

TOITUMISTERAPEUDI ÕPE

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Toitumisterapeudi õpe.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard.

Õppe eesmärk

Koolituse läbinud õppijal on vajalikud teadmised ning oskused toitumisteraapia edukaks läbiviimiseks ja valmisolek toitumisterapeut, tase 6, kutsequalifikatsiooni taotlemiseks.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

- selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid ja individuaalsed vajadused, võttes arvesse tema tervislikku seisundit, käimasolevat ravi ja elustiili;
- kogub vajaminevat tõendus põhiseid informatsiooni, analüüsib seda kriitiliselt ning rakendab saadud tulemusi oma tegevuses;
- annab tasakaalustatud ja tõendus põhiseid toitumise soovitusi erinevate haigusseisundite korral ning koostab eridieete, toetamaks arsti poolt määratud ravi;
- püstatab koostöös kliendiga lühi- ja pikaajalised eesmärgid ning kasutab nende saavutamiseks ja kliendi toetamiseks sobivaid nõustamistehnikaid;
- koostab vastavalt seatud eesmärkidele sobiva toitumis- ja tegevuskava;
- hindab sekkumise tulemusi ja vajadusel korrigeerib toitumis- ning tegevuskava;
- analüüsib oma tööd toitumisterapeudina ja dokumenteerib oma töö, kasutades korrektset erialaterminoloogiat.

Sihtgrupp

Toitumisenõustaja väljaõppe läbinud inimesed.

Õppe alustamise tingimused

- Läbitud toitumisenõustaja väljaõppe ja eeldused (vt Lisa 2).
- Avalduse esitamine koos motivatsioonikirja ja CV-ga.
- Eesti keele ja inglise keele oskus tasemel B2.
- Sisseastumisvestlusel osalemine (vajadusel).
- Koolituslepingu sõlmimine.

Õppe kogumaht

Koolituse kogumaht on 1300 akadeemilist tundi, millest 408 tundi on auditoorset tööd, 64 tundi praktikat ja 828 tundi iseseisvat tööd. Õpe kestab 2,5 aastat ja toimub tsükliõppena 2-4 õppepäeval kuus (N-R või R-L).

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitletavad teemad:

- Sissejuhatus toitumisterapeudi väljaõppesse
- Toitumise biokeemia II
- Toitumise epidemioloogia II
- Fütotoitained ja ravimtaimed
- Toidutoksikoloogia
- Sissejuhatus kliinilisse keemiasse
- Toidu sensoorne analüüs
- Toitumine ja immuunsüsteem
- Inimese anatoomia ja füsioloogia
- Tarbijakäitumine
- Meditsiiniõigus ja -eetika
- Sissejuhatus epigeneetikasse
- Ravimid, toidulisandid ja toit
- Tippsportlase toitumine
- Hapendatud toidud ja kääritatud joogid
- Dietoloogia II
- Supervisioon
- Kõvisioon
- Lõputöö seminar
- Praktika

Õppeainete mahud on toodud Lisa 1.

Peamised õppemeetodid: Koolituse ülesehitus on praktiline ning õppijad on aktiivsed osalejad ja kaasrääkijad õppeprotsessis, luues ja harjutades uusi teadmisi ning oskuseid. Tulenevalt eesmärgist on kasutusel erinevad õppemeetodid: loeng, seminar, arutelu, individuaalne harjutus, grupivestlus, paaris- ja grupitöö, kliendi nõustamine, juhtumianalüüs, toitumisjuhise ja menüü koostamine, simulatsioon, refleksioon, kirjanduse läbi töötamine, tõendusmaterjali otsing, test, referaat, analüüs, ettekanne, video, kliendilugu, vaatlus, kirjalik töö, küsitlus, interaktiivne ülesanne ja mäng, tagasisideastamine, kogemusõpe, supervisioon, kõvisioon, praktika ja uurimustöö.

Õppematerjalid on toodud Lisa 2.

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumides või vajadusel veebikeskkonnas Zoom. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Koolitusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust. Zoomi keskkonnas toimub õpe reaalsajas audio ja video vahendusel. Õppija hoolitseb selle eest, et kaamera ja mikrofoni olemasolu, toimiv internetiühendus ja ilma segavate teguriteta õppekeskkond võimaldavad koolitusel aktiivselt osaleda.

Lõpetamise tingimused

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine auditoorses töös vähemalt 75% ulatuses, arvestatud iseseisvad tööd ja vahetestid, vastavalt hindamiskriteeriumitele sooritatud juhtumianalüüsid, enesekontrolli test, uurimustöö ja praktika.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
1. Juhtumianalüüs	1.1 Viib läbi toitumisteraapia seansi koos videosalvestusega ning koostab vastavalt juhendile ja kutsestandardile juhtumianalüüsi. 1.1.1 Selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid ja individuaalsed vajadused ning püstitab koostöös kliendiga eesmärgid. 1.1.2 Annab tasakaalustatud ja tõenduspõhiseid toitumise soovitusi erinevate haigusseisundite korral ning vajadusel koostab eridieete. 1.1.3 Kasutab sobivaid nõustamistehnikaid. 1.1.4 Koostab sobiva toitumis- ja tegevuskava. 1.1.5 Analüüsib nõustamise edukogemusi, keerukamaid juhtumeid ja sekkumiste tulemusi ning pakub välja võimalikke lahendusi. 1.1.6 Kirjeldab enda arenguvajadusi toitumisterapeudina tuginedes eneseanalüüsile.
2. Enesekontrolli test	2.1 Positiivseks soorituseks lahendab õigesti vähemalt 100% ülesannetest.
3. Uurimustöö	3.1 Kogub ja analüüsib kriitiliselt vajaminevat tõenduspõhist informatsiooni. 3.2 Koostab kirjaliku ülevaate toitumissoovitustest välja valitud haigusseisundi puhul. 3.3 Teeb lühiettekande, mille raames annab ülevaate tõenduspõhisest informatsioonist, kirjeldab haiguspuhuseid toitumissoovitusi ning analüüsib ja argumenteerib erinevaid seisukohtasid.
4. Praktikapäevik	4.1 Püstitab individuaalseid eesmärgi ja arenguülesandeid praktika kavandamisel. 4.2 Analüüsib toitumisterapeudi (toitumisenõustaja, dieediõde, toitumisarsti vm toitumisspetsialisti) professionaalset tegevust ja alternatiivseid tegutsemisvõimalusi etteantud raamistikus. 4.2 Kasutab praktika vältel eesmärgipäraselt õppes omandatud teadmisi ja oskusi. 4.3 Reflekteerib praktikalt saadud kogemusi valitud refleksioonimudeli põhjal. 4.4 Kirjeldab enda arenguvajadusi toitumisterapeudina tuginedes eneseanalüüsile ja juhendaja tagasisidele.

Väljastatavad dokumendid

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

Koolitaja kvalifikatsioon

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

Kinnitatud 31. oktoober 2024

Rahvaterwise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega