

	TÄIENDUSKOOLITUSE “ERGONOOMIKA HOOLDUSTÖÖTAJATELE JA ÕDEDELE” ÕPPEKAVA KÕ38 / versioon 02	Kehtib alates Kinnitas Koostaja	09.02.2026 Ants Pöder koolitusjuht Lilia Leppsaar õendusabikeskuse juhataja
---	--	---	--

1. ÕPPEKAVA NIMETUS	“ERGONOOMIKA HOOLDUSTÖÖTAJATELE JA ÕDEDELE”
2. ÕPPEKAVA RÜHM	Eakate ja puudega täiskasvanute hooldamine
3. ÕPPEKAVA EESMÄRK	Koolituse läbinu tunneb ja rakendab ergonoomilisi töövõtteid patsiendi abistamisel, säästes enda tervist ja töövõimet
4. ÕPIVÄLJUNDID	Teab ergonoomika põhimõtteid ja nende tähtsust tervise hoidmisel. Tagab patsiendile ohutu ja mugava abistamise vastavalt ergonoomika põhimõtetele. Arvestab patsiendi individuaalsete võimete, piirangute ja seisundiga liigutamisel ning asendi muutmisel. Tunneb ja rakendab asendravi põhimõtteid igapäevases töös. Loob patsiendile turvalise ja väärika abistamiskeskkonna.
5. SIHTGRUPP	Tervishoiu- või hoolekandeesutuses töötav hoolduspersonal
6. ÕPPEKEEL	Eesti keel
7. ÕPPIJATE ARV	Maksimaalselt 12 osalejat
8. ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED	Registreerimine kodulehel www.leh.ee või e-posti vahendusel koolituskeskus@leh.ee
9. ÕPPEKAVA MAHT, ÕPPEMEETODID JA -VAHENDID	Õppekava kogumaht on 7 akadeemilist tundi. Õppemeetodid: auditoorne loeng, praktilised harjutused Õppevahendid: AS Lõuna-Eesti Haigla ergonoomilised abivahendid
10. ÕPPE SISU	- Tööergonoomika hooldustöös, üldised põhimõtted, füüsilised ohutegurid töökeskkonnas. - Meeskonnatöö, patsiendi abistamise ettevalmistamine. - Ergonoomilised töövõtted: tõmbamine, lükkamine, nihutamine. - Ergonoomilised abivahendid: funktsionaalne voodi, libilina, rull, libistusmatt, toetuspadjad, libilaud, ratastool, tõstuk. - Patsiendi asendi vahetamine, pööramine, erinevad asendid voodis, toestamine. - Patsiendi abistamine istuma, siirdumine ratastooli ja tagasi. - Patsiendi abistamine tõstukit kasutades ratastooli ja tagasi.
11. ÕPPEKESKKOND	Õppetöö toimub koolituse läbiviimiseks sobivates õpperuumides, mis on varustatud vajaliku õppetehnikaga ja vastavad tervisekaitse- ja ohutusnõuetele
12. ÕPPEMATERJALID	Õppematerjalid on loengumaterjalid
13. LÕPETAMISE TINGIMUSED JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Koolituse läbimise kriteeriumiteks on täies mahus osalemine koolitusel, praktiliste harjutuste korrektne sooritamine. Väljastatakse tõend “Ergonoomika hooldustöötajatele ja õdedele 8 tundi” osalemise kohta.

	TÄIENDUSKOOLITUSE “ERGONOMIKA HOOLDUSTÖÖTAJATELE JA ÕDEDELE” ÕPPEKAVA KÕ38 / versioon 02	Kehtib alates Kinnitas Koostaja	09.02.2026 Ants Põder koolitusjuht Lilia Leppsaar õendusabikeskuse juhataja
---	--	---	--

14. KOOLITAJA KVALIFIKATSIOON	Tervishoiukorralduse infosüsteemis registreeritud tervishoiutöötaja, kes on läbinud ergonoomika koolituse ning omab sellekohast tunnistust.
--	---

ÕPPEKAVA KOOSTAMISE INFO	
ÕPPEKAVA EEST VASTUTAV TÖÖTAJA JA AMETIKOHT	Ants Põder, Lõuna-Eesti Haigla AS koolitusjuht
ÕPPEKAVA KOOSTAMISE KUUPÄEV	22.12.2025