STUDIEHANDLEIDING

MODULE 1: GEZONDHEID EN (ZELF)MONITORING

- POST-HBO LEEFSTIJLCOACH -

Fontys PRO

Inhoud

1 Welkom 2

Beschrijving module 2

2 Toetsing 3

3 Lesdag beschrijvingen 4

Lesdag 1A: Kennismaking en Profiel opstellen 4

Lesdag 1B: Beweeggedrag 5

Lesdag 2A - Gespreksvaardigheden 6

Lesdag 2B - Voeding 7

Lesdag 2C - Gedragsverklaring 8

Lesdag 3A – Gespreksvaardigheden 2 9

Lesdag 3B: Slaap, stress en hormonen 10

Lesdag 4A: De invloed van de omgeving op gezondheidsgedrag 11

Lesdag 4B: Video- en casuïstiekverslag bespreken 12

Lesdag 5A: Neuropsychologie en gezondheidsgedrag 13

Lesdag 5B: Gezonde cliënt in kaart brengen 14

Lesdag 6: Het overbrengen van je boodschap (incl.technologie) 15

5 Literatuurlijst 16

Bijlage I: Beoordelingsformulier 0

Casuïstiekverslag module 1 0

Bijlage II: Beoordelingsformulier 5

Reflectieverslag & Participatie module 1 5

Bijlage III: Beoordelingsformulier 7

Gespreksvaardigheden module 1 7

1 Welkom

Welkom bij de eerste module van de opleiding tot Leefstijlcoach. Heb je vragen, opmerkingen of suggesties gebruik hiervoor de Elektronische Leeromgeving (ELO), welke je direct kunt bereiken door op deze afbeelding te klikken:

Beschrijving module

Deze module gaat over 'gezondheid en (zelf)monitoring'. Wanneer je de betekenis van gezondheid opzoekt dan is gezondheid in de huidige tijd gedefinieerd als: '*het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven' zo luidt de nieuwe omschrijving. Volgens Huber wordt hierin veel meer de potentie benadrukt om gezond te zijn of te worden, zelfs wanneer er sprake is van ziekte* (Huber, 2013). Met deze definitie is ook het begrip 'positieve gezondheid' geïntroduceerd, bestaande uit zes dimensies waaraan je gezondheid kunt aflezen; namelijk: lichamelijke functies, mentale functies en beleving, de spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

Om de gezondheid te bevorderen en ziekte te voorkomen is het monitoren al dan niet door de cliënt zelf een middel om inzicht in de leefstijl te krijgen, het (zelf) evalueren en het stimuleren van de ingezette gedragsverandering van de cliënt. Ook blijkt dat de behoefte bij cliënten om meer aan zelfmonitoring te doen, mede door toename van technologische hulpmiddelen, alleen maar toe te nemen (NICTIZ, z.d.)

'Gezondheid en (zelf)monitoring', omvat de grondbeginselen van gezondheid waarbij biologische en psychologische mechanismen over bewegen, voeding en gedrag centraal staan. Hierbij worden monitoringsmogelijkheden van gedrag aangereikt en gespreksvaardigheden geleerd. Daarnaast wordt de beïnvloeding van omgeving en gedrag op de gezondheid verklaard. Gedurende deze module leer je, rekening houdend met al deze factoren, een leefstijlplan opstellen om gezond voedings- en beweeggedrag te stimuleren. Gedurende module 1 worden formatieve kennistoetsing aangeboden op de leeromgeving ter stimulering van het zelfregulerend leren. Module 1 wordt afgesloten met twee casuïstiekverslagen waarin een leefstijlplan wordt gemaakt, een gespreksvaardighedenvideo en een reflectieverslag over professionele ontwikkeling.

2 Toetsing

Leeruitkomsten en toetsvorm

In deze tabel staat per leeruitkomst in welke toets deze tot uiting komt en beoordeeld wordt

Module 1: Gezondheid en (zelf)monitoring			
	Casuïstiek verslag	**Gespreks video**	**Reflectie verslag**
Leeruitkomsten Module 1			
De student heeft een realistisch beeld over de competenties van de leefstijlcoach en weet welke persoonlijke leerdoelen hij/zij heeft om deze professie uit te kunnen oefenen			x
De student heeft kennis over beweeggedrag en de invloed van beweeggedrag op de gezondheid en kan het beweegpatroon in kaart brengen	x		
De student beheerst de basisgespreksvaardigheden gericht op het voeren van een intake		x	
De student heeft kennis over voeding en de invloed van voeding op de gezondheid en kan het eetpatroon in kaart brengen	x		
De student begrijpt hoe cognitie, gedrag en omgeving de gezondheid beïnvloeden.	x		
De student beheerst gespreksvaardigheden om een vertrouwensband en professionele relatie op te bouwen.		x	
De student heeft kennis over de beïnvloeding van voedingsgedrag en beweeggedrag op de gezondheid gedurende verschillende levensfases	x		
De student heeft kennis over slaap, stress en hormonen en de invloed van slaap, stress en hormonen op de gezondheid en kan het slaappatroon in kaart brengen	x		
De student begrijpt hoe de omgeving gezondheidsgedrag beïnvloedt	x		
De student is in staat om structureel en procesmatig te reflecteren en de transfer te maken van het geleerde ten behoeve van eigen professionaliteit en vakgebied	peerfeedback	peerfeedback	x
De student begrijpt welke invloed de werking van de hersenen hebben op gezondheidsgedrag en hoe stress, ontspanning en verslaving de gezondheid beïnvloeden.	x		
De student begrijpt hoe voeding, slaap, beweging, ontspanning en stress elkaar beïnvloeden	x		
De student beheerst gespreksvaardigheden om samen met de cliënt de hulpvraag te destilleren		x	
De student beheerst vaardigheden om zowel de health literacy van de cliënt in te schatten als de wijze van communicatie hierop aan te passen.	x		

Criteria en cesuur

In het beoordelingsformulier staan de beoordelingscriteria en de cesuur per toets zie bijlagen (I, II en III).

3 Lesdag beschrijvingen

Lesdag 1A: Kennismaking en Profiel opstellen

Leeruitkomsten
De student heeft een realistisch beeld over de competenties van de leefstijlcoach en weet welke persoonlijke leerdoelen hij/zij heeft om deze professie uit te kunnen oefenen.

Inhoud
Deze les staat in het teken van kennismaken en verdieping in het profiel van de leefstijlcoach. Je maakt kennis met het programma, de docenten en je medestudenten. Na deze introductie ga je direct aan de slag met het (competentie)profiel van de leefstijlcoach. Wanneer je dit in kaart hebt gebracht ga je aan de slag met het formuleren van persoonlijke leerdoelen, waaraan je gaat werken gedurende de opleiding. Deze les draagt bij aan je reflectieverslag.

Voorbereiding
Bezoek de website van de Branchevereniging Leefstijlcoach Nederland (BLCN), en download het beroepsprofiel. Breng in kaart over welke van deze competenties jij al beschikt, en welke nog niet. Leg bijvoorbeeld het beroepsprofiel van jouw professie ernaast, en kijk waar de overeenkomsten en verschillen in zitten.

Creëer, met de input van opdracht 1 en je eigen creativiteit, een overzichtelijk beeld dat jij hebt van een "Leefstijlcoach" en wie jij wilt zijn als leefstijlcoach. Je bent vrij in je keuze voor vorm; je kunt bijvoorbeeld een dia in powerpoint maken met beelden, een korte video opnemen, een mindmap maken (online of op papier), of een website pagina aanmaken. Maak duidelijk waar jouw kracht of talent zit, en waar je tijdens de opleiding verwacht nog in te gaan groeien. Deze beelden gaan op lesdag 1 met de groep gedeeld worden, dus zorg dat het groot genoeg is om van 1 meter afstand te kunnen zien (er is een scherm aanwezig in het leslokaal om digitale beelden te delen).

Zie voor overige opdrachten de ELO.

Bronnen
https://www.blcn.nl/blcn/het-profiel-van-de-hbo-leefstijlcoach/

Lesdag 1B: Beweeggedrag

Leeruitkomsten
De student heeft kennis over beweeggedrag en de invloed van beweeggedrag op de gezondheid en kan het beweegpatroon in kaart brengen.

Inhoud
In deze les ga je de basistesten zoveel mogelijk zelf uitvoeren en ondergaan in het Healthcheck lab in Fontys. Je leert hoe je zorgt je dat je de meting goed kunt uitvoeren, waar je rekening mee moet houden (belastbaarheid), en hoe je de relevante uitkomsten vastlegt en vergelijkt met normwaarden.

Daarnaast ga je aan de slag met voorlichting geven aan elkaar over bewegen en gezondheid, waarmee je oefent met gesprekstechnieken en voorlichtingstechnieken.

Deze les draagt bij aan je reflectieverslag en je casuïstiekverslag.

Voorbereiding
Lees hoofdstuk 7 van het boek 'Gezondheidsbevordering en leefstijl' en de artikelen 'Beweegrichtlijn 2017' en de website 'Institute for positive health' via de ELO.

Screening is een voorwaarde om te komen tot een indicatiestelling voor leefstijl coaching. Screening is gericht op leefstijl, lichamelijke toestand, stress gerelateerde verschijnselen en verandervaardigheden
Welke basistesten ken jij, voer je uit en/of zou je je eigen willen maken om inzicht in de gezondheid en fitheid van een cliënt te krijgen? Maak een overzicht. Welke referentiewaarden/normaalwaarden hanteer je bij de diverse lichaams- en beweegwaarden? Voeg het toe aan het overzicht van de eerder gevonden basistesten. Neem het overzicht mee naar de les.

Hoe geef je uitleg om inzicht in het beweegpatroon/zitgedrag van je cliënt te krijgen en hoe wordt de cliënt zich bewust van zijn eigen beweegpatroon? In de les ga je oefenen met het geven van voorlichting over positieve gezondheid en de fitheid van een cliënt. Bereid een voorlichting van maximaal 5 minuten voor, waarbij je ingaat op de volgende elementen:
- Wat versta je onder positieve gezondheid
- Wat versta je onder gezond bewegen;
- Wat is de relatie tussen gezond bewegen en positieve gezondheid;

Ga uit van een cliënt met ernstig overgewicht (BMI >30), die door de huisarts is doorverwezen naar jou om deel te gaan nemen aan een GLI.

Bronnen
Lemmers L., Greeff de J. (2018). Gezondheidsbevordering en leefstijl, een praktische inleiding, Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789024421534 (hoofdstuk 7).

https://iph.nl/positieve-gezondheid/

Gezondheidsraad (2017). Beweegrichtlijnen 2017, Den Haag 2017; publicatienr. 2017/08.
https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017

Lesdag 2A: Gespreksvaardigheden

Leeruitkomsten
De student beheerst de basisgespreksvaardigheden gericht op het voeren van een intake.

Inhoud
In deze les staat de coachstijl motiverende gespreksvoering (MVG) centraal. De focus ligt vandaag op de spirit van deze methode, welke de basis vormt van MVG. Daarnaast ga je aan de slag met het oefenen van gesprekstechnieken. Je leert dus vanuit welk perspectief je deze coachstijl in de praktijk brengt en hoe je gesprekstechnieken inzet.

Deze les draagt bij aan je gespreksvaardigheden video.

Voorbereiding
Lees hoofdstuk 1 t/m 3 en 5 en 6 van het boek 'Motiverende gespreksvoering'.

Bekijk de kennisclip 'Gespreksvaardigheden 1' (ELO). Je ziet in de kennisclip een voorbeeld van een coachgesprek. Beantwoord de volgende vragen over het gesprek en neem die mee naar de bijeenkomst:
- Welke gesprekstechnieken zet de coach in het gesprek in?
- Waarom is dit géén goed voorbeeld van een coachgesprek?
- Welke tip zou je de coach geven om de spirit van motiverend gespreksvoering meer tot uiting te laten komen?

Zie voor overige opdrachten de ELO.

Bronnen
Miller W.R., Rollnick S. (2018). Motiverende Gespreksvoering, Ekklesia (17-460). ISBN 978 90 75569 704.

Lesdag 2B: Voeding

Leeruitkomsten
De student heeft kennis over voeding en de invloed van voeding op de gezondheid en kan het eetpatroon in kaart brengen.

Inhoud
Tijdens deze les wordt mede op basis van je eigen voedingsanalyse aandacht besteed aan belangrijke aspecten van voeding, leefstijl en gezondheid. We gaan onder andere in op energie en je energiebalans, (on)gezonde voedingsstoffen en –middelen, het lezen van etiketten, en we gaan inventariseren welke basistesten er zijn om voeding en eetpatronen in kaart te brengen.

Deze les draagt bij aan het casuïstiekverslag.

Voorbereiding
Lees het artikel 'Voedingscentrum (2018)', Wat is een gezond gewicht en hoe bereik ik dat en raadpleeg de Gezondheidsraad (2015). Lees hoofdstuk 10 uit het boek 'Gezondheidsbevordering en leefstijl' en lees hoofdstuk 1.1 t/m 1.4, hoofdstuk 4 t/m 8 uit het boek 'Voeding bij gezondheid en ziekte'.

Houd gedurende minimaal 4 dagen een dagboekje (op papier of digitaal) bij van je eigen eetpatroon. Voer een voedingsanalyse uit: wat valt je op aan je voedingspatroon?

- Welke inzichten heb je gekregen in je voedingspatroon en welke niet?
- In welke mate eet je gevarieerd?
- Hoe is de samenstelling van je voedingspatroon kijkend naar macronutriënten?
- Hoe is het gesteld met je energiebalans?
- In hoeverre bepaald smaak je voedingspatroon?
- In hoeverre ben je je bewust gezond te eten waar blijkt dat uit?

Neem de analyse mee naar de les. Zie voor overige opdrachten de ELO.

Bronnen
https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/afvallen/overgewicht-wat-is-een-gezond-gewicht-en-hoe-bereik-ik-dat/.

Gezondheidsraad (2015), Richtlijnen goede voeding 2015,

Lemmers L., Greeff de J. (2018). Gezondheidsbevordering en leefstijl, een praktische inleiding, Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789024421534.

Stegeman N.E. (2017). Voeding bij gezondheid en ziekte, handboek voor de gezondheidszorg, Noordhoff Uitgevers B.V. ISBN 9789001875695.

Lesdag 2C: Gedragsverklaring

Leeruitkomsten
De student begrijpt hoe cognitie, gedrag en omgeving de gezondheid beïnvloeden.

Inhoud
Tijdens deze les staan gezondheidsbevordering- en verandering centraal. Je vergaart kennis over en verkrijgt inzicht in hoe jij als leefstijlcoach een bijdrage kan leveren aan een gezonder Nederland en welke determinanten van invloed zijn op (gezondheids)gedrag. Door hiermee aan de slag te gaan leer je gedrag analyseren en begrijpen.

Deze les draagt bij aan je casuïstiekverslag.

Voorbereiding
Lees: hoofdstuk 1 en 2 van het boek 'Gezondheidsbevordering en leefstijl, een praktische inleiding'.

Zie voor overige opdrachten de ELO.

Bronnen
Lemmers L., Greeff de J. (2018). Gezondheidsbevordering en leefstijl, een praktische inleiding, Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789024421534.

Lesdag 3A: Gespreksvaardigheden 2

Leeruitkomsten
De student beheerst gespreksvaardigheden om een vertrouwensband en professionele relatie op te bouwen.

Inhoud
Vandaag ligt de focus op het tot stand brengen van een samenwerkingsrelatie/ vertrouwensband als coach. Je gaat dieper in op de kern van motivatie en hoe je in het gesprek richting kunt zoeken en behouden met verandering als doel. Deze onderwerpen en toepassing dragen bij aan je gespreksvaardigheden video.

Voorbereiding
Lees vooraf van hoofdstuk 4 & 7 (van deel 2) en deel 3 van het boek 'Motiverende Gespreksvoering' en bekijk de kennisclip 'Gespreksvaardigheden 2' op de ELO. Je ziet in de kennisclip een voorbeeld van een coachgesprek. Beantwoord de volgende vragen over het gesprek en neem je antwoorden mee naar de bijeenkomst:

- Welke gespreksvaardigheden laat de coach zien? Ben zo volledig mogelijk.
- Hoe komt de spirit tot uiting? Wat zie en hoor je bij de coach, en wat bij de coachee?
- Welk effect heeft dit op de samenwerking?
- Hoe geeft de coach richting aan het gesprek? Waarom is dit belangrijk?

Bronnen
Miller, W.R., & Rollnick, S. (2018). Motiverende Gespreksvoering, Ekklesia (17-460). ISBN 978 90 75569 704.

Lesdag 3B: Slaap, stress en hormonen

Leeruitkomsten
De student heeft kennis over slaap, stress en hormonen en de invloed van slaap, stress en hormonen op de gezondheid en kan het slaappatroon in kaart brengen.

Inhoud
In de les gaan we een Journal Club vormen. In een journal club wordt het wetenschappelijk artikel besproken met je collega's. Het onderwerp van dit artikel heeft te maken met het onderwerp van deze les en bespreek welke implicaties dit heeft voor de dagelijkse praktijk als leefstijlcoach.

Hoe signaleer je en breng je de oorzaken in kaart van een cliënt die aanloopt tegen stress. Op welke wijze denk je een cliënt te ondersteunen bij ontspanning. In de les ga je oefenen met gesprekstechnieken die je eerder hebt geleerd en wissel je mogelijke interventies uit (brainstorm) die ontspanning beïnvloeden. Verzamel deze tips voor in de praktijk.

Deze les draagt bij aan je gespreksvaardigheden video, je casuïstiekverslag en je reflectieverslag.

Voorbereiding
Bestudeer de website van thuisarts (slaapproblemen) en hoofdstuk 11 van het boek 'Gezondheidsbevordering en Leefstijl'.

Beschrijf, naar aanleiding van bestudeerde literatuur:
- Wat wordt met slaap bedoeld?
- Wat zijn de oorzaken van slaaptekort?
- Wat is de relatie met het voorkomen van overgewicht (bij kinderen)?
- Hoe komt de samenhang met andere leefstijlfactoren naar voren?
- Welke implicaties heeft dit voor de praktijk van de leefstijlcoach?
- Hoe ga je zelf om met spanning? Wanneer ervaar je stress? Wat doe je om je te ontspannen? Hoe persoonlijk is dat? Wat is je eigen leercurve als het gaat om omgaan met (in/ont)spanning en stress?

Vul je casuïstiekverslag aan met wat je geleerd hebt over behoud van gedrag, terugval in oud gedrag en het in kaart brengen van risicosituaties en strategieën om hiermee om te gaan.

Breng de opname van het gesprek over risicosituaties met je cliënt mee naar de les, om feedback te ontvangen over je gesprekstechnieken.

Bronnen
Lemmers L., Greeff de J. (2018). Gezondheidsbevordering en leefstijl, een praktische inleiding, Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789024421534

https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht

Lesdag 4A: De invloed van de omgeving op gezondheidsgedrag

Leeruitkomsten
De student begrijpt hoe de omgeving gezondheidsgedrag beïnvloedt.

Inhoud
In deze les gaan we in op omgevingsfactoren. Bij omgevingsfactoren gaat het om zowel de fysieke als de sociale omgeving. De sociale omgeving omvat onder andere sociale steun en de sociale cohesie van een wijk of buurt. Voorbeelden van fysieke omgevingsfactoren zijn de kwaliteit van het binnenmilieu of van de lokale ruimtelijke ordening, maar ook geluid, straling, luchtverontreiniging en voedingsadditieven. Ook de werkomgeving hoort bij de omgevingsfactoren. De werkomgeving betreft zowel sociale als fysieke omgevingsfactoren op de werkvloer. Tijdens de les gaan we zoveel mogelijk determinanten van gedrag in kaart brengen die zich in "de omgeving" bevinden. Aan de hand van het zogenaamde 'ACE model' krijg je inzicht in de samenhang en de invloed op de (intentie) tot gedragsverandering, en leer je dit mee te nemen in je coaching.

Voorbereiding
Lees hoofdstuk 1,2 en 6 en deel 4 uit het boek 'Gezondheidsbevordering en leefstijl' en richt je gedurende deze zelfstudie met name op de invloed van de omgeving op gezondheidsgedrag.

Zie voor overige opdrachten de ELO.

Bronnen
Lemmers L., Greeff de J. (2018). Gezondheidsbevordering en leefstijl, een praktische inleiding, Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789024421534.

Lesdag 4B: Video- en casuïstiekverslag bespreken

Leeruitkomsten
De student is in staat om structureel en procesmatig te reflecteren en de transfer te maken van het geleerde ten behoeve van eigen professionaliteit en vakgebied.

Inhoud
In de les bespreken we via presentaties de casuïstiek en bekijken we video's om te kunnen reflecteren op je ontwikkeling.

Voorbereiding
Vul je casuïstiekverslag aan met wat je geleerd hebt over behoud van gedrag, terugval in oud gedrag en het in kaart brengen van risicosituaties en strategieën om hiermee om te gaan.

Breng de opname van het gesprek over risicosituaties met je cliënt mee naar de les, om feedback te ontvangen over je gesprekstechnieken.

Bronnen
Eigen toets producten.

Lesdag 5A: Neuropsychologie en gezondheidsgedrag

Leeruitkomsten
De student begrijpt welke invloed de werking van de hersenen hebben op gezondheidsgedrag en hoe stress, ontspanning en verslaving de gezondheid beïnvloeden.

De student begrijpt hoe voeding, slaap, beweging, ontspanning en stress elkaar beïnvloeden.

Inhoud
In deze les gaan we in op de bouw, functie en werking van de hersenen. We zullen inzoomen op de onderdelen die een belangrijke rol spelen bij eet- en beweeggedrag, stress, ontspanning en verslaving. Je gaat tijdens de les (gewoonte)gedrag van anderen uitvragen en analyseren, waarbij je gezamenlijk tot een nieuw gedragspatroon gaat komen dat het oude, ongezonde patroon kan gaan vervangen.

Deze les draagt bij aan je casuïstiekverslag

Voorbereiding
Lees het artikel 'Stress and Eating Behaviour'

Beschrijf in het kort twee ongezonde gewoontegedragingen die jij jezelf (ooit) hebt aangeleerd; dit kan zijn op het gebied van eten, bewegen, slapen, of ontspannen. Een voorbeeld kan zijn het toevoegen van suiker aan je koffie, nog veel op je mobiel kijken voor het slapen gaan, of voor lange tijd op de bank ploffen na het eten. Ga na welke factoren dit gedrag ooit hebben laten ontstaan en nu in stand houden, en beschrijf deze zo concreet mogelijk. Richt je vooral op de factoren die binnen handbereik liggen; welke emoties of gevoelens gaan gepaard met het gedrag, of welke geluiden / visuele cues maken dat je het gedrag gaat vertonen of juist niet?

Bekijk de kennisclip "a simple way to break a bad habit" van Judson via de ELO.

Ga beide gedragingen van opdracht 1 mindful doormaken en vul je beschrijvingen bij bovenstaande opdracht aan:
- Wat voel je in je lichaam gebeuren terwijl je het gedrag uitvoert?
- Wat ruik / hoor / zie je tijdens het uitvoeren van het gedrag?
- Wat voel en denk je achteraf?

Neem de beschrijvingen mee naar de les, zodat we hier mee aan de slag kunnen.

Bronnen
Scott, C., & Johnstone, A. M. (2012). Stress and eating behaviour: implications for obesity. *Obesity facts*, *5*(2), 277-287.

Lesdag 5B: Gezonde cliënt in kaart brengen

Leeruitkomsten
De student beheerst gespreksvaardigheden om samen met de cliënt de hulpvraag de destilleren.

Inhoud
In deze les gaan we in op de waarde van het ICF model bij je werkzaamheden als leefstijlcoach en gaan we werken aan de gesprekstechnieken die je kunt inzetten om samen met een cliënt tot een duidelijke hulpvraag te komen, die verder gaat (en concreter is) dan enkel "gezonder worden" of "afvallen".

Deze les draagt bij aan je reflectieverslag en je casuïstiekverslag.

Voorbereiding
Lees het artikel 'Focus op functioneren'.

Beschrijf welke voor- en nadelen je ziet in het gebruik van het ICF model. Zou je aan de hand van dit model een uitgebreid inzicht in een cliënt met specifieke behoeften en kenmerken kunnen verkrijgen? Welke vragen zou je willen toevoegen om (nog) meer inzicht in iemands leestijl te krijgen?

Neem de beschrijving mee naar de les. Zie voor overige opdrachten de ELO.

Bronnen
Heerkens, Y., de Weerd, M., Huber, M., de Brouwer, C., van der Veen, S., Perenboom, R., ... & van Meeteren, N. (2017). Focus op functioneren. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, *95*(3), 116-118.

Lesdag 6: Het overbrengen van je boodschap (incl.technologie)

Leeruitkomsten
De student beheerst vaardigheden om zowel de gezondheidsvaardigheden (health literacy) van de cliënt in te schatten als de wijze van communicatie hierop aan te passen.

Inhoud
In les ga je aan de slag met gezondheidsvaardigheden en hoe je met je informatie/ advies/begeleiding daar zo goed mogelijk bij kan aansluiten. Welke (digitale) hulpmiddelen zou je bijvoorbeeld willen en kunnen toepassen bij een groep waarvan je op voorhand kan inschatten dat zij moeite hebben met het verwerken van informatie?

Deze les draagt bij aan je reflectieverslag en je casuïstiekverslag

Voorbereiding
Lees meer over de aanpak van laaggeletterdheid op de website van lezen en schrijven (wijkteams) en klik door op de online minicursus voor wijkteams van Movisie.

Lees de artikelen 'Health literacy as a public health goal' en '' Health literacy and public health'.

Volg de e-learning (45 minuten) Aanpak van laaggeletterdheid workshop
Aan de orde komt:
- Aard en omvang van laaggeletterdheid
- Relatie van laaggeletterdheid met gezondheid
- Herkennen van laaggeletterdheid
- Wat je kunt doen.

Bronnen
Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promotion International, 15(3), 259–267. http://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259

Sørensen, K., Van Den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, 12(1). https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80

https://www.lezenenschrijven.nl/over-laaggeletterdheid/wijkteams/

https://movisieacademie.nl/mod/page/view.php?id=3271

5 Literatuurlijst

Gezondheidsraad (2015), Richtlijnen goede voeding 2015,

Gezondheidsraad (2017). Beweegrichtlijnen 2017, Den Haag 2017; publicatienr. 2017/08. https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017

Heerkens, Y., de Weerd, M., Huber, M., de Brouwer, C., van der Veen, S., Perenboom, R. van Meeteren, N. (2017). Focus op functioneren. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, *95*(3), 116-118.

Lemmers L., Greeff de J. (2018). Gezondheidsbevordering en leefstijl, een praktische inleiding, Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789024421534

Miller W.R., Rollnick S. (2018). Motiverende Gespreksvoering, Ekklesia (17-460). ISBN 978 90 75569 704. https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/afvallen/overgewicht-wat-is-een-gezond-gewicht-en-hoe-bereik-ik-dat/.

Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promotion International, 15(3), 259–267. http://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259

Scott, C., & Johnstone, A. M. (2012). Stress and eating behaviour: implications for obesity. Obesity facts, 5(2), 277-287.

Sørensen, K., Van Den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health, 12(1).

Stegeman N.E. (2017). Voeding bij gezondheid en ziekte, handboek voor de gezondheidszorg, Noordhoff Uitgevers B.V. ISBN 9789001875695.

https://www.blcn.nl/blcn/het-profiel-van-de-hbo-leefstijlcoach/

https://iph.nl/positieve-gezondheid/

https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht

https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80

https://www.lezenenschrijven.nl/over-laaggeletterdheid/wijkteams/

https://movisieacademie.nl/mod/page/view.php?id=3271

Bijlage I: Beoordelingsformulier

Casuïstiekverslag module 1

Beoordeling casuïstiekverslag module 1 Leefstijlcoach Fontys

Titel:
Naam student:
Beoordelaar:
Tweede beoordelaar:
Datum beoordeling:

ALGEMEEN (voorwaardelijk)	
- Titelpagina bevat titel, naam, datum - Er is via APA of Vancouver naar de bronnen verwezen - De literatuurlijst is overeenkomstig met de gekozen referentiestijl - De structuur komt overeen met de opdracht - De spelling is correct (max. 2 spel-/taalfouten per pagina) - Het taalgebruik is zakelijk (geen ik, wij, men, etc.) - Er wordt gebruik gemaakt van vakterminologie - Eventuele tabel- en figuurverwijzingen zijn correct - Afkortingen en getallen worden op de juiste manier uitgeschreven - Parafraseren en citeren wordt op juiste manier gedaan - In de bijlage is de echtheidsverklaring opgenomen	Ja / nee Ja / nee Ja / nee Ja / nee Ja / nee Ja / nee Ja / nee Ja / nee Ja / nee Ja / nee Ja / nee
Totaal beoordeling algemeen (alle onderdelen moeten met 'ja' zijn beantwoord)	**Voldaan/niet voldaan**
Toelichting:	

Cliëntcontact

	Onvoldoende = 0	**Ontwikkelend = 1**	**Voldoende = 2**	**Goed = 3**	**Punten**
Intake	Beschrijft een van de onderstaande categorieën niet of nauwelijks: - Persoonlijke gegevens - Opsomming uitgevraagde anatomische eigenschappen en functies - Opsomming activiteiten en beperkingen - Opsomming participatie - Opsomming persoonlijke factoren - Opsomming externe factoren	Beschrijft ICF maar beschrijft zeer beperkt de cliëntgroep met specifieke behoeften en kenmerken of de invloed hiervan op de casus	Beschrijft ICF en de cliëntgroep (chronisch zieken, BMI, kinderen, sporters, geestelijk beperkten of ouderen) met de specifieke behoeften en kenmerken en welke hiervan op de casus van invloed zijn	Beschrijft ICF en beschrijft uitgebreid de cliëntgroep met specifieke behoeften en kenmerken en integreert deze om de invloed hiervan op de casus te beschrijven	
Hulpvraag	De verwachtingen van de cliënt zijn niet beschreven of er is geen hulpvraag geformuleerd	Beschrijft een eigen of een beperkt geformuleerde hulpvraag op basis van de verwachtingen van de cliënt	Beschrijft in samenspraak met de cliënt een hulpvraag op basis van de verwachtingen van de cliënt	Beschrijft zeer helder hoe in samenspraak met de cliënt tot een volledige hulpvraag is gekomen	

Leefstijlplan

	Onvoldoende = 0	**Ontwikkelend = 1**	**Voldoende = 2**	**Goed = 3**	**Punten**
Beweegpatroon	Er is geen passend beweegpatroon omschreven	Er is een onvolledig beweegpatroon omschreven of een onvoldoende uitgewerkt beweegpatroon omschreven	Er is een passend beweegpatroon omschreven en voldoende uitgewerkt	Er is een passend beweegpatroon omschreven en is zeer helder uitgewerkt passend bij de levensfase	
Voedings patroon	Er is geen passend voedingspatroon omschreven	Er is een onvolledig voedingspatroon omschreven of een onvoldoende uitgewerkt voedingspatroon omschreven	Er is een passend voedingspatroon omschreven en voldoende uitgewerkt	Er is een passend voedingspatroon omschreven en is zeer helder uitgewerkt passend bij de levensfase	
Slaappatroon	Er is geen passend slaappatroon omschreven	Er is een onvolledig slaappatroon omschreven of een passend slaappatroon omschreven maar onvoldoende uitgewerkt	Er is een passend slaappatroon omschreven en voldoende uitgewerkt, waarbij ook stress en ontspanning zijn weergegeven	Er is een passend slaappatroon omschreven en is zeer helder uitgewerkt passend bij de levensfase, waarbij ook stress en ontspanning zijn weergegeven	

Overige BRAVO+D	De overige BRAVO+D gedragingen zijn niet omschreven	Niet alle overige BRAVO+D elementen zijn omschreven	Alle overige BRAVO+D elementen zijn omschreven	Alle overige BRAVO+D elementen zijn omschreven waarbij de invloed op beweeg-, voeding- en slaappatroon zijn uitgewerkt	
Invloed op gezondheid	Werkt niet uit hoe het voedings-, beweeg- en slaappatroon invloed heeft op gezondheid	Werkt onvoldoende uit hoe voedings-, beweeg- en slaappatroon invloed heeft op gezondheid	Beschrijft hoe voedings- beweeg-, en slaappatroon invloed heeft op gezondheid passend bij de levensfase	Beschrijft zeer helder hoe voedings-, beweeg en slaappatroon tezamen invloed hebben op gezondheid passend bij de levensfase	
Gezondheidsgedrag	Er is niet omschreven hoe sociale omgeving en fysieke omgeving invloed hebben op gezondheidsgedrag	Er is omschreven hoe sociale omgeving en/of fysieke omgeving invloed hebben op gezondheidsgedrag maar onvoldoende uitgewerkt	Er is omschreven hoe sociale omgeving en fysieke omgeving invloed hebben op gezondheidsgedrag en is voldoende uitgewerkt	Er is omschreven hoe sociale omgeving en fysieke omgeving invloed hebben op gezondheidsgedrag en is zeer helder uitgewerkt	

Clientgroepen	Houdt in het contact met cliënt geen rekening met de health literacy van de cliënt	Houdt in het contact met cliënt op een niveau rekening met de health literacy van de cliënt	Houdt in het contact met cliënt op meerdere momenten op minimaal twee niveau's rekening met de health literacy van de cliënt	Houdt in het contact met cliënt continu op alle niveau's rekening met de health literacy van de cliënt	

Geen enkel criterium mag onvoldoende zijn

Cesuur:
wanneer ≥ 15 dan totaal: eindcijfer = aantal punten/27*10
Wanneer < 15 dan een 5

Voldoende indien cijfer ≥ 5,5

Aantal punten:

Eindcijfer:

Handtekening beoordelaar:

Handtekening tweede beoordelaar:

Bijlage II: Beoordelingsformulier

Reflectieverslag & Participatie module 1

Toelichting
De groei ten aanzien van het persoonlijk beroepsmatig handelen wordt aan het einde van de stageperiode beoordeeld op basis van een afsluitend reflectieverslag en de participatie van de student tijdens de bijeenkomsten.

De waardering is als volgt:

Elk criterium wordt beoordeeld met
V = voldaan
NV = niet voldaan

Behaald / niet behaald:

Elk afzonderlijk criterium moet met minimaal V (voldaan) beoordeeld zijn.

Beoordeling reflectieverslag en participatie tijdens bijeenkomsten	
Naam student	
Naam beoordelaar	
Datum beoordeling	
Eindbeoordeling	**Voldaan/Niet voldaan**
Handtekening begeleidend docent	

Paraaf begeleidend docent

Beoordelingscriteria	**V / NV**
Participatie en houding in bijeenkomsten en reflectieverslag	
1. Is bereid tot reflecteren op eigen handelen en dat van anderen	
2. Toont aan een professionele houding te hebben	
3. Toont aan zich in te leven in de cliënt/de ander	
4. Toont aan dat hij/zij onbevooroordeeld is	
5. Toont aan gericht te zijn op zelfontwikkeling	
Toelichting op de beoordeling "Participiatie"	
Hanteren reflectiemethode en verslaglegging	
6. Schrijft het verslag in de ik-vorm	
7. Formuleert (SMART) leerdoelen gericht op de beroepsloopbaan, geformuleerd in het leerplan	
8. Heeft aan het einde van de module gereflecteerd op de leerdoelen door gebruik te maken van de juiste reflectiemethode (Korthagen en/of STARR)	
9. Geeft weer hoe er een eigen bijdrage geleverd is of geleverd kan worden binnen de veranderingen in de beroepspraktijk (evt. als toekomstig beroepsbeoefenaar)	
10. Duidt de wisselwerking en onderlinge invloeden van trends en ontwikkelingen in het vakgebied en kan hun betekenis aangeven voor de werksituatie en concrete beroepspraktijk	
11. Kan eigen beperkingen en kwaliteiten als beginnend beroepsbeoefenaar benoemen	
12. Besteedt bij de reflectie aandacht aan zijn/haar leerdoelen en formuleert daar waar nodig nieuwe voor de toekomst als beroepsbeoefenaar	
Toelichting op de beoordeling "Reflectiemethodiek en verslaglegging"	

Bijlage III: Beoordelingsformulier

Gespreksvaardigheden module 1

Naam student: Beoordelaar: Datum beoordeling:	Cijfer:

<u>Wijze van scoren:</u>
Goed is 3 punten; *voldoende* is 2 punten; *ontwikkelend* is 1 punt; *onvoldoende* is 0 punten

Het totaal aantal punten bepaalt het cijfer:
18 punten: 10
16-17 punten: 9
14-15 punten: 8
12-13 punten: 7
10-11 punten: 6
< 10 punten: 5 (onvoldoende)

	Punten				**Punten**
Criterium	**0**	**1**	**2**	**3**	
Authenticiteit	De sessie is bijna volledig ingestudeerd, nep of geforceerd	De sessie komt onnatuurlijk over; veel stukken zijn ingestudeerd of teveel voorbereid	De sessie verloopt op een natuurlijke manier; sommige onderdelen lijken vooraf besproken te zijn maar over het algemeen verloopt het soepel	De sessie komt volledig authentiek over, er is geen sprake van een rollenspel of ingestudeerde gespreksfragmenten	
Basishouding (acceptatie, compassie, evocatie en samenwerken)	De coach hanteert geen gepaste basishouding voor coaching	Regelmatig ontbreekt het gepast inzetten van de basishouding (het lijkt een aangeleerd kunstje)	De coach toont vrijwel het gehele gesprek de basishouding	De coach toont continu de basishouding in het gesprek	
Coach vaardigheden (open vragen stellen, bekrachtigen van positieve ideeën en initiatieven, samenvatten)	De coach zet geen gespreksvaardigheden in tijdens het gesprek	De coach zet de gespreksvaardigheden soms in, maar niet altijd gepast	De coach zet de gespreksvaardigheden op enkele (gepaste) momenten in	De coach zet de gespreksvaardigheden op de juiste momenten in	
Hulpvraag	De coach komt tot een geheel eigen formulering van de situatie/hulpvraag	De coach gaat slechts op één element die van invloed is op het gedrag in en komt niet veel verder dan de oorspronkelijke hulpvraag	De coach onderzoekt enkele belangrijke elementen die van invloed zijn, maar mist een (voor de cliënt) belangrijk element om uit te vragen. Of: de kern van de hulpvraag komt niet geheel naar boven	De coach onderzoekt in samenwerking met de cliënt de elementen uit het leven die van invloed zijn op het gedrag en komt op basis hiervan samen met de cliënt tot een herformulering van de hulpvraag	
Informatie ordenen	De coach hanteert geen structuur in het gesprek. Het gesprek springt hierdoor van de hak op de tak. Aantekeningen worden niet gemaakt, of niet gebruikt	De coach hanteert de eigen structuur te strak waardoor het gesprek lijkt op een vraag – antwoord gesprek. Aantekeningen worden nauwelijks gemaakt of gebruikt	De coach creëert in samenwerking met de cliënt structuur in het gesprek. De aantekeningen worden vooral gebruikt om samenvattingen te kunnen geven	De coach creëert in samenwerking met de cliënt structuur in het gesprek en zet het maken van aantekeningen in om informatie samen met de cliënt te ordenen	

Aansluiten (mimiek, taal- en stemgebruik)	De coach toont geen congruente non-verbale en verbale communicatie	De coach sluit qua stem- en taalgebruik niet helemaal aan bij cognitief niveau, en laat weinig mimiek zien / praat monotoon	De coach toont sluit qua taalgebruik aan bij cognitief niveau, en gebruikt hier en daar mimiek / stembuigingen om aan te sluiten bij de emoties van de cliënt	De coach toont sluit qua taalgebruik aan bij cognitief niveau, **en** sluit qua mimiek en stemgebruik aan op de emoties van de cliënt	
				Totaal aantal punten:	

Beoordelaar:

Datum:

Feedback in aanvulling op de rubric:

Fontys Paramedische Hogeschool
Ds. Th. Fliednerstraat 2 (tegenover het Máxima Medisch Centrum)
5631 BN Eindhoven
Telefoon 08850 77011
E: paramedisch@fontys.nl
W: fontys.nl