

1. **Täienduskoolitusasutuse nimi**
Järvamaa Kutsehariduskeskus
2. **Õppekava nimetus**
Praktiline koduhooldus ja õendustöö eakate toetamiseks
3. **Õppekavarühm** (*vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013*)
Sotsiaaltöö ja nõustamine
4. **Õppekeel**
eesti keel
5. **Õppekava koostamise alus**
Hooldustöötaja, tase 4
B.2 Hooldustöötaja, tase 4 üldoskused
B.3.1 Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine
B.3.4 Töö eakatega
B.3.6 Suhtlemine ja juhendamine
B.3.7 Esmaabi andmine
Järvamaa Kutsehariduskeskuse hooldustöötaja õppekava
Sotsiaaltöö ja nõustamine riiklik õppekavarühm
Eesti Õdede Liidu suunised koduõenduse teenuste osutamiseks
6. **Õppe maht ainepunktides* (1 AP = 26 tundi õppija tööd, mis sisaldab nii õppekeskkonnas toimuvaid tegevusi kui ka iseseivat tööd)**
Kogumaht on 6 AP/156 tundi
Kontaktõpe 104 tundi (sh 52 tundi praktiline õpe)
Iseseisev õpe 52 tundi
7. **Õppekeskkond**
Järvamaa Kutsehariduskeskuse sotsiaaltöö ja nõustamise õppe läbiviimise väljaõppeklass.
8. **Sihtrühm**
Tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande valdkonna töötajad, kes vajavad hooldus- ja koduõenduse erialast täienduskoolitust töö kvaliteedi tõstmiseks.
Koduhooldajad, koduõenduse assistendid, hooldustöötajad, kes soovivad omandada ja/või täiendada oma teadmisi ja oskusi koduhoolduse, eakate ja piiratud toimetulekuga inimeste hooldamise ja nende toetamise ja tervises seisundi hindamise ning suhtlemise valdkonnas.
Samuti omastehooldajad, kes vajavad lisapädevusi eakate hooldamiseks koduses keskkonnas.
Täiskasvanud, kes soovivad täiendada oma kutseoskusi ja kutseeksamiks ettevalmistuda või kutset taastõendada.
9. **Õppe alustamise tingimused**
Kasuks tuleb eelnev valdkonnas töötamise kogemus.
Valmisolek eakate ja piiratud toimetulekuga inimeste hooldamiseks ja nende toetamiseks.
10. **Eesmärk**

Koolituse tulemusel õppija teostab eakate ja piiratud toimetulekuga inimeste koduhooldust ja -õendust kodus keskkonnas rakendades hooldustoimingute tegemisel ergonoomilisi töövõtteid, kasutades sobivaid abivahendeid ning jälgides abivajaja tervise seisundit, toetades seejuures iseseisvust ja elukvaliteeti ja pakkudes füüsilist, emotsionaalset ja sotsiaalset tuge kodukeskkonnas.

11. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- Mõistab koduhoolduse ja -õenduse üldprintsiipe, eetikat ja kehtivat õiguslikku raamistikku;
- Jälgib vananemisprotsessi ja tervise seisundit, tuvastab levinumad haigused ja arvestab nendega hooldustöö kavandamisel;
- Rakendab hooldustoimingute tegemisel ergonoomilisi töövõtteid ja valib sobivad abivahendid, toetades abivajaja iseseisvust ja parandades tema elukvaliteeti;
- Sooritab lihtsamaid õendus- ja hooldustoiminguid, tagades abivajaja füüsilise, emotsionaalse ja sotsiaalse heaolu ja järgides turvalisuse standardeid.

12. Õppe sisu

Kontaktõpe 104 tundi, millest praktiline õpe 52 tundi ja iseseisev õpe 52 tundi

- Koduhoolduse üldprintsiibid, eetika ja õiguslik raamistik.
- Vananemine, anatoomilis-füsioloogilised muutused, toimetulek ja tervis.
- Normaalne ja patoloogiline vananemine.
- Enamlevinud eakate haigused ja nendega seotud toimetulekuprobleemid.
- Abivahendid ja ergonoomika.
- Suhtlemine eaka ja tema lähedastega.
- Õige toitumine ja vedeliku tarbimine.
- Õendus- ja hooldustoimingud.
- Esmaabi.
- Holistilise hoolduse põhimõtted ja rakendamine.
- Koduõenduse dokumenteerimine ja aruandlus.

Praktiline õpe (52 t)

- Suhtlussituatsiooni analüüs.
- Ergonoomiliste töö- ja hooldusvõtete kasutamise praktilised harjutused erinevate haiguste puhul.
- Hooldustoimingute simulatsioon (nt voodipesu vahetamine, abivajaja keeramine).
- Abivahendite kasutamine vastavalt abivajaja vajadustele.
- Asendite muutmine ja liikumisabivahenditega liikumise toetamine.
- Esmaabi praktilise situatsioonülesande lahendamine.

13. Õppemeetodid

Interaktiivsed loengud, demonstratsioon ja näitlikustamine, praktilised töötoad, grupiarutelud ja ajurünnakud, probleemülesannete lahendamine, juhtumipõhised arutelud ja analüüsid, rühmatööd, simulatsioonid, enesehindamine ja tagasiside,

õppevideote analüüs.

14. Iseseisev õpe

Juhtumikirjeldustele tuginev analüüs: vananemisega seotud muudatused, tervis, haigused ja toimetulekulahendused.

Dokumenteerimisülesanne: abivajaja vajaduste hindamine ja hooldusplaani koostamine.

Õppevideote põhjal abivahendi sobivuse analüüs kodus hoolduses.

15. Õppematerjalid

Koolitajate koostatud õppematerjal

16. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks õppija demonstreerib kõigi õpiväljundite saavutamist, mis hõlmab teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste näitamist vastavalt teemadele.

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse nii suuliste ja kirjalike ülesannete kui ka praktiliste ja iseseisva õppe tööde põhjal.

Mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
Grupiesitlus Juhtumianalüüs meeskonnatööna Rühmatöö	- Selgitab koduhoolduse ja -õenduse põhieesmärke ja -printsipe, näidates üles mõistmist nende tähtsusest ja rakendamisest hoolduspraktikas. - Analüüsib ja arutleb koduhooldusjuhtumi põhjal eetika põhimõtteid, tuues välja olulisi eetilisi dilemmasid ja nende võimalikke lahendusi. - Tuvastab kehtivaid õigusakte ja regulatsioone, mis reguleerivad koduhooldust ja -õendust. Õpiväljund: Mõistab koduhoolduse ja -õenduse üldprintsipe, eetikat ja kehtivat õiguslikku raamistikku
Grupivestlus/-arutelu Juhtumianalüüs/praktiline olukorra kirjeldus Simulatsioon/rühmatöö	- Tuvastab normaalse ja patoloogilise vananemise ning kirjeldab vananemisega seotud anatoomilis-füsioloogiliste muutuse mõju tervisele. - Tuvastab eakate haigused, kirjeldab tervisemuutusi ja hindab hooldusvajadst, selgitades mõju igapäevaelule. - Kirjeldab, kuidas hooldusplaani koostamisel arvestatakse eaka tervises seisundi iseärasustega ja individuaalse toimetuleku tasemega.

Iseseisva õppe töö – juhtumikirjeldustele tuginev analüüs	• Kirjeldab vähemalt kolme vananemisega seotud muutust igapäevaelus. • Tuvastab normaalse ja patoloogilise vananemise erinevused, toob näiteid. • Nimetab vähemalt kolm enamlevinud eakate haigust, kirjeldab iga haiguse korral vähemalt ühte toimetulekuprobleemi ning põhjendab asjakohaseid hooldus- või toetusviise. • Pakub lahenduse abivajaja probleemile vastavalt juhtumikirjeldusele. Õpiväljund: Jälgib vananemisprotsessi ja tervises seisundit, tuvastab levinumad haigused ja arvestab nendega hooldustöö kavandamisel
Suuline arutelu Demonstratsioon Juhtumipõhine ülesanne rühmatöö vormis Iseseisva õppe töö – õppevideotele tuginev analüüs	• Selgitab ergonoomiliste töövõtete ja sobivate abivahendite tähtsust hooldustöös. • Demonstreerib ergonoomilisi töövõtteid, tagades nii enda kui abivajaja turvalisuse ja heaolu. Analüüsib enda ja kaasõppija tegevust • Valib ja kasutab sobivaid abivahendeid vastavalt abivajaja individuaalsetele vajadustele. Reflekteerib oma tegevust. • Kirjeldab ja analüüsib vastavalt juhendile abivahendi sobivust koduses hoolduses. Õpiväljund: Rakendab hooldustoimingute tegemisel ergonoomilisi töövõtteid ja valib sobivad abivahendid, toetades abivajaja iseseisvust ja parandades tema elukvaliteeti
Õppevideole tuginev juhtumianalüüs grupiarutelu vormis Simulatsioon/demonstratsioon Situatsioonülesanne ja test	• Suhtleb abivajaja ja tema lähedastega lugupidavalt, arvestades individuaalseid vajadusi ja olukordi. • Sooritab lihtsamaid hooldus- ja õendustoiminguid, tagades abivajaja turvalisuse. Reflekteerib oma tegevust. • Rakendab algoritmi järgides sobivaid esmaabivõtteid. Testi positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 80% õigeid

Juhtumipõhine ülesanne ja analüüs Dokumenteerimisülesanne (näidisjuhtumi põhjal) Iseseisva õppe töö - hooldusplaani koostamine	vastuseid. analüüsib ja reflekteerib oma tegevust • Rakendab holistilise hoolduse põhimõtteid, toetades abivajaja terviklikku heaolu. Analüüsib oma tegevust. • Dokumenteerib hooldustegevused ja aruandluse, järgides nõudeid ning tagades hooldusprotsessi läbipaistvuse ja järjepidevuse. • Koostab vastavalt juhtumikirjeldusele hooldusplaani, kirjeldades abivajaja aktuaalseid ja potentsiaalseid hooldusprobleeme ning tema juhendamise võimalusi. • Analüüsib kaasõppijate poolt koostatud hooldusplaane lähtuvalt kutse-eetikast ning elamistoimingutest. • Analüüsib ja reflekteerib oma tegevust. Õpiväljund: Sooritab lihtsamaid õendus- ja hooldustoiminguid, tagades abivajaja füüsilise, emotsionaalse ja sotsiaalse heaolu ja järgides turvalisuse standardeid
---	--

17. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse lõpus väljastatakse mikrovalifikatsioonitunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud.

Lisaks saavad õppijad pärast vastavate teemade läbimist esmaabiandja koolituse tunnistuse.

18. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus

Koolitajal on koolitatavas valdkonnas kõrg- või eriharidus, töökogemus tervishoiu- ja/ või sotsiaal- ja/või hooldustöö valdkonnas ning täiskasvanute koolitamise kogemus. Esmaabikoolitaja on registreeritud tervishoiutöötajate registris ja tal on täiskasvanute koolitamise kogemus.

19. Õppekava registreerimise aeg: 09.07.2025.a.