***Lisa 4***

***KOOSKÕLASTATUD***

***kooli nõukogu poolt 25.03.2021***

***protokoll nr 1-2/8***

***KINNITATUD***

***direktori 25.03.2021***

***käskkirjaga nr 1-9/10***

KURESSAARE AMETIKOOLI HOOLDUSTÖÖTAJA (TASE 3)

ÕPPEKAVA MOODULITE RAKENDUSKAVA

60 EKAP

SISUKORD

[I. PÕHIÕPINGUTE MOODULID 3](#_Toc66972893)

[Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine 3](#_Toc66972894)

[Majapidamistööde korraldamine 7](#_Toc66972895)

[Esmaabi andmine 9](#_Toc66972896)

[Suhtlemine ja koostöö 11](#_Toc66972897)

[Õpitee ja töö muutuvas keskkonnas 12](#_Toc66972898)

[Praktika 15](#_Toc66972899)

[II. VALIKÕPINGUTE MOODULID 18](#_Toc66972900)

[Sündmuskorralduse alused 18](#_Toc66972901)

[Inimese areng 19](#_Toc66972902)

[Erialane võõrkeel (valik: inglise/vene/soome keel) 21](#_Toc66972903)

[Eritoitlustamine 22](#_Toc66972904)

[Digiajastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus 23](#_Toc66972905)

[Ettevõtlus 24](#_Toc66972906)

[Kehahoolitsused hooldustöös 25](#_Toc66972907)

# I. PÕHIÕPINGUTE MOODULID

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine | | **20 EKAP / 520 tundi** |
| **Õpetajad:** Merle Tuulik, Aino Rummel | | | |
| **Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane lähtudes abivajaja vajadustest ja seisundist, abistab ja juhendab teda elamistoimingutes ning teostab planeeritud hooldustegevused sotsiaalteenuse kvaliteedinõudeid arvestades | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** puuduvad | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** |
| **ÕV 1.** koostab elektroonilise hooldusplaani abivajaja seisundit, toimetulekut keskkonnas ning seadusandlusest tulenevaid võimalusi ja nõudeid arvestades | **HK 1.1** koostab elektrooniliselt hooldusplaani, teeb vajalikud hooldustegevused planeeritust lähtuvalt arvestades abivajaja seisundit ning toimetulekut füüsilises, psüühilises ja sotsiaalses keskkonnas  **HK 1.2.** kirjeldab hooldustöö väärtusi ja teenuse kvaliteedi tunnuseid kutse-eetikast ja hooldusteenuse eripärast tulenevalt  **HK 1.3.** selgitab abivajajate sihtrühmadele suunatud teenuste ja toetuste süsteemi lähtuvalt seadusandlusest | **Iseseisev töö:** situatsiooniülesande põhjal elektrooniliselt hooldusplaani koostamine  **Seminar:** inimõiguste, abivajaja vajaduste ja soovide tagamine hooldustöös, sotsiaaltöö teenuse kvaliteedi näitajad (seminar)  **Individuaalne töö:** sihtrühma vajadustel põhineva teenuste ja toetuste otsimine, teemakohaste kodulehtedega tutvumine. | **Hoolduse alused**   1. SHK seadus jt valdkonda reguleerivad KOV õigusaktid (sh inimõiguste tagamine) 2. Sotsiaalteenuse kvaliteedi näitajad ja tagamine 3. Koduhooldusteenusele esitatavad nõuded 4. Üldhooldusteenusele esitatavad nõuded 5. Sotsiaalala töötaja kutse-eetika 6. Hooldusplaani sisu planeerimine ja metoodika 7. Keskkond toimetuleku toetajana, turvalisuse tagamine 8. Inimene kui tervik 9. Gerontoloogia ja eakate hoolduse eripära 10. Erivajadustega klient, tema hooldamise eripära |
| **ÕV 2.** juhendab ja abistab abivajajat elamis- ja hooldustoimingutes temale arusaadavas keeles lähtudes hooldusplaanist kasutades enda ja teiste ressursse asjakohaselt ning säästlikult | **HK 2.1** selgitab abivajajale temale arusaadavalt tervisliku toitumise põhimõtteid, arvestades abivajaja toitumisvajadusi ja -iseärasusi  **HK 2.2.** kirjeldab tervisekaitsenõudeid lähtuvalt toidu kõlblikkusese ja –hügieenist tagamisel  **HK 2.3.** juhendab ja abistab abivajajat toidu hankimisel arvestab tema soove ning hinna ja kvaliteedi suhet  **HK 2.4**. juhendab ja abistab abivajajat söömisel, arvestades tema seisundiga, kultuuriliste ja religioossete erinevustega toitumistavades ning kutse-eetika põhimõtetega  **HK 2.5.** juhendab ja abistab abivajajat riietumisel kasutades selleks sobivaid abivahendeid lähtuvalt abivajaja tervislikust seisundist, erivajadusest, ilmastiku-, toa- ja kehatemperatuurist  **HK 2.6.** juhendab ja abistab abivajajat hügieenitoimingutes, kasutades vastavaid hooldusabivahendeid  **HK 2.7.** selgitab ja demonstreerib ergonoomilisi töövõtteid abivajaja liigutamisel ja liikumise toetamisel  **HK 2.8.** juhendab ja abistab iluteenuste korraldamisel (nt maniküür, pediküür, juuksur) vastavalt abivajaja soovile ja vajadusele  **HK 2.9.** juhendab ja toetab abivajajat tema seksuaalsuse väljendamisel kutse-eetika põhimõtteid järgides;  **HK 2.10.** juhendab ja toetab lähedasi surija hooldusel ja hooldab surijat järgides kutse-eetikat  **HK 2.11**. kirjeldab surnu korrastamist arvestades lähedaste soove ja kultuuritraditsioone. | **Iseseisev töö:** abivajaja vajadustele ja soovidele vastava toitumiskava koostamine  **Praktiline töö ja analüüs**: Ilutoimingute sooritusel põhineva aruande esitamine  **Iseseisev töö:** Koduhooldusteenuse ülesanne: vastavalt situatsioonülesandele hooldusplaani rakendamine, enda tegevuste järjestamine  **Iseseisev töö koos esitlusega**: isikuhoolduse ja suremisega seotud kultuuritraditsioonid multikultuurses maailmas | 1. **Hoolduse alused**   Elamistoimingud  Hooldusplaanis oma tegevuste järjestamine lähtudes töökeskkonnas kokkulepitust  Abivajaja juhendamine ja motiveerimine  Kutse-eetika  Kaasav abistamine   * Isiklik hügieen * Lähiümbruse korrashoid * Isiklike suhete hoidmine  1. **Toitumisõpetus**   Toiduhügieen  Tervislik toitumine   1. **Hooldustoimingud**   Anatoomia, füsioloogia kui hooldustegevuse alus  Hügieeninõuded isikuhoolduses (a- ja antiseptika kodu- ja üldhoolduses)  Hooldustoimingud (toitumine, riietumine, hügieenitoimingud)  Hooldusabivahendid  Ergonoomika   1. **Ilutoimingud** (küünte lõikamine, lihtne maniküür, juuste hooldus, habeme ajamine) 2. **Surija hooldus**   Suremine ja surm  Mõisted liigid, põhjused  Surm erinevatel eluetappidel  Surm peres, pereliikmete reaktsioonid  Kriisi etapid, hingehoid, surmaks valmistumine  Väärikas lahkumine  Sureva inimese hooldus kodus Empaatiline suhtlemine lähedastega, info edastamine, pere abistamine leina korral  Surnu korrastamine   1. **Aktiviseerivad tegevused hooldustöös**   Abivajaja emotsionaalsete vajaduste rahuldamine läbi hooldustegevuste |
| **ÕV 3.** abistab õde õendustoimingutes vastavalt hooldusplaanile ning dokumenteerib oma tegevuse elektrooniliselt kokkulepitud vormis | **HK 3.1.** sooritab vastavalt juhistele erinevaid õendustoiminguid (nt kehatemperatuuri, pulsi- ja hingamissageduse, vererõhu ja veresuhkru mõõtmine, lamatiste- ja nahahooldus, sidumised jms), arvestades tervisenäitajaid, kasutades vastavaid vahendeid ja ergonoomilisi töövõtteid  **HK 3.2**. dokumenteerib elektrooniliselt teostatud hooldus- ja õendustoimingud kokkulepitud vormis  **HK 3.3.** juhendab, jälgib ja abistab abivajajat ravimite manustamisel, vahendab ettekirjutusi arusaadavalt, hangib ravimid vastavalt arsti korraldusele, ravimiõpetuse alustele ja abivajaja seisundile  **HK 3.4.** selgitab abivahendi taotlemise protsessi ja demonstreerib vastavalt juhendile abivajaja juhendamist abivahendi kasutamisel | **Praktiline töö:** õendustoimingute sooritamine ja dokumenteerimine  **Seminar:** hooldus erinevate haiguste korral  **Seminar** (mäluseminar): ajukahjustusega kliendi hooldus – taastusravi toetamine läbi mälu toetavate hooldustegevuste  **Praktiline töö:** abivahendite kasutamine ja ergonoomika  **Rühmatöö:** ravimite doseerimine juhendist tulenevalt ja manustamise erinevad viisid ja dokumenteerimine | 1. **Õendustoimingud**   Haigustest tulenevad hooldustoimingud, muutuste märkamine  Kodus elava eaka sagedasemad häired ja haigused  Üldhooldusteenuse õendustoimingud vererõhu, pulsi , kehatemperatuuri ja hingamissageduse mõõtmine   * 1. **Eritamine**: stoomid, kateetrid, sondid. Hooldustoimingud. Abistamine patsiendi kõhu kinnisuse, -lahtisuse korral   2. **Toitumine:** enternaalne ja parenteraalne toitmine. Söötmise metoodikad   3. **Hingamine:** hingamise kergendamine haiguste korral, abivahendid ja õe abistamine lihtsamate protseduuride tegemisel ( auru tegemine, plaastri paigaldamine jms)   4. **Haava puhastamine:** märkamine, hindamine, puhastamine, sidumine (lamatised, haavandid, haavad)   5. **Asendiravi:** valu märkamine, operatsioonilt tuleva patsiendi jälgimine; halvatud patsiendi hooldus halvatused (hemiparees/pleegia, paraparees/pleegia, lõtv, spasmiline), lamatised   6. **Epilepsiahaige** abistamine   7. **Inkontinents** (põie- ja sooletegevuse häired, uroinfektsiooni oht, lamatised)   8. **Käitumine nakkusohtlikus olukorras**   A- ja antiseptika, käte hügieen ja antiseptika, isiklike kaitsevahendite kasutamine  Jäätmekäitlus  **Hooldustoimingud meeleelundite haiguste** korral (silmade, kõrvade ja abivahendite puhastus)  **Õe abistamine ravimite manustamisel** (naha kaudu, silmad, kõrvad, rektaalne, vaginaalne, suu kaudu, inhaleerimine)  Süstimine (nahasiseseid, nahaaluseid, musklisiseseid, veresuhkru mõõtmine) ravimi tilgutamine silma ja ninna, aerosoolide pihustamine  Õendus- ja hooldustoimingute dokumenteerimine  Ajukahjustusega abivajaja (traumajärgne abivajaja, dementsus)  Abivahendid  Ergonoomika abivajaja liikumisel ja liigutamisel   1. **Ravimiõpetuse alused**   Ravimite kasutusjuhised, toimed ja säilitamine  Ravimite annused ja manustamine (suu kaudu, tilgad, küünlad jms)  Ravimmürgistused ja esmaabi |
| **ÕV 4.** kasutab abivajaja ja tema võrgustikuga koostööks sobivaid suhtlemisviise | **HK 4.1.** selgitab kliendi suutlikkust suhelda oma võrgustikuga, planeerib sekkumismeetodi lähtudes kutse-eetika ja klienditeeninduse põhimõtetest  **HK 4.2.** valib sobivad suhtlemisvormid ja keele ning demonstreerib nende kasutamist rollimängus  **HK 4.3.** selgitab võimalike hooldustööga seotud probleemide tekkimist ja lahenduste leidmist läbi olukorda sobivate suhtlemisviiside kasutamise | **Rollimäng**: abivajaja vajaduste uurimine (kuulamistehnikad) ja tagasiside andmine (selge eneseväljendus)  **Praktiline töö**: koostöö oskuste demonstreerimine meeskonnatöös – situatsioonülesande lahendamine | 1. **Suhtlemisvormid ja –viisid**   Baasilised suhtlemisoskused  Võrgustikutöö ja koostöö (meeskonnatöö printsiibid)  Teenindussuhtlemine  Teenindaja roll ja selle piirid   1. **Kutse-eetika** |
| **Õppemeetodid** | Rühmatöö, iseseisev töö, seminar, loeng, rollimäng | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Moodulit hinnatakse **mitteeristavalt (A/MA).** Õpiväljundid loetakse hinnatuks, kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele. Õpiväljundi saavutamise tagab vähemalt lävendi tasemel sooritatud õppeülesanded ja lõimitud õppetegevus. | | |
| **Õppematerjalid** | Pavel, V. (2009). *Hooliva hooldaja käsiraamat.* Tallinn: Sotsiaalministeerium  Sotsiaalala töötaja eetikakoodeks [www.sm.ee](http://www.sm.ee)  Sotsiaalhoolekande seadus  Inimõiguste ülddeklaratsioon  Asberg, M., Hõrrak, E., Kerb, H. jt (2011). *Hooldus erinevate haiguste korral ja ravimiõpetuse alused.* Tln: REK <http://www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/haiguste_hooldus.pdf>  Jaanisk, M., Koor, M., Kübar, K. jt (2015). *Hoolides ja hoolitsedes. Õpik-käsiraamat hooldustöötajale.* Tallinn: Argo | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | Majapidamistööde korraldamine | | | **10 EKAP / 260 tundi** |
| **Õpetajad:** Merle Tuulik, Aino Rummel, Sille Lapp | | | | |
| **Eesmärk**: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab praktilised oskused korrastustööde tegemiseks kasutades iseennast, abivajajat ning keskkonda säästvaid töövõtteid ja -meetodeid. | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** puuduvad | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** planeerib puhastus- ja korrastustööd koostöös abivajajaga, dokumenteerib elektrooniliselt kokkulepped, kasutab ennast ja keskkonda säästvaid töövõtteid ja vahendeid | **HK 1.1.** planeerib abivajajat kaasates majapidamis-, puhastus- ja korrastustööd, dokumenteerib elektrooniliselt kokkulepped;  **HK 1.2.** selgitab pesu- ja puhastusteenuste korraldamist abivajaja eelistustest ja soovidest lähtudes  **HK 1.3.** selgitab kodukeemia kasutamise nõudeid toote etiketil ja demonstreerib isikukaitsevahendite kasutamist;  **HK 1.4.** selgitab ja juhendab klienti olmeprügi sorteerimisel juhendit kasutades;  **HK 1.5.** demonstreerib ergonoomilisi töövõtteid koristustööde tegemisel | **Iseseisev töö:** lähtuvalt ülesandest koostab juhendamisel abivajaja majapidamistööde ja eluaseme korrastamise nädala/ kuu planeeringu (vormistab arvutil).  **Praktiline töö:** sorteerida vähemalt 20 erinevast ära visatavast tootest pakett.  **Test**: puhastusvahendite, olme ja puhastustehnika juhendites kasutatavate tingmärkide ning ohutustehnika jäätmekäitluse nõuete kohta  **Praktiline töö**: majapidamis- ja korrastustöödel kasutatavaid vahendeid ja – masinaid arvestades iseenda-, abivajaja- ja keskkonna säästlikkus- ja ohutusnõudeid.  **Rühmatöö:** abivajaja harjumustele ja vajaduste kirjeldusele tuginev selgitus jõukohasest kaasamisest | **Korrastus ja puhastustööd**  1. **Korrastus- ja puhastustööde olemus**   * Majapidamistööde üldised põhimõtted, põhimõisted, tööde planeerimine tööplaani koostamine * Ressursse säästev tarbimine, majandamine. Taaskasutus * Keskkonnasäästlikkus, töötervishoid, sh ergonoomika põhimõtted   **2. Materjaliõpetus**   * Mustus ja mustuse liigid * Määrdumise vähendamine. Porikaitse süsteemid * Koristustöödel kasutatavad puhastusvahendid, kasutamise keskkonna säästlikkus ja ohutus * Koristustöödel kasutatavad seadmed. Ohumärgised. Esmaabi * Erinevad puhastatavad pinnad * Koristustarvikud (koristuslapid, mopid, pressid, põrandakuivatid, klaasitarvikud, harjad, hõõrukid,) | |
| **ÕV 2.** teeb majapidamises vajalikud tööd vastavalt lepingus/hooldusplaanis fikseeritule, toimib eriolukordades vastavalt juhistele | **HK 2.1.** koristab ja kaasab abivajajat enda lähiümbruse korrastamisel lähtuvalt lepingus/hooldusplaanis fikseeritule ning arvestades tööalaseid kokkuleppeid  **HK 2.2.** korraldab abivajaja heaolu mõjutavaid pisiparandusi ja olmetehnika remonti;  **HK 2.3.** selgitab enda tegevust ohtusid sisaldavates avariilistes eriolukordades;  **HK 3.4.** selgitab ahju kütmise tehnoloogiat ja võimalikke ennetatavaid ohtusid. | **Iseseisev töö koos esitlusega**: koostab töötaja juhendi avariilistes olukordades käitumisest  **Iseseisev töö**: aruanne ahju kütmise kogemusest  **Praktiline töö:** kodukoristus ja pisiparanduste korraldamise aruanne | **1 .Korrastustööde planeerimine, läbiviimise põhimõtted**   * Igapäevane koristus erinevate sotsiaalteenuste korral (kodu- ja asutusehooldus) * Abivajaja jõukohase kaasamise põhimõtte rakendamine * Majapidamistööde planeerimine lähtuvalt hooldusplaanis ja/või lepingus fikseeritule * Suurkoristus (akende pesu, laed, armatuurid, seinad, WC puhastus tekstiilide puhastus jne) * Ergonoomika ja töötervishoiu põhimõtete rakendamine abivajaja lähiümbruse koristamisel   **2**. **Jäätmekäitlus**   * Jäätmekäitluse põhimõtted ja korraldus. Prügi sorteerimine * Eriolukorrad: vee- ja elektriavarii, juurdepääsuteede tagamine, ahju kütmise tehnoloogia, parasiitide hävitamine | |
| **Õppemeetodid** | Iseseisev töö, seminar, praktiline töö, test | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Moodulit hinnatakse **mitteeristavalt (A/MA).** Õpiväljundid loetakse hinnatuks, kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele. Õpiväljundi saavutamise tagab vähemalt lävendi tasemel sooritatud õppeülesanded ja lõimitud õppetegevus. | | | |
| **Õppematerjalid** | Roos, S., Err, S. (2012). *Puhastuse käsiraamat tervishoiuasutusele: tervishoiuasutustele kehtestatud nõudmisi järgides.* Tallinn: Printon Trükikoda  Tamm, T., Kuura, E., Lapp, S. (2012). *Majapidamistöö majutusettevõttes.* Tallinn: Argo  Turner, A. (2011). *Kuidas olla täiuslik koduperenaine.* Tallinn: Ajakirjade Kirjastus | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Esmaabi andmine | | | **3 EKAP / 78 tundi** |
| **Õpetajad:** Mare Kirr, Sirje Pree, Merle Tuulik | | | | |
| **Eesmärk**: õpetusega taotletakse, et õpilane märkab eluohtlikke olukordi, kutsub abi, abistab abivajajat ja toetab lähedasi keeruliste tervisest tulenevate probleemide korral | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** puuduvad | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** tegutseb abivajaja tervisliku seisundi määratlemisel vastavalt olukorrale-, tööalastele kokkulepetele ja keskkonna tingimustele | **HK 1.1.** kirjeldab abivajaja tervislikku seisundit, hinnates tema teadvust, hingamist ja südametööd ning valib sobivad sekkumisviisid arvestades abivajaduse ulatust ja muutusi, arvestades kasutuses olevaid vahendeid, tööalaseid kokkuleppeid ja keskkonna tingimusi;  **HK 1.2.** toetab abivajajat ja tema lähedasi tervislike seisundite muutuste- ja traumade korral vastavalt kriisitöö – ja kutse-eetilistele põhimõtetele | **Praktiline töö:** elustamine, abi kutsumine, ohutuse tagamine  **Test:** esmaabi test  **Iseseisev töö:** vastavalt ülesandele järjestada oma tegevused õnnetusjuhtumi, haigushoo või trauma korral  **Rühmatöö:** kriisis toetamise kirjeldamine vastavalt olukorra kirjeldusele, kriisietappide eristamine selles | 1. **Esmaabi**   Elupäästva ja jätkuva esmaabi andmise põhimõtted. Kannatanu uurimine, seisundi hindamine ja tegevus õnnetuspaigal  Elulised näitajad, nende mõõtmine  Eluohtlikud haigusseisundid. Infarkt. Insult  Teadvusetus. Diabeet. Epilepsia. Äge kõht. Lämbumine  Allergia. Šokk  Luumurrud  Traumad, verejooksud  Kliiniline surm. Elustamine mannekeenil  Kriisitöö alused  Lein | |
| **ÕV 2.** annab esmaabi haigushoogude, õnnetusjuhtumite ja traumade korral | **HK 2.1.** demonstreerib esmaabi andmist haigushoogude, õnnetusjuhtumite ja traumade korral, arvestades abivajaja tervislikku seisundit ja/või trauma ulatust ja töökeskkonnas kokkulepitut; |
| **ÕV 3.** kutsub abi ja elustab kliinilises surmas olevat abivajajat | **HK 3.1.** kutsub abi ja elustab kliinilises surmas olevat abivajajat, arvestades tema seisundit |
| **Õppemeetodid** | Rühmatöö, iseseisev töö, test, loeng, seminar | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Moodulit hinnatakse **mitteeristavalt (A/MA).** Õpiväljundid loetakse hinnatuks, kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele. Õpiväljundi saavutamise tagab vähemalt lävendi tasemel sooritatud õppeülesanded ja lõimitud õppetegevus. | | | |
| **Õppematerjalid** | Õpetaja koostatud õppematerjalid (saadetakse e-mailile)  Koort, K. (2013). *Esmaabi taskuteatmik.* Tallinn: Pegasus (saadaval KAK raamatukogus)  Esmaabi testid <http://www.annaabi.ee/Esmaabi-test-m89184.html>  Asberg, M., Hõrrak, E., Kerb, H. jt (2011). *Hooldus erinevate haiguste korral ja ravimiõpetuse alused.* Tln: REK <http://www.ekk.edu.ee/vvfiles/0/haiguste_hooldus.pdf>  Ugur, K. (1999). *Väike kriisimeelespea.* <http://raulpage.org/kriisi.html> | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | Suhtlemine ja koostöö | | | **1 EKAP / 26 tundi** |
| **Õpetajad:** Sirje Pree | | | | |
| **Eesmärk**: õpetusega taotletakse, et õpilane suhtleb proaktiivselt valides sobiva suhtlemisviisi ja kanali, toimib aktiivse meeskonnaliikmena ametiülesannete täitmisel oma pädevuste piires | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** puudub | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil | **HK 1.1.** kasutab situatsiooniga sobivat verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist nii õppe- kui võõrkeeles  **HK 1.2.** kasutab eri suhtlemisvahendeid, sh järgib telefoni- ja internetisuhtluse head tava  **HK 1.3.** järgib üldtunnustatud käitumistavasid | **Seminar ja rollimängud**: kogemuste (oma arengu ja harjutamise) kirjeldamine suhtlemise praktiliste harjutustundide ja tööl harjutamise baasil(kliendiga kontakti saamine, kuulamistehnikate kasutamine, konfliktsete situatsioonide lahendamine jms) | **1. Suhtlemisoskused**   * Baasilised suhtlemisoskused: kontakt, kuulamine, selge eneseväljendamine * Suhtlemise kompleksoskused: kehtestav käitumine, tagasisidestamine, veenmine, konflikti reguleerimine * Suhtlemisvahendid: verbaalsed ja mitteverbaalsed vahendid | |
| **ÕV 2.** märkab probleeme ja konfliktset olukorda ning lahendab olukorra lähtuvalt abivajajast, sobivaid suhtlemisviise kasutades | **HK 2.1.** kirjeldab probleemide ja konfliktide ennetamise võimalusi, sobivaid tehnikaid (suhtlemispsühholoogia) kasutades  **HK 2.2.** kirjeldab konfliktset olukorda ja probleeme dokumentatsioonile ja(ning?) vaatlusele toetudes  **HK 2.3.** lahendab probleeme ja konflikte oma pädevuse piires (hoolekandetöö õiguslikud alused), lähtuvalt abivajajast, sobivaid tehnikaid kasutades (sh alternatiivkommunikatsiooni võimalusi, viiplemine | * Suhtlemisviisi valik sõltuvalt kontaktist: vahetu, telefoni-, erinevas rollis suhtlemine’ Kliendikeskse teeninduse põhimõtted * Käitumine tavapärastes teenindussituatsioonides | |
| **Õppemeetodid** | Seminar, rollimäng, iseseisev töö | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | **Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA).** Õpiväljundid loetakse hinnatuks, kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele. Õpiväljundi saavutamise tagab vähemalt lävendi tasemel sooritatud õppeülesanded ja lõimitud õppetegevus. | | | |
| **Õppematerjalid** | Bolton, R. (2005). *Igapäevaoskused.* Tartu: Väike Vanker  McKay, M, Davies, M. Fanning, P. (2000, 2004). *Suhtlemisoskused.* Tartu: Väike Vanker  Suhtlusoskused (39 artiklit): <https://et.wikipedia.org/wiki/Suhtlusoskused> | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | Õpitee ja töö muutuvas keskkonnas | | | **5 EKAP** |
| **Õpetajad:** Merle Tuulik, Kätlin Poopuu, Marve Koppel, Evi Ustel-Hallimäe, Arvo Kereme | | | | |
| **Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toime oma karjääri planeerimisega kaasaegses majandus-, ettevõtlus- ja töökeskkonnas, lähtudes elukestva õppe põhimõtetest. | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** seab juhendamisel endale õpieesmärke, arvestades oma võimalusi ning piiranguid | **HK 1.1.** kirjeldab juhendamisel oma huvisid, väärtusi, oskusi, teadmisi, kogemusi jaisikuomadusi sh õpi-, suhtlemis- ja koostööoskusi õpitava eriala kontekstis  **HK 1.2.** sõnastab juhendamisel oma teadmistest, oskustest ja valitud erialast lähtuvad isiklikud õpieesmärgid  **HK 1.3.** koostab juhendamisel isikliku eesmärgipärase õpitegevuste plaani | **Praktiline ülesanne:** mina kui õppija erialase tegevuse eesmärgistamine GROW mudelit kasutades.  **Iseseisev töö:** iseenda kompetentsipõhine analüüs (tugevused, väljakutsed, võimalused õpingutes ja tööturul).  **Iseseisev töö:** oma erialaga seotud tööturu segmendi võimaluste ja ootuste kirjeldus (praktikaasutuse põhjal). | **1. Õpitee**   * Närvisüsteemi tüüp, iseloom * Väärtused, vajadused, motivatsioon, hoiak, emotsioonid, positiivne mõtlemine * Võimed, intelligentsus, huvid, oskused * Minapilt, enesehinnang, identiteet, reflektsioon, sotsiaalne küpsus * Õppimisvõimalused ja töömaailma tundmine   + Muutuv tööturg: valdkonna olukord, kutsestandardid, arengusuunad, prognoosid, tööandjate ootused   + Muutuv tööjõuturg: valdkonna tööjõuturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, kutseriskid, töömotivatsioon, töötus, tööturuteenused. Elukestev õpe * Planeerimine ja otsustamine.   + Otsustamine ja seda mõjutavad tegurid   + Karjäär, karjääriplaneerimine, karjääriinfo allikad, infootsimine * Tööotsimine: kandideerimisdokumendid, tööintervjuu, tööotsimise allikad | |
| **ÕV 2.** saab aru majanduse toimimisest, tööandja ja töövõtja rollidest | **HK 2.1.** kirjeldab juhendamisel turumajanduse toimimist ja selle osapoolte ülesandeid  **HK 2.2.** kirjeldab juhendamisel piirkonna ettevõtteid  **HK 2.3.** kirjeldab juhendamisel tööandja ja töövõtja rolle, õigusi ja kohustusi  **HK 2.4.** valib oma eesmärkidega sobiva ametikoha ning kirjeldab juhendamisel enda võimalikke ülesandeid  **HK 2.5.** kirjeldab juhendamisel keskkonnategureid enda valitud ametikohal | **Rühmatöö: s**ündmuse projekti koostamine: sisaldab sündmuse turumajanduslikku põhjendust, turundusplaani, sh reklaami, eelarvet, töötasude jms kujunemist.  **Praktiline töö:** ühe erihoolekande teenuse tulude-kulude analüüs.  **Praktiline töö:** praktikaettevõtte baasil lihtsustatud äriplaani koostamine.  **Rühmatöö:** töökeskkonna riskiplaan –töökeskkonna riskid erihoolekandeasutuses ja meetmed vähendamiseks | **1. Majanduse ja ettevõtluse alused**   * Majanduses osalejate majanduslik eesmärk ja ressursside piiratus   + Turumajandus, nõudlus ja pakkumine   + Maksusüsteem   + Pangandus ja finantskirjaoskus   + Tööturg * Ettevõtluskeskkond   + Teenuse turundus ja müük   + Äriidee ja lihtsustatud äriplaan   **2. Projektitöö meeskonnatööna**   * Projekti juhtimine   + Erinevad etapid   + Projekti edukuse hindamine | |
| **ÕV 3.** kavandab juhendamisel oma panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses | **HK 3.1.** määratleb juhendamisel meeskonnatööna probleemi ühiskonnas  **HK 3.2.** kavandab juhendamisel meeskonnatööna probleemile lahendusi, kasutades loovustehnikaid  **HK 3.3.** kirjeldab juhendamisel meeskonnatööna erinevate lahenduste väärtust kultuurilist, sotsiaalset ja/või rahalist väärtust  **HK 3.4**. valib juhendamisel meeskonnatööna lahenduse probleemile  **HK 3.5.** koostab juhendamisel meeskonnatööna tegevuskava valitud jätkusuutliku lahenduse elluviimiseks | **1. Töötervishoid ja tööohutus, sh praktikal**   * Töökeskkonnaalane töö korraldus, töötaja õigused ja kohustused, riskianalüüs * Töökeskkonna ohutegurid, Töökeskkonna füüsikalised, keemilised, bioloogilised, füsioloogilised ja psühhosotsiaalsed ohutegurid tegevusjuhendaja erialal sh kutsehaigused. Meetmed ohutegurite vähendamiseks * Töötervishoid tegevusjuhendaja töökeskkonnas * Tööõnnetusega seotud õigused ja kohustused * Tegevusjuhendaja käitumine õnnetuse (põleng, elektri- ja vee õnnetus jms) | |
| **ÕV 4.** mõistab oma vastutust enesearendamisel ja kutsealase karjääri kujundamisel | **HK 4.1.** kirjeldab juhendamisel oma kutsealast arengut õpingute vältel, seostades seda oma eesmärkidega  **HK 4.2.** leiab ja kasutab juhendamisel asjakohaseid infoallikaid endale koolitus-, praktika- või töökoha leidmisel  **HK 4.3.** koostab juhendamisel praktikale või tööle kandideerimiseks vajalikud materjalid  **HK 4.4.** kirjeldab juhendamisel oma karjääriteed mõjutavaid tegureid  **HK 4.5.** kirjeldab juhendamisel enda õpitavate oskuste arendamise ja rakendamise võimalusi muutuvas keskkonnas | **Iseseisev töö:** tegevusjuhendaja kutsehaiguste ennetamine (eneseanalüüsi osa)  **Seminar/ rollimäng:** rühmatöö tööalastest õigusaktidest | **Karjääritee**   1. **Töötamise õiguslikud alused**  * Töötamisega seotud erinevad lepingud * Töölepinguseadus: töölepingu sõlmimine, muutmine ja lõpetamine * Töötaja ja tööandja kohustused ja vastutus * Ametijuhend * Tööaeg ja selle korraldus: töönorm, ületunnitöö, öötöö, riigipühal tehtav töö jms * Puhkuse korraldus * Töötasu ja sellelt kinnipeetavad maksud | |
| **Õppemeetodid** | Seminarid, iseseisev töö, rühmatöö, praktilised tööd, arutelud, situatsioonülesanded. | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Õpiväljundid loetakse hinnatuks, kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele. Õpiväljundi saavutamise tagab vähemalt lävendi tasemel sooritatud õppeülesanded ja lõimitud õppetegevus. | | | |
| **Õppematerjalid** | Karjääriplaneerimise materjalid: <https://www.minukarjaar.ee/>  Bolton, R. (2005) *Igapäevaoskused.* Tartu: Väike Vanker  Interaktiivsed materjalid Tolli- ja maksuameti kodulehel ja [www.eesti.ee](http://www.eesti.ee)  Ettevõtlusarendamise Sihtasutus [www.eas.ee](http://www.eas.ee)  Ettevõtluse ja äriplaani koostamise alused  <http://www.eope.ee/_download/euni_repository/file/2168/Ettev6tlus_2011%20-tekst.pdf>  Maksu- ja tolliamet [www.emat.ee](http://www.emat.ee)  Pree, S., Koppel, M. *Teenindussuhtlemine.* <http://web.zone.ee/sirpre/Teenindussuhtlemine%20-%20kliendikesksus%20rmt.doc>  Rahandusministeerium [www.fin.ee](http://www.fin.ee)  Suppi, K. (2013). *Ettevõtlusõpik – käsiraamat*. Tartu: Altex  Võlaõigusseadus <https://www.riigiteataja.ee/akt/111062013009>  Äriseadustik <https://www.riigiteataja.ee/akt/102072013063>  Töökeskkonna käsiraamat <http://www.ti.ee/ott/raraamat.pdf>  Töölepinguseadus (e-käsiraamat) <http://www.xn--tiguskoolitus-3lboa.eu/front/et_EE/>  Töötervishoiu ja tööohutuse seadus. <https://www.riigiteataja.ee/akt/106072012060>  Materjal „Töökeskkonnad“ <https://www.eesti.ee/est/teemad/ettevotja/tookeskkond_ja_personal/tookeskkond> | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6** | Praktika | | **15 EKAP / 390 tundi** |
| **Õpetajad:** Merle Tuulik, Kätlin Poopuu, Sirje Pree | | | |
| **Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane arendab, täiendab ja rakendab õppetöös omandatud teadmisi ning oskusi praktilises töökeskkonnas, kujundab sotsiaalseid oskusi, isikuomadusi ja hoiakuid, mis tõstavad õpilase valmisolekut tulevaseks tööeluks. | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks**: läbitud või läbimisel moodulid „Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine“, „Majapidamistööde korraldamine“, „Esmaabi andmine“, „Suhtlemine ja koostöö“ | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** |
| **ÕV 1**. tutvub praktikaettevõtte töökorralduse ja sisekorraeeskirjaga, arvestab töötamisel juhendaja soovitustega, koostab praktikaplaani ning ettevõttes järgib väljakujunenud töökultuuri | **HK 1.1.** sõnastab oma praktika eesmärgid lähtudes hooldustöötaja tase 3 kompetentsidest ja asutuse töö eripärast  **HK 1.2.** koostab koostöös asutusepoolse juhendajaga praktika plaani | **Iseseisev töö:** individuaalne praktika plaan  Praktikaleping | **Praktikaks ettevalmistus**  Praktika dokumentatsioon  Praktika eesmärkide püstitamine  Praktikakoha leidmine  Praktikajuhendaja roll |
| **ÕV 2.** suhtleb lugupidavalt ja teeb koostööd kõikide võrgustikuliikmetega pidades kinni konfidentsiaalsuse nõuetest | **HK 2.1.** suhtleb abivajajaga ja võrgustiku liikmetega vastastikust lugupidamist ülesnäitaval viisil arvestades konfidentsiaalsuse nõudeid  **HK 2.2.** kooskõlastab erinevate poolte huve arvestades oma tegevused võrgustiku liikmetega | **Praktika päevik** | **Tööalane suhtlemine ja koostöö**  Esmamulje kujunemine, kontakti ja emotsionaalse sideme loomine  Töökeskkonna reeglite ja nõuetega arvestamine  Koostöö meetodid  Oma seisukohtade esitamine osapooli arvestavalt |
| **ÕV 3.** toetab ja abistab abivajajat elamistoimingutes ja majapidamistöödes vastavalt hooldusplaanile arvestades abivajaja seisundit ning sotsiaal-ja/või tervishoiuteenusele esitatavaid nõudeid | **HK 3.1.** tegeleb abivajajaga tema vajadustest ja hooldusplaanist lähtuvalt, abitust tekitamata arvestades tema eripära ja praktika eesmärke  **HK 3.2.** kasutab ergonoomilisi võtteid abivajaja liigutamisel, koristus- ja hooldustoimingute tegemisel  **HK 3.3.** juhendab ja abistab abivajajat sobivate abivahendite kasutamisel ja hooldamisel  **HK 3.4.** mõõdab, hindab ja protokollib abivajaja elulisi näitajaid (pulss, keha temperatuur, vererõhk) kasutades sobivaid meetodeid ja instrumente  **HK 3.5.** märkab ja informeerib asutusepoolset praktikajuhendajat abivajaja heaolu mõjutavatest riskiolukordadest, tegutseb vastavalt juhendile  **HK 3.6** abistab abivajajat ravimite manustamisel vastavalt tervishoiutöötaja poolt antud juhistele  **HK 3.7.** koristab abivajaja lähiümbruse järgides keskkonna säästlikkuse-, jäätmekäitluse- ja töötervishoiu põhimõtteid  **HK 3.8.** jälgib abivajaja toitumist lähtuvalt tema tervislikust seisundist ning annab soovitusi tervisliku toitumise põhimõtteid silmas pidades | **Praktika päevik**  Juhendaja tagasiside | 1. **Koduhoolduspraktika**   Klienditöö korraldus alates lepingust kuni igapäevase hooldustööni  Koduhooldusteenuse logistika  Majapidamistööde korraldamine, kliendi jõukohane kaasamine, kodu koristamine, ergonoomika ja keskkonna säästlikkus   1. **Üldhoolduspraktika asutuses/praktika tervishoiuasutuses** (harjutatavad oskused lisaks hooldustoimingutele)   **Õendustoimingud:** vererõhu, pulsi, kehatemperatuuri ja hingamissageduse mõõtmine  **Eritamine**: stoomid, kateetrid, sondid. Hooldustoimingud. Abistamine patsiendi kõhu kinnisuse, -lahtisuse korral  **Toitumine:** enteraalne ja parenteraalne toitmine. Söötmise metoodikad.  **Hingamine:** hingamise kergendamine haiguste korral, abivahendid ja õe abistamine lihtsamate protseduuride tegemisel ( auru tegemine, plaastri paigaldamine jms)  **Haava puhastamine:** märkamine, hindamine, puhastamine, sidumine (lamatised, haavandid, haavad)  **Asendiravi:** valu märkamine, operatsioonilt tuleva patsiendi jälgimine; halvatud patsiendi hooldus halvatused (hemiparees/pleegia, paraparees/pleegia, lõtv, spasmiline), lamatised  **Epilepsiahaige** abistamine  **Inkontinents** (põie- ja sooletegevuse häired, uroinfektsiooni oht, lamatised)  **Käitumine nakkusohtlikus olukorras**  A-ja antiseptika, käte hügieen ja antiseptika, isiklike kaitsevahendite kasutamine  Jäätmekäitlus  **Hooldustoimingud meeleelundite haiguste** korral (silmade, kõrvade ja abivahendite puhastus). |
| **ÕV 4.** kirjeldab enda toimetulekut erinevate tööülesannetega ja täidab nõuetekohaselt praktika dokumendid | **HK 4.1.** täidab iga tööpäeva lõpus praktikapäeviku fikseerides oma tööülesanded ja kogemusest õpitu  **HK 4.2.** kirjeldab enda toimetulekut erinevate tööülesannetega, enda tugevusi ja nõrkusi ning hindab oma arenguvajadusi ja karjäärivõimalusi  **HK 4.3.** kasutab töös ja praktikal sooritatut kirjeldades korrektset erialast terminoloogiat  **HK 4.4.** koostöös praktika juhendajaga annab objektiivset tagasisidet sotsiaal ja/või tervishoiuteenuse kvaliteedi nõuetest lähtuvalt  **HK 4.5.** Esitab nõuetele vastavalt vormistatud praktikadokumendid ja kirjeldab oma õpitulemusi praktika kaitsmisel | **Iseseisev töö:** praktika dokumendid | **Praktika kaitsmine**   * Praktikadokumentatsiooni täitmine * Praktikaaruande koostamine * Praktika ümarlaud |
| **Õppemeetodid** | Iseseisev töö, praktiline töö asutuses, seminar | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Hinnatud on kõik õpiväljundid ja sooritatud praktika. Õpiväljundid loetakse hinnatuks, kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele. Õpiväljundi saavutamise tagab vähemalt lävendi tasemel sooritatud õppeülesanded ja lõimitud õppetegevus. | | |
| **Õppematerjalid** | Kuressaare Ametikooli eeskirjad:   * Kirjalike tööde vormistamine * Õppekorralduse eeskiri * Praktikakorralduse eeskiri | | |

# II. VALIKÕPINGUTE MOODULID

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | Sündmuskorralduse alused | | | **4 EKAP / 104 tundi** |
| **Õpetajad:** Sirje Pree | | | | |
| **Eesmärk: õ**petusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised, oskused tähtpäevade, teema-, kultuuri-, mälestusürituste jm sündmuste läbiviimiseks erinevate sotsiaalteenust kasutavate sihtrühmadega. | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** läbitud või läbimisel moodulid „Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine“ ja „Majapidamistööde korraldamine“ | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1**. rakendab sündmuskorralduse alased teadmised erinevatele sihtrühmadele suunatud konkreetsete sündmuste läbiviimisel | **HK 1.1**. planeerib ja kirjeldab sündmuse erineva sihtrühma (erivajadusega inimesed, eakad) vajadusi silmas pidades  **HK 1.2.** selgitab valitud sündmuse asjakohasust ja hindab meeskonnatööd selle läbiviimisel.  **HK 1.3.** koostab sündmusplaani ja näitlikustab sündmuse sisu | **Praktiline töö:** aktiviseeriva tegevuse planeerimine, läbi viimine ja kokkuvõtva analüüsi esitlemine seminaris | **1.** **Sündmused inimese elus**   * Sündmuste liigitus (eesmärgi, kliendirühma jms järgi) * Perioodi sündmusplaani koostamine sotsiaalhoolekande asutuses * Sündmuse planeerimine (meeskonna moodustamine, eestvedamine, sisu ja eelarve planeerimine, reklaamitöö jms) * Sündmuse läbiviimine (tegevuste jõukohastamine, kaasatuse tagamine, tegevuslik motiveerimine jms) * Sündmuse jäädvustamine (fotografeerimine, filmimine, analüüsi koostamine) ja esitlemine * Sündmuse toimumisjärgne kokkuvõte (meeskonnatöö- ja eneseanalüüs, sündmuse kajastamine erinevates infokandjates jms) | |
| **ÕV 2**. viib läbi abivajajale ealiselt sobivaid ja jõukohasid aktiviseerivaid tegevusi arvestades abivajaja soove, vajadusi ja seisundit | **HK 2.1.** leiab sobiva tegevuse vastavalt abivajaja vajaduste kirjeldusele ning selgitab valiku kriteeriume  **HK 2.2.** viib läbi abivajaja tegevusvõimet toetavaid aktiviseerivaid ja loovtegevusi arvestades abivajaja soove, vajadusi ja seisundit |
| **ÕV 3.** kasutab massaaži võtteid hooldustoimingute (pesemine, juuste hooldus, naha hooldus jms) tegemisel | **HK 3.1**. demonstreerib jalgade, käte, õlgade ja pea lihtsamaid lihaspingeid leevendavaid massaaživõtteid  **HK 3.2.** selgitab massaaživõtete kasutamise riske ja ohtusid lähtuvalt kliendi tervislikust seisundist  **HK 3.3.** demonstreerib jalgade ja käte kreemitamist, keha ja pea pesemist koos samaaegse masseerimisega | **Praktilised harjutused:** massaaživõtete demonstreerimine (õlad, käed, jalad, pea) | 1. **Massaaži alused**  * Massaaži toime organismile * Abivajaja seisundi jälgimine * Lihtsamad võtted: voolimine, vajutamine, rullimine, silitamine. * Hooldustoimingute (pesemine, kreemitamine) ühitamine massaaži võtetega * Hingamine kui lõõgastustehnika kasutamine | |
| **Õppemeetodid** | Seminarid, iseseisev töö, rühmatöö, praktilised tööd, arutelud, esitlused. | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | **Moodul hinnatakse mitteeristavalt.** Õpiväljundid loetakse hinnatuks kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele. Õpiväljundi saavutamise tagab vähemalt lävendi tasemel sooritatud õppeülesanded ja lõimitud õppetegevus | | | |
| **Õppematerjalid** | Aken, A. (2006). *Firmapidu.Kuidas korraldada õnnestunud üritust?* Tallinn: Äripäev  Müristaja, H., Tarmula, K. (2011). Sündmus- ja koosolekukorraldus. Tallinn: Argo  *Ürituse korraldamise juhtnöörid* (2010). SA Innove https://docplayer.net/20813875-Urituste-korraldamise-juhtnoorid.html | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | Inimese areng | | | **2 EKAp / 52 tundi** |
| **Õpetajad:** Sirje Pree, Aino Rummel, Merle Tuulik, Maret Martinson | | | | |
| **Eesmärk** õpetusega taotletakse, et õppija kasutab teadmisi inimese arengust, haiguste ning erivajaduste mõjust abivajaja heaolule ja elukvaliteedile hooldusteenuse osutamisel | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** läbitud või läbimisel moodulid „Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine“ ja „Majapidamistööde korraldamine“ | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** seostab inimese sotsiaalse, kognitiivse ja füüsilise arengu tema toimetuleku muutustega elukulu erinevatel etappidel | **HK 1.1.** kirjeldab täiskasvanud inimese sotsiaalse, kognitiivse ja füüsilise arengu etappe, -ülesandeid, toimetuleku ja käitumise muutusi elukulu jooksul  **HK 1.2.** kirjeldab ealistest muutustest ning erivajadustest tingitud toimetulekuprobleemide põhjusi ja kompenseerimisvõimalusi | **Meeskonnatöö**: inimese vananemist mõjutavad tegurid (aluseks eakatega tehtud intervjuud nende elutee uurimisel ja eakatega suhtlemise harjutamiseks)  **Iseseisev töö:** vananemismuutuste mõju igapäevasele toimetulekule ja hooldusele (kirjeldus koos seoste välja toomisega tabeli ja/või plakatina) | **Arengupsühholoogia**  Inimese sotsiaalse, kognitiivse ja füüsilise areng  Inimene kui biopsühhosotsiaalne tervik  Keskkonna (füüsiline, sotsiaalne, kultuuriline) mõju inimese toimetuleku kujunemisel  Bioloogiliste, psüühiliste ja sotsiaalsete muutuste mõju hilises täiskasvanu eas | |
| **ÕV 2**.seostab vananemismuutusi eaka suureneva abivajadusega, märkab terviseprobleeme, kasutab sobivat keelt, väljendab lugupidavat hoiakut ja lugupidavat kultuurilist suhtumist abivajaduse suurenedes | **HK 2.1.** hindab vananemisega seotud muutuste mõju ja kaasnevate terviseprobleemide mõju eaka toimetulekule  **HK 2.2**. kirjeldab eaka füüsilisi, sotsiaalseid ja psüühilisi vananemismuutusi ning vastavaid tegevusi heaolu ja elukvaliteedi säilitamiseks kasutades sobivat keelekasutust ja hoiakuid, lugupidavat kultuurilist suhtumist | **Iseseisev töö:** vananemismuutuste mõju igapäevasele toimetulekule ja hooldusele (kirjeldus koos seoste välja toomisega tabeli ja/või plakatina) – täiendatud patoloogilise vananemisega | **Gerontoloogia**  Vananemise stiilid  Eaka heaolu kriteeriumid ja elukvaliteedi tagamine läbi sotsiaalteenuste osutamise  Levinumad tervislikud seisundid, mis toovad kaasa koduse toimetuleku vähenemise ja abivajaduse suurenemise  **Patoloogiline vananemine**  Suhtlemine haige-, tema lähedaste ja meeskonnaga  Info edastamise eripärad  Neuroloogilised haigused ja vastavad hooldustoimingud  Psühhiaatrilised haigused ja vastavad hooldustoimingud  Mälu ja mäletamist mõjutavad ja toetavad tegurid  Dementsus, staadiumid, kodus elamise soodustamine läbi toetava teenuse  Südame-ja veresoonkonna haigused ja kodus elamise soodustamine läbi toetava tegevuse  Liigesehaigused ja kodus elamise soodustamine läbi toetava tegevus | |
| **ÕV 3**. abistab ja toetab erivajadusega abivajajat arvestades kvaliteetsele teenusele esitatavaid nõudeid | **HK 3.1.** kirjeldab oma rolli meeskonnas erivajadustega inimese toimetuleku toetamisel ja rehabilitatsioonis  **HK 3.2.** kasutab sõnumi (info, emotsioon jm) edastamiseks alternatiivkommunikatsiooni võimalusi ja muid arusaamist toetavaid vahendeid ja meetodeid  **HK 3.3.** kirjeldab kliendi juhendamist erinevate puuete puhul toimetuleku tagamiseks toetava keskkonna loomisel ja abivahendite kasutamisel | **Rühmatöö:** teemakohased tunniülesanded rühmatööna | **Erivajadusega tööealine abivajaja**  Inimene kui tervik, erivajadused, puude mõiste, hoiakute kujundamine  Puuete olemus, iseloomustus. Liitpuue, liikumispuue, psüühilised erivajadused, meelepuuded jm  Tegevusvõime, selle toetamine kodus, tööl ja vabal ajal. Keskkonna kohandamine. Abivahendid, kasutamise juhendamine  Alternatiivne kommunikatsioon (vihjed, piktogrammid, erinevad kommunikatsioonisüsteemid, viiped)  Koostöö abivajajaga. Võrgustik: partnerid, vastastikune koostöö | |
| **Õppemeetodid** | Seminarid, iseseisev töö, rühmatöö, praktilised tööd, arutelud, rollimängud. | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Moodulit hinnatakse **mitteeristavalt**. Õpiväljundid loetakse hinnatuks kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele. Õpiväljundi saavutamise tagab vähemalt lävendi tasemel sooritatud õppeülesanded ja lõimitud õppetegevus | | | |
| **Õppematerjalid** | Kivimurd, M., Kauber, M., Uusberg, U. (2013). *Märka mäluhäire taga inimest.* https://eludementsusega.ee  Pree, Sirje (2001). *Arengupsühholoogia 2*. Kuressaare: KAK  Saks, K. (1998). *Noorest saab vana.* Tartu: Tartumaa Trükikoda  Rannastu, K. (2005). *Sotsiaalhooldus.* Tallinn: Ilo (saadaval KAK raamatukogus)  Hooldus erinevate haiguste korral ja ravimiõpetuse alused. Koostaja Tallina Tervishoiu kõrgkool (saadaval KAK raamatukogu) <http://www.digar.ee/arhiiv/et/raamatud/74633>  Linnamägi, Ü. jt (2008). *Käsiraamat dementsete haigete hooldajale.* Tallinn: Iloprint  EGGA materjalid: <http://www.egga.ee/index.php?id1=7&keel=eng>  Klaassen, A., Tiko, A., Mäe, K. (2010). *Tegevusjuhendaja käsiraamat.* Tallinn: TAI (saadaval KAK raamatukogus) <http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/puudega_inimestele/Erihoolekandeteenused/Tegevusjuhendaja_k%C3%A4siraamat.pdf>  Omastehooldaja käsiraamat. (2012). MTÜ Inkotuba <https://www.keskhaigla.ee/juhendid/Hooldus_kodus_est_II_2012.pdf> | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | Erialane võõrkeel (valik: inglise/vene/soome keel) | | | **1 EKAP** |
| **Õpetajad:** Elle Mäe, Kadri Riim, Tiiu Kiil | | | | |
| **Eesmärk**: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab võõrkeele (valik: vene/inglise/soome) algtaseme keelekasutaja keeleoskuse (tase A2) | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** õpilane valib võõrkeele, milles on omandanud baastaseme varasemate õpingute/kogemuse käigus | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** kasutab igapäevases hooldustöös lihtsat kõnet võõrkeelse abivajajaga | **HK 1.1.** demonstreerib hooldustööga seotud tegevustes oma suhtlemist võõrkeelse abivajajaga  **HK 1.2.** saab aru etteantud ülesandes esitatud kirjeldusest | **Seminar ja rollimängud**   * Nimetab isikuid/ objekte * Kirjeldab oma igapäevategevusi * Koostab kirjaliku enesetutvustuse (lühike ülevaade enda elust, perekonnast ja tööst) * Kirjeldab lihtsamaid tööalaseid toiminguid * Loeb/kuulab võõrkeelset teksti ja vastab küsimustele * Koostab dialoogi ja kannab selle ette | **Suhtlemine**   * Tutvumine, tervitused, telefonikõned, tänuavaldused, nõuanded. * Enesetutvustus. Inimese iseloomujooned, tugevused, sotsiaalne keskkond. * Dialoog: kaupluses, arsti ja abivajajaga   **Sõnavara**   * Erialane terminoloogia: toiduained, ruumi sisustus, tavalisemad terviseseisundid jne * Töö eralase tekstiga, info otsimine | |
| **ÕV 2.** leiab lihtsatest igapäevatekstidest ja kirjadest spetsiifilise info | **HK 2.1.** leiab erialaspetsiifilist infot ja vastab lihtsatele küsimustele |
| **ÕV 3.** saab hakkama igapäevastes suhtlusolukordades, mis nõuavad otsest ja lihtsat infovahetust tuttavatel teemadel | **HK 3.1.** kirjeldab vastavalt ülesandele suuliselt ühte oma igapäevaelu valdkonda  **HK 3.2.** vastab lihtsatele erialaspetsiifilistele küsimustele täislausega |
| **Õppemeetodid** | Seminar, rollimäng, iseseisev töö. | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Mooduli hindamine on **mitteeristav (A, MA).** Õpilane sooritab hindamisülesanded vastavalt hindamiskriteeriumitele. | | | |
| **Õppematerjalid** | **Vene keel**  Eslon, P. (2003). *Lihtne vene keele grammatika.* Tallinn: TEA Kirjastus  Birjukova, I., Moissejenko, I. (2003). *Vene keele harjutusvara.* Tallinn: TEA  Kallas, R. (2001). *Estonski jazõk Kõik on korras!* Viljandi: Jaak Sarapuu Kirjastus  Valmis, A., Valmis, L. (2004). *Lihtne eesti keele grammatika.* Tallinn: TEA  **Inglise keel**  <http://www.speakenglish.co.uk/?lang=et>  Zagorodni, J. (2011). Inglise keel hõlpsasti. Õpik ja sõnastik iseõppijaile. Tallinn: Ersen  **Soome keel**  Frick, M. (2014). *Soome keel iseõppijale. Algajale ja taasalustajale + 3CD.* Tallinn: TEA Kirjastus  Roos, T., Tamm, I. (1981). *Puhuteko suomea?* Tallinn: Valgus | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | Eritoitlustamine | | | **1 EKAP / 26 tundi** |
| **Õpetajad:** Irina Arhipova | | | | |
| **Eesmärk: õ**petusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused abivajaja toetamisel läbi haigust leevendava toidu valiku. | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** puuduvad | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** kirjeldab toitumise seost tervisliku seisundi leevendamisel ja abivajaja suunamist toitumistavasid muutma ja/või järgima arsti soovitusi | **HK 1.1.** selgitab toitumise ja tervisliku seisundi omavahelist seost  **HK 1.2.** lahendab situatsiooniülesande, mis sisaldab vajadust põhjendada kliendile arsti poolt antavaid toitumissoovitusi | **Kirjalik töö:** nädalamenüü koostamine toitumiserisusega kliendile  **Praktiline töö:** vastavalt retseptile roogade ja jookide valmistamine | **Menüü koostamine**   * Erinevate toitumisalaste iseärasustega klientide toitumise eripära * Menüü koostamine arvestades kliendirühmade toitumisalast omapära * Toiteväärtuse arvutamine. tehnoloogiliste/kalkulatsioonikaartide kohandamine | |
| **ÕV 2.** kirjeldab abivajaja toidusedelit erinevate haiguste korral | **HK 2.1.** selgitab vastavalt ülesandele tervislikust seisundist, toidutalumatusest ja toiduallergiatest tulenevaid toitumisalaseid erisusi  **HK 2.2.** selgitab vastavalt ülesandele taimetoitluse erinevaid liike ja nendest tulenevaid toitumisalaseid vajadusi |
| **ÕV 3**. rakendab oma eritoitumise alaseid teadmisi vastavalt ülesandele abivajajatele sobilikke roogade valmistamisel | **HK 3.1.** valmistab vastavalt ülesandele kliendi dieedile sobivaid roogi ja jooke |
| **Õppemeetodid** | Kirjalik töö, loeng, praktiline töö | | | |
| **Mooduli hinde kujunemine** | **Mitteeristav hindamine (A/MA).** Õpiväljundid loetakse arvestatuks (A), kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele | | | |
| **Õppematerjalid** | Kersna, A., Roosipõld, A. Merits, M., Rekkor, S. (2008). *Toitlustuse alused.* Tallinn: Argo  Kalbri, I. (2007). *Toitumisõpetus.* Tallinn: Ilo  Parts, L. (2003). *Toitumisõpetus.* http://raulpage.org/koolitus/toitumis1.html  <http://e-ope.khk.ee/ek/2012/toiduvalmistamine_suurkoogis/toitumisopetus/eritoitumine.html>  Holford, P., Colson, D. (2013). *Optimaalne toitumine sinu lapsele.* Tallinn: Heliades OÜ  Oja, E., Simson, M. (2010). *Toidu mõju lapse ajule, arengule ja käitumisele*. Tallinn: Stella Borealis  <http://www.toitumine.ee/erinevad-vajadused-lapsed-2/> | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **11** | Digiajastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus | | | 2 EKAP / 52 tundi |
| **Õpetajad:** Anne-Li Tilk | | | | |
| **Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused digiajastu tehnoloogiliste vahendite kasutamiseks informatsiooni hankimisel, töötlemisel, tööalasel suhtlemisel, asjaajamisel ja enesetäiendamisel eetika ja turvalisuse nõudeid arvestades. | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** puuduvad | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** kasutab digiajastu tehnoloogilisi vahendeid informatsiooni hankimiseks, töötlemiseks, tööalaseks suhtlemiseks, asjaajamiseks ja enesetäiendamiseks | **HK 1.1.** teab infoajastu tehnoloogiate kasutamise põhitõdesid, võimalusi ja sellega kaasnevaid ohtusid  **HK 1.2.** vormistab arvutil nõuetekohaseid kirjalikke töid ja esitab või jagab neid vajadusel veebipõhiselt  **HK 1.3.** kasutab teadlikult veebimaterjale käitudes seaduslikult ja eetiliselt  **HK 1.4.** kasutab digitaalseid vahendeid (sh digitaalne arengumapp) oma loomingu edastamiseks ja erialase arengu reflekteerimiseks  **HK 1.5.** kasutab digitaalset meediat ja keskkondi suhtlemiseks ning koostööks  **HK 1.6.** leiab ja rakendab digitaalseid vahendeid praktiliste oskuste arendamiseks  **HK 1.7.** on teadlik erinevatest õppimist toetavatest ja reguleerivatest dokumentidest Kuressaare Ametikoolis; kasutab sihipäraselt Kuressaare Ametikooli kodulehte, Tahvlit ja leiab üles vajaliku informatsiooni | **Praktiline töö**   1. Digitaalne arengumapp ja refleksioon. 2. Infoajastu võimaluste teadlik kasutamine. 3. E-õppe keskkonna Moodle tegevustes osalemine. 4. Töö- ja harjutuslehed. 5. Originaaltöö loomine digivahenditega. 6. Veebimaterjali seaduslik ja eetiline kasutamine. | * 1. Digitaalne arengumapp ja refleksioon   2. Infoajastu võimaluste teadlik kasutamine   3. Õppimist toetavad dokumendid, vajamineva info otsimine ja kasutamine   4. Meediad ja koostöö digiajastul   5. Originaaltöö loomise võimalused digivahenditega   6. Veebimaterjali seaduslik ja eetiline kasutamine | |
| **Õppemeetodid** | Loeng, seminar, iseseisev töö, praktilised tööd, arutelud. | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Mooduli hindamine on **mitteeristav (A, MA).** Õpilane sooritab hindamisülesanded vastavalt hindamiskriteeriumitele. | | | |
| **Õppematerjalid** | Kirjaliku töö vormistamine – web.ametikool.ee/anne-li/juhend  CV koostamine [web.ametikool.ee/anne-li/cv](http://web.ametikool.ee/anne-li/cv/)  web.ametikool.ee/anne-li/kommunikatsioon  Tilk, T. (1999). *Arvutiõpik algajatele. MS Office.*  Tilk, T. (2003). *OpenOffice.* | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | Ettevõtlus | | | 4 EKAP / 104 undi |
| **Õpetajad:** Anne Lember, Marve Koppel, Sirje Pree | | | | |
| **Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õppija oskab erialased kompetentsid seostada äriliste võimalustega ning tuleb toime ettevõtjana | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** puuduvad | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** mõistab turunduse olemust, põhimõtteid ja vajalikkust ettevõtte tegevuses | **HK 1.1.** selgitab turunduse põhimõisteid ja olemust  **HK 1.2.** kirjeldab turunduskeskkonna ja turundusmeetmestiku elemente  **HK 1.3** viib läbi lihtsa turu-uuringu  **HK 1.4.** hindab sihtturgu  **HK 1.5**. töötab õpilasfirma meeskonnas | **Rühmatöö:** turundusplaan rühmatööna vastavalt etteantud ülesandele.  **Rollimäng:** müügijuhtum ja selle analüüs paaristööna.  **Rühmatöö** – SWOT analüüs | **1. Turunduse alused**  Turunduskeskkond.  Turundusmeetmestik  Turundusuuringud  SWOT. Segmentimine  Müügitoetus. Reklaam.  **2. Müügitöö**  Müügiprotsess ja tegevused müügiprotsessi eri etappides Müügiesitluse läbiviimine  Läbirääkimised. Vastuväidete käsitlemine | |
| **ÕV 2.** oskab arendada toodet ja hinnata selle turukõlblikkust; | **HK 2.1.** arendab füüsilise toote (teenuse) vastavalt tootearendusprotsessi põhimõtetele |
| **ÕV 3.** kasutab müügitöö oskusi toote pakkumisel; | **HK 3.1.** koostab lihtsa reklaamteksti ja kasutab teisi müügitoetusvõimalusi  **HK 3.2**. teab müügiprotsessi loogikat  **HK 3.3**. koostab müüva teenuse esitluse  **HK 3.4**. näitab, kuidas sooritada müügitehinguid |
| **Õppemeetodid** | Loeng, seminar, iseseisev töö, praktilised tööd, arutelud. | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Mooduli hindamine on **mitteeristav (A, MA).** Õpilane sooritab hindamisülesanded vastavalt hindamiskriteeriumitele. | | | |
| **Õppematerjalid** | Aavik, H. (2010). *Praktiline internetiturundus.* Tallinn: Äripäev  Eamets, R., Ernits, R., Haabu, H. jt (2012). Ettevõtlikkusest ettevõtluseni. Tallinn: Teadlik Valik SA  Kerin, R., Hartley, S., Rudelius, W. (February 10, 2012). *Marketing.* McGraw-Hill/Irwin; 11 edition  Kotler, P. (2007). *Kotleri turundus.* Tallinn: Pegasus  Kull, A. [Turundusmeetmestik](http://eope.eek.ee/oo/2011/turundusmeetmestik/). Digitaalne õpiobjekt. 2011 [http://eope.eek.ee/oo/2011/turundusmeetmestik/]  Luik, E. (2008). *E-turunduse alused.* Tallinn: Luik Erti  Mägi, J. (2011). *Ettevõtluse ja äriplaani koostamise alused.* Moodle e-kursus  Rekkor, S. [Internetiturundus](http://cmsimple.e-uni.ee/interneti_turundus/). Digitaalne õpiobjekt 2009 [http://cmsimple.e-uni.ee/interneti\_turundus/]  Mauring, T. (1997). *Isiklik müük.* Tartu: TÜ | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **13** | Kehahoolitsused hooldustöös | | | 4 EKAP / 104 tundi |
| **Õpetajad:** Marella Kakkum | | | | |
| **Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane teostab käte- jalgade ja kehahoolitsuse luues kliendile emotsionaalse ja füüsilise heaolutunde, järgib kliendikeskse teeninduse põhimõtteid. | | | | |
| **Nõuded mooduli alustamiseks:** puuduvad | | | | |
| **Õpiväljundid** | **Hindamiskriteeriumid** | **Hindamisülesanded** | **Teemad** | |
| **ÕV 1.** mõistab käte-, jalgade- ja kehahoolitsuse näidustusi ja vastunäidustusi ning hooldustoodete mõju kliendile nahale | **HK 1.1.** selgitab tööülesandest lähtuvalt käte- jalgade ja kehahoolitsuse toimet nahale ja kliendi üldisele heaolule  **HK 1.2.** nimetab vähemalt kaks näidustust ja vastunäidustust ning selgitab toodete valikut arvestades vananeva naha eripära | **Rühmatöö:**   * Käte- ja jalgade hoolitsuse toime vananevale nahale * Naha seisundi määramine * Näidustused ja vastunäidustused * Tootevalik vastavalt naha eripärale * Ergonoomilised töövõtted ja tööohutuse ja hügieeninõuded   **Praktiline töö:**   * kätehoolitsus, jalgade hoolitsus ja kehahoolitsus   **Rollimäng:** kliendi nõustamine edaspidise hoolitsuse osas | 1. Käte-, jalgade- ja kehahoolitsuse toime kliendi nahale 2. Näidustused ja vastunäidustused hoolitsuse läbiviimiseks 3. Käte, jalgade, naha ja küünte probleemid 4. Kliendi nõustamine. Kliendi soovide väljaselgitamine. Hoolitsuste valik 5. Tööohutus- ja hügieeninõuded 6. Tööohutus. Desinfektsioon 7. Kasutatavad tooted ja töövahendid   Töövõtete praktiline harjutamine | |
| **ÕV 2.** viib läbi käte-, jalgade- ja kehahoolitsuse, kasutades sobivaid vahendeid, rakendab ergonoomilisi töövõtteid ning järgib kliendi heaolu ning tööohutus- ja hügieeninõudeid | **HK 1.2.** kirjeldab visuaalse hindamise põhjal kliendi naha ning küünte seisukorda  **HK 2.2** demonstreerib juhendi põhjal käte ja jalgade hoolitsust lähtudes kliendi heaolust, kasutades sobivaid töövahendeid ja tooteid ning rakendades ergonoomilisi töövõtteid, järgib tööohutuse ning hügieeninõude |
| **Õppemeetodid** | Loeng, seminar, iseseisev töö, praktilised tööd, arutelud. | | | |
| **Mooduli kokkuvõttev hindamine** | Mooduli hindamine on **mitteeristav (A, MA).** Õpilane sooritab hindamisülesanded vastavalt hindamiskriteeriumitele. | | | |
| **Õppematerjalid** | Kaljuvee, M., jt. (2007). *Rahulolu massaažist. Peamassaaž. Näomassaaž. Peopesade ja käelaba massaaž.* Tallinn: Beauty Salon nr 4, lk 24-28  [Maniküür ja pediküür. Küünehoolduse teejuht. Rosie Watson 2008](http://www.e-ope.ee/_download/euni_repository/file/4362/Jumestamise%20ajalugu.pdf)  Paumere, T. (2008). *Nahk – organismi tähtis kaitseorgan*. Tallinn: Avenüü Professional nr 10, lk 18-20  Vihmar, T. (2008). *Naha niiskussisaldus.* Tallinn: Beauty Salon nr 2, lk 16-19  Birjuk, l. (2008). *Diabeetilise jala sündroom.* Tallinn: Avenüü Professional nr 11, lk 52-53  Maurinš, U. (2006). *Tervete ja ilusate jalgade heaks.* Tallinn: Avenüü Professional nr 5, lk 12-14  Mehta, K., Mehta, N. (2012). *Pinguldav näomassaaž*. Tallinn: Ersen  Stuart, C. (2009). *Massaaž ja aroomiteraapia.* Rochester: Healing Arts Press.  Kiviluoma, L. (2011). *Nägu kauniks*. Tallinn: Tammerraamat | | | |