

Koolituse nimetus	Hooldustöötaja koolitus koos esmaabiandja väljaõppega
Õppesuund	Heaolu
Õppekavarühm	Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine
Õppe kogumaht (ak. tundides)	220 akadeemilist tundi, sh kontaktõpe 124 tundi, iseseisev töö 16 tundi ja praktiline töö 80 tundi
Õppekava koostamise alus	Kutsestandard: Hooldustöötaja tase 3; kompetentsid: B.3.1, B.3.2, B.3.3, B.3.4. EV Tervise- ja tööministri 22.11.2018 määrusele nr 50 “Töökeskonnavoliniku, töökeskonnaõukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses“
Sihtgrupp	Täisealised inimesed, kes soovivad omandada teadmisi abivajaja hooldamisest, hooldustegevuste planeerimisest ja läbiviimisest ning töötamisest nii avahoolduses (nt kohalikes omavalitsustes koduhooldusteenuste osutajana) kui ka hoolekande- ja tervishoiuasutustes (haigla, hooldekodu, sotsiaalkeskus).
Õppe alustamise tingimused	Täisealine inimene (vanus 18+)
Õppe eesmärk	Anda teadmisi ja oskusi toetamisel ja abistamisel abivajajat väärrika elu korraldamisel ja võimalikult kõrge elukvaliteedi saavutamisel
Õppekeel	Vene keel
Õpiväljundid	Koolituse lõpuks õppija: - järgib valdkonnaga seotud õigusakte, kutse-eeetikat ja võrdse kohtlemise põhimõtteid; - teeb koostööd ja suhtleb abivajaja, tema lähedaste, sugulaste ja teiste võrgustiku töötajatega; - toetab ja abistab abivajajat elu korraldamisel; - hoolitseb abivajaja füüsiliste, sotsiaalsete ja psüühiliste vajaduste rahuldamise eest; - korraldab abivajaja hooldamist vastava plaani alusel; - kasutab oma töös hooldustoimingute sooritamisel ergonoomilisi võtteid; - kasutab oma töös sobivaid abi-, kaitse-, hooldus- ja puhastusvahendeid; - oskab anda esmaabi; - tunneb eriala sõnavara eesti keeles.
Õppesisu	Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine (40t) Elamistoimingud ja igapäevane toimetulek Hoolduse alused, igapäevased hooldustoimingud ja hooldusplaani järgimine Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia hooldustöös Seksuaalkäitumine ja selle toetamine Hooldus erinevate haiguste korral Arendavad ja aktiveerivad tegevused Ergonoomika ja abivahendid Hügieeninõuded Ravimiõpetus ja ravimite manustamine Toiduhügieeni põhimõtted Abivajaja toitumisvajadused ja seisundist lähtuvad eripärad Töö eakatega (20t) Vananemise füüsilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed muutused

	<p>Tervise jälgimine ja muutuste märkamine</p> <p>Eaka iseseisvuse ja väarikuse toetamine ning individuaalne lähenemine</p> <p>Eaka suhtlemise toetamine ja kommunikatsioonivahendite kasutamine</p> <p>Abivajaja emotsionaalsed ja psühholoogilised vajadused eri vanuserühmades</p> <p>Erivajaduste liigid ja käitumisraskused ning nende mõju igapäevaelule</p> <p>Dementsusega, erivajaduste ja vaimse tervise probleemidega eakate toetamise teenused</p> <p>Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlus ning suhtlusstiili kohandamine</p> <p>Majapidamistöõde korraldamine (12t)</p> <p>Koristustöövahendid ja isikukaitsevahendid puhastustöödel</p> <p>Koristustööde planeerimine, ergonoomia ja tööohutus puhastustöödel</p> <p>Pesu ja puhastusteenuste korraldamine</p> <p>Jäätmekäitlus ja keskkonnasäästlik majapidamises, tervishoiu- ja hoolekandeesutustes</p> <p>Enesearendamine (8t)</p> <p>Hooldustöötaja kutse-eeetika ja kutse taotlemine</p> <p>Eneseteadlikkus ja eneseareng</p> <p>Kriisid ja stressirohked olukorrad ning nendega toimetulek</p> <p>Läbipõlemine tööl ja taastamismeetodid</p> <p>Erialane eesti keel (20t)</p> <p>Esmaabiandja väljaõppe koolitus (16t)</p> <p>Digioskused (4t)</p> <p>Praktika (80t)</p> <p>Iseseisev töö (16t)</p> <p>Lõputöö (4t)</p>
Õppemeetodid	Loeng, õppepraktika, ekskursioon, grupitöö, iseseisev töö
Õppematerjalide loend	Koolitaja poolt koostatud materjalid ja harjutused. Hooldustöötaja, tase 3 kutsestandard
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Õppetöö toimub kontaktõppena klassiruumis, mis on varustatud sülearvuti, dataprojektori ja suure teleritega. Koolitusruum (sh õppetehnika) vastab töötervishoiu ja tööohutuse seaduses sätestatud töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele. Õppepraktika toimub hooldekodus või sotsiaalkeskus juhendamise alusel.</p> <p>Kontaktõppe jooksul osalejatele pakutakse tasuta teed, kohvi ja joogivett.</p>
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Õpingute lõpetamiseks ja õpiväljundite saavutamiseks on nõutav õppekava vähemalt 80% (kontaktõpe (sh esmaabiandja koolitus) ja õppepraktika) auditoorsetest tundidest läbimine, kirjaliku testi sooritamine ning läbitud õppepraktika tagasiside koostamine. Õpiväljundite saavutamist hinnatakse mitmeeristavalt.</p> <p>Hindamismeetod: valikvastustega kirjalik test</p> <p>Hindamiskriteerium: test arvatakse sooritatud, kui on tehtud positiivselt 70%. Test hõlmab kõiki koolituse käigus käsitletud teemasid.</p> <p>Hindamismeetod: läbitud õppepraktika tagasiside</p> <p>Hindamiskriteerium: õppepraktika käigus mõne konkreetse juhtumi või situatsiooni tekkimine ja antud juhtumile või situatsioonile lahenduse leidmine. Osaleja põhjendab oma situatsioonile lahendamise variant.</p>
Koolituse läbimisel väljastatav dokument	Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud koolitatavale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist

	mitteläbinud koolitavale väljastatakse vajadusel tõend koolitusel osaletud mahu ja läbitud teemade kohta.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus	- erialane kutse- või kõrgharidus; - muu kõrg- või keskeriharidus ning täiendkoolitused õpetatavas ainevaldkonnas; - koolitajad omavad varasemat töökogemust õpetataval erialal, sh täiskasvanute õpetamisel.
Õppekava kinnitamise aeg	04.05.2026