

54 €

osalemine annab 8 täiendkoolituspunkti

17. jaanuar 2019

Tallinnas Viru konverentsikeskuses



konverents TOITUMIS- JA LIIKUMISRABI

Esmatasandi meditsiinitöötajad, toitumisnõustajad, tervishoiukorraldajad jt huvilised

Ajakava:

- 09.00** Registreerimine, tervituskohv, ravimfirmade näitused
- 10.00** Avasõnad

I SESSIOON

OPTIMAALNE KEHAKOOSTIS JA SELLE EELDUSED

Ühissessioon suures saalis. Moderaator **SIRJE VAASK**

- 10.05** Sissejuhatus seminaripäeva: Mis on optimaalne kehakoostis ja mis seda mõjutab? Interaktiivsete võimaluste tutvustus – **SIRJE VAASK**, Tallinna Ülikool, loodus- ja terviseteaduste instituut, õppejuht
- 10.20** Söömine: soovitusel ja tegelikkus – **TAGLI PITSI**, Tervise Arengu Instituut, toitumise ekspert
EHA NURK, Tervise Arengu Instituut, toitumise uuringute osakonna juhataja
- 11.05** Toitumisnõustamine meditsiinisüsteemis: kes, kuidas ja kellele? – **KRISTEL EHALA-ALEKSEJEV**, Tartu Ülikooli Kliinikumi meestekliinik ja SA Toitumiskliinik, arst-toitumisterapeut
- 11.35** Füüsilise aktiivsuse mõju kehakoostisele – **HELEN TAMM**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, füsioterapeut-koordinaator
- 11.55** Ravimite mõju kehakoostisele – **LAURA ORAV**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, kliiniline proviisor

12.25 Küsimused ja vastused

12.35 Lõuna, ravimfirmade näitused. Saal tehakse kaheks.

II SESSIOON

SAAL I

KEHAKOOSTIS „TRUMMITA“ – PAKKUMINE VÄIKSEM

KUI KULUTAMINE: suurenenud vajadustest ja halvenenud funktsioonidest tingitud kehakoostise probleem. Moderaator **HANNA-LIIS LEPP**

- 13.30** Alatoitumus ja prognoos – kes vajab toitumisravi? **HANNA-LIIS LEPP**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, sisearst-kliinilise toitumise konsultant
- 13.50** Neelamishäired – märkamine, hindamine, ravi – **MERLE MÖTTUS**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla sisehaiguste kliinik, taastusravi keskus, logopeed
- 14.20** Kehakoostise parandamine- toitumisnõustamine ja toitumisravi meetodid. **MAARJA LEMBER**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, kliiniline toitumisterapeut
- 14.50** Patsiendi lugu. Küsimused ja vastused

SAAL II

KEHAKOOSTIS „TRUMMIGA“ – PAKKUMINE SUUREM

KUI KULUTAMINE: suurenenud pakkumisest ja halvenenud funktsioonidest tingitud kehakoostise

probleem. Moderaator **KRISTEL EHALA-ALEKSEJEV**

- 13.30** Ülekaalu vähendamise võimalused esmatasandil – märkamine, sekkumine, jälgimine – **SIRJE VAASK**, Tallinna Ülikool, loodus- ja terviseteaduste instituut, õppejuht
- 13.50** Insuliinitundlikkuse ja kehakoostise seosed – **MART ROOSIMAA**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla sisehaiguste kliinik, endokrinoloog
- 14.20** Kehakoostise parandamine – erinevate dieetide kasud ja riskid – **SIRET SAARSALU**, Rahvatervise Akadeemia, toitumisterapeut
- 14.50** Patsiendi lugu. Küsimused ja vastused
- 15.15** Kohvipaus, ravimfirmade näitused

III SESSIOON

MOTIVATSIOON JA PRAKTILINE KORRALDUS

Ühissessioon taas suures saalis. Moderaatorid **HANNA-LIIS LEPP, MAARJA LEMBER**

- 15.45** Kuidas teha liikumissoovitustest liikumisharjumusi? **JORGEN MATSI**, Pipedrive personal coach; Ambromed Kliinik, psühholoog; Spordiklubi Võimla peatreener
- 16.25** Mida bariaatrilised patsiendid vajavad? Ideaal ja tegelikkus – **ILMAR KAUR**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, üldkirurg
- 17.05** Küsimused ja vastused. Konverentsi lõpp

ESTSPEN
Estonian Society for Parenteral and Enteral Nutrition

Regionaalhaigla

Meditsiini
UUDISED

Registreerimine: pood.aripaev.ee/toitumisravi

Info ja näitusepindade broneerimine: **Karin Tamm**, Meditsiiniuudiste sündmuste juht, tel +372 513 8862, e-post: karin.tamm@aripaev.ee

