

**Abihooldustöötaja koolitus**  
Õppekava

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

Õppekava rühm: 0921 Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine.  
Koostamise alus: hooldustöötaja 3. taseme kutsestandard.

**2. Eesmärk ja õpiväljundid**

Eesmärk: koolituse läbinud õppija toetab ja abistab abivajajat väärika elu korraldamisel ja võimalikult kõrge elukvaliteedi saavutamisel. Õppija lähtub oma erialases töös hooldustöötaja 3. taseme kutsestandardis kirjeldatud kompetentsidest.

Hooldustöötaja 3. taseme kompetentsid:

- B.2.1 Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine;
- B.2.2 Majapidamistööde korraldamine;
- B.2.3 Esmaabi andmine;
- B.2.4 Hooldustöötaja 3. taseme kutset läbivad kompetentsid.

Õpiväljundid. Koolituse läbinud õppija:

1. planeerib ja teeb hooldustegevusi, lähtudes abivajaja seisundist ning hooldusplaanist;
2. järgib toiduhügieeni põhimõtteid;
3. planeerib ja teeb majapidamistöid ja korraldab abivajajale turvalise keskkonna;
4. määrab abivajaja tervisliku seisundi, annab abivajajale esmaabi ja vajadusel kutsub abi;
5. kasutab töös abivajaja (sh dementsussündroomiga inimestega) ja tema lähedastega erinevaid suhtlemisvorme ja -tasandeid;
6. järgib oma töös hoolekande eetilisi põhimõtteid ja teab valdkonnaga seotud õigusakte.

**3. Sihtgrupp ja õpingute alustamise tingimused**

Sihtgrupp on hoolekande- ja tervishoiuvaldkonnas abihooldustöötajana töötavad või tööd alustavad inimesed.

Veebi- ja kombineeritud õppes osalemiseks on vajalik arvuti, koos veebikaamera ja töötava mikrofoniga ning hea internetiühendus.

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

Õppe maht ja ülesehitus: koolituse kogumaht akadeemilistes tundides on 114 tundi, millest 114 tundi on auditoorset tööd.

Õppekeskkond ja -vahendid.

1. Veebipõhine õpe toimub turvalises e-õppekeskkonnas, millele on ligipääs vaid koolitajatel ja õppijatel.
2. Klassiõpe toimub täiskasvanute õppimist toetavates koolitusruumides, mis on seotud õppe ülesehituse ja sisuga.

Koolituste mahtu arvestatakse akadeemilistest tundides, üks akadeemiline tund on 45 minutit.

#### 5. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja –materjalid

Õppeprotsessis lähtutakse andragoogilistest põhimõtetest, väärtustades õppija kogemust.

Koolitusel kasutatakse õppijaid kaasavaid õppemeetodeid: loenguid, juhitud arutelusid, paaris- ja grupitöid, juhtumite lahendamist, analüüs.

Koolitajate koostatud õppematerjalid on kättesaadavad.

1. Veebi- ja kombineeritud õppe korral: e-õppekeskkonnas.
2. Klassiõppe korral: e-õppekeskkonnas ning osaliselt paber kandjal.

Soovituslik lugemisvara

[Sotsiaalkindlustusamet](#)

[Tervisekassa](#)

[Terviseamet](#)

[Sotsiaalministeerium](#)

[MTÜ Elu Dementsusega](#)

Kohalike omavalitsusete (KOV) veebilehed.

[Puuetega inimeste koda](#)

[Eesti Sotsiaalasutuste Juhtide Nõukoda](#)

[Eesti Õdede Liit](#)

[Eesti Sotsiaaltöö Assotsiatsioon](#)

[Kutsestandardid](#)

Võib lisanduda koolitajate soovitatud lugemisvara.

Õppe ülesehitus ja maht	Õppe sisu
Maht 39 tundi.  Auditoorne töö 39 tundi.	<b>1. Hooldustegevuste läbiviimine ja abivajaja abistamine elamistoimingutes</b>  1.1 Hooldustegevuste planeerimine ja läbiviimine, hooldusplaani koostamine.  1.2 Toitumise alused ja tervisliku toitumise põhimõtted, toitumisvajadused ja -iseärasused.  1.3 Juhendamine ja abistamine söömisel ning riietumisel.  1.4 Hügieeni- ja ilutoimingute juhendamine ning abistamine.  1.5 Seksuaalkäitumise juhendamine ja toetamine.  1.6 Hooldustoimingud haiguste ja surma korral, surija lähedaste toetamine.  1.7 Abivahendi hankimine ja kasutamine vastavalt juhendile.  1.8 Isikukaitsevahendite kasutamine.  1.9 Töötervishoiu ja tööohutuse reeglite järgimine ning ergonoomiliste töövõtete kasutamine.
Maht 6 tundi.  Auditoorne töö 6 tundi.	<b>2. Toiduhügieeni järgimine</b>  2.1 Toiduhügieeni nõuete järgimine.
Maht 8 tundi.  Auditoorne töö 6 tundi. Iseseisev töö 2 tundi.	<b>3. Majapidamistöõde korraldamine</b>  3.1 Turvalise keskkonna loomine. Majapidamis- ja korrastustööde planeerimine, abivajaja kaasamine.
Maht 26 tundi.  Auditoorne töö 26 tundi, sh 16 tundi esmaabiandja väljaõpet.	<b>4. Terviseseisundi jälgimine ja esmaabi andmine</b>  4.1 Terviseseisundi jälgimine ja turvalise keskkonna loomine. Eakate väärkohtlemise märkamine ja ennetamine.  4.2 Ravimiõpetuse alused.  4.3 Õe abistamine õendustoimingute sooritamisel.  4.4 Esmaabi andmine.
Maht 35 tundi.  Auditoorne töö 35 tundi.	<b>5. Suhtlemine ja õiguslikud alused hoolekandetöös</b>  5.1 Abivajaja sotsiaalse võrgustiku hindamine. Suhtlemisviisid ja vormid.  5.2 Suhtlemise eripärad psüühikahäirega inimestega. Konfliktide ennetamine, lahendamine ja ennast kehtestav käitumine.  5.3 Suhtlemine dementsussündroomiga inimestega.  5.4 Digipädevus erialases töös, sobivate info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) vahendite eesmärgipärane kasutamine.  5.5 Inimõiguste, kutse-eeskriitika ja võrdse kohtlemise põhimõtete ning valdkonnaga seotud õigusaktide järgimine.  5.6 Kutsestandardi järgimine ja kutse taotlemine. Enese arendamine tööalaselt.

<b>6. Hindamine ehk õpingute lõpetamise tingimused</b>	
<b>Hindamismeetodid</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>
Praktiline ülesanne ja situatsioonülesanne. Esitlus, suuline analüüs.	Hooldustegevused abivajajaga.  Õppija: Planeerib tegevusi, lähtudes hooldusplaanist, abivajaja seisundist. Sooritab hooldustoiminguid, sh. kasutab ergonoomilisi võtteid, kasutab sobivaid hooldusabivahendeid. Suhtleb abivajajaga austavalt ja toetavalt. Kirjeldab hooldustoimingute dokumenteerimist. Järgib etteantud õpijuhust.
Praktiline ülesanne, esitlus, suuline analüüs.	Abivajaja turvaline ruum.  Õppija: Planeerib majapidamis- ja korrastustöid. Tööde planeerimisel ja korraldamisel kaasab abivajajat. Kohandab turvalise keskkonna, vastavalt abivajaja seisundile ja vajadustele. Järgib etteantud õpijuhust.
Test	Esmaabi väljaõpe.  Positiivse tulemuse tagab vähemalt 75 % õigete vastuste osakaal. Õppija järgib etteantud õpijuhust.
Test	Toiduhügieeni põhimõtted.  Positiivse tulemuse tagab vähemalt 75 % õigete vastuste osakaal. Õppija järgib etteantud õpijuhust.
Testid	Erialane test 1 ja 2.  Positiivse tulemuse tagab vähemalt 75 % õigete vastuste osakaal. Õppija järgib etteantud õpijuhust.

### 7. Väljastatavad dokumendid

Koolituse tunnistus väljastatakse õppijale, kelle õpiväljundite omandamine on tõendatud ja ta on:

1. osalenud auditoorses õppes vähemalt 80% ulatuses,
2. sooritanud kõik hindamised positiivselt,
3. läbinud täies mahus esmaabiandja väljaõppe ja juhendatud praktika töökeskkonnas.

Kui õpingute lõpetamise tingimused on täitmata, väljastatakse õppijale läbitud teemade kohta tõend.

### 8. Koolitajate kvalifikatsioon

Koolitajad on oma eriala spetsialistid, kellel on kõrg- või eriharidus, töökogemus sotsiaalvaldkonnas ning täiskasvanute koolitamise kogemus. <https://koolitaja.com/koolitajad/>