



ONLINE Symposium
Fit & Gezond?
11 februari 2021

Doelgroep: Diëtisten, kinesitherapeuten, artsen en andere gezondheidswerkers.

Gezond eten en meer bewegen. Het lijkt wel een waarheid als een koe om een gezonder lichaam te krijgen. Maar wat is meer? En hoe doen we dat het best? Welke inspanningen hebben invloed op onze metabole gezondheid? En hoe moeten we trainen om onze lichaamssamenstelling te kunnen veranderen? Blijkbaar is ook dit allemaal heel individueel. Ook het interpreteren van de meetresultaten van een bio-elektrische impedantiemeting wordt tijdens dit symposium verduidelijkt.

*Accreditatie wordt aangevraagd bij ADAP voor Nederlandse Diëtisten
Aantal studiepunten: 3*

Programma

8:30u Aanmelding online

9:00u Wat is fitheid?

Spreeker: prof. dr. Dominique Hansen, hoogleraar in revalidatie/inspanningsfysiologie bij interne ziekten, UHasselt

Wat is fitheid?

Welk effect heeft fitheid op onze gezondheid en hoe komt dit?

9:50u Invloed van beweging op lichaamssamenstelling?

Spreeker: prof. dr. Dominique Hansen, hoogleraar in revalidatie/inspanningsfysiologie bij interne ziekten, UHasselt

Welke soort inspanning bij welke aandoening?

Hoeveel spiermassa kan men bijkomen door inspanning?

Welke inspanningen verbranden visceraal vet?

Een lijst van kcalverbruik bij inspanning?

Is plaatselijk vet verliezen mogelijk?

Hoe moeten wearables geïnterpreteerd worden: als ik 500 kcal verbrand bij het sporten mag ik die ook extra opeten om mijn gewicht stabiel te houden? Korte uitleg over de Expert-tool.

11:05 pauze

11:15u Resultaten van bio-elektrische impedantiemetingen?

Spreker: Wesley Visser, diëtist, Erasmus MC Rotterdam

Hoe werken BIA-toestellen om lichaamssamenstelling te meten en wat zijn de voor- en nadelen hiervan? Hoe moeten de resultaten geïnterpreteerd worden?

12:10u Einde

Bio's van de sprekers

Dominique Hansen is hoogleraar in de Revalidatie- en Inspanningsfysiologie bij Cardiometabole Ziekten en vice-decaan van de Faculteit Revalidatiewetenschappen van de Universiteit Hasselt. Hij is tevens onderzoeker bij Hartcentrum Hasselt, Jessa ziekenhuis Hasselt, Fellow van de European Society of Cardiology, en voorzitter van de Secondary Prevention and Rehabilitation sectie van de European Association of Preventive Cardiology (EAPC). Hij is (co-) auteur van >130 wetenschappelijke artikelen, waaronder de laatste Europese richtlijnen voor secundaire cardiovasculaire preventie en revalidatie, en sportcardiologie.

Wesley Visser is diëtist in het Erasmus MC in Rotterdam met als aandachtsgebieden nierziekten en nutritional assessment. Hij is tevens onderzoeker en werkt in een promotietraject aan voedingsinterventies bij patiënten met nierziekten waarbij veel lichaamssamenstelling worden bepaald. Daarnaast is hij lid van het Nutritional Assessment Platform waarin landelijke standaarden ontwikkeld worden voor het uitvoeren van Nutritional Assessment.

Kosten: € 59,-

(inclusief BTW, digitale hand-outs, opleidingsattest)

Inschrijven

Is noodzakelijk en kan via het inschrijvingsformulier op www.kintu.be

Na inschrijving ontvangt u een factuur.

Algemene voorwaarden

- Uw inschrijving is bindend. Inschrijving verplicht dus tot betalen.
- Tot 21 januari kunt u afmelden en krijgt u het bedrag teruggestort mits €29,- inhouding voor administratiekosten. Na 21 januari is er geen terugbetaling meer mogelijk.

Studiepunten

Voor deze navorming krijgt u 3 studiepunten.

Online

Deze opleiding wordt online georganiseerd. Voor aanvang krijgt u de inloggegevens via mail op het door u aangegeven e-mailadres op het inschrijvingsformulier. Vragen stellen kan via de chat.

Uitgesteld kijken

Dit congres kan tot en met 11 maart herbekeken worden. De link hiervoor krijgt u toegestuurd via mail van zodra de opnames klaar zijn. Dit duurt meestal 1 tot 2 dagen. Deze optie kunt u aanvinken op het inschrijvingsformulier. Elke deelnemer krijgt sowieso ook de link om live mee te volgen.

Uw organisator

Chris Kerfs

www.kintu.be

chris.kerfs@kintu.be

