

PODOLOOG, TASE 5 ÕPPEKAVA MOODULITE RAKENDUSKAVA

Õppevormid: statsionaarne koolipõhine

Sihtrühm: keskharidusega õppija

PÕHIÕPINGUTE MOODULID

* HK – hindamiskriteerium; IT – iseseisev töö; KÕ – kontaktõpe

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|--|--|--|--|--|
| 1 | ÕPITEE JA TÖÖ MUUTUVAS KESKKONNAS | | | 5 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane kujundab oma tööalast karjääri ja arendab eneseteadlikkust tänapäevases muutuv keskkonnas lähtudes elukestva õppe põhimõtetest | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad | | | | |
| Õpetajad: Airi Kerikmäe, Priit Pajuste, Liana Kurg, Tiina Uusma | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamismeetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kavandab oma õpitee, arvestades isiklikke, sotsiaalseid ja tööalaseid võimalusi ning piiranguid; 2) mõistab ühiskonna toimimist, tööandja ja organisatsiooni väljakutseid, probleeme ning võimalusi; 3) kavandab omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses; 4) mõistab enda vastutust oma tööalase karjääri kujundamisel ning on motiveeritud ennast arendama. | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) analüüsib juhendamisel oma huvisid, väärtusi, oskusi, teadmisi, kogemusi ja isikuomadusi, sh õpi-, suhtlemis- ja koostööoskusi seoses õpitava erialaga; 2) sõnastab juhendamisel eneseanalüüsi tulemustest lähtuvad isiklikud õpieesmärgid ja põhjendab neid; 3) koostab juhendamisel isikliku eesmärgipärase õpitegevuste plaani, arvestades oma huvide, ressursside ja erinevate keskkonnateguritega; | <ul style="list-style-type: none"> • Tõhustatud loeng e-toega; • infootsing; • arutelu ja analüüs; • testid; • küsimustikud; • situatsioonülesanded; • videoanalüüsid; • töölehed; • rühmatööd. | <ul style="list-style-type: none"> • Küsimustike ja testide tulemuste analüüsimine ning eneseanalüüsi koostamine (HK 1, 2, 3, 8, 15, 16, 17, 18); • turumajanduse ja ettevõtluse kirjeldamine ning ärimudeli koostamine (HK 4, 5, 11, 12, 13, 14); • küsimustike põhjal kokkuvõtte kirjutamine tööõiguse ja tööohutuse teemadel (HK 6, 7, 8, 9, 10); • dokumentide vormistamine (HK 6, 7). | <p>1. Karjääri planeerimine 1 EKAP 26 tundi (KÕ 14 t, IT 12 t)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Kutseala karjääri kujundamine ja väärtustamine 1.2. Enesetundmine karjääri planeerimisel 1.3. Õppimisvõimaluste ja tööjõuturu tundmine karjääri planeerimisel 1.4. Planeerimine ja karjääriotsuste tegemine <p>2. Keskkonna mõistmine 2.1. Majandus ja ettevõtlus 1 EKAP 26 tundi (KÕ 12, IT 14 t)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1.1. Mina ja majandus 2.1.2. Piiratud ressursid ja piiramatud vajadused 2.1.3. Pakkumine ja nõudlus 2.1.4. Maksud 2.1.5. Finantsasutused Eestis |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>4) selgitab meeskonnatööna turumajanduse toimimist ja selle osapoolte ülesandeid;</p> <p>5) kirjeldab meeskonnatööna piirkondlikku ettevõtluskeskkonda;</p> <p>6) selgitab regulatsioonidest lähtuvaid tööandja ja töövõtja rolle, õigusi ja kohustusi;</p> <p>7) kirjeldab organisatsioonide vorme ja tegutsemise viise, lähtudes nende eesmärkidest;</p> <p>8) valib enda karjääri eesmärkidega sobiva organisatsiooni ning kirjeldab selles enda võimalikku rolli;</p> <p>9) seostab erinevaid keskkonnategureid enda valitud organisatsiooniga ning toob välja probleemid ja võimalused;</p> <p>10) analüüsib erinevaid keskkonnategureid ning määratleb meeskonnatööna probleemi ühiskonnas;</p> <p>11) kavandab meeskonnatööna uuenduslikke lahendusi, kasutades loovustehnikaid;</p> <p>12) kirjeldab meeskonnatööna erinevate lahenduste</p> | | | <p>2.1.6. Eesti ja kodumaakonna ettevõtlus</p> <p>2.1.7. Ettevõtja ja töövõtja</p> <p>2.1.8. Ettevõtluskeskkond</p> <p>2.1.9. Äriidee ja selle elluviimine</p> <p>2.2. Töötervishoid ja tööohutus ja tööõigus 1,5 EKAP 39 tundi (KÕ 20, IT 19 t)</p> <p>2.2.1. Lepingulised suhted töö tegemisel</p> <p>2.2.2. Töökorraldus</p> <p>2.2.3. Töö tasustamine ja sotsiaalsed tagatised</p> <p>2.2.4. Sissejuhatus töökeskkonda</p> <p>2.2.5. Töökeskkonnaalase töö korraldus</p> <p>2.2.6. Töökeskkonna ohutegurid</p> <p>2.2.7. Töökeskkonnaalane teave</p> <p>2.2.8. Tööõnnetused</p> <p>2.2.9. Tuleohutus</p> <p>2.3. Asjaajamine ja dokumendihaldus 0,5 EKAP 13 tundi (KÕ 8, IT 5 t)</p> <p>2.3.1. Asjaajamine ja dokumendihaldus organisatsioonis</p> <p>2.3.2. Dokumentide loomine</p> <p>2.3.3. Dokumentide sh digitaaldokumentide säilitamine</p> <p>3. Õppimine ja juhendamine 1 EKAP 26 tundi (KÕ 12, IT 14 t)</p> <p>3.1. Individuaalne õpitee, õppimist mõjutavad tegurid</p> <p>3.2. Õpimotivatsioon ja õpihoiakud</p> <p>3.3. Õpikeskkonna mõju õppimisele</p> <p>3.4. Õpioskused ja aja planeerimine</p> <p>3.5. Õpikäsitlused</p> |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| | <p>kultuurilist, sotsiaalset ja/või rahalist väärtust;</p> <p>13) valib meeskonnatöona sobiva jätkusuutliku lahenduse probleemile;</p> <p>14) koostab meeskonnatöona tegevuskava valitud lahenduse elluviimiseks;</p> <p>15) analüüsib oma kutsealast arengut õpingute vältel, seostades seda lähemate ja kaugemate eesmärkidega ning tehes vajadusel muudatusi eesmärkides ja/või tegevustes;</p> <p>16) kasutab asjakohaseid infoallikaid endale koolitus-, praktika- või töökoha leidmisel ning koostab kandideerimiseks vajalikud materjalid;</p> <p>17) selgitab tegureid, mis mõjutavad tema karjäärivalikuid ja millega on vaja arvestada otsuste langetamisel, lähtudes eesmärkidest ning lühi- ja pikaajalisest karjääriplaanist;</p> <p>18) selgitab enda õpitavate oskuste arendamise ja rakendamise võimalusi muutavas keskkonnas.</p> | | | |
| Iseseisev töö moodulis | 1. Eneseanalüüsi koostamine enesehindamise testidele toetudes; ärimudeli koostamine vastavalt juhendile; kandideerimisdokumentide vormistamine. | | | |

| | |
|--|---|
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | Õppematerjalid: Kadajas, H.-M. õppima õppimine ja õppima õpetamine, Tallinna ÜK Majanduse ABC (2002). Avatar. http://www.avatar.ee/majanduseabc/ Pramann Salu, M. (2005). Ettevõtluse alused. Kirjastus Ilo. Randma, T. (2008). Ettevõtluse alused. OÜ Infotrükk. Tolk, Ü. (2009). Õpiobjekt: SWOT analüüs. Tartu KHK. http://e-ope.khk.ee/oo/evoti/SWOT/ Tolk, Ü. (2009). Õpiobjekt: Turundusuuringu koostamine küsitluse teel. Tartu KHK. http://e-ope.khk.ee/oo/evoti/kysitus/ Tsarjov, R. Õpiobjekt: Palgaarvestus ja deklareerimine (2007). Suuremõisa Tehnikum. http://kingpool.hak.edu.ee/materjalid/R.%20Tsarjovi%20raamatupidamise%20F5piobjektid%202/palgaarvestus/ Türk, V. (1995). Turumajandus kõigile. Tartu Ülikooli Kirjastus. Vernik-Tuube, E.-M., Heldi Kikas, H jt (2007). Karjääriplaneerimine ja elukestev õpe. Õpetajaraamat kutseõppeasutustele. Innove |
| Mooduli hinde kujunemine | Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamise. Mooduli hinnang kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnetest ja hinnangutest. |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|---|--|---|---|
| 2 | PODOLOOGIA ALUSED | | | 31 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja hoiakud podoloogi teenuse osutamiseks. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad | | | | |
| Õpetajad: Krista Pärnapuu, Kristiina Virro, Aleksandra Vähi, Ivi Vaher, Mai Treial, Taimi Taimalu, Kristi Vahur, A. Samoldin, Ave Kõrve-Noorkõiv | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamise meetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| Õpilane: 1) lähtub teenuse pakkumisel valdkonda reguleerivast seadusandlusest, tõendus põhiseisest teabest, järgib kutse-eetikat ja isikuandmete kaitse nõudeid; 2) teab inimorganismi ülesehitust, füsioloogilisi ja patoloogilisi protsesse, liigutustegevuse biomehaanikat ning | Õpilane: 1) leiab podoloogi tegevust reguleerivad õigusaktid ja tõendus põhiseisest teabe andmebaasidest ja selgitab nende rakendamist korrektset erialast terminoloogiat kasutades; 2) selgitab oma tegevuse dokumenteerimist ja dokumendihaldust isikuandmete kaitse nõuetest lähtuvalt; | <ul style="list-style-type: none"> • Tõhustatud loeng e-toega; • infootsing; • seminar; • probleemõpe, iseseisev töö; • arutelu; • infootsing; • vaatlus; • harjutamine; • simulatsioonõpe. | <ul style="list-style-type: none"> • Struktureeritud kirjalik töö HK 2; • demonstratsioon HK 3, 6, 7; • situatsioonülesande lahendamine ja esitlus HK 1, 4, 6. | 1. Seadusandlus ja infootsingusüsteemid 1,5 EKAP 39 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 20 t, IT 19 t) 1.1. Terminoloogia 1.2. Teenus reguleeriv seadusandlus 1.3. Tegevuse dokumenteerimine ja isikuandmete kaitse 1.4. Meditsiiniseadmed ja kosmeetikumid ja nendega seonduv seadusandlus 1.5 Infootsingusüsteemid |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>haigusseisunditest lähtuvaid jalgade hooldamise võimalusi ja põhimõtteid (sh ravimid);</p> <p>3) annab esmaabi haigusseisundite, õnnetusjuhtumite ja traumade korral, kutsuabi ja elustab kliinilisest surmast;</p> <p>4) teab tasakaalustatud toitumise ja regulaarse kehalise aktiivsuse tähtsust tervise ja heaolu säilitamisel;</p> <p>5) komplekteerib töökoha eesmärgipäraselt, hooldab töövahendeid ja käitleb jäätmed nõuetekohaselt;</p> <p>6) kasutab nõuetekohaselt teenuse osutamiseks vajalikke isikukaitsevahendeid ja rakendab tööergonoomika põhimõtteid.</p> | <p>3) kirjeldab erialast terminoloogiat kasutades inimese anatoomilist ehitust, füsioloogilisi ja patoloogilisi protsesse ning seostab jalahoolduse vajaduse ja võimalustega (sh ravimid);</p> <p>4) demonstreerib simulatsioonivahenditel esmaabi andmist eluohtlike seisundite, traumade ja õnnetusjuhtumite korral;</p> <p>5) selgitab tasakaalustatud toitumise ja regulaarse kehalise aktiivsuse üldisi põhimõtteid toetudes riiklikele toitumis- ja liikumissoovitustele;</p> <p>6) demonstreerib seadmete ja tarvikute kasutamist tootjapoolsetele kasutusjuhenditele vastavalt tööergonoomika põhimõtteid järgides;</p> <p>7) demonstreerib õigusaktide nõuetele vastavalt jäätmete käitlemist;</p> <p>8) põhjendab teenuse osutamiseks vajalike isikukaitsevahendite valimist ja demonstreerib nende nõuetekohast kasutamist.</p> | | | <p>1.6. Sotsiaalhoolekande- ja tervishoiustüsteem Eestis</p> <p>2. Anatoomia-füsioloogia-patoloogia 7 EKAP</p> <p>182 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 92 t, IT 90 t)</p> <p>2.1. Sissejuhatus anatoomiasse, füsioloogiasse ja patoloogiasse</p> <p>2.2. Erialane terminoloogia (ladina keel)</p> <p>2.3. Tugi ja liikumiselundid (sh jalg)</p> <p>2.4. Süda, vereringe, veri (sh jalg)</p> <p>2.5. Hingamiselundid</p> <p>2.6. Seedeelundid</p> <p>2.7. Kuse- ja suguelundid</p> <p>2.8. Närvisüsteem (sh jalg)</p> <p>2.9. Sisesekretsiooninäärmed</p> <p>2.10. Meeleelundid</p> <p>2.11. Katteelund (sh jalg)</p> <p>3. Liigutustegevuse biomehhaanika 2 EKAP</p> <p>52 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t)</p> <p>3.1. Lihaste rollid liigutustegevusel</p> <p>3.2. Rüht, liigete tüübid ja teljelisus (tp alajäsemed)</p> <p>3.3. Kõnni analüüs</p> <p>4. Tasakaalustatud toitumine ja kehaline aktiivsus 4 EKAP</p> <p>104 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 52 t, IT 52 t)</p> <p>4.1. Riiklikud toitumissoovitused</p> <p>4.2. Menüü analüüs</p> <p>4.3. Riiklikud liikumissoovitused</p> <p>5. Haigusõpetus 6 EKAP</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>156 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 80 t, IT 76 t)</p> <p>5.1. Sisehaigused (sh hingamiseldkonna, südameveresoonekonna, aneemia, seedeeldkonna, erituseldkonna, suguelundkonna, endokriinsüsteemi haigused sh diabeetiline jalg)</p> <p>5.2. Traumad ja ortopeedilised (sh jalaprobleemid) haigused</p> <p>5.3. Kirurgilised probleemid (sh jala piirkonnas)</p> <p>5.4. Neuroloogilised haigused</p> <p>5.5. Nahahaigused (sh jala piirkonnas)</p> <p>5.6. Lastehaigused</p> <p>5.7. Nakkushaigused (sh jala piirkonnas)</p> <p>5.8. Psüühikahäired</p> <p>6. Ravimiõpetus 2 EKAP 52 tundi (KÕ 26 t, IT 26 t)</p> <p>6.1. Ravimite erinevad vormid</p> <p>6.2. Enamkasutatavad ravimid</p> <p>6.3. Ravimite kasutusjuhised ja toimed</p> <p>6.4. Ravimite manustamine ja annustamine (sh salvid)</p> <p>6.5. Nahale kantavate ravimite koostoimed</p> <p>7. Tööergonoomika 2 EKAP 52 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t)</p> <p>7.1. Tööasendid</p> <p>7.2. Ergonoomilised töövõtted ja instrumendid</p> <p>7.3. Raskuste teisaldamine</p> <p>8. Esmaabi 1 EKAP</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>26 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 16 t, IT 10 t)</p> <p>7.1. Elupäästva ja jätkuva esmaabi andmise põhimõtted</p> <p>7.2. Kannatanu uurimine, seisundi hindamine ja tegevus õnnetuspaigal</p> <p>7.3. Elulised näitajad, nende hindamine</p> <p>7.4. Eluohtlikud haigusseisundid.</p> <p>7.5. Teadvusetus. Diabeet. Epilepsia. Äge kõht. Lämpumine</p> <p>7.6. Allergia. Šokk</p> <p>7.7. Luumurrud</p> <p>7.8. Traumad, verejooksud</p> <p>7.9. Ravimimürgistus</p> <p>7.10. Kliiniline surm. Elustamine mannekeenil</p> <p>8. Kutse-eeiline käitumine multikultuurses keskkonnas 0,5 EKAP</p> <p>13 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 10 t, IT 3 t)</p> <p>8.1. Eetika põhimõisted</p> <p>8.2. Käitumise moraalne iseloom</p> <p>8.3. Kutse-eeitika põhiprintsiibid. Meditsiini-eeitika, protseduuri-eeitika</p> <p>8.4. Religioon, kultuur, inimene</p> <p>8.5. Usundid</p> <p>8.6. Religioon, podoloog, klient</p> <p>9. Kabineti ja instrumentide ettevalmistus ja hooldamine 5 EKAP</p> <p>130 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 70 t, IT 60 t)</p> <p>9.1 Tööriided ja jalanõud</p> <p>9.2 Aparatuur ja instrumendid</p> <p>9.3. Isikukaitsevahendid</p> |
|--|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>9.4. Töökoha ettevalmistamine</p> <p>9.5. A- ja antiseptika</p> <p>9.6. Töövahendid ja tooted, säilivusajad ja kasutusjuhendid (sh kosmeetiline keemia)</p> <p>9.7. Töövahendite korrashoid: pesemine, kuivatamine, desinfitseerimine, steriliseerimine ja hoiustamine</p> <p>9.8. Jäätmekäitlus</p> |
| Iseseisev töö moodulis | <p>1. Probleemülesande lahendamise ja esitluse ettevalmistamine;</p> <p>2. iseseisev harjutamine;</p> <p>3. töölehtede täitmine;</p> <p>4. infootsing ja tulemuste esitlemine.</p> | | | |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | <p>Arula, T., Linn, E., Paal, K. (2005) Lapsee iseärasused. Tartu: Härmametsa Talu.</p> <p>Birkenfeldt, R., Haviko, T., Kallikorm, R., Päi, L., Veinpalu. (2000). Reumatoloogia. Tallinn, Medicina.</p> <p>Bowker, J. (2004). Maailma usundid. Tallinn: Varrak.</p> <p>David, A., Zideman, Emmy, D.J., De Buck, E.M. Singletary, Pascal, C, Athanasios, F., Chalkias, T.R., Evans, C.M., Hafner, A.J., Handley, D., Meyran, Schunder-Tatzber, S., Vandekerckhove, P.G. (2015). European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation, Section 9. First aid. Resuscitation, 278-287.</p> <p>Eesti riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused: https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/toitumine/riiklike-toitumis-ja-toidusoovituste-uuendamine</p> <p>Engelhardt, D.v. (2002). Eetika meditsiini argipäev. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.</p> <p>Euroopa Patsientide õiguste harta. (2004). Kommentaare ja sätteid patsientide õiguste kohta Eestis. Tallinn: Eesti Patsientide Esindusühing.</p> <p>Hardman, J.G., Limbird, L.E. (Toim.) (2001). Goodman & Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics. New York: McGraw-Hill.</p> <p>Herold, G. jt. (1999). Sisehaigused. Loengutele orienteeritud käsitlus. Tallinn: K. Väärt</p> <p>Jaanson, T. (1996). Sisehaigused. Käsiraamat õdedele. Tartu: Tartu Meditsiinikool.</p> <p>Kallas, E., Uibo, O., Talvik, T. (1999). Lapse uurimise põhitõed I. Tartu: Atlex.</p> <p>Kivelä, A., Kettunen, R., Parikka, H., Yli-Mäyry, S. (Toim.) (2010). Südamehaigused. Tallinn: Medicina.</p> <p>Laanemäe, A. (2000). Eetika alused. Tallinn: Tallina Tehnikülikooli Kirjastus.</p> <p>Lepp, A. (2013). Inimese anatoomia . I osa, liikumisaparaat, siseelundid. Tartu: Tartu Ülikool.</p> <p>Mustajoki, P., Saha, H., Sane, T., Ross, E. (Toim.) (2005). Haige uurimine. Tallinn: Medicina.</p> <p>Niederrau, A. (2019). Küüneteraapia käsiraamat: põhjus, diagnostika, teraapia, profülaktika. Tartu: OÜ Ingerland.</p> <p>Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. Björkqist, S.-E. (2001). Inimese füsioloogia ja anatoomia. Medicina AS.</p> <p>Parm, Ü., Parv, V. (2017). Nakkushaiguste ja epidemioloogia õpik. Härmametsa Talu kirjastus.</p> | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>Parm, Ü. (2003). Lühiülevaade üldpatoloogilistest protsessidest. Härmametsa Talu kirjastus. Podoloogi kutsestandard: https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10859662 Pääsuke, M., Ereline, J. (2001). Inimese liikumise biomehaanika. Tartu: Tartu Ülikool. Pääsuke, M. (1997). Motoorika juhtimine. Tartu: Atlex. Seeder, J. (1995). Skeletisüsteemi ülekoormushaigused ja spordivigastused. Tallinn: Medicina. Soosaar, A. (2016). Meditsiinieetika. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus. Sotsiaalhoolekande seadus: https://www.riigiteataja.ee/tervikeksti_otsing.html Tervishoiuteenuste korraldamise seadus: https://www.riigiteataja.ee/tervikeksti_otsing.html Tower, D. (toim.). (2020). Evidence-based podiatry : a clinical guide to diagnosis and management. Cham: Springer Nature Switzerland AG. Zaidat, O.O., Lerner, A.J. (2004). Neuroloogia taskuraamat. Tallinn: Medicina. Veves, A., Giurini, J., Guzman, R. (toim.). (2018). The diabetic foot : medical and surgical management. Cham: Springer International Publishing : Imprint: Humana Press. Õpiobjekt Esmabi. https://esmaabithkk.weebly.com</p> |
| Mooduli hinde kujunemine | <p>Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamise. Mooduli hinnang kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnetest ja hinnangutest.</p> |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|--|--|---|---|
| 3 | PODOLOOGIA | | | 63 EKAP (sh praktika 30) |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised, oskused ja hoiakud podoloogi teenuse osutamiseks. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Läbimisel on moodulid „Õpatee muutuv keskkonnas“ ja „Podoloogia alused“ | | | | |
| Õpetajad: Monika Väandra, Maria Suits, Erika Gering, Dagmar Mošarov, Eda Vähi, Inga Ploomipuu | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamismeetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) loob positiivse suhtluskeskkonna ning kogub sobivaid meetodeid kasutades andmeid kliendi ootuste, pöördumise põhjuste ja terviseprobleemide kohta ning dokumenteerib need</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) loob kliendiga usaldusliku kontakti sobivalt suhtlemistehnikat kasutades ja tagab turvalise õhkkonna kliendi individuaalsust arvestades;</p> <p>2) kogub ja dokumenteerib anamneesi kasutades tõendus põhiseid</p> | <ul style="list-style-type: none"> Tõhustatud loeng e-toega; infootsing; probleemõpe; iseseisev töö; arutelu; vaatlus; harjutamine; simulatsioonõpe. | <ul style="list-style-type: none"> Rollimäng HK 1; situatsioonülesande lahendamine HK 2, 3, 4, 5, 6, 9, 15; tegevusplaani koostamine HK 7, 8; demonstratsioon HK 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18; eneseanalüüs HK 19. | <p>1. Klienditeenindus ja nõustamine 5 EKAP</p> <p>130 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 70 t, IT 60 t)</p> <p>1.1. Suhtlemise alused</p> <p>1.1.1. Suhtlemine erinevate kultuuride esindajatega</p> <p>1.1.2. Töölase suhtlemise ja käitumise etikett</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>eeতিক ja konfidentsiaalust arvestades;</p> <p>2) käitub teenindus-situatsioonides professionaalselt märgates ja ennetades konfliktsituatsioone;</p> <p>3) hindab jala seisundit sobivaid meetodeid kasutades ning dokumenteerib hindamistulemused lähtudes valdkonna regulatsioonidest;</p> <p>4) nõustab ja võimestab klienti ning juhib muutusi, sobivaid tehnikaid kasutades toetudes anamneesile, kutse-eeতিক ja kliendi individuaalsust arvestades;</p> <p>5) toimib aktiivse meeskonnaliikmena nõustamisel ja suunab klienti vajadusel teiste erialaspetsialistide poole jagades asjakohast teavet kutse-eeতিক ja andmekaitse nõudeid arvestades;</p> <p>6) planeerib ja viib nõuetekohaselt läbi nahahooldusprotseduure kasutades ergonoomilisi</p> | <p>meetodeid ja korrektset terminoloogiat;</p> <p>3) tutvustab teenuseid ja tooteid ning vastab küsimustele arusaadavalt;</p> <p>4) hindab jala seisundit sobivaid meetodeid ja vahendeid kasutades ning dokumenteerib hindamistulemused lähtudes valdkonna regulatsioonidest;</p> <p>5) võtab küüne kahjustunud piirkonnast materjali mikrobioloogiliseks dermatofüütide analüüsiks ennast ja klienti kahjustamata;</p> <p>6) analüüsib hindamistulemusi ja selgitab välja klienti jalahooldusvajaduse;</p> <p>7) püstitab koostöös kliendiga hinnatavad, realistlikud kliendi tervist toetavad eesmärgid;</p> <p>8) selgitab erialaspetsialistide koostöö vajadust ja võimalusi klienti vajadustest ja soovidest lähtuvalt;</p> <p>9) selgitab protseduuri käiku kirjeldades naha ettevalmistamist vastavalt a- ja antiseptika nõuetele,</p> | | | <p>1.1.3. Konfliktid ja veaolukorrad ning nende tekkepõhjused, toimetulek konfliktidega, turvalisus</p> <p>1.2. Klienditeeninduse põhimõtted</p> <p>1.2.1. Nõustamise protsess ja kliendist lähtuvad eripärad</p> <p>1.2.2. Muutuste juhtimine, kliendi võimestamine ja motiveerimine</p> <p>1.2.3. Nõustamis- ja intervjuerimistehnikad (sh motiveeriv intervjuerimine)</p> <p>1.3. Meeskonnatöö</p> <p>1.3.1. Meeskonnaliikmed ja nende rollid</p> <p>1.3.2. Eesmärkide sõnastamine</p> <p>1.3.3. Grupiprotsesside erinevad faasid (4 faasi)</p> <p>1.3.4. Mitme kultuuriline meeskond</p> <p>1.3.5. Meeskonnatöö meetodid</p> <p>1.3.6. Sise- ja väliskommunikatsioon</p> <p>2. Jala seisundi hindamine 5 EKAP</p> <p>130 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 70 t, IT 60 t)</p> <p>2.1. Anamnees</p> <p>2.2. Hindamise meetodid ja vahendid, nende kasutamine.</p> <p>2.3. RHK, RFK</p> <p>2.4. A- ja antiseptika;</p> <p>2.5. Jala seisundi hindamine elukaarel ja nõuetekohane dokumenteerimine (diabeetiline jalg, reumaatiline jalg, psoriaas)</p> <p>2.6. Jala asend, verevarustus, tundlikkus, valulikkus, temperatuur, deformatsioonid, liigesliikuvus;</p> <p>2.7. Nahk, küüned, luustik, lihased</p> |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>töövõtteid ning sobivaid tehnikaid ja tooteid;</p> <p>7) korrigeerib küüneplaadi kasutades sobivaid võtteid ja tehnikaid küüne olukorrast ja haavaravi põhimõtetest lähtuvalt;</p> <p>8) soovib, kohandab ja valmistab abivahendeid lähtuvalt kliendi vajadustest;</p> <p>9) määratleb eneseanalüüsile toetudes õpi- ja arenguvajaduse, teeb ettepanekuid töötulemuste parendamiseks.</p> | <p>probleemipõhist toodete (kosmeetiline keemia ja ravimid) ja tehnikate valikut ning ergonoomiliste töövõtete kasutamist;</p> <p>10) lõikab, lihvib ja õhendab küüneplaadi vastavalt küüne kujule ja eripärale, kasutades sobivaid tehnikaid;</p> <p>11) puhastab ja töötleb sisse kasvanud küüne külgmised küünevallid vastavalt probleemi iseloomule;</p> <p>12) korrigeerib sisse kasvanud küüne, lähtudes küüne olukorrast ja haavaravi põhimõtetest;</p> <p>13) laiendab küünevao ja tamponeerib sisse kasvanud küüne;</p> <p>14) seob sisse kasvanud küüne haava sidematerjaliga, vältides survet sisse kasvanud probleemsele piirkonnale;</p> <p>15) selgitab abivahendite, sokkide ja jalanõude valimise põhimõtteid kliendi individuaalsust ja elustiili arvestades;</p> <p>16) soovib jalalaba asendi korrigeerimiseks ja surve jagamiseks abivahendeid</p> | | | <p>2.8. Jalatsite sobivus</p> <p>2.9. Enesehooldusvõimekus</p> <p>3. Naha hooldamine 5 EKAP 130 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 70 t, IT 60 t)</p> <p>3.1. Naha ettevalmistamine hooldamiseks</p> <p>3.1.1. A-ja antiseptika</p> <p>3.1.2 Jalavann</p> <p>3.1.3. Keratolüütilised vahendid, näidustused ja vastu näidustused</p> <p>3.2. Nahahooldusprotseduurid</p> <p>3.2.1. Hüperkeratoosi (nahapaksendite, konnasilmade) ja soolatüügaste vähendamine</p> <p>3.2.2. Jalahoolduse erinevad tehnikad ja ergonoomilised töövõtted (manuaalne, aparaadiga, märg- või kuivtehnika)</p> <p>3.2.3. Naha terviklikkuse taastamine</p> <p>3.2.4. Kosmeetiline keemia</p> <p>3.2.4.1. Sobivate jalahooldustoodete valimine</p> <p>4. Küüneplaadi hooldus ja korrigeerimine hooldamine 9 EKAP 234 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 120 t, IT 114 t)</p> <p>4.1. Lõikamine, lihvimine, õhendamine</p> <p>4.2. Sisse kasvanud küüs</p> <p>4.3. Haavaravi põhimõtted</p> <p>4.4. Külgmiste küünevallide töötlemine</p> <p>4.5. Sisse kasvanud küüne korrigeerimine</p> <p>4.6. Küünevao laiendamine ja tamponeerimine</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>ning eneseabivahendeid, lähtudes kliendi vajadustest ja individuaalsusest;</p> <p>17) kohandab abivahendeid (nt sisetallad, labajala- ja varbaortoosid), lähtudes kliendi vajadustest ja individuaalsusest;</p> <p>18) valmistab abivahendeid (nt varbatoed), valides sobiva materjali lähtudes kliendi individuaalsusest;</p> <p>19) eneseanalüüsile toetudes sõnastab õpi- ja arenguvajaduse.</p> | | | <p>4.7. Küüne kasvusuuna ja kuju korrigeerimine korrektuurklambritega (poolklamber, täisklamber ja kleepklamber, traatklamber)</p> <p>4.8. Deformeerunud või irdunud küüneplaadi korrigeerimine ja taastamine</p> <p>4.9. Küünehoolduse erinevad tehnikad ja ergonoomilised töövõtted (manuaalne, aparaadiga, märg- või kuivtehnika)</p> <p>5. Abivahendite kohandamine ja valmistamine 8 EKAP 208 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 104 t, IT 104 t)</p> <p>5.1. Probleemipõhised abivahendid ja eneseabivahendid jalalaba asendi korrigeerimiseks</p> <p>5.2. Abivahendite valmistamise materjalid</p> <p>5.3. Abivahendite kohandamine (sh tallatoed, varbaeraldajad, polstrid, ortoosid jne)</p> <p>5.4. Individuaalsete abivahendite valmistamine</p> <p>5. Õppepraktika 30 EKAP 780 tundi</p> <p>5.1. Jalahooldus 10 EKAP, 260 tundi (KÕ 8 tundi, IT 52 t, praktikabaasis 150 astronoomilist tundi)</p> <p>5.1.1. Kabineti ja instrumentide ettevalmistamine</p> <p>5.1.2. Kliendi vastu võtmine ja anamneesi kogumine</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>5.1.3. Seisundi hindamine ja dokumenteerimine (eetika, A- ja antiseptika, isikukaitsevahendid)</p> <p>5.1.4. Protseduuri planeerimine, läbi viimine ja nahale kantavate toodete tutvustamine</p> <p>5.1.5. Kliendi nõustamine koduse järelhoolduse osas ja vajadusel teiste spetsialistide soovitamise</p> <p>40 klienti</p> <p>5.2. Diagnoosipõhine jala hooldus 10 EKAP, 260 tundi (KÕ 8 tundi, IT 52 t, praktikabaasis 150 astronoomilist tundi)</p> <p>5.2.1. Klambrid, abivahendid</p> <p>5.2.2. Ortoosid</p> <p>40 klienti</p> <p>5.3. Lõpupraktika 10 EKAP, 260 tundi (KÕ 8 tundi, IT 52 t, praktikabaasis 150 astronoomilist tundi)</p> <p>60 klienti</p> |
| Iseseisev töö moodulis | <ol style="list-style-type: none"> 1. Anamneesi kogumine ja dokumenteerimine; 2. anamneesile toetudes tegevusplaani koostamine ja analüüs; 3. nõustamiskava koostamine, kliendi nõustamine ja tagasiside kogumine. | | | |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | <p>Gable, J., Herrmann, T. Counselling Skills for Dietitians. (2016). Jons Wiley & Sons, 288 pages</p> <p>Niederau, A. (2019). Kõõneteraapia käsiraamat: põhjus, diagnostika, teraapia, profülaktika. Tartu: OÜ Ingeland.</p> <p>Tower, D. (toim.). (2020). Evidence-based podiatry : a clinical guide to diagnosis and management. Cham: Springer Nature Switzerland AG.</p> <p>Veves, A., Giurini, J., Guzman, R. (toim.). (2018). The diabetic foot : medical and surgical management. Cham: Springer International Publishing : Imprint: Humana Press.</p> | | | |
| Mooduli hinde kujunemine | <p>Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamine.</p> <p>Mooduli hinnang kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnetest ja hinnangutest.</p> <p>Juhtumianalüüs nõustamisprotsessist – videoanalüüs = lõputöö kaitsmine = kutseeksami ülesanne</p> | | | |

VALIKÕPINGUTE MOODULID

* HK – hindamiskriteerium; IT – iseseisev töö; KÕ – kontaktõpe

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|---|--|---|---|
| 1 | TERAPEUTILINE HARJUTUS | | | 4 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused kliendi jalavaevuste leevendamiseks terapeutilise harjutusega. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Läbitud moodul „Podoloogia alused“ ja läbimisel moodul „Podoloogia“ | | | | |
| Õpetajad: Jelena Sokk | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamismeetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| Õpilane: 1) Koostab harjutusvara kliendi vaevustest lähtuvalt; 2) rakendab jalavaevuste leevendamiseks sobilikku harjutusvara; 3) nõustab klienti harjutuste tegemisel tema vajadustest ja tegevusvõimest lähtuvalt korrektset terminoloogiat kasutades. | Õpilane: 1) Selgitab harjutusvara koostamise põhimõtteid kliendi vaevustest lähtuvalt; 2) demonstreerib valitud harjutuste tegemist ja juhendamist korrektset terminoloogiat kasutades; 3) juhendab klienti harjutuste sooritamisel korrektset terminoloogiat kasutades. | <ul style="list-style-type: none"> Juhtumianalüüs; vaatlus; aktiivharjutus. | <ul style="list-style-type: none"> Juhtumianalüüs HK 1; harjutusvara koostamine HK 2; demonstratsioon HK 2, 3. | 1. Terapeutiline harjutus 104 tundi (KÕ 52, IT 52 t) 1.1. RFK 1.2. TH klassifikatsioon, TH kaasamise eesmärk teraapiaprotsessis 1.3. TH raskusastmed ja teraapia koormus, selle kohaldamine 1.4. Harjutuste efektiivsus ja risk. Teraapiatund ja selle osad 1.5. Harjutusvara ja riskiharjutused |
| Iseseisev töö moodulis | 1. Juhtumianalüüs paaristööna; 2. harjutusvara koostamine. | | | |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | Acute Physical Exercise and Long-Term Training in Humans. 29 (6): 421-436. http://physiologyonline.physiology.org/content/29/6/421 Carrie, M., C. (2005). Therapeutic exercise : moving toward function. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins. Heinonen, I., Kalliokoski, K.,K., Hannukainen, C.,J., Duncker, J., D., Nuutila, P., Knuuti, J. (2014). Organ-Specific Physiological Responses to Acute Physical Exercise and Long-Term Training in Humans. 29 (6): 421-436. http://physiologyonline.physiology.org/content/29/6/421 Page, P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. <i>International Journal of Sports Physical Therapy</i> , 7(1), 109–119. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3273886/ Pedersen, B., K. and Saltin, B. (2015), Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. <i>Scand J Med Sci Sports</i> , 25: 1–72. http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12581/full | | | |
| Mooduli hinde kujunemine | Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamine. Mooduli hinnang kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnetest ja hinnangutest. Juhtumianalüüs nõustamisprotsessist – videoanalüüs = lõputöö kaitsmine = kutseeksami ülesanne | | | |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|--|--|--|---|
| 2 | VENE KEEL | | | 3 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toime vene keele kasutamise teaduse osutamiseks vajalikul tasemel. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad | | | | |
| Õpetajad: Olga Jagintseva | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamise meetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> mõistab jalgade tervise valdkondadega seotud kõnet ja teksti; vestleb ja vahetab infot jalgade hooldamise teemadel; nõustab klienti jalgade hooldamise ja hügieeni teemadel vene keelt kasutades. | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> saab aru terviseprobleemidega seotud lihtsast kõnest ja tekstist, sh praktiliselt; suhtleb ja vahetab infot võõrkeelt emakeelena kõnelevakliendiga; toetab vene emakeelega klienti jalgade hooldamise ja hügieeni teemal. | <ul style="list-style-type: none"> Kuulamine; lugemine; dialog; teksti koostamine; iseseisev töö. | <ul style="list-style-type: none"> Rollimäng HK 1; dialogis osalemine HK 2; jutustamine HK 3. | <p>Vene keel 2 EKAP 52 tundi (KÕ 26, IT 26)</p> <ol style="list-style-type: none"> Toiduained, ruumi sisustus, terviseseisundid mäng ja mänguasjad Inimene: iseloomujooned, tegevused Olukorrad: poes, arsti juures, kohvikus jne Dialog: tutvumine, tervitused, telefonikõned, tänamine |
| Iseseisev töö moodulis | Iseseisev lugemine, tõlkimine, jutu koostamine ja esitlemine. | | | |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | <p>Metsa, A., Titova, L., Добро пожаловать. Tallinn: Koolibri 2012</p> <p>Raeste, E., Ššadneva, V., Vaigla, E., Karasjova, N., Vene-eesti tervishoiu ja sotsiaaltöö sõnastik. Tartu-Paide: Kuma 2007</p> <p>Schmidt, J., Vene keele grammatika käsiraamat. Tallinn: Koolibri 2003</p> <p>Ummus, H., Zenkovitš, J., Eesti-vene ja vene-eesti meditsiinivestmik. Tallinn: Pangloss 1995</p> <p>Vedina, L., Vene keele algkursuse ABC 1 õppematerjalid . Tartu: TÜ Keelekeskus 2001</p> <p>Головкин О. В., Вперед! Москва: Русский язык 2006</p> <p>Рогова К.А., Вознесенская И.М., Хорохордина О.В., Колесова Д.В., Русский язык. Учебник для продвинутых. Вып.2. Санкт-Петербург: Златоуст. 2015</p> <p>Чернышев С. И., Поехали! I, II часть. Русский язык для взрослых. Базовый курс. Санкт-Петербург: Златоуст 2014</p> | | | |
| Mooduli hinde kujunemine | Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja praktika sooritamine. Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest. | | | |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|---|--|--|---|
| 3 | SOOME KEEL | | | 3 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toimeabivajaja juhendamise Soome keeles. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad | | | | |
| Õpetajad: Triinu Palo | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamise meetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rakendab suhtlemisel võõrkeele peamisi grammatika-reegleid, hääldamise põhimõtteid ning kasutab erialast terminoloogiat; 2) tervitab, jätab hüvasti ja kasutab nii kirja- kui kõnekeelseid viisakusväljendeid; 3) räägib iseendast, oma lähedastest ja päevast; vastab ja esitab küsimusi; 4) räägib rääkida iseendast, oma lähedastest ja päevast, vastab ja esitab küsimusi; 5) suhtleb kliendiga ning annab talle lihtsaid soovitusi. | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Suhtleb tavasituatsioonis lihtsat sõnavara kasutades; 2) esitab dialoogis küsimusi ning vastab nendele; 3) vahendab kuulnud ja loetud infot arusaadavalt; 4) juhendab abivajajat elamistoimingutes. | <ul style="list-style-type: none"> • Praktiline harjutamine; • kuulamine; • kõnelemine; • kirjutamine; • tõlkimine. | <ul style="list-style-type: none"> • Rollimäng HK 1, 3, 4; • jutustamine ja dialoogis osalemine HK 2, 3. | <p>Soome keel 3 EKAP 78 tundi (KÕ 40 t, IT 38 t)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Minu päev ja tegevused 2. Toit ja toitumine 3. Välimus, riided 4. Tervis 5. Elamistoimingud 6. Tervis, ravimid 7. Abivajajaga suhtlemine |
| Iseseisev töö moodulis | Iseseisev lugemine, tõlkimine, teksti koostamine ja esitlemine. | | | |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | Moodle 'i kursus „Hierojan suomi“ | | | |
| Mooduli hinde kujunemine | Hinne kujuneb iseseisvate tööde ja praktiliste esitluste hinnangutest Aktiivne osalemine õppetöös ja iseseisva töö ülesannete nõuetekohane sooritamine. | | | |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|--|--|--|--|
| 4 | TEENUSE PAKKUMINE KLIENDI KODUS | | | 4 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilasel on teadmised oskused ja hoiakud podoloogiliste protseduuride sooritamiseks kliendi kodus | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Läbitud „Podoloogia alused“ moodul ja „Podoloogia“ moodul läbimisel | | | | |
| Õpetajad: M. Suits | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamise meetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| <p>Õpilane:</p> <p>1) hindab kodukeskkonnas kliendi jalgade seisundit, planeerib vajalikud protseduurid kliendi seisundist ja vajadustest lähtuvalt;</p> <p>2) teeb podoloogilisi protseduure kliendi kodus ergonoomilisi töövõtteid rakendades, isikukaitsevahendeid kasutades ning A- ja antiseptikat järgides;</p> <p>3) nõustab klienti ja tema võrgustikku jalgade hügieeni ja järelhoolduse osas;</p> <p>4) kasutab ja hooldab mobiilset jalahooldusaparatuuri ja instrumente ning käitleb jäätmeid nõuetekohaselt;</p> <p>5) dokumenteerib oma tegevuse andmekaitse ja kutseeetika põhimõtteid järgides.</p> | <p>Õpilane:</p> <p>1) Valib sobivad vahendid kliendi jala hindamiseks kodukeskkonnas;</p> <p>2) Planeerib protseduuri ja valib vahendid hindamistulemustest lähtuvalt;</p> <p>3) Teeb kliendi vajadustest lähtuva protseduuri arvestades A- ja antiseptikat ning ergonoomika põhimõtteid;</p> <p>4) Juhendab klienti ja tema võrgustikku jalgade hügieeni ja järelhoolduse osas jalgade seisundist lähtuvalt ja dokumenteerib oma tegevuse;</p> <p>5) demonstreerib mobiilse jalahooldusaparatuuri ja instrumentide hooldamist ning nõuetekohast jäätmekäitlust;</p> | <ul style="list-style-type: none"> • tõhustatud loeng e-toega • juhtumianalüüs, arutelu • iseseisev töö • infootsing • vaatlus • harjutamine | <ul style="list-style-type: none"> • Situatsioonülesande lahendamine HK 1, 4 • Õpimapi koostamine (tegevusplaanid, -aruanded) HK2, 5 • Demonstratsioon HK 3, 5, | <p>1. Teenuse pakkumine kliendi kodus 104 tundi (KÕ 52, IT 52 t)</p> <p>1. Töövahendid kodukeskkonnas (sh mobiilne aparatuur ja instrumentid), hooldamine, transport</p> <p>2. Tööriietuse ja isikukaitsevahendite kasutamine kliendi kodukeskkonnas</p> <p>3. A- ja antiseptika kliendi kodukeskkonnas;</p> <p>4. Jäätmekäitlus kliendi kodukeskkonnas</p> <p>5. Ergonoomilised töövõtted kliendi kodukeskkonnas</p> <p>6. Nõustamine</p> <p>7. Dokumenteerimine</p> |
| Iseseisev töö moodulis | <p>1. Õpimapi koostamine;</p> <p>2. 10 kliendi probleemipõhine teenindamine kodukeskkonnas.</p> | | | |

| | |
|--|--|
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | Niederau, A. (2019). Kūüneteraapia käsiraamat: põhjus, diagnostika, teraapia, profülaktika. Tartu: OÜ Ingeland. Tower, D. (toim.). (2020). Evidence-based podiatry : a clinical guide to diagnosis and management. Cham: Springer Nature Switzerland AG. Veves, A., Giurini, J., Guzman, R. (toim.). (2018). The diabetic foot : medical and surgical management. Cham: Springer International Publishing : Imprint: Humana Press. |
| Mooduli hinde kujunemine | Hinne kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnangutest. Hinde saamise eelduseks on aktiivne osalemine õppetöös ja iseseisva töö nõuetekohane sooritamine. |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|--|---|---|---|--|
| 5 | JALAMASSAAŽ | | | 2 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija teeb sääрте ja jalalabade massaaži masseeritava ja enda tervist ohtu seadmata. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Läbitud moodul „Podoloogia alused“ | | | | |
| Õpetajad: Aleksandra Vähi | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamismeetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| Õpilane: 1) kirjeldab klassikalise massaaži toimeid ning mõju organsüsteemidele; 2) teab lokaalseid ja absoluutseid vastunäidustusi massaažiks ning kohandab oma tegevust nendest lähtuvalt; 3) teeb klassikalisel massaažil põhinevat massaaži sääртеle ja jalalabadele lähtudes kliendi soovidest ning vajadustest jälgides hügieeni-, ohutusnõudeid ning ergonoomikat. | Õpilane: 1) selgitab massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele; 2) selgitab lokaalseid ja absoluutseid vastunäidustusi massaažiks ning kohandab oma tegevust nendest lähtuvalt; 3) demonstreerib vastavat ülesandele töökoha ettevalmistamist lähtuvalt hügieeni- ja ohutusnõuetest; 4) demonstreerib sääрте ja jalalabade massaaži hügieeni-, ohutusnõudeid | <ul style="list-style-type: none"> Tõhustatud loeng e-toega; arutelu; situatsioon-ülesande lahendamine; praktiline harjutamine. | <ul style="list-style-type: none"> Situatsioonülesande praktiline lahendamine HK 1–4 | 1. Jalalabade ja sääрте massaaž 52 tundi (KÕ 26, IT 26 t) 1. Klassikalise massaaži toimed ning mõju organsüsteemidele 2. Klassikalise massaaži võtete rühmad ja nende mõju 3. Lokaalsed ja absoluutsed vastunäidustused massaažiks 4. Sääрте ning jalalabade massaaž |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | ning tööergonoomikat järgides. | | | |
| Iseseisev töö moodulis | Õppematerjali läbitöötamine, massaaži praktiseerimine | | | |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | Õpetaja poolt koostatud õppematerjal, mis on leitav <i>Moodle</i> keskkonnas. Casanelia, L. (2010). Foundations of massage. Edinburgh: Churchill Livingstone. Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A. K. (2012). Klassikalise massaaži õpik. Tallinn: R.M.S.R. Trükikunst. Salvo, S. G. (2014). Mosby's pathology: for massage therapists, 3rd edition. St. Louis: Elsevier. | | | |
| Mooduli hinde kujunemine | Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine. Hindamisülesanne: Õpilane demonstreerib vastavalt ülesandele massaažiprotseduuri läbi viimist. | | | |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|---|--|--|---|
| 6 | DIGITEHNOLOOGIATE RAKENDAMINE | | | 2 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused digiajastu tehnoloogiliste vahendite kasutamiseks informatsiooni hankimisel, töötlemisel, tööalasel suhtlemisel, asjaajamisel ja enesetäiendamisel eetika ja turvalisuse nõudeid arvestades. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad | | | | |
| Õpetajad: Anne Rosenberg | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamismeetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| Õpilane: 1) leiab vajaliku informatsiooni Tervishoiu Kõrgkooli kodulehelt, | Õpilane: 1) jagab erinevaid keskkondi kasutades nõuetekohaselt vormistatud kirjalikke töid | <ul style="list-style-type: none"> • Praktikum; • arutelu; • rühmatöö; • e-õpe; • eneseanalüüs. | <ul style="list-style-type: none"> • ülesanded Moodle keskkonnas HK 1, 2, 3; • digitaalne arengumapp HK 4, 5, 6. | Digitehnoloogiate rakendamikne 2 EKAP 52 tundi (KÕ 26, IT 26) 1. Muutunud õppimine digiajastul |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>siseveebist ja õppeinfosüsteemist;</p> <p>2) leiab internetist erialast infot erinevate otsingumootoriga;</p> <p>3) kasutab veebimaterjale seaduslikult ja eetilisel;</p> <p>4) teab infoajastu tehnoloogiate kasutamise põhitõdesid, võimalusi ja sellega kaasnevaid ohtusid;</p> <p>5) oskab kasutada e-õppe keskkonna Moodle tegevusi ja vahendeid;</p> <p>6) vormistab arvutis ja veebis kirjalike töid kõrgkooli juhendi alusel;</p> <p>7) suhtleb ja teeb koostööd veebipõhistes keskkondades ja sotsiaalmeedia võimalusi kasutades;</p> <p>8) esitab oma loomingut (tekst, esitlus, pilt, video, audio jm) veebipõhiselt;</p> <p>9) loob personaalse digitaalse arengumapi veebipõhisesse vabavaralisse keskkonda ja koondab sellesse erialast materjali;</p> <p>10) hindab ja reflekteerib kirjalikult enda õppetegevusi.</p> | <p>seadusi, turvalisust ja eetiknorme järgides;</p> <p>2) kasutab õppimisel ja iseseisvate tööde tegemisel erinevaid veebikeskkondi;</p> <p>3) loob originaaltöid (pilt, video, audio vm) rakendades informatsiooni kogumiseks, hindamiseks ja kasutamiseks digitaalseid vahendeid;</p> <p>4) kasutab oma loomingut edastamiseks ja erialase arengu reflekteerimiseks digitaalseid vahendeid (s.h digitaalne arengumapp);</p> <p>5) leiab ja kasutab Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis õppimist toetavaid ja reguleerivaid dokumente;</p> <p>6) kasutab sihipäraselt Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kodulehte, siseveebi, ÕIS'i ja leiab üles vajaliku informatsiooni.</p> | | | <p>2. Ülevaade õppeainest ja infoajastust, õppekeskkonnad, paroolid, veebipõhised suhtluskeskkonnad</p> <p>3. Dokumendid arvutis ja pilves</p> <p>4. Kirjalike tööde vormistamine</p> <p>5. Tabelite loomine ja täitmine</p> <p>6. Erinevad võimalused ettekannete ja esitluste loomiseks</p> |
|--|--|--|--|---|

| | |
|--|---|
| Iseseisev töö moodulis | <ol style="list-style-type: none"> 1. Moodle tegevused (pidev); 2. digitaalselt allkirjastatud dokument (analüüs); 3. õppealased korrektselt vormistatud tööd (arvutis ja veebis); 4. veebipõhises koostöös valminud õppeülesanne (tekst, tiitelleht, illustratsioonid, viitamine, allikaloend); 5. esitluse koostamine; 6. loovülesanded valikul; 7. enesearengu reflekteerimine. |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | Õppematerjalid ja juhendid on õppijale kättesaadavad õpikeskkonnas Moodle. |
| Mooduli hinde kujunemine | Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamine vähemalt 80% ulatuses. Enesearengu reflekteerimine on üheks osaks hindamisel. |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|---|--|--|---|
| 7 | RAHVATERVIS, TERVISEDENDUSE ALUSED | | | 2 EKAP |
| Eesmärk: Õpetamisega taotletakse, et õppijad omandavad teadmised rahvatervise ja tervisedenduse alustest, peamistest tervist ja elukvaliteeti mõjutavatest näitajatest. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad | | | | |
| Õpetajad: Liana Kurg | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamise meetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| Õpilane: 1) mõistab rahvatervise ja tervisedenduse arengusuundi ja põhimõtteid; 2) mõistab riskikäitumise mõju terviseprobleemide tekkimisel inimese individuaalsusest lähtuvalt. | Õpilane: 1) selgitab rahvatervise ja tervisedenduse arengusuundi ja põhimõtteid raamdokumentidele toetudes; 2) selgitab näidete varal riskikäitumise seoseid terviseprobleemidega; 3) juhendab klienti elukvaliteedi kindlustamisel tema individuaalsust arvestades. | <ul style="list-style-type: none"> • Esitlus; • infootsing; • arutelu kursuse foorumis; • enesekontrolli testid. | <ul style="list-style-type: none"> • Situatsioonülesande lahendamine HK 2, 3; • struktureeritud kirjalik töö HK 1. | Rahvatervis, tervisedenduse alused 2 EKAP 52 tundi e-õpe 1. Tervist ja elukvaliteeti mõjutavad tegurid 2. Enamlevinud terviseprobleemid 3. Terviseprobleeme tekitav riskikäitumine 4. Terviseprobleemide ennetamine |
| Iseseisev töö moodulis | 1. Kohustuslike õppematerjalide läbitöötamine. | | | |

| | |
|--|---|
| | IT juhendid koos hindamiskriteeriumitega on Moodle keskkonnas. |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | <p>Andmebaasid: Eurostat, Eesti Statistikaamet</p> <p>Detels R., McEwen J., Beaglehole R., Tanaka H. 2002. Oxford Textbook of Public Health Oxford University Press, 1955 lk.</p> <p>Koppel A, Kahur K, Habicht T, Saar P, Habicht J, van Ginneken E. Eesti: Tervisesüsteemi ülevaade. Tervisesüsteemid muutustes. 2008.</p> <p>Nutbeami D., Harrise E. 2002., Sissejuhatus tervise edendamisel kasutatavatesse teoreetilistesse mudelitesse/ Tõlkija Maarike Harro Eesti Haigekassa, 101 lk.</p> <p>Tulchinsky T, Varavikova E. 2000 .The New Public Health Academic Press , 882 lk.</p> <p>Valitsusasutuste veebilehed: www.sm.ee; www.haigekassa.ee; www.terviseamet.ee; www.tai.ee</p> <p>Vigastused Eestis. Levimus, tagajärjed ja ennetus / Koostajad: Kaasik T., Uusküla L.,2003 Eesti Tervisekasvatuse Keskus. 92. lk. ISBN 9985-78-864-8</p> <p>Viis aastat tervist edendavate haiglate võrgustikku Eestis/ Toimetaja Tiiu Härm, 2004 Tervise arengu Instituut, 140 lk.</p> <p>Young T. K . 2005. Population Health Concepts and Methods Oxford University Press , 392 lk.</p> |
| Mooduli hinde kujunemine | <p>Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamine.</p> <p>Mooduli hinnang kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnetest ja hinnangutest.</p> |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|---|--|--|--|--|
| 8 | TERVIS JA TEADVELOLEK | | | 2 EKAP |
| Eesmärk: . Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised tervisekäsitlustest ning hindab enda toitumiste ning füüsilise aktiivsuse seost tervisega. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad | | | | |
| Õpetajad: Inge Paju | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamismeetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab tervise definitsioone; 2) selgitab füüsilise, emotsionaalse, mentaalse, intellektuaalse ja vaimse tasandi seoseid ning hindab enda teadvelolekut; 3) selgitab psühhosomaatiliste muutuste mõju tervisele; | <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) selgitab erinevaid tervise definitsioone ning mõtestab tervislikku heaolu erinevatel tasanditel; 2) kirjeldab füüsilise, emotsionaalse, mentaalse, intellektuaalse ja vaimse dimensiooni seotust tervisekäsitlustes; | <ul style="list-style-type: none"> • Tõhustatud loeng e-toega; • praktikum; • iseseisev töö; • e-õpe; • arutelud; • analüüs; • hindamine. | <ul style="list-style-type: none"> • Tervise logiraamat: analüüsib oma tervisekäitumist, hindab muutuste mõju tervisele, määratleb tervist ohustavaid faktoreid ja kirjeldab parendusvõimalusi (kõik õpiväljundid). | <p>Tervis ja teadvelolek 2 EKAP</p> <p>52 tundi (KÕ 26 t, IT 26 t)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tervise käsitlused 2. Füüsiline, emotsionaalne, mentaalne, intellektuaalne ja vaimne tasand tervisekäsitlustes. Teadveloleku tehnikad 3. Psühhosomaatika, stress ja distress 4. Stimulaatorained, nende toime 5. Toitumine, kehaline aktiivsus ja kehakaal 6. Tarbimiskäitumine ja keskkonnatervis |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 4) selgitab stimulaatorainete mõju tervisele; 5) hindab enda toitumise ja füüsilise aktiivsuse seost terviselega; 6) analüüsib tarbijakäitumise mõju keskkonnatervisele. | 3) kirjeldabpsühhosomaatilisi muutusi organismis ja nende mõju tervisele; 4) hindab stimulaatorainete mõju tervisele; 5) hindab enda toitumist ja füüsilist aktiivsust ning selle seost terviselega; 6) analüüsib enda tarbijakäitumist ja keskkonnatervislikku olukorda. | | | |
| Iseseisev töö moodulis | Oma tervise logiraamatu koostamine | | | |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | Alter, S., Schiff, W. (2013). Essential Concepts for Healthy living. Burlington: Jones & Bartlett Learning. Vokk, R. (2013). Prillitoosi terviseraamat. Toit ja tervis. Tallinn: Cum Laude. | | | |
| Mooduli hinde kujunemine | Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja õppeülesannete sooritamine. | | | |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | | | Maht |
|--|---|--|---|--|
| 9 | KLASSIKALINE MASSAAŽ | | | 2 EKAP |
| Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab algteadmised klassikalise massaaži olemusest ning esmased töövõtted massaažiprotseduuri läbiviimiseks. | | | | |
| Nõuded mooduli alustamiseks: Puuduvad | | | | |
| Õpetajad: Aleksandra Vähi | | | | |
| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Õppemeetodid | Hindamismeetodid ja ülesanded | Mooduli teemad |
| Õpilane: 1) valmistab ette kabineti ja töövahendid lähtudes kliendi tervislikust seisundist, hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest; 2) valmistab ette kabineti ja töövahendid lähtudes | Õpilane: 1) demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist, hügieeni, tervisekaitse ja | <ul style="list-style-type: none"> Tõhustatud loeng e-toega; arutelu; situatsioonülesande lahendamine; praktiline harjutamine. | <ul style="list-style-type: none"> Situatsioonülesande praktiline lahendamine HK 1, 2, 3, 4. | Klassikaline massaaž 2 EKAP 52 tundi (KÕ (sh praktiline töö) 20 t, IT 32) 1. Sissejuhatus 2. Teoreetilised ja filosoofilised alused 3. Näidustused ja vastunäidustused 4. Ruumi ettevalmistamine ja vahendite valik 5. Ergonoomika ja hügieen |

| | | | | |
|---|--|--|--|-----------------------|
| kliendi tervislikust seisundist, hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest. | ergonoomika nõuetest ning massaažifilosoofiast lähtuvalt; 2) selgitab massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 3) koostab massaažiprotseduuri kava; 4) demonstreerib massaaži võtteid tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eetika põhimõtteid järgides. | | | 6. Tehnikad ja võtted |
| Iseseisev töö moodulis | 1. Massaažiprotseduuri kava koostamine; 2. iseseisev harjutamine. | | | |
| Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal | Douillard, J. (2010). Ajurveda massaaži käsiraamat. Tallinn: Ersen. Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M.-L., Kartau, A. K. (2011). Kaasaegse Tai joogamassaaži õpik. Tallinn: M.I. Massaažikool. Salguero, C.P. (2011). Tai massaaži entsüklopeedia. Tallinn: Ersen. Tulku, T. (2007). Tšiibeti lödvestus. Tallinn: Varrak | | | |
| Mooduli hinde kujunemine | Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Hindamisülesanne: Õpilane demonstreerib vastavalt ülesandele massaažiprotseduuri läbi viimist. | | | |