

## **NASCHOLING**

### **VOEDING- EN LEEFSTIJLINTERVENTIES VOOR ZORGPROFESSIONALS**

### **ONDERWIJSKUNDIGE VERANTWOORDING**

versie 21-3-'19

#### **Inleiding en relevantie**

Gerichte leefstijlinterventies werken, een toenemende stroom wetenschappelijk onderzoek laat de positieve effecten zien. Ook steeds meer patiënten zijn zich hiervan bewust en vragen hun huisarts er naar. Hoe kunnen artsen, praktijkondersteuners, diabetes-verpleegkundigen en diëtisten een gezonde leefstijl adviseren en overbrengen aan hun patiënten? Door het eerst zelf te doen en te ervaren.

Vereniging Arts en Leefstijl biedt in samenwerking met Caya Yoga een 5-daagse nascholing aan. Met vier specialisten zal er een programma aangeboden worden waarin de deelnemers meer leren en zelf ervaren over een gezonde leefstijl. Zodat zij dit beter kunnen overbrengen naar hun patiënten.

#### **Docenten en sprekers**

De volgende sprekers zullen het onderwijs verzorgen (wisselend per locatie).

1. Drs. Tamara de Weijer - huisarts, voorzitter Vereniging Arts en Voeding
2. Carina Boersen – Voedingsadviseur, Raya-yogadocente
3. Frank Meijer - Fysio- en manueeltherapeut en senior fysiotherapeut bij de Koninklijke Marine. Daarnaast is hij klinisch epidemioloog en mindfulness trainer
4. Angelique van Hest - Communicatietrainer en personal coach. Ervaren trainer op het gebied van systemisch werken, Transactionele Analyse, DISC, patiëntgerichte communicatie en coachen

#### **Inhoud**

Het onderwerp van de nascholing is:

#### **Voeding- en leefstijlinterventies voor zorgprofessionals**

De objectiviteit en kwaliteit van deze nascholing wordt gewaarborgd door gebruik te maken van adequate actuele wetenschappelijk bronnen waarbij ook de beperkingen worden besproken.

#### **Leerdoelen**

De zorgprofessional:

- weet aan welke patiënten hij/zij leefstijlinterventies kan aanbieden
- krijgt praktische tools aangereikt om voeding en andere leefstijlinterventies toe te passen in de praktijk
- leert hoe de verschillende onderdelen van leefstijl effectief kunnen worden ingezet (voeding, bewegen, ontspanning en slaap)

- ervaart zelf hoe het voelt om een leefstijlinterventie te ondergaan
- krijgt inzicht en vaardigheid in verschillende coachingstechnieken
- krijgt inzicht en vaardigheid in effectieve communicatietechnieken
- krijgt inzicht en vaardigheid in het tonen van medisch leiderschap
- leert zelf gezonde mediterrane maaltijden te bereiden voor specifieke chronische aandoeningen
- krijgt inzicht in verschillende typen patiënten en de behandelmethoden
- investeert in zijn/haar eigen gezonde leefstijl en krijgt de juiste handvatten om dit over te brengen aan patiënten

**Doelgroep:**

Huisartsen, medisch specialisten, artsen Ouderengeneeskunde, POH's, diabetes-verpleegkundigen en diëtisten.

**Studiebelasting en materiaal:**

De studiebelasting is in totaal 25 uur, verdeeld over 5 dagen.

Voor deze nascholing hoeft geen studiemateriaal te worden aangeschaft. Het materiaal voor de nascholing wordt tijdens de scholing verschaft aan de deelnemers.

We vragen accreditatie aan voor 25 punten.

**Programma**

Hieronder het programma per dag.

**Dag 1**

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	9.00	90 min.	yoga en mindfulness	Carina Boersen / Frank Meijer
10.00	12.30	150 min.	effectief communiceren als hulpverlener groep 1	Angelique van Hest
10.00	12.30	150 min.	mindfulness voor zorgverleners groep 2	Frank Meijer
14.30	17.00	150 min.	mindfulness voor zorgverleners groep 1	Frank Meijer
14.30	17.00	150 min.	effectief communiceren als hulpverlener groep 2	Angelique van Hest
17.30	19.00	3 x 30 min.	individuele coaching	Angelique van Hest

**Dag 2**

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	9.00	90 min.	yoga en mindfulness	Carina Boersen / Frank Meijer
10.00	12.30	150 min.	voeding en metabole aandoeningen	Tamara de Weijer
14.30	16.00	3 x 30 min.	individuele coaching	Angelique van Hest

16.00	20.00	240 min.	kookworkshop en diner	Carina Boersen
17.30	19.00	3 x 30 min.	individuele coaching	Angelique van Hest

Dag 3

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	9.00	90 min.	yoga en mindfulness	Carina Boersen / Frank Meijer
10.00	12.30	150 min.	mindfulness voor zorgverleners	Frank Meijer
14.30	16.30	120 min.	medisch leiderschap	Tamara de Weijer
16.30	18.30	4 x 30 min.	individuele coaching	Angelique van Hest

Dag 4

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	9.00	90 min.	yoga en mindfulness	Carina Boersen / Frank Meijer
10.00	12.30	150 min.	analyse en toepassing persoonlijkheidsstijlen groep 1	Angelique van Hest
10.00	12.30	150 min.	leefstijlcoaching en de Gecombineerde Leefstijlinterventie groep 2	Tamara de Weijer
14.30	17.00	150 min.	leefstijlcoaching en de Gecombineerde Leefstijlinterventie groep 1	Tamara de Weijer
14.30	17.00	150 min.	analyse en toepassing persoonlijkheidsstijlen groep 2	Angelique van Hest
17.00	19.00	4 x 30 min.	Individuele coaching	Angelique van Hest
19.00	20.00	60 min.	loopmeditatie	

Dag 5

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	9.00	90 min.	yoga en mindfulness	Carina Boersen / Frank Meijer
10.00	12.30	150 min.	mindfulness voor zorgverleners	Frank Meijer
14.30	17.00	150 min	demedicalisatie bij patiënten met DMT2	Tamara de Weijer
17.00	19.00	4 x 30 min.	Individuele coaching	Angelique van Hest

De inhoudelijke programma-onderdelen staan hieronder toegelicht.

### **1. Mindfulness voor zorgverleners (11 uur)**

Deze bijdrage valt als geheel onder de nascholing over Mindfulness Based Stress Reduction (MSBR) en zal in totaal 11 uur beslaan. Er zijn de volgende onderdelen en leerdoelen:

- Theoretische en wetenschappelijke aspecten van de MBSR, waaronder historische ontwikkeling, toepassing gebieden, indicaties, contra-indicatie, wetenschappelijke evidentie, mindful zorgverleners, zelfzorg & burn-out preventie, mindful2work programma. Workshop van 2,5 uur.
- Praktisch training formeel meditatie, waarbij aandacht voor de bodyscan, zittende meditatie, loop-meditatie, (zelf-) compassie-meditatie, mindful bewegen tijdens alle ochtendsessies, zelf reflectie momenten (totaal 5 uur).
- Individuele (1-op-1) sessies mindful-coaching en communicatie (voor 1,5 uur per persoon)
- Praktisch training niet-formeel meditatie (een regulier onderdeel van mindfulnesstraining) met aandacht voor Mindfulness & Voeding, training mindful eten, praktische oefeningen loopmeditatie (totaal minimaal 2 uur).

Dit programma behelst wetenschappelijk onderbouwde evidence based methodieken. Aangezien tenminste 15 % van de zorgverleners kampt met burn-out klachten, is er zowel individuele als algemene maatschappelijke relevantie. Er is ook wetenschappelijke evidentie voor de effectiviteit van mindfulness bij burn-out klachten en verbetering professioneel functioneren van de zorgverlener.

Vergelijkbare geaccrediteerde opleidingen:

[www.artsencoaching.nl](http://www.artsencoaching.nl) (32p)

[www.centrumvoormindfulness.nl](http://www.centrumvoormindfulness.nl) (8p)

## **2. Effectief communiceren als hulpverlener (2,5 uur)**

Deze training wordt gegeven door Angelique van Hest, communicatietrainer en coach.

De leerdoelen zijn:

- Het leren begrijpen van een communicatiemodel
- Het leren herkennen van in- en externe ruis in communicatie
- Inzicht krijgen in de impact van non-verbale communicatie
- Het herkennen en doorbreken van remmende patronen
- Het herkennen van de Transactionele Analyse in communicatie
- Sympatisch en empathisch leren luisteren
- Oefenen met patiëntgerichte communicatie voor een effectief consult

De training vindt plaats in de groep. Er is veel interactie. Er zijn oefeningen in paren of met de hele groep samen. Zie bijgevoegde powerpoint "Effectief Communiceren".

## **3. Voeding en metabole aandoeningen (2,5 uur)**

Mensen met diabetes type 2, hoge bloeddruk en/of hoog cholesterol kunnen goed geholpen worden door anders te eten. (Huis)artsen doen hier nog te weinig mee, ook omdat ze er weinig kennis van hebben. In deze workshop worden de zorgprofessionals bijgepraat over het effect van voeding en leefstijl op metabole aandoeningen.

Leerdoelen

De deelnemer:

- weet welke patiënten geschikt zijn voor het aanbieden van leefstijlinterventies
- begrijpt de fysiologie van metabole aandoeningen en het effect van voeding en leefstijl hierin
- weet na afloop welke voeding- en leefstijladviezen geschikt zijn voor patiënten met metabole aandoeningen.
- krijgt praktische tools aangereikt om voeding en leefstijlinterventies toe te passen in de praktijk

Deze lezing is eerder geaccrediteerd (280225)

Zie ppt: Voeding als medicijn

#### **4. Medisch leiderschap (2 uur)**

Medisch leiderschap gaat om de verantwoordelijkheid nemen voor de kwaliteit van zorg voor de patiënt, de maatschappij en jezelf. Met medisch leiderschap kun je als arts kwaliteit en patiëntveiligheid bevorderen en waarborgen. Hierbij gaat het dus niet alleen om medisch-inhoudelijk handelen, maar ook om organiseren, samenwerken, kostenbewust handelen, transparantie en zelfmanagement

Leerdoelen

De deelnemer:

- weet wat de obstakels zijn voor medisch leiderschap in de zorg
- weet wat de 12 competentiegebieden zijn van goed medisch leiderschap
- leert een visie te ontwikkelen op een andere manier van zorg
- krijgt handvaten hoe medisch leiderschap toe te passen in de praktijk en hiermee invloed uit te oefenen op de zorg.

Werkvorm: lezing en werkgroepen

Zie de toelichting “Medisch Leiderschap”

#### **5. Analyse en toepassing persoonlijkheidsstijlen (2,5 uur)**

Het DISC-instrument is een persoonlijkheidsanalyse en geeft mensen een diepgaand inzicht in hun eigen persoonlijkheidsstijl en die van anderen. Met behulp van een online vragenlijst ontdekken de deelnemers hun favoriete gedragsstijl. Met behulp van oefeningen, zelfreflectie, korte films en praktijkcases gaan de deelnemers leren hoe ze bij zichzelf en anderen de voorkeursgedragsstijl kunnen herkennen. Ze leren wat de krachten, allergieën en valkuilen zijn van die specifieke stijl en hoe ze daar op een effectieve manier op kunnen anticiperen. Ze krijgen inzicht in gedragspatronen en tools hoe ze die kunnen doorbreken of juist kunnen versterken.

Kennis en analyse van het DISC-model biedt de deelnemers de mogelijkheid om zichzelf, collega's en patiënten beter te begrijpen. Hierdoor kan de deelnemer beter aansluiten op de

behoefte van bijvoorbeeld patiënten en hen zo beter motiveren tot gedrags- en leefstijlverandering.

## **6. Leefstijlcoaching en de Gecombineerde Leefstijlinterventie (2,5 uur)**

De gecombineerde leefstijlinterventie zit sinds 1-1-19 in het basispakket. Huisartsen en internisten kunnen patiënten die voldoen aan de indicatie-criteria verwijzen naar deze vorm van vergoede zorg. Zorgprofessionals maken zich klaar voor de introductie van deze nieuwe vorm van zorg, waarbij vaak de vraag klinkt: ‘hoe zit het nou precies met de GLI?’ Deze nascholing geeft toelichting, achtergrond en praktisch antwoord op veel gestelde vragen.

Leerdoelen

Deelnemers weten na afloop van deze nascholing:

- 1) Wat leefstijlcoaching is en inhoudt
- 2) Welke plek de gecombineerde leefstijlinterventie heeft in het zorglandschap
- 3) Wat de gecombineerde leefstijlinterventie betekent voor de eigen praktijk:
  - Wie komen in aanmerking voor een gecombineerde leefstijlinterventie (verwijscriteria)
  - Wie mag verwijzen?
  - Wie vergoedt wat, en is het eigen risico van toepassing?
  - Wat is de rol van de verwijzer?
  - Welke programma’s zijn er?
  - Kan ik / mijn praktijk of zorggroep een eigen GLI ontwikkelen?
  - Hoe vind ik aanbieders in mijn regio?

Werkvorm: Lezing en bespreken casuïstiek.

Deze lezing is eerder geaccrediteerd (338993)

Zie bijgevoegd ppt “Leefstijlcoaching en de GLI”

## **7. Demedicalisatie (2,5 uur)**

Bij patiënten met type 2 Diabetes (DMT2) zijn gecombineerde leefstijlinterventies gericht op koolhydraatbeperking in de voeding bewezen effectief. Vereniging Arts en Leefstijl heeft in samenwerking met zorggroep CHAGZ, 3zorggroep ROHA Amsterdam, Stichting Langerhans en KeerDiabetesOm een handleiding geschreven over het afbouwen van deze medicatie bij DMT2 patiënten. Deze handleiding kan alleen veilig worden toegepast na deelname aan een scholing over de handleiding.

De leerdoelen van deze scholing zijn:

De deelnemer

- weet wat een koolhydraatbeperkte interventie inhoudt, welke in- en exclusie criteria belangrijk zijn en welke voorwaarden essentieel zijn voor de start van deze interventie bij de T2DM patiënt.
- kent het stappenplan voor de afbouw van medicatie bij T2DM.
- weet hoe dit praktisch toegepast dient te worden in de spreekkamer
- past direct bovenstaande kennis toe met behulp van patiënten casussen (workshop) zodat de opgedane kennis direct en adequaat in de praktijk toegepast kan worden.

Werkvorm: lezing en bespreken casuïstiek

Zie bijgevoegd ppt "Medicatieafbouw"

Deze lezing is eerder geaccrediteerd voor 3 punten (335530).

### **Onderwijskundige verantwoording**

De nascholing is onderwijskundig goed opgezet omdat:

- de inhoud en leerdoelen van het onderwijs duidelijk omschreven zijn en worden besproken met de cursist.
- er aandacht is voor divergente differentiatie; door verheldering van persoonlijke leerdoelen aan het begin van de nascholing en nabespreking van (zo veel mogelijk) van deze leerdoelen aan het einde.
- er gebruik wordt gemaakt van verschillende didactische werkvormen; de instructievorm (de inhoudelijke presentatie), de gespreksvorm (de cursisten spreken met elkaar; elevator pitch) en meerdere workshop-opdrachten (waarin in groepjes aan een casus wordt gewerkt). Er is op deze manier een goede balans tussen het aanbieden en ervaren van de leerstof.
- door de workshops is er sprake van activerend onderwijs

### **Gebruikte materialen**

Tijdens de nascholing zullen de sprekers hun onderwijs ondersteunen met een PowerPoint-presentatie. De deelnemers ontvangen materiaal voor de workshops op papier.