

OCCUPATIONAL QUALIFICATION STANDARD

Nutritional therapist, EstQF Level 6

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse tööd ning töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid. Kutsestandardeid kasutatakse õppekavade koostamiseks ja kutse andmiseks.

Occupational title	Level of Estonian Qualifications Framework (EstQF)
Nutritional therapist, EstQF Level 6	6

Part A DESCRIPTION OF WORK

A.1 Description of work Toitumisteraapia on haigusi ennetav, ravi toetav ja tagasilangusi ennetav tegevus. Toitumisterapeut ei diagnoosi haigusi ega ravi klienti. Toitumisterapeut on tervishoiuspetsialist, kes rakendab tõenduspõhiseid teadmisi toitumisest inimeste tervise edendamiseks ja terviseprobleemide korral patsiendi/kliendi (edaspidi klient) heaolu ja toimetulekuvõime suurendamiseks. Ta lähtub Eesti kehtivatest toidu-, toitumis- ja liikumissoovitustest ning toitumist puudutavatest ravi ja tegevusjuhenditest, tunneb nõustamise põhimõtteid. Toitumisterapeut selgitab välja toitumuslikud probleemid, lähtudes omandatud teadmistest toidu ja toitumise mõjust tervisele, sh haiguste tekkele ja olemasolevate haiguste kulule. Ta töötab kliendiga personaalselt, aidates vältida haiguse süvenemist ning suurendades heaolu krooniliste haigusseisundite korral. Toitumisterapeut täiendab ennast pidevalt erialaselt, rakendab teadmisi praktikas, hoiab ennast kursis uuemate tõenduspõhiste teadusuuringutega ja mõistab enesetäiendamise olulisust oma tegevuses. Vastava lisaväljaõppe olemasolul võib toitumisterapeut tegeleda ka operatsioonieelsete ja -järgsete klientidega, haiglaravil olevate, k.a intensiivravi patsientidega. Vajadusel nõustab toitumisterapeut meditsiinipersonali haiguspuhuse toitumise osas.
A.2 Tasks A.2.1 Kliendi toitumise ja eluviisi hindamine 1. Kontakti loomine. 2. Üldandmete kogumine. 3. Söömise ja toitumise andmete kogumine. 4. Kogutud andmete analüüsimine ja hindamine. A.2.2 Toitumise- ja eluviisi muutmise eesmärkide püstitamine ja sekkumisplaani koostamine 1. Eesmärkide püstitamine. 2. Toitumuslike sekkumiste valimine ja edasise tegevuskava koostamine. A.2.3 Toitumisenõustamine ja/või -teraapia 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 sotsiaalsõrgustiku toetamine ja võimendamine. 8. Kliinilise toitumise vajaduse hindamine. 9. Koostöö teiste spetsialistide ja kliendi tugivõrgustikuga. A.2.4 Toitumuslike sekkumiste mõju ja tulemuste hindamine 1. Tulemuste analüüsimine ja kokkuvõtete tegemine.

2. Enda tegevuse analüüsimine ja hindamine.

A.2.5 Toitumisenõustamine tervislikuks liikumiseks

1. Kliendi toitumise, söömisharjumuste ja füüsilise koormuse hindamine.
2. Kliendi vajaduste määratlemine ja tegevuskava koostamine.
3. Kliendi nõustamine toitumise osas.
4. Toidutõhustamise meetodite soovitamise tervislikuks liikumiseks.

A.3 Work environment and specific nature of work

Toitumisterapeut töötab tervishoiu- või sotsiaalteenust osutavas asutuses, erapraksises jm. Toitumisterapeut töötab klientide vastuvõtuks sobivas ruumis, mis võib olla erakabinet või asuda lasteasutuses, hooldekodus, haiglas, spordihoones jne. Toitumisteraapiat võib läbi viia ka veebikeskkonnas.

A.4 Tools

Enamkasutatavad töövahendid on kaal ja mõõdulint, kliendile mõeldud jaotusmaterjalid ja teavikud, ea- ja kognitsioonikohased näitlikud abivahendid, toitumisterapeutidele mõeldud juhendmaterjalid ja käsiraamatud, erialane tarkvara.

A.5 Personal qualities required for work: abilities and characteristics

Toitumisterapeudi kutse eeldab suhtlemisvalmidust, empaatiavõimet, otsustusvõimet, positiivset ellusuhtumist, analüütilist mõtlemist, võimet omandada uusi teadmisi, korrektsust, täpsust ja diskreetsust.

A.6 Professional preparation

Toitumisterapeut on kõrgharidusega (soovitavalt tervishoiu või loodusteadustes) ja toitumisteraapia täiendkoolituse läbinud või toitumisteraapiaalase kõrgharidusega töökogemusega spetsialist.

A.7 Most common occupational titles

Toitumisterapeut, dietoloog.

Part B COMPETENCY REQUIREMENTS

B.1 Structure of occupation

Kutse taotlemisel tuleb tõendada kõik kompetentsid.

B.2 Competences

MANDATORY COMPETENCES

B.2.1 Kliendi toitumise ja eluviisi hindamine	EstQF Level 6
Tegevusnäitajad: 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; 4. analüüsib hindamistulemusi ja selgitab välja kliendi toitumuslikud probleemid ja defitsiidiriskid, seisundi ja sobivuse toitumisterapeudi nõustamiseks, kasutades selleks sobivaid meetodeid (nt tõenduspõhised testid, kehamassi indeksi määramine, haigusväljavõtted, uuringutulemused), kasutab vajadusel tõenduspõhiseid soovitusi ja -programmi (nt www.nutridata.ee); vajadusel soovitab pöörduda kliendil erialaspetsialisti juurde (nt arst, psühholoog, logopeed).	

B.2.2 Toitumise- ja eluviisi muutmise eesmärkide püstitamine ja sekkumisplaani koostamine	EstQF Level 6
Tegevusnäitajad: 1. püstitab koostöös kliendi ja teiste spetsialistidega toitumise ja eluviisiga seotud, haigust ja raviseisundit arvestavad hinnatavad, realistlikud kliendi tervist toetavad lühi- ja pikaajalised eesmärgid; 2. annab vastavalt püstitatud eesmärkidele kliendile sobivad tasakaalustatud toitumisjuhised ja koostab tegevuskava (vajadusel kliendispetsiifilise menüü ja kehalise aktiivsuse soovitusel), arvestades kliendi individuaalseid vajadusi (nt vanust, rasedust, kehalise aktiivsuse taset, vaimse tervise seisundit) ja haiguspuhuseid vajadusi, kultuurilisi ja veendumuslikke eripärasid.	
B.2.3 Toitumisenõustamine ja/või -teraapia	EstQF Level 6
Tegevusnäitajad: 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; 2. selgitab välja toidutõhustamise vajaduse ja soovib vajalikke toidutõhustamise meetodeid ja toidulisandeid, lähtudes toidutarbimise analüüsist ja haiguspuhustest vajadustest; 3. vajadusel soovib ja tasakaalustab kliendile ja/või kliendigrupile tõenduspõhiseid piirangutega ja haiguspuhuseid dieete; kooskõlastab tegevuskava kliendi ja temaga seotud teiste spetsialistidega. 4. juhendab klienti tegevuskava järgimisel, toidu valimisel, valmistamisel, säilitamisel ja töötlemisel, lähtudes kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest; 5. nõustab klienti või tema võrgustikku tervist säästvate/parandavate eluviiside järgimisel, kasutades erinevaid kliendi intervjuerimise ja nõustamise tehnikaid; 6. teavitab klienti peamistest teabeallikatest või sooritab vajadusel teabeotsingu koos kliendiga; 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; 8. hindab kliinilise toitumise vajadust, arvestades näidustusi ja vastunäidustusi, tunnustatud ravi- ja tegevusjuhendeid ning suunab kliendi vastava spetsialisti juurde; 9. vajadusel konsulteerib teiste valdkondade spetsialistidega ja/või suunab kliendi teise spetsialisti juurde; teeb koostööd kliendi tugivõrgustikuga.	
B.2.4 Toitumuslike sekkumiste mõju ja tulemuste hindamine	EstQF Level 5
Tegevusnäitajad: 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; 2. teeb enda tegevusest kokkuvõtte, analüüsides nõustamisprotsessi, vajadusel korrigeerib kliendiga läbiviidavaid tegevusi.	
B.2.5 Toitumisenõustamine tervislikuks liikumiseks	EstQF Level 6
Tegevusnäitajad: 1. hindab kliendi toitumise, söomisharjumuste ja kehalise aktiivsuse taset, sh energiabilanssi ja energiavajadust, kasutades selleks sobivaid vahendeid ja meetodeid, vajadusel kasutab tõenduspõhist toitumisprogrammi www.nutridata.ee; 2. hindab saadud tulemusi ning määratleb kliendi vajadused lähtuvalt liikumisharjumustest, selgitab neid kliendile ning seab koos kliendiga saavutatavad ning realistlikud eesmärgid ja tegevuskava nende elluviimiseks; 3. nõustab klienti toitumise osas vastavalt tema füüsilise aktiivsuse tasemele, individuaalsele eripärale, soole ja vanusele, arvestades tõenduspõhiseid liikumissoovitusi; suunab klienti regulaarselt liikuma ja vajadusel liikumisharjumusi muutma, arvestades erinevatest tervise seisundist tingitud vajadusi ja piiranguid; 4. selgitab välja ja vajadusel soovib vajalikke toidutõhustamise meetodeid, lähtudes toidu tarbimise analüüsist, east ja soost tulenevatest iseärasustest ning treeningkoormusest; kasutab andmeallikaid lubatud ja lubamatute ainete kohta informatsiooni leidmiseks.	

RECURRING COMPETENCES

B.2.6 Toitumisterapeut, tase 6 kutset läbiv kompetents	EstQF Level 6
Tegevusnäitajad: 1. väärtustab elukestvat õpet, täiendab tööalaseid teadmisi, orienteerub kaasaegses erialases kirjanduses ja on kursis erialaste tõendus põhiste teadusuuringute tulemustega; 2. lähtub oma töös eetilistest põhimõtetest, andmekaitse nõuetest ja kehtivatest õigusaktidest; 3. suhtleb professionaalselt, lähtudes üldistest klienditeeninduse põhimõtetest; on orienteeritud kliendi heaolule ja pakub kvaliteetset teenust; 4. tuleb toime erinevate situatsioonidega, sh konfliktidega, kasutades sobivat suhtlusviisi; 5. planeerib oma aega, töötab süsteemselt ja organiseeritult; 6. leiab veebist tõendus põhiste 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; 7. kasutab oma töös eesti keelt vähemalt tasemel B2 (vt lisa 1) ja vähemalt ühte võõrkeelt enesetäienduseks vajalikul tasemel; 8. vajadusel annab esmaabi; 9. dokumenteerib oma töö, kasutades korrektset erialaterminoloogiat; 10. teeb koostööd erialaorganisatsioonidega; rakendab iseseisvalt ja koostöös tervishoiutöötajatega kogukonnapõhiseid preventatiivseid meetmeid (nt loengud, teabematerjalid).	
Hindamismeetod(id): Läbivaid kompetentse hinnatakse teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamise käigus.	

Part C GENERAL INFORMATION AND ANNEXES

C.1 Information concerning compilation and certification of occupational qualification standard and reference to classification of occupations	
1. ID of occupational qualification standard in register of occupational qualifications	23-24042025-2.7/4k
2. Occupational qualification standard compiled by:	Taimi Ainjärv, Eesti Personaaltreenerite Liit Liis Lepp, Eesti Kliinilise Toitmise Selts Triin Muiste, Eesti Toitumisnõustajate Ühendus Siret Saarsalu, Eesti Tervisedenduse Ühing Anneli Sammel, Tervise Arengu Instituut Annely Soots, Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon Anna-Liisa Tamm, Tartu Tervishoiu Kõrgkool
3. Occupational qualification standard approved by:	Health
4. No. of decision of Sectoral Council	39
5. Date of decision of Sectoral Council	24.04.2025
6. Occupational qualification standard valid until	23.04.2027
7. Occupational qualification standard version no.	4
8. Reference to International Standard Classification of Occupations (ISCO 08)	2265 Dieticians and Nutritionists
9. Reference to European Qualifications Framework (EQF)	6
C.2 Occupational title in foreign language	
English:	Nutritional therapist, EstQF Level 6
C.3 Annexes	

Lisa 1 [Keelte oskustasemete kirjeldused](#)