

Accreditatie is aangevraagd



Aanwezigheidsattesten worden voorzien

CONGRES BBM "ZORG OP MAAT"

13 mei 2023

Locatie : Bluepoint Antwerpen -
Filip Williotstraat 9, 2600 Antwerpen

Programma

08u15 - 09u00	Ontvangst met welkomstontbijt
09u00 - 10u30	Algemene Ledenvergadering 2023
10u30 - 11u00	Pauze
11u00 - 12u30	BRAVO voor de mondgezondheid - Dr. Vanessa Hollaar
12u30 - 14u00	Lunch
14u00 - 15u30	Suikerverslaafd? - Mevr. Charlene Ottevaere
15u30 - 16u00	Pauze
16u00 - 17u30	Een introductie tot mindfulness - Mr. Robby Verschueren

TARIEVEN	BBM-lid	niet BBM-lid
Student	€50	€ 100
Mondhygiënist	€ 175	€ 250
Tandarts	€ 250 (BBM-sympathisant)	€ 350

1. BRAVO voor de mondgezondheid - Vanessa Hollaar

Een aantal problemen in de mondgezondheid, zoals cariës, parodontitis en tanderosie hebben multifactoriële oorzaken, waarbij leefstijl een belangrijke rol speelt. Leefstijl kan in de BRAVO+D-factoren worden ingedeeld (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning/Slaap, Drugs).

Hoe hebben de BRAVO+D-factoren invloed op de mondgezondheid- en gedrag en vice versa? Op welke manier kan je als mondhygiënist passende leefstijl- en voedingsadviezen geven bij patiënten met problemen in de mondgezondheid en gezondheid? Op welke manier kun je als mondzorgprofessional interprofessioneel samenwerken met een diëtist in deze BRAVO-factoren? In deze interactieve presentatie wordt ingegaan op deze BRAVO-factoren, gezonde voeding en leefstijl en ook op de relatie tussen leefstijl en mondgezondheid.



Inschrijven kan tot en met **1/05/2023** via de website www.bb-m.be/evenementen

2. Suikerverslaafd? - Charlene Ottevaere

Bijsuikerdenken wespontaanaanzoetevoedingsmiddelen zoals snoep, koek, gebak, frisdranken, ... Wie lust het niet graag? Anderzijds heeft suiker ook schadelijke effecten op onze gezondheid. Bij overmatig gebruik verhoogt het de kans op het krijgen van overgewicht, diabetes mellitus type 2, cariës, ... Verder wordt er zelfs beweerd dat suiker verslavend kan zijn. Suiker lijkt de laatste tijd dé grote vijand voor onze gezondheid te zijn geworden. Maar is dat wel zo? Zijn alle soorten suiker even schadelijk en/of verslavend? Kunnen we leven zonder suiker? En hoe zit dat nu met de zogenaamde suikervervangers? Om te weten wat het probleem is met suiker en hoe we er het beste mee omgaan, is er nood aan duidelijke en eenvoudige informatie, zowel voor de zorgvrager als voor de zorgverlener. In deze presentatie gaan we dieper in op de soorten suiker en koolhydraten, waar ze vandaan komen en in welke voedingsmiddelen ze terug te vinden zijn, welke effecten ze hebben op ons lichaam en geest en welke concrete adviezen we kunnen geven.



3. Introductie in mindfulness werken - Robby Verschueren

Eind jaren '70 raakte Jon Kabat-Zinn geïnspireerd om de basisprincipes van aandachtstraining en meditatie uit het Verre Oosten toe te passen in een medische setting aan de universiteit van Massachusetts (USA). Hij maakte een 8-weeken training die effectief bleek in het verlichten van stress, angst en pijn. Het programma werd wetenschappelijk bekend onder de naam MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Later werd het programma verder uitgebreid en aangepast zodat het ook toegepast kon worden bij depressieve patiënten: de MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Door de jaren heen heeft mindfulness meer en meer zijn nut en wetenschappelijke waarde aangetoond. De trainingen worden nog vaak in het 8-weekse programma gegeven.

De bedoeling van deze voordracht is zowel de wetenschap kort te bespreken, alsook praktisch een aantal oefeningen te geven uit de 8 weken training. Niet alleen kunnen de oefeningen van nut zijn om de zorgverlener te leren omgaan met stressvolle situaties, sommige oefeningen kunnen ook een meerwaarde zijn voor de angstige patiënt.

