

**1. Täienduskoolitusasutuse nimi**

Järvamaa Kutsehariduskeskus

**2. Õppekava nimetus**

Ergonoomilised töövõtted ja abivahendid hooldustöös

**3. Õppekavarühm** (*vastavalt rahvusvahelisele haridus- ja koolitusvaldkondade klassifitseerimise süsteemile ISCED-F 2013*)

Sotsiaaltöö ja nõustamine

**4. Õppekeel**

eesti keel

**5. Õppekava koostamise alus**

Hooldustöötaja tase 4

B.2.1 Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine

B.2.9 Hooldustöötaja, tase 4 kutset läbiv kompetents

Järvamaa Kutsehariduskeskuse hooldustöötaja õppekava moodul Hooldustoimingud teema Ergonoomika ja abivahendid

Sotsiaaltöö ja nõustamine riiklik õppekavarühm

**6. Õppe kogumaht** (akadeemilistes tundides) ja õppe ülesehitus

Maht 20 tundi, millest 16 tundi on praktiline töö õppekeskkonnas

**7. Õppekeskkond**

Järvamaa Kutsehariduskeskuse sotsiaaltöö ja nõustamise õppe läbiviimise väljaõppeklass.

**8. Sihtgrupp**

Erialase tasemehariduseta või aegunud oskustega hooldustöötajad, omastehooldajad või koduhoolduse pakkujad, omavalitsuste sotsiaaltöötajad ja puudega inimeste tugiisikud.

**9. Õppe alustamise tingimused**

Vähemalt põhiharidus

**10. Eesmärk**

Koolituse tulemusel õppija kasutab hooldamisel ergonoomilisi töövõtteid ja abivahendeid ning leiab abivajajale õige siirdumise ja/või liikumise abivahendi ja õpetab selle kasutamist.

**11. Õpiväljundid**

Koolituse läbinu:

- kasutab hooldamisel ergonoomilisi toovõtteid ja abivahendeid;
- leiab abivajajale õige siirdumise ja/või liikumise abivahendi ning juhendab ja õpetab selle kasutamist tagades patsiendi turvalisuse.

**12. Õppe sisu**

Auditoorne töö (4 t)

- Ergonoomika mõiste, kujunemine ja eesmärk.
  - Ohud ja vigastused suurte raskuste tõstmisel. Turvalisus
- Inimese põhiasendid, põhiliigutused ja liikumine elu erinevatel etappidel.
  - Kõhuli asend. Selili asend. Külili asend. Toetatud asend. Halvatuslega asend.
  - Keeramine. Liigutamine. Tõstmine. Liigutamisevõtete valik.
- Ergonoomiliste töövõtete kasutamine töövõime säilitamiseks.
  - Meeskonnatöö.
  - Abivahendite kasutamine.

- Töö õige organiseerimine

Praktiline töö õppekeskkonnas (16 t)

- patsiendi teisaldamised voodis ilma abivahendita ja abivahenditega;
- patsiendi asendite vahetamine ja abivahendite kasutamine;
- patsiendi abistamine voodi servale istuma, püsti ja kõndima ning tagasi voodisse;
- patsiendi abistamine toolile, ratastoolile ja tagasi voodisse
- patsiendi asendite toetamine

### 13. Õppemeetodid

Loengud, näitlikustamine, videod, demonstratsioon, harjutamine, ajurünnak, rühmatööd, rollimängud, probleemülesannete lahendamine

### 14. Iseseisev töö

Puudub

### 15. Nõuded õpingute lõpetamiseks sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õpingute lõpetamiseks on vajalik osaleda kontaktõppes vähemalt 80% ja sooritada praktiline töö. Mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
praktiline töö	Teostab praktilise ülesande, kus demonstreerib hooldamise ergonoomilisi võtteid ja abivahendeid.

### 16. Koolituse läbimisel väljastatav dokument

Koolituse läbimisel väljastatakse osalejatele tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend väljastatakse osaletud kontaktõppetundide ja neis läbitud teemade kohta, kuid mitte juhul, kui õppija osales vähem kui 50%. Tõend väljastatakse osaletud kontaktõppetundide ja neis läbitud teemade kohta

### 17. Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus Kristi Mikola

Tegevusteraapia Tallinna Tervishoiu Kõrgkool 2014.a. Sotsiaaltöö valdkonnas töötamise kogemus alates 2013.a. Alates 2014.a AS Järvamaa Haigla tegevusteraapeut. Täiskasvanute koolitamise kogemus alates 2015.a. Läbinud pilootprojekti "Hortikultuurne teraapia erivajadusega inimestele rehabilitatsiooni eesmärgil" 2015.aastal. Pikaajaline kogemus patsiendi nõustamises ning klienditöös.