

Tervisedenduse konverents 2016: Toitumine ja suutervis inimese elukaare vältel

Ülevaade esinejatest

10.30–12.15 AVASESSIOON
Sessiooni juhib: Katrin Romanenkov, Eesti Haigekassa

10.50–11.15 **Toitumisharjumustest - keskendudes magusale**



Eha Nurk, Tervise Arengu Instituut, seire ja hindamise osakonna juhataja
Eha on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonnas pediaatria eriala, misjärel töötas ühe aasta Nõmme Lastehaiglas lastearstina. Pärast seda jätkas õpinguid Norras Bergeni Ülikoolis psühholoogia teaduskonnas tervisedenduse valdkonnas. Meditsiinidoktori kraadi kaitses 2004. aastal sama ülikooli arstiteaduskonnas. Aastatel 2004-2005 oli Blaschko stipendiaadina Ühendkuningriigis Oxfordi Ülikooli farmakoloogia osakonnas järel doktorantuuris, mille järgselt asus teadurina tööle Norras, Oslo Ülikooli basaalmehaanika instituudi toitumisteaduste osakonnas. Tervise Arengu Instituudis töötab alates 2009. aastast. Tema teadustegevuse põhisuundadeks on tervise ja toitumisuuringud, sh ka viimane Eesti rahvastiku toitumise uuring, mille eestvedajaks ta on.

11.15–11.40 **Ülevaade Eesti inimeste suutervisest - näiteid praktikas**



Marek Vink, MD, Eesti Hambaarstide Liidu president
Marek töötab Al Mare hambakliinikus hambaarstina ning on sama eriala täienduskoolitaja. Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna hambaraviteaduse erialal. 2013. aastast on ta Eesti Hambaarstide Liidu president, kuhu kuulub ligi 900 hambaarsti ehk umbes 70% Eestis töötavatest hambaarstidest. Aastast 2011 kuni tänaseni on ta Eesti Haigekassa rahastatud tervisedendus projekti „Laste hammaste tervis“ juht. Täiendanud oma erialaseid teadmisi: Euroopas, USA-s, Austraalias ja Aasias.

11.40–12.15 **Kandes hoolt heade toitumisharjumuste eest igas eas**



Johanna Reiman, Läänemere regiooni tervislike linnade võrgustiku WHO koostöökeskuse tegevjuht
Johanna on olnud tervislike linnade Läänemere regiooni büroo, mis on WHO koostöökeskus linnatervise ja tervislike linnade alal, tegevjuht alates 2011. aastast. Ametikoha tõttu on ta kõnelenud kümnetel rahvusvahelistel konverentsidel ja seminaridel tervisedenduse ja linnatervise teemadel ning olnud eestkostjaks põhimõttele „Tervis kõigile“. Ta on osalenud erinevates rahvusvahelistes tervise ja heaolu projektides. Johanna on Soome Tervislike Linnade Võrgustiku liige ja on nõustanud mitmeid Läänemere piirkonna linnu WHO Tervislike Linnade Võrgustikuga liitumise tingimuste teemal. Ta omandas magistrikraadi põllumajanduses Helsingi Ülikoolis 1989. aastal ja majanduses Turu majanduse ja ärikorralduse koolis 1997. aastal. Johanna Reiman on tegutsenud tervise, heaolu ja biotehnoloogia vallas alates 1989. aastast. Ta on koordineerinud regionaalseid tervise ja heaolu strateegia protsesse.

I Toitumisest ja suutervisest imiku- ja väikelapseas

Sessiooni juhib: Sirje Vaask, PhD, Tallinna Ülikool, loodus- ja terviseteaduste instituut, õppejuht

- Imiku ja väikelapse toitmine - rahvatervise oluline mõjutaja



Ülle Lember, Päikesetants OÜ, Toitumise ja imetamise nõustaja, ämmaemand, joogaõpetaja

Kõigepealt olin lihtsalt küsimusi täis ema, siis sai minust ämmaemand ja imetamise nõustaja. Töötasin kokku 14 aastat ITK Naistekliinikus ja Fertilitases. UNICEF koolitas mind korduvalt laktatsioonikonsultantide treeneriks, BFHI hindajaks–koordinaatoriks ja rinnaga toitumise koolitajaks. Igapäevaselt töötan rasedate ja emade-beebide jooga juhendajana, perekoolitajana ja imetamise nõustajana (www.paikesetants.ee ja www.siet.ee). Täna on mul 5 täiskasvanud last ja 4 lapselast ning nende tulevikule mõeldes räägin varase toitumise harjumustest, mis mõjutavad inimeste tervist kogu eluks.

- Sageli esinevad vead imiku ja väikelapse hammaste eest hoolitsemisel ja kuidas neid vältida



Liis Talvik, MD, Kaarli hambapolikliinik, hambaarst

Liis on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna stomatoloogia erialal. Ta töötab Kaarli Hambapolikliiniku proteesiala vanemarstina ning on Eesti Hambaarstide Liidu liige. Ta on Eesti Haigekassa projekti "Laste hammaste tervis" koordinaator ning „suukooli“ brändi üks eestvedajatest.

- Väikelapseea toitumine ja suutervis: uuemad ülevaated ja juhised



Sirje Vaask, PhD, MPH on Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudi õppejuht. Ta oli 2006. aastast kehtivate Eesti toitumissoovituste koostamise juht ning alates 2012 aastast Tervise Arengu Instituudi toitumissoovituste uuendamise töörühma liige. Ta on õppinud toidutehnoloogiat, toitumisuuringuid ja rahvatervist nii Eestis kui Soomes. Ligi 20 aastase töökogemuse ajal on ta näinud tervisevaldkonna arengut ning peab oluliseks terviseteaduste kompleksset käsitlust. Tervis ja tõendus põhjus on märksõnad, millega täna palju manipuleeritakse. Avatud infoühiskonnas muutub üha olulisemaks teabe kriitiline hindamine. Väikelapse eest teevad toiduvaliku enamasti vanemad. Lapsevanemate teadmised, uskumused ja hoiakud on määrava tähtsusega lapse normaalse söömise ja hammaste tervist toetavate harjumuste õpetamisel.

II Toitlustamise korraldamisest ja suutervise hoidmisest haridusasutustes

Sessiooni juhib: Triinu Kalle, Tervise Arengu Instituut, tervise edendamise osakonna vanemspetsialist

- Toitlustusteenuse pakkuja hanke korraldamisest lasteasutustes



Tagli Pitsi, Tervise Arengu Instituut, mittenakkushaiguste ennetamise osakonna ekspert

Tagli lõpetanud Tallinna Tehnikaülikooli keemia- ja materjalitehnoloogia teaduskonna doktorantuuri. Alates 2007. aastast on ta Tallinna Tehnikaülikooli Toiduainete Instituudi keemia- ja materjalitehnoloogia teaduskonna toiduteaduse õppetooli dotsent ning alates 2006. aastast Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperdi, kus tema tööülesandeks on toitumise valdkonna tegevuste planeerimine ja elluviimine. Tagli puutub igapäevaselt kokku ja vastab ka inimeste küsimustele toidu ja toitumise valdkonnast. Ta tegeleb ka teadustööga, mille põhisuunad on bio- ja keskkonnateadused ning toiduteadused (Toitumisuuringud ja meetodikad). Ta on ka Eesti elanikkonna faktilise toitumise uuringu töögrupi liige.

- Näo- ja lõualuude piirkonna funktsioonianomaaliad – meeskonnatöö



Triin Jagomägi, MD, MSc, PhD, MOrth RCSEd, Tartu Ülikooli hambaarstiteaduse instituut ja Ortodontiakeskus OÜ.

Triin töötab TÜ hambaarstiteaduse instituudis ortodontia dotsendi ja hambaarstiteaduse teadurina ning on OÜ Ortodontiakeskuse Tartu kliiniku juhataja ning ortodont. Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna arst-stomatoloogina ja Soome Kuopio Ülikooli magistriõppe. On täiendanud end Edinburghi Kuninglikus kirurgiakolledžis ning 2012. aastal omistati talle Tartu Ülikooli filosoofiadoktori kraad arstiteaduses. 2015. aasta algul asutas koos kolleegidega MTÜ *The Nordic Association of Myofunctional Therapy (NAMT)* ning on ühtlasi selle juhatuse liige.

- Näo- ja lõualuude piirkonna funktsioonianomaaliad – meeskonnatöö



Lagle Lehes, MA, Tartu Ülikooli Kliinikumi Kõrvakliiniku ja Ortodontiakeskus OÜ, kliiniline logopeed

Lagle töötab kliinilise logopeedina SA TÜK Kõrvakliinikus ja Ortodontiakeskuses. Ortodontide, hambaarstide ja kõrva-nina-kurguarstidega on teinud tihedat koostööd viimase viie aasta jooksul. Lagle põhiliselteks töövaldkondadeks on müofunktsionaalsete puuetega, häälehäiretega ja huule-suulaelõhedega laste ja täiskasvanute teraapia interdistsiplinaarses meeskonnas.

- Toitumisteema käsitlemise võimalustest lasteaiarühmas



Maili Magerramov, Tartu Lasteaed Sipsik, Lotte rühma õpetaja

Maili töötab Tervist Edendavate Lasteaedade võrgustikku kuuluvas Tartu Lasteaias Sipsik õpetajana. Tema kirjutatud lasteaiaelu kajastavaid terviseteemalisi töid on avaldatud terviseinfo.ee leheküljel. Maili on esinenud mitmetel üritustel tervise- ja väärtuskasvatusteemaliste ettekannetega.

III Toitumisest ja suutervisest eakatel

Sessiooni juhhib: Tiia Pertel, Tervise Arengu Instituut, tervise edendamise osakonna juhataja

- Tervise enesehinnang ja toitumine Eestis üle 50-aastastel SHARE uuringu andmetel



Nele Kunder, Harju Maavalitsus, sotsiaal- ja tervishoiutalituse juhataja

Nele on õppinud Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis tervisedendust ja Tartu Ülikoolis rahvatervishoidu. Just magistritööd tehes tekkis huvi vanemaealiste tervise enesehinnangu ja tervisekäitumise vaheliste seoste vastu. Harju Maavalitsuses on tema töövaldkondadeks nii tervisedendus kui ka sotsiaalhoolekanne. Nele on seisukohal, et tagajärgedega tegelemist ei saa küll välistada, kuid erinevate ennetavate sekkumiste abil on võimalik vanemaealiste elukvaliteeti ja tervist parandada.

- D-vitamiin - kas ainult tervete luude ja hammaste vitamiin



Tiia Liebert, Tallinna Tehnikaülikool, Toiduainete Instituudi emeriitdtsent

Tiia lõpetas TPI toiduainete tehnoloogia eriala ja kandidaadikraadi kaitses Moskva Toiduainete tehnoloogia instituudis. Täiendanud Moskvas TA Biokeemia instituudis ja Budapesti ülikoolis. Viimased aastakümned õpetas TTÜ toiduainete instituudi üliõpilastele toiduainete tehnoloogia kõrval toitumisõpetust. Mitme toitumise raamatu autor.

- Suuhügieen ja toitumine neelamishäire korral



Raili Vaidlo, SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla, kliiniline logopeed

Railil on ligi 10-aastat professionaalset kogemust erinevate logopeedi töövaldkonda kuuluvate häirete diagnoosimisel ja teraapias, seda terve inimese elukaare ulatuses. Alates 2012. aastast on ta SA Põhja-Eesti Regionaalhaiglas sügavuti tegelema täiskasvanute neurogeense neelamishäirega. Tal on kliiniline logopeed 7 kutse ning ta on viis aastat kuulunud Eesti Logopeedide Ühingu eestseisusesse.

- Muutused suuõõnes ja ravi iseärasused eakatel



Silvia Russak, MD, PhD, Tartu Ülikool, emeriitdtsent

Lõpetanud TRÜ arstiteaduskonna stomatoloogia erialal, teaduskandidaat, Tartu Ülikooli emeriitdtsent. Alustanud tööd Puka jaoskonna haiglas, Tartu Kliinilises Lastehaiglas. 1957. aastast TÜ stomatoloogia kateedris õppejõuna ja kliinikus stomatoloogina. Enam tegelema laste hambaravi probleemidega, juhtinud kahte teadusgranti, korraldanud hambahaiguste profülaktika programmi 1995-2005. Ühiskondlik tegevus Tartu linnavolikogu liige 1993-2005; tervishoiualase töörühma liige. Olnud sotsiaalministeeriumis laste peastomatoloog ja stomatoloogia eriala nõunik.

15.15 –16.30 LÖPUSESSIOON
Sessiooni juhib: Marge Reinap, WHO esinduse juht Eestis

15.15–15.35 **Uuendatud toidusoovitused**



Tagli Pitsi, Tervise Arengu Instituut, mittenakkushaiguste ennetamise osakonna ekspert

Tagli lõpetanud Tallinna Tehnikaülikooli keemia- ja materjalitehnoloogia teaduskonna doktorantuuri. Alates 2007. aastast on ta Tallinna Tehnikaülikooli Toiduainete Instituudi keemia- ja materjalitehnoloogia teaduskonna toiduteaduse õppetooli dotsent ning alates 2006. aastast Tervise Arengu Instituudi toitumisekspert, kus tema tööülesandeks on toitumise valdkonna tegevuste planeerimine ja elluviimine. Tagli puutub igapäevaselt kokku ja vastab ka inimeste küsimustele toidu ja toitumise valdkonnast. Ta tegeleb ka teadustööga, mille põhisuunad on bio- ja keskkonnateadused ning toiduteadused (Toitumisuuringud ja meetodid). Ta on ka Eesti elanikkonna faktilise toitumise uuringu töögrupi liige.

15.35–15.50 **Ülekaaluliste laste toitumis- ja liikumisharjumuste muutmine, võlud ja valud**



Kristin Salupuu, Tallinna Lastehaigla Toetusfondi toitumisenõustaja

Sportlikud eluviisid ning toiduvalmistamine on Kristinile lapsest saadik väga südamelähedane olnud. Ta on lõpetanud Tallinna Tehnikaülikooli toidutehnika ning tootearenduse bakalaureuse õppeeriala ning omab toitumisenõustaja kutset. Töötab nõustajana nii Tallinna Lastehaigla Toetusfondis kui ka Egle Nabi fitness-tiimis. Kristin on veendunud, et tasapisi õigete toitumis- ja treeningharjumuste kujundamine on parim relv ülekaaluga võitlemiseks ning saavutatud tulemus on püsivam, kui mistahes toitumiskava või dieedi jälgimine.

15.50–16.05 **Hea praktika näide: ettevõtte tervisekuu üritused**



Krista Lukner, Backoffice Services Estonia OÜ

Krista on Backoffice Services Estonia OÜ töökeskkonna- ja töötervishoiuspetsialist. Ta on omandanud Tartu Ülikooli terviseteaduse magistrakraadi liikumisspetsialisti erialal. Pikaajalise liikumisspetsialisti kogemusega erinevates võimlemis- ja spordiklubides. Alates 2015. aastast on Krista Pilates asutaja ja pilatese treener.

16.05–16.20 **Toitumisharjumuste ja -häirete mõjust suutervisele**



Martin Martma, MD, Eesti Hambaarstide Liit ja Kliinik 32, hambaarst

Martin on Kliinik32 hambaarst, kelle valdkonnaks on esteetiline hambaravi ja proteesimine. Ta on lõpetanud Tartu Ülikooli arstiteaduskonna hambaraviteaduse eriala ning läbinud samas ülikoolis ka restauratiivse hambaravi residentuuri. Olnud Eesti Hambaarstiüliõpilaste Liidu president ja hetkel on Eesti Hambaarstide Liidu juhatuse liige. Täiendanud oma teadmisi Euroopas ja Ameerika Ühendriikides.