
PARAMEDISCH

CURSUSSEN & OPLEIDINGEN

2020

LEEFSTIJLCOACHING BINNEN HET FYSIOTHERAPEUTISCH DOMEIN

Brochure

Projectleider : B. Pierik (fysiotherapeut, bewegingswetenschapper)

Hoofddocenten : B. Pierik
: R. Stevelmans (arts, epidemioloog)

Versie : Februari 2020

OPLEIDINGSINSTITUUT CIVA B.V.



Specificaties cursus

| Sectie | Specificatie |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Titel | Leefstijlcoaching binnen het Fysiotherapeutisch domein |
| Inhoud | <p>De opleiding bestaat uit 6 dagdelen waarin de volgende items aan bod komen:</p> <ul style="list-style-type: none">• GLI,• Epidemiologie en overgewicht/obesitas,• (Para)medische achtergrond epidemie overgewicht/obesitas,• Leefstijlanalyse,• Coachen,• Coachen i.r.t. stress, ontspanning en slaap,• Time management,• Ontwikkelen coachende grondhouding,• Motivational Interviewing,• Coachen op fysieke parameters,• Inspanningsfysiologie,• Screening lichaamswaarden,• Praktijk klinimetrie,• Coachen op voeding,• Voedingsanalyse,• Coachen op gedragsverandering,• Motivatie en duurzaamheid,• Terugvalpreventie |
| Niveau | Post-Bachelor; Afgestudeerd (beginnend) fysiotherapeut |
| Lengte | 3 dagen, 6 dagdelen |
| Kosten | € 860,-. inclusief lunch, certificaat en cursusmap |
| Groepsgrootte | Minimaal 8, maximaal 20 personen |
| Didactische werkwijze | Responsiecolleges (contacturen) en zelfstudie |
| Doel/eindniveau | De deelnemer heeft specifieke kennis omtrent: ontwerpen van een leefstijlinterventie anders dan een beweeginterventie; individueel voedingspatroon en voedingsadvisering; individueel slaappatroon en advisering; <u>toepassen ontspanning in relatie tot leefstijl.</u> |
| Doelstellingen | <p>Na afloop van de opleiding is men in staat om op een verantwoorde wijze een Gecombineerde Leefstijl Interventie uit te voeren en specifiek te coachen op leefstijl dit met betrekking tot Voeding, Bewegen, Slaap en Ontspanning en Stress.</p> <p>Om de specificatie van de inhoud te kunnen realiseren moet de therapeut kennis en inzicht kunnen overbrengen naar toepassingsniveau in de dagelijkse praktijk. Dit met betrekking tot:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ontwerpen van een leefstijlinterventie anders dan een beweeginterventie.• Coachen in relatie tot het voedingspatroon en voedingsadvisering.• Coachen in relatie tot het slaappatroon en advisering hieromtrent.• Coachen op toepassing van ontspanning in relatie tot leefstijl |

| | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Kenmerken van (inspannings)fysiologische veranderingen met speciale aandacht voor inactiviteitssgerelateerde veranderingen in het bewegingsapparaat en aanverwante organen. • Het kunnen bepalen van een beginsituatie met behulp van betrouwbare testen en deze af kunnen nemen. • Principes uit de inspanningsfysiologie en trainingsleer die gelden voor personen met obesitas en de toepassing daarvan. • Gedrags- en motiveringsprincipes welke gelden voor de doelpopulatie. |
| Doelgroep | Fysiotherapeuten werkzaam in de eerste- of tweede lijn en werkend of voornemens te gaan werken met betreffende doelpopulatie. |
| Vooropleiding | Afgeronde opleiding fysiotherapie |
| Vrijstellingenbeleid | N.v.t. |
| Studiebelasting | 100 SBU, contact uren 6 dagdelen verdeeld over 3 dagen |
| Studiemateriaal | <p>Elke student krijgt een cursusmap met de presentaties alsmede de relevante wetenschappelijke artikels.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorbereidende opdracht <ol style="list-style-type: none"> 1. Wilmore JH, Costill DL, Kenney WL; Inspannings- en sportfysiologie, 2^{de} herziende druk Elsevier Gezondheidszorg 2009 (NL. vertaling van der Poel GM). Hoofdstuk 21 Obesitas, diabetes en lichamelijke activiteit. • Kernpublicaties: <ol style="list-style-type: none"> 1. Seidell JC, Halberstadt J. The global burden of obesity and the challenges of prevention. <i>Ann Nutr Metab.</i> 2015;66 Suppl 2:7-12. 2. Siengsukon CF, Al-Dughmi M, Stevens S. Sleep Health Promotion: Practical Information for Physical Therapists. <i>Phys Ther.</i> 2017 Aug 1;97(8). 3. Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. <i>Physiol Behav.</i> 2007 Jul 24;91(4):449-58. 4. Lundahl B, Moleni T, Burke BL, Butters R, Tollefson D, Butler C, Rollnick S. Motivational interviewing in medical care settings: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. <i>Patient Educ Couns.</i> 2013 Nov;93(2):157-68. 5. Thang SH. <i>ABC of obesity</i> Assessment of obesity and its clinical implications. <i>BMJ.</i> 2006 Sep 30; 333(7570): 695-698. 6. Ismail I, S. Keating E, Baker MK, Johnson NA. Obesity Treatment/Management. A systematic review and meta-analysis of the effect of aerobic vs. resistance exercise training on visceral fat. <i>International Association for the Study of Obesity</i> 2011;13, 68-91. • Literatuur: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gewichtsbeheersing en het metabolisme: feiten en fabels. Mathus-Vliegen L. 'Gewichtsbeheersing en metabolisme: feiten en fabels'. <i>Ned. Tijdschr. Diëtisten</i> 60-1-2005. 2. Richtlijn Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen. Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO. 2008. 3. De Morree JJ, Jongert MWA, van der Poel G. Inspanningsfysiologie, oefen therapie en training. Bohn Stafleu van Loghum, 2^e druk |

| | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 4. Stegeman N. Voeding bij gezondheid en ziekte, Noordhoff uitgevers, augustus 2017. |
| Te behalen kwalificaties | Accreditatie wordt aangevraagd bij de betreffende beroepsverenigingen. |
| Toetsing | <ul style="list-style-type: none"> - De toets bestaat uit een video-opname van een coachgesprek met een toelichting op de situatie binnen het coachtraject. - De toelichting bestaat uit een casusverslag (maximaal 1000 woorden) met betrekking tot de leefstijlinterventie. In deze toelichting wordt kort de situatie van het coachtraject beschreven. - De criteria van deze toetsing staan beschreven in de studiegids op pagina 8. |
| Herkansingsmogelijkheden | De mogelijkheid bestaat om de toets, binnen een tijdsbestek van 1 jaar, te herkansen. De opdracht kan binnen dit tijdsbestek opnieuw worden ingeleverd ter beoordeling. |
| examen en kwalificatie/bevoegdheid | Indien de toetsing behaald is krijgt de student het CIVA B.V. certificaat "Leefstijlcoaching binnen het Fysiotherapeutisch domein". |
| Betalingsregeling | <p>Aanmelden voor de cursus verloopt elektronisch via www.civabv.nl/aanmelden/.</p> <p>Annuleren van de inschrijving is mogelijk, zonder verdere verplichtingen, tot en met 14 dagen na datum inschrijving. Annulering voordat het contactonderwijs is begonnen, geschiedt schriftelijk dan wel elektronisch.</p> <p>Betaling van de educatieve dienst vindt plaats uiterlijk 10 werkdagen vóór het moment dat de cursus van start gaat. CIVA B.V. behoudt zich het recht voor om bij onvoldoende inschrijvingen de betreffende opleiding/cursus te annuleren. De algemene voorwaarden zijn van toepassing op uw inschrijving.</p> |