

„Hooldustöötaja koolitus koos esmaabi väljaõppega“ õppekava

Õppekavarühm

Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine

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 omastehooldusega.

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)

Õppe alustamise nõuded

Täisealine isik

Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- tegeleb abivajaja probleemidega järgides kutse-eetikat 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 riiete 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 aktiviseerivaid 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 kodukeskkonnas. 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**, Kesk tn 8 (II korrus), Valga. 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) <https://eelmine.ee-koolikott.ee/oppematerjal/26189-Hooldus-erinevate-haiguste-korral-ja-ravimiopetuse-alused>

Hooldustöötaja, tase 3 kutsestandard

<http://kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10558953/pdf/hooldustootaja-tase-3.7.et.pdf>

Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon. Hooldustöötaja kutse andmine

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

Inimeseõpetus [Inimese elukulg - ELUKAAR \(hariduskeskus.ee\)](http://inimese.elukulg-ELUKAAR.hariduskeskus.ee)

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

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

Koolitajad

Elena Erm

Oman kõrgharidust sotsiaaltöös ning sellel erialal olen töötanud alates aastast 2006. Täiendavalt olen läbinud mitmeid koolitusi nii rehabilitatsiooni- kui ka hoolekandeteenuse (erihoolekanne, dementsusega inimeste hooldamine jmt) osutamisega seondult. Alates 2017. aastast olen seotud Järvamaa Kutsehariduskeskusega, kus olen lektoriks hooldustöö õpperühmades, andes seal erialaaineid. Samuti olen olnud seotud Dementsuse Kompetentsikeskuse tööga.

Kaja Tamsar

1972. aastal lõpetasin Alatskivi Keskkooli, samal aastal astusin Tartu Meditsiinikooli õppima velskri erialale, mille lõpetasin 1975. aastal cum laude. Töötasin velskripunkti juhatajana 23 aastat. Läbisin mitmeid täienduskoolitusi 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 ja lasteaias liitpuudega laste

rühmas. Käesoleval ajal töotan nii koolis kui ka lasteaias ning aitan 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). Kokkupuude erivajadustega laste ja täiskasvanutega on olnud 15 aastat. Eelnevalt olen töötanud pedagoogina üldhariduskoolis aineõpetajana, käesolevalt Järvamaa Kutseõppekeskuses kutseõpetajana (hooldustöötaja, tegevusjuhendaja, kodumajanduse erialad). Täiskasvanute koolitamisega alustasin 2007. aastal, läbisin koolituse andragoogika kutseõpetajale. Samuti olen lõpetanud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli rakenduskõrghariduseõppes tegevusterapeudi erialal.

Leida Daum

Oman rakendusliku kõrgharidust ja töotan SA Tartu kiirabis ning Valga kiirabis juhtiva õena. Kiirabis olen töötanud alates 2001.aastast. Eelnevalt olen Töötanud Tõrva haiglas õena. Esmaabi koolitajana olen töötanud alates 2017. aastast, tunnistuse nr. on: 77/1041 v.a. 30.06.2017, koolitusluba 610HTM.

Kaiti Pirs

Olen sündinud Viljandis. Lõpetasin 1994. aastal TTÜ tootlustustehnoloogi eriala magistrikaadiga. 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 tootlustuseriala täienduskoolituse kursusi. Olen osalenud ka kahe kokaraamatu kirjutamisel - "Kodused hoidised", "Tegusa pere hoidised". Olen osalenud ka lektorina lasteaedade kokkade koolitamisel - tervislikud menüüid, toiduvalmistamise võtted, kalorsuse arvutamine. Iseennast täiendan pidevalt erinevatel tootlustusalastel 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 tollaegsesse Tallinna Pedagoogilise Instituudi koolieelse pedagoogika ja psühholoogia erialale. Lõpetasin õpingud 1985. aastal. Töötasin 7 aastat Pärsti Lasteaed-alkkooli metoodik-vanemkasvatjana. 1992. aastal asusin tööle Karula Koolkodu õppealajuhataja ametikohale, töötasin seal 9 aastat. Vahepeal muutis asutus nime ja seoses sellega muutus ka ametinimetus – minust sai lasteosakonna juhataja. 2001. 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 mitmeid 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. Samuti olen lõpetanud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli rakenduskõrghariduseõppe tegevusterapeudi eriala. Oman töökogemust erivajadustega laste ja täiskasvanutega 26 aastat.