

## Tervisekool

### TOITUMISTERAPEUDI ÕPPEKAVA

**Toitumisterapeudi õppesse asumise eeldused:** Toitumisterapeudi õppesse asumiseks peab olema läbitud toitumisharidustaja õpe (Tervisekoolis I ja II moodul) ning piisav klienditöö kogemus. Õppuril peab olema kõrgharidus.

Vastuvõttdokumentid:

- haridust tõendav dokument (kõrgharidus).
- isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja tööalase tegevuse kirjeldusega.
- Toitumisharidustajaõppe lõpetamise tunnistus ning töökogemuse kirjeldus.

**Hariduse liik:** Täienduskoolitus

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppekeel:** Eesti keel

**Õppekava koostamise alus:** toitumisterapeutide tööle esitatavad nõuded, erinevate tasemete terapeutide kompetentside kirjeldused ([www.toitumisterapeudid.ee](http://www.toitumisterapeudid.ee)), toitumisterapeudi kutsestandard (tase 6), arstide ravi- ja tegutsemisjuhiste toitumise osa.

Kooli lõpetav õpilane on suuteline pakkuma kvaliteetsset ja nõuetekohast toitumisteraapia teenust erinevatele elanikkonna gruppidele.

Kooli lõpetanud toitumisterapeut on saanud vastavalt õppekavale ettevalmistuse:

- toitumisharidustamise ja -teraapiaalase teadmise kasutamiseks töös klientidega,
- elukestvaks õppeks ja oma isiku arendamiseks,
- meeskonnatöökä teiste kutsealade töötajatega,
- vastutuse kandmiseks teenuse kasutajate, oma ametkonna ja ühiskonna ees,
- isiku inimväärikuse austamiseks ja kliendi kohtlemiseks võrdväärse partnerina.

Isikunõuded, mida püütakse õpilases õppekava jooksul arendada:

- Hoolivus
- Empaatiavõime
- Positiivne eluhoiak
- Korrektsus
- Tolerantsus
- Pingetaluvusvõime
- Koostöövõime

### TOITUMISTERAPEUDI ÕPE TERVISEKOOLIS

Tervisekoolis koolitatakse toitumisharidustajaid ja -terapeute alates aastast 2007 (EV Haridusministeeriumi litsentsi alusel juulini 2016). Õppekava on pidevalt täiendatud

toitumisterapeutide tööle esitatavate nõuete ja vajaduste muutudes ning uued tõendus põhised teadmised kajastuvad ka õppematerjalides, mida pidevalt ajakohastatakse.

Tervisekool on osalenud toitumise nõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardite väljatöötamisel ning alates 2008. aastast pidevalt panustanud töötavate toitumisspetsialistide täiendkoolitusse ning eriala edendamisse erialaühingute kaudu.

Õpilastele pakutakse tänapäevaseid toitumisteraapiaalaseid teadmisi. 2018. aastal muudeti õppekava vastavalt kutsestandardile. Eelnevalt „Toitumisterapeudi“ nimetust kandev õpe muutus funktsionaalse toitumisterapeudi õppeks – see on süvendatud jätkuõpe.

## **ÕPPE MAHT ja ÜLESEHITUS**

**TOITUMISTERAPEUDIÕPE on õppe III moodul**, mis vastab toitumisterapeudi kutsestandardi (tase 6) tasemele ning eeldab kõrgharidust. Maht on 200 tundi. Õpe jaguneb auditoorseks (teooria ja praktikaõpe), iseseisvaks õppeks ning superviseeritud praktikaks. Auditoorne osa koosneb kahepäevastest tsüklitest kord kuus kestvusega 7 kuud.

**FUNKTSIONAALSE TOITUMISE TERAPEUDI ÕPE on jätkuõpe, IV ja V moodul**, mis eeldab toitumisterapeudiõppe läbimist. Õppe maht on 760 tundi.

## **ÕPPETÖÖ ON ÕPILASTELE TASULINE**

Vaata õppetasu maksmise kord <http://tervisekool.ee/kooli-ja-oppija-vaheline-leping-oppemaksutatumise-kord>

## **ÕPPEBAAS**

Teooria- ja praktikaõpe toimub Tervisekooli ruumides Kalevi 108 Tartus ja Pirita tee 26c-33 Tallinnas. Koolil on õppetöökäsi sisustatud ruumid ning grupitöö ruum/ruumid. Koolil on vajalikud õppe- ning näitlikustamise vahendid, eestikeelsed raamatud (k.a kooli poolt koostatud õpikud) ja soovitava lugemise demonstreerimiseks võõrkeelsed õpikud. Kool pakub õpilastele ja kooli lõpetanud praktikutele eesti keeles lugemiseks ja töös kasutamiseks vajalikku materjali kooli kodulehel.

Superviseeritud praktika toimub õppurite töökohal ja kodus ning kooli nõustamiskabinetis.

## **ÕPPETÖÖ LÄBIVIIMISE KVALITEEDI KINDLUSTAMISE ALUSED ja KOOLITAJATELE VAJALIK KVALIFIKATSIOON**

Vt OÜ Annely Sootsi koolituse kvaliteedi tagamise alused <http://tervisekool.ee/kooli-opekorraldus-ja-kvaliteet>

## **ÕPPEMEETODID**

Auditoorses õppes kasutatakse peamiselt loenguvormi, seminar-arutelusid, grupitööd, ajurünnakut, koolipraktikal menüüde analüüsimist, juhtumite lahendamist, rollimänge, praktiliste oskuste treeninguid.

Igale õppetsüklile järgneb iseseisev töö õppematerjaliga. Iseseisev töö seisneb töös õpikute, loengumaterjali ja kirjandusega, kuid iseseisvaks tööks antakse õpilasele ka ülesandeid (tõenduspõhise materjali leidmine, eksamitöö, kontrolltööd, menüü koostamine).

Superviseeritud praktika seisneb klientide praktilise nõustamise juhendamises õpetajate poolt, juhtumite dokumenteerimises.

## HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Õpilane lubatakse arvestusele, kui ta on osalenud vähemalt 80% auditoorse töö tundides ja 100% praktikaõppes.

Õpilane lubatakse eksamile ja lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud.

Arvestused loetakse arvestatuks/mittearvestatuks.

**Kordusarvestused ja korduseksam:** Arvestuse ja eksami mittesooritanud õpilane saab loa arvestust veel kaks korda sooritada.

## KOOLITUSE EESMÄRGID, ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA – MATERJALID

Õpilane demonstreerib eksamitöö ja kontrolltööde ning kliendijuhtumitega 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 toitumisenõustamist.**

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

Koolitus sisaldab nii teooriat kui haiguspuhuse toitumisenõustamise praktikat.

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

ÕPPEAINED JA ÕPPE SISU	Tun- de	Õppe- meetodid	Õppematerjal
<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>8</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, ALAKAAL</b> jt olulised teemad.	<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>56</b>	Õpe koolikeskkonnas	
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, veresuhkrutaseme tasakaalustamine toitumise abil. Vere analüüsides tõlgendamine veresuhkru, triglütseriidide ja lipiidide osas. Diabeedi tekkemehhanismid, insuliinresistentsuse olemus ja haigusriskid.	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 Diabetes Association standards of medical care in diabetes – 2017).

I tüüpi diabeet ja toitumine, koostöö arstide ja diabeediõdedega.			Diabeetiku toiduvalik, Eesti Diabeediliit 2005.
Sh SEEDEELUNDKONNAGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID JA ERIDIEEDID Reflukstõbi (GERD), ärritunud soole sündroom. Tõendus põhised toitumissoovitused.	Sh 8	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	Gastroösofageaalse reflukshaiguse ravijuhend Eesti Arst 2009; 88(6):427–431. Teadusartiklid antud teemadel.
VAIMSE TERVISE TOETAMINE TASAKAALUSTATUD TOITUMISEGA ja PSÜÜHIKAHÄIRED. 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.
ANEEMIAD. Erinevad aneemiad. Toitumisterapeudi pädevus.	8	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	TÜK infomaterjalid.
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>TOIDUTALUMATUS, EKSTREEMSED DIEEDID, PUHASTUSKUURID jms</b>	8	Auditoorne töö: loeng ja juhtumite näited	TÜK infomaterjalid ja kooli poolt koostatud tõendus põhised õppematerjalid.
<b>TOITUMISTERAAPIA JUHTUMID – praktilised arutelud</b>	<b>16</b>	Praktika koolikeskkonnas	Juhtumite näited
<b>ISESEISEV TÖÖ KONTROLLTÖÖD/EKSAM</b>	<b>48</b>	Iseseisev töö	

haiguspuhuse toitumise jm kohta ning 2-päevane menüü.			
Kliendinõustamise praktika 15 kliendi, sh 5 toitumisteraapiakliendi nõustamisel	<b>40</b>	Iseseisev superviseeritud praktika	
Kokku	<b>200</b>		112 t teooria ja praktikaõpet koolikeskkonnas 48 t iseseisvat tööd 40 t iseseisvat toitumisteraapia praktikat (sh 20 t haiguspõhise toitumisenõustamise läbiviimine).

## HINDAMINE

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Kontrolltöö füsioloogia, raku bioloogia, energia tootmise ja põhitaitainete biokeemia kohta.	Õpilane kasutab tõenduspõhiseid allikaid küsimustele vastamiseks ning orienteerub teoriamaterjalides. Arvestuse saamiseks peavad olema õpetaja suuniste järgi kõik testi küsimused õigesti vastatud.
Kirjalik test haiguspuhuse toitumise, toiduohutuse jm kutsestandardi teemade kohta.	Õpilane on vastanud kirjalikult kõikidele küsimustele. Õpilane lubatakse viimasele õppepäevale – kliendijuhtumite arutelule, kui kirjalik test on positiivselt sooritatud (90% 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.