

SÖÖMISHÄIRED SPORDIS- KUJUNEMISEST, ILMINGUTEST, RAVIST JA ENNETUSEST LÄBI JUHTUMIANALÜÜSI

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Söömishäired spordis- kujunemisest, ilmingutest, ravist ja ennetusest läbi tippvõrkpalluri juhtumianalüüsi.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisnõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.1; Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.1; Treener, tase 5 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.2 ja B.2.3, Vanemtreener, tase 6 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.2 ja B.2.3, Meistertreener, tase 7 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.2 ja B.2.3.

Õppe eesmärk

Söömishäire on haigus, mis on puudutanud üsna paljusid sportlasi, treenereid ja lapsevanemaid ning muuhulgas mõjutanud ka mitmete tippportlaste karjääri. Tundes söömishäire kujunemise tausta, saab erinevate osapoolte käitumismustreid varakult suunata, et haigust juba eos ennetada ning seeläbi sportlase saavutusvõimet maksimaalselt toetada. Eesti spordimaastikul on mitmeid edukaid sportlasi, kes oleksid võinud jõuda veel kaugemale ja püsida tervemad, kui nad oleksid pääsenud söömishäire pöörisest. Koolituse eesmärk on tutvustada söömishäirete kujunemise tausta, haigussümptomeid, ravi ja ennetusvõimalusi. Parimaks raviks peetaksegi ennetust, mistõttu võtame endise tippvõrkpalluri Anna-Liisa juhtumi üksipulgi lahti. Läbi praktilise lähenemise püüame koolitusel osalejatele anda parimad teadmised ja tööriistad, kuidas söömishäire teket ära hoida, ära tunda esimesi söömishäire ilminguid ning haigestunud sportlast normaalse söömise juurde naasmisel toetada.

Sihtgrupp

Treenerid, toitumisnõustajad, toitumisterapeutid

Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane:

- mõistab haiguse tähendust ja teab söömishäirete võimalikku mõju tervisele, sportlikele tulemustele ja isiklikule elule;
- teab erinevaid söömishäirete liike ja oskab neid märgata;
- mõistab treeneri rolli tähtsust söömishäirete kujunemise ja ennetamise süsteemis ning haigestunud noore tugivõrgustikus;
- oskab õigesti toimida, kui on märganud söömishäire kahtlusega inimest;
- oskab väärtustada terviklikku ja süsteemset lähenemist eesmärkide saavutamisel, toetada haigestunu taastumisprotsessi ning teha koostööd erinevate osapooltega.

Õpingute alustamise tingimused

Valmisolek saadud teadmisi koolituspäevade vahel kinnistada ja iseseisva tööna iseenda, sportlaste ning lastevanemate käitumismustreid jälgida ja analüüsida. Soovituslik on varasem treeneritöö ja/või toitumisnõustamise kogemus. Samuti varasem anatoomia ja füsioloogia ning psühholoogialaste koolituste läbimine.

Õppe kogumaht

26 akadeemilist tundi. Koolitus koosneb nii auditoorsest (16 t) kui ka iseseisvast (10 t) tööst.

Õppe sisu

Koolitusel käsitletakse järgmisi teemasid:

1. Taust ja kujunemine
 - o Perekond ja traditsioonid
 - o Lapsevanem kui treener ja treener-lapsevanem süsteemi piirid
 - o Kaalunumber ja sellele lähenemisviisid
 - o Toit kui kompensatsioon ja emotsioonide kontroll
2. Haiguse ilmingud
 - o Kehakoostise mõõtmisvõimalused ja analüüsi harjutused
 - o Söömishäirete liigid, sümptomid ja esinemissagedus
 - o Mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele
 - o Mõju sportlikule tulemusele
3. Ravi ja abistamise võimalused
 - o Koostöö kõigi osapoolte vahel
 - o Ravivõimalused Eestis, sh medikamentoosne ravi ning käitumuslik teraapia
 - o Pere ja treeneri roll ravi toetamisel
 - o Tugiisikuks olemine
4. Ennetus ja saavutatud ravitulemuse säilitamine
 - o Eesmärkide sõnastamine, väärtused, identiteet
 - o Kehakaal, kehakoostis ja sportlik tulemus
 - o Söömisharjumuste kujundamine ja õige toitumisviisi valik
 - o Treeneri, pereliikmete, toitumisspetsialisti ja psühholoogi vahelise koostöövõrgustiku loomine

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti koolitusklassis ning Tallinnas kasutame renditud koolitusruumi. Õppeklassid on varustatud tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga, lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

Õppematerjalide loend

Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid ja soovitusliku kirjanduse loetelu, mis on koostatud koolitajate poolt vastavalt õppekavale.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% ja vastavalt hindamiskriteeriumitele koostatud eneseanalüüs.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Eneseanalüüs	Kursuse läbinu <ul style="list-style-type: none">• teab erinevate söömishäirete liike, sümptomeid, mõju tervisele, sportlikele tulemustele ja isiklikule elule• oskab oma tegevust analüüsida ning mõistab enda rolli söömishäirete kujunemisel ja ennetamisel• väärtustab ja teeb koostööd erinevate osapooltega ning mõistab enda rolli noore tugivõrgustikus• teab, kuidas söömishäire kahtlusel toimida ning haigestunu taastumisprotsesse toetada

Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ja lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tunnistus. Õpiväljundite mittesaavutamisel, kuid õppetööst osa võtmisel väljastatakse tõend osalemise ja läbitud teemade kohta.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust ja töökogemust õpetataval erialal. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 30. juulil 2018
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega