

17. jaanuar 2019
Tallinnas Viru konverentsikeskuses

54 €
osalemine annab 8
täiendkoolituspunkti

konverents

TOITUMIS- JA LIIKUMISRAVI

Esmatasandi meditsiinitöötajad, toitumisenõustajad, tervishoiukorraldajad jt huvilised



Ajakava:

09.00 Registreerimine, tervituskohv, ravimifirmade 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** Toitumisenõustamine 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, ravimifirmade 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 – märkamise, hindamise, ravi – **MERLE MÖTTUS**, Põhja-Eesti Regionaalhaigla sisehaiguste kliinik, taastusravi keskus, logopeed
- 14.20** Kehakoostise parandamine- toitumisenõustamine 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 – märkamise, sekkumine, jälgimine – **SIRJE VAASK**, Tallinna Ülikool, loodus- ja terviseteaduste instituut
- 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, ravimifirmade näitused

III SESSIOON. MOTIVATSIOON JA PRAKTLINE KORRALDUS

Ühissessioon 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. Lõpusõnad

Registreerimine: pood.aripaev.ee/toitumisravi

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

ESTSPEN
Estonian Society for Parenteral and Enteral Nutrition

Regionaalhaigla

Meditsiini
UUDISED

