

Vi ønsker velkommen til webinar: Mat for helse og trivsel, tenner og tarm



- Hva betyr maten for hjernen og den psykiske helsen?

- Hvilken mat styrker og gir kraft i bedringsprosessen?

- Hvordan kan jeg få bedre kontroll på mageproblemene ved irritable tarm (IBS)?



Tenner

- hvorfor er de så viktige å ta vare på?

- kosthold og tannhelse

- medikamenter og munntørret

- Rettigheter i tannhelsetjenesten

TID/ STED

9. mars 2022 kl. 12- 13.30

Webinar på teams

FOR HVEM

Alle med tilknytning til Kulturnettverket gjennom Sanderud, Sagatun og psykiske helsetjenester i kommunene.

OM FOREDRAGSHOLDERNE

Anbjørg Marie Hellestræ er ernæringsrådgiver ved Stavanger Ernæringsklinikk. Hun arbeider også i Stavanger kommune og ved behandlingspost for unge med psykoseutfordringer. Bakgrunn: Bachelor i Ernæringsfysiologi og Master i helsevitenskap med spesialisering i psykisk helsearbeid. Hennes bror hadde psykiske helseutfordringer og ble etter hvert fysisk syk. Han døde 43 år gammel. Anbjørg har i ettertid studert og skrevet oppgave om hvordan kroppen og den fysiske helsen ivaretas i behandlingen. Hun er opptatt av matens betydning for den psykiske helsen og hvordan maten påvirker og styrker bedringsprosessen og livskvalitet.

Åse Ragnhild Rasmussen er tannpleier ved Hamar tannklinikk. Hun har lang erfaring i faget gjennom først ett år som selvstendig næringsdrivende og 18 år i den offentlige tannhelsetjenesten.

PÅMELDING

til: Line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no/
tlf. 916 37 451.

Vi benytter teams, og du får tilsendt en link til webinaret noen dager før.

PROGRAM

Kl. 11.45- 12.00

Logg deg på

Kl. 12.00-12.05

Velkommen

Kl. 12.05- 12.50

Ernæring:
Innledning ved
Anbjørg, så dialog/
spørsmål

Kl. 12.50- 13.00

Pause

Kl. 13.00- 13.25

Tannhelse ved Åse

kl. 13.25- 13.30

Avslutning