

NASCHOLING

VOEDING- EN LEEFSTIJLINTERVENTIES VOOR ZORGPROFESSIONALS

ONDERWIJSKUNDIGE VERANTWOORDING

versie 8-7-'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 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. Prof. Max Nieuwdorp - internist-endocrinoloog bij het AMC/ VUmc
3. Nynke van der Zijl - huisarts en EKC-gecertificeerd
4. Angélique 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 en de bron van weerstand bij patiënten
- 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
- leert over de invloed van het darmmicrobioom en de zin en onzin van pre- en probiotica
- leert over de fysiologie van het stresssysteem vanuit neuro-endocrien perspectief

Doelgroep:

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

Studiebelasting en materiaal:

De studiebelasting is in totaal 20 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 20 punten.

Programma

Hieronder het programma per dag.

DAG 1

van	tot	duur	onderdeel	docent
10.00	11.00	60 min.	Introductie en inchecken	Tamara de Weijer Angelique van Hest
11.00	13.30	150 min.	Effectief communiceren als hulpverlener Groep 1	Angelique van Hest
11.00	13.30	150 min.	Intervisie Groep 2	Nynke van der Zijl
13.30	14.30	60 min.	Lunch	Allen
14.30	17.00	150 min.	Effectief communiceren als hulpverlener Groep 2	Angelique van Hest
14.30	17.00	150 min.	Intervisie Groep 1	Nynke van der Zijl
17.00	19.00	4 x 30 min.	Persoonlijk coaching	Angelique van Hest
19.00	20.00	60	Diner	

DAG 2

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	8.30	60 min.	Yoga en meditatie	Mireille <u>Wiegeman</u>
8.30	9.30	60 min.	Ontbijt	
10.00	12.30	150 min.	Voeding en leefstijl bij chronische aandoeningen	Tamara de Weijer
13.30	14.30	60 min.	Lunch	Allen
14.30	17.00	150 min.	Analyse en toepassing voorkeurgedragsstijlen <u>dmv</u> DISC	Angelique van Hest
17.00	19.00	4 x 30 min.	Persoonlijk coaching	Angelique van Hest
19.00	20.00	60	Diner	

DAG 3

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	8.30	60 min.	Yoga en meditatie	Mireille <u>Wiegeman</u>
8.30	9.30	60 min.	Ontbijt	
10.00	12.30	150 min.	Toepassing omgang met weerstand Groep 1	Angelique van Hest
10.00	12.30	150 min.	Intervisie Groep 2	Nynke van der Zijl
13.30	14.30	60 min.	Lunch	Allen
14.30	17.00	150 min.	Toepassing omgang met weerstand Groep 2	Angelique van Hest
14.30	17.00	150. min	Intervisie Groep 1	Nynke van der Zijl
17.00	19.00	4 x 30 min.	Persoonlijk coaching	Angelique van Hest
19.00	20.00	60 min.	Diner	
21.00			Stiltemeditatie	

DAG 4

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	8.30	60 min.	Yoga en meditatie	Mireille <u>Wiegeman</u>
8.30	9.30	60 min.	Ontbijt	
10.00	12.30	150 min.	<u>Demedicalisatie bij diabetes mellitus type 2</u>	Tamara de Weijer
13.30	14.30	60 min.	Lunch	Allen
14.30	17.00	150 min.	<u>Darmgezondheid en het microbioom</u>	Max Nieuwdorp
17.00	19.00	4 x 30 min.	Persoonlijk coaching	Angelique van Hest
19.00	20.00	60	Diner	

DAG 5

van	tot	duur	onderdeel	docent
7.30	8.30	60 min.	Yoga en meditatie	Mireille <u>Wiegeman</u>
8.30	9.30	60 min.	Ontbijt	
10.00	12.30	150 min.	Pathofysiologie hormonale stress vanuit neuro endocrien perspectief	Max Nieuwdorp
13.30	14.30	60 min.	Lunch	Allen
14.30	15.15	45 min.	Afronding	Angelique van Hest Tamara de Weijer
15.30			Naar veerpont	
16.15			Vertrek veerpont	
17.00			Arriveren Harlingen	

Toelichting bij de verschillende onderdelen:

1. 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
- Sympathisch 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".

Dit onderdeel is eerder geaccrediteerd (accreditatienummer ID 359165)

2. 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

3. Analyse en toepassing persoonlijkheidsstijlen (2,5 uur)

Het DISC-persoonlijkheidsprofiel is gebaseerd op de nieuwste generatie vragenlijsten en toepassingen van het DISC-model en biedt op een eenvoudige manier inzicht in:

- (1) hoe een betreffende persoon zich in een bepaalde omgeving gedraagt
- (2) van welke overtuigingen deze uitgaat
- (3) hoe deze op anderen overkomt

Het DISC-model geeft aan hoe mensen hun omgeving waarnemen en daarop reageren. DISC staat voor de vier basisgedragsstijlen Dominant, Invloed, Stabiel en Consciëntieus. Naast honderden variaties in de rapporten zijn er 20 verschillende basisprofielen te onderscheiden door basisstijlen te combineren. De profielen worden verkregen door het invullen van twee verschillende vragenlijsten, elk met hun eigen invalshoek. De profielbeschrijvingen zijn gebaseerd op empirisch onderzoek. De twee vragenlijsten (elk met 24 groepen van 4 items) zijn voor het Nederlands taalgebied onlangs gevalideerd met de NEO-PI-R en getoetst op betrouwbaarheid met de beste resultaten in vergelijking met andere soortgelijke instrumenten.

Het uitgangspunt van de vier basisgedragsstijlen maken deze methode zeer toegankelijk en begrijpelijk voor deelnemers. In korte tijd raken zij vertrouwd met kenmerken van deze gedragsstijlen en leren als het ware de “DISC-taal” kennen. Men herkent dan naast de eigen stijl ook die van anderen en de opgedane kennis blijft gemakkelijk hangen.

Aan elke stijl zijn typische kenmerken gekoppeld waaronder sterke kanten en persoonlijke behoeften en drijfveren. Uit de persoonlijke scores wordt duidelijk in hoeverre deze sterke kanten voldoende aanwezig zijn en goed worden benut dan wel dat ze vrijwel ontbreken of teveel worden benadrukt, waardoor de effectiviteit in de samenwerking gevaar loopt.

DISC is geen typologie, maar een benadering van het beschrijven van gedrag in een context. Dat geeft ruimte voor verandering en aanpassing. De wijze waarop de uitslag tot stand komt biedt deze ruimte en maakt het mogelijk om niet alleen gedrag en overtuiging vast te stellen, maar ook te coachen op het veranderen en aanpassen van ineffectief gedrag door

- (1) bewustwording
- (2) kritische zelfreflectie en
- (3) het ontwikkelen van een concreet actieplan.

DISC is daarom niet alleen geschikt als analyse instrument, maar vooral ook als een leermiddel voor de persoonlijke ontwikkeling.

De leerdoelen van deze scholing zijn:

De deelnemer

- leert de vier basisgedragsstijlen kennen
- leert zijn eigen basisgedragsstijl kennen en de sterke kanten en persoonlijke behoeften en drijfveren
- leert het gedrag van anderen te herkennen en er op in te spelen

Werkvorm:

- theorie
- invullen twee vragenlijsten
- bespreken uitkomsten
- oefenen met verschillende gedragsstijlen

4. Toepassing omgaan met weerstand (2,5 uur)

In deze training krijgen de deelnemers op een unieke manier inzicht in waarom ze zelf bepaalde hardnekkige klachten in stand houden. In negatief gedrag blijven hangen heeft kosten maar levert ook iets op. Die baten zijn destructief en hebben, bij langdurig voorkomen, een negatief effect op onder andere de gezondheid van de klager. Door de artsen te laten zien hoe dit systeem werkt, kunnen zij, zowel bij zichzelf, als bij de patient onderscheiden wat de bron is van de klacht. De klacht kan zowel mentaal als fysiek zijn. Met de bron van de klacht kan er ook op mentaal gebied een perspectiefverandering teweeg gebracht worden die de heling van de patient ondersteunt.

De leerdoelen van deze scholing zijn:

De deelnemer

- leert hoe het systeem van weerstand werkt
- leert hoe de bron van de klacht te vinden
- leert een perspectiefverandering bij de patiënten te weeg te brengen

Werkvorm: lezing en bespreken casuïstiek

Dit onderdeel is eerder geaccrediteerd onder de titel Klachtenoefening (accreditatienummer ID 359165).

5. Intervisie (5 uur)

Tijdens de 5-daagse zal er 5 uur intervisie plaatsvinden. Deze intervisie-sessies worden geleid door Nynke van der Zijl, zij is EKC-gecertificeerd.

6. 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).

7. Darmgezondheid en het microbioom (2,5 uur)

In deze lezing gaat Max Nieuwdorp in op de nieuwste onderzoeken ten aanzien van de darmbacterie.

Zie bijgevoegde ppt.

8. Pathofysiologie hormonale stress vanuit neuro endocrien perspectief (2,5 uur)

In deze lezing gaat Max Nieuwdorp in op het stresssysteem vanuit neuro endocrien perspectief. Hij behandelt de link tussen hormonen en brein, chronische stress, slaapttekorten en de remedie.

Zie bijgevoegde ppt.

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), de intervisie-vorm 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.