

## 1. Üldandmed

Õppeasutus:	Valgamaa Kutseõppekeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Hooldustöötaja ergonoomika võtted ja praktilised oskused
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	Tervis ja Heaolu
Õppekeel:	Eesti keel

## 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

**Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.** Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.

### Sihtrühm:

Inimesed, kes tegutsevad hooldajana või soovivad täiendada oma teadmisi hooldustöö vallas.

Grupi suurus: 12

### Õppe alustamise nõuded:

Eesti keele oskus, hooldustöötaja baasteadmistest.

**Õpiväljundid.** Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.

Koolituse lõppedes osaleja:

- teab ja oskab kasutada ergonoomilisi töövõtteid ja abivahendeid igapäevaelu toimingute sooritamisel.
- Teab võimalusi terviseriskide vähendamiseks.

**Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.

Hooldustöötaja, tase 3 ja 4. Töö kirjeldus A2.1. Läbiv kompetents B2.4.7.

**Põhjendus.** Tuua põhjendus koolituse sihtühma ja õpiväljundite valiku osas.

Ergonoomika on väga oluline tegur meie igapäevaelus. Ergonoomiline töökoht võib vähendada riski haigestuda kiiremini erinevatesse haigustesse, parandab enesetunnet, tõstab produktiivsust ning muudab töö tegemise nauditavamaks.

Hooldustöötajate baas väljaõppes on ergonoomika kui õppeaine õppekavas olemas kuid praktilise töö tegijad hindavad selle aine mahtu liialt väheseks. Igapäeva töö tegijad soovivad hoida oma tervist ning täiendada teadmisi ergonoomikast põhjalikumalt.

## 3. Koolituse maht

<b>Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:</b>	
<b>Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:</b>	<b>6</b>
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	<b>1</b>
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	<b>5</b>
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	<b>0</b>

#### 4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

**Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.** *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

##### Õppe sisu:

- Ergonoomika tähendus, töökoha ergonoomika;
- Abivahendid ja nende olulisus. Abivahendite kasutamine ergonoomilises hooldustöös.
- Abivahenditeta nihutamine voodis, ratastoolis.
- Abivahenditega nihutamine (ristlinad, libilinaad).
- Siirdumine voodist ratastooli, toolile ja tagasi abivahendidega / ilma abivahenditeta
- Asendite vahetamine

##### Õppekeskkonna kirjeldus:

Koolitus toimub Valgamaa Kutseõppekeskuses, kus on olemas vajalik varustus olemas (funktsionaalne voodi, ratastool, libirullid- ja lauad, libilinaad jne) koolituse tellijale sobivas paigas mis on varustatud tänapäevaste koolitus/õppevahenditega. Õpperuumid vastavad töötervishoiu ja -ohutuse seaduse nõuetele.

**Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Kontakttundidest osavõtt vähemalt 70% ulatuses.

#### 5. Koolitaja andmed

**Koolitaja andmed.** *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

**Piret Vaarask** on lõpetanud Tartu Tervishoiu Kõrgkooli 2016 aastal ja töötab haiglas õena. Oma töös praktiseerib erinevaid ergonoomilisi võtteid ja vahendeid. Täiskasvanute koolitaja.

**Õppekava koostaja:** Pille Raudam, koolitusjuht, pille.raudam@vkok.ee  
*/ees- ja perenimi, amet, e-mail/*