

ARENGUVARA

Täienduskoolituse õppekava

SUUHÜGIEEN JA HAMBAPROTEESIDE HOOLDUS

Täienduskoolitusasutus	Denta Trade OÜ (Arenguvara)
Registrikood	14328615
Veebileht ja e-post	arenguvara.ee info@arenguvara.ee
Õppevaldkond	Tervis ja heaolu (09)
Õppekavarühm	Hambaravi (0911)
Õppekeel	eesti keel
Õppekava versioon	1.1 muudetud 15.08.2026

1. Sihtrühm ja õpingute alustamise tingimused

Sihtrühm. Hooldustöötajad, hooldusasutuste personal, eakate ja teiste kõrvalabi vajavate inimestega töötavad spetsialistid, hambaraviassistendid ning teised täiskasvanud, kelle tööülesannete hulka kuulub kliendi igapäevase suuhügieeni toetamine või hambaproteeside hooldamisel abistamine.

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 enne koolitust nimetatud isiklikke harjutusvahendeid.

Grupi suurus. 7–16 õppijat.

2. Eesmärk ja õpiväljundid

Eesmärk. Koolituse tulemusel oskab õppija toetada kliendi igapäevast suuhügieeni ja hambaproteeside nõuetekohast hooldust, märgata suuõõne ning proteesidega seotud muutusi, rakendada infektsiooniennetust ja suunata klient vajaduse korral suutervishoiuspetsialisti poole, tegutsedes oma pädevuse piires.

Koolituse läbinud õppija:

- ÕV1 – selgitab suuhügieeni tähtsust ning suutervise seoseid üldtervise, toitumise ja elukvaliteediga;
- ÕV2 – vaatleb suuõõnt ja hambaproteese oma pädevuse piires, märkab sagedasemaid muutusi ning nimetab olukorrad, milles tuleb teavitada tervishoiu- või suutervishoiuspetsialisti;
- ÕV3 – rakendab juhendi kohaselt hammaste, suu limaskestast ja eemaldatavate hambaproteeside ohutuid hooldusvõtteid, arvestades kliendi vajadusi ja enesemääramist;
- ÕV4 – järgib suuhooldustoimingutes kätehügieeni, isikukaitsevahendite, vahendite puhastamise, tööohutuse ja kliendi väärkuse põhimõtteid;
- ÕV5 – juhendab ja motiveerib klienti või hoolduspersonalit igapäevase suuhügieeni korraldamisel selgelt, lugupidavalt ja kliendikeskselt.

3. Õppe maht ja õppevorm

Õppe osa	Maht	Täpsustus
Kontaktõpe kokku	8 ak t	Reaalajas kontakt- või 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. Suutervise alused	0,5 ak t	Suutervise tähtsus; suu ja üldtervise seosed; toitumise, ravimite, suukuivuse ja tegevusvõime mõju; hooldustöötaja roll ja pädevuspiirid.
2. Suuõõne ja hambaproteeside hooldus	2 ak t	Suuõõne põhiehituse ja funktsioonide ülevaade; hambakatt ja biofilm; loomulikud hambad, fikseeritud ja eemaldatavad proteesid; eemaldatava proteesi eemaldamine, puhastamine, loputamine ja ohutu säilitamine tootja või spetsialisti juhise järgi. Harjutused mudelil või demonstratsioonivahendiga (praktiline osa 0,5 ak t).
3. Igapäevane suuhügieen kõrvalabi vajaval kliendil	2 ak t	Hammaste, igemepiiri, keele ja suu limaskestast puhastamine; sobivad vahendid; suukuivuse leevendamise põhimõtted; kliendi asend, abistamine, enesemääramine ja privaatsus; kliendi juhendamine ja motiveerimine. Juhendatud simulatsioon (praktiline osa 0,5 ak t).
4. Muutuste märkamine ja infektsiooniennetus	2,5 ak t	Valu, turse, veritsus, haavandid, limaskestast muutused, suuseenekahtlus, halb hingeõhk, proteesi hõõrdumine, purunemine või halb sobivus; söömise ja neelamise raskus; kiiret või plaanilist spetsialisti poole pöördumist vajavad olukorrad. Kätehügieen, kindad, vahendite puhastamine ja ristsaastumise vältimine. Suuõõne vaatlus, pildianalüüs ja juhtumid (praktiline osa 1 ak t).
5. Kokkuvõtte ja hindamine	1 ak t	Teadmiste kordamine; praktiline sooritus või simulatsioon; juhtumipõhine infoedastus ja juhendamine; kirjalik test; tagasiside.

5. Õppemeetodid ja õppematerjalid

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

Õppematerjalid. Koolitaja koostatud esitlus ja juhendid, suuhügieeni vahendite ning hambaproteeside näidised, suuõõne hindamise juhend, tootjapoolsed kasutusjuhendid, tõenduspõhised suutervise juhendmaterjalid ja asjakohased infektsioonikontrolli juhised. Materjalid ajakohastatakse enne koolitust.

6. Õppekeskkond

Kontaktõpe. Õpe toimub tervisekaitse- ja tööohutusnõuetele vastavas ruumis, kus on esitlustehnika, kätehügieeni võimalus ning harjutusteks vajalikud suuhügieeni-, proteesi-, demonstratsiooni- ja isikukaitsevahendid. Praktilised tegevused tehakse koolitaja juhendamisel mudelil või demonstratsioonivahendiga, mitte õppijate omavahelise suuhooldusena.

Veebiõpe. Õpe toimub reaalajas Zoomis või samaväärses keskkonnas. Praktiline osa viiakse läbi koolitaja video-demonstratsiooni, õppija juhendatud individuaalse harjutuse mudelil või sobival demonstratsioonivahendil ning juhtumipõhise tegevusjärjestuse esitamise kaudu. Hinnatava praktilise soorituse jälgimiseks peab kaamera võimaldama näha õppija käsi ja töövahendeid.

7. Hindamine ja lõpetamise tingimused

Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium	Tulemus
ÕV1	Teadmiste test ja arutelu	Selgitab vähemalt kolme suutervise ja üldtervise seost ning põhjendab igapäevase suuhoolduse tähtsust.	Arvestatud / mittearvestatud
ÕV2	Pildi- ja juhtumianalüüs	Kirjeldab vaadeldavaid muutusi neid diagnoosimata ning valib põhjendatult, kas ja kui kiiresti tuleb teavitada tervishoiu- või suutervishoiuspetsialisti.	Arvestatud / mittearvestatud

Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteerium	Tulemus
ÕV3	Praktiline ülesanne või juhendatud simulatsioon	Valib kliendi vajadusele sobivad vahendid ja demonstreerib hammaste, suu limaskestast ning eemaldatava proteesi hooldust ohutuse järjekorras ja tootja või spetsialisti juhiste järgides.	Arvestatud / mitteamvestatud
ÕV4	Praktilise tegevuse vaatlus	Teeb käte hügieeni, kasutab isikukaitsevahendeid asjakohaselt, väldib ristsaastumist ning säilitab kliendi väärikuse, privaatsuse ja ohutuse.	Arvestatud / mitteamvestatud
ÕV5	Juhendamise ülesanne ja arutelu	Annab arusaadavad, õiged ja kliendi võimekusega sobitatud juhised, kontrollib arusaamist ning säilitab lugupidava suhtlemise.	Arvestatud / mitteamvestatud

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

Lõpetamise tingimused. Tunnistuse saamiseks osaleb õppija vähemalt 90% kontaktõppes, 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 suutervishoiuvaldkonna erialane haridus (näiteks hambaarst või suuhügienist) või muu õppekava sisu õpetamiseks sobiv tervishoiualane kvalifikatsioon koos tõendatud suutervisealase väljaõppega. Koolitajal peab olema ajakohane praktiline töökogemus suuõõne ja hambaproteeside hoolduse valdkonnas ning täiskasvanute koolitamise kogemus või tõendatud täiskasvanute koolitaja kompetentsid. Koolitusasutus kontrollib vastavust enne koolitaja kaasamist.

10. Õppekava koostamise alused

- täiskasvanute koolituse seadus ja täienduskoolituse standard;
- Tervisekassa suuõõne hindamise juhend ja muud ajakohased tõenduspõhised suutervise juhendmaterjalid;
- Terviseameti infektsioonikontrolli juhendmaterjalid hoolekandeesutustele;
- patsiendiohutuse, tööohutuse, kliendi väärkuse ja isikuandmete kaitse põhimõtted.

Pädevuspiirang. Koolitus ei anna õigust diagnoosida ega ravida suuõõne haigusi, kohandada või parandada hambaproteese ega teha muid suutervishoiuspetsialisti pädevusse kuuluvaid toiminguid. Õppija vaatleb, toetab igapäevast suuhooldust, dokumenteerib tähelepanekud ja suunab kliendi vajaduse korral asjakohase spetsialisti poole.