



Täienduskoolituse õppekava

1. Õppekava nimetus: hoolekandeesutuste sisekoolitajate dementsuseteemaline koolitus

2. Õppekavarühm: eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine

3. Koolitusprogrammi üldeesmärk

Koolituskursuse tulemusel oskab õppija hoolekandeesutuses dementsuseteemalisi sisekoolitusi läbi viia.

4. Õpiväljundid

Koolitusprogrammis on teemamoodulil oma õpiväljundid ja eesmärgid. Programmi kirjeldust vt p 11.

5. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Dementsusega inimeste hoolekandega tegelevate asutuste töötajad.

6. Õppe kogumaht, õppekeskkond ja õppevahendid

Õppemaht on 192 akadeemilist tundi, millest kontaktõpe 112 akadeemilist tundi ning iseseisev töö 80 akadeemilist tundi. Baaskoolituse maht on 12 moodulit ja neli kovisiooni.

Koolitused toimuvad kahes grupis: Tallinnas ja Tartus õppetöök sobivate tingimustega koolitusruumides ja õppetööd toetavas e-õppe keskkonnas Harno Moodle.

Koolitusprogrammi kõik teemad on dementsuse spetsiifilised, et pakkuda osalejatele võimalikult palju tuge dementsusega inimestega töötamisel ja anda töökohal õppimise kaudu teadmisi ning oskusi edasi ka oma kolleegidele.

Koolitusprogrammiga paralleelselt pakub Dementsuse Kompetentsikeskus programmis osalevatele asutustele mentorlust, et toetada neid lahenduste leidmisel asutuse muutmisel dementsussõbralikumaks ja koolitusmoodulites õpitu rakendamisel.

Õppevahendid, sh töövihikud, sisekoolitust toetavad õppevideod ja muu kasulik materjal laaditakse Moodle õpikeskkonda.

7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Koolituse läbimise tingimuseks on:

- vähemalt 85 protsendi ulatuses auditoorses õppes osalemine
- iseseisvate tööde sooritamine
- tagasiside ankeedi täitmine

8. Väljastatavad dokumendid

Tunnistus



9. Koolitajate kvalifikatsioon

Andragoogika moodulite ja kovisioonide koolitaja

Koolitajal on täiskasvanute koolitaja, tase 6 ja kovisioonide läbiviimise oskus ja vastav kvalifikatsioon.

Dementsus-sündroom, diagnoosimine ja ravi moodul

Koolitajal on MD kraad ning kogemus dementsusega inimestega töötamisel.

Ergonoomika, abivahendid ja abitehnoloogiad

Koolitajal on varasem kogemus ergonoomiliste abivahendite kasutamisel ja õpetamisel ning vastav kvalifikatsioon.

Tööeetika ja hooldaja eneseabi moodul

Koolitajal on varasem teoreetiline ja praktiline kogemus vastavas valdkonnas ning vastav kvalifikatsioon.

Dementsusevaldkonna teemamoodulid

Koolitajal on kogemus dementsusega inimestega töötamisel ja ta on läbinud eelnevalt sisekoolitajate koolitusprogrammi või omandanud eelneva töö käigus vastavad teadmised ja vastava kvalifikatsiooni.

10. Koolitust rahastatakse

Euroopa Sotsiaalfondi TAT "Pikaajalise hoolduse kättesaadavuse ja kvaliteedi parandamine", SFOS 2021-2027.4.09.23-0002 meetmest.

11. Koolitusprogrammi eesmärk, alaeesmärgid ja käsitletavat teemad moodulite kaupa.

| Moodul | Eesmärk | Alaeesmärgid. | Käsitletavat teemad |
|--|---|---|--|
| I Kursuse sissejuhatus. Motivatsioonipäev 8ak/h Koolitaja Lianne Teder | Õppepäeva tulemusel on õppija motiveeritud hoolekandeesutuses dementsuseteemalisi sisekoolitusi läbi viima. | Õppepäeva tulemusel õppija: <ul style="list-style-type: none"> teab kuidas motiveerida iseennast ja oma asutuses koolitujaid, et programm läbida ja selles aktiivselt osaleda; mõistab koolitusprogrammi olulisust enda, kolleegide ja dementsusega inimeste jaoks. | <ul style="list-style-type: none"> Õppija motivatsioon kursuse läbimiseks Kolleegide motiveerimine, et mõista koolitusprogrammi olulisust asutuse töötajate ja dementsusega inimeste jaoks Õppija eesmärkide seadmine Koolitusprogrammi ootused ja kasu Kogemuslood Lektorite ja mentorite tugi sisekoolituste rakendamisel |
| Kovisioon. 4 veebikohtumist 16 ak/h Koolitaja Lianne Teder | Toetada õppijat töökohapõhise õppe läbiviimisel | Kovisiooni tulemusel on õppija jaganud oma kogemusi töökohaõppe rakendamisel ja koos teiste osalejatega parimaid praktikaid analüüsinud. | <ul style="list-style-type: none"> Õppija toetamine töökohapõhisel õppel tekkinud väljakutsete lahenduste leidmiseks Õppija sisekoolituste läbiviimise kvaliteedi suurendamine |
| II Töökohaõpe I osa 8 ak/h Koolitaja Lianne Teder | Koolituse tulemusel teab õppija töökohal õppimise võimalusi ja oskab neid rakendada. | <ul style="list-style-type: none"> teab täiskasvanud õppija eripärasid ja kuidas pakkuda töökohal õpet, sh sisekoolitusi. | <ul style="list-style-type: none"> Täiskasvanud õppijate eripära ja õppimise toetamise võimalused. Juhi ja sisekoolitaja roll töökohaõppes ja asutuses muudatuste elluviimisel Sisekoolituse kavandamine, ettevalmistamine ning läbiviimine ning sidusus tööga Erinevad võimalused õppijate kaasamiseks sisekoolitusel lähtuvalt koolituse sisust. |
| III Dementsus-sündroom, diagnoosimine ja ravi 8 ak/h Koolitaja Eve Kivistik | Koolituse tulemusel omab õppija ülevaadet dementsussündroomi olemusest | <ul style="list-style-type: none"> omab ülevaadet erinevatest sündroomi tüüpidest ning faasidest; teab kuidas toimub dementsuse diagnoosimine, ravi | <ul style="list-style-type: none"> Ülevaade dementsussündroomist, dementsus ei kuulu loomuliku vanemisprotsessi hulka, dementsuse tüübid, faasid. Haiguse avastamine, märkamine, esmased sümptomid, diagnoosimine. Kuhu patsiendid esimeste ilmingute puhul suunata? Kes diagnoosib ja miks see on vajalik? Ravi. Kas on võimalik ravida ja pidurdada? Ravimite andmine. Kes tohib anda? Millised ravimid? Ravimite andmise juhend. Ravimite säilitamise nõuded. Rühmas edulugude ja parimate praktikate jagamine. |



| Moodul | Eesmärk | Õpiväljundid. Koolituse tulemusel teab õppija | Käsitletavat teemasid |
|--|--|--|--|
| IV Kliendi tausta tundmine 8 ak/h Koolitaja Katrin Kann | Koolituse tulemusel mõistab õppija dementsussündroomiga kliendi tausta tundmise vajalikkust ja oskab kliendi tausta välja selgitada ning seda töös rakendada | <ul style="list-style-type: none"> teab erinevaid võimalusi dementsussündroomiga kliendi taustainfo kogumiseks oskab vastavalt kliendi taustale kujundada hooldus- ja tegevusplaani; | <ul style="list-style-type: none"> Kuidas mõjutavad taust, kultuurieripärad, usk ning eelnev elukogemus dementsusega isiku käitumist (elulugu, mis ärritab, rutiinid, kombed, tavad, esemed, positiivsed ja negatiivsed elusündmused). Dementsusega isiku tunnetega arvestamine nii verbaalselt kui ka mitte-verbaalselt väljendatuna. Vastuvõtuprotsess (kodu- või grupitööna). Võimalike toimingute läbiviimise nimekirja koostamine (lähedaste, kliendi endaga, meeskonnaga). Rühmas edulugude ja parimate praktikate jagamine. |
| V Tööeetika ja lähedaste kaasamine 8 ak/h Koolitaja Kersti Peterson, Merike Merirand | Koolituse tulemusel teab õppija dementsusega inimese õigusi ja valdkondliku tööeetika põhimõtteid ning rakendab neid oma igapäevatoos (I osa) ja oskab dementsusega inimese lähedasi hooldusprotsessi kaasata (II ja III osa). | <ul style="list-style-type: none"> teab sotsiaalvaldkonna eetikakoodeksit ja oskab eetiliste dilemma üle arutleda (I osa); teab kuidas jõustavalt kolleegidega, klientidega ja nende lähedastega suhelda (II ja III osa); oskab kliendi lähedasi hooldusprotsessi kaasata ja teab erinevaid tugisüsteeme (II ja III osa). | <ul style="list-style-type: none"> Eetiliste dilemma lahendamine ja kust saada abi, kui tekivad eetilised konfliktid (I osa) Kuidas ja millist infot küsida ja saada lähedastelt? Lähedastega suhtlemise asutusesisene juhend. Lähedaste nõustamise oskus. (II ja III osa) Kuidas ja millistesse tegevustesse lähedasi kaasata, lähedastega sideme olulisus, lähedased kui partnerid, kaasamistehnikad. (II ja III osa) Tagasiside andmine ja saamine lähedastelt ja kolleegidelt – positiivne ja negatiivne. (II ja III osa) Rühmas edulugude ja parimate praktikate jagamine. (II ja III osa) |
| VI Ergonoomika, abivahendid ja abitehnoloogiad 8 ak/h Koolitaja Fredy Lumi | Koolituse tulemusel teab õppija ergonoomilisi töövõtteid ja erinevaid abivahendeid ning oskab neid kasutada. | <ul style="list-style-type: none"> teab lamava haige hoolduspõhimõtteid; oskab erinevaid abivahendeid (nt tõstukid, libistamislaud) kasutada; teab kuidas lamava haigega teha igapäevatoiminguid (sh söötmine ja pesemine). | <ul style="list-style-type: none"> Ergonoomilised töövõtted ja selle olulisus. Abivahendid. Siirdumise abivahendid (nt tõstukid, libistamislaud) Söömise abivahendid. Nende praktiline kasutamine ja harjutamine. Lamava haige hooldus, asendravi olulisus, vahendid asendravi toetamiseks. |

| Moodul | Eesmärk | Õpiväljundid. Koolituse tulemusel teab õppija: | Käsitletavad teemad |
|---|---|--|---|
| VII Kliendiga kontakti loomine ja lähedus 8 ak/h Koolitaja Merike Merirand | Koolituse tulemusel oskab õppija dementsusega inimesega kontakti luua, konflikte ennetada ja mõistab kliendi läheduse vajadust. | <ul style="list-style-type: none"> oskab dementsusega inimesega kontakti luua, arvestades tema isiklikke eripärasid; teab kuidas konflikte ennetada ja kriisiolukorras käituda; teab kuidas dementsusega inimesele lähedust pakkuda ja mõistab tema seksuaalsust. | <ul style="list-style-type: none"> Individaalse lähenemise tähtsus, isiklike eripäradega arvestamine iseseisvuse ja rahulolu suurendamiseks. Läheduse terapeutiline efekt. Kliendi emotsionaalne toetamine. Kuulamis- ja suhtlemisoskus Kliendile läheduse ja turvalisuse pakkumine, erinevad tehnikad. Survestamise vältimine. Miks dementsusega inimene koostööst keeldub? Rühmas edulugude ja parimate praktikate jagamine . |
| VIII Aktiveerimine ja toimetuleku toetamine 8 ak/h Koolitaja Kersti Ojasu | Koolituse tulemusel teab õppija dementsusega inimese aktiveerimise võimalusi ja oskab tema toimetulekut toetada | <ul style="list-style-type: none"> oskab dementsusega inimese aktiveerimiseks luua toetavat keskkonda; oskab hinnata dementsusega inimese tegevusvõimet ja sellest lähtuvalt tema toimetulekut toetada. | <ul style="list-style-type: none"> Isiku füüsiline ja kognitiivne aktiveerimine – tegevuste eesmärk ja mõju Aktiveerimist takistavad keskkondlikud tegurid. Ümbritseva keskkonna mõju dementsusega isikule ja takistavad tegurid. Milliseid tegevusi pakkuda dementsusega isikule lähtuvalt tema taustast ja tegevusvõimest. Alleni meetod. Kaasamine igapäevatoimingutesse ja sotsiaalse toimetuleku säilitamine. Rühmas edulugude ja parimate praktikate jagamine . |



| Moodul | Eesmärk | Õpiväljundid. Koolituse tulemusel teab õppija: | Käsitletavad teemad |
|--|--|--|---|
| IX Töömeetodid ja ohjeldamine läbi tegevuste 8 ak/h Koolitaja Kersti Ojasu | Koolituse tulemusel oskab õppija erinevaid töömeetodeid rakendada ja tunneb ohjeldamise erinevaid alternatiive. | <ul style="list-style-type: none"> oskab märgata dementsusega inimese rahutust, teab tekkepõhjuseid ning suudab teda ohjeldada ning rahutust leevendada; oskab kaasata kolleege erinevatesse igapäevategevustesse, et kliendi elukeskkonda toetada. | <ul style="list-style-type: none"> Töömeetodid. Kliendi ebamugavuse ja rahutuse märkamine, reaalsusele orienteeritud tegevused (ROT), alternatiivne kommunikatsioon (piktogrammide), rutiini tähtsus ja päevakava koostamine (grupi- või kodutöö), ADL muutused, aja planeerimine. Ohjeldamise meetodid, olukordade lahendamine, vägivaldse käitumise suunamise meetodid. Rühmas edulugude ja parimate praktikate jagamine . |
| X Moodul Väärikas elukaare lõpp ja leinatöö 8 ak/h Koolitaja Piret Purdelo-Tomingas | Koolituse tulemusel teab õppija palliatiivravi põhimõtteid, mõistab dementsusega inimese leina eripärasid ja oskab lähedasi leinaprotsessis toetada. | <ul style="list-style-type: none"> teab palliatiivravi põhimõtteid ja oskab anda tulevikujuhiseid; teab dementsusega inimese leina eripärasid ning oskab kliendi lähedasi jõustada; oskab luua leinaprotsessis väarikat keskkonda nii kolleegidele kui ka omastele. | <ul style="list-style-type: none"> Palliatiivne ravi. Tulevikujuhised. Lein võib olla dementsusega isiku lähedase puhul väga pikk. Väärikuse säilitamine ja kultuurieripäradega arvestamine. Surmaeelne hooldus ja lahkunu korrastamine. Leinatöö ja leinaga toimetulek (klient, töötaja, lähedane) Rühmas edulugude ja parimate praktikate jagamine . |



| Moodul | Eesmärk | Õpiväljundid. Koolituse tulemusel teab õppija: | Käsitletavad teemad |
|--|---|--|--|
| XI Moodul Hooldaja eneseabi 8 ak/h Koolitaja Anu Aunapuu | Koolituse tulemusel oskab õppija kolleegidele tuge pakkuda ja iseennast aidata, et klienditööst tulenevate pingetega toime tulla. | <ul style="list-style-type: none">• teab hooldaja rolli ja tähtsust dementsusega inimesele;• teab kuidas vaimsete tööalaste väljakutsetega toime tulla;• teab kuidas ennetada läbipõlemist ja ennast analüüsida. | <ul style="list-style-type: none">• Hooldaja roll ja tähtsus dementsusega inimesele.• Isiklik käitumisplaan ja eneseanalüüs, refleksioon. Eneseanalüüsi läbiviimise õpetamine.• Iseenda ja kolleegi läbipõlemise äratundmine, ennetamine• Rühmas edulugude ja parimate praktikate jagamine . |
| XII Töökohaõpe II osa 8 ak/h Koolitaja Lianne Teder | Koolituse tulemusel teab õppija töökohal õppimise võimalusi ja oskab neid rakendada. | <ul style="list-style-type: none">• teab täiskasvanud õppija eripärasid ja kuidas pakkuda töökohal õpet, sh sisekoolitusi | <ul style="list-style-type: none">• Täiskasvanud õppijate eripära ja õppimise toetamise võimalused.• Juhi ja sisekoolitaja roll töökohaõppes ja asutuses muutuste elluviimisel• Sisekoolituse kavandamine, ettevalmistamine ning läbiviimine ning sidusus töögaErinevad võimalused õppijate kaasamiseks sisekoolitusel lähtuvalt koolituse sisust.• Töökohaõppe kestlikkuse kavandamine. |