

TOITUMISNÕUSTAJA JA TOITUMISTERAPEUDI MEESKOND

Dokument on koostatud 2020. aastal, üle vaadatud 2023.

LAIENDATUD MEESKONNALIIKMETE TÖÖÜLESANDED

ARSTID

Arst diagnoosib ja ravib haiguseid

Arstid hoolitsevad inimeste tervise eest, ravivad haigeid ja annavad nõu abivajajatele. On olemas kümneid erinevaid valdkondi, mis nõuavad erioskustega arste - traumatoloogia, günekoloogia, kardioloogia jne. Üldjoontes jäävad aga arsti tööülesanded samaks, olenemata sellest millisele valdkonnale ta spetsialiseerunud on. Arsti tavaline tööpäev koosneb patsientide vastuvõtust, diagnoosimisest ja ravi määramisest. Kui klient pöörduv arsti poole oma tervisemurega, kuulab arst esmalt patsiendi ära ja tutvub eelneva haiguslooga. Lähtudes patsiendilt saadud informatsioonist ja kasutades erialaseid teadmisi, määrab arst diagnoosi ja kirjutab välja haigusnähtude kõrvaldamiseks sobiva ravi. Ravi käigus jälgib arst ravi kulgu ja muutusi patsiendi tervislikus seisukorras.

Psühhiaater on arst, kes tegeleb vaimse tervise probleemidega klientidega

Psühhiaatria on teadus ja meditsiini eriala, mis tegeleb psüühikahäirete diagnostika, ravi ja rehabilitatsiooni ning ennetamisega. **Psühhiaater** on arst, kes on lisaks põhistuudiumile läbinud psühhiaatria residentuuri. Psühhiaatri ülesandeks on vastavalt kliinilisele pildile, haigusloole ja erinevate uuringute tulemustele diagnoosida psüühikahäire. Vastavalt sümptomitele ja diagnoosile soovitab psühhiaater psühhoterapeutilist sekkumist või määrab ravimi.

Ravi jätkub korduvate vastuvõttudega, kus jälgitakse ravi efekti ja vajaduse korrigeeritakse ravi.

Perearst või pereõde on tervisemurega inimese esimeseks kontaktiks tervishoiusüsteemis, perearst koostöös pereõega diagnoosib ja ravib enamikku haigusi.

Ägeda haigusega inimene peab pereõe või -arsti vastuvõtule saama samal päeval. Kroonilise haiguse ja teiste mitte nii kiiret sekkumist nõudvate murede puhul võtab perearst vastu viie tööpäeva jooksul.

Perearst hindab inimese terviseprobleemi ning kas aitab teda ise, konsulteerib vajadusel eriarstiga või saadab patsiendi eriarsti vastuvõtule.

ÕED

Õed abistavad abivajajat tervisekahjustuste, funktsionaalsete häirete ja rehabilitatsiooni korral. Nad aitavad haigel ja erivajadusega inimesel tervist taastada, saavutada ja säilitada ning toetada teda surma lähenedes.

Tänapäevani on levinud arvamus, et õde ootab võimalikku arsti korraldust ja tõttab seda siis täitma. Üldjuhul on tööülesandeks mõne meditsiinilise protseduuri, nagu ravimi manustamine, läbiviimine või arsti assisteerimine arstlike protseduuride, nagu operatsioon, juures. Kõik need tegevused kuuluvadki õe tööülesannete hulka, kuid lisaks tuleb õel omaalgatuslikult tegeleda patsiendi, ideaalis ka tema omaste, toetamise ja nõustamisega. Üheskoos patsiendiga tuleb koostada õendusplaan, mida üheskoos asutakse täitma ja hiljem ka saavutatud tulemusi hindama. Pidevalt täidab õde õendus-dokumentatsiooni märkides üles kõik olulised detailid patsiendi tervise ja selle muutumise seisukohalt.

Haiglaõde on haigla meeskonna liige.

Kooliõde töö on iseseisev koolitervishoiuteenuse osutamine - noorte inimeste (ja ka koolipersonali, lastevanemate) tervisekasvatuse, õpilase tervise ja heaolu edendamine, haiguste ennetamine, vajadusel suunamine teiste spetsialistide juurde ja esmaabi osutamine õnnetuste puhul.

Koduõde töö on iseseisev, kuid tihedalt seotud perearsti või eriarstiga. Sarnaneb haiglaõde tööle, kuid teenust osutatakse inimese kodus ja mitte 24 tundi ööpäevas vaid 2-3 tundi.

Õenduserialade hulka kuuluvad:

- **üldõendus** (koduvisiit, ambulatoorne vastuvõtt, õendustoimingud, konsultatsioonid eneseabivõtete õpetamiseks);
- **intensiivõendus** (preoperatiivne konsultatiivne vastuvõtt, kiirabi teenus, õendustoimingute teostamine, konsultatiivne vastuvõtt, nõustamine);
- **terviseõendus** (koduvisiit, terviseedenduslik tegevus ja koolitus, ambulatoorne vastuvõtt, õendustoimingute teostamine, töökeskkonna hindamine, nõustamine);
- **vaimse tervise õendus** (konsultatiivne vastuvõtt, õendustoimingute teostamine, perekoolitus, grupiteraapia, koduvisiit, erinevad psühhoteraapiad, kriisiabi, nõustamine, diagnostiliste andmete kogunemine).

HOOLDUSÕDE

Hooldusõde on erialase ettevalmistusega töötaja, kes on omandanud tööks vajalikud teadmised ja oskused abivajaja hooldamiseks, juhendamiseks ja rehabilitatsiooniks. Hooldusõde on tervishoiu ja hoolekande esmatasandi töötaja, kelle töö eesmärk on abistada abivajajat tervisekahjustuste, funktsionaalsete häirete ja rehabilitatsiooni korral. Ta aitab haigel ja erivajadusega inimesel tervist taastada, saavutada ja säilitada ning toetada teda surma lähenedes. Hooldusõde töötab erineva ea ja kultuuritaustaga inimestega, kes oma elusituatsiooni tõttu või muul põhjusel vajavad abi, hooldusõendust või tuge. Ta lähtub oma töös inimesest tervikuna ja tema vajadustest, jõuvarudest ning toimetulekuvõimest, tõekspidamistest, väärtushinnangutest ja kogemustest, patsiendi/kliendi õigustest ja iseseisvuse toetamisest. Ta suhtub inimestesse austusega ja suhtleb võrdväärselt, sõltumata inimese east, soost, usulisest ja kultuurilisest taustast. Hooldusõde abistab lapsi, täiskasvanuid, eakaid ning erivajadusega inimesi igapäevaeluga toimetulekus.

Hooldusõe tööülesanded on:

1. Patsiendile/kliendile füüsiliselt, psüühiliselt ja sotsiaalselt turvalise keskkonna säilitamine ja tagamine.
2. Patsiendi/kliendi vajadustest ja tervislikust seisundist tuleneva toitumise tagamine.
3. Patsiendi/kliendi isikliku hügieeni ja kehapuhtuse, välimuse ja riietuse korrasoleku tagamine.
4. Patsiendi/kliendi motiveerimine füüsilisele aktiivsusele ja liikumisele ning juhendamine abivahendite kasutamisel.
5. Patsiendile/kliendile ravimite manustamine, lihtsamate raviprotseduuride teostamine ja arstiabi korraldamine.
6. Suhtlemine patsiendi/kliendi tervisliku seisundi ja igapäevaelu puudutavates küsimustes.

Hooldusõe konkreetsed tööülesanded ja teenuste nimekirja kehtestab tööandja seaduses ettenähtud korras.

ÄMMAEMANDAD

Ämmaemand on iseseisev spetsialist, kes pakub abi kogu naise viljaka perioodi vältel – enne rasedust, raseduse ajal, sünnitusel ja sünnitusjärgsel perioodil, abistab imetamisel, valmistab ette lapsevanema rolliks, nõustab seksuaalkasvatuse vallas ja pereplaneerimisel ning teeb ennetustööd naistehaiguste valdkonnas.

Ämmaemandusabi osutatakse järgmistes valdkondades:

- reproduktiivtervis, seksuaalkasvatus, pereplaneerimine ja raseduse ärahoidmine;
- raseduse jälgimine, raseda nõustamine ja ettevalmistus lapsevanemaks saamiseks;
- ettevalmistus sünnituseks, abistamine sünnitusel;
- sünnitusjärgne periood (ema ja vastsündinu tervis, kohanemine, imetamisnõustamine).

PSÜHHOLOGID

Psühholoog on nõustaja psühholoogiliste probleemide korral

Töö põhiseks on inimeste individuaalsete iseärasuste uurimine ja nende nõustamine psühholoogilistes küsimustes. Psühholoogi ülesanneteks on inimese hingeelu ja käitumisega seotud probleemide ennetamine, hindamine, vastavate sekkumiste läbiviimine (nõustamine ja konsulteerimine), koolitamine ja uurimistöö.

Psühholoogide hulgas on väga erinevaid elukutseid – individuaalne nõustamine nõuab hoopis teistsuguseid eeldusi ja oskusi kui psühholoogia õpetamine suurtele rühmadele ja sellest omakorda on erinev töö iseloom ja nõudmised psühholoogile, kes viib läbi teaduslikke eksperimente üldkehtivate seaduspärasuste väljaselgitamiseks.

Eestis on tänapäeval kõige enam esindatud järgmised psühholoogia ala elukutsed: psühholoog (lisaspetsialiseerumistega psühholoog-nõustaja või organisatsioonipsühholoog); koolipsühholoog;

kliiniline psühholoog (lispetsialiseerumistega psühholoog-psühhoterapeut, kliiniline lapsepsühholoog, kohtu- ja korrektsioonipsühholoog, neuropsühholoog); psühholoogiaõpetaja; psühholoogiateadlane. Kõige levinumalt seostatakse psühholoogi elukutset nõustajana. Spetsiaalsete kursuste läbimine annab psühholoogile oskuse erinevate nõustamismeetodite kasutamiseks. Levinumad on pereteraapia, gestaltteraapia, kognitiivse teraapia ja psühhoanalüüsi erinevad meetodid.

Enamus nõustajaid tegutseb erapraksises.

Nõustajana töötav psühholoog peab oskama töötada nii ühe kliendiga individuaalselt kui gruppidega. Ta peab oskama kliendiga vastutust jagada ja aidata tal oma probleeme lahendada, mitte teha seda tema eest. Tasakaalukus ning empaatiavõime on nõustajale hädavajalikud omadused.

Psühholoog rakendab psühholoogia meetodeid üksikisiku, organisatsiooni või ühiskonna tasandil. Lisaks individuaalnõustamistele aitavad psühholoogid kujundada firmade sisekliimat - korrastavad firmasiseseid suhteid ja võimaluse korral mõjutavad teatud ühiskonnakihtide arvamusi ja hoiakuid.

Organisatsioonipsühholoog töötab kas kindla ettevõtte juures pidevalt või nõustab ettevõtet tellimuse alusel. Tööülesandeks on ettevõtte juhtimisstruktuuride mõjutamine, töötajate tööstressi vähendamine, firmasiseste konfliktide lahendamine, klienditeenindusega seonduva mõjutamine, sisekoolituste läbiviimine ja ka töökeskkonna ning mainekujundus. Inimkapital omab majanduses üha suuremat väärtust ja firma töötajate heaolust sõltub ka firma heaolu ja produktiivsus. Ala on väga perspektiivikas. Organisatsioonipsühholoogi töö sisaldab nii tööd andmebaasidega, koolituse/nõustamise ettevalmistust ja selle läbiviimist.

PSÜHHOTERAPEUT

Psühhoterapeut on saanud väljaõppe vastavalt oma psühhoteraapia koolkonna nõudmistele. Psühhoteraapia on psühholoogilise nõustamisega võrreldes reeglina pikem protsess ning läheneb probleemidele sügavamal tasandil.

Eestis on võimalik pöörduda mitmeid eri koolkondi esindavate psühhoterapeutide poole, mis võib teha valiku tegemise keeruliseks. Psühhoteraapia võib osutada vajalikuks eeskätt siis, kui psühholoogilised probleemid on korduva iseloomuga ja pikaajalised.

Tuntumate psühhoteraapiasuundade hulka kuulub näiteks **kognitiiv-käitumisteraapia**, mis keskendub stressi tekitavate mõttemustrite kindlakstegemisele ja nende muutmisele. Sel viisil muudetakse ümbritseva maailma tajumist. Tegemist on teraapiasuunaga, mis tegeleb inimesega siin ja praegu. Rõhuasetus pole minevikusündmuste lahkamisel, vaid keskendutakse sellele, kuidas need tänast käitumist ja mõtlemist mõjutavad. Kognitiiv-käitumisteraapia on näidanud oma tõhusust depressiooni, ärevuse, paanikahoogude ja foobiate korral.

Psühhoanalüüs on teraapiasuund, mis põhineb ideel, et inimese käitumist ja mõtteid mõjutab alateadvus koos seal peituvate arhailiste ihade, fantaasiate ja konfliktidega. Ning et nende avamine,

uurimine ja analüüs võib aidata stressi, depressiooni, psühhosomaatiliste vaevuste, seksuaalprobleemide jmt murede korral.

Levinud on ka **geštalteraapia**. Gestalt tähendab saksa keeles terviklikkust. Seda teraapiasuunda iseloomustab lähenemine inimesele kui tervikule. Eesmärgiks on arendada oma võimete tundmist ja tunnustamist, iseenda aktsepteerimist just sellisena, missugune sa oled. Geštalteraapias on olulisel kohal tunnetega tegelemine ja praeguses hetkes elamine. Ka sellest psühhoterapiasuunast võib olla abi paljude probleemide, sh ka stressi puhul, ühtlasi pakub see head võimalust iseenda sügavamaks tundmaõppimiseks.

Psühhoterapia suundi on teisigi, millest mitmed uuemad on inimese käsitusse kaasanud ka vaimse ja spirituaalsuse - näiteks **transpersonaalne psühholoogia ja hüpnooteraapia**, mis pakuvad samuti abi stressi ja pingetega toimetulekul. Kui aga stressi põhjuseks on peresuhted, võiks pöörduda **pereterapeudi** poole. Pereteraapia kõrvale on tulnud ka näiteks **imago suhteteraapia**, millest võib abi olla siis, kui esineb raskusi lähedase inimesega suhtlemisel ning tekib tunne, et omavahel rääkides ei suudeta teineteist mõista. Kui aga tegemist on lapsel esinevate psühholoogiliste probleemidega, sh näiteks tema elumuutustest tingitud stressiga, võib tulemuslikuks osutuda ka **lastepsühholoogi** külastus või eraldi teraapia - **mänguteraapia**, kus laps mõtestab maailma ja iseennast lahti mängu kaudu. Lastel puudub veel piisav sõnavara endas toimuva analüüsimiseks ja selle väljendamiseks, mistõttu mänguteraapia pakub talle selle jaoks parimat keskkonda.

FÜSIOTERAPEUT

Füsioterapeut on taastusravi spetsialist. Füsioterapeudid aitavad inimestel taastada, arendada ja/või säilitada töö- ja tegevusvõimet ning selle kaudu osalemist tavapärasel elus.

Füsioterapeudi **tööülesanded** on muu hulgas võimalike tervisekahjustuste ennetamine, liigeste liikuvuse ja lihaskõuetõlvuse säilitamine või parandamine, häirunud funktsioonide taastamine, arendamine ja vajaduse korral kompenseerimine ning valu leevendamine.

Füsioterapeut **kasutab oma töös** kehalisi harjutusi, funktsionaalset treeningut, manuaaltehnikaid, massaaži, sooja-, külma- ja elektriravi.

MASSÖÖR

Massööri töö eesmärk on kliendi kehaliste ja vaimsete võimete arendamine, tervisehäirete ennetamine, organismi üldise vastupanuvõime tugevdamine ja hea enesetunde saavutamisele kaasaaitamine. Massöör valmistab ette töökoha, loob kontakti masseeritava, kogub anamneesi ja masseerib. Ta nõustab ja juhendab kliente ning vajadusel soovib pöörduda tervishoiu spetsialisti poole.

SOTSIAALTÖÖTAJA

Sotsiaaltöötajad annavad riskirühma kuuluvatele inimestele praktilist nõu ja abi sotsiaalküsimustes ning sellega seonduvatel aladel. Riskigrupi kuuluvad inimesed, kel on suurem võimalus sattuda raskesse majanduslikku olukorda. Nendeks on töötud, eakad, kodutud, puuetega inimesed, narkomaanid ja kroonilised haiged. Sotsiaaltöötaja aitab neil inimestel leida ning kasutada vahendeid ja võimalusi raske olukorra lahendamiseks. Põhiprobleemid, millega sotsiaaltöötajad oma igapäevatoos kokku puutuvad, on töötus, eluaseme puudumine, majanduslik toimetulematus, tõsine haigus või puue, väärkohtlemine, hoolduseta lapsed, koolikohustus jms.

Sotsiaaltöötaja ülesanded:

- aidata üksikisikuid ja perekondi isiklike ning sotsiaalsete probleemide puhul; vajaduse korral külastada kodusid, noortesutusi jne;
- koguda teavet klientide vajaduste kohta ning selgitada neile nende õigusi ja kohustusi;
- analüüsida kliendi olukorda ja pakkuda võimalusi probleemide lahendamiseks; otseselt nõustada probleemide lahendamisel;
- ette valmistada materjale või teatise kohtu- ja muude juriidiliste menetluste tarvis;
- hinnata, kavandada, välja töötada ja arendada hoolekandeteenuseid;
- aidata keha- või vaimupuudega inimestel leida vajalikku arstiabi, rehabilitatsiooni ja hoolekannet; kavandada, korraldada või osutada koduteenuseid;
- teha ettepanekuid seaduste muutmiseks ja sotsiaalvahendite ümberpaigutamiseks, et sotsiaalprobleeme ennetada.

Linna- ja vallavalitsuse sotsiaalametnikud töötavad välja üldist sotsiaalpoliitikat.

Sotsiaalameti sotsiaaltöötajad peavad aru saama, millist abi inimene vajab, ning oskama anda teavet toetuste saamise võimaluste kohta, abi saamiseks sõltuvusprobleemide korral jne.

Sotsiaaltöötaja töö on suunatud kindlale piirkonnale ja/või teatud kliendirühmale. Erioskuste ja teadmiste omandamisel võib sotsiaaltöötaja spetsialiseeruda laste, eakate, puudega inimeste ning kodutute ja töötute hoolekande valdkonnale.

Laste hoolekande valdkonnale spetsialiseerunud sotsiaaltöötajate peamised tööülesanded on laste ja perede nõustamine, teavitamine, probleemide lahendamise koordineerimine, toetuste, teenuste ning muu abi seostamine lapse õiguste ja heaolu tagamiseks.

Eakate hoolekande valdkonnale spetsialiseerunud sotsiaaltöötajad töötavad eakate ava- või asutusehoolekandes. Nende ülesanne on aidata säilitada eakate toimetulekuvõimet ja taastada see erinevate teenuste korraldamise kaudu: nõustamine, rehabilitatsioon, hooldamine jms.

Puudega inimeste hoolekande valdkonnale spetsialiseerunud sotsiaaltöötajate tegevus on suunatud puudega inimeste sotsiaalprobleemide ennetamisele, leevendamisele ja lahendamisele. Põhilised tööülesanded on klientide eriprobleemide hindamine, tegelike probleemi põhjuste selgitamine ning lahendus- või leevendusstrateegiate kujundamine ja nende elluviimine.

Kodutute ja töötute hoolekande valdkonnale spetsialiseerunud sotsiaaltöötajate töö on suunatud klientide iseseisva toimetulekuvõime tõstmisele kliendirühma sotsiaalprobleeme ennetades, leevendades ja lahendades. Peamised tööülesanded on tegelike probleemi põhjuste selgitamine, klientide abistamine asjaajamisel, motiveerimine, pidev suhtlemine teiste ametkondadega, klientide olukorda parandavate projektide koostamine ja nende elluviimine.

Ametinimetuseks võib olla sotsiaaltöötaja, sotsiaalhoolekande spetsialist, hoolekandetöö spetsialist. Lastekodus võib ametinimetus olla vanemspetsialist, kasvataja, kasvataja-juhendaja.

Hoolekandeesutuse juhi ülesanne on korraldada asutuse või tema juhitava valdkonna tööd. Hoolekandeesutuse juhid töötavad laste, eakate ja erivajadustega inimeste hoolekandeesutustes ning sotsiaalse rehabilitatsiooni keskustes. Enam levinud ametinimetused on hoolekandeesutuse juhataja, direktor jms.

SOTSIAALHOOLDAJA EHK HOOLEKANDETÖÖTAJA

Sotsiaalhooldaja ehk hoolekandetöötaja tegeleb peamiselt laste, eakate, puuetega inimeste, varjupaigataotlejate, kuriteoohvrite, pikaajaliste töötute, kodutute ja sotsiaalselt tõrjutud inimestega. Sotsiaalhooldajad töötavad tervishoiu- ja hoolekandesüsteemis.

Nad on hoolekande esmatasandi töötajad, kelle töö eesmärk on abistada inimesi väärrika elu korraldamisel ja võimalikult kõrge elukvaliteedi saavutamisel.

Nad abistavad tervisekahjustustega ja taastusravi vajavaid inimesi, hoolitsevad nende füüsiliste ja psühhosotsiaalsete vajaduste rahuldamise eest, juhendavad ja toetavad neid. Hooldajad aitavad abivajajail tervist taastada, saavutada ja säilitada ning toetavad neid surma lähenemisel.

Sotsiaalhooldaja suhtleb vahetult oma hoolealusega, edastab talle vajalikku teavet ja abistab teda. Ta peab olema heas füüsilises vormis, sest tihtipeale tuleb tal aidata patsienti keeramisel, püstitõusmisel või kõndimisel või kanda raskusi. Sageli on sotsiaalhooldaja ülesanne kliendi kodu koristamise ja pesupesemise, toidu hankimise ja valmistamise korraldamine või nende majapidamistoimingute tegemine, abistamine kommunaal- ja muude maksude tasumisel, küttepuede tellimisel ja tuppatoomis. Sotsiaalhooldaja juhendab oma hoolealuseid abivahendite kasutamisel, aitab neid vajadusel isikliku hügieeni ja kehapuhtuse protseduuridel, välimuse korrastamisel, riietumisel, söömisel. Sotsiaalhooldaja vastutusel on ravimite kättetoimetamine ja arstiabi korraldamine. Sageli käib hooldaja patsiendiga arsti juures kaasas, aitab tal vastavalt arsti ettekirjutusele ravimeid võtta, teeb lihtsamaid protseduure – nt mõõdab vererõhku ja kehatemperatuuri, pulsi- ja hingamissagedust. Väga oluline koostöö – hoolealuse tervise ja igapäevaelu küsimustes tuleb sotsiaaltöötajal suhelda patsiendi, tema pere, sugulaste ja teiste lähedaste, arsti, oma tööandja ja kolleegidega.

Kasutatud kirjandus:

Kutsealade kirjeldused (õde, psühholoog, psühhiaater, sotsiaaltöötaja). Kasutatud 15.09.2020, <http://www.kool.ee/?8604>

<https://www.haigekassa.ee/inimesele/arsti-ja-oendusabi/perearstiabi>

Märtson, Anne-Grete. Kliiniline toitmine. Eesti Rohuteadlane, 1/2015.

Füsioterapeut. Kasutatud 15.09.2020, <http://ametid.rajaleidja.ee/Fusioterapeut-1>

Massööri ja hooldusõe kutsestandardid. EV Kutsekoda

Pärnumaa Kutsehariduskeskuse õppematerjal. Sotsiaalhooldaja – kes ta on, mis on tema tööülesanded.

Kasutatud 15.09.2020, hariduskeskus.ee/opiobjektid/hooldustoo/?Sotsiaalhooldaja_-_kes_ta_on%3F%26nbsp%3B

<https://www.tervisekassa.ee/ammaemandusabi>. Kasutatud 29.11.2023