

## **Hooldustöötaja koolitus koos esmaabi väljaõppega õppekava**

### **Õppekavarühm**

Sotsiaaltöö ja nõustamine

### **Koolituse maht**

240 akadeemilist tundi, millest 144 tundi auditoorset õpet, 80 tundi praktilist õpet ja 16 tundi iseseisvat tööd.

### **Sihtgrupp**

Koolitus on mõeldud kõigile täiskasvanud inimestele, kes soovivad taotleda hooldustöötaja tase 3 kutset, ennast täiendada hooldustöö alal või puutuvad kokku omasteholdusega.

Koolitusel antakse põhjalik teoreetiline ülevaade hooldustöötajale vajalikest teemadest ja oskustest. Lisaks läbitakse 80-tunnine tööpraktika hooldusasutuses.

Koolituse õppekava järgib Hooldustöötaja, tase 3 kutsestandardis esitatud nõudeid. Koolituse läbimise järel on võimalik minna taotlema hooldustöötaja kutset (tase 3). Kutset andev organisatsioon on Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon ([www.eswa.ee](http://www.eswa.ee))

### **Õpiväljundid**

#### **Koolituse läbinu:**

- tegeleb abivajaja probleemidega järgides kutse-eeskirja ja hoolekandetöö õiguslikke aluseid;
- oskab hinnata abivajaja suutlikkust oma suhtlusvõrgustikuga suhelda, vajadusel abistab suhtlusel ja aitab säilitada suhteid;
- oskab arvestada abivajaduse ulatust ja muutusi lähtuvalt abivajaja seisundist, erivajadusest, taustast ja harjumustest;
- korraldab ja võimalusel kohandab vastavalt abivajaja seisundile ja vajadustele sobiva ja turvalise keskkonna, säästes seejuures ennast ja keskkonda;
- teab, kuidas viia läbi vastavalt juhistele erinevaid hooldustoiminguid (nt kehatemperatuuri, pulsi- ja hingamissageduse, vererõhu ja veresuhkru mõõtmine, lamatiste- ja nahahooldus, sidumised jms), arvestades tervisenäitajaid ja kasutades vastavaid vahendeid; dokumenteerib hooldustoimingud. Oskab vajadusel anda esmast abi.

- teab ja oskab selgitada abivajajale tervisliku toitumise põhimõtteid, arvestades abivajaja toitumisvajadusi ja -iseärasusi; oskab juhendada ja abistada abivajajat söömisel ning vajadusel teda sööta
- teab, kuidas hinnata abivajaja riide otstarbekust ja mugavust lähtuvalt abivajaja tervislikust seisundist, erivajadusest, ilmastiku-, toa- ja kehatemperatuurist; oskab abistada ja juhendada abivajajat riietumisel ja vajadusel riietab, kasutades selleks sobivaid abivahendeid;
- oskab juhendada, abistada ja vajadusel teha abivajaja hügieenitoiminguid, kasutades vastavaid hooldusabivahendeid ning vajadusel korraldada iluteenuseid (nt maniküür, pediküür, juuksur). Teab ja oskab teostada spetsiifilisi hügieeni- ja hooldustoiminguid (nt uriinikogumis- ja stoomikottide vahetamine, toitmine nasigastraalsondi ja gastrostoomi kaudu jne);
- Planeerib ja viib läbi abivajajale ealiselt sobivaid ja jõukohaseid aktiveerivaid tegevusi
- oskab juhendada ja toetada abivajajat tema seksuaalsuse väljendamisel;
- märkab abivahendi kasutamise vajadust lähtuvalt toimetulekuvõime langusest, abistab abivahendi hankimisel ja juhendab abivajajat selle kasutamisel vastavalt juhistele;
- Jälgib abivajaja seisundit ja hooldab abivajajat erinevate elundkondade haiguste korral ennast ja abivajajat säästval viisil. Oskab abistada vastavalt juhendamisele õde õendustoimingute sooritamisel;
- tunneb ravimiõpetuse aluseid ja oskab juhendada, jälgida ja abistada abivajajat ravimite manustamisel;
- Abistab abivajajat majapidamis-, puhastus-, ja koristustööde teostamisel asutuses ja abivajaja kodus keskkonnas. Oskab vajadusel planeerida majapidamis- ja kodutöid (avahooldus);
- oskab vajadusel toetada ja juhendada lähedasi surija hooldusel või hooldada surijat, tunneb kutse-eetikat ja kultuuritraditsioone.

## Õppesisu

### 1. Üldalused.

- Hooldustöötaja kutse-eetika, kutse taotlemine
- Rahvatervise, terviseedenduse ja sotsiaaltervishoiu alused
- Arengupsühholoogia: arenguülesanded ja toimetulek, inimese elukaar
- Suhtlemine hooldustöös, s.h. suhtlemine psüühilise erivajadusega inimestega
- Inimese anatoomia, füsioloogia ja patoloogia alused

## **2. Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine**

- Hoolduse alused, tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande teenused
- Hoolduse teostamine vastavalt religioossetele ja kultuurilistele tõekspidamistele
- Ergonoomika
- Aktiviseerivad tegevused
- Hügieenitoimingud ja hooldusabivahendid
- Toitumisõpetuse alused
- Hooldus erinevate haiguste korral
- Erivajadusega inimeste hooldus
- Gerontoloogia ja eakate hooldus
- Ravimvormid ja nende manustamine
- Seksuaalkäitumise juhendamine
- Surm ja lein

## **3. Majapidamistöõde korraldamine**

- Majapidamis- ja korrastustööde planeerimine avahoolduses
- Pesu- ja puhastusteenuse teostamine
- Majapidamises vajalike tööde korraldamine

## **4. Esmaabi andmine**

- Tervisliku seisundi määratlemine

Esmaabi andmine haigushoogude, õnnetusjuhtumite ja traumade korral

Elustamine

## **5. Praktika 80 tundi**

### **Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid**

Õpilane on osalenud vähemalt 80% auditoorsetest tundidest ning 100% praktikatundidest. Õpilane on sooritanud kõik testid (kirjalikud, suulised) ja praktilised tööd kehtestatud eeskirjade alusel. Õpilane on läbinud praktika, esitanud ja kaitsnud eneseanalüüsi vormi praktilise töökogemuse kohta ja saanud selle kohta positiivse hinnangu.

## Hindamismeetod:

### 1. Eneseanalüüsi vorm praktilise töökogemuse kohta

Hindamiskriteerium:

- kirjeldab oma tööülesandeid ja probleemset situatsiooni seoses tööülesannete täitmisega ning seostab seda kutsestandardis kirjeldatud kompetentsidega;
- vormistab eneseanalüüsi vormi vastavalt kutse andja (Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon) avaldatud hindamisstandardile.

### 2. Esmaabi test

Hindamiskriteerium: Positiivseks soorituseks on vaja etteantud kriteeriumitele läbida esmaabi test

### 3. Lõputest

Hindamiskriteerium: Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 75% õigeid vastuseid

Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend).

Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on 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 80% tundidest.

## Õppekeskkond

**Viljandis**, Tartu 15a ning **Valgas**, Vabaduse 26-214 (Müllersoni Ärimaja). Õppijatel on kasutada individuaalsed lauad, tool, pabertahvel, projektor, arvuti, ruumis on riidenagi, sund- ja loomulik ventilatsioon, Wi-Fi. Koolituse hind sisaldab kohvipause.

## Õppematerjalid

Hooldus erinevate haiguste korral ja ravimiõpetuse alused. (2011)

[http://www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/haiguste\\_hooldus.pdf](http://www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/haiguste_hooldus.pdf)

Hooldustöötaja, tase 3 kutsestandard

[http://kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10558953/pdf/hoo\\_ldustootaja-tase-3.7.et.pdf](http://kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10558953/pdf/hoo_ldustootaja-tase-3.7.et.pdf)

Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon. Hooldustöötaja kutse andmine

[http://eswa.ee/index.php?go=kutsed\\_ht](http://eswa.ee/index.php?go=kutsed_ht)

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A., Björkqvist, S.-E. (2009) Inimese füsioloogia ja anatoomia. Tallinn: AS Medicina <http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/anatoomia/>

<http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/elukulg/>

Inimeseõpetus

[http://inimene.timberg.ee/elukaar\\_ ja\\_selle\\_perioodid.html](http://inimene.timberg.ee/elukaar_ ja_selle_perioodid.html)

Liiger, M., Levit, M. (2001) Esmaabi käsiraamat. K-Kirjastus

Jaanisk, M., Koor, M. jt. Õpik-käsiraamat hooldustöötajale (2015). Hoolides ja hoolitsedes. Kirjastus Argo

## **Koolitajad**

### **Hille Krusberg**

Olen lõpetanud Akadeemia Nord – bakalaureuse kraad psühholoogias (diplom nr LM003731), Tartu Ülikooli usuteaduskonna - magistrikraad religiooniantropoloogia erialal (diplom nr MA 009275), Tallinna Pedagoogika Kooli - lasteaiakasvataja/pedagoogi erialal (diplom nr ET-1 974502). Lisaks Tartu Ülikool Pärnu kolledžis läbinud täiendusõppeprogrammi – Sotsiaalse rehabilitatsiooni protsess (tunnistus nr 04441-15, P2PC.TK.309). Kogu oma teadliku tegevuse olen seostanud psühholoogia ja pedagoogikaga. Oman pikaajalist kogemust rehabilitatsioonimeeskonnas töötamisega (nõustamine, rehabilitatsiooniplaanide koostamine). Aastast 2000-2012 olen töötanud koolis psühholoogina ja psühholoogia õpetajana. Oman pikaajalist koostöökogemust Eesti Töötukassaga. Olen osalenud tööalaste motivatsioonikoolituste ja tööklubide läbiviimiseks õppemappide koostamisel klientidele, Karjääriplaneerimise õppematerjalide väljatöötamine koolidele ja palju muud. Oman arengupsühholoogiast koolitajana ja töökogemusena täielikult ülevaadet ja praktilisi teadmisi. Samuti täiskasvanutega koolituskogemus olemas.

### **Kati Narusberg**

Olen lõpetanud Tallinna Tehnikakõrgkooli Teenusmajanduse instituudis (endine Lääne-Viru Rakenduskõrgkool) sotsiaaltöö eriala, oman rakenduslikku kõrgharidust. Erialasel tööol olen 2019.a sügisest. Olen läbinud mitmeid koolitusi, mis käsitlevad rehabilitatsiooniteenust ja hoolekandeteenust.

Olen töötanud mitmete ühiskonnagruppidega (nii asutus- kui avahoolduses): sügava liitpuudega inimestega, dementsetega ja peredega. Leian, et sotsiaaltööd tuleb teha kliendikeskselt ning võimalikult personaalselt. Olen avatud uutele väljakutsetele!

### **Kaja Tamsar**

1972 lõpetasin Alatskivi Keskkooli, samal aastal astusin Tartu Meditsiinkooli õppima velskri erialal, mille lõpetasin 1975.a. cum laude. Töötasin velskripunkti juhatajana 23 aastat. Läbisin mitmeid täiendkoolitusi ning mulle omistati kõrgema järgu velskri tiitel. Armastasin oma tööd väga, kuid ajad muutusid, velskripunktid kaotati ning otsustasin õppida uue eriala. 1987-1993 õppisin Tartu Ülikoolis logopeed-eripedagoogiks. 1998. aastast oman vanemõpetaja kutset. Logopeedina oman 7. taset. Aastatel 2012-2017 koolitasin tegevusjuhendajaid mitmetes Eestimaa linnades olles lektoriks ning lõputööde juhendajaks ligikaudu 100-le õppurile. Olen töötanud igas vanuses erivajadustega inimestega, sealhulgas ka hooldekodus. Olen töötanud ka lasteaias liitpuudega laste rühmas. Käesoleval ajal töötan nii koolis kui ka lasteaias ning aitan ka täiskasvanuid kõne ja eneseväljendusoskuste arendamisel. Kuulun logopeedide ühingusse, olen osalenud paljudel koolitustel, sealhulgas Taanis ja Saksamaal. Minu töö on väga huvitav, vaheldusrikas ja ka vajalik.

### **Kaja Koger**

Olen lõpetanud Tallinna Pedagoogikaülikooli ja oman magistrikraadi sotsiaalteadustes. Oman pikaajalist töökogemust rehabilitatsioonimeeskonnas töötamisel (sotsiaalne rehabilitatsioon). Rehabilitatsiooniteenuse klientideks on olnud nii lapsed kui täiskasvanud (kõik sihtrühmad). Olen juhtinud hoolekandekeskust üle 15 aasta. Kokkupuude erivajadustega laste ja täiskasvanutega on olnud ligi 20 aastat. Eelnevalt olen töötanud pedagoogina üldhariduskoolis aineõpetajana, käesolevalt Järvamaa Kutseõppekeskuses kutseõpetajana (hooldustöötaja, tegevusjuhendaja, kodumajanduse erialad). Täiskasvanute koolitamise kogemus aastast 2007. Läbitud koolitus Andragoogika kutseõpetajale. Käesolevalt õpin Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis tegevusteraapia eriala IV kursusel.

### **Leida Daum**

Oman rakendusliku kõrgharidusust ja töötan SA Tartu kiirabis ja Valga kiirabis juhtiva õena. Kiirabis olen töötanud alates 2001. aastast. Eelnevalt olen töötanud Tõrva haiglas õena. Esmaabi koolitaja olen olnud kaks aastat, tunnistuse nr. on: 77/1041 v.a. 30.06.2017, koolitusluba 610HTM.

### **Kaiti Pirs**

Olen sündinud Viljandis. Lõpetasin 1994 a. TTÜ tootlustechnoloogii eriala magistrikraadiga. Alates 1996. aastast olen töötanud tootlustuseriala kutseõpetajana - alustasin Viljandi Kutsekeskkoolis, seejärel praeguses VIKK-is ja nüüd juba 14 aastat Olustvere Teenindus- ja Maamajanduskoolis. Õpetan nii

põhikoolijärgsetele õpilastele kui ka täiskasvanud õppijatele kokaeriala oskusi ja teadmisi, samuti teen ka erinevaid toitlustuseriala täienduskoolituse kursusi. Olen osalenud ka kahe kokaraamatu kirjutamisel "Kodused hoidised", "Tegusa pere hoidised". Olen osalenud ka lektorina lasteaedade kokkade koolitamisel- tervislikud menüüd, toiduvalmistamise võtted, kalorsuse arvutamine. Iseennast täiendan pidevalt erinevatel toitlustusalastel koolitustel ning kursustel. Meie töös on oluline keskenduda tervislikule, täisväärtuslikule ning naturaalsele toidule ning toiduainetele, et meie õppijad oskaksid pakkuda oma klientidele sellist toitu, mis on maitsev ning samas ka kasulik.

### **Ruth Sepp**

Lõpetasin Abja Keskkooli 1980 aastal. Samal aastal asusin õppima tolelaegsesse Tallinna Pedagoogilisse Instituuti koolieelse pedagoogika ja psühholoogia erialale. Lõpetasin õpingud 1985 aastal. Töötasin 7 aastat Pärsti Lasteaed-alkkooli metoodik-vanemkasvatajana. 1992 asusin tööle Karula Koolkodu õppealajuhataja ametikohale. Töötasin Karulas 9 aastat. Vahepeal muutis asutus nimi ja seoses sellega muutus ka ametinimetus – minust sai laste osakonna juhataja. 2001-st aastast töötan põhikohaga MTÜ Päevakeskus Vinger juhataja-vanemtegevusjuhendajana. Päevakeskus Vinger pakub igapäevaelu toetamise ja toetatud elamise teenust psüühilise erivajadustega isikutele. Samal ajal töötasin 5 aastat AS Viljandi Tervisekeskuse rehabilitatsioonimeeskonnas ja hetkel töövõtulepinguga ka Lahmuse Kooli rehabilitatsioonimeeskonnas tegevusterapeudina. Seoses erialatööga olen läbinud hulgaliselt koolitusi, sh Tegevusterapeudi assistendi koolitus, Juhtumikorralduse koolitus, Tegevusterapeudi abivahendikoolitus, Eripedagoogika kursus, Psüühilise erivajadusega inimeste ja lähedaste toetamine, Sissejuhatus perepsühholoogiasse ja pereteraapiasse, „Koostöö ülesehitamine keerulistes kliendisuhetes“, Sotsiaalne rehabilitatsioon ja meeskonnatöö. Käesolevalt õpin Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis tegevusterapia eriala IV kursusel. Oman töökogemust erivajadustega laste ja täiskasvanutega 26 aastat.