

# PSÜÜHIKAHÄIRED JA VÕIMALIKUD TOITUMISSOOVITUSED

## Täienduskoolitusasutuse nimetus

---

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

## Õppekava nimetus

---

Psüühikahäired ja võimalikud toitumissoovitused.

## Õppekavarühm

---

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

## Õppekava koostamise alus

---

Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.2. ja B.2.3.

## Õppe eesmärk

---

Koolituse läbinud õppija teab sagedamini esinevaid psüühikahäireid ning nende peamisi tunnuseid. Mõistab, kuidas psüühikahäire avaldumine mõjutab inimese elukvaliteeti ning oskab lähtuvalt kliendi eripärast anda tervislikku seisundit toetavaid toitumisjuhiseid.

## Sihtgrupp

---

Toitumisenõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad.

## Õpiväljundid

---

Koolituse lõpetanud õpilane:

- teab sagedamini esinevaid psüühikahäireid ja nende peamisi tunnuseid;
- mõistab kliendi eripära ning oskab sellest tulenevalt luua temaga paremat kontakti ning usalduslikku suhet;
- oskab püstitada kliendi haigust ja raviseisundit arvestavad realistlikud tervist toetavad eesmärgid;
- annab vastavalt püstitatud eesmärkidele kliendile sobivad tasakaalustatud toitumisjuhised ja koostab tegevuskava, arvestades kliendi individuaalseid (vaimse tervise seisundit) ja haiguspuhuseid vajadusi.

## Õpingute alustamise tingimused

---

Õpilane peab olema eelnevalt läbinud tervishoiutöötaja või toitumisenõustaja väljaõppe.

## Õppe kogumaht

---

Auditoorne töö 8 akadeemilist tundi.

## Õppe sisu

---

Käsitletavad teemad:

- Ülevaade sagedamini esinevatest psüühikahäiretest ja nende peamistest tunnustest:
  - ärevushäire;
  - depressioon;
  - autism ja pervasiivsed arenguhäired;
  - aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH);
  - skisofreenia;
  - dementsus.
- Kas ja millised on võimalused toetamaks käsitletavate psüühikahäiretega inimeste tervislikku seisundit toitumuslike soovituste abil.

## Õppekeskkonna kirjeldus

---

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti ning Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis. 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.

## Lõpetamise tingimused

---

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% ning tasutud õppemaks.

## Väljastatavad dokumendid

---

Lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tõend.

## Koolitaja kvalifikatsioon

---

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

Kinnitatud 01. oktoober 2020  
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega