline Õpe ja Harjutused Praktilised ülesanded ja tagasiside	Praktiline teenindamine

## 7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Kirjalik test: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kursuse lõpus sooritatakse kirjalik test, mis hõlmab hooldustöötaja tööks vajalikke teoreetilisi teadmisi.</li> </ul> Essee või lühikirjandi kirjutamine: <ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilased koostavad essee või lühikirjandi valitud teemal, mis käsitleb eetikat, hooldustöö väärtusi või erijuhtumeid, mille puhul on vaja rakendada teoreetilisi teadmisi.</li> </ul>	Täpsus ja asjakohasus: <ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilase vastused peavad olema täpsed ja asjakohased, näidates selget arusaamist hooldustöö põhialustest ja -teooriatest.</li> </ul> Mõistmine ja rakendamine: <ul style="list-style-type: none"> <li>Õpilane peab demonstreerima võimet rakendada teoreetilisi teadmisi praktilistes olukordades, tuues esile seoseid õppematerjalide ja reaalsete hooldustööde vahel.</li> </ul>
Praktilised ülesanded ja simulatsioonid: <ul style="list-style-type: none"> <li>Koolituse jooksul hindab õpetaja õpilase praktilisi oskusi reaalsetele situatsioonidele sarnastes tingimustes.</li> </ul> Osalemine tööpraktikas:	Oskuste kvaliteet: <ul style="list-style-type: none"> <li>Praktilised tegevused peavad olema teostatud vastavalt hooldustöö standarditele, tagades hooldatava ohutuse ja heaolu.</li> </ul> Järjepidevus ja täpsus:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilase tegevust ja suhtlemist jälgib praktikajuhendaja, kes annab tagasisidet ja hindab õpilase valmisolekut tööks.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilase tegevus peab olema järjekindel ja täpne, järgides juhiseid ja protseduure.</li> </ul> <p>Probleemide lahendamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane peab suutma kohandada oma tegevusi vastavalt olukorrale, lahendades esile kerkivaid probleeme iseseisvalt ja professionaalselt.</li> </ul> <p>Suhtlemisoskused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane peab näitama üles selget ja lugupidavat suhtlust hooldatava, tema lähedaste ning meeskonnaga. Erilist tähelepanu pööratakse empaatia ja aktiivse kuulamise oskusele.</li> </ul> <p>Koostöövõime:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane peab suutma tõhusalt töötada meeskonnas, toetades kolleege ja panustades positiivse tööühkkonna loomisse.</li> </ul>
<p>Suuline eksam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kursuse lõpus võib toimuda suuline eksam, kus õpilane esitab oma teadmisi ja oskusi, vastates juhendaja küsimustele. Eksamil hinnatakse nii teoreetilisi teadmisi kui ka oskust neid praktilises kontekstis rakendada.</li> </ul>	<p>Motivatsioon ja initsiatiiv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane peab näitama üles initsiatiivi oma oskuste arendamisel ja olema avatud tagasisidele, püüdes pidevalt parandada oma töö kvaliteeti.</li> </ul>

**Lõpphindamine:** Kursuse lõpus koondatakse kõik eelnevate hindamismeetodite tulemused, et anda üldine hinnang õpilase pädevusele.

## 8. Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

## 9. Koolitaja kvalifikatsioon

Tatjana Naidjonova lõpetas 2020. aastal Tartu Ülikooli bakalaureuseõppe eripedagoogika (eripedagoog) erialal ja 2022. aastal Tallinna Ülikooli eripedagoogilise konsultandi (eripedagoog-nõustaja) 7. kategooria magistriõppe.

Angela Melihhova. Õigusteaduste doktor, rohkem kui viiekümne Tsiviilõiguse teadustööde ning koolitusmetoodikate autor. Aktiivselt tegeleb õiguspraktikaga.

Jelena Domnina. Täiskasvanutele koolitaja, tase 5 ja tase 6 kutsestandardidest. Elena Domnina on mänginud olulist rolli kohaliku puhastustööstuse arendamisel ja järgmise põlvkonna professionaalsete puhastajate koolitamisel.