



KOOLITUSMAJAKAS
KURESSAARE AMETIKOOL

KINNITATUD
direktori
käskkirjaga nr 5-1

KURESSAARE AMETIKOOLI TÄIENDUSÕPPE ÕPPEKAVA
Ergonoomika koduhooldustöötajale

ÕPPEKAVA NIMETUS	Ergonoomika koduhooldustöötajale
ÕPPEKAVARÜHM	Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine
KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID	Koolituse maht: 30 akadeemilist tundi, millest 16 tundi on loengu vormis ja 16 tundi praktiktiliste osakuste rakendamine õppekeskkonnas.
ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS	Õppekava koostamise aluseks on Kuressaare Ametikooli hooldaja (tase 4) õppekava. Moodul 2 – hooldustoimingud
ÕPIKESKKOND	Koolitus toimub hästivarustatud praktikaklassides, kus on koolituse läbiviimiseks olemas kõik vajalikud vahendid.
SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED	Aegunud erialase kvalifikatsiooniga erihoolekande- ja rehabilitatsiooniteenust osutavate asutuste töötajad (koduhooldajad) ja omaste hooldajad.
EESMÄRK	Koolituse eesmärgiks on anda koduhooldajatele teadmised ja praktilised oskused ergonoomiliste töövõtete kasutamiseks igapäevatoos, vähendada tööga seotud vigastuste riski ja parandada nii enese kui hooldatavate heaolu.
ÕPIVÄLJUNDID	Koolituse läbinu: <ol style="list-style-type: none"> 1) tunneb ergonoomika põhimõtteid ja teab nende tähtsust koduhoolduses; 2) rakendab ohutuid tõstmis- ja liigutamistehnikaid; 3) korraldab ruumi ja -vahendeid vastavalt ergonoomika põhimõtetele; 4) teab enesehoi põhimõtteid ja oskab ennetada läbipõlemist; 5) tagab hooldatava mugavuse ja heaolu ergonoomiliste meetodite kaudu.
ÕPPE SISU	<p>1. Ergonoomika alused (10 tundi) Ergonoomika mõisted ja põhimõtted. Ergonoomika tähtsus koduhoolduses. Ergonoomika mõju tööohutusele ja -efektiivsusele. Inimese anatoomia ja füsioloogia. Tööülesannete analüüs ja riskitegurite tuvastamine. Vigastused, mis on seotud vale kehahoiaku ja -liigutustega. Koduhooldustöötaja ja kliendi vahelise suhtlemise ja koostöö tähtsus ergonoomikas.</p> <p>2. Praktilised oskused ja töövõtted (16 tundi) Klientide ohutu liigutamine nii voodis kui ratastoolis. Õige kehahoiak istumise ja seismise ajal. Töökorraldus ja abivahendid. Aja ja ressursside tõhus kasutamine koduhooldustöös.</p> <p>3. Enesehoid ja heaolu (4 tundi) Enesehoid ergonoomika kontekstis. Stressi ja läbipõlemise ennetamine. Hooldatava mugavuse ja heaolu tagamine ergonoomiliste meetoditega. Suhtlemise ja empaatia tähtsus koduhooldustöös.</p>
ÕPPEMEETODID	Loeng ja seminar. Praktilised harjutused: Osalejad harjutavad ergonoomilisi töövõtteid ja -meetodeid.

	Grupitööd ja arutelud: Osalejad arutavad juhtumianalüüsi ja jagavad kogemusi.
ÕPPEMATERJALID	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja jagatud töölehed ja jaotusmaterjal (konspekt). • Näidisõppevahendid.
NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA -KRITERIUMID	<p>Hindamisülesanded:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tutvustab ergonoomilisi võtteid abivajaja liigutamisel ja liikumisel. 2. Valib vastavalt ülesandele abivajajale sobivad abivahendid ning kirjeldab nende kasutamist ja hooldamist. 3. Osalejad töötavad rühmades ja esitavad projekti, mis sisaldab analüüsi ja soovitusi konkreetse hooldustoimingute jaoks. <p>Õppija saab tagasisidet oma tööle nii õppejõult kui ka kaasõppijatelt.</p>
KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT	<p>Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud. Tõend – õpiväljundid on saavutamata või ei täitnud hindamiskriteeriume.</p>
KOOLITAJA KOMPETENTUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS	<p>Merle Tuulik - Hooldustöötaja kutse, tase 4 Tallinna Tervishoiukõrgkool - rakenduskõrgharidus õenduse erialal. Sotsiaaltöö valdkonna õpetaja alates 01.09.2017</p>