**Scholing Slaap en Gezond Gewicht**

**Deelnemers**

Jeugdartsen en -verpleegkundigen van Yunio, Vérian en GGDNOG

**Organisatoren**

Margreet de Wolff, Vérian, stafarts, jeugdarts KNMG

Marga Bouwman, Vérian, jeugdverpleegkundige

Simone Wijgergangs, Yunio, jeugdverpleegkundige

Marjolein van ’t Leven, GGD NOG, jeugdarts KNMG i.o.

Angela Reesink, Yunio, jeugdverpleegkundige

Erica Stam, Yunio, stafarts, arts M&G

Marjolein van der Laan, GGD NOG stafarts, arts M&G

Roswitha Heitbrink, manager Vérian

Petra Keizer GGD NOG, jeugdverpleegkundige

Monique L’Hoir (PhD), GGD NOG gezondheidsbevorderaar, onderzoeker

**Data en locaties**

Donderdag 8 maart, maandag 26 maart, dinsdag 20 maart en maandag 16 april 2018

LET OP: het betreft 4 dagen scholingen op twee locaties. Mocht je echt niet kunnen op de datum van jouw team, dan mag je aansluiten bij een andere groep. Wil je dat dan s.v.p. zo spoedig mogelijk doorgeven aan Maureen Maneschijn: [M.Maneschijn@ggdnog.nl](mailto:M.Maneschijn@ggdnog.nl)?

**Donderdag 8 maart 2018**

JGZ van Vérian en Jeugdgezondheid team 1,2 4 (van GGD NOG gemeenten Voorste en Brummen)

Locatie GGD NOG, zaal Engelenburg, Rijksstraatweg 65, 7231 AC Warnsveld

**Dinsdag 20 maart 2018**

JGZ van Yunio Groep 2 en Jeugdgezondheid team 6 van GGD NOG

Locatie: Yunio, Boterstraat 2, 7051 DA Varsseveld

**Maandag 26 maart 2018**

JGZ van Yunio Groep 1 en Jeugdgezondheid team 4 van GGD NOG (gemeenten Zutphen, Lochem, Voorst, Brummen) en Jeugdgezondheid team 5 van GGD NOG (gemeente Bronckhorst)

Locatie: GGD NOG, zaal Engelenburg, Rijksstraatweg 65, 7231 AC Warnsveld

**Maandag 16 april 2018**

JGZ van Yunio groep 3 en Jeugdgezondheid team 5 van GGD NOG (gemeente Doetinchem, Oude IJsselstreek, Montferland)

Locatie: Yunio, Boterstraat 2, 7051 DA Varsseveld

**PROGRAMMA**

09.00 uur **Inloop,** koffie/thee

09.15 uur **Welkom,** *Marjolein van der Laan, Erica Stam*

*( op 8-3: Roswitha Heitbrink of Margreet de Wolff)*

09.30-10.30 uur **Richtinggevend; niet bureaucratisch, evenmin slaapverwekkend!**

**JGZ Richtlijn Gezonde Slaap en Slaapproblemen bij kinderen (2017**), (**toets bespreking)**

*Monique L’Hoir, Margreet de Wolff*

10.30-11.00 uur In groepen delen van ervaringen: Tips & Tops rond slaap

11.00-12.00 uur **Grenzen van preventie; “Waarheen leidt de weg…naar de kinderarts?”**

*Eline Vlasbom: 8 maart*

*Danielle Hendriks: 20 maart*

*Tom van Mierlo: 26 maart en 16 april*

12.00-13.00 uur **Gezonde Lunch**

13.00-13.45 uur **Van jonge Mensen, de dingen die Voorbij Gaan:** **Samenhang tussen Gewicht en Slaap**

*Eline Vlasbom: 8 maart*

*Monique L’Hoir: 20 maart*

*Tom van Mierlo: 26 maart en 16 april*

13.45-14.00 uur **Integraal werken, een noodzakelijk geluk** (GLI Interventies in het oosten van het land (goed beschreven, goed onderbouwd of effectief)

*Monique L’Hoir* en *diëtisten Ilonka Wils en Monique Bolder* (*Vérian).*

14.00-16.30 uur **Groepsopdracht**

Introductie door *Angela Reesink, Simone Wijgergangs & Petra Keizer(op 8-3: Marga Bouman),* inclusief kwartier pauze

16.30-17.00 uur **De oogst van de dag voor de eigen organisatie. Resumé: Dit neem ik mee!**

**Leerdoelen**

* alle deelnemers hebben na afloop kennis van de JGZ-Richtlijn gezonde slaap en slaapproblemen
* alle deelnemers kunnen na afloop  werken volgens de JGZ-Richtlijn gezonde slaap en slaapproblemen
* alle deelnemrs zijn bekend met de associatie slaap en gewicht
* alle deelnemers zijn afloop in staat om ouders en jeugdigen positief te adviseren over een passende aanpak van slaapproblemen en gezond gewicht

**Beknopte omschrijving**

In deze scholing worden op een actieve manier - bewegend - kennis en ervaringen gedeeld over slaap bij baby’s, peuters, kleuters, basisschoolkinderen, tieners en adolescenten. De basis vormt de JGZ richtlijn Gezonde Slaap en Slaapproblemen bij kinderen (2017), waarin alle wetenschappelijke en praktische informatie is gebundeld. Kinderarts, orthopedagoog en JGZ-medewerkers nemen u mee naar het snijvlak  van de preventieve en de curatieve zorg. Tevens slaan zij de brug tussen slaap en gezond gewicht.

Het bevorderen van een **gezond gewicht** is lastig als het onderwerp bij de ouder of jongere een “no go” krijgt of “onbespreekbaar” lijkt. Of als “het altijd al in onze familie heeft gezeten” of “onze cultuur is”. Alle ‘Hick ups’, weerstanden, no go area’s, barrières passeren de revue en de deelnemers aan deze scholing zoeken gezamenlijk naar oplossingen. Er is een schat aan ervaring aanwezig bij aanwezige professionals. Hoe kunnen zij ouders motiveren om op het gebied van slaap, bewegen, eten en drinken aan de slag te gaan in hun gezin. Wederzijds vertrouwen, onvoorwaardelijke acceptatie bij professionals en opvoedvaardigheden bij ouders zijn helpend. Denk aan de cirkel van Rose: ”kleine veranderingen bij grote groepen ouders en kinderen, leiden tot grote resultaten.”

Alleen **interventies** waar ouders bij betrokken zijn en waar meerdere componenten (voeding, drinken, slapen, bewegen: opvoeden) in meerdere settingen (thuis, verloskundige, kinderopvang, school, sportclub, gemeente, JGZ en GGD) tegelijk worden aangepakt, hebben langdurig effect. Maar vooral als deze vroegtijdig, gericht op risico kinderen (wie zijn dat?), op een positieve manier (hoe doe je dat?) en altijd samen met kind en ouders (ouders zijn onmisbaar) starten, en zij altijd terug mogen voor komen voor een herhalingssessie of een advies! Verschillende behandelprogramma’s, waaronder Cool2beFit, Lekker Pûh en Aan Tafel zijn geëvalueerd en worden kort gepresenteerd. Maar er is een keerzijde; kan al die aandacht voor een gezond gewicht ook contraproductief zijn?

**Voorbereiding**

* Kennis hebben van de [JGZ richtlijn gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen en bijbehorende bijlagen](https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/?richtlijn=40)
* Maken van een kennistoets, wordt ongeveer een week voorafgaand aan de scholing per mail gestuurd

**Docenten**

**Tom van Mierlo** (26 maart en 16 april)

Kinderarts Gelderse Vallei

Willy Brandtlaan 10  
6716 RP Ede  
(0318) 43 43 43

[MierloT@zgv.nl](mailto:MierloT@zgv.nl)

**Monique L'Hoir, PhD** (8, 20, 26 maart, 16 april)

Onderzoeker GGD NOG en WUR, klinisch pedagoog, GZ-psycholoog en psychotherapeut, niet uitvoerend

GGD Noord- en Oost Gelderland

Rijksstraatweg 65

7231 AC Warnsveld

tel. 088 443 33 52

[m.lhoir@ggdnog.nl](mailto:m.lhoir@ggdnog.nl)

**Daniëlle Hendriks (20 maart)**

Orthopedagoog Generalist NVO & Somnoloog

HMC Westeinde

Centrum voor Slaap- en Waakstoornissen, afdeling Psychologen

Postadres: Postbus 432, 2501 CK Den Haag

Bezoekadres: Lijnbaan 32, Den Haag, route groen, 10e etage

Tel.: 088 - 979 2841/088-979 1810

E-mail: [D.Hendriks@haaglandenmc.nl](mailto:D.Hendriks@haaglandenmc.nl)

afwezig: woensdag

**Eline Vlasblom (8maart)**

Gezondheidspsycholoog, onderzoeker

Afd. Child Health, TNO

Schipholweg 77-89

2316 ZL Leiden

Tel. 088 866 90 00

[Eline.vlasblom@tno.nl](mailto:Eline.vlasblom@tno.nl)