



Empowering socially excluded elderly within Russian minority in Estonia and Finland

INTERREG IV A projekt SFE1

**Sotsiaalselt mittekaasatud venekeelsete eakate
jõustamine Eestis ja Soomes**

**Eakatega töötajate
40-tunnise täienduskoolituse
õppekava**

Projekti “Sotsiaalselt mittekaasatud venekeelsete eakate jõustamine Eestis ja Soomes” (EMEL) partnerid on Tallinna Pedagoogiline Seminar (juhtpartner) ja Diakoonia Rakenduskõrgkool.

Projekti kestvus: märts 2009 – juuni 2011

Projekti sihtgrupid:

- ✓ **sotsiaalselt mittekaasatud venekeelsed eakad** (vanuses 65 a ja enam) Eestis ja Soomes;
- ✓ **päevakeskuste töötajad** jt eakate hooldusega tegelevad isikud, kes vastutavad sotsiaalselt mittekaasatud venekeelsete eakate jõustamise eest;
- ✓ sotsiaalselt mittekaasatud venekeelsete eakate **koduhooldustöötajad**;
- ✓ sotsiaalselt mittekaasatud venekeelsete eakate **omastehooldajad**, kes igapäevaselt eakate eest hoolitsevad;
- ✓ **laiem avalikkus.**

Projekti **üldeesmärk on suurendada Eesti ja Soome venekeelsete eakate aktiivset osalust ja heaolu ühiskonnas** läbi kahe partneri poolt ühise **enesehoolduse teooriatel põhineva jõustamismudeli väljatöötamise ja arendamise.**

Koolituse eesmärk: jõustamismudeli ühine arendus läbi eakate hoolduse tegelevate töötajate koolituse – sotsiaalne, psüühiline, füüsiline vananemine, eakate iseseisva toimetuleku toetamine.

Sihtrühm: Tallinna ja Harjumaa eakate hoolekandes töötajad, vabatahtlikud.

Koolituse maht: 40 tundi, sellest 2 päeva Helsingis ja 3 päeva Tallinnas.

Koolitajad: pikaajalise koolitamise kogemusega Tallinna Pedagoogilise Seminari ja Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli õppejõud.

Koolituse lõpetamine: koolituses osalenud kursuslane saab tunnistuse kursuse läbimise kohta.

Mooduli nr.	I
Mooduli nimetus	Füüsiline vananemine
Mooduli eesmärk	Anda osalejatele ülevaade füüsilise vananemisega kaasnevatest probleemidest, probleemide ennetusest ning lahendusvõimalustest eaka ja ühiskonna seisukohalt
Käsitletavad teemad	1) Füüsilised vananemismuutused toimetuleku mõjutajatena <ul style="list-style-type: none"> • füüsilise vananemise määratlemine eaka ja ühiskonna seisukohalt • füüsilisest vananemisest põhjustatud takistused kaasatusel ühiskonda • võimalused toimetulekuks eaka ressurrsidega • ühiskonna võimalused toimetulekuks 2) Füüsilise aktiveerimise võimalused toimetuleku parandajatena 3) Ergonoomika kui toimetulek füüsilise vananemisega
Mooduli maht	8 tundi

Mooduli nr.	II
Mooduli nimetus	Psüühiline vananemine
Mooduli eesmärk	Anda osalejatele ülevaade psüühilise vananemisega kaasnevatest probleemidest, probleemide ennetusest ning lahendusvõimalustest eaka ja ühiskonna seisukohalt
Käsitletavad teemad	1) Psüühilised vananemismuutused toimetuleku mõjutajatena <ul style="list-style-type: none"> • psüühilise vananemise määratlemine eaka ja ühiskonna seisukohalt • psüühilisest vananemisest põhjustatud takistused kaasatusel ühiskonda • võimalused toimetulekuks eaka ressurrsidega • ühiskonna võimalused toimetulekuks 2) Mäluhäired ja nendega toimetulek <ul style="list-style-type: none"> • eaka probleemid • omastehooldajate probleemid • ühiskonna tugisüsteemid 3) Aju aktiveerimine paremaks toimetulekuks 4) Mõõdikud ja normid (RAI jt)
Mooduli maht	16 tundi

Mooduli nr.	III
Mooduli nimetus	Sotsiaalne vananemine
Mooduli eesmärk	Anda osalejatele ülevaade sotsiaalse vananemisega kaasnevatest probleemidest, probleemide ennetusest ning lahendusvõimalustest eaka ja ühiskonna seisukohalt
Käsitletavat teemasid	1) Sotsiaalsed vananemismuutused toimetuleku mõjutajatena <ul style="list-style-type: none"> • sotsiaalse vananemise määratlemine eaka ja ühiskonna seisukohalt • sotsiaalsest vananemisest põhjustatud takistused kaasatusel ühiskonda • võimalused toimetulekuks eaka ressursidega • ühiskonna võimalused toimetulekuks 2) Sotsiaalteenused ja toetused eakatele parema toimetuleku tagamiseks 3) Suhtlemise tähtsus ning lähivõrgustiku arendamine vanemas eas 4) Eaka inimese abistamine elu lõpus
Mooduli maht	8 tundi

Mooduli nr.	IV
Mooduli nimetus	Eakate jõustamine
Mooduli eesmärk	Anda ülevaade eakate jõustamise võimalustest – enesehooldus, jõustamismudel
Käsitletavat teemasid	1) Enesehooldus kui toimetuleku võti <ul style="list-style-type: none"> • enesehoolduse arendamine toimetulekuressursiks • eaka tugevate ja nõrkade külgede analüüsimine • lähivõrgustiku toetus enesehooldusel • ühiskonna võimalused enesehoolduse toetamiseks 2) Jõustamismudel
Mooduli maht	8 tundi