

| Nr | Toitumisterapeudi kompetentsid | Hindamiskriteeriumid | Hindamismeetod |
|-------|--|--|--|
| A.2.1 | KLIENDI TOITUMISE JA ELUVIISI HINDAMINE 1. Kontakti loomine. 2. Üldandmete kogumine. 3. Toitumise ja toitumuse andmete kogumine. 4. Kogutud andmete analüüsimine ja hindamine. 2.3. 8. Kliinilise toitumise vajaduse hindamine. | | |
| B.2.1 | 1. Loob kliendiga kontakti ja usaldusliku suhte. 2. Kogub andmeid kliendi ootuste, pöördumise põhjuste, seniste terviseprobleemide, ravi ja eluviisi (sh kultuurilised erisused), psühhosotsiaalse olukorra ja võimaluste kohta. 3. Kogub andmeid kliendi söömise, toidulisandite kasutamise, toitumuse ja toitumuslike vajaduste ja eripärade, sh haigustest või ravist tingitud eripärade kohta, kasutades selleks sobivaid meetodeid (nt toitumispäevik) ja tehes vajadusel koostööd teiste spetsialistidega. | Kontakt ja usalduslik suhe on loodud. Andmete kogumiseks on kasutatud sobivaid meetodeid (nt toitumispäevik, küsitlus ja vastuvõtule registreerimise vorm). Toitumisterapeut on kogunud vajalikud andmed, sh pöördumise põhjus, senised terviseprobleemid, ravi, eluviis (sh kultuurilised ja muud erisused, tervistkahjustavad eluviisid), kliendi ootused, psühhosotsiaalne olukord, kliendi võimalused (nt majanduslikud, vahendite olemasolu). On kogutud andmed söömise, vedeliku tarbimise, toidulisandite kasutamise, alkoholi tarbimise, toitumuse ja toitumuslike vajaduste ning eripärade kohta, samuti haigustest või ravist tingitud toitumuslike eripärade kohta. Toitumisterapeut kasutab selleks toitumispäevikut jt allikaid ning teeb vajadusel andmeid kogudes koostööd teiste spetsialistidega. | Videosalvestis Videosalvestis Andmete kogumise vorm (kui videos ei ole kõiki vajalikke andmeid kogutud) Videosalvestis Soovi korral kliendi poolt täidetud andmete kogumise vorm |

| | | | | |
|-------|----|--|--|-----------------------|
| | 4. | <p>Analüüsib hindamistulemusi ja selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid ja defitsiidiriskid, seisundi ja sobivuse toitumisterapeudi nõustamiseks, kasutades selleks sobivaid meetodeid (nt tõendus põhised testid, kehamassi indeksi määramine, haigusväljavõtted, uuringutulemused); kasutab vajadusel tõendus põhiseid soovitusi ja -programmi (nt www.nutridata.ee); Vajadusel soovitab pöörduda kliendil erialaspetsialisti juurde (nt arst, psühholoog, logopeed).</p> | <p>Toitumisterapeut analüüsib andmetest saadud infot kasutades sobivaid tõendus põhiseid hindamismeetodeid ja -vahendeid (toitumispäevik erinevates vormides, kehamassi indeksi määramine, vajadusel energiavajaduse määramine, tõendus põhised testid, nt HEI (<i>Healthy Eating Index</i>), AHEI (<i>Advanced Healthy Eating Index</i>), DASH (<i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i>), EEK (Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik), DQI (<i>Diet Quality Index</i>) jt), kasutades Eesti toitumis- ja liikumissoovitusi ja nendel põhinevad toidusoovitusi, vajadusel toitumisprogrammi (nt tap.nutridata.ee). Toitumisterapeut kasutab ka haigusväljavõtteid ning uuringutulemusi (nende olemasolul ja vajadusel). Kliendi toitumuslikud probleemid ja defitsiidiriskid on sõnastatud. Kui andmete analüüsimise põhjal selgub, et klient ei sobi toitumisnõustamisse või teraapiasse, soovitab pöörduda teiste spetsialistide poole.</p> | Videosalvestis |
| B.2.3 | 8 | <p>Hindab kliinilise toitumise vajadust, arvestades näidustusi ja vastunäidustusi, tunnustatud ravi- ja tegevusjuhendeid ning suunab kliendi vastava spetsialisti juurde.</p> | <p>Kliinilise toitumise vajadusele viitavaid väga selgeid sümptomeid on märganud juhul, kui kliendil on kliinilise toitumise vajadus ning klient on suunatud vastava spetsialisti poole (on leitud õige spetsialist).</p> | Videosalvestis KSA |

| | | | |
|--------|---|---|-------------------------------|
| A.2.5 | <p>TERVISLIKUKS LIIKUMISEKS TOITUMISNÕUSTAMISE VAJADUSE HINDAMINE JA JA TEGEVUSKAVA KOOSTAMINE</p> <p>1. Kliendi toitumise, söömisharjumuste ja füüsilise koormuse hindamine.</p> <p>2. Kliendi vajaduste määratlemine ja tegevuskava koostamine.</p> <p>4. Selgitab välja toidutõhustamise vajaduse ja vajadusel soovib vajalikke toidutõhustamise meetodeid, lähtudes kehalise aktiivsuse tasemest ja riiklikest toitumissoovitustest.</p> | | |
| B.2.5. | <p>1 Hindab kliendi toitumise, söömisharjumuste ja kehalise aktiivsuse taset, sh energiabilanssi ja energiavajadust, kasutades selleks sobivaid vahendeid ja meetodeid, vajadusel kasutab tõenduspõhist toitumisprogrammi www.nutridata.ee.</p> | <p>Kliendi toitumist ja söömisharjumusi on analüüsitud ka lähtudes kehalise aktiivsuse tasemest (sh on analüüsitud energiabilanssi ja energiavajadust, kasutades sobivaid meetodeid, vajadusel toitumisprogrammi).</p> | <p>Videosalvestis</p> |
| | <p>4 Selgitab välja toidutõhustamise vajaduse, lähtudes</p> <ul style="list-style-type: none"> - toidu tarbimise analüüsist, - east ja soost tulenevatest iseärasustest; - treeningkoormusest; <p>Kasutab andmeallikaid lubatud ja lubamatute ainete kohta informatsiooni leidmiseks.</p> | <p>Toidu tarbimist ja treeningkoormust analüüsid on hinnatud vajadust toidutõhustamise järele. On märgatud, kui sportiv klient kasutab lubamatuid aineid ja veendunud selles, et need on lubamatud, vajadusel (kui ei ole kindel) internetiotsingut teostades.</p> | <p>Videosalvestis KSA</p> |

| | | | | |
|-------|--|--|--|----------------|
| | 2 | Hindab saadud tulemusi ning määratleb kliendi vajadused lähtuvalt eluviisist ja liikumisharjumustest; selgitab neid kliendile ning seab koos kliendiga saavutatavad ning realistlikud eesmärgid ja tegevuskava nende elluviimiseks. | Kehalise aktiivsusega seotud probleemid lähtuvalt eluviisist ja liikumisharjumustest on määratletud, neid on kliendile selgitatud ja koostöös kliendiga on seatud realistlikud eesmärgid ja tegevuskava liikumiseks. | Videosalvestis |
| A.2.2 | EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE JA SEKKUMISPLAANI KOOSTAMINE 1. Eesmärkide püstitamine. 2. Toitumuslike sekkumiste valimine ja edasise tegevuskava koostamine. | | | |
| B.2.2 | 1 | Püstitab koostöös kliendi ja teiste spetsialistidega toitumise ja eluviisiga seotud, haigust ja raviseisundit arvestavad, hinnatavad, realistlikud, kliendi tervist toetavad lühi- ja pikaajalised eesmärgid. | Koostöös kliendiga on püstitatud kliendist lähtuvad realistlikud tervist toetavad lühi- ja vajadusel pikaajalised eesmärgid. Eesmärkide püstitamisel on võetud arvesse ka kliendi tervise seisundit ja ravi ning vajadusel on eesmärgid püstitatud koos teiste spetsialistidega (kui need puudutavad haigust ja raviseisundit). | Videosalvestis |
| | 2 | Annab vastavalt püstitatud eesmärkidele kliendile sobivad tasakaalustatud toitumisjuhised (vt toitumisenõustamine) ja koostab tegevuskava (vajadusel kliendispetsiifilise menüü ja kehalise aktiivsuse soovitusel); arvestades kliendi individuaalseid vajadusi (nt vanust, rasedust, kehalise aktiivsuse taset, vaimse tervise seisundit), haiguspuhuseid vajadusi, kultuurilisi ja veendumuslikke eripärasid. | Vastavalt püstitatud eesmärkidele ja lähtudes kliendilt saadud informatsioonist on koostatud tegevuskava tasakaalustatud toitumiseks, vajadusel ka kehalise aktiivsuse soovitusel, arvestades kliendi individuaalseid vajadusi (nt vanust, rasedust, kehalise aktiivsuse taset, vaimse tervise seisundit), kultuurilisi ja veendumuslikke eripärasid ning haiguspuhuseid vajadusi. | Videosalvestis |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| A.2.3 | TOITUMISNÕUSTAMINE ja /või TOITUMISTERAAPIA 1. Tervisliku tasakaalustatud toitumise soovitamine, juhiste andmine ja juhendamine. 2. Toidutõhustamise meetodite soovitamine. 3. Toitumise ja piirangutega dieetide tasakaalustamine. 4. Kliendi juhendamine valikute tegemisel. 5. Kliendi nõustamine tervislike eluviiside järgimisel. 6. Kliendi teavitamine teabeallikatest. 7. Kliendi ja tema sotsialvõrgustiku toetamine ja võimestamine. | | |
| A.2.5 | Toitumisenõustamine TERVISLIKUKS LIIKUMISEKS 3. Kliendi nõustamine toitumise osas. 4. Toidutõhustamise meetodite soovitamine tervislikuks liikumiseks. | | |

| | | | | |
|--------|----|--|---|----------------|
| B.2.3 | 1. | Annab grupile ja/või kliendile ja vajadusel tema võrgustikule juhiseid - tasakaalustatud toitumise kohta (nt toidukordade regulaarsus, söömisele keskendumine, toiduvaliku mitmekesisus, toitainete tasakaal, vajadusel toidulisandite kasutamine) ja kehamassi korrigeerimiseks, lähtudes: - kliendi seisundist ja haiguspetsiifikast, - kehtivatest toitumis- ja liikumissoovitustest, - toitumist puudutavatest ravi- ja tegevusjuhenditest, - arvestades biokeemia ja füsioloogia põhiteadmisi. | Klienti või vajadusel tema võrgustikku või kliendigruppi on nõustatud tasakaalustatud toitumise osas ja juhendatud tegevuskava järgima (sh õpetatud toidukordade regulaarsusest kinni pidama, rõhutatud söömisele keskendumist, antud juhiseid toiduvaliku mitmekesistamiseks ja toitainete tasakaalu saavutamiseks), vajadusel on nõustatud toidulisandite kasutamise osas. Vajadusel on antud juhiseid kehakaalu korrigeerimiseks lähtudes kehtivatest toitumis- ja liikumissoovitustest ning soovitud haiguste ennetamiseks. Toitumissoovitused on antud ka lähtudes kliendi seisundist ja haiguspetsiifikast. | Videosalvestis |
| | 2 | Selgitab välja toidutõhustamise vajaduse ja soovib vajalikke toidutõhustamise meetodeid ja toidulisandeid, lähtudes toidutarbimise analüüsist ja haiguspuhustest vajadustest. | Kui hindamisel on välja selgitatud toidutõhustamise vajadus, siis on toitumis- ja tegevuskavas vajadusel soovitatud toidutõhustamise meetodeid ja toidulisandeid, lähtudes toidutarbimise analüüsist ja haiguspuhusest vajadusest. Kliendile on selgitatud toidutõhustamise vajadust ja juhendatud tegevuskava järgima. Diagnoositud juhtude korral on lähtutud ka arsti või muu spetsialisti juhistest, kui need on olemas. | Videosalvestis |
| B.2.5. | 4 | Vajadusel soovib vajalikke toidutõhustamise meetodeid tervislikuks liikumiseks. | Suurema kehalise aktiivsuse korral on vajadusel soovitatud toidutõhustamise meetodeid. | Videosalvestis |

| | | | | |
|-------|---|--|---|----------------|
| | 3 | <p>Liikumisnõustamine: Nõustab klienti toitumise osas vastavalt tema</p> <ul style="list-style-type: none"> - füüsilise aktiivsuse tasemele, - individuaalsele eripärale, - soole ja vanusele, arvestades tõendus põhiseid liikumissoovitusi. <p>Suunab klienti regulaarselt liikuma ja vajadusel liikumisharjumusi muutma, arvestades erinevatest terviseseisunditest tingitud vajadusi ja piiranguid.</p> | <p>Klienti on suunatud regulaarselt liikuma, vajadusel oma liikumisharjumusi muutma. Klienti on nõustatud toitumise osas vastavalt tema kehalise aktiivsuse tasemele, soole ja vanusele ning individuaalsele eripärale, arvestades tõendus põhiseid liikumissoovitusi ning erinevatest terviseseisunditest tingitud vajadusi ja piiranguid.</p> | Videosalvestis |
| B.2.3 | 3 | <p>Vajadusel soovitab ja tasakaalustab kliendile ja/või kliendigrupile tõendus põhiseid piirangutega ja haiguspuhuseid dieete; kooskõlastab tegevuskava kliendi ja temaga seotud teiste spetsialistidega.</p> | <p>Toitumisterapeut on vajadusel soovitanud ja tasakaalustanud kliendile või kliendigrupile piirangutega või haiguspuhuseid dieete ja kooskõlastanud tegevuskava kliendi ja temaga seotud teiste spetsialistidega.</p> | Videosalvestis |
| | 4 | <p>Juhendab klienti tegevuskava järgimisel, toidu valimisel, toidu valmistamisel, toidu säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja kliendi võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest.</p> | <p>Toitumisterapeut on juhendanud klienti tegevuskava järgima, toidu valima, valmistama, säilitama ja töötlemata tema individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest lähtudes.</p> | Videosalvestis |
| | 5 | <p>Nõustab klienti või tema võrgustikku tervist säästvate/parandavate eluviiside järgimisel, kasutades sobivaid intervjuerimise ja nõustamise tehnikaid.</p> | <p>Klienti ja vajadusel ka tema võrgustikku on nõustatud sobivaid intervjuerimise ja nõustamise tehnikaid kasutades (aktiivne kuulamine, vaikimise kasutamine, küsimuste esitamine, informatsiooni jagamine, olulisele fokuseerumine/keskendumine, kokkuvõtete tegemine ja intervjuu lõpetamine).</p> | Videosalvestis |
| | 6 | <p>Teavitab klienti peamistest teabeallikatest või sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga.</p> | <p>Klienti on teavitatud peamistest teabeallikatest, mida nõustamisel on kasutatud. Vajadusel on sooritatud koos kliendiga teabeotsing.</p> | Videosalvestis |

| | | | | |
|---|---|---|--|--------------------------------------|
| | 7 | Toetab ja võimestab klienti ja/või tema võrgustiku liikmeid kliendile sobivate terapeutiliste sekkumiste korral; aitab märgata edusamme ja tunda ära ohumärke ning teavitab klienti sellest. | Klienti on toetatud muutuste teostamisel, motiveeritud ja võimestatud keskendudes tema tugevustele ja potentsiaalile. Toitumisterapeut on märganud ohumärke ja sellest kliendile teada andnud (kui need esinevad). | Videosalvestis |
| | 9 | Vajadusel konsulteerib teiste valdkondade spetsialistidega ja /või suunab kliendi teise spetsialisti juurde; teeb koostööd kliendi tugivõrgustikuga. | Vajadusel on toitumisterapeut konsulteerinud või suunanud kliendi edasi teiste valdkondade spetsialistide juurde ning teinud koostööd tugivõrgustikuga. | Videosalvestis |
| A.2.4 | TOITUMUSLIKE SEKKUMISTE MÕJU JA TULEMUSTE HINDAMINE 1. Tulemuste analüüsimine ja kokkuvõtete tegemine. 2. Enda tegevuse analüüsimine ja hindamine. | | | |
| B.2.4 | 1 | Kogub kliendilt tagasiside ja analüüsib tulemusi, võrdleb neid püstitatud eesmärgiga; teeb kokkuvõtte ja arutab selle kliendiga läbi; vajadusel korrigeerib kliendi toitumiskava ning kooskõlastab selle kliendiga. | Nõustamise lõpus on kliendilt küsitud tagasisidet, tehtud nõustamisest kokkuvõtte ja arutatud läbi kliendiga. Kui vaja, on korrigeeritud koos kliendiga eesmärk ja/või tegevuskava. | Videosalvestis |
| | 2 | Teeb enda tegevusest kokkuvõtte; analüüsides nõustamisprotsessi; vajadusel korrigeerib kliendiga läbiviidavaid tegevusi. | Nõustamisest on tehtud kokkuvõtte, analüüsitud nõustamisprotsessi nõustaja ja nõustamise seisukohast ja nõustamise analüüsis toob välja korrigeerimist vajavad tegevused. | Videosalvestis Nõustamise analüüs |
| Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus | | | | |
| B.2.6 | Toitumisterapeut, tase 6 kutset läbiv kompetents | | | |

| | | | |
|---|---|---|---------------------------|
| 1 | Väärtustab elukestvat õpet, täiendab tööalaseid teadmisi, orienteerub kaasaegses erialases kirjanduses ja on kursis erialaste tõenduspõhiste teadusuuringute tulemustega. | Toitumisterapeut on läbinud nõutud mahus täiendkoolitusi. Toitumisterapeut on kliendile antud nõuannete või soovitude puhul lähtunud kaasaegsest erialasest kirjandusest ja tõenduspõhistest teadusuuringute tulemustest. | Avaldus Videosalvestis |
| 2 | Lähtub oma töös: - eetilistest põhimõtetest, - andmekaitse nõuetest, - kehtivatest õigusaktidest. | Toitumisteraapia seanss on läbi viidud eetiliselt, lähtudes toitumisenõustaja ja toitumisterapeudi eetikakoodeksist, on lähtunud isikuandmete kaitse seadusest ning teistest kehtivatest õigusaktidest. | Videosalvestis KSA |
| 3 | Suhtleb professionaalselt, Lähtub üldistest klienditeeninduse põhimõtetest; on orienteeritud kliendi heaolule ja pakub kvaliteetset teenust. | Nõustamise seanss on läbi viidud professionaalselt, nõuetekohaselt ja kliendikeskselt, terapeut on avatud, aktsepteeriv ja empaatiline kliendi suhtes. | Videosalvestis |
| 4 | Tuleb toime erinevate situatsioonidega, sh konfliktidega, kasutades sobivat suhtlusviisi. | Nõustamisel on kasutatud sobivaid nõustamistehnikaid erinevates situatsioonides, sh konfliktide puhul. | Videosalvestis KSA |
| 5 | Planeerib oma aega; töötab süsteemselt ja organiseeritult. | Kõik nõustamise etapid (kontakti loomine, andmete kogumine, andmete hindamine, eesmärkide püstitamine, nõustamise plaani koostamine, toitumissoovituste jagamine, kliendiga kooskõlastamine, edasise tegevusplaani läbirääkimine, kokkuvõtete tegemine seansil toimunust) on läbi viidud nõustamiseks ettenähtud ajaperioodi jooksul. | Videosalvestis |

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| 6 | Leiab veebist tõenduspõhist informatsiooni ja hindab kriitiliselt allikate usaldusväärsust, kasutab erialaseid andmebaase ja rakendusi; kasutab veebipõhiseid ühistöövahendeid; oskab luua ja muuta erinevates formaatides digitaalset sisu, viitab kasutatud allikatele; tagab digitaalsete andmete kaitstuse. | Toitumisterapeut on kasutanud veebist leitud tõenduspõhist informatsiooni, sh erialaseid andmebaase ja rakendusi, on analüüsinud allikate usaldusväärsust, viidanud kasutatud allikatele. Taotlusedokumentid on esitatud digitaalselt ja taasesitatavas vormis, visuaalselt ja keeleliselt korrektsed, üheselt mõistetavad. | Videosalvestis Kirjalikud dokumentid |
| 7 | Kasutab oma töös eesti keelt vähemalt tasemel B2 (vt lisa 1) ja vähemalt ühte võõrkeelt enesetäienduseks vajalikul tasemel. | Toitumisterapeut valdab eesti keelt ja on nii kõne- kui ka kirjakeeles korrektne. Toitumisterapeut oskab kasutada vähemalt ühte võõrkeelt. | Videosalvestis Kirjalikud dokumentid |
| 8 | Vajadusel annab esmaabi. | Läbitud on esmaabi koolitus. | Avaldus |
| 9 | Dokumenteerib oma töö, kasutades korrektset erialaterminoloogiat. | Toitumisterapeut on dokumenteerinud korrektselt nõustamisprotsessi. Valdab erialaterminoloogiat. Sõnakasutus on korrektne ja professionaalne. | KSA Nõustamiseansi dokumenteerimine |
| 10 | Teeb koostööd erialaorganisatsioonidega; rakendab iseseisvalt ja koostöös tervishoiutöötajatega kogukonnapõhiseid preventatiivseid meetmeid (nt loengud, teabematerjalid). | Toitumisterapeut kirjeldab avalduses eriala edendamise seotud tegevust ja seda, kas ta on koostanud teabematerjale, viinud läbi õppetööd ja loenguid, juhendanud praktikat (mitte kohustuslik). | Avaldus |