

Õppekavarühm		Sotsiaaltöö ja nõustamine				
Õppekava nimetus		Hooldustöötaja				
		Care Worker				
Õppekava kood EHISes		259299				
ESMAÕPPE ÕPPEKAVA					JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA	
EKR 2	EKR 3	EKR 4 kutsekeskha ridus	EKR 4	EKR 5	EKR 4	EKR 5
			X			
Õppekava maht (EKAP):		90				
Õppekava koostamise alus:		1. Hooldustöötaja kutsestandard, tase 4 (versioon 12), vastu võetud 09.10.2024, Sotsiaalhoolekande Kutsenõukogu otsus nr. 30. 2. Kutseõppeasutuse seadus, vastu võetud 12.06.2013. 3. Kutseharidusstandard, vastu võetud Vabariigi Valitsuse määrusega nr 130, 26.08.2013.				
Õppekava õpiväljundid:		1. Mõistab hooldustöötaja kutseala põhjalikult ja täidab keerukaid ning mitmekesiseid ja uudseid lahendusi eeldavaid tööülesandeid rakendades kutseala põhimõtteid, teooriaid ja tehnoloogiaid tavapärastes ja uudsetes töösituatsioonides. 2. Vastutab oma tööülesannete täitmise eest ja teeb ettepanekuid töötulemuste parendamiseks algatades, arendades ja rakendades ideid. 3. Seostab erialase ettevalmistuse nõuded tööturuvõimalustega ning leiab iseseisvalt võimalusi erialaseks enesetäiendamiseks ja rakendumiseks. 4. Õpib ja täiendab iseseisvalt ja ennastjuhtivalt kasutades enesehindamist käitumise muutmiseks ja koostab juhendamisel lühi- ja pikaajalise karjääriplaani. 5. Väljendab ja põhjendab seisukohti selgelt suuliselt ja kirjalikult, rakendades süsteemset ja loovat mõtlemist ning kriitiliselt hinnates ja teostades oma ideid uudsetes situatsioonides. 6. Kasutab kutse- ja erialaste probleemide lahendamisel spetsiifilisi infoallikaid, hindab kasutatava informatsiooni usaldusväärsust ja tõesust. 7. Osaleb tulemuslikult erinevates meeskondades ning vajaduse korral juhib ja juhendab neid. 8. Kasutab infotehnoloogiat teadlikult ja kriitiliselt, hinnates teabe usaldusväärsust ning rakendades digivahendeid tööalaselt ja isiklikult. 9. Saab aru ettevõtluse aluspõhimõtetest.				
Õppekava rakendamine:		Õppevorm mittestatsionaarne õpe, statsionaarne - koolipõhine õpe, statsionaarne - töökohapõhine õpe Sihtrühm Keskskooli lõpetaja. Põhihariduse baasil õppija. Põhihariduse baasil õppija tööandja soovituskirjaga ja kutsealase kogemusega.				
Nõuded õpingute alustamiseks Hooldustöötaja õppekaval õpingute alustamise tingimuseks on põhihariduse olemasolu. Vastuvõtutingimused ja -kord määratakse kindlaks Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli vastuvõtueeskirjaga.						
Nõuded õpingute lõpetamiseks Õpingud hooldustöötaja neljanda taseme kutseõppes loetakse lõpetatuks pärast õppekavas kirjeldatud kvalifikatsioonile vastavate õpiväljundite saavutamist. Õpiväljundite saavutatust hinnatakse						

kutseksamiga. Juhul, kui kutseeksami sooritamine ebaõnnestub, on õpilasel õigus sooritada õpingute lõpetamiseks kutsealane lõpueksam.		
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid		
Lõputunnistus ja hinneteleht		
Õpingute läbimisel omandatav(ad)		
kvalifikatsioon(id):	Hooldustöötaja, tase 4	
osakutse(d):	puuduvad	
Õppekava struktuur		
Õpetusega taotletakse, et õpilasel on teadmised, oskused, hoiakud ja väärtused abivajaja hooldamiseks, juhendamiseks ning rehabilitatsiooniks vastava plaani alusel, abivajajale väärrika elu korraldamisel ja võimalikult kõrge elukvaliteedi saavutamisel.		
Põhiõpingute moodulid (nimetus, maht ja õpiväljundid):		
1. Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine (24 EKAP)		
2. Suhtlemine, juhendamine ja meeskonnatöö korraldamine (6 EKAP)		
3. Töö täisealiste erivajadusega inimestega (6 EKAP)		
4. Majapidamistööde korraldamine (2 EKAP)		
5. Töö eakatega (4 EKAP)		
6. Töö lastega peredega (3 EKAP)		
7. Praktika (22 EKAP)		
8. Digiajastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus (4 EKAP)		
9. Õpitee ja töö muutuv keskkonnas (5 EKAP)		
Valikõpingute moodulid (nimetus, maht ja õpiväljundid) ja nende valimise võimalused:		
Õpilasel on võimalik valida 14 EKAP ulatuses valikmoodulite hulgast. Kõrgkoolil on õigus otsustada valikõpingute valikud, arvestades kõrgkooli võimalusi ja õpilaste soove.		
Põhiõpingute moodulid (76 EKAP)		
Abistamine elamistoimingutes ja hooldustegevuste läbiviimine	24 EKAP	• Toetab ja/ või abistab abivajajat elamistoimingutes, arvestades tema tervislikku seisundit, toimetulekut, hooldusplaani rakendades ergonoomilisi võtteid ja vahendeid. • Teeb hooldustegevusi, järgides individuaalset hooldusplaani, kutse-eetikat ja hügieeninõudeid ning rakendades ergonoomilisi töövõtteid. • Teavitab abivajajat tervislikust toitumisest arvestades tema seisundit, eelistusi ja võimalusi, toiduhügieeni nõudeid. • Annab esmaabi haigushoogude, õnnetusjuhtumite ja traumade korral, kutsub abi ja elustab kliinilisest surmast. • Hooldab surijat, toetades lähedasi surija hooldusel järgides kutse-eetikat ja kultuuritraditsioone. • Korraldab abivajaja toimetulekut toetavaid rehabilitatsiooni-, sotsiaal- ja tervishoiuteenuseid koostöös võrgustikuga, lähtudes õigusaktides sätestatud teenuste loetelust.
Suhtlemine, juhendamine ja meeskonnatöö korraldamine	6 EKAP	• Suhtleb abivajaja ja tema võrgustikuga lähtuvalt abivajaja profiilist, kultuuritaustast ja maailmavatest. • Ennetab ja lahendab probleeme lähtuvalt abivajajast ja tema võrgustikust, kasutades selleks sobivaid suhtlemisviise ja tehnikaid. • Planeerib ja korraldab meeskonnatööd arvestades meeskonna eripära ning abivajaja vajadusi.
Töö täisealiste	6 EKAP	• Motiveerib ja toetab erivajadusega inimest eesmärkide

erivajadusega inimestega		saavutamiseks vajalike otsuste vastuvõtmisel arvestades abivajaja vanust, puuet, toimetulekut, keskkonda ja/või rehabilitatsiooniplaani. • Juhendab meeskonnaliikmeid töös erivajadusega inimestega.
Majapidamistööde korraldamine	2 EKAP	• Planeerib ja teeb majapidamis-, puhastus- ja korrastustöid, arvestades kaasaegseid keskkonnasäästlikke koristuse põhimõtteid ning isikukaitsevahendite nõuetekohast kasutamist. • Korraldab abivajaja majapidamises vajalikke töid, pisiparandusi ja olmetehnika remonti, arvestades abivajaja vajadusi ja võimalusi.
Töö eakatega	4 EKAP	• Abistab ja juhendab eakat igapäevaelus toimetulekul, toetades inimese iseseisvust ning enesekontrolli. • Abistab eakat suhtlemisel lähedastega kasutades suhtlemiseks vajalikke ja sobivaid kommunikatsioonivahendeid.
Töö lastega peredega	3 EKAP	• Juhendab lastega peret probleemide lahendamisel toimetuleku raskustest lähtuvalt. • Toetab pere majanduslikku toimetulekut juhendades peret eelarve koostamisel ja järgimisel.
Praktika	22 EKAP	• Analüüsib oma valmidust tulevaseks tööeluks praktika ülesannetest lähtuvalt. • Toetab ja/ või abistab abivajajat elamistoimingutes, arvestades tema tervislikku seisundit, toimetulekut, hooldusplaani rakendades ergonoomilisi võtteid ja vahendeid. • Teeb hooldustegevusi, järgides individuaalset hooldusplaani, kutse-eetikat ja hügieeninõudeid ning kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja vahendeid. • Suhtleb abivajaja ja tema võrgustikuga lähtuvalt abivajaja profiilist, kultuuritaustast ja maailmavaatest. • Planeerib ja korraldab juhendamisel meeskonnatööd arvestades organisatsiooni eripära, abivajajate vajadusi. • Planeerib ja teeb majapidamis-, puhastus- ja korrastustöid, arvestades kaasaegseid keskkonnasäästlikke koristus põhimõtteid ning isikukaitsevahendite nõuetekohast kasutamist.
Digiajastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus	4 EKAP	• Kasutab digikeskkonnast vajaliku teabe leidmiseks sobivaid infootsingu ja andmehalduse võtteid, hinnates digisisu asjakohasust. • Kasutab info jagamiseks, suhtlemiseks ja koostööks sobivaid digilahendusi, arvestades digikeskkonnas kehtivaid suhtlus- ja käitumisnorme ning küberturvalisuse nõudeid. • Loob ja täiustab digisisu, kasutades erinevaid tööriistu ja tehisintellekti lahendusi. • Kaitseb oma digiseadet, isikuandmeid, privaatsust ja tervist, rakendades küberturvalisuse ja jätkusuutliku arengu põhimõtteid.
Õpitee ja töö muutuv keskkonnas	5 EKAP	• Õpilane kavandab oma õpitee, arvestades isiklikke, sotsiaalseid ja tööalaseid võimalusi ning piiranguid. • Õpilane mõistab ühiskonna toimimist, tööandja ja organisatsiooni väljakutseid, probleeme ning võimalusi. • Õpilane kavandab omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises

		tähenduses. • Õpilane mõistab enda vastutust oma tööalase karjääri kujundamisel ning on motiveeritud ennast arendama.
Valikõpingute moodulid (53 EKAP)		
Alternatiivkommunikatsioon	5 EKAP	• Mõistab alternatiivkommunikatsiooni põhimõisteid ja meetodeid, demonstreerides nende kasutamist.
E-lahendused koduhoolduses	2 EKAP	• Mõistab erinevaid koduhoolduse teenuse tõhustamiseks pakutavaid e-teenuseid ja tooteid. • Teeb koostööd e-teenuste ja toodete pakkujatega sihtgrupist lähtuvalt. • Juhendab abivajajat e-teenuste ja toodete kasutamisel lähtudes abivajaja võimekusest ja võimalustest.
Eesti keel	5 EKAP	• Mõistab ja koostab B1 tasemel tekste, arvestades peamisi grammatikareegleid. • Suhtleb B1 tasemel igapäevastel teemadel, rakendades hääldamise põhimõtteid ja peamisi grammatikareegleid.
Juuste hooldus	2 EKAP	• Mõistab juuste ja peanaha hoolduse põhimõtteid ning tunneb nende hooldusvahendeid. • Kasutab soengute tegemiseks lihtsamaid võtteid.
Kehalise aktiivsuse toetamine ja füsioteraapia	3 EKAP	• Teab kehalise aktiivsuse mõistega seonduvat ja selle kujundamise toetamist. • Demonstreerib lihtsamate füsioteraapia meetodite/võtete kasutamist.
Kliiniline assistent	7 EKAP	• Mõõdab esmased tervisenäitajad ja tõlgendab saadud tulemused teades, millal on vajalik edasine meditsiiniline sekkumine või arstliku nõuande küsimine. • Rakendab ergonoomika tööpõhimõtteid ja kasutab sobivaid abivahendeid tõhusalt.
Kriisipsühholoogia	3 EKAP	• Suudab eristada arengukriisi psühholoogilisest kriisist, eristab kriisi faase ja oskab eristada kriisiseisundi normaalsest emotsionaalsest reaktsioonist. • Tunneb ära psühholoogilises kriisis inimese, rakendades empaatilise kuulamise ja motiveeriva intervjuerimise tehnikaid.
Kultuuride ja usundite eripära	3 EKAP	• Mõistab Eesti, Euroopa ja maailma kultuuripärandit, teadvustab kultuuri rolli igapäevaelus. • Mõistab maailma ja Eesti erinevaid levinumaid religioone, eristab suuremaid konfessioone ning usulisi rühmitusi.
Massaaži alused	3 EKAP	• Kasutab lihtsamaid massaaživõtteid emotsionaalsete ja lihasingete vähendamiseks, järgides hügieenireegleid ja ergonoomika põhimõtteid. • Ühitab hooldustoimingud massaaži võtetega.
Meditatsioonialugu	2 EKAP	• Tunneb meditsiini ajaloolist arengut ning oskab nimetada ja kirjeldada erinevate ajastute olulisi saavutusi tervishoius ja meditsiinis. • Analüüsib, kuidas meditsiini ja tervishoiu areng on seotud teaduse, tehnoloogia ja ühiskondlike muutustega ning mõistab nende mõju tänapäeva meditsiini/tervishoiu praktikale.
Persoonikeskne hooldus	3 EKAP	• Töötamisel abivajajaga lähtub persoonikesksest lähenemisest.
Suutervis	3 EKAP	• Juhendab abivajajat suuhügieeni teostamisel. • Mõistab erinevaid hammaste pesemise meetodeid ning soovib vastavalt abivajaja hooldusvajadusele tooteid,

		arvestades abivajaja majanduslikke võimalusi.
Toitumisnõustamise alused	3 EKAP	• Koostab abivajajale sobiliku tasakaalustatud menüü, arvestades tema vanust ja erivajadusi. • Mõistab toiduhügieeni põhimõtteid toidukäitlemise erinevates etappides.
Vaimne tervis ja heaolu	3 EKAP	• Mõistab vaimse tervise komponente, häireid ning nende seoseid heaoluga. • Oskab kasutada vaimse tervise toetamiseks 5 sammu.
Vanemaealiste mälutreening	3 EKAP	• Tutvubaju töö ja mälu toimimise põhimõtetega ning tunneb mälutehnikaid.
Võõrkeel	3 EKAP	• Suhtleb A2 tasemel igapäevastel ja erialastel teemadel, rakendades hääldamise põhimõtteid ja peamisi grammatikareegleid. • Mõistab ja koostab A2 tasemel tekste, arvestades peamisi grammatikareegleid.
Valikõpingute valimine: Õpilasel on võimalik valida 14 EKAP ulatuses valikmoodulite hulgast. Kõrgkoolil on õigus otsustada valikõpingute valikud, arvestades kõrgkooli võimalusi ja õpilaste soove.		
Lõpueksami lühikirjeldus:		
Praktika kirjeldus: 22 EKAP		
Spetsialiseerumised Puuduvad		
Õppekava kontaktisik	Piret Tamme Kutseõppe osakonna juhataja +3726711729 piret.tamme@ttk.ee	
Märkused: Moodulite rakenduskava on kättesaadav õppeinfosüsteemis Tahvel.		