

Zorg voor patiënten? Zorg voor jezelf!

Hoe gezonde leefstijl bijdraagt aan de mentale en fysieke weerbaarheid van jou én je patiënten in tijden van COVID-19

Webinar: Zorg voor patiënten? Zorg voor jezelf!

Datum: woensdag 15 april 2020 | 20.30 – 21.30 uur

Doelgroep: Voor artsen en andere zorgprofessionals die te maken hebben met de consequenties van COVID-19.

Accreditatie: accreditatie aangevraagd voor 1 punt voor live deelname via ABAN

Presentatie: Huisarts Tamara de Weijer & Ilona Zuurmond (Vereniging Arts en Leefstijl)

Als zorgprofessional maak je momenteel drukke en spannende tijden mee. Je eerste prioriteit is natuurlijk de zorg voor je patiënten. Maar zeker zo belangrijk is hoe jij voor jezelf zorgt; hoe je je lichaam gezond houdt, hoe je mentaal overeind blijft en hoe je omgaat met de onzekerheid en met de impact van de crisis op jou en je omgeving. Nu én op langere termijn.

Prelum organiseert woensdagavond 15 april om 20.30 uur, in samenwerking met Vereniging Arts & Leefstijl*, een praktisch webinar over dit thema. Huisarts Tamara de Weijer (oprichter en voorzitter van Arts & Leefstijl) legt uit waarom een gezonde leefstijl juist *nu* essentieel is voor jouw vitaliteit en weerstand. Ook krijg je diverse adviezen hoe je dit aanpakt. Tamara de Weijer geeft concrete tips waarmee je direct aan de slag kunt, die snel effect laten zien. Alle aanbevelingen zijn bovendien niet alleen geschikt voor jezelf, maar juist ook geschikt om in te zetten richting je patiënten.

Dit webinar geeft antwoord op verschillende vragen, waaronder:

- Hoe kan een gezonde leefstijl jou en je patiënten helpen om zelf gezond en vitaal te blijven?
- Hoe kun jij je competentie van maatschappelijk handelen en preventie succesvol invulling geven?
- Wat kunnen jij en je patiënten doen om ondanks de hoge werkdruk, psychische belasting en het wegvallen van vele sociale activiteiten toch je fysieke en mentale weerbaarheid op peil te houden?
- Wat zijn concrete dingen die jij en je patiënten ook nu redelijk eenvoudig in de alledaagse routine kunnen integreren?

Na afloop van dit webinar:

- Ben je interactief geïnformeerd over hoe 'goed voor je patiënt en jezelf zorgen' juist in deze zware tijden geen bijzaak, maar hoofdzaak moet zijn – voor jou en je patiënten;
- Begrijp je hoe een gezonde leefstijl van positieve invloed is op de vitaliteit en weerstand van zowel de patiënt als van jezelf;
- Ken je de verschillende pijlers van het 'leefstijlroer' en heb je tips ontvangen over voeding, beweging, ontspanning, ondersteuning van het immuunsysteem en hoe om te gaan met stress. Deze informatie kun je zelf toepassen, en delen met patiënten.

Dit webinar is gratis te volgen voor alle zorgprofessionals. Tijdens het webinar is het mogelijk om zelf vragen te stellen aan de docent via de Q&A-functie.

**Dit webinar is de start van verdere samenwerking tussen Prelum en Vereniging Arts & Leefstijl.*

Prelum is een uitgeverij van medische vakinformatie en nascholing en richt zich met haar dienstverlening, bestaande uit e-learning, tijdschriften, congressen, trainingen, webinars, podcasts, videolearning en boeken, op elke zorgprofessional met een leerbehoefte. De Vereniging Arts & Leefstijl heeft als doel het positieve effect van een gezonde leefstijl zichtbaar te maken en ondersteunt zorgprofessionals in de advisering van hun patiënten over het thema leefstijlgeneeskunde. Dit doen zij door praktische tools aan te reiken en met scholing, belangenbehartiging en lobby.

TOETSING VOOR ACCREDITATIE

Tijdens het webinar zullen tenminste 4 meerkeuzevragen worden gesteld aan de deelnemers middels een interactieve 'poll'. Deelnemers krijgen de poll-vragen in beeld tijdens het webinar en kunnen deze direct beantwoorden.

Na afloop van het webinar worden deelnemers doorgestuurd naar een toetsformulier, waar zij ten eerste zullen aangeven of zij het webinar hebben bijgewoond (ja/nee). Daarna zullen zij 7-10 toetsvragen beantwoorden en pas slagen bij 70% goede antwoorden. Indien men de eerste poging niet slaagt, zijn er nog 2 herkansingsmogelijkheden.

PROGRAMMA (CONCEPT)

20.00 – 20.15 uur	Vroege deelnemers komen in de 'wachtruimte'	BvD
20.15 – 20.30 uur	Webinar 'open'	BvD
20.30 – 20.33 uur	Welkom + introductie + huishoudelijke mededelingen	IZ
20.33 – 20.38 uur	<i>Introductie Tamara + kort gesprekje</i>	IZ + TdW
20.38 – 20.40 uur	Inleiding lezing	TdW
20.40 – 20.55 uur	Lezing deel 1: fysieke weerbaarheid	TdW
20.55 – 21.05 uur	<i>Vragenronde deel 1</i>	IZ + TdW
21.05 – 21.20 uur	Lezing deel 2: mentale weerbaarheid	TdW
21.20 – 21.28 uur	<i>Vragenronde deel 2</i>	IZ + TdW
21.28 – 21.29 uur	Afsluiting Tamara	TdW
21.29 – 21.30	Ilona sluit af, verwijst naar evaluatie	IZ

BIO TEKST TAMARA DE WEIJER

Tamara de Weijer (1981) is in 2015 huisarts aan de UvA opgeleid tot huisarts en heeft zich gespecialiseerd in de toepassing van voeding- en leefstijladviezen in de huisartsenpraktijk. In 2016 werd zij mede-oprichter en voorzitter van Vereniging Arts en Leefstijl. Ze is getrouwd en moeder van 2 dochters.

Tamara is overtuigd van de enorme waarde van gezonde voeding en leefstijl bij preventie en behandeling van ziekten. Haar expertise zit o.a. in de metabole aandoeningen als overgewicht, diabetes type 2, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten en maag-darmaandoeningen. Tamara is ambassadeur van het [Nationaal Actieplan Groenten en Fruit](#) en [Stichting Dat Lust Ik Wel](#) en vrijwilliger bij [Stichting duurzame Ontwikkeling Nederland Suriname](#). Zij was regelmatig te gast bij RTL Late Night als expert van 'voeding en leefstijl als medicijn'. Daarnaast heeft zij een bijdrage

geleverd aan de tv-programma's Radar, Dokters van Morgen, Hoe word ik 100 en Broodje Gezond. Zij is auteur van het kookboek 'Eet beter in 28 dagen' en 'Eet beter voor je maag en darmen'.

BIO TEKST ILONA ZUURMOND

Ilona Zuurmond studeerde bedrijfseconomie en is na internationale carrière in business development en marketing, een nieuw pad ingeslagen en in 2013 afgestudeerd in Nutritional Medicine in London. Naast haar praktijk waarin zij mensen met chronische aandoeningen adviseert op het gebied van voeding en leefstijl is zij als adviseur werkzaam. Bij de Vereniging Arts en Leefstijl is Ilona onder andere betrokken bij de organisatie van het jaarlijkse Arts en Leefstijl Congres en scholingen.