

CURRICULUM VITAE

NIMI	ANNELY SOOTS
KODAKONDSUS	Eestlane
SÜNNIAEG	13. aprill 1958
KODUNE AADDRESS	Mõisanurme küla, Puhja vald, Tartu maakond
PEREKONNASEIS	Abielus, kolm tütart
HARIDUS	1982 Tartu Ülikooli arstiteaduskond ravi erialal (magistrikraadile vastav kvalifikatsioon, Vabariigi Valitsuse 6.juuni 2005 määrus nr 120) 1992 Tartu Ülikooli filosoofiateaduskond psühholoogia erialal 1997 (516 h) Tallinna Pedagoogilise Instituut, Kopenhageni Õdede kool: õendus ja õendusjuhtimine, õendusala õpetaja eriala 1997-1999 Tartu Ülikooli sotsiaalteaduskond, magistriõpe, lõpetamata. 1999 Tartu Linnavalitsuse tunnuskiri aasta koolitajale 2009.a. Toitumisterapeut, Tervisekool

PIKAAJALINE TÄIENDÕPE

2007-2017 Bioloogilise/Funktsionaalse Meditsiini erinevad valdkonnad: vere keemia, biomeditsiiniliste analüüside, biokeemia, autimmuunhaiguste, seedeelundkonna, aju tervise, nutrigenoomika, hormonaalsete probleemide, vähi jt teemadel (vt täpsemalt koolituste loetelust), kokku u 417 tunni ulatuses.

Varasemad pikaajalised täiendkoolitused:

1988 Tallinna Pedagoogilise Instituudi koolitusjuhi koolitus
1992-1993 (294h) Kognitiivkäitumuslik Psühhoteraapia ja 1,5 aastat praktikat
1995 Pereteraapia kursus.
10 päeva mais 1995 ja 17 päeva mais 1996 õppevisiit
õendusõpetajatele Kopenhageni Õdede koolides
Budapest, Ungari 5-16. Mai 1997 ja 9. - 17. Mai 1998
2- nädalane ja 10-päevane kursus "Kodu- ja kogukonnahooldus gerontoloogias ja geriaatrias" ja 12-16 April 2000 "Rahvusvaheline seminar kvaliteedi kindlustamisest ja standarditest"
1998.a 107 tundi. Tartu Linnavalitsuse Haridusosakonna koolituskursus "Koolitusjuht-koolituse korraldaja"
2001.a. Euromanagement Instituut 32 tundi „Kvaliteeti tootev juhtimissüsteem“
2007.a. Refleksoloogia 120 tundi. The School of Holistic Reflexology.
2007. a. Klassikaline massaaž Annely Sootsi Koolitus.
2007.a. Raskmetallidega seonduvad patoloogiad, nende ravi ja toidutalumatus 48 tundi, MTÜ Stelior Eesti.
2008.a „Executive Coaching: a Cognitive Behavioral Model for Organizational Change“, 8 tundi.
2015.a. Yumeiho teraapia, DAN2 Rahvusvahelise Preventiivse Meditsiinipraktika Instituut.
2016, Yumeiho teraapia praktik, DAN3. Rahvusvahelise Preventiivse Meditsiinipraktika Instituut.

TÖÖALANE KOGEMUS

1982-1999 õendusõpetaja Tartu Meditsinikoolis.
(sisehaigused, põetamine, lastehaigused, õendusteooriad, eakate õendushooldus, psüühikahäiretega haigete õendushooldus, meeskonnatöö, õenduspsühholoogia, suhtlemispsühholoogia, perekonnapsühholoogia, koduõendus, õendusjuhtimine)
Taani-Eesti Ühisprojekti liige, mille raames töötati välja uus õppekava meditsinikoolide õdede õppeks.
1994-1997 Tartu Meditsinikoolis ja 2002 alates Tervisekoolis pereõdede koolituste läbiviija.
2002 a veebruar-detsember EV Sotsiaalministeeriumi Tervishoiuprojekt 2015 alamkomponent A "Tervishoiusüsteemi ümberkorraldamine" alamprojekti "Hooldusravi" koolitusprojekti juht.
Eesti Hooldusravi Arengukava väljatöötamise meeskonna liige, Harju ja Lääne maakonna Hooldusravi arengukava väljatöötamise meeskonna juht.
2003-2005 TÜ Sisekliiniku erakorraline teadur, Euroopa 5. raamprojekt 2003-2005 Care Keys projekti liige
2004-2006 EGGA ja EÖL ühistöö "Koduõenduse tegevusjuhendi väljatöötamise ja koduõenduse auditi meeskonna liige".
2005.a. Berliini Sotsiaaluuringute Keskus (WZB), teadusuuringu läbiviija Eestis.
2005-2008.a. MTÜ Stelior juhatuse liige, 2007.a. projekti juht: Rahvusvaheline konverents "Raskmetallide ja muude toksiliste teguritega seonduvad patoloogiad, nende vältimine, tuvastamine ja ravi. toiduainete varjatud talumatus".

1997-2002 Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsiooni juhatuse esimees, 2002-2006 aseesimees, 1997-2007 aastatel erinevate sotsiaal-ja tervishoiuteemaliste arendus- ja uurimusprojektide juht ja liige:

1998-1999 Eesti vanuripoliitika komisjoni liige.
Eesti vanuripoliitika aluste väljatöötamise meeskonna liige
1997-2001 EGGA ja Avatud Eesti Fondi koolitusprojektide "Geriaatrilise hariduse edendamine Eestis" projekti juht ja liige
1999.a. EGGA ja Avatud Eesti Fondi koolitusprojekti "Tugiisik haiget vanurit hooldavatele pereliikmetele" projekti juht
2000.a. EGGA ja Avatud Eesti Fondi projekti "Eesti vanuripoliitika aluste ellurakendamine Eestis" eakate ravi ja hoolekande töögrupi liige
2001. EGGA ja Eesti Haigekassa projekti "Aita aitajat" projekti juht. Koolituskursused haiget vanurit kodus hooldavatele pereliikmetele Tartus ja Tallinnas.
2003-2005 Euroopa 5. raamprojekti CARMA (Care of The Aged at The Risk of Marginalisation) QLRT-2001-02341 "Marginalisatsiooni riskiga eakate hooldus" Eesti partneri EGGA projektijuht.
2004-2006 EGGA ja EV Sotsiaalministeeriumi ühisprojektide "Eakate ja täiskasvanute hooldusvajaduse hindamine, hindamisinstrumentide väljatöötamine, sotsiaaltöötajate koolitus ja

hindamistulemuste analüüside teostamine" juht. Üks hindamisinstrumendi väljatöötajatest.
 2006.a. Tartu linna ja EGGA ühisprojekti „Tartu linna puuetega täiskasvanute hooldusteenuste vajaduse“ uuringu juht.
 2007-2008.a EV Sotsiaalministeeriumi ja EGGA koostööprojekti „Puuetega laste ja nende perede hooldus- ja sotsiaalteenuste vajaduse hindamisinstrumendi väljatöötamine“ projekti juht, 2009.a. jätkuprojekti meeskonna liige. Üks hindamisinstrumendi väljatöötajatest.

2008. juuli – 2023 november Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni juhatuse esimees ja projektijuht.

1996.a novembrist Annely Sootsi Koolituse ja 2001. aasta novembrist Tervisekooli direktor ja koolitaja.

2011.a. detsembrist alates ajakirja Toitumisteraapia väljaandja, sisutoimetaja ja artiklite autor. Alates aastast 2020 toitumis- ja toitumisteraapia alaste artiklite autor Tervisekoolis.

2013 ja 2018 aastal Toitumisenõustaja ja –terapeudi kutsestandardite koostamise meeskonna liige.

2019-2023 toitumisenõustaja ja -terapeudi kutseksamikomisjoni liige.

2020-2024 ETTA toitumisterapeudi teenuse kvaliteedi kindlustamise meeskonna liige, ETTA toitumisteraapia juhiste koostaja ja retsensent.

TÄIENDKOOLITUSED

2021, 02.04	Põhja-Eesti Regionaalhaigla. Toitumis- ja liikumisravi konverents (7 h).
2020-2021	Tervisekooli täiendkoolitus toitumisenõustajatele ja -terapeutidele. Toidulisandid toitumisenõustaja ja -terapeudi töövahendina (107 h).
2021, 04.02	Eesti Kliinilise Toitumise Seltsi konverents "Toidulisandid" (7 täiendkoolituse punkti).
2024, 28.03	Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsiooni konverents "Seksuaalsus ja lähedusvajadus elukaare teises pooles" (6 t), sh ettekanne ja paneeldiskussiooni juhtimine.
2024, 29.11	EV SM konverents „Tervise seisundi põhised sekkumised kui osa rehabilitatsioonist“, osalemine ja ettekanne „Toitumisenõustamise roll rehabilitatsioonis paari sihtrühma näitel“.
12.02.2015	Toitumisvaldkonna konverentsi organiseerija ja lektor: „Toit, toitumine ja tervis läbi inimese elukaare“. (8h)
11.04.2025	Loeng Meliva Kliiniku konverentsil: "Kehakaal ja tervis – kuidas rääkida patsiendiga kehakaalu puudutavatel teemadel?"

Toitumisteraapia ja funktsionaalse/bioloogilise meditsiini alased täiendkoolitused ajavahemikus 2007-2017 (kokku 417 tundi):

2017, aprill- august	Ajuga seotud tervisehäired. Peensoole bakteriaalne/seente ülekasv (Small Intestinal Bacterial/Fungal Overgrowth (SIBO/SIFO). Nutrigenoomika (48h)
2016, 06.04	Seedimine ja imendumine, Tiiu Vihalemm (4h)
2015, 19-20.11	Cardiovascular Health Seminar, Orley Moyal (8h)

2015, 05- 06.10	Immuunsüsteem ja rakkude kaitsevõime, Chris Newbold (11 h)
2015, 12-13.03	Female health seminar, Higher Nature, Orley Moyal (8 h)
2014, detsember	„Mastering thyroid“, BioMedical Institute, Chun Wong (36h)
2013, 05-06.12	Kursus „Biokeemia (süsivesikud ja rasvad)“, Tiiu Vihalemm (12h)
2013, 06-07.09	Kursus „Integratiivne vähi toitumisteraapia“, BioMedical Institute, Chun Wong (20h)
2013, mai	Kursus „Autoimmuunhaigused ja toitumine. Aju põletikud“, ETTA ja BioMedical Institute, Chun Wong (32h)
2013, 09.01	Õppepäev „Süsivesikud ja energia tootmine“, Tiiu Vihalemm (8h)
2012, 19.10	Õppepäev „Kolesterool“, Tiiu Vihalemm (8h)
2012, september	Kursus „Reumaatilised ja autoimmuunsed protsessid ja toitumine“, Tiiu Vihalemm (15h)
2012, 18.05	Õppepäev „Rauapuudusaneemia ja toitumine“, Tiiu Vihalemm (6h)
2011, november	Kursus „Sooletrakti biokeemia. Läbilaskev sool ja düsbioos“, Annely Sootsi Koolitus (16h)
2011, okt	ETTA Kursus „Functional Biomedical Science“, Chun Wong, (64 h + 64 h praktikat),
2010, 16.-17.09	2-päevane kursus: Neurodegeneratiivsete haiguste seos raskmetallidega. Toitumisteraapia ja teiste teraapiate võimalused autismi ja neurodegeneratiivsete haiguste ravis, Lektorid: Boyd Haley ja Chun Wong (16t).
2009, 28.06	„Advanced Training in Vital Terrain Management“ Seminar in Conters, Šveits. Läbiviija Timothy Ray (25 h)
2007, september	2-päevane täiendkoolitus: Raskmetallimürgistuste diagnostika, vereanalüüside interpreteerimine, autismi toitumisteraapia, toidulisandid, lektorid prof. Nataf Prantsusmaalt, prof Reichelt Norrast ja Chun Wong Ameerikast (16 h)

Muud täiendkoolitused:

2010, juuni	Kursus „Taime- ja toortoitumine“, Annely Sootsi Koolitus (40 h)
-------------	---

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni konvrentside organiseerimine ja loengud konvrentsidel:

2019, 4.10	Suhkur -kas magus enesetapp või eluks vajalik toiduaine (8h)
2019, 02.07	Toitumisteraapia olemus – toitumise mõju kehalistele funktsioonidele.
2016, 18.04	Kas toidul on ravitoime? (8h)
2014, 4.11.	Liigne kehakaal - põhjused ja lahendused (8h)
2012, 17.04	Terveks ja saledaks (7h)
2011, 06.10	Teaduslikud tõendused aju ja sooletrakti seostele, dieetravi võimalused, Oslo Ülikooli professor Karl Ludvig Reichelt (8h)
2011, 03.06	Krooniline raskmetallimürgistus ja selle poolt esile kutsutud oksüdatiivne stress: seos kaasaegse inimese haigustega, konverents Hasartmängufondi toetusel, lektor Kentucky Ülikooli emeriitprofessor Boyd Hailey (8 h)
2011, 06.04	Huvitavat toitumisest (8h)
2011, 26.02	Keemia meie toidulaua (8 h)
2010, 01.12	Tervistav toit – praktilised juhised igapäevaellu (8h)

2010, 15.09	Uued sekkumisviisid autismi ja muude degeneratiivsete häirete puhul. Rahvusvaheline konverents Hasartmängufondi toetusel, (10 h)
2010, 01.04	Konverents „Tervisliku toitumise alused – müüdid ja tegelikkus“ (8h)
2009, 08.05	Südame tervis, toitumisteraapia (5 h)
2008, 03.11	Eakate toitumisprobleemid ja toitumisravi, ETTA ja EGGA ühisüritus (8h)

MTÜ Stelior Eesti konverentsi korraldamine ja loeng:

2007, 30.08-31.08	Hasartmängufondi toetusel läbiviidud konverents: Raskmetallidega seonduvad patoloogiad (16 h)
-------------------	---

Gerontoloogia ja geriaatrialased konverentsid, organiseerimine ja loengute läbiviimine.

2005, 24. november	Konverents „Marginalisatsiooni riskiga eakate hooldus, soovitusel ja juhised poliitikutele“, EGGA ja TÜ Sisekliinik (8h)
2004, 30.novembet	Konverents „Elukvaliteet vanemas eas“, EGGA ja TÜ Sisekliinik (8h)

PUBLIKATSIOONID

Strandberg TE, Saks K, Soots A, Pitkälä KH, Sintonen H, Huusko T, Tilvis RS. Comparison of health and quality of life of urban elderly in an old and new EU country: Population based cohort study. The TALSINKI study. Čes Ger Rev 2007;5(1): 41-47.

Annely Soots Koduõendus Eestis, Eesti Õde 2004, 2

Saks K, Kolk H, Soots A, Takker U, Vask M. Prevalence of cardiovascular disorders among the elderly in primary care in Estonia. Scand J Prim Health Care 2002;20:

Saks K, Allev R, Soots A, Kõiv K, Kolk H, Paju I, Jaanson K, Schneider G. Eakate tervishoid ja hoolekanne Eestis. Tartu: Tartumaa Trükikoda 2001, 115 lk. (monograafia)

Saks K, Kolk H, Soots A, Kõiv K, Paju I, Jaanson K, Schneider G. Health status of the older population in Estonia. CMJ (Croatian Medical Journal) 2001;42(6):663-668.

Soots A, Saks K, Jaanson K. Estonian Association of Geriatrics and Gerontology (EGGA), Tartu; Project: "Development of Interdisciplinary Education in Geriatrics and Gerontology in Estonia". in: Innovations in Care for the Elderly Profiles of Projects in Central and Eastern Europe and the Former Soviet Union. Open Society Institute, August 1999:39-40.

Toitumisalased artiklid iga-aastaselt erinevatesse ajakirjadesse ja ajalehtedesse, pidev koostöö ajakirjanikega.

1999.a. Õendushoolduse alaste raamatute autor ja sarja (kokku 20 raamatut) projektijuht ning sisutoimetaja: Kriis ja kriisiseisundis haige toetamine, Surm ja surija saatmine, Terapeutiline suhtlemine, Läbipõlemine hooldustöös, Haige reaktsioonid haigusele ja käitumine haiguse ajal.

Toitumisalased raamatud (retsensent toitumisteadlane biokeemik Tiiu Vihalemm).

Soots, A. (2019). Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös. Tervisekool.

Soots, A., jt (2016). Laste toitumine ja tervis. Pegasus.

Soots, A., jt (2025). Laste toitumine ja tervis. Tervisekool ja Pegasus.

Gerontoloogia õpik kõrgkoolidele (2016). Tervislik toitumine vanas eas peatüki autor.

Soots, A. jt, (2018). Tervis Toidust. Tervisekool. Raamatu uuendatud e-verisoon, 2024.

Soots, A. (2019). Toiduainete tervistav toime. Tervisekool.

ÜHINGUTESSE KUULUVUS

1997-2002	Eesti Gerontoloogia ja Geriaatria Assotsiatsiooni asutajaliige, EGGA juhatuse esimees
2002-2006	EGGA aseesimees
2006 -	EGGA liige
2003-	Eesti Kognitiiv-Käitumusliku Teraapia Assotsiatsiooni EKKA liige.
2005 - 2008	MTÜ Stelior-Eesti juhatuse liige, asutajaliige
2008 - 2024	MTÜ Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni asutajaliige, juhatuse esimees

KEELED

Eesti keel	emakeel
Inglise keel	väga hea
Vene keel	rahuldav