



**KOOLITUSMAJAKAS**  
KURESSAARE AMETIKOOL

**KINNITATUD**  
*direktori*  
*käskkirjaga nr 5-1*

***KURESSAARE AMETIKOOLI TÄIENDUSÕPPE ÕPPEKAVA***  
***Ergonoomika hooldustöötajale***

<b>ÕPPEKAVA NIMETUS</b>	<b>Ergonoomika hooldustöötajale</b>
<b>ÕPPEKAVARÜHM</b>	<b>Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine</b>
<b>KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID</b>	Koolituse maht: 30 akadeemilist tundi, millest 4 tundi on loengu vormis ja 26 tundi praktiktiliste osakuste rakendamine õppekeskkonnas.
<b>ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS</b>	Õppekava koostamise aluseks on Kuressaare Ametikooli hooldaja (tase 4) õppekava. Moodul 2 – hooldustoimingud
<b>ÕPIKESKKOND</b>	Koolitus toimub hästivarustatud praktikaklassides, kus on koolituse läbiviimiseks olemas kõik vajalikud vahendid.
<b>SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED</b>	Aegunud erialase kvalifikatsiooniga erihoolekande- ja rehabilitatsiooniteenust osutavate asutuste töötajad (koduhooldajad) ja omaste hooldajad..
<b>EESMÄRK</b>	Ergonoomika koolituse eesmärgiks on võimaldada õppijal omandada ergonoomika alased teadmised ja oskused tööks hooldusteenuse pakkujana.
<b>ÕPIVÄLJUNDID</b>	Koolituse läbinu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab ja arvestab ergonoomika erisusi;</li> <li>2) kasutab hooldamisel ergonoomilisi töövõtteid ja abivahendeid;</li> <li>3) juhendab abivajajat abivahendite kasutamisel.</li> </ol>
<b>ÕPPESISU</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Inimese põhiasendid - 8 tundi</b> Põhiliigutused ja liikumine elu erinevatel etappidel. Keeramine. Liigutamine. Tõstmine. Liigutamisevõtete valik.</li> <li>2. <b>Ergonoomika - 14 tundi</b> Ohud ja vigastused suurte raskuste tõstmisel. Turvalisus. Tervislikkus. Tootlikkus. Arenduslikkus. Ergonoomiliste töövõtete kasutamine töövõime säilitamiseks. Hooldustoimingute füüsilist jõudu nõudva töö organiseerimine, lähtumine meeskonnatöö võimalustest. Töötervishoiu nõuete arvestamine. Abivajaja ergonoomiline abistamine erinevates keskkondades ja toimingutes. Liikumine voodis, istuma tõusmine, liikumine voodist toolile ja tagasi, istuva asendi korrigeerimine, WC-kasutamine, kõndimisel abistamine, põrandalt ülesaitamine.</li> <li>3. <b>Hooldusabivahendid asendite muutmisel, liikumisel, liigutamisel - 8 tundi</b> Kliendi isikuhooldusvahendid Vahendid inkontinentsi puhul, mähkme õige suuruse määramine ja mähkmevahetus. Kutse-eetika nõuete arvestamine. <u>Praktiline töö:</u> praktilised situatsiooniülesanded tunnis <ul style="list-style-type: none"> <li>• halvatushaige toestamine;</li> <li>• abistamine voodist toolile ja tagasi;</li> <li>• istuva asendi korrigeerimine;</li> <li>• abistamine kõndimisel;</li> <li>• abistamine kliendi kukkumise korral;</li> </ul> </li> </ol>
<b>ÕPPEMEETODID</b>	Aktiivne loeng, arutelu, praktiliste oskuste rakendamine õppekeskkonnas.
<b>ÕPPEMATERJALID</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpetaja jagatud töölehed ja jaotusmaterjal (konspekt).</li> </ul>

<p><b>NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA - KRITEERIUMID</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Näidisõppevahendid.</li> </ul> <p>Hindamisülesanded:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tutvustab ergonoomilisi võtteid abivajaja liigutamisel ja liikumisel.</li> <li>2. Valib vastavalt ülesandele abivajajale sobivad abivahendid ning kirjeldab nende kasutamist ja hooldamist.</li> </ol> <p>Õppija saab tagasisidet oma tööle nii õppejõult kui ka kaasõppijatelt.</p>
<p><b>KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT</b></p>	<p>Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud. Tõend – õpiväljundid on saavutamata või ei täitnud hindamiskriteeriume.</p>
<p><b>KOOLITAJA KOMPETENTUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS</b></p>	<p><b>Merle Tuulik</b> - Hooldustöötaja kutse, tase 4 Tallinna Tervishoiukõrgkool - rakenduskõrgharidus õenduse erialal. Sotsiaaltöö valdkonna õpetaja alates 01.09.2017</p>