

## 1. Üldandmed

Õppeasutus:	Valgamaa Kutseõppekeskus
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Ergonoomika koolitus hooldustöötajatele
Õppekavarühm: (täiendus-koolituse standardi järgi)	Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine
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:

Koolituse prioriteetseks sihtrühmaks on erialase tasemehariduseta täiskasvanu, keskhariduseta täiskasvanu ning aegunud oskustega täiskasvanu. Samuti on see suunatud aegunud erialase kvalifikatsiooniga erihoolekande- ja rehabilitatsiooniteenust osutavate asutuste töötajatele (koduhooldajatele) ning omaste hooldajatele.

Grupi suurus: 10

### 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 lõpuks õppija:

- Selgitab ergonoomika põhimõtteid ja rakendab neid hooldustöös, et tagada ohutus ja tõhusus.
- Valib ja kasutab ergonoomilisi töövõtteid ning abivahendeid, et sooritada hooldustöid ohutult ja efektiivselt.
- Juhendab kliente abivahendite ohutus ja efektiivses kasutamises, aidates neil toime tulla igapäevaelu tegevustes.

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

Hooldustöötaja tase 3 ja 4, A2.1: Õppija rakendab ergonoomilisi töövõtteid (B2.4.7) hooldustöös, mis vastavad tervishoiu ja ohutuse nõuetele, tagades ohutuse nii kliendile kui ka hooldustöötajale.

**Põhjendus.** *Tuua põhjendus koolituse sihtrühma 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</b> akadeemilistes tundides:	
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	<b>30</b>
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	<b>4</b>
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	<b>26</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.*

Teoreetiline õpe (4 tundi):

- Inimese põhiasendid ja liigutamine erinevatel eluetappidel: Anatoomilised ja füsioloogilised eripärad, mis mõjutavad ergonoomilisi töövõtteid.
- Ergonoomika põhimõtted ja nende rakendamine hooldustöös: Ergutatakse teadlikkust hooldustööde ergonoomikast, pakkudes teoreetilist tuge praktiliste töövõtete kasutamiseks.

Praktiline õpe (26 tundi):

- Hooldusabivahendite kasutamine ja klientide juhendamine: Õppijad osalevad praktilistes harjutustes, kus nad kasutavad hooldusabivahendeid (nt funktsionaalne voodi, ratastool, libilinad) ning õpivad neid kasutama vastavalt kliendi vajadustele.
- Situatsiooniülesanded: Reaalsed hooldustöö simulatsioonid, kus õppijad peavad demonstreerima ergonoomiliste töövõtete rakendamist ning juhendama kliente abivahendite kasutamisel.

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

- **Hindamismeetodid:**
  - Praktiliste tööde käigus hinnatakse, kuidas õppijad valivad ja kasutavad ergonoomilisi töövõtteid ning juhendavad kliente abivahendite kasutamisel.
- **Hindamiskriteeriumid:**
  - **Arvestatud (A):** Õppija rakendab õigeid ergonoomilisi töövõtteid hooldustööde käigus, kasutab sobivaid abivahendeid ning juhendab kliente selgelt ja turvaliselt.

- **Mittearvestatud (MA):** Õppija ei suuda kasutada ergonoomilisi töövõtteid või ei oska juhendada klienti abivahendite kasutamisel, mis võib põhjustada ohte nii kliendile kui ka töötajale.

## 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.*

**Kaido Voogla:** töötab aastast 1998 Tallinna Kiirabis, 2009 aastas alates on vahetuse välijuht. Aastast 2010 õpetab Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis hooldustöötajaid, tegevusjuhendajaid ja koduhooldustöötajaid. Puutub kokku erinevate invahenditega aastast 2013 aastast ja erinevate igapäevaste abivahenditega puutub kokku juba 2003 aastas.

**Õppekava koostaja:** Kaidi Loos, Õpetaja/täiendkoolituse spetsialist, kaidi.loos@vkok.ee  
*/ees- ja perenimi, amet, e-mail/*