

# Tervisekool

## FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI ÕPPEKAVA

August 2018

**Hariduse liik:** Täienduskoolitus

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppekeel:** Eesti keel

**Õppekava koostamise alus:** Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni poolt koostatud toitumisterapeudi tööle esitatavad nõuded ja toitumisterapeudi kutsestandard (tase 6). UK toitumisterapeudi kutsestandard.

Kooli lõpetav funktsionaalse toitumise terapeut on suuteline pakkuma kvaliteetset ja nõuetekohast toitumisteraapia teenust suurele grupile klientidele, kelle nõustamine ei kuulu baasõppe lõpetanud toitumisterapeudi kompetentsi (neurodegeneratiivsed haigused, autism, erinevad psüühikahäired, neuroloogilised häired, toiduainete talumatus, mis ei ole tsöliaakia ja laktoositalumatus, soolepõletikud, erinevad nahahaigused, migreen, liigesehaigused jt).

Funktsionaalse toitumise terapeut saab süvendatud koolituse haiguspuhuse toitumise ja toitumusliku seisundi hindamise ning tervisehäirete all olevat füsio-biokeemiliste muutuste osas.

### **FUNKTSIONAALSE TOITUMISTERAPEUDI ÕPPE MAHT, ÜLESEHITUS ja SIHTGRUPP**

Auditoorne õpe toimub kahepäevaste tsüklitena kord kuus, auditoorse õppe vahepeal toimub superviseeritud praktika ja iseseisev töö.

### **ÕPPEKAVA KOOSNEB KOLMEST OSAST**

III moodul **TOITUMISTERAPEUDI** õpe (vt eraldi õppekavast, 160 tundi)

IV moodul **FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAAPIA BAASÕPE**. Kokku 160 tundi sh 112 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas, 48 tundi iseseisvat teoreetilist ja praktilist tööd.

III ja IV mooduli õpe kestab 1 aasta (12 kuud).

V moodul **FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAAPIA JÄTKUÕPE**. 600 tundi

192 tundi auditoorset tööd (24 õppepäeva), 148 tundi iseseisvat tööd, 140 tundi superviseeritud praktikat ja 120 tundi lõputöö (funktsionaalse toitumise teraapia juhendite) kirjutamist.

Õppe kestvus 1,6 aastat

## **KOOLI VASTUVÖTT JA EELDUSED**

IV moodulisse, baasõppesse saamiseks on vajalik

- Tervisenõustaja toitumise alal (või sellega võrdsustatud toitumisenõustaja õppe) ja toitumisterapeudi tunnistuse olemasolu ning praktiline klienditöö kogemus;
- Isiklik avaldus koos töökogemuse kirjeldusega;
- Vastuvõtuvestlus.

V moodulisse, jätkuõppesse asumisel on nõutav

- Tervisenõustaja toitumise alal, toitumisterapeudi- ja funktsionaalse toitumise terapeudi baasõppe läbimine (või nende võrdsustatud koolituste);
- kliendivastuvõttude olemasolu;
- toitumisterapeudina või funktsionaalse toitumise nõustajana töötamine funktsionaalse toitumise terapeudi meeskonnas.

## **IV MOODUL**

### **FUNKSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI (FTT) BAASÕPE**

#### **KOOLITUSE ÕPIVÄLJUNDID**

Funktsionaalse toitumise terapeudi baasõppe läbinud toitumisterapeut mõistab kehas toimuvaid protsesse sügavamalt ja põhjalikumalt, samuti mõistab funktsionaalse toitumisterapeudi töö aluseks olevaid põhimõtteid ja töötab tema meeskonnas.

- mõistab immuunsüsteemi toimimise aluseid ja tunneb immuunsüsteemi;
- mõistab kehafunktsioonide seotust toitumisega ja oskab oma töös kasutada füsiobiokeemilist ja psühhosotsiaalset lähenemist;
- oskab juhendada FTT poolt määratud dieete (SCD, GK, detoksidiit, FODMAP, histamiinitalumatus jt), kindlustades keha toitainetevajaduse ka piirangutega dieetide puhul ning andes tagasisidet funktsionaalse toitumise terapeudile;
- teeb raskemate/keerulisemate kliendijuhtumite puhul koostööd funktsionaalse toitumise terapeudiga ja teab enda kompetentsi piire iseseisvalt töötades;
- tunneb mõningaid bioloogilise/funktsionaalse meditsiini teste ja teab nende teostamisel ning interpreteerimisel meeskonnatöö vajalikkust.

#### **ÕPPE LÕPETAMISE KRITERIUMID**

- Õpilane on FTT meeskonnas juhendanud vähemalt 3 erinevat dieeti ning nõustanud toidutalumatusete teste (hõlmab erimenüü koostamist).

- Õpilane on esitanud on kõik kontrolltööd (immuunsuse, lapse toitumisenõustamise ja eksamitöö).
- Õpilane on esitanud 15 kliendi nimekirja koos nõustamise lühikirjeldusega, nende hulgas 5 FTT tasemel kliendinõustamise kirjeldust (sh meeskonnatöö kirjeldus), 1 väikese lapsega perekonna nõustamine ja 1 seedevaevustega kleindi nõustamine).
- FTT baasõppe lõpetanud toitumisterapeutid peab olema toimiv meeskond, kuhu kuulub ka funktsionaalse toitumise terapeut.

| AUDITOORSE TÖÖ AINEKAVA   | Auditoorse töö tunde (T/P) | Iseseisev töö<br>K-kontrolltöö<br>P-praktika |
|---|----------------------------|--|
| <b>FUNKTSIONAALNE TOITUMINE</b><br>Funktsionaalne lähenemine kliendi probleemidele ja kliendi käsitus funktsionaalses meditsiinis. Funktsionaalne toitumine ja funktsionaalne meditsiin. Füsiobiokeemiline ja psühhosotsiaalne lähenemine inimese tervisele<br>FTT baasõppe läbinud toitumisterapeuti (TT) pädevus, meeskond, koostöö.                            | 8                          | P  |
| <b>IMMUUNSÜSTEEM, IMMUUNSUSE TOETAMINE TOIDUGA</b><br>Immuunsüsteemi anatoomia-füsioloogia. Immuunsüsteemi toimimine, immuunvahendused, immuunsüsteemi häirituse seos erinevate haigustega. Autoimmuunhaigused. Põletiku olemus. Immuunsuse toetamine toidu ja toidulisanditega.  | 8                          | K  |
| <b>SEEDESÜSTEEM ja MIKROBIOOTA</b><br>Soolestiku ehitus, soolestiku immuunsus – süvendatud õpe. Seedevaevused – kordamine ja lisateadmised funktsionaalsest meditsiinist. Soole mikrobioota tänapäevaste teadmiste valguses ning seosed haigustega. Tõenduspõhised toitumisenõustamisel kasutatavad soovitusel.   | 8/8                        | P  |
| <b>DETOKSIFIKATSIOON ja RASKMETALLIKOORMUS</b><br>Detoksifikatsiooniprotsessid kehas ja nende toetamine toiduga. Kordamine ja süvendatud teooria. Detoksifikatsiooni teooria ja menüüde kasutamine reaalses klienditöös.  | 8                          | P  |
| <b>TOIDUTALUMATUSE TESTIDE MÄÄRAMINE, TOIDUTALUMATUS JA TERVISEPROBLEEMID</b><br>1. Cytotoxic test, tõenduspõhisus ja nõuded testi nõustajale.<br>2. IgG toidutalumatuse test, tõenduspõhisus ja nõuded testi nõustajale.<br>3. Opioidide test.<br>4. Histamiini jt talumatused, testid.<br>Praktika läbi kliendijuhtumite. Baastasemel FTT pädevus ning koostöö. | 8                          | P  |
| <b>LAPS ERINEVATES EAPERIOODIDES. HAIGE LAPS PERES. LAPSE JA PERE NÕUSTAMINE.</b><br>Lapse areng, erinevate eaperioodide iseärasused. Arenguteooriad. Lapsepõlve mõju täiskasvanutel.<br>Perekond erinevates eluperioodides ning perenõustamise alused. Lapse depressioon jt vaimsed häired ning toitumisenõustamine. Koostöö psühholoogide ja psühhiaatritega.   | 16                         | K<br>P                                       |

|   |              |   |
|---|--------------|---|
| <b>KEHA JA VAIMU SEOS. PSÜHHOSOMAATIKA. PSÜHHOTERAAPIA ALUSED, KLIENDI MOTIVEERIMINE, LÄBIPÕLEMISKINDLUSE LOOMINE, NÕUSTAMISES KASUTATAVAD MEETODID</b><br>Psühhosomaatika, kehaliste terviseprobleemide seos depressiooni ja psüühilise stressiga. Haigused, millel on tugev seos psüühikaga, kehalised haigused, millel ei ole kehalist põhjust. Erinevad lähenemised ja teraapiad söömisega seotud probleemidele. Toitumisharjumuste jaoks vajalike terapeutilise suhtlemistehnikate praktiseerimine. Kliendi motiveerimise tehnikad. Töö iseendaga, kui kliendid ei edene. Eneseabi. Probleemilahendusprotsessi kasutamine töös iseenda ja klientidega. | 8/8          |   |
| <b>MEESKONNATÖÖ ALUSED</b><br>Funktsionaalse toitumise terapeudi baastaseme lõpetanu pädevus ja meeskond. Meeskonnatöö alused ja meeskonnaliikmete funktsioonid.  | 4/4          | P |
| <b>FUNKTSIONAALSE LÄHENEMISE KASUTAMINE PRAKTILISES KLIENDITÖÖS. IGAPÄEVATÖÖPRAKTIKA.</b><br>Praktika: FTT tasemel seede- ja seedetraktiga klientide juhtumid.<br>Praktika: Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus oleva haiguspuhuse (sh detoksifikatsiooni-) menüü koostamine.<br>Menüüde koostamine FTT meeskonnas<br>Praktika toidutalumatusega klientide nõustamisel.<br>Praktika: Multiprobleemsed kliendid: eakasklient, laps, koostöö FTT-ga.<br>Õpilane demonstreerib ARVESTUSEL oma pädevust FTN tasemel nõustajana, menüüde koostamise oskust ning võimet funktsionaalse toitumise terapeudi meeskonnas töötada.                               | -/24         | P |
| <b>Kokku</b>  | <b>68/44</b> |   |
| <b>ISESEISEV TEOREETILINE TÖÖ JA SEUPERVISEERITUD PRAKTIKA kokku</b>  | <b>48</b>    |   |
| <b>KOKKU</b>  | <b>160</b>   |   |

Õpilasele väljastatakse Funktsionaalse toitumise teraapia baasõppe läbimise kohta tunnistus.

## V MOODUL

### FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI JÄTKUÕPE

#### KOOLITUSE ÕPIVÄLJUNDID

Funktsionaalse toitumise terapeut mõistab kehas toimuvate haiguslike protsesside füsioloogiat ja biokeemiat ning tunneb funktsionaalse meditsiini algtõdesid.

- mõistab immuunsüsteemi toimimise aluseid ja oskab nõustada autoimmuunhaigusega kliente,

- mõistab kehafunktsioonide seotust toitumisega ja oskab oma töös kasutada füsiobiokeemilist ja psühhosotsiaalset lähenemist, määrates dieete ja toidulisandeid vastavalt kehafunktsioonide häiretele ning kindlustades kleindi turvalisuse,
- oskab hinnata haige seisundit ja määrab haiguspuhuseid dieete (SCD, GK, detoksidieet, FODMAP, histamiinitalumatus jt), kindlustades keha toitainetevajaduse ka piirangutega dieetide puhul,
- tunneb mõningaid bioloogilise/funktsionaalse meditsiini teste ja teab nende teostamisel ning interpreteerimisel meeskonnatöö vajalikkust.

## ÕPPE LÕPETAMISE KRITEERIUMID /HINDAMISKRITEERIUMID

Õpilane on nõustanud õppe jooksul igakuiselt vähemalt ühte haiget isikut, saades supervisiooni vanemalt praktikult.

Õpilane on kirjutanud 6 funktsionaalse toitumise terapeudi tasemel juhust.

Õpilane on koostanud funktsionaalse toitumisteraapia skeemi (kas ühe väga keerulise juhtumi näitel või teoreetiliselt).

Õpilane on esitanud või arutanud superviisoriga 10 erineva terviseprobleemiga kliendi juhtumit.

- Nahaprobleemidega kliendi juhtum;
- Haige lapse toitumisteraapia juhtum;
- Autismi diagnoosiga lapse toitumisteraapia juhtum;
- Seedeprobleemidega kliendi toitumisteraapia juhtum;
- Migreeni või aneemiadiagnoosiga kliendijuhtum;
- Liigeseprobleemidega kliendi toitumisteraapia juhtum;
- Diabeedidiagnoosiga toitumisteraapia juhtum;
- Hormonaalsete probleemidega kliendi toitumisteraapia juhtum;
- Psühhikahäirega kliendi juhtum koostöös psühhiaatrite ja/või psühhoterapeutidega;
- Haige eaka toitumisteraapia juhtum.

| AUDITOORSE TÖÖ AINEKAVA   | Auditoorne töö teooria/praktika | Arvestused                              |
|---|---------------------------------|---|
| <b>FUNKTSIONAALSE TOITUMISTERAAPIA (FTT) ALUSED, ERIALA EDENDAMINE JA KOOSTÖÖ</b><br>Projektitöö jm eriala edendav tegevus. Koostöö/meeskonnatöö. Juhtimise alused. Funktsionaalse toitumise terapeut ettevõtjana. Seadusandlus. Toitumisteraapia protsess. Toitumisteraapia skeem autismi toitumisteraapia näitel. | 16t/8t                          | Arvestus FTT skeemi kohta kursuse lõpus |
| <b>PSÜÜHIKAHÄIRETE TOITUMISTERAAPIA</b><br>Levinumad psüühikahäired, nende olemus, ravi ja psühhoteraapia. Aju ja soolestiku seos. Ärevus, käitumis- ja tähelepanuhäired ning toitumine. Depressioon ja toitumine.  | 16t/16t                         | Tõenduspõhise TT juhise koostamine      |

|   |            |                                    |
|---|------------|------------------------------------|
| Skisofreenia ja toidutalumatus. Sundmõtted ja -teod, agressiivsus ja vägivallareaktsioonid ja nende seos toitumisega  |            |                                    |
| <b>KLIENDINÕUSTAMISE ALUSED</b><br>Raske kliendi nõustamine, enesekehtestamine ja enesehoid. Koostöö psühhiaatrite ja psühhoterapeutidega. Läbipõlemine.  | 8t/8t      |                                    |
| <b>SEEDEELUNDKONNA HAIGUSED JA TOITUMISTERAAPIA, ERIDIEEDID, PARASIIDID, SOOLE MIKROBIOOM</b><br>Seedeelundkonna haigused ja toitumine, eridieedid. Nende juhendamine. Seedimist hindavad analüüsid. Parasitoloogia.  | 8t/16t     | Tõenduspõhise TT juhise koostamine |
| <b>AUTOIMMUUNSUSE TOITUMISTERAAPIA</b><br>Autoimmuunsuse käsitlus funktsionaalses meditsiinis.  | 8t/16t     | Tõenduspõhise TT juhise koostamine |
| <b>LIIGESEHAIGUSED</b> ja toitumisteraapia.<br><b>LUUDE TERVIS</b> ja toitumine.  | 12t        | Tõenduspõhise TT juhise koostamine |
| <b>PEAVALU TOITUMISTERAAPIA</b><br>Erinevad mehhanismid ja toitumuslik toetus nende puhul. Histamiinitalumatus.   | 4t         | Tõenduspõhise TT juhise koostamine |
| <b>NAHAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA</b><br>Erinevad nahahaigused ja toitumisteraapia.  | 8t         | Tõenduspõhise TT juhise koostamine |
| <b>HORMONAALSED PROBLEEMID JA TOITUMISTERAAPIA</b><br>Hormonaalse süsteemi funktsioneerimine, omavaheline koosmõju. Hormoonsüsteemi häirivad kemikaalid.  | 16t        | Tõenduspõhise TT juhise koostamine |
| <b>ERIJUHTUMID: HAIGE EAKAS</b><br>Füsioloogilised ja patoloogilised terviseprobleemid: südame-veresoonkonnaprobleemid, osteoartroos, prostata suurenemine, andro- ja menopaus, osteoporoos jt. Psüühilised probleemid ja eakas: mäluprobleemid (k.a Alzheimer), depressioon, ärevus, nende kujunemise mehhanismid (kaotusepsühhologia jt). Piirid ja erinevate spetsialistide pädevus, edasisuunamine. | 8t         | Tõenduspõhise TT juhise koostamine |
| <b>ERIJUHTUMID: HAIGE LAPS</b><br>Lapse eripära erinevate haiguste korral. Toitumisteraapia erinevate kehaliste haiguste puhul, koostöö arstiga. Toiduainete turvalisus ja keskkonnamürgid ning lapse tervis.   | 8t         | Tõenduspõhise TT juhise koostamine |
| <b>KLIENDIJUHTUMITE ANALÜÜSID</b><br>Praktika   | 8/16       |                                    |
|   | 120/72     |                                    |
| <b>SUPERVISEERITUD PRAKTIKA</b>   | 140        |                                    |
| <b>ISESEISEV TÖÖ</b>  | 148        |                                    |
| <b>JUHISTE KOOSTAMINE: üks õpilane koostab 6 FTT juhise</b>   | 120        |                                    |
| <b>KOKKU</b>  | <b>600</b> |                                    |

Õpilasele väljastatakse Funktsionaalse toitumise terapeudi õppe läbimise kohta tunnistus.