



**KOOLITUSMAJAKAS**  
KURESSAARE AMETIKOOL

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

***KURESSAARE AMETIKOOLI TÄIENDUSÕPPE ÕPPEKAVA***  
***Omastehooldaja koolitus***

<b>ÕPPEKAVA NIMETUS</b>	<b>Omastehooldaja koolitus</b>
<b>ÕPPEKAVARÜHM</b>	<b>Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine</b>
<b>KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID</b>	Koolituse maht: 40 auditoorset tundi millest 20 tundi on loengu vormis ja 20 tundi praktiliste osakuste rakendamine õppekeskkonnas.
<b>ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS</b>	Õppekava on koostatud lähtuvalt Kuressaare Ametikkoli hooldustöötaja (tase 3) õppekavast. Moodulid: Moodul 1 - abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine.
<b>ÕPIKESKKOND</b>	Õppeklassid ja õppetöoks vajalikud ruumid vastavad töötervishoiu ja tööohutuse seaduses sätestatud töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele.
<b>SIHTGRUPP JA ÕPPEALUSTAMISE TINGIMUSED</b>	Koolitus on mõeldud inimestele, kes hoolitsevad kodus oma lähedaste eest, kes raskema või kergema haiguse tõttu enam ise endaga hakkama ei saa.
<b>EESMÄRK</b>	Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised ja oskused, mis on vajalikud omastehoolduseks, et toetada oma pereliikmeid kvaliteetse hoolduse ja toimetulekuga. Osalejad õpivad suhtlemise, hooldustehnikate, vaimse ja füüsilise heaolu ning enesehoolduse aluseid.
<b>ÕPIVÄLJUNDID</b>	Koolituse läbinu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tunneb omastehoolduse põhimõtteid ja seadusandlikke aluseid;</li> <li>2) pakub kvaliteetset hooldust ja toetab igapäevastes tegevustes;</li> <li>3) tuvastab ja jälgib pereliikme meditsiinilisi vajadusi;</li> <li>4) tuleb toime äkkolukordadega ja annab esmaabi;</li> <li>5) suhtleb pereliikmetega professionaalselt ja empaatiaga;</li> <li>6) hoolitseb enda vaimse ja füüsilise heaolu eest, et vältida läbipõlemist.</li> </ol>
<b>ÕPPESISU</b>	<p><b>1. Omastehoolduse alused (10 tundi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omastehoolduse mõisted ja tähtsus.</li> <li>• Omastehooldaja ülesanded ja vastutus.</li> <li>• Erinevad hooldusteenused ja nende olemus.</li> <li>• Seadusandlik raamistik ja regulatsioonid omastehoolduses.</li> <li>• Klientide õigused ja hooldusteenuste kvaliteedi tagamine.</li> <li>• Töökorralduse põhimõtted omastehoolduses.</li> <li>• Suhtlemise ja koostöö tähtsus pereliikmetega.</li> <li>• Aja ja ressursside efektiivne haldamine.</li> </ul> <p><b>2. Praktilised oskused omastehoolduses (20 tundi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isikliku hügieeni olulisus ja tehnikad.</li> <li>• Pereliikme abistamine igapäevaste hügieenitoimingute juures.</li> <li>• Igapäevaste tegevuste toetamine (toitmine, riietumine, liikumine).</li> <li>• Erivahendid ja kohandused vastavalt pereliikme seisundile.</li> <li>• Meditsiini- ja tervishoiuteenused.</li> <li>• Ravimite hoidmine ja manustamine.</li> <li>• Tervise jälgimise ja hindamise alused.</li> <li>• Esmaabi põhimõtted.</li> <li>• Tegutsemine kriisiolukordades ja suhtlemine</li> </ul>

	<p>hädaabiteenistustega.</p> <p><b>3. Suhtlemine ja enesehoid (10 tundi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suhtlemise põhialused.</li> <li>• Erinevad suhtlemisstrateegiad ja -tehnikad.</li> <li>• Konfliktide lahendamine ja empaatia.</li> <li>• Enesehoiu olulisus ja tehnikad.</li> <li>• Stressi ja läbipõlemise ennetamine omastehoolduses.</li> <li>• Tasakaalu hoidmine.</li> </ul>
<b>ÕPPEMEETODID</b>	Tõhustatud loeng, aktiivne kuulamine ja dokumenteerimine, praktiline töö.
<b>ÕPPEMATERJALID</b>	Praktilised töölehed ja juhendid. Omastehooldaja käsiraamat <a href="https://www.keskhaigla.ee/juhendid/Hooldus_kodus_est_II_2012.pdf">https://www.keskhaigla.ee/juhendid/Hooldus_kodus_est_II_2012.pdf</a>
<b>NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA -KRITEERIUMID</b>	Kõikide praktiliste harjutuste ga grupiprojekti sooritamine. Hindamisülesanded: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktiline harjutus, kus osalejad demonstreerivad oma oskusi isikliku hoolduse ja esmaabi andmise alal.</li> <li>• Osalejad töötavad rühmades ja esitavad projekti, mis sisaldab hoolduskava ja suhtlemisstrateegiaid pereliikme jaoks.</li> </ul>
<b>KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT</b>	Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud. Tõend – õpiväljundid on saavutamata või ei täitnud hindamiskriteeriume.
<b>KOOLITAJA KOMPETENTUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI- VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS</b>	<p><b>Mare Kirr</b> Kuressaare Ametikooli kutseõpetaja/koolitaja alates 2010 Kuressaare Kiirabi – 1993 - ka. Tallinna Meditsiinikool 1993, velsker Tallinna Tervishoiu Kõrgkool , õde, terviseteaduse bakalaureus 2007 a. Tallinna Ülikool, rakenduslik sotsiaaltöö, sotsiaalteaduste magister 2012 a. Kutseõpetaja, tase 6</p> <p><b>Merle Tuulik</b> Hooldustöötaja kutse, tase 4 2023 lõpetas Tallinna Tervishoiukõrgkooli rakenduskõrghariduse õppel õenduse eriala. Sotsiaaltöö valdkonna õpetaja alates 01.09.2017 Läbitud täiskasvanute koolitaja baaskursus (160 tundi).</p> <p><b>Janne Tamm</b> Alates jaanuar 2023 a. Kuressaare Ametikooli sotsiaalvaldkonna juhtõpetaja/eriala ainete õpetaja. Tartu Ülikool, haridusteaduse magister, eripedagoogika ja logopeedia. Tartu Ülikool, haridusteaduse bakalaureus, eripedagoogika ja logopeedia. Tallinna Pedagoogiline Seminar, sotsiaaltöö eriala. Läbinud rehabilitatsioonimeeskondade spetsialistide jt valdkonnaga seotud koolitusi.</p>

