

PROGRAMMA THEMADAG 2021

LEEFSTIJL: MEER GEZONDE JAREN

Tijd	Onderdeel	Ruimte
0845 – 0930	'Van Start' (Inloop & badges)	Catacomben
0930 – 0935	Welkom & Programma	Business Lounge
0930 – 1015	Tessa Roseboom – De eerste 1000 dagen	Business Lounge
1015 – 1100	Kindersportarts – leefstijl bij chronisch zieke kinderen	Business Lounge
1100 – 1130	<i>KOFFIE</i>	Sportfoyer
1130 – 1145	ALV (plenair)	Business Lounge
1145 – 1215	ALV (7 peer groups)	Business Lounge
1215 – 1230	ALV (plenaire afsluiting) + blik op de middag	Business Lounge
1230 – 1315	<i>LUNCH</i>	Sportfoyer
1315 – 1400	Workshopronde 1	Business Lounge Surplace 1+2 Surplace 3 Smash 2
1405 – 1450	Workshopronde 2	Business Lounge Surplace 1+2 Surplace 3 Smash 2
1450 – 1515	Intermezzo "Bewegen"	Catacomben
1515 – 1530	<i>THEE</i>	Sportfoyer
1530 – 1600	Crystal Smit – positief gezondheidsgedrag	Business Lounge
1600 – 1630	Arts en Leefstijl	Business Lounge
1630 – 1730	<i>BORREL</i>	Sportfoyer

Workshops

- A) Erica van den Akker - Obesitas
- B) Sigrid Pillen - Kempenhaeghe Slaapcentrum
- C) Perfect Fit at Night – Gezond nachtdienstwerk
- D) Brita de Jong - pubers en leefstijl, 1^e lijn en jeugdzorg

Omschrijvingen workshops:

A) Leefstijl - Erica van den Akker, kinderarts-endocrinoloog

Wat is gezonde leefstijl en hoe is het met de leefstijl van de dokter zelf? Bij deze workshop gaan we dat checken. In vogelvlucht zullen enkele wetenschappelijke nieuwtjes langs komen die je kunt gebruiken om je leefstijl gezonder te maken zonder dat het tijd kost. We sluiten af met twee rollenspellen waar de praktische toepassing van de nieuwe NVK richtlijn “behandeling van kinderen met obesitas” aan bod komt: Hoe maak je leefstijl en (over)gewicht in de spreekkamer bespreekbaar?

B) Slaap kindje, slaap nou toch! - Sigrid Pillen, kinderneuroloog

Goed en voldoende slapen is een essentieel onderdeel van een gezonde levensstijl, dat is algemeen bekend. Maar juist de kinderen die hun slaap het hardst nodig hebben, de kinderen met chronische aandoeningen of ontwikkelingsproblematiek, slapen het slechtst. Met adviezen rondom slaaphygiene of het doorbreken van gedrag patronen zijn de meeste artsen inmiddels wel bekend. Maar wat nou als het slapen dan nog steeds slecht gaat? Wat als het gedrag eerder het gevolg dan de oorzaak is van het slechte slapen? Hoeveel slaap heeft een kind eigenlijk nodig en wat adviseer je tav een middagdutje: afbouwen of zo lang mogelijk houden?

In deze workshop gaan we interactief aan de slag om de slaap van de meest kwetsbare kinderen te verbeteren. Met een gestructureerde aanpak leer je de slaap van kinderen goed in kaart te brengen en gepersonaliseerde adviezen te geven om de slaap van de kinderen (en daarmee ook van de ouders!) te optimaliseren.

C) Gezond nachtwerk? - Fleur van Elk, PhD student Maatschappelijke Gezondheidszorg & Sonja Smits-de Boer, Arbeids- en Organisatiedeskundige

Wat zijn gevolgen van werken in de nacht voor je gezondheid? Hoe bereid je je goed voor op nachtwerk? Tijdens deze interactieve workshop nemen we je mee in de huidige inzichten en activiteiten gericht op gezond werken in de nacht.

D) Pubers en leefstijl - Brita de Jong, kinder- en jeugdarts

Altijd al willen weten hoe om te gaan met pubers, bij wie gedragsverandering of motivatie soms onmogelijk lijkt? Brita de Jong put uit haar ervaring als kinderarts en jeugdarts om je in deze workshop het een en ander bij te brengen.