9.30-10.00 Inloop en uitreiken materialen

10.00-10.20: Voorstellen en introductie

10.20-10.45: BRAVO!? Leefstijlgedragingen: prevalentie en richtlijnen (in de vorm van een quiz)

Beschrijving:

BRAVO factoren: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning komen aan bod. Per factor de huidige stand van zaken in Nederland/prevalenties en de richtlijnen zoals opgesteld door onder meer de Gezondheidsraad. Dit sluit aan bij de determinanten van overgewicht welke besproken worden: voeding, beweging, stress en slapen.

Literatuur: Positieve Leefstijlverandering; wat elke professional moet weten over leefstijl en gedragsverandering, Steenhuis IHM. Overtoom W. Deel 1: Leefstijl.

10.45-11.10: Leefstijl als onderdeel van het concept positieve gezondheid (uitleg)

Beschrijving:

De definitie van positieve gezondheid (Huber) wordt behandeld en vergeleken met de WHO-definitie van gezondheid. De verschillende onderdelen van positieve gezondheid worden besproken (het spinnenweb): Lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijks functioneren. De plaats van leefstijl in positieve gezondheid wordt besproken: bij welke aspecten speelt leefstijl een rol en hoe kan door middel van een positieve leefstijlverandering het gezondheidsoppervlak vergroot worden.

Literatuur: Positieve Leefstijlverandering; wat elke professional moet weten over leefstijl en gedragsverandering, Steenhuis IHM. Overtoom W. Deel 1: Leefstijl.

11.10-11.30: Oefening met het spinnenweb van positieve gezondheid

11.30-11.45: Nabespreken oefening

11.45-12.30: Motivatie voor leefstijlverandering: theorie en oefenen met theorie

Beschrijving:

Theorieën over de motivatie tot gedragsverandering komen aan bod:

-theory of planned behavior (determinanten van gedrag)

-zelfdeterminatie-theorie (autonome, intrinsieke motivatie om te veranderen en menselijke behoeftes)

Literatuur: Positieve Leefstijlverandering; wat elke professional moet weten over leefstijl en gedragsverandering, Steenhuis IHM. Overtoom W. Deel 2: Leefstijl veranderen.

12.20-13.30: Lunch

13.30-13.50: Nabespreken oefening motivatie voor leefstijlverandering

13.50-14.45: Evidence-based Gedragsveranderingstechnieken: theorie en korte oefeningen

Tien verschillende evidence-based gedragsveranderingstechnieken komen aan bod om determinanten van gedragsverandering te beïnvloeden in verschillende fasen van het gedragsveranderingsproces, en met een paar wordt kort geoefend:

-kosten-batenanalyse

-concurrentie-analyse

-doelen stellen en plannen maken

- vaardigheden aanleren/eigen effectiviteit verhogen

- goal-setting

-zelf-monitoring

- sociale steun

-copingvaardigheden

-cognitieve herstructurering

- fysieke omgeving veranderen

Literatuur: Positieve Leefstijlverandering; wat elke professional moet weten over leefstijl en gedragsverandering, Steenhuis IHM. Overtoom W. Deel 2: Leefstijl veranderen en deel 3: Kijken over grenzen van disciplines.

14.45-15.45: Bijzondere doelgroepen

Beschrijving:

Diëtisten hebben te maken met verschillende doelgroepen. Bij een aantal daarvan is een gedragsverandering bewerkstelligen extra gecompliceerd omdat er ook andere problematiek een rol speelt. Tijdens dit onderdeel zoomen we in op een paar van die doelgroepen en kijken wat dit betekent voor het gedragsveranderingsproces en de begeleiding door de diëtist:

-mensen met financiële problemen

- mensen met weinig gezondheidsvaardigheden (health literacy skills) of weinig voedselvaardigheden. De voedselvaardighedenlijst wordt besproken.

- mensen met psychiatrische problematiek

-ouderen

NB: afhankelijk van de behoefte van deelnemers wordt meer nadruk o0p een bepaalde doelgroep gelegd.

Literatuur: Positieve Leefstijlverandering; wat elke professional moet weten over leefstijl en gedragsverandering, Steenhuis IHM. Overtoom W. Deel 4: Kwetsbare doelgroepen.

15.45-16.00: Losse eindjes en afsluiting