

STUDIEDAG

VOEDING BEWEGEN EN DIABETES *type 2*

WAT IS EVIDENCE EN WAT NIET?

Studiedag voor huisartsen, praktijkondersteuners, praktijkverpleegkundigen, diabetesverpleegkundigen, fysiotherapeuten en diëtisten

Programmacommissie:

Tamara de Weijer, huisarts en voorzitter Vereniging Arts en Leefstijl
Maarten Soeters, internist – endocrinoloog AMC en voorzitter patiënten
voedingsprogramma Zorg op het Bord

Accreditatie wordt aangevraagd bij de verschillende beroepsverenigingen voor 5 uur

VRIJDAG 27 SEPTEMBER 2019

MIELE EXPERIENCE CENTER VIANEN

U KUNT ZICH AANMELDEN OP WWW.MARKTWO.NL

BESTE COLLEGA,

In hoeverre kan een diabetespatiënt zelf het heft in handen nemen doormiddel van goede voeding en een gezonde levensstijl? Kan hij met een gezond levenspatroon zijn ziekte zo onder controle krijgen dat hij of zij zijn insulinespuit in het medicijnkastje kan laten liggen? Welke adviezen en ondersteuning kunnen wij als deskundigen onze patiënt hierbij het beste geven? En in hoeverre zijn wij zelf eigenlijk op de hoogte van de geneeskracht van een gezonde leefstijl?

Na 5 succesvolle jaren waarin wij nascholingen hebben georganiseerd over de invloed van voeding en bewegen op kanker, organiseren wij nu een nascholing over de rol van lichaamsbeweging en voeding op Diabetes type 2.

We praten je bij over de meest recente evidence based en best practice based richtlijnen over voeding, bewegen en diabetes type 2. Uit onderzoek blijkt dat een gezonde leefstijl meer invloed heeft dan tot nu toe werd gedacht. Wees welkom en leer alles over de rol van koolhydraten en lichaamsbeweging op de ontwikkeling van Diabetes, zodat je jouw patiënt zo goed mogelijk kunt begeleiden en hem in plaats van medicijnen, wellicht een boekje vol heerlijke recepten kunt meegeven, die hem helpen zijn ziekte in de hand te krijgen!

We zien je graag op vrijdag 27 september 2019 a.s. in het Miele Experience Center Vianen.

Met vriendelijke groet, mede namens onze programmacommissie,

Tamara de Weijer, huisarts en voorzitter Vereniging Arts en Leefstijl
Maarten Soeters, internist – endocrinoloog AMC en voorzitter patiënten voedingsprogramma Zorg op het Bord

PROGRAMMA

09.00 uur **Ontvangst en registratie**

09.30 uur **Welkom en toelichting op het programma dagvoorzitter**

09.40 uur **Voeding en Diabetes: van theorie naar praktijk**

Uit onderzoek blijkt steeds vaker dat gezonde voeding DM2 in volledige remissie kan brengen. Studies tonen bijvoorbeeld aan dat patiënten die zich aan een strikt zich aan een koolhydraat bewust dieet houden, zelfs volledig van hun insulinespuit kunnen afkomen! We bespreken tijdens deze voordracht een aantal succesvolle onderzoeken op het gebied van voeding en DM2 en we laten zien hoe de resultaten van deze onderzoeken in de praktijk gebracht kunnen worden. Daarnaast wordt uitgelegd hoe de patiënt onder begeleiding van de huisarts zijn medicatie kan afbouwen.

Maarten Soeters, internist- endocrinoloog AMC en voorzitter patiënten voedingsprogramma Zorg op het Bord

10.40 uur Pauze

11.10 uur **Van moeten naar willen**

Prachtig, al die positieve resultaten op papier, maar als een patiënt zich niet strikt houdt aan alle leefstijladviezen, is de kans groot dat er geen resultaat geboekt wordt. Daarom sluiten we de dag af met een interactieve sessie over het motiveren van patiënten. Hoe maken we van een extern gemotiveerde patiënt (ik doe dit omdat het moet) een intern gemotiveerde patiënt (ik doe dit omdat ik het zelf wil)?

Prof. dr. Emely de Vet (hoogleraar Consumptie en Gezonde Leefstijl, Wageningen University & Research). Emely de Vet leidt een interdisciplinaire leerstoel waar sociale en psychologische determinanten van (on)gezonde leefstijl onderzocht worden en integrale leefstijlinterventies worden ontworpen, geëvalueerd en geïmplementeerd

- 12.10 uur **Mediterrane, koolhydraatbewuste lunch**
Weten we eigenlijk wel wat we onze patiënten 'aandoen' als we hen een koolhydraatarm dieet voorschrijven? Heeft u zelf wel eens geprobeerd om weken/ maanden geen pasta, rijst of brood te eten? Dat is in de praktijk namelijk best lastig. Veel patiënten houden het om die reden dan ook niet vol. We schotelen u tijdens deze studiedag een heerlijke mediterrane koolhydraatbewuste lunch voor om te laten zien (en proeven) dat zo'n dieet ook lekker kan zijn!
- 13.00 uur **Project Gezond Dorp: Lessen uit Leende**
In het dorp Leende is een bijzonder project gestart waarbij de inwoners van het dorp zichzelf weer slanker en gezonder eten. Initiatiefnemers sportarts van Kuijk en huisarts van den Hurk adviseren de inwoners daar om meer groenten te eten, minder snelle suikers in te nemen, meer te bewegen en meer te ontspannen om hun gezondheid te verbeteren. De resultaten zijn verbluffend! Luister mee naar de lessen uit Leende.
[Sportarts drs. Hans van Kuijk, sportarts St. Anna Ziekenhuis te Geldrop, initiatiefnemer GezondDorp Leende](#)
-
- 14.00 uur Pauze
-
- 14.30 uur **Bewegen en diabetes**
Lichamelijke inspanning zorgt voor een gunstige regulatie van DM2. Het verbetert de glucoseregulatie door vermindering van de insulineresistentie, het helpt bij gewichtsreductie en gewichtshandhaving en het geeft verbetering van cardiovasculaire risicofactoren. Bij geregelde intensieve lichaamsbeweging kan de insulineresistentie zelfs zodanig verbeteren (mits de patiënt ook afvalt) dat de diabetesmedicatie structureel verminderd kan worden. SLIMMER is een van de beweegprogramma's die we mensen met diabetes kunnen aanbieden. Hoe brengen we zo'n programma in praktijk? Hoe ziet de samenwerking tussen huisarts, praktijkondersteuner en fysiotherapeut eruit? Welke programma's worden vergoed binnen het basispakket? En aan welke criteria moet een patiënt voldoen om hiervoor in aanmerking te komen?
[Mr.dr.s. MG van der Poel, praktijkhoudende huisarts te Rotterdam, mede initiator looprecept](#)
- 15.30 uur **Voeding als medicijn**
Wie ziek is, houdt rust, krijgt medicijnen, of wordt, in het ergste geval, geopereerd. Gezonde voeding en lichaamsbeweging werden tot voor kort niet beschouwd als een serieus behandelplan. Gelukkig krijgen we binnen de geneeskunde steeds meer aandacht voor voeding en een gezonde leefstijl. Het is algemeen bekend dat wie goed voor zijn lichaam zorgt, op die manier bijdraagt aan zijn zelfherstellend vermogen. Vandaar dat de gecombineerde leefstijlinterventie sinds 1 januari 2019 is opgenomen in het basispakket. Hoewel er veel gezondheidswinst behaald kan worden als we de patiënt eerst adviseren om zijn of haar leefstijl aan te passen, wordt er in de praktijk nog vaak gekozen voor een behandeling met geneesmiddelen. Waarom geven veel artsen (en patiënten) nog steeds de voorkeur aan pillen? En hoe kunnen we deze 'geneesmiddelen gewoonte' doorbreken?
[Tamara de Weijer, huisarts en voorzitter Arts en Leefstijl](#)
- 16.30 uur Einde programma

VOEDING BEWEGEN EN DIABETES type 2

ALGEMENE INFORMATIE

Programmacommissie

Tamara de Weijer
Maarten Soeters

Huisarts en voorzitter Vereniging Arts en Leefstijl
internist – endocrinoloog AMC en voorzitter patiënten
voedingsprogramma Zorg op het Bord

Datum en locatie

Vrijdag 27 september 2019 in het Miele Experience Center Vianen.

Voor wie

Huisartsen, praktijkondersteuners, praktijkverpleegkundigen,
diabetesverpleegkundigen, diëtisten, fysiotherapeuten.

Accreditatie

Er wordt voor 5 uur accreditatie aangevraagd bij de KNMG Cluster 1, NVvPO,
Kwaliteitsregister V&V, ADAP, V&VN Diabeteszorg en KNGF.

Kosten

De kosten voor deelname bedragen € 235 per persoon. Mark Two Academy is als geregistreerde instelling
voor kort beroepsonderwijs (CRKBO) vrijgesteld van BTW.

Aanmelden

Inschrijven kan op www.marktwo.nl of via het aanmeldformulier.

Annuleren

Tot twee weken voor de studiedag kunt u uitsluitend schriftelijk annuleren.

Wij brengen dan € 25 annuleringskosten in rekening. Daarna bent u het volledige cursusbedrag verschuldigd.
U kunt dan wel een collega in uw plaats laten deelnemen. Neemt u daarvoor contact op met ons secretariaat.

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ons kantoor.

Telefoonnummer: 033-4345730.

E-mail: info@marktwo.nl. Website: www.marktwo.nl

MarkTwo  Academy

U KUNT ZICH AANMELDEN OP WWW.MARKTWO.NL