



Õppekava
TOITUMISTERAAPIA TERVISHOIUTÖÖTAJALE

Õppekava nimetus:	TOITUMISTERAAPIA TERVISHOIUTÖÖTAJALE
Õppekavarühm:	Teraapia- ja taastusravi
Õppe eesmärk:	Õppija on koolituse tulemusena omandanud tervishoiutöötaja töös vajalikud toitumisteraapiaalased lisateadmised ja oskused
Hariduse liik:	Täienduskoolitus
Õppekeel:	Eesti keel
Koolituse liik:	Töölane koolitus
Õppekava maht:	Kokku 250 tundi, sh 105 t teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas, 85 t iseseisvat tööd, 60 t praktikat töökeskkonnas
Õppeaeg:	15 kuud, 1 õppepäev kuus
Õppetöö korraldus:	Õpe on jagatud teoreetiliseks ja praktiliseks õppeks, sh praktiliseks õppeks töökeskkonnas ja iseseisevaks tööks
Õpingute alustamise tingimused:	Nõutav on tervishoiutöötaja baasharidus
Lõpetamise tingimused:	Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik arvestused on sooritatud, kui ta on osalenud vähemalt 80% teooriaõppes ja 100% praktikaõppes
Lõpetamisel antav dokument:	Tunnistus „Toitumisteraapia tervishoiutöötajale“ kursuse läbimise kohta

Annely Sootsi Koolitus OÜ - Kalevi 108 Tartu, +372 7441 340

annely@tervisekool.ee - www.tervisekool.ee

Registrikood 10536322

Majandustegevusteate nr 169677

ÕPPE EESMÄRK

Õppija on koolituse tulemusena omandanud tervishoiutöötaja töös vajalikud toitumisteraapiaalased lisateadmised ja oskused.

ÕPPE ÕPIVÄLJUNDID

Kursus ei anna toitumisspetsialisti pädevust, kuid pakub tugeva teadmistepagasi, et nõustada patsiente enesekindlalt erialase töö raames. Tervishoiutöötaja oskab anda praktilisi ja tõendus põhiseid toitumissoovitusi tervetele isikutele, krooniliste haigustega patsientidele, last ootavatele ja imetavatele emadele.

SIHTGRUPP

Kursus on mõeldud meditsiinilise kõrgharidusega spetsialistidele (õdedele, ämmaemandatele, pere- jt arstidele, füsioterapeutidele jt), kes soovivad oma igapäevatoos rakendada tõendus põhiseid toitumissoovitusi.

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS

Õpe jaguneb teooria- ja praktikaõppeks, sh praktikaks töökeskkonnas ning iseseisvaks õppeks.

Õppe maht on 250 tundi, sh 105 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas, 85 tundi iseseisvat tööd ja 60 tundi praktikat töökeskkonnas.

ÕPPESSE VASTUVÕTU TINGIMUSED

Õppesse asumiseks peab õppijal olema tervishoiutöötaja baasharidus.

Vastuvõtudokumendid:

- Isiklik avaldus koos motivatsioonikirja ja CV või vabas vormis eluloo ja tööalase tegevuse kirjeldusega;
- Tervishoiutöötaja koolituse lõpetamise tunnistuse koopia.

ÕPPETÖÖ ON ÕPPIJATELE TASULINE

Õppemaksu tasutakse igakuiselt arve alusel. Õppemaksust saab õppija vabastada pärast lepingu lõpetamist kooliga. Vaata õppetasu maksmise korda Tervisekooli kodulehelt.

KOOLITAJAD

Toitumisteraapia tervishoiutöötajale täiendkursuse koolitajad peavad olema erialase hariduse (toitumisterapeudi) ja pedagoogilise ettevalmistusega ning haiguspuhuse toitumisteraapia koolitajad lisaks ka meditsiinitöötaja baasharidusega toitumisterapeudid.

ÕPPEMEETODID

Teoreetilises õppetöös kasutatakse peamiselt loenguvormi, peamiselt videoloengutena. Muuhulgas on teoreetilise töö eesmärgiks juhendada õppijat iseseisvalt õppematerjale ja erialaseid juhendeid kasutama ning tõendus põhiseid infot leidma ja vähem usaldusväärsetest allikatest eristama.

Praktilises töös kasutatakse peamiselt menüüde analüüsimist ja toitainete osas tasakaalus menüüde koostamist, sh erinevate haigusseisundite korral. Praktilises kliendinõustamises kasutatakse abimaterjale (sh teabematerjali, juhiseid ja näidismenüüsid) vastavalt konkreetsetele juhtumitele. Koolituses peetakse oluliseks õpitu kohest praktilist rakendamist, teooria omandamist ja kinnistamist läbi praktilise kogemuse. Teooriat on kergem omandada, kui õppija näeb ja kogeb, kuidas ja millal seda praktikas kasutada. Oluline on teada, kust leida kiirelt vajalikku informatsiooni, missuguseid allikaid kasutada, missugust informatsiooni, mis vormis ja kuidas kliendile esitada jne.

Iseseisev töö eelneb ja/või järgneb igale õppetsüklile, see on kindlate eesmärkidega töö- ja õppeülesannete täitmine, mille kohta koolitaja annab tagasisidet. Iseseisev töö seisneb töös õppematerjalidega (sh kohustusliku kirjanduse ja juhistega) koduste ülesannete täitmise käigus (vt peatükki Hindamise meetodid).

Iseseisev töö eelneb ja järgneb ka praktikale töö- ja koolikeskkonnas. Iseseisva töö alla kuulub ka teooriatööde küsimustele vastamine.

Praktiline töö töökeskkonnas tähendab iseseisva kliendi toitumisnõustamise harjutamist ja kliendi menüü analüüsimist. Iseseisva kliendinõustamise praktika ajal saab õppija vajadusel supervisiooni koolitajalt, mis tähendab koolitaja-superviisori poolt antavat tagasisidet õppija poolt läbi viidud iseseisvale nõustamisele.

HINDAMINE, ÕPPE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Õppe lõpetamiseks peab õppija olema osalenud 100% ulatuses teooria- ja praktikaõppes, lisaks peab olema sooritatud praktika töökeskkonnas ning esitatud ja arvestatud kõik kohustuslikud tööd.

Kõik kohustuslikud tööd loetakse kas arvestatuks või mittearvestatuks. Kohustuslikke töid on õppijal õigus maksimaalselt kolm korda esitada.

KOOLITUSE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID, ÕPPE SISU JA ÕPPEMATERJALID

TOITUMISTERAAPIA KURSUS TERVISHOIUTÖÖTAJALE

ÕPPE EESMÄRK

Õppija on koolituse tulemusena omandanud tervishoiutöötaja töös vajalikud toitumisteraapiaalased lisateadmised ja oskused.

ÕPIVÄLJUNDID

Kursus annab tugeva teadmispagasi, et nõustada patsiente enesekindlalt erialase töö raames, samuti võimaldab koostöö tervishoiutöötajate ja toitumisspetsialistide vahel pakkuda patsiendile terviklikku tuge.

Koolituse lõpuks õppija rakendab tänapäevase toitumisteaduse ja tasakaalustatud tervisliku toitumise alaseid teadmisi haigusriskidega ja krooniliste haigustega patsientidele, tervetele lastele, täiskasvanutele ja eakatele, aga ka last ootavatele ja imetavatele emadele.

Koolituse lõpetanud tervishoiutöötaja oskab analüüsida kliendi menüüd toitainete saamise ja tasakaalu mõttes ning haiguspuhuste spetsiifiliste toitumissoovituste vajaduse mõttes ning selgitada välja vajaduse toitumisoostaja või – terapeudi nõustamisele suunamiseks.

Tervishoiutöötaja tunneb oma kompetentsuse piire erinevate terviseriskide ja terviseprobleemidega klientidele toitumise alase nõu andmisel ja teab, kellelt küsida konsultatsiooni ning kellele kliendid edasi suunata.

I MOODUL: TERVIST TOETAVA TOITUMISE ALUSED

**8 õppepäeva, 56 tundi teooria- ja praktikaõpet koolikeskkonnas.
67 tundi iseseisvat tööd.**

I mooduli ÕPIVÄLJUNDID:

Koolituse tulemusena on õppija:

- saanud ülevaate tasakaalustatud haigusi ennetava toitumise alustest, sellest, kuidas menüüd tasakaalustada, valida menüüsse rohkem tervist toetavaid toiduaineid;
- saanud ülevaate põhitoitainete valkude, toidurasvade ja süsivesikute toimest ja tasakaalust/tasakaalutusest kehas, fütotoitainetest, vitamiinide ja mineraalainete toimest ja tasakaalust kehas ning sellest, kuidas neid tasakaalutusi hinnata.
- saanud teadmised erinevatest toiduainetest toiduainegruppide kaupa ja sellest, kuidas neid menüüsse planeerida ning tervislikumatel viisidel nendest toitu valmistada.
- saanud ülevaate teaduspõhiselt kõige tõhusamatest ja ohutumatest toitumuslikest sekkumistest kaalu langetamiseks ja mõistab, kuidas psühholoogilised tegurid kujundavad inimese toitumiskäitumist, kehakaalu ja tervist ning kuidas neid teadmisi kasutada patsientide toetamisel.
- omandanud oskuse koguda kliendilt toitumise andmeid ja nende alusel koostada sekkumisplaani ning jagada soovitusi või suunata toitumisspetsialisti vastuvõtule.

I mooduli ÕPPEPÄEVADE TEEMAD:

TERVIST TOETAVA TOITAINETERIKKA TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ALUSED.

Õppepäeva teooriaõppe teemad (7 tundi):

Toitumispüramiidid ja tasakaalustatud toitumise alused;
Erinevad toidugrupid ja tarbimism normid;
Toitumise kvaliteeti hindavad instrumendid;
Eestlaste toitumisharjumused ja tervisemõjud;
Tervislikuimad toitumismustrid, sh Vaheremeremaade toitumine;
Ülitöödeldud toidud ja terviseriskid;
Toitumisharjumuste tervishoiu, koostöö tervishoiutöötajate ja toitumisspetsialistide vahel.

PÕHITOITAINED: TOIDURASVAD, -VALGUD JA SÜSIVESIKUD - NENDE VAJADUS, TASAKAALUSTAMINE
MENÜÜS JA MÕJU TERVISELE.

Õppepäeva teooriaõppe teemad (7 tundi):

Valgud, süsivesikud ja toidurasvad, nende funktsioonid kehas ja vajadus;
Põhitoitainete tasakaalustamise olulisus, taimsed ja loomsed valgud, erinevate rasvhapete vahekord,
glükeemilise indeksi ja koormuse mõisted.

Iseseisev töö 9 tundi : teooriatöö küsimustele vastamine

TOIDUAINETEGRUPID JA TERVIS: PRAKTILISED SOOVITUSED JA NIPID TERVISLIKU MENÜÜ KOOSTAMISEKS

Õppepäeva praktikaõppe teemad (7 tundi):

Erinevad toidugrupid ja nendest toidu valmistamine: Köögiviljad ja puuviljad; Seemned ja pähklid;
Õliviljad ja õlid; Kaunviljad; Teraviljad, sh täisteraviljad; Liha, muna, kala ja mereannid – kvaliteetne
loomne valk ja olulised rasvhapped; Piimatooted.
Päevamenüü planeerimine, toidukordade näited, sh retseptid. Tervislik maiustamine.

Iseseisev töö 40 tundi: nädalamenüü koostamine

VITAMIINID, MINERAALAINED JA FÜTOTOITAINED TOIDUS: MENÜÜ KOOSTAMINE, ANALÜÜS JA
ERINEVATE EAGRUPPIDE TOITUMISE ERIPÄRAD.

Õppepäeva praktikaõppe teemad (14 tundi):

Vitamiinid ja mineraalained – vajadused ja ohutud piirid;
Fütotoitainete roll tervises;
Menüüde analüüsimine ja koostamine;
Rasvhapete roll tervises ja tasakaal menüüs;
Süsivesikute tasakaalustamise olulisus;

Toitumise eripärad ja menüü planeerimine lapse kasvamise ja arengu toetamiseks; eaka toitumiseks; last ootava naise suurenenud vajadusi silmas pidades ja sportiva inimese energiavajaduse, taastumise ja sooritusvõime toetamiseks.

Iseseisev töö 9 tundi : teooriatöö küsimustele vastamine

ÜLEKAAL JA RASVUMINE: TERVISEMÕJUD, TÕENDUSPÕHISED SEKKUMISED JA Tervislik KAALULANGETAMINE

Õppepäeva teooria- ja praktikaõppe teemad (7 tundi):

Kaalulangetamise erinevad meetodid ja nende tervisemõjud;
Söögiisu, sh magusaisu reguleerimine inimkehas;
Toitainete tasakaalu ja liikumise tähtsus kaalulangetamisel.

Iseseisev töö 9 tundi : teooriatöö küsimustele vastamine

TOITUMISPSÜHHOLOOGIA

Õppepäeva teooriaõppe teemad (7 tundi):

Söömishäirete kujunemine ja riskitegurid;
Kehakaalu tõusu psühholoogilised tagamaad: stress, emotsioonid, perekondlikud mustrid ja varasemad kogemused kui söömise ja kehakaalu mõjutajad;
Emotsionaalne söömine, patsiendi toetamine, kes kasutab toitu stressi, ärevuse või väsimuse leevendamiseks.

KLIENDILE TOITUMISSOOVITUSTE JAGAMISE PRAKTIKA

Õppepäeva praktikaõppe teemad (7 tundi):

Kliendilt toitumise andmete kogumine ja nende analüüsimine;
Kliendi toitumise hindamise tulemuste alusel sekkumise vajaduse ja toitumisnõustamise ja -teraapia vajaduse väljaselgitamine;
Juhtumite näited meditsiinitöötaja praktikast.

II MOODUL: HAIGUSPUHUNE TOITUMINE HAIGUSSEISUNDITE KAUPA

7 õppepäeva - 49 tundi teooria- ja praktikaõpet.

18 tundi iseseisvat tööd ja 60 tundi praktikat töökoskkonnas klientide nõustamisel.

ÕPIVÄLJUNDID:

Koolituse tulemusena on õppija:

- saanud ülevaate haiguspuhusest toitumisest uuemate teaduslike allikate ja Eesti Toitumisteadlikkuse Arenduskeskuse (ETTA) toitumisteraapia juhiste järgi.
- saanud ülevaate kõikidest toitumisteraapia kasutusvaldkonnadest, millele on Eesti Vabariigis või mujal maailmas olemas toitumisteraapia juhised.

II mooduli ÕPPEÄEVADE TEEMAD

RASVUMINE KUI SÜDAME-VERESOOKONNAHAIGUSTE RISKIFAKTOR. TOITUMISOOVITUSED SÜDAME TERVISE TOETAMISEKS JA II TÜÜPI DIABEEDI KORRAL.

Õppepäeva teooria- ja praktikaõppe teemad (7 tundi):

Südame-veresoonkonna haiguste tekkimine ning seosed toiduainete ja toitumisega.

Rasvumine kui tõsine terviseprobleem, erinevad rasvumise metaboolsed tüübid ja toitumise mõju.

Terviseprobleemide aluseks olevad toitumisega seotud biokeemilised mehhanismid veresuhkru, triglütseriidide ja vere lipiiditasemega seoses.

Tõenduspõhised toitumissoovitused südame-veresoonkonna haiguste, rasvumise ja diabeedi korral toitumiseks.

LIIGESE- JA NAHAHAIGUSED, OSTEOPOROOS JA TOITUMINE. PÕLETIKUVASTANE TOITUMINE

Õppepäeva teooria- ja praktikaõppe teemad (7 tundi):

Tõenduspõhiselt põletikuvastaselt mõjuvad toidu- ja toitained ja nende menüüsse planeerimine.

Toitumissoovitused erinevate liigesehaiguste korral, sh podagra, osteoartriit ja reumaatilised haigused.

Naha terviseks ja iluks vajalikud toitained, akne ja psoriaas ning toitumine.

Luude jaoks vajalikud toitained ja osteoporoosi ennetamine.

VAIMSE TERVISE TOETAMINE TOITUMISEGA

Õppepäeva teooria- ja praktikaõppe teemad (7 tundi):

Tasakaalustatud toitumise mõju vaimsele tervisele ehk toitained, mis mõjutavad aju tööd.

Tõenduspõhisus toitumise seoste kohta psüühikahäiretega.

Depressiooni ja ATH tõenduspõhine toitumisteraapia.

VÄHI SEOS TOITUMISEGA. RAUAPUUDUSANEEMIA JA TOITUMINE

Õppepäeva teooria- ja praktikaõppe teemad (7 tundi):

Vähiriski vähendavad toiduained ja toitained, vähki ennetava toitumise tõenduspõhisus.

Rauarikka toitumise põhimõtted rauapuudusaneemia korral.

TOITUMISE MÕJU HORMONAALSELE SÜSTEEMILE JA TERVISEPROBLEEMIDELE

Õppepäeva teooria- ja praktikaõppe teemad (7 tundi):

Viljakus ja toitumine.

Naiste tervise probleemid ja toitumine: perimenopaus, premenstruaalne sündroom, polütsüstilised munasarjad.

Meeste tervise probleemid ja toitumine: prostata probleemid.

Kilpnäärme haigused ja toitumine.

SEEDEHÄIRETE TOITUMISTERAAPIA

Õppepäeva teooria- ja praktikaõppe teemad (7 tundi):

Seedeelundkonna funktsioneerimine.

Seedevaevused ja nende seos toitumisega.

Seedeelundkonna haigused ja toitumine: Reflukstõbi (GERD), ärritunud soole sündroom, haavandid, gastriit jt põletikud, soolepõletikud, sh tsöliaakia ja toitumine.

14. päev: IMMUUNSÜSTEEMI TOIMIMISE SEOS TOITUMISEGA. ALLERGIA JA TOIDUTUNDLIKKUS/-TALUMATUS

Õppepäeva teooria- ja praktikaõppe teemad (7 tundi):

Immuunsüsteemi toimimiseks vajalikud toitained – alatoitluse mõju.

Tõenduspõhine ülevaade toidutundlikkusest, -talumatusest ja -allergiast.

Kuidas menüüd tasakaalustada ja mida soovitada, kui inimene peab paljusid olulisi toiduaineid menüüst välistama.

Iseseisev töö 18 tundi : teooriatöö küsimustele vastamine

KOHUSTUSLIK KIRJANDUS TOITUMISTERAAPIA MEDITSIIINITÖÖTAJATELE ÕPPES

Kutsestandard: Toitumisterapeut, tase 6.

Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Tervise Arengu Instituut.

Põhjamaade toitumissoovitused 2023.

Arstide ravi- ja tegutsemisjuhised, mis sisaldavad toitumisjuhiseid.

Maailmapraktikas aktsepteeritud ravijuhised, mis sisaldavad toitumisjuhiseid.

Eesti Toitumisteadlikkuse Arenduskeskuse (ETTA) ja Tervisekooli tõenduspõhised toitumisteraapia juhised kõikide haiguspuhuste toitumise teemadel: Tervisekooli õppematerjalid ja

<https://toitumisterapeudid.ee/juhised-spetsialistile/juhised-toitumisteraapiaks/>

MUU KOHUSTUSLIK ÕPPEMATERJAL TOITUMISTERAPEUDIÕPPES

Õppijatele on õppematerjalid ja teemakohased uuemad teadusartiklid kättesaadavad Tervisekooli kodulehel.

- Kooli poolt koostatud juhised ja õppematerjalid, sh loengumaterjalid.
- Uuead teadusartiklid (süsteemaatilised ülevaated ja meta-analüüsid ning toitumisteraapia juhised) haiguspuhuse toitumise kohta.
- Juhendid praktilisteks töödeks, sh kliendinõustamiseks, menüüde analüüsimiseks ja koostamiseks.
- Kooli anatoomia-füsioloogia ja biokeemia õppematerjalid toitumisterapeutidele.
- Soots, A. (2018). Nõustamise alused. Läbipõlemise ennetamine nõustamistöös. Tervisekool.

HINDAMISMEETODID JA -KRITEERIUMID

Hindamismeetod kirjeldab, kuidas õppija peab oma kompetentse demonstreerima. **Hindamiskriteeriumite** abil kirjeldatakse, millisele tasemele õppija poolt hindamismeetodi kaudu demonstreeritavad kompetentsid peavad vastama (ehk siis kuidas õpiväljundite omandamist tõendatakse).

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Õppija osaleb aktiivselt kõikidel juhtumianalüüside õppepäevadel.	Õppija osaleb praktilistel õppepäevadel tehes sisulist tööd.

Iseseisev töö, kokku 85 tundi

HINDAMISMEETOD	HINDAMISKRITEERIUMID
Õppe jooksul esitab õppija viis teooriatööd.	Teooriatöös vastab kõikidele teooriaosa küsimustele õigesti (nii iseseisvalt kui koolitaja suunamisel).
Endale koostatud 1 nädalase tasakaalus toitainetega menüü esitamine.	Arvestuse saamiseks peab õppija esitatud menüü vastama kõikidele esitatud nõuetele ja olema tasakaalus toitainetega ning toitaineterikas.

Õppija lubatakse lõpetamisele, kui kõik kohustuslikud tööd on esitatud ja arvestatud.

KOOLITUSE LÄBIMIST TÕENDAV DOKUMENT

Õppe edukalt lõpetanud õppija saab tunnistuse TOITUMISTERAAPIA TERVISHOIUTÖÖTAJALE õppe läbimise kohta.

Kui õppija on osalenud vaid auditoorse töö õppepäevadel, kuid ei ole esitanud kohustuslikke töid või pole kõik need tööd arvestatud, väljastatakse talle tõend osaletud õppepäevade ja arvestatud tööde kohta.