 Kinnitatud 23.04.2024

kutsekomisjoni otsusega nr 14

**Lisa 3. Kompetentsipõhise eneseanalüüsi vorm toitumisnõustaja, tase 5 kutse esmataotlejale**

Palun analüüsi 5. tasemele vastavaid kompetentse, kus iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad. Töömaailma kutse hindamist saab kõige paremini läbi viia kliendinõustamiste kaudu, seega võimalusel kirjuta iga kompetentsi ning tegevusnäitaja juures näiteid enda praktikast. Oluline on nimetada ka enda arengukohad, nt mis on nõustamisel läinud selliselt, et nõustamisjärgne analüüs on muutnud järgnevad nõustamised veelgi paremaks. Võimalusel lisa faktilisi andmeid, nt materjalide linke, mis tõendavad kompetentsi ilmnemist vm olulist informatsiooni enda kui toitumisnõustaja tegevuse kohta. Kirjeldustes analüüsi ja too näiteid sinu kui toitumisnõustaja tegevuse kohta, mis sind kõige paremini iseloomustavad.

Selles vormis ei ole ette antud tähemärkide arvu, kuid kirjuta võimalikult konkreetselt ja selgelt.

Kõiki kompetentse tuleb tõendada ka videonõustamises ja -analüüsis. Tutvu ka Eesti Toitumisnõustajate ja -terapeutide Ühenduse koduleheküljel [https://www.toitumisnoustajad.ee](https://www.toitumisnoustajad.ee/)/ olevate juhiste/vormide/standarditega.

| **Taotleja ees- ja perekonnanimi** |  |
| --- | --- |

| **B 2.1** | **Kliendi toitumise ja eluviisi hindamine** |
| --- | --- |
| **2** | **kogub andmeid kliendi ootuste, pöördumise põhjuste, seniste terviseprobleemide, ravi ja eluviisi (sh kultuurilised erisused), psühhosotsiaalse olukorra ja võimaluste kohta** |
| *Kirjelda ühe kliendi näitel, kuidas kogud andmeid kliendi ootuste ja pöördumise põhjuste kohta. Too lühidalt esile andmed, mida toitumisnõustamise teenuse osutamisel pead vajalikuks teada.* | |
| **3** | **kogub andmeid kliendi söömise, toidulisandite kasutamise, toitumuse ja toitumuslike vajaduste ja eripärade kohta, kasutades selleks sobivaid meetodeid (nt toidupäevik); märkab söömishäire sümptomeid** |
| *Kirjelda ühe kliendi näitel, kuidas kogud andmeid nõustatava söömise, toidulisandite kasutamise, toitumuse jne kohta.*  *Too esile võimalikud viited söömishäiretele, võimalusel kirjelda juhtumit.* | |
| **4** | **analüüsib hindamistulemusi ja selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid, seisundi ja sobivuse toitumisnõustamiseks, kasutades selleks sobivaid meetodeid (tõenduspõhised testid, kehamassi indeksi määramine vm), kasutab vajadusel tõenduspõhiseid toitumissoovitusi ja -programmi (nt tap.nutridata.ee); vajadusel soovitab pöörduda kliendil erialaspetsialisti juurde (nt arst, toitumisterapeut, psühholoog, logopeed)** |
| *Kui nõustamisel selgub, et klient ei sobi nõustamisele, siis kirjelda, mida järgmiseks ette võtad.*  *Võimalusel selgita, kuidas seda enda praktikas teinud oled (kuidas hindasid, mida tegid jne).* | |
| **B 2.2** | **Toitumise- ja eluviisi muutmise eesmärkide püstitamine ja sekkumisplaani koostamine** |
| **1** | **püstitab koostöös kliendiga toitumise ja eluviisiga seotud hinnatavad, realistlikud kliendi tervist toetavad lühi- ja pikaajalised eesmärgid** |
| *Kirjelda, kuidas saavad seatud ja sõnastatud kliendi lühi- ja pikaajalised eesmärgid.*  *Kirjelda ühe kliendi näitel, kuidas seda enda praktikas teinud oled.* | |
| **B 2.3** | **Toitumisnõustamine.** |
| **2** | **selgitab välja toidutõhustamise vajaduse ja vajadusel soovitab vajalikke toidutõhustamise meetodeid ja toidulisandeid, lähtudes toidutarbimise analüüsist ja riiklikest toitumissoovitustest** |
| *Millised andmed on olulised toidutõhustamise vajaduse väljaselgitamiseks ning kuidas vastavalt sellele soovitusi annad?*  *Võimalusel too näide enda praktikast (kirjelda juhtumit, sh analüüsi, mida tegid õigesti, mida võiksid arendada jne).* | |
| **3** | **tasakaalustab toitumist ja piirangutega dieete, tehes vajadusel koostööd teiste spetsialistidega; kooskõlastab tegevuskava kliendi ja temaga seotud teiste spetsialistidega** |
| *Mida pead oluliseks toitumise ja/või piirangutega dieetide tasakaalustamisel ning millal ja millisel juhul teed koostööd teiste spetsialistidega. Kui on olnud nõustamisel piirangutega dieedil olevaid kliente, siis kirjelda, kuidas selles olukorras tegutsesid.* | |
| **4** | **juhendab klienti tegevuskava järgimisel, toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest** |
| *Milliseid soovitusi oled andnud tegevuskava järgimiseks, toidu valmistamiseks jne? Too enda praktikast 1-2 näidet.* | |
| **6** | **teavitab klienti peamistest teabeallikatest või sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga** |
| *Loetle, milliseid teaduspõhiseid allikaid (3–5 tk) ja erialaseid andmebaase oma töös kasutad ning vajadusel klientidele kasutada soovitad.* | |
| **8** | **vajadusel konsulteerib teiste valdkondade spetsialistidega ja/või suunab kliendi teise spetsialisti juurde; teeb koostööd kliendi tugivõrgustikuga** |
| *Milliste vajaduste ilmnedes pead nõu teiste valdkondade spetsialistidega / suunad kliendi edasi?*  *Kirjelda oma senist koostööd kliendi tugivõrgustikuga/teiste valdkondada spetsialistidega või too näide, millisel juhul võiks tekkida selleks vajadus.* | |
| **B 2.4** | **Toitumuslike sekkumiste mõju ja tulemuste hindamine** |
| **2** | **teeb enda tegevusest kokkuvõtte, analüüsides nõustamisprotsessi, vajadusel korrigeerib kliendiga läbiviidavaid tegevusi** |
| *Too näide enda praktikast, kuidas nõustamise järel eneseanalüüsi\* teed. Mida oled eneseanalüüsi järel pidanud korrigeerima või endas arendama, et tulevikus seda teadmist teenuse osutamise parandamiseks kasutada?*  *\* siin on mõeldud nõustaja enda tegevuse analüüsi ja enesearengu vajaduse kirjeldamist.* | |
| **B 2.5** | **Toitumisnõustamine tervislikuks liikumiseks** |
| **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** |
| *Kirjelda juhtumi näitel, milliseid andmeid kehalise aktiivsuse kohta kogud ja kuidas andmete põhjal soovitusi jagad.* | |

**Analüüsi toitumisnõustaja, tase 5 kutset läbivaid kompetentse.**

| **B 2.6** | **Kompetentsi tegevusnäitaja** |
| --- | --- |
| **1** | **väärtustab elukestvat õpet, täiendab tööalaseid teadmisi, hoiab ennast kursis valdkonna arengutega** |
| *Kuidas oled väärtustanud elukestva õppe põhiväärtusi ning täiendanud enda tööalaseid teadmisi?*  *Esita ka tõendusmaterjal, nt tunnistused, tõendid jne, ja täida selle kohta tabel.* | |
| **2** | **tunneb oma pädevuse piire ja lähtub oma töös eetilistest põhimõtetest, andmekaitse nõuetest ja kehtivatest õigusaktidest** |
| *Kirjelda enda praktikas ette tulnud juhtumit, kus pidid hindama oma pädevuse piire või lähtuma oma töös eetilistest põhimõtetest.*  *Nimeta vähemalt viis õigusakti, millest oma töös lähtud.* | |
| **4** | **tuleb toime erinevate situatsioonidega, s.h konfliktidega, kasutades sobivat suhtlusviisi** |
| *Kirjelda üht konfliktsituatsiooni\*, mis on Sinu praktikas ette tulnud ning kuidas olukorra lahendasid. Analüüsi tulemust ja kui võimalik, nimeta arengukohti.*  *\* Konflikt on kokkupõrge, lahkheli vastandlike, eri seisukohtade, arvamuste või vastandliku olemuse pinnal (EKI). Seega ei tähenda konflikt alati tüli või arusaamatusi, vaid ka seda, et nõustatav annab negatiivse hinnangu eelmisele nõustajale või arstile või psühholoogile. Või ka näiteks seda, kui nõustamise käigus on vaja kliendile selgitada, miks tuleb järgida ainult teaduspõhiseid teooriaid.* | |
| **5** | **planeerib oma aega, töötab süsteemselt ja organiseeritult** |
| *Kirjelda juhtumi näitel, kuidas nõustamise ette valmistasid, ellu viisid ja kokku võtsid?Millised on eel- ja järeltegevused\*?*  *\*Näide: eeltegevusena ankeedi ja toidupäeviku küsimine ja nende analüüs, järeltegevusena kokkuvõtte ja tegevuskava edastamine jne.* | |
| **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** |
| *Kirjelda, kuidas oled taganud digitaalsete andmete kaitse (kuidas on arvuti ja kliendi digitaalsed andmed**kaitstud kolmandate isikute eest, samuti kirjelda, kas ja kuidas edastad isikuandmeid nõustatavale).* | |
| **8** | **vajadusel annab esmaabi** |
| *Kirjelda olukordi, millal tuleb anda esmaabi või kutsuda kiirabi.* | |

| **2,3,4** | **Professionaalne enesearendamine. Füüsilise ja vaimse üleväsimuse ennetamine.** |
| --- | --- |
| *Kirjelda, kuidas oled nõustamisjärgse analüüsi käigus nõustajana arenenud. Kuidas kannad hoolt enda füüsilise ja vaimse heaolu eest?* | |

**Kuupäev:**  */Allkirjastatud digitaalselt/   
(ees- ja perekonnanimi)*