

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Tartu Tervishoiu Kõrgkool

Õppekava nimetus (eesti keeles): Jalahoolduse A ja O

Õppekava nimetus (inglise keeles) Footcare basics

Õppe liik (mikrokvalifikatsioon, mikrokraad): mikrokvalifikatsioon

Õppekavarühm (ISCED-97): 0915 Teraapia ja taastusravi

Õppekava koostamise alus (nt koostatud formaalõppe, kutsestandardi või selle osa, teatud õigusakti jms alusel): Podoloogi kutsestandard, tase 5

Õppekava vastavus EKR'le (Eesti kvalifikatsiooniraamistiku taseme lisamine on kohustuslik kõrgkoolidele ja kutseõppeasutustele): tase 5

Õppekeel: eesti keel

Maht tundides	260 tundi
Õppe maht ainepunktides (1 AP=26 tundi õppija tööd, mis sisaldab nii õppekeskkonnas toimuvaid tegevusi kui ka iseseisvat tööd):	10 EKAP
s.h - kontaktõppe maht	56
- praktilise töö maht	48
- iseseisva töö maht	156
Sihtgrupp ja selle kirjeldus: mikrokvalifikatsioon on mõeldud inimesele, kes soovib omandada oskusi, kuidas teostada jalahooldust vähemprobleemsetele jalgadele ja sealjuures teada, kuidas ette valmistada ja hooldada jalahoolduskabinetti. Õppetöö toimub koos tasemeõppe õppuritega ja sinna võtame lisaks osalema kuni 3 õpilast.	
Nõuded õpingute alustamiseks Oodatud on õppima kõik, kellel on huvi jalahoolduse vastu ning kellel on vähemalt keskharidus.	
Eesmärk Õpilane omandab teadmised, oskused ja hoiakud, kuidas planeerida ning läbi viia nõuetekohaselt jalahooldust kasutades erinevaid jalahoolduse läbiviimise tehnikaid ning ergonoomilisi töövõtteid.	
Õpiväljundid <ol style="list-style-type: none">1. Oskab valida jalahoolduse läbiviimiseks vajalikud instrumendid vastavalt patsiendile/kliendile;2. Oskab kasutada nõuetekohaselt isikukaitsevahendeid;3. Teab, kuidas valmistada ette ja korrastada nõuetekohaselt töökohta ning puhastada kasutatud vahendeid;4. Teab ja tunneb erinevate naha seisundite lahendamiseks mõeldud kosmeetikatoodete (sh keratolüütikumide) kasutamise võimalusi ja oskab sobivaid jalahooldustooteid kliendikeskselt koduseks jätkuhoolduseks soovitada;5. Oskab planeerida ja läbi viia nõuetekohaselt jalahooldushooldusprotseduure, kasutades erinevaid naha- ja küünehooldustehnikaid (sh manuaalne, aparaadiga, märg- ja kuivtehnika)	

Õppemeetodid

Moodle keskkonnas teostatavad testid, eneserefleksioonülesanded, essee, praktilised situatsioonülesanded

Õppekeskkonna kirjeldus

Õppekeskkonnaks on Tartu Tervishoiu Kõrgkooli jalahoolduseks mõeldud klassiruum. Klassiruum on varustatud praktiliseks tööks vajalike jalahooldusaparaatidega. Sterilisatsiooniruum on varustatud ultraheli vanni, autoklaavi ja pakendamisevahenditega.

Stuktuur ja maht

1. Kontaktõppe teemad (56 tundi)

- Isikukaitsevahendite eesmärgipärane valimine ja kasutamine.
- A- ja antiseptika reeglid. Instrumentide puhastus.
- Töökoha ettevalmistus ja korrastamine
- Jäätmekäitlus ja sellega seotud õigusaktid
- Kosmeetika kasutamise eesmärk ja ajalugu
- Kosmeetikatoodete koostis komponendid (ülevaade)
- Õlid, rasvad ja emulgaatorid
- Bioaktiivsed ained
- Lõhnaained, värvained ja muud lisaained kosmeetikas
- Kosmeetikatoodete komponentide mõju tervisele
- Töökeskkonna a- ja antiseptika
- Anamnees. Naha hindamine ja hindamismeetodid
- Naha ettevalmistamine hooldamiseks
- Nahahoolduses kasutatav a- ja antiseptika
- Jalavanni ja keratolüütiliste vahendite kasutamise näidustused ja vastunäidustused
- Nahahooldusprotseduurid
- Jalahoolduse erinevad tehnikad - instrumendid
- Jalahoolduse erinevad tehnikad – manuaalne pediküür
- Jalahoolduse erinevad tehnikad ja ergonoomilised töövõtted – aparaadiga: märgtehnika
- Jalahoolduse erinevad tehnikad ja ergonoomilised töövõtted – aparaadiga: kuiv- ja märgtehnika; nahahooldusprotseduurid – hüperkeratoosid, konnasilmad, soolatüükad

2. Praktilise töö teemad (48 tundi)

- Isikukaitsevahendite eesmärgipärane valimine ja kasutamine.
- Instrumentide puhastus (aparaadid)
- Isikukaitsevahendite eesmärgipärane valimine ja kasutamine.
- Töökoha ettevalmistus ja korrastamine
- Kosmeetikatoodete koostis komponentidega tutvumine + kreemi valmistamine
- Iseseisva töö tutvustus (kirjalik essee)
- Praktiliste situatsiooniülesannete lahendamine (üksteise jalgade hindamine ja lahendusvõimalused)
- Nahahooldusprotseduurid
- Jalahoolduse erinevad tehnikad ja ergonoomilised töövõtted – manuaalne pediküür

- Jalahoolduse erinevad tehnikad ja ergonoomilised töövõtted – aparaadiga: kuivtehnika
- Nahahooldusprotseduurid – hüperkeratoosid, konnasilmad, soolatüükad
- Kordamine eksamiks
- Eksam

3. Iseseisva töö teemad (156 tundi)

- Vaadata video ja sooritada refleksioonülesanne video järgselt
- Läbi töötada õppejõu Rahvastiku Tervise arengukava 2020-2030 ja Riigi jäätmekava aastateks 2014-2020 ning sooritada refleksioonülesanne Moodle keskkonnas
- Täita ainekursuse jooksul päevik Moodle keskkonnas
- Grupitööna ettekande koostamine kosmeetikatoodete komponentide mõjust tervisele
- Anamneesi kogumine ja dokumenteerimine;
- Anamneesile toetudes tegevusplaani koostamine ja analüüs;
- Kirjaliku situatsiooniülesande lahendamine, nõustamiskava koostamine, kliendi nõustamine ja tagasiside kogumine;
- Iseseisvate praktiliste tööprotseduuride läbiviimine väljaspool kooli õpikeskkonda.
- Ettevalmistumine praktikumideks vastavalt õppejõudude juhiste. Hindamisteks valmistumine endale sobival viisil.

Oppematerjalide loend

- Õppejõu poolt Moodle keskkonda lisatud oppematerjal.
- Niederau, A. (2019). Kõõneteraapia käsiraamat: põhjus, diagnostika, teraapia, profülaktika. Tartu: OÜ Ingeland.
- Liukkonen, I. & Saarikoski, R. (2008). Terved jalad. Tallinn: Medicina

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid ning väljastatavad dokumendid:

Hindamismeetod

1. Moodle keskkonnas video vaatamine ja refleksioonülesande sooritamine.
2. Rahvastiku Tervise arengukava 2020-2030 ja Riigi jäätmekava aastateks 2014-2020 läbitöötamine ning refleksioonülesande sooritamine Moodle keskkonnas
3. Päeviku täitmine Moodle keskkonnas
4. Grupitöö
5. Kirjalik essee
6. Kirjalik eksam- Moodle test
7. Praktilise situatsiooniülesande sooritamine eksamitel

Hindamiskriteerium

Eeldused eksamile pääsemiseks:

- Õpilane on sooritanud positiivsele tulemusele grupitöö ja kirjaliku essee
- Moodles valikvastustega testi sooritamine
- Õpilane on sooritanud positiivsele tulemusele praktiliste situatsiooniülesannete lahendamise
- Õpilasel on kõik iseseisvad tööd etteantud kuupäevadeks esitatud
- Õpilane on osalenud 80% praktikumides. Puudunud teemad tuleb õpilasel iseseisvalt järgi

õppida

Õpiväljundite omandamine on tõendatud ja õppijale väljastatakse tunnistus, kui õppija on nõuetekohaselt täitnud hindamiseetodi ning hindamiskriteeriumi.

Koolitajate kvalifikatsiooni üldine kirjeldus (milline haridus, kvalifikatsioon või töökogemus on koolitajatel nõutav?)

Koolitaja peab olema läbinud täies mahus jalahoolduspetsialisti täiendkoolitused asutuses, mis pakub antud täiendkoolitusi või Podoloog, tase 5 kutsetunnistus ning varasem töö- ja õpetamiskogemus.