Betreft: aanvraag accreditatie huisartsen betreffende deelname live Webinar

Geachte heer / mevrouw,

Als organisatie (Het Rughuis, PHI, Yunify Academy) hebben we voornemens een live Webinar te organiseren voor huisartsen, bedrijfsartsen, POH-GGZ, psychologen en fysiotherapeuten. Via deze weg willen we *accreditatie* aanvragen voor de huisartsen die besluiten om deel te nemen aan de live Webinar. Accreditatie voor de andere doelgroepen is ook aangevraagd.

Titel live Webinar:

De invloed van leefstijl op chronische pijn. Dr. Jeroen de Jong in gesprek met Prof. Jo Nijs.

Datum: 10 september 2020

Tijdstip: 20.30-21.30 uur

Doelgroep:

Inhoudelijke commissie:

* Dr. Jeroen de Jong (voorzitter) is als Head of Science van Het Rughuis en PHI, gespecialiseerde GGZ, werkzaam bij de Yunify Academy en verbonden aan de vakgroep revalidatiegeneeskunde Maastricht University. Onderzoek (zowel klinisch als fMRI) dat hij uitvoert is met name gericht op de rol van angst als factor voor het ontwikkelen en in stand houden van chronische pijnklachten. Hij heeft aan de basis gestaan van de ontwikkeling van de Exposure in Vivo behandeling voor mensen met chronische pijnklachten. Meerdere RCT’s en N=1-studies, ook internationaal, hebben het succes van deze behandeling aangetoond. Dr. Jeroen de Jong heeft zitting in de ledenraad van De Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGCT).
* Prof. Jo Nijs is als hoofddocent verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel, de Artesis Hogeschool Antwerpen en als kinesitherapeut aan het Universitair Ziekenhuis Brussel. Prof. Jo Nijs werkt in een samenwerkingsverband tussen de universiteiten in België en daarbuiten, genaamd ‘Pain in Motion’. Onderzoek is met name gericht op de invloed van leefstijl op chronische pijn en vermoeidheid en ook de rol van het centraal zenuwstelsel, alsook mogelijke fysiotherapeutische behandelingen van myalgische encefalomyelitis en het chronische vermoeidheidsyndroom (ME/CVS). Zijn onderzoeksgroep heeft inmiddels meer dan 150 publicaties op naam staan en dit aantal groeit gestaag.
* Dr. Ramon Ottenheijm, huisarts en als onderzoeker / docent verbonden aan de vakgroep huisartsgeneeskunde (HAG) Maastricht University.
* Drs. Fred Patelski, bedrijfsarts.

Leerdoelen:

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is tweederde van alle ziekten wereldwijd het gevolg van leefstijlkeuzes. Slechts 30% van de gezondheidsmedewerkers lijkt ook advies te geven over leefstijl. Belemmeringen die worden aangegeven zijn onder meer gebrek aan tijd, compensatie, kennis en middelen. De laatste jaren is er nieuw onderzoek gedaan naar de relatie tussen leefstijl en onze fysieke en mentale gezondheid. Vrij recent hebben Nijs en collega’s (2020) een systematic review geschreven over de invloed van leefstijl op chronische pijn. Verschillende leefstijlfactoren beïnvloeden samen chronische pijn gedurende de hele levensduur. Te denken valt hierbij aan fysieke inactiviteit, sedentair gedrag (activiteiten waarbij het energieverbruik niet boven het rustmetabolisme uitkomt), slaap, stress, voeding en roken. Behandelingen die minstens twee of meer leefstijlfactoren aanpakken bij mensen met chronische pijn zijn het meest succesvol in het verminderen van pijn gerelateerde beperkingen. De behoefte aan leefstijlbehandelingen groeit, omdat ongezond gedrag zoals gebrek aan beweging en ongezond eten zo sterk toeneemt dat de WHO waarschuwt voor de enorme medische, psychologische, sociale en economische kosten die dit met zich meebrengt. Middels een live Webinar wordt getracht het belang van leefstijl ten aanzien van chronische pijn te verduidelijken. De volgende leerdoelen staan centraal:

* De deelnemers updaten met het huidige inzicht over leefstijlfactoren bij mensen met chronische pijn.
* Kennis omtrent neuro-immuun mechanismen welke de link zijn tussen dieet, stress en slaapproblemen en centrale sensitisatie.
* Hoe gezondheidsmedewerkers de rol van leefstijl in relatie tot pijn ter discussie kunnen stellen bij de cliënt.
* Op welke wijze individueel afgestemde multimodale interventies waarin meerdere leefstijlfactoren centraal staan kunnen leiden tot een langdurige vermindering van de psychologische en sociaal-economische last van chronische pijn.

Programma:

De Webinar zal live plaatsvinden. Tijdens de webinar krijgen de deelnemers de kans vragen te stellen. Na welkom krijgen deelnemers de opdracht om gedurende de Webinar situaties te noteren die opvallend of nieuw zijn, vragen oproepen, leuk of vreemd zijn, etc. Deelnemers wordt gevraagd te reageren op stellingen met juist of onjuist. De uitslagen van deze polls worden tijdens de live Webinar besproken. Tussendoor krijgen de deelnemers een tweetal MC-vragen om te controleren of ze ook daadwerkelijk deelnemen aan de live Webinar.

20.30 – 20.35 uur: Welkom, uitleg en spelregels Webinar

20.35 – 21.30uur: Vraaggesprek waarin Prof. Jo Nijs door Dr. Jeroen de Jong wordt bevraagd over genoemde leerdoelen. Na het bespreken van een leerdoel worden (sommige) vragen van de deelnemers hierover besproken en een stelling hieromtrent aan de deelnemers voorgelegd.

21:30 uur: Afsluiting

Accreditatie:

Deelnemers komen in aanmerking voor de accreditatie wanneer zij de MC-vragen hebben beantwoord en een posttoets succesvol hebben afgesloten (zie onderstaand). De posttoets zal de dag na de uitzending in een mail met link gestuurd worden. De posttoets zal bestaan uit 12 stellingen die met juist of onjuist beantwoord dienen te worden. Verwacht wordt dat de deelnemers minimaal 8 vragen correct beantwoorden. Deelnemers wordt verzocht de post-toets binnen één week te retourneren.

De volgende twee vragen worden tijdens de uitzending gesteld. Deelnemers kunnen de antwoorden op deze vragen na afloop mailen. Antwoorden op deze vragen zijn niet goed of fout, maar zijn punten waarover we de deelnemers willen laten nadenken.

Vraag 1: Ernstige en langdurige stress is een leefstijlfactor die van het grootste belang is om chronische pijn gedurende de hele levensduur te behouden. Hoe zou jij stress definiëren?

Vraag 2: Net als bij slaap, vertegenwoordigt voeding een andere over het hoofd geziene leefstijlfactor die van belang is voor chronische pijn. Op welke wijze denk jij dat voeding een rol speelt?

Na afloop van de live Webinar krijgen de deelnemers per mail een link toegestuurd waar ze onderstaande post-toets kunnen openen.

Geef van onderstaande *twaalf stellingen* aan of ze *juist* of *onjuist* zijn. U dient bij minimaal 8 stellingen de juiste keuze te hebben aangegeven om voor accreditatie in aanmerking te komen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stelling** | **Juist** | **Onjuist** |
| Een persoon kan zeer sedentair zijn, maar ook fysiek actief op dezelfde dag. | X |  |
| Aan pijn gerelateerde cognities en overtuigingen (bijv. angst voor beweging, catastroferen, hypervigilantie, zelfcompassie en acceptatie) zijn vaak sleutelelementen van bepaalde leefstijlen, zoals zittend of vermijdend gedrag bij mensen met chronische pijn. | X |  |
| Veel mensen die chronische pijn ervaren, hebben functionele fysiologische stressreactiesystemen. |  | X |
| Stressmanagement moet ook worden geïntegreerd in een multimodale benadering voor mensen met chronische pijn en moeilijkheden om met dagelijkse stressfactoren om te gaan. | X |  |
| Zoals blijkt uit talrijke chronische pijnstudies zijn er sterke associaties tussen angstniveaus en de ernst van slapeloosheid. | X |  |
| Onderzoek laat zien dat er een sterke bi-directionele relatie is tussen slaapstoornissen en chronische pijn | X |  |
| Afwijkende activering van de gliacellen zou het ontstaan en / of behoud van de sensibilisatie van het centrale zenuwstelsel en aanhoudende pijn kunnen verklaren. | X |  |
| Voeding is waarschijnlijk de enige reden waarom sommige patiënten sensitisatie van het centrale zenuwstelsel ontwikkelen. |  | X |
| Een veranderd voedingspatroon en een gewijzigde inname van specifieke voedingsstoffen hebben pijnstillende eigenschappen voor patiënten met chronische pijn. | X |  |
| Het analgetische effect van roken kan verklaren waarom pijn een belemmering vormt voor het stoppen met roken, hoewel het analgetische effect hoogstwaarschijnlijk de dagelijkse pijn niet positief beïnvloedt: dagelijkse rokers en degenen die stoppen met roken rapporteren een hogere pijnintensiteit dan niet-rokende mensen met chronische pijn. | X |  |
| Mensen met chronische pijn hebben meer moeite met het uitvoeren van algemeen positief gezondheidsgedrag dan mensen zonder pijn. Strategieën zoals motiverende interviews kunnen dit probleem oplossen. Het doel hiervan is om autonome motivatie te ontwikkelen door de ervaren competentie en zelfregulatie te vergroten. | X |  |
| Rekening houden met centrale sensitisatie houdt in dat het concept van centrale sensitisatie wordt uitgelegd, waarbij de nadruk wordt gelegd op langetermijneffecten in plaats van kortdurende behandelingseffecten, en dat de ondersteunende leefstijlfactoren worden aangepakt. | X |  |

Visitatie:

Indien gewenst wordt een inlog verschaft.

Evaluatie:

Deelnemers zullen gevraagd worden een evaluatieformulier in te vullen. De link hiervoor zal een week na de live Webinar gemaild worden. De organisatie heeft voornemens om in de toekomst nog 2 Webinars over betreffend onderwerp aan te bieden. Deelnemers zal bij de evaluatie ook gevraagd worden waar zij behoefte aan hebben.

Met vriendelijke groet,

Dr. Jeroen de Jong

Head of Science Het Rughuis & PHI, Yunify Academy

Connected to the department of Rehabilitation Medicine Maastricht University

Email: [jeroen.dejong@yunify.nl](mailto:jeroen.dejong@yunify.nl) / [jeroenr.dejong@maastrichtuniversity.nl](mailto:jeroenr.dejong@maastrichtuniversity.nl)

Tel: 06 18910846