

## Hooldustöötaja koolitus

### Õppekava

#### 1. Õppekava rühm ja õppekava koostamise alused

Õppekava rühm: 0921 Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine.

Koostamise alus: Hooldustöötaja, tase 4 kutsestandard.

#### 2. Eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk: koolitusel osaleja omandab teadmisi, mis on vastavuses hooldustöötaja, tase 4 kutsestandardi kompetentsidele ja kompetentsipõhiste tegevusnäitajatele.

Koolituse lõpetaja määratleb ja arendab ennast hooldustöötajana ning oskab kasutada oma teadmisi ja oskusi erialases töös abivajajatega, et neid toetada nende võimalikult kõrge elukvaliteedi saavutamisel.

Õpiväljundid: koolituse läbinud õppija:

- 1) Oskab abistada ja juhendada abivajajat elamistoimingutes ja teostada hooldustegevusi, sotsiaalteenuse kvaliteedinõudeid arvestades.
- 2) Teab ja järgib hügieenireegleid, toetab abivahendite ja ravimite kasutamisel.
- 3) Oskab abivajajale luua ja kohaldada turvalist keskkonda. Teab, kuidas ennast ja klienti kaitsta.
- 4) Mõtestab oma rolli ja vastutust ning arenguvajadusi hooldustöötajana;
- 5) Annab oma panuse ametikaaslaste võrgustiku arengusse ja töökaaslaste juhendamisse;
- 6) Järgib hooldustöötaja, tase 4 kutsestandardit, -eetikat ja kõiki hooldusteenusele esitatud nõudeid.
- 7) Oskab teostada majapidamis- ja korrastustöid, abivajajat kaasates ja keskkonda säästvaid töövõtteid ja –meetodeid kasutades.
- 8) Oskab anda esmaabi ja kutsuda abi.

#### 3. Sihtgrupp ja õpingute alustamise tingimused

Sihtgrupp on sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonnas hooldustöötajana töötavad või tööd alustavad inimesed.

#### 4. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond, õppevahendid

Õppe maht ja ülesehitus: koolituse kogumaht (akadeemilistes tundides) on 210 tundi, millest 110 tundi on auditoorset tööd, 20 tundi iseseisvat tööd ja 80 tundi on juhendatud praktikat. Koolituse kogumaht sisaldab 16 tunnist esmaabiandja väljaõpet.

Õppekeskkond ja –vahendid: füüsiline õppetöö viiakse läbi täiskasvanute õppimist toetavates koolitusruumides, milles on liikumisvõimalus ja mis on seotud õppe ülesehitusega. Veebipõhine õpe toimub e-õppekeskkonnas, mis on turvaline ja kasutatav vaid koolitajatele ja õppijatele.

#### 5. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppe-meetodid ja -materjalid

Õppemeetodid: koolitus sisaldab erinevaid täiskasvanuõppe meetodeid, mis kaasavad õppijaid: loengud, arutelud, individuaalsed harjutused, paaris- ja grupitööd, situatsioonide lahendamine.

Õppematerjalid: koolitajate koostatud õppematerjalid on paberkandjal õpimapis, mälupulgal ja e-õppekeskkonnas.

Allikad lugemiseks: koolitajate poolt soovitatud teemakohane lisalugemine.

Õppe ülesehitus ja maht:	Õppe sisu:
<p>Maht 70 tundi</p> <p>Auditoorne töö 64 tundi.</p> <p>Iseseisev töö 6 tundi: toiduhügieeni e-koolitusel osalemine ja analüüs.</p>	<p><b>1. Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine.</b></p> <p>1.1 Hooldustegevuste planeerimine ja läbiviimine.</p> <p>1.2 Toitumise alused ja tervisliku toitumise põhimõtted, abivajaja toitumisvajadused ja –iseärasused, toiduhügieen.</p> <p>1.3 Abivajaja juhendamine, abistamine söömisel ja riietumisel.</p> <p>1.4 Toiduhügieen.</p> <p>1.5 Hügieeni- ja ilutoimingud.</p> <p>1.6 Abivajaja seksuaalkäitumise juhendamine ja toetamine.</p> <p>1.7 Hooldustoimingud haiguste ja surma korral, lähedaste toetamine.</p> <p>1.8 Abivahendi kasutamisel ja selle hankimisel abistamine.</p> <p>1.9 Ravimiõpetuse alused.</p> <p>1.10 Õendustoimingud ja õe abistamine.</p> <p>1.11 Abivajajale turvalise keskkonna korraldamine ja kohandamine.</p> <p>1.12 Abivajaja sotsiaalne võrgustik. Suhtlemisviisid ja -vormid abivajaja, tema perekonna ja teistega.</p> <p>1.13 Suhtlemine dementsussündroomiga inimestega.</p>
<p>Maht 8 tundi</p> <p>Auditoorne töö 8.</p>	<p><b>2. Majapidamistöõde korraldamine.</b></p> <p>2.1 Majapidamis- ja korrastustööde tegemine, abivajaja kaasamine.</p> <p>2.2 Abivajaja majapidamises pisiparanduste korraldamine.</p>
<p>Maht 16 tundi</p> <p>Auditoorne töö 16 tundi.</p>	<p><b>3. Esmaabi andmine.</b></p> <p>3.1 Abivajaja tervisliku seisundi määramine, tema erivajadusi arvestades.</p> <p>3.2 Esmaabi andmine, arvestades abivajaja tervislikku seisundit ja/või trauma ulatust.</p> <p>3.3 Kliiniline surm, elustamine.</p> <p>3.4 Abi kutsumine.</p>
<p>Maht 30 tundi</p> <p>Auditoorne töö 16 tundi.</p> <p>Iseseisev töö 1) 8 tundi: eneseanalüüsi, CV ja avalduse koostamine.</p> <p>Iseseisev töö 2) 6 tundi: „Mina hooldustöötajana“ slaidikava koostamine ja avalik esitlemine.</p>	<p><b>4. Hooldustöötaja, tase 4 kutset läbiv kompetents.</b></p> <p>4.1 Digipädevused erialases töös, -algtasemel arvutikasutamine.</p> <p>4.2 Võrdsuse, mitmekülguse ja sotsiaalala töötaja kutse- eetika põhimõtted.</p> <p>4.3 Valdkonnaga seotud õigusaktid.</p> <p>4.4 Töötervishoid ja tööohutus, ergonoomilised töövõtted.</p>
<p>Juhendatud praktika (80 k tundi)</p>	<p><b>5. Juhendatud praktika.</b></p> <p>Juhendatud praktika toimub era või munitsipaalhoolekande- asutustes.</p>

<b>6. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused</b>	
Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid
Valikvastustega testi lahendamine.	Õppija on õigesti vastanud vähemalt 80 %le küsimustest.
Situatsioonülesannete lahendamine	Õppija on, koolitaja poolt antud juhtumi põhjal lahendanud situatsioonülesande, hooldustöötaja kompetentse välja tuues ja kasutades.
Eneseanalüüsi, CV ja avalduse koostamine.	Õppija on koostanud eneseanalüüsi, CV ja avalduse.
Kodutööde esitamine.	Õppija on tähtaegselt teinud kodutööd: <ul style="list-style-type: none"><li>• Toiduhügieeni e-koolitusel osalemine ja analüüs.</li><li>• „Mina hooldustöötajana“ slaidikava koostamine ja avalik esitlemine.</li></ul>

### **7. Väljastatavad dokumendid**

Koolituse õpiväljundid on tõendatud ja lõpetajale väljastatakse tunnistus, kui ta on osalenud auditoorses õppes vähemalt 80% ulatuses, läbinud esmaabi koolituse ja juhendatud praktika. Kui õppe lõpetamise tingimused on täitmata, väljastatakse õppetöös osalejale läbitud teemade osas tõend.

### **8. Koolitajate kvalifikatsioon**

Koolitajad on oma eriala spetsialistid, kellel on kõrg- või eriharidus (kasvatus-, sotsiaal- või noorsootöö alal), pikaajaline töökogemus lastega ning täiskasvanute õpetamise kogemus.  
<https://koolitaja.com/koolitajad/>