



# Toitumis- ja liikumisravi konverents

## P/REHABILITATSIOON

03.02.2022

Kruisiterminal Tallinna Sadamas (Logi 4/2)

Konverentsil keskendume prehabilitatsioonile ehk raviks ettevalmistamisele ning ravijärgsele taastumise toetamisele ehk rehabilitatsioonile. Tervist tugevdav ja tasakaalustatud toitumine ning jõukohane keheline aktiivsus on nii operatsiooni eel kui ka selle järel väga olulisel kohal - see tagab organismi vastupanuvõime operatsiooniks ning kiirema taastumise.

III sessioonis jagame toitumis- ja liikumissoovitusi COVID-19 haiguse ajal ning selle järgselt, räägime *long-COVID*'ist ja taastusravist.

Sihtrühm: arstid, õed, toitumisnõustajad, toitumisterapeudid, füsioterapeudid jt meedikute huvilised.

**Korraldajad:** Meditsiiniuudised ja EstSPEN



**Hübridkonverents** – toimub nii saali- kui ka veebikonverentsina.

**NB!** Nii saali- kui ka veebipiletite ostjatel on võimalik konverentsi 30 päeva jooksul järele vaadata.

Konverentsil osalemine annab 7 täiendkoolituspunkti, tunnistuse väljastab EstSPEN

Info ja sponsorpaketid: Karin Tamm, Meditsiiniuudiste sündmuste juht, tel. +372 513 8862, e-post: [karin.tamm@aripaev.ee](mailto:karin.tamm@aripaev.ee)

**Seoses COVID-19 viiruse leviku ja vabariigi valitsuse poolt kehtestatud piirangutega ürituste korraldamisel, kontrollime sissepääsul COVID-19 vaktsineerimistõendit või läbipõdemise tõendit. Teised seni lubatud dokumendid (kiirtestid, pcr-testid jm) ei kehti ja sissepääsu ei taga. Samuti palume üritusel kanda maski. Palume kohale tulla ajavaruga. Lisainfo on ära toodud ka osalemistingimustes.**

## PROGRAMM

- 09:00 - 10:00 ○ **Registreerimine, tervituskohv, ravimfirmade näitused**
- 10:00 - 10:05 ○ **Avasõnad**
-  **Dr Hanna-Liis Lepp** Põhja-Eesti Regionaalhaigla, sisearst/kliinilise toitumise konsultant
- 10:04 - 12:05 ○ **I sessioon: KELLELE JA MIKS? SÕELUMINE JA HINDAMINE**
-  **Dr Hanna-Liis Lepp** Põhja-Eesti Regionaalhaigla, sisearst/kliinilise toitumise konsultant
- 10:05 - 10:35 ○ **Sissejuhatav loeng: Pre- ja rehabilitatsioon - põhimõtted ja**

## rakendamise võimalused



**Dr Hanna-Liis Lepp** Põhja-Eesti Regionaalhaigla, sisearst/kliinilise toitmise konsultant

10:35 - 11:05

### ○ Alatoitumuse ja sarkopeenia sõelumine/hindamine



**Dr Liivi Maddison** MD, PhD, Tartu Ülikooli Kliinikum, anestesioloogia ja intensiivravi kliinik, arst-õppejõud

11:05 - 11:35

### ○ Rasvunud patsient sõelumine/hindamine



**Dr Eve Sooba** Eesti Taastusarstide Selts, juhatuse liige; Ida-Tallinna Keskhaigla, taastusarst

11:35 - 12:05

### ○ Hapruse sündroom kliinilises praktikas



**Dr Karl Gunnar Isand** Põhja-Eesti Regionaalhaigla Erakorralise Kirurgia keskus, üldkirurg-vanemarst; Tartu Ülikool, doktorant

12:05 - 13:05

### ○ Lõuna, ravimifirmade näitused

13:04 - 15:05

### ○ II sessioon: KUIDAS? PREHABILITATSIOON ja REHABILITATSIOON PRAKTIKAS



**Maarja Lember** Põhja-Eesti Regionaalhaigla, toitumisterapeut, dietoloog

13:05 - 13:25

### ○ Kogemusnõustajast patsient



**Kairit Lindmäe** kogemusnõustaja (Kuressaare Haigla; Saaremaa Vähiühing, Eesti Töötukassa)

13:25 - 13:55

### ○ Prehilitatsioon ja rehabilitatsioon onkoterapias



**Dr Mari Lõhmus** Põhja-Eesti Regionaalhaigla, taastus- ja palliatiivravi kliiniku juhataja

13:55 - 14:25

### ○ Prehilitatsioon ja rehabilitatsioon kirurgilise ravi patsiendil –eesmärgid ja prognostilised tegurid praktilise juhu näitel



**Dr Aleksandra Šilova** Ida-Viru Keskhaigla, üldkirurg, valuarst, kliinilise toitmise konsultant

14:25 - 14:45

### ○ (P)rehabilitatsioon aktiivravi lõppedes



**Dr Pille Sillaste** Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Palliatiivravi keskuse juhataja

14:45 - 15:05

- **Õdede roll patsientide sõelumises, hindamises ja (p)rehabilitatsioonis**



**Angelika Lall** Tartu Ülikooli Kliinikum, Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik, statsionaarse õendusabi osakonna juhataja; EstINCA ja EstSPEN juhatuse liige; Eesti Aasta Õde 2021

15:05 - 15:35

- Kohvipaus, ravimifirmade näitused

15:34 - 17:20

- **III sessioon: COVID-19 käsitus haiguse ajal ja pärast seda**



**Dr Eve Sooba** Eesti Taastusarstide Selts, juhatuse liige; Ida-Tallinna Keskhaigla, taastusarst

15:35 - 16:00

- **COVID ja Long-COVID – haiguskulgu ja kaugtulemusi mõjutavad faktorid praktilise juhu näitel (eesmärgid taastusravis ja kaasuvad faktorid)**



**Dr Anneli Jürgenson** Põhja-Eesti Regionaalhaigla, taastusravi keskuse juhataja, taastusraviarst

16:00 - 16:25

- **COVID-19 patsient – praktilised toitmisravi soovitused**



**Dr Susan Sündema** Ida-Tallinna Keskhaigla, üld- ja onkoloogilise kirurgia keskus, sisearst

16:25 - 16:50

- **COVID-19 patsient – praktilised füsioteraapia soovitused**



**Maria Pern** MSc, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, füsioterapeut

16:50 - 17:10

- **Pre- ja rehabilitatsioon PAIK projekti näitel**



**Dr Mart Kull** Viljandi haigla ravijuht; reumatoloog

17:10 - 17:20

- **KOKKUVÕTE, küsimused ja vastused. Konverentsi lõpetamine**

## LISAINFO

### Osalemise tingimused

Palume teatada mitteosalemisest kirjalikult vähemalt 10 tööpäeva enne ürituse toimumist aadressil [registreerimine@aripaev.ee](mailto:registreerimine@aripaev.ee).

Sellisel juhul tagastame laekunud osalustasu või tühistame veel tasumata arve.

Kui teatate mitteosalemisest 5-9 tööpäeva enne konverentsi kuulub tasumisele 50% arvest.

Kui teatate mitteosalemisest hiljem või unustate teatada, osalustasu ei tagastata ja tasumisele kuulub 100% arvest.

Korraldaja võib üritusel teha pilte, videoid ja helisalvestisi ning jagada neid nii osalejatega kui ka avalikes meediakanalites, samuti kasutada sarnaste ürituste turundamiseks.

Täpsemat teavet andmete kasutamise kohta leiab Äripäeva [Privaatsustingimustest](#).

**Veebiseminari materjalide ja sisu kopeerimine, salvestamine, reprodutseerimine või levitamine on ilma AS Äripäeva kirjaliku nõusolekuta keelatud.**

## Reklaam

Kui soovite tutvustada oma ettevõtet konverentsil, siis võtke ühendust [sponsor@aripaev.ee](mailto:sponsor@aripaev.ee) või 667 0105.

## COVID-19

### 1. Osalema pääsevad

- inimesed, kes on viimase 12 kuu jooksul läbinud COVID-19 vastu vaktsineerimise kuuri ja kel on viimasest süstist olenevalt tootjast möödas 7-15 päeva, et oleks saavutatud maksimaalne kaitse;
- inimesed, kes on viimase aasta jooksul COVID-19 haiguse läbi põdenud ja saanud hiljem ühe doosi vaktsiini;
- inimesed, kes on COVID-19 haiguse läbi põdenud pärast esimese vaktsiinidoosi saamist;
- inimesed, kes on COVID-19 haiguse läbi põdenud ja terveks tunnistatud mitte rohkem, kui kuus kuud tagasi, ja pole veel saanud üht vaktsiinidoosi.

Kuidas saada COVID tõend/pass?

- Immuniseerimist või läbipõdemist tõendava COVID tõendi saab luua Eesti patsiendiportaalis [digilugu.ee](https://digilugu.ee)
- Üks mugavamatest moodustest on COVID tõendi ekraanipilt sisse skännida [covidpass.eu](https://covidpass.eu) kaudu ja salvestada see otse mobiiltelefonis Walletisse.

### 2. Üritusel osalemise tingimused

- Osalemiseks on vajalik Covid-19 tõendi olemasolu.
- Tõendit ja isikusamasust kontrollitakse enne üritusele sisenemist.
- Covid 19 tõend on digilugu.ee kodulehel saadaval vaktsineerimiskuuri läbinud või COVID-19 haiguse läbi põdenud inimestel.
- Covid-19 tõend on kas digitaalsel kujul või väljatrukina paberil.
- Enne ürituse algust peavad kõik haiguse läbi põdenud või vaktsineeritud inimesed esitama korraldajale vastava tõendi.
- Kui osaleja oma nakkusohutust ei tõenda, siis ei saa ta üritusel või tegevuses osaleda.

- Üritusel **maski kandmine kohustuslik**.