**Accreditatie ‘Bewegen als medicijn bij Diabetes’**

Tijdens deze scholing informeert Bas van de Goor je over het programma van de Nationale Diabetes Challenge (NDC) waar mensen met (pre-) diabetes worden uitgedaagd om in beweging te komen. Met als doel de leefstijl en gezondheid van mensen (met diabetes) te verbeteren. NDC is een effectieve wandelinterventie van de Bas van de Goor Foundation, waarbij in samenwerking met de wijk mensen laagdrempelig worden gestimuleerd om in beweging te komen naar een betere kwaliteit van leven. De NDC is in 2019 door het RIVM als erkende beweeginterventie (niveau goed onderbouwd) geregistreerd.

Ook leer je dat de NDC niet alleen positieve effecten heeft bij de deelnemers, maar ook zorg-, sport- en welzijnsprofessionals veel oplevert.

Gedurende de Nationale Diabetes Challenge is er grootschalig onderzoek verricht naar de effecten van het wandelen, door onder andere prof. dr. Henk Bilo (Isala Ziekenhuis) en medisch psycholoog dr. Sasja Huisman (Leids Universitair Medisch Centrum). Dat onderzoek richtte zich zowel op de kwaliteit van leven van de deelnemers als naar de gezondheidseffecten van de challenge. Tijdens de scholing presenteert Henk Bilo de resultaten van het onderzoek.

Welke vragen worden beantwoord:

* Wat is het belang van bewegen/wandelen op chronische ziekten?
* Wat is nodig om mensen in beweging te krijgen?
* Wat is het succes van de Nationale Diabetes Challenge?
* Wat zijn de resultaten: de wetenschappelijke onderbouwing van ‘Bewegen als medicijn bij DMT2’?
* Wat zijn de ‘bij-effecten’ van bewegen?

zie ook bijgevoegde presentatie

Avondprogramma, 7 mei van 18.00 – 21.00

18.00 – 18.10: Welkom

Karel Bos huisarts Vereniging Arts en Leefstijl

18.10 – 19.15: ‘Wandelen is behandelen’

Bas van de Goor, directeur Bas van de Goor Foundation (Nat. Diabetes Challenge)

19.15 – 19.30: Pauze

Stands / kennisoverdracht van o.a. Kenniscentrum Sport en bewegen, Annette Postma: ‘Gezonde werking van de natuur’ en ‘Bewegen op recept’

19.30 – 20.30: ‘Uitkomsten van internationale studies naar de invloed van bewegen op diabetes’

prof. dr. Henk Bilo, hoogleraar Inwendige geneeskunde

20.30 – 21.00: Paneldiscussie en vragen

Kosten: € 95,- niet-leden, € 75,- leden Vereniging Arts en Leefstijl

Deelnemers: Minimaal 75

Scholingsuren: 2 uur

Sprekers: Bas van de Goor, prof. dr. Henk Bilo, Internist (Isala) hoogleraar Inwendige geneeskunde (UMCG), Karel Bos, huisarts en opleider Gezondheidscentrum Vondelplein Amersfoort

Bas van de Goor

Bas van de Goor, oud Olympisch volleyballer, is directeur van BvdGF. De foundation brengt sinds 2006 mensen met diabetes in beweging naar een betere kwaliteit van leven. Sporten is voor iedereen goed, maar voor mensen met diabetes soms best ingewikkeld. Terwijl het juist voor deze groep heel veel positieve effecten heeft, bijvoorbeeld op hun bloedsuikerwaardes en hun medicijngebruik. Door het organiseren van sportieve activiteiten informeert de stichting mensen over deze effecten. De BvdGF houdt van actief bezig zijn. Dus geen urenlange theorie, maar gewoon zelf ervaren en met elkaar bespreken. De achtergrond, ervaringen van de BvdGF en de ervaring van Bas die zelf diabeet is, worden tijden de scholing besproken.

 prof. dr. Henk Bilo, Internist (Isala) hoogleraar Inwendige geneeskunde (UMCG)

Henk Bilo werkte als internist 25 jaar lang bij het Isala Diabetescentrum (Isala Klinieken), is inmiddels gepensioneerd en niet meer praktiserend arts maar nog steeds druk met onderzoek en ontwikkeling. Sinds 2007 is Henk Bilo ook betrokken bij de BvdGF. Bewegen is erg goed voor mensen met diabetes type 1, maar om twee redenen ook voor mensen met diabetes type 2. Diabetes type 2 ontstaat bij de meerderheid van de mensen door de leefstijl en door het feit dat mensen steeds ouder worden. Lichaamsbeweging kan diabetes type 2 voorkomen, maar ook het leven met diabetes type 2 verbeteren. Men blijft langer gezond en de conditie blijft op peil. Hoe werkt dit precies? Bilo legt dit uit.

 Karel Bos, huisarts en opleider Gezondheidscentrum Vondelplein Amersfoort

Karel Bos is huisarts, huisartsopleider en leefstijlarts te Amersfoort. In 1978-1981 volgde hij de Academie voor Natuurgeneeskunde te Hilversum en daarna was hij leefstijlcoach te Utrecht. Vanaf 1987 studeerde hij geneeskunde en specialiseerde zich tot huisarts, beiden in Utrecht. Inmiddels heeft hij 20 jaar ervaring met het toepassen van voeding- en leefstijladviezen in zijn eigen huisartsenpraktijk. Door de nadruk op preventie te leggen heeft hij meer voldoening van zijn werk en is hij minder druk dan 20 jaar geleden, ondanks dat zijn praktijk anderhalf keer zo groot is geworden. Sinds 3 jaar is hij actief betrokken bij de vereniging Arts en Leefstijl en geeft hij voordrachten voor o.a. studenten en huisartsen(in opleiding) over preventie en de “Blue Zone” Sardinië die hij bezocht heeft. Hij heeft in de loop der jaren de grote waarde van gezonde voeding en leefstijl ervaren voor zichzelf en in de huisartsenpraktijk. Zijn expertise zit onder andere in bevorderen van duurzame gedragsverandering bij alle leefstijl gerelateerde aandoeningen. Als huisartsopleider merkt hij dat er bij huisartsen in opleiding een toenemende belangstelling is voor leefstijl en voeding als medicijn. De positieve invloed van lichaamsbeweging ondervindt hij aan den lijve. Hij is een ervaren marathonloper en doet sinds 15 jaar alle huisbezoeken op de fiets.