Programma vierdaagse basiscursus gecombineerde leefstijlinterventie GLI

Overzicht Programma

	Thema
Dag 1	Introductie GLI Gedragsverandering Stress
Dag 2	Bewegen
Dag 3	Ontspanning Slaap
Dag 4	Het sociale domein GLI in praktijk

Dag 1 – Introductie GLI, gedragsverandering en stress

Leerdoelen:
De cursist

- Is in staat een cliënt te begeleiden en coachen; de cursist werkt hierbij vanuit een coachende grondhouding.
- Heeft kennis van de structuur van het intakegesprek van een cliënt in het kader van leefstijlproblematiek (BRAVO factoren, gedragsaspecten, verwachtingen/behoeften, motivatie).
- Heeft kennis van gedragsverandering en gedragsveranderingsprincipes vanuit het model van de zgn. gedragslenzen.
- Heeft kennis van gedrag en motivatie en kan de cliënt coachen vanuit de basis elementen van motiverende gespreksvoering (partnerschap, acceptatie, ontlokken en compassie).
- Heeft kennis van de stressfysiologie en de gevolgen van aanhoudende stress.
- Heeft kennis van prestatie/performance in relatie tot stress, arbeid-rust, herstelmechanismen en uitputting.

Voorbereiding:

- Ter introductie op het thema leefstijl, luister naar het korte college van Jaap Seidell, hoogleraar aan de Radboud universiteit in Nijmegen dat hij enige jaren geleden in Gent hield: https://www.youtube.com/watch?v=q1DdJuWL7A0. Je vindt het college door op Youtube te zoeken naar de titel van zijn voordracht 'Voordracht Jaap Seidell'.
- Lees het artikel 'Gedragslenzen, theorie en toepassing' (zie bijlage) over het model 'Pursuasive by design'.
- Lees het abstract van het boek "In wankel evenwicht" van Boudewijn van Houdenhove (zie bijlage).

Dagprogramma

- Inleiding op het programma
- GLI – wat is het en waarom is het nodig?
- Cijfers en achtergronden over overgewicht/obesitas, risico's, etc.
- Het intakegesprek als leefstijlcoach

- Intake en BRAVO factoren, gedragsaspecten, verwachtingen/behoeften, motivatie
- Gedrag en gedragsverandering: model van de gedragslenzen
- Gedrag; wat heeft de cliënt nodig om te veranderen
- Motivatie en gespreksvoering
- Stress en gezondheid
- Stressfysiologie, arbeid vs rust
- De leefstijlbeoordeling en -analyse op het gebied van stress

Verwerking:

- Kies van jezelf een ambivalente situatie (je wilt wel veranderen maar je doet het niet…). Werk per gedragslens je kansen en uitdagingen uit. Werk vervolgens voor één gedragslens een passende strategie uit om tot verandering te komen.

Dag 2 – Bewegen

Leerdoelen:
De cursist

- Heeft kennis van de inhoud van de beweegrichtlijn 2017
- Heeft kennis van de relaties tussen gezondheid en (onvoldoende) bewegen
- Heeft kennis van verschillende meetinstrumenten om de grondmotorische eigenschappen uithoudingsvermogen, lenigheid en kracht in kaart te brengen.
- Heeft kennis van de trainingsprincipes; overload, supercompensatie, specificiteit, wet van verminderde meeropbrengst, reversibiliteit.
- Is in staat om op basis van klinisch redeneren een diagnose en behandeling op te stellen en hierbij de rol van functioneel bewegen, trainbaarheid en trainen te duiden.
- Is in staat om een beweeginterventie te ontwerpen en beschrijven die aansluit bij doelen, verwachtingen, voorkeuren, leef- en beweegcontext van de cliënt.
- Is in staat om tests en metingen uit te voeren met als doel uitspraken te doen omtrent conditie, spierkracht en lenigheid.
- Is in staat om expliciet rekening te houden met factoren die de trainbaarheid van de cliënt beïnvloeden bij het opstellen van het behandelplan.

Voorbereiding:

- Lees op https://www.allesoversport.nl/artikel/afvallen-reken-uit-hoeveel-calorieen-je-verbrandt/ over de MET-waarde en wat je hiermee kunt.
- Lees op de site https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx over de beweegrichtlijn, MET-waarden, sedentair gedrag en gezondheidsrisico's bij te weinig bewegen.
- Lees op de site https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017 over de beweegrichtlijn 2017. Doe dit aan de hand van de aanbevolen artikelen 1 t/m 6 op deze site.
- Lees het artikel http://www.onlinejacc.org/content/73/16/2062 over de relatie tussen sedentair gedrag, fysieke activiteiten en mortaliteit.
- Bekijk op Youtube het filmpje van dr. Mike Evans; https://www.youtube.com/watch?v=aUaInS6HIGo met de pakkende titel '23 and ½ hours; what is the single best thing we can do for our health?'.
- Lees uit het boek 'Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training' hoofdstuk 12, testen en meten: paragrafen 12.5.1, 122.5.2, 12.6.1 en 12.6.2 (is als bijlage toegevoegd)
- Lees op de site https://dfc.nl/trainingsleer/ over de trainingsprincipes.
- Lees op de site https://www.allesoversport.nl/artikel/help-anderen-beweging-in-hun-dag-te-brengen-met-de-beweegcirkel/ over De Beweegcirkel. Kijk ook het filmpje (en bestel eventueel jouw gratis exemplaar).
- Lees van de artikelen "Relationships between Lifestyle, Living Environments, and Incidence of Hypertension in Japan (in Men): Based on Participant's Data from the Nationwide Medical Check-Up" https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5082883/ en "Associations Between Neighborhood Environment, Health Behaviors, and Mortality" https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379717304932 **de samenvatting** om zicht te krijgen op de relatie tussen gezondheid, leefstijl en omgeving. Als je tijd over hebt, mag je uiteraard het hele artikel lezen.
- Zoek zelf uit wat de begrippen 'social support', 'norming' en 'modelling' in relatie tot context / leefomgeving betekenen.

Dagprogramma:

- Beweegrichtlijnen (Sedentair gedrag, MET-waarde, gezondheidsrisico's, disability)
- De rol van de leefomgeving (Social support, norming, modelling)
- Trainingsprincipes (overload, supercompensatie, specificiteit, wet van verminderde meeropbrengst, reversibiliteit)
- Meetinstrumenten / klinimetrie (Conditie / kracht / lenigheid)
- De Beweegcirkel

Verwerking:

- Vraag een naaste (familielid, vriend(in), collega of andere bekende) waarvan je weet dat hij/zij meer zou willen bewegen als 'proefpersoon'.
- Analyseer zijn/haar beweegpatroon en vergelijk deze met de Beweegnorm.
- Onderzoek samen wat de rol van de leefomgeving is
- Beoordeel samen of De Beweegcirkel als tool ingezet wordt
- Bepaal samen welke beweegdoelen je 'proefpersoon' de komende 4 weken wil gaan behalen.

Dag 3 – Ontspanning en slaap

Leerdoelen:
De cursist

- Heeft kennis van ontspanning vanuit het 'healthy mind platter' concept.
- Heeft kennis van een goed ontspanningspatroon.
- Heeft kennis van tijd- en energiemanagement.
- Is in staat het ontspanningspatroon van de cliënt in relatie zijn leefstijl in kaart te brengen en te beoordelen.
- Is in staat de cliënt te coachen en adviseren op het gebied van ontspanning en arbeid-rust verhouding (waaronder tijd- en energiemanagement).
- Heeft kennis van de fysiologie van gezonde en verstoorde slaap.
- Heeft kennis van slaapstoornissen.
- Heeft kennis van factoren die van invloed zijn op de slaap en is in staat deze in een casus in kaart te brengen.
- Is in staat de slaap van een cliënt te beoordelen en te komen tot een advies over verbetering van de slaap hygiëne.
- Is in staat de cliënt te coachen op het verbeteren van zijn slaap.
- Is in staat (een deel van de) individuele leefstijl in kaart te brengen, te beoordelen, een leefstijlanalyse uit te voeren, een (deel-)interventie te ontwerpen en de cliënt op basis van deze (deel-)interventie te begeleiden en coachen; de cursist werkt hierbij vanuit een coachende grondhouding.

Voorbereiding:

- Lees het artikel 'Manage your energy, not your time' van Tony Schwartz uit de bijlage.
- Lees hoofdstuk 11 uit het boek "Gezondheidsbevordering en leefstijl" (zie bijlage).
- Lees het artikel: 'Slechte slaap: een probleem voor de volksgezondheid?' (zie bijlage).

Dagprogramma

- (Gebrek aan) ontspanning met overgewicht/obesitas/gezondheid
- Theorie over ontspannen
- De leefstijlbeoordeling en -analyse op het gebied van ontspannen
- Stressmanagement, time- en energiemanagement technieken
- Slaap met overgewicht/obesitas/gezondheid
- Fysiologie van slaap
- De leefstijlbeoordeling van slaap, slaappatroon, slaapstoornissen en slaap hygiëne
- Leefstijladvisering en educatie met betrekking tot slaap hygiëne

Verwerking:

- Kies uit de Healthy Mind Platter een onderdeel waar je van weet dat deze je moeite kost. Bedenk wat je m.b.t. dit onderdeel wilt bereiken en hoe je dat de komende week gaat uitvoeren. Voer dit plan uit. Evalueer na een week wat deze verandering met jou heeft gedaan en zet je reflectie op papier (tijdens de 4e dag komen we hier op terug).
- Lees het artikel: Sleep Health Promotion- Practical Information for Physical Therapists (zie bijlage).
- Lees: SATED scale (zie bijlage).
- Analyseer je eigen slaap hygiëne en noteer je drie grootste 'eye-openers'.

Dag 4 – Het sociale domein, GLI in praktijk

Leerdoelen:
De cursist

- Heeft overzicht van zijn sociale kaart en eigen netwerk met betrekking tot sport- en bewegen in de 'nulde-lijn' (verenigingen, buurtsportcoaches, gemeentelijke initiatieven, etc.).
- Heeft een beeld van zijn eigen marktpositie.
- Is in staat tot het identificeren van belangrijke strategische samenwerkingspartners m.b.t. het versterken van eigen marktpositie op het gebied van leefstijlinterventie.
- Kan komen tot een concept plan voor samenwerking in het sociale domein met betrekking tot sport- en bewegen.
- Is in staat individuele leefstijl in kaart te brengen, te beoordelen, een leefstijlanalyse uit te voeren, een interventie te ontwerpen en de cliënt op basis van deze interventie te begeleiden en coachen; de cursist werkt hierbij vanuit een coachende grondhouding.

Voorbereiding:

- Lees de hoofdstukken 4 en 6 uit het boek "Gezondheidsbevordering en leefstijl" (zie bijlage).
- Lees het e-magazine 'Samenwerken in de wijk loont', een gezamenlijk initiatief van de NHG en het RIVM; https://magazines.rivm.nl/gezond-leven/2018/11/samenwerken-aan-gezondheid-de-wijk-loont.
- Bereid je voor op een complexere casus. Bestudeer de studiematerialen van deze cursus. Beoordeel je eigen competenties op het gebied van Bewegen. Zet bij vragen of onduidelijkheden deze vooraf op papier.
- De eerste dag heb je een globaal overzicht gekregen van de onderwerpen die je als leefstijlcoach bespreekt. Maak ter voorbereiding op de laatste middag per BRAVO-onderdeel een uitwerking van wat je wilt bespreken. Denk hierbij ook aan meetinstrumenten zoals een vragenlijst.

Wil je je laptop of tablet mee naar de 4e cursusdag nemen. Je hebt deze nodig ivm de opdrachten tijdens de ochtend.

Dagprogramma

- Eigen marktpositie binnen de wijk/gemeente/stad, samenwerking 'nulde-lijn'
- Externe analyse, samenwerkingsanalyse
- Komen tot een individueel Plan van Aanpak m.b.t. samenwerking
- Toepassing en integratie; GLI in praktijk aan de hand van complexe casuïstiek

Verwerking:

- Aan de slag!
- Creëer een netwerk
- Behaal licentie voor specifiek programma
- Concretiseer het plan