

Uitnodiging

Vermoeidheid, voeding en leefstijl

Voor praktijkassistenten

**Donderdag 19 september 2019 of
Donderdag 14 november 2019**

Best Western Plus Hotel Groningen Plaza



Inleiding

Vraag je je ook wel eens af wat waar is over voeding? Weet je soms niet wat je met de zoveelste patiënt aan moet die komt met de klacht vermoeidheid? Zou je handvaten willen hebben om met een patiënt in gesprek te gaan over zijn of haar leefstijl op een manier die geen weerstand oplevert? Dan is dit wellicht een nascholing voor jou.

De klacht vermoeidheid wordt vaak door patiënten genoemd. Welk bloedonderzoek is zinvol? Wat zijn alarmsymptomen? Wat doet de huisarts met deze klacht in de spreekkamer en wat kan je zelf? Leefstijl is hot. In plaats van meer medicatie voorschrijven of naar het ziekenhuis te verwijzen hebben zowel patiënt al zorgverlener de behoefte om met elkaar het gesprek aan te gaan en het te hebben over wat hun echt gezond maakt. Maar wat is de juiste manier? En wat zijn feiten en fabels over gezonde voeding en andere leefstijl aspecten als beweging, slaap en ontspanning? En hoe zit het met jouw eigen leefstijl?

Inhoud

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Vermoeidheid, wat kunnen de oorzaken zijn, wat zijn alarmsymptomen;
- Wat is de aanpak van de huisarts bij een patiënt met vermoeidheidsklachten;
- Wat is wel en niet waar over voeding, beweging, slaap en ontspanning;
- Het oefenen van een coachend gesprek over leefstijl;
- Het kijken naar je eigen leefstijl en naar welke wensen tot verandering en belemmeringen je zelf hebt.

Doelstelling

De scholing geeft de deelnemers inzicht in de oorzaken van vermoeidheid en de eventuele relatie met leefstijl (beweging, voeding, ontspanning en slaap) en wat zij zelf kunnen doen in gesprek met de patiënt ten aanzien van vermoeidheidsklachten en leefstijl.

Leerdoelen

- De deelnemer krijgt inzicht in waar je aan moet denken bij vermoeidheidsklachten en wat je wanneer kunt doen (labonderzoek, leefstijlregistratie, onderzoek door de huisarts, alarmsymptomen);
- De deelnemer krijgt inzicht in feiten en fabels over voeding en leefstijl;
- De deelnemer krijgt handvaten hoe een gesprek over leefstijl aan te gaan;
- De deelnemer krijgt inzicht in zijn of haar eigen leefstijl.

Programma

Het programma van de nascholing is als volgt:

17.30-18.15 uur Inloop met gezonde maaltijd

18.15-18.30 uur Introductie

18.30-19.00 uur Quiz feiten en fabels over voeding en leefstijl

19.00-19.45 uur Theorie over vermoeidheid en leefstijl

19.45-20.00 uur Pauze

20.00-20.45 uur Coachende gesprekken over leefstijl in duo's oefenen

20.45-21.00 uur Samenvatting en evaluatie

Werkvorm

De theorie over leefstijl, voeding en vermoeidheid zal worden gepresenteerd met een PowerPoint presentatie waar ook een hand-out van wordt uitgedeeld.

Daarnaast is er een quiz met feiten en fabels over leefstijl en voeding. De deelnemers krijgen van te voren een leefstijlregistratieformulier toegestuurd waarmee ze thuis hun eigen leefstijl een week kunnen registreren. Tijdens de scholing zal in duo's geoefend worden hoe het gesprek aan te gaan hierover.

Informatie

- Naam nascholing:** **Vermoeidheid, voeding en leefstijl**
(Minimaal 17, maximaal 20 deelnemers)
- Datum:** Donderdag 19 september 2019 of
Donderdag 14 november 2019
- Tijd:** 18.15-21.00 uur (ontvangst vanaf 17.30 uur
met een gezonde maaltijd)
- Doelgroep:** Praktijkassistenten
- Organisatie:** ELANN
- Locatie:** Best Western Plus Hotel Groningen Plaza,
Laan Corpus den Hoorn 300,
9728 JT Groningen
- Docent:** Margreet Teelken, huisarts
- Accreditatie:** 3 punten voor het Kwaliteitsregister Doktersassistent
(IA: CADP-ELANN-16)
- Prijs:** € 110,-
- Aanmelding:** via www.elann-nascholingen.nl
- Inlichtingen:** ELANN t.a.v. Ingrid Wagenaar
☎ : 050-3666442
☎ : 050-5342181
✉ : i.wagenaar@elann.nl

De annuleringsvoorwaarden vindt u terug op onze website:
<http://www.elann.nl/nascholing/algemene-voorwaarden>