SURMA DOULA ÕPPEKAVA

Tallinn 2027

Õppeasutus	HEAOLU JA PÕLISTE TARKUSTE KOOL, VIVENCIA OÜ
Kooli majandustegevusteate number	169477, 260042
Õppekava nimetus	Surma doula
Surma doula ehk elulõpu toetaja on mitte-meditsiinilist tuge pakkuv spetsialist, kes toetab surevat inimest ja tema lähedasi elu lõpu etapis, pakkudes emotsionaalset, sotsiaalset ja praktilist tuge ning teadmisi surma ja suremisega seotud protsessidest, lähtudes inimese individuaalsetest vajadustest, väärtustest ja eelistustest.	

Õppekavarühm	0923 Sotsiaaltöö ja nõustamise õppekavarühm
Õppevorm	tsükliõpe
Õppe kestus	1 õppeaasta (9 kuud)
Õppekava maht (akadeemilist tundi)	288
Auditoorse töö maht	144
Veebipõhise töö maht	33
Iseseisva töö maht	109
Õppekeel	eesti keel

Õppe alustamise tingimused	Vähemalt keskhariduse omamine Registreerimisvormi täitmine ja motivatsioonikirja esitamine, mille alusel selgitab kool välja huvilise sobivuse soovitud erialal õppima asumiseks. Kuna õpe käsitleb emotsionaalselt tundlikke teemasid ning võib esile tuua isiklikke kogemusi ja mälestusi seoses haiguse, surma ja leinaga, eeldatakse õppijalt teadlikkust võimalikust emotsionaalsest mõjust ning valmisolekut nende teemadega õppeprotsessis tegeleda.
Õppekava eesmärk	Valmistada ette õppija toetama surijaid ja nende lähedasi emotsionaalselt, praktiliselt ja informatiivselt elu lõpu eel, suremise ajal ja surmajärgsel perioodil ning panustama kogukondlikku teadlikkuse tõstmisse surma, suremise ja leina teemadel.

Õppekava läbides lõpetaja

1. Mõistab surma ja suremise protsessi, palliatiivravi ning elu lõpu toetamise põhimõtteid ja inimese terviklikke vajadusi elu lõpus.
2. Mõistab kliendi ja tema lähedaste väärtushinnanguid, uskumusi ja vajadusi ning austab nende väärikust, autonoomiat ja individuaalseid valikuid.
3. Oskab pakkuda terviklikku ja protsessipõhist tuge elu lõpu eel, suremise ajal ja surmajärgsel perioodil, lähtudes inimese ja tema lähedaste vajadustest.
4. Oskab kasutada suhtlemis- ja kuulamisoskusi ning pakkuda emotsionaalset ja psühhosotsiaalset tuge surma, suremise ja leinaga seotud olukordades.
5. Oskab selgitada surma, suremise, leina ja elu lõpu toetamisega seotud küsimusi ning jagada asjakohast teavet oma pädevuse piires.
6. Mõistab surma doula rolli ja pädevuse piire, järgib eetilisi põhimõtteid, austab konfidentsiaalsust ning teeb vajaduse korral koostööd teiste spetsialistidega.
7. Oskab koguda ja kriitiliselt analüüsida erialast teavet, arvestada kultuuriliste ja individuaalsete eripäradega ning rakendada saadud teadmisi oma töös.
8. Oskab analüüsida oma erialast tegevust, rakendada enesehoiu põhimõtteid ning kavandada ja arendada surma doula teenust.

<table>
<tr><td colspan="2">Õppekava täitmise tingimused

Õppekava (288 ak t) sisaldab: 144 ak t auditoorset tööd, 35 ak t veebipõhist tööd, iseseisvat tööd 109 ak h (iseseisev õpe 68 ak t, praktika 32 ak t).

5 moodulit:

Professionaalne areng 35 ak t

Elulõpu toetamise alused 58 ak t

Suremine ja selle toetamine 79 ak t

Surmajärgne toetamine 43 ak t

Praktika 32 ak t

Lõputöö 21 ak t</td></tr>
<tr><td>Lõpetamise tingimused</td><td>Tunnistuse saamise eeldus on :
* Õppekava täielik läbimine. Kohustuslik on osaleda aktiivõppe ainetes, kus õppimine käib läbi kogemuse.Lõpetamiseks on vajalik vähemalt 85% kontaktõppetundides kohalviibimine.
* Praktika täielik läbimine.
* Testide sooritamine positiivsele hindele (vähemalt 51% õigeid vasutseid).
* Lõputöö esitamine positiivsele tulemusele.

Tõend väljastatakse kõigile õpilastele, kes osalevad koolitusel, aga ei ole sooritanud teste positiivsetele hinnetele või pole sooritanud lõpu esitlust positiivsele hindele.</td></tr>
<tr><td>Lõpetamisel väljastatav dokument</td><td>Kooli lõputunnistus.</td></tr>
</table>

Pääs tööturule	Õppekava lõpetanu alustab tööd ettevõtjana või asudes tööle erialaga seotud töökohas. Lõpetajal on võimalus liituda Elulõpu Toetajate Ühendusega.
Õppe toimumise koht	Õppetöö toimub hübriidvormis: osa aineid toimub veebipõhiselt, osa kontaktõppes. Lisandub iseseisev töö.
Koolitajad	(vt kodulehelt)

LÕPETAJATE OODATAV TEGEVUSVALDKOND

Õppekava läbinu võib tegutseda surma doulana, pakkudes tuge elu lõpu eel, suremise ajal ja surmajärgsel perioodil inimestele ning nende lähedastele. Lõpetaja võib osutada teenust iseseisva ettevõtjana või tegutseda koostöös elu lõpu toetamisega seotud organisatsioonide ja spetsialistidega.

Pärast õpingute läbimist on lõpetajal valmisolek korraldada ja läbi viia individuaalseid kohtumisi ning grupitegevusi, mis toetavad surma, suremise ja leinaga toimetulekut. Samuti oskab lõpetaja panustada kogukondlikku teadlikkuse tõstmisse, edendades avatud ja teadlikku suhtumist surma, suremisse ja leina ning algatades vastavaid arutelusid ja hariduslikke tegevusi.

Lõpetaja tegutseb oma pädevuse ja rolli piirides, teeb vajaduse korral koostööd tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistidega ning suunab inimese sobiva abi juurde.

Õppekava läbinul on võimalik liituda Elulõpu Toetajate Ühendusega, et osaleda valdkonna koostöövõrgustikus.

ÕPPEKAVA ALUSED JA PRAKTIKA KORRALDUS

Õppekava koostamisel on arvestatud rahvusvaheliselt tunnustatud surma doulade pädevuste ja õppekorralduse põhimõtetega ning lähtutud Eesti ravijuhendist „Palliatiivse ravi ravijuhend (II osa): Erakorraliste seisundite käsitlus, elulõpuravi ja palliatiivse ravi korraldus“.

Õppekava õppemeetoditeks on teoreetiline ja praktiline õpe, aktiivne loeng, praktilised harjutused, juhtumite arutluses osalemine, rühmatööd, ülesannete lahendamine, diskussioon, analüüs, seminar, meeskonnatöö, iseseisev töö. Praktika toimub õppe teises pooles.

ÕPPEKAVALE JA ÕPPETÖÖ KVALITEEDILE ESITATAVAD NÕUDED

1. Surma doula õppekava õpetavad enda erialase töökogemusega ja valdkonnas aktiivselt

tegutsevad õppejõud.
2. Õppekava on kooskõlas kooli põhikirja ja tegevussuundadega ning arvestab sihtrühma ja tööturu vajadusi.
3. Õppekava eesmärgid, õpiväljundid ja sisu on omavahel kooskõlas ning võimaldavad hinnata õppija teadmiste, oskuste ja pädevuste omandamist.
4. Õppemeetodid, iseseisva töö ja praktika maht ning hindamismeetodid toetavad õpiväljundite saavutamist.
5. Õppetöö toetab kaasaegsete ja tõenduspõhiste teadmiste ning sobivate toetamisviiside omandamist ja rakendamist, arvestades surma doula rolli ja pädevuse piire.
6. Hindamine lähtub õpiväljunditest ning arvestab õppeaine eesmärke ja eripära.
7. Õppetöös lähtutakse eetilistest põhimõtetest, austatakse inimese väärikust, autonoomiat ja konfidentsiaalsust ning arvestatakse kultuuriliste ja individuaalsete eripäradega.
8. Õppekava ja õppetöö kvaliteeti hinnatakse regulaarselt ning arendatakse õppijate tagasiside ja valdkonna arengusuundade alusel.

HINDAMISMEETODID JA HINDAMISKRITEERIUMID

Hindamismeetod võib olla: test, rühmatöö ettekanne, praktiline ülesanne, juhtumi analüüs, essee, enesereflektsioon, kliendi tagasiside, tervishoiutöötaja tagasiside.

Õpiväljundid:
Õppija:

1. Kirjeldab surma doula rolli, töö põhimõtteid, ajalugu ja eetikat ning surma, suremise ja elu lõpu toetamise aluseid.

2. Kogub ja analüüsib teavet inimese ja tema lähedaste vajaduste kohta ning kavandab nendest lähtuva toetuse.

3. Loob usaldusliku ja turvalise keskkonna, rakendab sobivaid suhtlemis- ja kuulamisoskusi ning pakub emotsionaalset ja psühhosotsiaalset tuge.

4. Toetab inimest elu lõpu eel ja suremise ajal, arvestades suremise füsioloogiat, inimese terviklikke vajadusi ning rakendades sobivaid mittefarmakoloogilisi toetusviise.

5. Mõistab palliatiivravi põhimõtteid, surivoodi ökosüsteemi ja elu lõpu planeerimise olulisust ning teeb vajaduse korral koostööd tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna spetsialistidega.

6. Toetab lähedasi surmajärgsel perioodil, arvestades leina, kultuurilisi eripärasid, mälestamise võimalusi, rituaale ja surmajärgseid praktilisi toiminguid.

7. Kavandab ja viib läbi surma, suremise ja leinaga seotud kogukondlikke teadlikkuse tõstmise tegevusi ning arendab surma doula teenust oma pädevuse piires.

8. Analüüsib oma erialast tegevust, rakendab enesehoiu põhimõtteid ning lähtub professionaalsetest ja eetilistest piiridest. Oskab rakendada erialaseid teadmisi praktikas.

ÕPPEKAVA MOODULID JA AINED, NENDE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID

Mooduli nimetus: PROFESSIONAALNE ARENG	**Maht: 35 ak tundi**
Eesmärk	Kujundada õppijas arusaam surma doula rollist, ajaloost, kutse-eetikast ja professionaalsest arengust ning valmisolek tegutseda teadlikult ja jätkusuutlikult nii üksikisikute kui ka kogukonna toetamisel.
Õpiväljundid	1. Kirjeldab surma doula rolli, kujunemislugu, tööpõhimõtteid ja vastutuse piire. 2. Mõistab kutse-eetika põhimõtteid ning rakendab neid inimese väärikuse, autonoomia ja konfidentsiaalsuse austamisel. 3. Analüüsib oma väärtushinnanguid ja hoiakuid seoses surma ja suremisega ning rakendab enesehoiu põhimõtteid. 4. Mõistab surmakirjaoskuse olulisust ning surma doula rolli kogukondliku teadlikkuse ja avatud arutelu edendamisel. 5. Kavandab oma professionaalset arengut ja surma doula tööga alustamist, arvestades oma pädevust, töökorraldust ja erialaseid võimalusi.
Läbitavad ained	1. Sissejuhatus õppimisse, 2. Enesehoid ja kohalolekupraktikad, 3. Surma doula roll ja ajalugu, 4. Surmakirja oskus kogukonnas, 5. Professionaalne identiteet.
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeaine põhiselt	

Mooduli nimetus: ELULÕPU TOETAMISE ALUSED	**Maht: 58 ak tundi**
Eesmärk	Anda õppijale teadmised palliatiivravi, aktiivse vananemise, elu lõpu planeerimise, leina ja spirituaalsuse põhimõtetest, et toetada inimest ja tema lähedasi terviklikult ning inimkeskselt.

Õpiväljundid	1. Selgitab gerontoloogia ja palliatiivravi põhimõtteid ning nende rolli elu lõpu toetamisel. 2. Kirjeldab inimese füüsilisi, psühhosotsiaalseid ja spirituaalseid vajadusi elu lõpus ning holistilise hoolduse põhimõtteid. 3. Mõistab elu lõpu planeerimise olulisust ning oskab toetada inimest oma soovide, väärtuste ja eelistuste sõnastamisel. 4. Mõistab leina olemust ja avaldumisvorme ning kirjeldab võimalusi leinaja toetamiseks. 5. Arvestab inimese individuaalsete, kultuuriliste ja spirituaalsete vajadustega elu lõpu toetamisel.
Läbitavad ained	1. Gerontoloogia, 2. Palliatiivravi, 3. Elulõpu planeerimine, 4. Lein ja spirituaalsus.
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeaine põhiselt	

Mooduli nimetus: SUREMINE JA SELLE TOETAMINE	**Maht: 79 tundi**

Eesmärk	Anda õppijale teadmised suremise füsioloogilistest ja psühhosotsiaalsetest aspektidest ning arendada oskusi surija ja tema lähedaste toetamiseks, rakendades sobivaid mittefarmakoloogilisi toetusviise, teadlikku kohalolu ja suhtlemist.
Õpiväljundid	1. Kirjeldab suremise füsioloogilist protsessi ja elu lõpus esineda võivaid muutusi ning vajadusi. 2. Selgitab mittefarmakoloogiliste toetusviiside võimalusi ja rakendab sobivaid võtteid surija heaolu toetamiseks oma pädevuse piires. 3. Mõistab surivoodi ökosüsteemi ning surija, lähedaste ja teiste toetajate rolli selles. 4. Rakendab teadliku kohalolu, aktiivse kuulamise ja empaatilise suhtlemise põhimõtteid surija ja tema lähedaste toetamisel. 5. Arvestab toetamisel inimese individuaalsete, emotsionaalsete, kultuuriliste ja spirituaalsete vajadustega ning oma pädevuse piiridega.
Läbitavad ained	1. Suremise füsioloogia, 2. Suremise toetamine mitte farmakoloogilistel viisidel, 3. Surivoodi ökosüsteem, 4. Kohalolu ja suhtlemine.

Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeaine põhiselt	

Mooduli nimetus: SURMAJÄRGNE TOETAMINE	**Maht: 43 ak tundi**
Eesmärk	Anda õppijale teadmised surmajärgsetest toimingutest, matusekorraldusest, mälestamisest, rituaalidest ja asjakohastest õigusaktidest ning arendada oskusi lähedaste toetamiseks pärast inimese surma.
Õpiväljundid	1. Kirjeldab surmajärgseid toiminguid, nende korraldust ja asjakohaseid õigusakte ning mõistab surma doula rolli ja vastutuse piire. 2. Mõistab matusekorralduse põhimõtteid ning oskab jagada lähedastele praktilist teavet oma pädevuse piires. 3. Selgitab mälestamise ja rituaalide tähendust leinaprotsessis ning arvestab nende kavandamisel inimese ja tema lähedaste soove, kultuurilisi tavasid ja uskumusi. 4. Oskab toetada lähedasi surmajärgsel perioodil, arvestades nende emotsionaalseid, praktilisi ja individuaalseid vajadusi.
Läbitavad ained:	1. Surmajärgsed toimingud, 2. Matusekorraldamine, 3. Mälestamine ja rituaalid.
Mooduli hindamine : Moodulit hinnatakse õppeaine põhiselt	

Mooduli nimetus: PRAKTIKA	**Maht: 32 ak tundi**
Eesmärk	Praktika eesmärk on rakendada õppetöös omandatud teadmisi ja oskusi surma, suremise ja elu lõpu toetamisel, lähtudes inimese ja tema lähedaste vajadustest ning surma doula rollist, pädevuspiiridest ja eetilistest põhimõtetest.

Õpiväljundid	Praktika läbinud õppija: 1. Kaardistab praktika keskkonnas inimese, lähedaste või kogukonna vajadusi seoses surma, suremise ja elu lõpuga. 2. Rakendab sobivaid suhtlemis-, kuulamis- ja toetamisviise, arvestades inimese individuaalseid vajadusi, soove ja väärtusi. 3. Kavandab ja viib ellu praktika keskkonnale sobiva toetava tegevuse, lähtudes surma doula rollist ja pädevuspiiridest. 4. Teeb koostööd praktika juhendaja ja teiste asjaomaste osapooltega, järgides konfidentsiaalsuse ja eetilise tegutsemise põhimõtteid. 5. Analüüsib oma praktikakogemust, enda reaktsioone ja professionaalset arengut ning määratleb edasised õppimisvajadused.
Mooduli hindamine : Mitteeristav hindamine (A/MA). Õppeprotsessis kasutatakse õpiväljundite saavutamise toetamiseks kujundavat hindamist ja lõimitud õppetegevust. Praktikatöö esitamise eelduseks on praktika sooritamine ning nõuetekohaste praktikadokumentide ja praktikatöö tähtaegne esitamine. Praktika arvestatakse sooritatuks (A), kui õppija on saavutanud õpiväljundid ja esitlenud praktika käigus koostatud praktikatöö.	

LÕPUTÖÖ	**Maht: 21 ak tundi**

Lisainfo	Üldised küsimused: tarkustekool@gmail.com Õppekava sisulised küsimused: info@vivencia.ee