

Tervisekool

FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI ÕPPEKAVA

August 2018

Hariduse liik: Täienduskoolitus

Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi

Õppekeel: Eesti keel

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 88 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas, 40 tundi iseseisvat tööd ja 32 tundi superviseeritud praktikat.

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

FUNKTSIONAALSE 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, detoksidieet, 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 KRITEERIUMID

- 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 seede-vaevustega kleindi nõustamine).
- FTT baasõppe lõpetanud toitumisterapeutil peab olema toimiv meeskond, kuhu kuulub ka funktsionaalse toitumise terapeut.

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

LÄBIPÕLEMISKINDLUSE LOOMINE, NÕUSTAMISE KASUTATAVAD MEETODID 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 söömise seotud probleemidele. Toitumisnõustaja tööks vajalike terapeutilise suhtlemistehnikate praktiseerimine. Kliendi motiveerimise tehnikad. Töö iseendaga, kui kliendid ei edene. Eneseabi. Probleemilahendusprotsessi kasutamine töös iseenda ja klientidega.		
MEESKONNATÖÖ ALUSED Funktsionaalse toitumise terapeudi baastaseme lõpetanu pädevus ja meeskond. Meeskonnatöö alused ja meeskonnaliikmete funktsioonid.	4/4	P
FUNKTSIONAALSE LÄHENEMISE KASUTAMINE PRAKTILISES KLIENDITÖÖS. IGAPÄEVATÖÖPRAKTIKA. Praktika: FTT tasemel sedevaevustega klientide juhtumid. Praktika: Tervisliku, toitainete mõttes tasakaalus oleva haiguspuhuse (sh detoksifikatsiooni-) menüü koostamine. Menüüde koostamine FTT meeskonnas Praktika toidutalumatusesega klientide nõustamisel. Praktika: Multiprobleemsed kleidid, koostöö FTT-ga.	-/8	P
Kokku	68/20	
ARVESTUS Õpilane demonstreerib oma pädevust FTN tasemel nõustajana, menüüde koostamise oskust ning võimet funktsionaalse toitumise terapeudi meeskonnas töötada.	8	K P
ISESEISEV TÖÖ kokku	32	
SUPERVISEERITUD PRAKTIKAT kokku	32	
KOKKU	160	

Õpilasele väljastatakse FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAAPIA BAASÖPPE 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, detoksieet, 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 KRITERIUMID /HINDAMISKRITERIUMID

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
FUNKTSIONAALSE TOITUMISTERAAPIA (FTT) ALUSED, ERIALA EDENDAMINE JA KOOSTÖÖ 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
PSÜÜHIKAHÄIRETE TOITUMISTERAAPIA Levinumad psüühikahäired, nende olemus, ravi ja psühhoteraapia. Aju ja soolestiku seos. Ärevus, käitumis- ja tähelepanuhäired ning toitumine. Depressioon ja toitumine. Skisofreenia ja toidutalumatus. Sundmõtted ja -teod, agressiivsus ja vägivallareaktsioonid ja nende seos toitumisega	16t/16t	Tõendus põhise TT juhise koostamine
KLIENDINÕUSTAMISE ALUSED	8t/8t	

Raske kliendi nõustamine, enesekehtestamine ja enesehoid. Koostöö psühhiaatrite ja psühhoterapeutidega. Läbipõlemine.		
SEEDEELUNDKONNA HAIGUSED JA TOITUMISTERAAPIA, ERIDIEEDID, PARASIIDID, SOOLE MIKROBIOOM Seedeelundkonna haigused ja toitumine, eridieedid. Nende juhendamine. Seedimist hindavad analüüsid. Parasitoloogia.	8t/16t	Tõenduspõhise TT juhise koostamine
AUTOIMMUUNSUSE TOITUMISTERAAPIA Autoimmuunsuse käsitlus funktsionaalses meditsiinis.	8t/16t	Tõenduspõhise TT juhise koostamine
LIIGESEHAIGUSED ja toitumisteraapia. LUUDE TERVIS ja toitumine.	12t	Tõenduspõhise TT juhise koostamine
PEAVALU TOITUMISTERAAPIA Erinevad mehhanismid ja toitumuslik toetus nende puhul. Histamiinitalumatus.	4t	Tõenduspõhise TT juhise koostamine
NAHAHAIGUSTE TOITUMISTERAAPIA Erinevad nahahaigused ja toitumisteraapia.	8t	Tõenduspõhise TT juhise koostamine
HORMONAALSED PROBLEEMID JA TOITUMISTERAAPIA Hormonaalse süsteemi funktsioneerimine, omavaheline koosmõju. Hormoonsüsteemi häirivad kemikaalid.	16t	Tõenduspõhise TT juhise koostamine
ERIJUHTUMID: HAIGE EAKAS 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
ERIJUHTUMID: HAIGE LAPS Lapse eripära erinevate haiguste korral. Toitumisteraapia erinevate kehaliste haiguste puhul, koostöö arstiga. Toiduainete turvalisus ja keskkonnamürgid ning lapse tervis.	8t	Tõenduspõhise TT juhise koostamine
KLIENDIJUHTUMITE ANALÜÜSID Praktika	8/8	
	120/72	
SUPERVISEERITUD PRAKTIKA	140	
ISESEISEV TÖÖ	148	
JUHISTE KOOSTAMINE: üks õpilane koostab 6 FTT juhist	120	
KOKKU	600	

Õpilasele väljastatakse FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI ÕPPE läbimise kohta tunnistus.