

ARENGUVARA

Täienduskoolituse õppekava

Praktiline hooldustöö

Lamatiste ennetamine, inkontinentsihooldus ja igapäevane hügieen

Täienduskoolitusasutus	Denta Trade OÜ (Arenguvara)
Registrikood	14328615
Veebileht ja e-post	arenguvara.ee info@arenguvara.ee
Õppevaldkond	Tervis ja heaolu (09)
Õppekavarühm	Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine (0921)
Õppekeel	eesti keel
Õppekava versioon	1.1 muudetud 16.08.2026

1. Sihtrühm ja õpingute alustamise tingimused

Sihtrühm. Hooldustöötajad, hoolekandeesutuste personal ja teised inimesed, kes tegelevad inimese igapäevase hooldamisega.

Alustamise tingimused. Õppekeele oskus tasemel, mis võimaldab juhenditest aru saada ja hindamisülesandeid täita. Varasem erialane haridus ei ole nõutav. Veebiõppes osalemiseks on vaja internetiühendusega arvutit, töötavat kaamerat ja mikrofoni ning koolitaja nimetatud harjutusvahendeid.

Grupi suurus. Kuni 25 õppijat. Koolituse toimumiseks vajalik minimaalne osalejate arv avaldatakse koolituse korraldusinfos.

2. Eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk. Koolituse tulemusel oskab õppija ennetada eaka kliendi lamatise ja niiskuskahjustusi, toetada igapäevast hügieeni, rakendada sobivaid inkontinentsihoolduse ja nahahoolduse võtteid ning märgata ja edastada naha seisundi muutusi, tegutsedes ohutult, ergonoomiliselt ja eaka väärikust austades.

Koolituse läbinud õppija:

- ÕV1 – selgitab lamatiste tekkemehhanismi ja riskitegureid ning valib eaka seisundile ja hooldusplaanile vastavad ennetusvõtted;
- ÕV2 – valib eaka vajaduse ja saadud juhiste alusel sobiva inkontinentsihoolduse vahendi ning rakendab uriini või roojaga seotud nahakahjustust ennetavaid hooldusvõtteid;
- ÕV3 – teeb juhendi kohaselt voodikeskse või liikumispiiranguga eaka igapäevaseid hügieeni- ja nahahooldustoiminguid;
- ÕV4 – vaatleb ja kirjeldab naha seisundit, dokumenteerib muutused ning teavitab ohumärkidest õigeaegselt tervishoiutöötajat;
- ÕV5 – kasutab asendivahetusel ja hooldustoimingutes ergonoomilisi, tööohutust järgivaid ning eaka privaatsust, enesemääramist ja väärikust toetavaid võtteid.

3. Õppe maht ja õppevorm

Õppe osa	Maht	Täpsustus
Kontaktõpe kokku	8 ak t	Reaalajas kontakt- või nõuetekohaselt korraldatud veebiõpe
Teoreetiline õpe	5 ak t	Loeng, arutelu, juhtumi- ja pildianalüüs
Praktiline õpe	2 ak t	Demonstratsioon, simulatsioon ja juhendatud harjutused
Kordamine ja hindamine	1 ak t	Praktilised ülesanded, juhtum ja teadmiste test

Õppe kogumaht on 8 akadeemilist tundi. Iseseisva õppe maht on 0 akadeemilist tundi ja töökeskkonnas toimuvat praktikat ei ole. Üks akadeemiline tund kestab 45 minutit.

4. Õppe sisu

Teema	Maht	Põhisisu ja tegevused
1. Eaka naha ja hoolduse alused	0,5 ak t	Naha vananemisega seotud muutused; eaka iseseisvuse, enesemääramise ja väärikuse toetamine; hooldustöötaja roll ja pädevuspiirid.

Teema	Maht	Põhisisu ja tegevused
2. Lamatiste ennetamine	2 ak t	Surve, nihkumine ja hõõrdumine; riskitegurid ja riskipiirkonnad; naha vaatlus; mittekaduv punetus ja muud ohumärgid; surve vähendamine; individuaalne asendivahetus ja toestamine; sobivad abivahendid; toitumise ja vedelikutarbimisega seotud tähelepanekud. Harjutus: asend, toestamine ja riskipiirkonna vaatlus (praktiline osa 0,5 ak t).
3. Inkontinentsihooldus ja naha kaitsmine	2 ak t	Uriini- ja roojapidamatuse mõju nahale; sobiva suuruse ja imavusega toote valimine juhendi järgi; toote õigeaegne vahetamine; õrn puhastamine ja kuivatamine; nahakaitsevahendid; jäätmete ohutu käitlemine; eaka kaasamine ja privaatsus. Simulatsioon (praktiline osa 0,5 ak t).
4. Igapäevane hügieen ja ergonoomika	2,5 ak t	Voodikeskse ja liikumispiranguga eaka keha-, intiim-, juuste-, küünte- ja nahahoolduse põhimõtted, välja arvatud suuhügieen; puhtalt mustemale töötamise järjekord; kätehügieen ja isikukaitsevahendid; naha seisundi dokumenteerimine; ohutu asendivahetus, libistus- ja tõsteabivahendid. Juhendatud simulatsioonid (praktiline osa 1 ak t).
5. Kokkuvõte ja hindamine	1 ak t	Teadmiste kordamine; praktiline sooritus või simulatsioon; naha vaatlemise ja infoedastuse juhtum; kirjalik test; tagasiside.

5. Õppemeetodid ja õppematerjalid

Õppemeetodid. Interaktiivne loeng, juhendatud arutelu, juhtumi- ja pildianalüüs, demonstratsioon, simulatsioon, praktiline harjutus, paaristöö ning teadmiste test.

Õppematerjalid. Koolitaja koostatud esitlus ja praktiliste harjutuste juhendid, hooldusvoodi või -mannekeen, asendi- ja siirdamisabivahendid, nahahooldus- ja inkontinentsitoodete näidised, isikukaitsevahendid, kehtiv lamatiste ennetamise juhend ning ajakohased tõenduspõhised hooldus- ja infektsioonikontrolli materjalid.

6. Õppekeskkond

Kontaktõpe. Õpe toimub tervisekaitse- ja tööohutusnõuetele vastavas ruumis, kus on esitlustehnika, kätehügieeni võimalus, hooldusvoodi või mannekeen ning harjutusteks vajalikud hooldus-, naha-, inkontinentsi-, asendi-, siirdamis- ja isikukaitsevahendid. Intiimhoolduse ja asendivahetuse harjutused tehakse mannekeenil või simulatsioonina, mitte õppijate omavahelise intiimhooldusena.

Veebiõpe. Veebiõpe toimub reaalajas Zoomis või samaväärses keskkonnas ainult juhul, kui õppijal on õpiväljundite demonstreerimiseks ohutu harjutuskoht ning nõutud mannekeen või muu koolitaja heaks kiidetud simulatsioonivahend. Praktilist sooritust jälgitakse video vahendusel. Eaka või muu kõrvalise isiku peal hindamisülesandeid ei tehta. Kui nõuetekohast praktilist keskkonda ei ole, viiakse koolitus läbi kontaktõppena.

7. Hindamine ja lõpetamise tingimused

Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium	Tulemus
ÕV1	Teadmiste test ja juhtum	Nimetab peamised riskitegurid ja riskipiirkonnad ning koostab juhtumi põhjal põhjendatud ennetustegevuste järjestuse.	Arvestatud / mittearvestatud
ÕV2	Praktiline simulatsioon	Valib juhtumi ja juhise põhjal sobiva toote, demonstreerib ohutut vahetamist ning naha puhastamist, kuivatamist ja kaitsmist.	Arvestatud / mittearvestatud
ÕV3	Praktiline ülesanne	Teeb hügieeni- ja nahahooldustoimingu õiges järjekorras, kasutab sobivaid vahendeid ja väldib ristsaastumist.	Arvestatud / mittearvestatud

Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium	Tulemus
ÕV4	Pildi- ja juhtumianalüüs	Kirjeldab vaadeldavaid nahamuutusi neid diagnoosimata, dokumenteerib olulise info ning valib õige teavitamiskiiruse ja adressaadi.	Arvestatud / mittearvestatud
ÕV5	Praktilise tegevuse vaatlus	Kohandab tööasendi ja keskkonna, kasutab abivahendit ohutult, kaasab eakat ning säilitab privaatsuse ja väärikuse.	Arvestatud / mittearvestatud

Teadmiste test. Õppija sooritab kirjaliku testi vähemalt 70% tulemusega.

Lõpetamise tingimused. Tunnistuse saamiseks osaleb õppija vähemalt 90% kontaktõppest, osaleb praktilises õppes, saab kõigi viie õpiväljundi hindamisel tulemuse „arvestatud“ ning sooritab teadmiste testi vähemalt 70% tulemusega.

8. Lõpudokumendid

- Tunnistus väljastatakse õppijale, kes on täitnud kõik lõpetamise tingimused ja saavutanud õpiväljundid.
- Tõend väljastatakse õppijale, kes osales koolitusel, kuid ei osalenud hindamisel või ei saavutanud kõiki õpiväljundeid. Tõendile märgitakse tegelik osalus või läbitud teemad.
- Lõpudokumendid vormistatakse ja väljastatakse täienduskoolituse standardi ning Denta Trade OÜ õppekorralduse aluste kohaselt.

9. Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajal peab olema tervishoiu- või hooldusvaldkonna erialane haridus ning ajakohane praktiline töökogemus eakate hoolduse, lamatiste ennetamise, inkontinentsihoolduse ja liikumispiiranguga eaka hügieeni valdkonnas. Lisaks peab koolitajal olema täiskasvanute koolitamise kogemus või tõendatud täiskasvanute koolitaja kompetentsid. Koolitusasutus kontrollib vastavust enne koolitaja kaasamist.

10. Õppekava koostamise alused

- Täiskasvanute koolituse seadus ja täienduskoolituse standard;
- Hooldustöötaja, tase 4 kutsestandard, versioon 12 (eelkõige üldoskused ning kompetents B.3.1 „Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine“ ja B.3.4 „Töö eakatega“);
- Eesti ravijuhend „Lamatiste ennetamine ja ravi“ ning selle juurde kuuluv patsiendijuhend;
- Terviseameti infektsioonikontrolli juhendmaterjalid hoolekandeesutustele;
- patsiendiohutuse, tööohutuse, ergonoomika, kliendi väärkuse ja isikuandmete kaitse põhimõtted.

Pädevuspiirang. Koolitus ei anna õigust diagnoosida, määrata lamatise kategooriat ega iseseisvalt ravida lamatishaavandit. Õppija rakendab ennetavaid hooldusvõtteid, vaatleb ja dokumenteerib naha seisundit ning teavitab muutustest tervishoiutöötajat vastavalt töökorraldusele ja saadud juhistele.