



Sissejuhatus

Käesolev õppekava on koostatud eesmärgiga pakkuda terviklikku ja kvaliteetset koolitust hooldustöötajatele, kes soovivad omandada Hooldustöötaja, tase 3 kutse. Koolitusprogramm on välja töötatud vastavalt Hooldustöötaja, tase 3 kutsestandardile, hõlmates nii teoreetilisi teadmisi kui ka praktilisi oskusi, sealhulgas esmaabi andmise pädevust. Programmi läbimisel on õppija valmis toetama abivajajaid nende igapäevaelu toimingutes, tagades neile väärika ja turvalise elukeskkonna.

Õppekava nimetus	Hooldustöötaja (tase 3) koolitus koos esmaabiandja väljaõppega
Õppekavarühm	Sotsiaalhoolekanne
Õppe kogumaht	114 akadeemilist tundi, millest 74 tundi on kontaktõpe ja 40 tundi iseseisev töö.
Kontaktõppe maht	74 akadeemilist tundi (sh 16 tundi esmaabiandja väljaõpet).
Praktika maht	Koolitus sisaldab 20 akadeemilist tundi praktilisi harjutusi ja simulatsioone õppekeskkonnas, mis on integreeritud kontaktõppesse. Praktika töökeskkonnas ei ole käesoleva koolituse õppekavas ette nähtud, kuna kutsestandard Hooldustöötaja, tase 3, eeldab praktiliste kutsealaste oskuste omandamist töö käigus või erialaste kursuste läbimist. Käesolev koolitus keskendub teoreetiliste teadmiste ja õppekeskkonnas praktiliste oskuste omandamisele.
Iseseisva töö maht	40 akadeemilist tundi.
Õppe alustamise tingimused	Koolitusele on oodatud kõik huvilised, kellel on soov omandada hooldustöötaja (tase 3) kutse ja kes on valmis panustama õppeprotsessi. Eelnev haridus või töökogemus hooldusvaldkonnas ei ole nõutav, kuid tuleb kasuks. Vajalik on eesti keele oskus vähemalt B1 tasemel õppematerjalide mõistmiseks ja suhtlemiseks (kui ei ole märgitud teisiti).

Õppe eesmärk	Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised, oskused ja hoiakud töötamaks hooldustöötajana (tase 3) vastavalt kutsestandardile, pakkudes kvaliteetset ja eetilist hooldust abivajajatele ning omandades esmaabi andmise oskused. Koolitus toetab õppija valmisolekut sooritada Hooldustöötaja, tase 3 kutseeksam.
Õpiväljundid	Koolituse läbinud õppija: •Mõistab hooldustöötaja rolli ja vastutust hoolekandesüsteemis, järgib kutse-eetika põhimõtteid ning töötab vastavalt hooldusplaanile. •Oskab planeerida ja läbi viia abistamistegevusi igapäevaelu toimingutes, arvestades abivajaja individuaalseid vajadusi ja eripärasid. •Oskab korraldada ja teostada majapidamistöid, luues abivajajale turvalise ja puhta elukeskkonna. •Omab teadmisi ja oskusi eakate hooldamisel, arvestades vanusega kaasnevaid muutusi ja erivajadusi. •Oskab anda esmaabi eluohtlikes olukordades ja tegutseda õigesti õnnetusjuhtumite korral. •Rakendab töös süsteemset ja loogilist mõtlemist, planeerib oma aega tõhusalt ja kasutab ressursse säästlikult. •Suhtleb abivajajate, nende lähedaste ja kolleegidega lugupidavalt ja empaatiliselt, lahendab konflikte konstruktiivselt. •Järgib tööohutuse ja ergonoomika nõudeid, tagades nii enda kui ka abivajaja turvalisuse. •Kasutab digitaalseid vahendeid informatsiooni leidmiseks ja tööülesannete täitmiseks.
Õppe sisu	• Hooldustöö alused ja professionaalsed väärtused. • Enesejuhtimine ja töö planeerimine • Jätkusuutlik töökorraldus ja andmekaitset • Tööohutuse alused ja riskienetus • Ergonoomika hooldustöös ja füüsilise väsimuse vähendamine • Suhtlemisoskused hooldustöös • Meeskonnatöö ja tööalane kommunikatsioon

	• Inimese põhivajadused ja igapäevatoiming • Erivajaduste märkamine ja tervise jälgimine • Turvaline hooluskeskond ja abivahendite kasutamine • Majapidamistööde korraldus hooluskeskonnas • Eakate hooldus ja geriaatrilised eripärad • Esmaabiandja väljaõpe
Õppemeetodid	Koolitusel kasutatakse aktiivõppemeetodeid, mis toetavad nii teoreetiliste teadmiste omandamist kui ka praktiliste oskuste arendamist. Meetodite hulka kuuluvad loengud, arutelud, rühmatööd, praktilised harjutused (rollimängud, simulatsioonid), juhtumianalüüsid ja iseseisev töö. Esmaabi moodulis on rõhk praktilistel harjutustel ja simulatsioonidel.
Õppekava läbimise tingimused ja väljastatavad dokumendid	Koolituse läbimise eelduseks on osalemine vähemalt 80% kontaktõppest ja iseseisvate tööde edukas sooritamine. Esmaabi mooduli läbimiseks on nõutav 100% osalemine ja praktiliste oskuste demonstreerimine. Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktiliste ülesannete, testide ja/või suulise vestluse kaudu. Koolituse edukalt läbinutele väljastatakse tunnistus (tunnistus), mis kinnitab Hooldustöötaja (tase 3) kutsestandardile vastavate teadmiste ja oskuste omandamist ning esmaabiandja väljaõppe läbimist. Neile, kes õpiväljundeid ei saavuta, väljastatakse tõend (tõend) koolitusel osalemise kohta.
Õppekeskkonna kirjeldus	Koolitus toimub veebipõhiselt reaalajas Zoom keskkonnas ning auditoorselt Tallinnas (esmaabi koolituse praktiline osa).
Koolitajad	Daniil Morozov N13975, Ilja Škatov N14022
Registreerimine	www.esmaabikool.ee , info@esmaabikool.ee , +372 58180148

COR24 OÜ Reg. nr 14725824

EHIS nr 250902