

## Tervisekool

### TOITUMISTERAPEUDI ÕPPEKAVA

vt õppekava üldülevaadet ja I -II mooduli õppe sisu eraldi dokumendist

#### **Toitumisterapeudi õppesse asumise eeldused:**

TOITUMISTERAPEUDIÕPPE õppetöö kogumaht on 510 tundi ja see jaguneb kolme moodulisse. Toitumisterapeudi õppesse asumiseks peab olema läbitud toitumisharidust baastaseme õpe (Tervisekoolis I ja II moodul) ja õppuril peab olema kõrgharidus.

TOITUMISNÕUSTAJA BAASÕPE“ (350 tundi) koosneb kahest moodulist (I ja II). TOITUMISTERAPEUDI ÕPE on õppe III moodul (160 tundi). See tase vastab toitumisterapeudi kutsestandardi (tase 6) miinimumtasemele ning eeldab kõrgharidust.

**I moodul** 48 tundi: „Tervisliku tasakaalustatud toitumise alused ning toidu valmistamine“.

**II moodul:** 302 tundi: „Toitumishariduse alused“.

**III moodul:** 160 tundi „Toitumisterapeudi õpe“

Õpe jaguneb auditoorseks (teooria ja praktikaõpe), iseseisvaks õppeks ning superviseeritud praktikaks. Auditoorne osa koosneb kahe- või kolmepäevastest tsüklitest kord kuus või rohkem kordi kuus, kestvusega kokku 1-2 aastat.

#### **KOOLITUSE EESMÄRGID ja ÕPIVÄLJUNDID (vt ka hindamiskriteeriume)**

Õpilane demonstreerib eksamitööga oma kompetentsust toitumisterapeudina: oskab leida ja oskab kasutada tõenduspõhiseid allikaid haiguspuhuse toitumise kohta, annab kliendile õiged juhised erimenüü järgimiseks, annab erinevate terviseprobleemidega klientidele õiget toitumise alast nõu oma kompetentsuse piirides.

#### **ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID JA – MATERJALID**

**Kutsestandardi järgi toitumisterapeudi pädevusse kuuluvad seisundid - haigusseisundid, mille ravijuhised sisaldavad toitumisharidust.**

Koolitusel räägitakse nii ravijuhistes sisalduvatest soovitudest kui nendele lisanduvatest tõenduspõhistest toitumissoovitustest. Haigusseisundite kirjeldamisel kasutatakse Eesti suuremate haiglate poolt avaldatud materjalide ja tõenduspõhist kirjandust.

Koolitus sisaldab nii teooriat kui haiguspuhuse toitumishariduse praktikat.

Iga haigusseisundi juures käsitletakse lühidalt haiguse olemust, korraldatakse anatoomiat ning käsitletakse süvendatult füsioloogiat. Toitumissoovituste õpetamisel lähtutakse biokeemiast ja füsioloogiast

<b>ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU</b>	<b>Tun- de</b>	<b>Õppe- meetodid</b>	<b>Õppematerjal</b>
-------------------------------	--------------------	---------------------------	---------------------

<b>BIOKEEMIA ja RAKUBIOLOOGIA</b> Põhitoitainete biokeemia. Energia tootmine, sh sportimisel. Rakubioloogia.	<b>16</b>	Auditoorne töö: loeng	Kooli poolt koostatud õppematerjalid, biokeemia ja füsioloogia õpikud.
<b>TOITUMISTERAAPIA ALUSED, TÕENDUSPÕHISUS</b> (teadusuuringud toitumisteraapias), <b>SEADUSANDLUS.</b>	<b>16</b>	Auditoorne töö: loeng	
<b>BARIAATRILINE KIRURGIA KAALULANGETAMISEL</b> Nõustamine enne ja pärast operatsiooni. Toidulisandid	<b>8</b>	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	Bariaatrilise patsiendi käsitus enne ja pärast kirurgilist sekkumist. Eesti ravijuhend ja lõputöö Tervisekoolis, Margit Kask, 2017.
<b>TOIDUTÕHUSTAMINE, TOIDULISANDID, TOIDUOHUTUS, LISAAINED, RIKASTATUD TOIDUD. SÖÖMISHÄIRED ja ALAKAAL</b>	<b>8</b>	Auditoorne töö: loeng	ETS ja Euroopa parlamendi ja nõukogu määrus (EÜ) 1924/2006. ICD 10 klassifikatsioon
<b>HAIGUSPUHUNE TOITUMISTERAAPIA</b> sisaldab haigusõpetust, anatoomiat-füsioloogiat ning biokeemiat. sh toitumisterapeudi pädevus toidulisandite määramisel ja ohud toidulisanditega seoses.	<b>40</b>	Kooli-keskkonnas	
Sh <b>SÜDAME-VERESOOKONNAHAIGUSTE TEKIMINE NING SEOS TOIDUAINETE JA TOITUMISEGA.</b> Terviseprobleemide aluseks olevad biokeemilised mehhanismid, veresuhkru, triglütseriidide, lipiidide ja kolesterooliga seoses. Südame-veresoonkonna haiguste preventioon, kõrgvererõhktõbi, insuldi taastusravi, krooniline südamepuudulikkus, kroonilised venoossed haavandid. Tõendus põhised toitumissoovitused.	Sh 5	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite arutelud	Eesti südame- ja veresoonkonna haiguste preventiooni juhend. Eesti Arst 2006; 85(3):182-216. Täiskasvanute kõrgvererõhktõve käsitus esmatasandil (RJ-I/1.1-2012) Kroonilise südamepuudulikkuse diagnoosimise ja ravi juhised. Eesti lipiidijuhised II 250201. Teadusartiklid antud teemadel.
Sh <b>DIABEET</b> II tüüpi diabeet, veresuhkrataseme tasakaalustamine toitumise abil. Vereanalüüside tõlgendamine veresuhkru, triglütseriidide ja lipiidide osas.	Sh 3	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	2. tüüpi diabeedi Eesti ravijuhend 2016. Eesti Arst 2016; 95(7):465-473. Teiste riikide toitumissoovitused diabeetikule (sh American

Diabeedi tekkemehhanismid, insuliinresistentsuse olemus ja haigusriskid. I tüübi diabeet ja toitumine, koostöö arstide ja diabeediõdedega.			Diabetes Association standards of medical care in diabetes – 2017). Diabeetiku toiduvalik, Eesti Diabeediliit 2005.
Sh SEEDEELUNDKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID JA ERIDIEEDID Reflukstõbi (GERD), ärritunud soole sündroom, tsöliaakia ja toitumine. Tõendus põhised toitumissoovitused.	Sh 8	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	Gastrosofageaalse reflukshaiguse ravijuhend Eesti Arst 2009; 88(6):427–431. Teadusartiklid antud teemadel.
VAIMSE TERVISE TOETAMINE TASAKAALUSTATUD TOITUMISEGA. ANEEMIAID. Stress ja toitumine. Erinevate toitainete puuduse ja tasakaalustamata toitumise mõju vaimsele seisundile (õpi- ja keskendumisvõimele, meeleolule, energiatasemele). Enamlevinud psüühikahäired – koostöö psühhiaatrite ja funktsionaalse toitumise terapeutidega.	Sh 8	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	Biokeemia: Raua ja B12-vitamiini biosaadavus. Antioksidandid Alzheimeri tõve ennetuses ja ravis. Eesti arst Parkinsoni tõve Eesti ravijuhend 2007. Teadusartiklid antud teemadel.
NEERU- JA LIIGESEHAIGUSED, OSTEOPOROOS, ALLERGIA, VÄHIHAIGE TOITUMINE Krooniline neeruhaigus ja neerupuudlikkus, toitumine ja toidulisandid neerupuudlikkuse korral. Astma ja hingamisteede allergilised seisundid ning toitumine. Koostöö funktsionaalse toitumise terapeutidega. Podagra ja osteoporoos. Tõendus põhised toitumissoovitused. Vähihaige toitumisjuhised.	sh 16	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	Toitumissoovitused kroonilise neeruhaiguse süvenemise ennetamisel, Eesti Nefroloogide Selts 2010. Astma lapseas, ravijuhend 2009. Piia Tuvik. Podagra, Eesti Arst 2014; 93(6):330–338 Osteoporoosi ravijuhend, Eesti Arst 2007;86(1):68–75. Karelson E jt 2009. Toitumissoovitused vähihaigetele. TAI 2013. Teadusartiklid antud teemadel
<b>ISESEISEV TÖÖ KONTROLLTÖÖ/EKSAM</b> haiguspuhuse toitumise jm kohta ning 2-päevane menüü.	<b>32</b>	Iseseisev töö	
Kliendinõustamise praktika 5 toitumisteraapiakliendi nõustamisel	<b>40</b>	Iseseisev superviseeritud praktika	
Kokku	<b>160</b>		40 t teooriaõpet 48 t praktikat koolikeskkonnas 32 t iseseisvat tööd

			40 t iseseisvat toitumisteraapia praktikat (sh 20 t haiguspõhise toitumisharjumise läbiviimine).
--	--	--	--

## HINDAMINE

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Kontrolltöö füsioloogia, raku bioloogia, energia tootmise ja põhitaitainete biokeemia kohta.	Õpilane kasutab tõenduspõhiseid allikaid küsimustele vastamiseks ning orienteerub teooriamaterjalides. Arvestuse saamiseks peavad olema õpetaja suuniste järgi kõik testi küsimused õigesti vastatud.
Kirjalik test haiguspuhuse toitumise, toiduohutuse jm kutsestandardi järgi nõustavate teemade kohta.	Õpilane on vastanud kirjalikult kõikidele küsimustele. Õpilane lubatakse viimasele õppepäevale – kliendijuhtumite arutelule, kui kirjalik test on positiivselt sooritatud (70-75% vastustest on õpetaja poolt õigeks loetud).
Praktika koolikeskkonnas, kliendijuhtumite arutelud.	Õpilane osaleb kõikidel praktilistel kliendijuhtumite aruteludel.
Õpilane on viinud läbi vähemalt 5 haiguspuhuse toitumise nõustamisi erinevate klientidega ja esitanud koolile nõustamise loendi koos lühikokkuvõttega.	Õpilane on nõustanud vähemalt 5 meditsiinilise diagnoosiga isikut ning demonstreerib toitumisterapeudi tasemel oskusi, kompetentsuse piiridesse jäämist ning koostööd.

## LÕPUTUNNISTUS

Kooli lõpetades saab õpilane tunnistuse TOITUMISTERAPEUDI õppe lõpetamise kohta (kokku 160 tundi)