**NASCHOLING LEEFSTIJLCOACHING VOOR ARTSEN 2019**

**Inleiding en relevantie**

Een paar jaar geleden spraken huisartsen, medisch specialisten en paramedici er nauwelijks over. Nu kijken steeds meer zorgprofessionals naar hun voorschrijfgedrag en vragen ze zich af of het ook anders kan. Ze zoeken naar informatie en delen praktijkervaringen tijdens intervisie, op congressen en in publicaties. Of zoals één van de leden van Vereniging Arts en Voeding laatst zei: ‘het wordt tijd dat we ophouden de studie geneeskunde ‘medicijnen’ te noemen’. Onderzoekers versterken verder het geluid van patiënten en zorgprofessionals. Een groeiende stroom wetenschappelijke literatuur toont aan dat het kan: minder medicatie en meer gezondheid door voeding, beweging, ontspanning en slaap gericht in te zetten. Binnen de reguliere geneeskunde maakt leefstijl als medicijn opgang.

Dat heeft als gevolg dat steeds meer artsen meer kennis willen over voeding, beweging, stress, slaap en ontspanning en het effect van leefstijlinterventies op de gezondheid van hun patiënten. Maar het roept ook andere vragen op. Want wie is de patient en wat wil hij of zij? Hoe maakt de arts leefstijl bespreekbaar? Hoe kan de arts bijdragen aan zelfmanagement? Dit vraagt vaardigheden die verder gaan dan informatie overdragen.

De Academie voor Leefstijl en Gezondheid en Vereniging Arts en Leefstijl starten door een groeiende vraag bij artsen de opleiding Leefstijlcoaching voor huisartsen en medisch specialisten. Deze opleiding verbreedt en verdiept kennis over leefstijl en leefstijlinterventies in de medische praktijk van vandaag en morgen. In tien dagdelen biedt de opleiding artsen handvatten voor begeleiding van de groeiende groep patiënten met leefstijlgerelateerde problemen, waaronder (multipele) chronische aandoeningen, overgewicht en obesitas.

Na het volgen van deze opleiding weten de deelnemers wat het belang is van voeding, beweging, slaap, ontspanning, zingeving en sociale context en hoe ze de verschillende aspecten van leefstijl kunnen toepassen in hun praktijk. Uiteraard vanuit het perspectief en de behoefte van de patiënt.   
   
De opleiding is theoretisch en praktisch van aard. De docenten bespreken de laatste wetenschappelijke inzichten en ontwikkelingen. De deelnemers oefenen veelvuldig met gespreks- en coachende vaardigheden. Verder krijgen de omgeving en organisatorische aspecten voldoende aandacht. Hoe krijg je je collega’s mee, wat zijn wanneer verwijsmogelijkheden en hoe zit het met de bekostiging?

**Inhoud**

De nascholing bestaat uit 10 lessen en een examen.

**Globale inhoud**

Er zijn drie hoofdthema’s:

**Les 1-3 Coach jezelf**

**Les 3-10 De arts en de patiënt**

**Les 9-10 De arts binnen zijn netwerk**

Naast het verdiepen van de kennis van de verschillende leefstijlfactoren wordt er gewerkt aan het vergroten van de vaardigheden. De kennis wordt voornamelijk in de E-learning aangeboden. Naast leesopdrachten worden praktische toepassingsopdrachten verstrekt. In de les is er vooral aandacht voor het oefenen van de vaardigheden.

De objectiviteit en kwaliteit van deze nascholing wordt gewaarborgd door gebruik te maken van adequate actuele wetenschappelijk bronnen waarbij ook de beperkingen worden besproken.

De kennisonderwerpen zijn:

1. Voeding
2. Bewegen
3. Stress en mindfulness
4. Slaap en bioritme
5. Bevolkingsgroepen/leeftijdsgroepen
6. Ziektebeelden/ leefstijlgerelateerde aandoeningen
7. Gedragsverandering
8. Wat is leefstijlcoaching en wat zijn de interventies

Er wordt gewerkt aan de volgende vaardigheden:

1. Motiverende gespreksvoering
2. Aansluiten bij de patiënt
3. Aanzetten tot actie bij de patiënt
4. Omgaan met weerstand
5. Positieve gezondheid
6. Herkennen fase van gedragsverandering
7. Mindfulness
8. Sociale context mee kunnen nemen
9. Draagvlak creëren binnen eigen netwerk

Doel van de nascholing is dat de arts of specialist hoe ze de verschillende aspecten van leefstijl kunnen toepassen in hun praktijk vanuit het perspectief en behoefte van de patiënt.

**Doelgroep:**

Huisarts, specialist, verslavingsarts.

**Studiebelasting en materiaal:**

De studiebelasting is in totaal 52 uur. Per les wordt er 5 x 60 = 300 minuten lesgegeven en is er 30 minuten pauze. Er zijn 10 lessen. Examen is 90 minuten theorie-examen en 30 minuten praktijktoets.

Voor deze nascholing geldt een literatuurlijst met verplichte en aanbevolen boeken. Deze lijst is nog niet compleet:

[Voeding bij gezondheid en ziekte](https://partner.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=13194&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fvoeding-bij-gezondheid-en-ziekte%2F9200000072137304%2F%3FsuggestionType%3Dfeatured_product%26suggestedFor%3Dvoeding%2520bij%2520%26originalSearchContext%3Dbooks_all%26originalSection%3Dbooks&name=Voeding%20bij%20gezondheid%20en%20ziekte) | Nelleke Stegeman | Noordhoff Uitgevers | 7e druk | 9789001875695 | augustus 2017 |

[Succesvol coachen](https://partner.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=13194&f=TXL&url=https%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fsuccesvol-coachen%2F9200000084796540%2F%3FsuggestionType%3Dbrowse%26bltgh%3DhNu4aBku0iwHYdba4QVBhw.1.2.ProductImage&name=Succesvol%20coachen) | Auteur: John Whitmore | Boom Uitgevers Amsterdam | 5e druk | maart 2018 | 9789024421206

[Motiveren kun je leren](https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=13194&f=TXL&url=http%3A%2F%2Fwww.bol.com%2Fnl%2Fp%2Fmotiveren-kun-je-leren%2F1001004007760068%2F%3FReferrer%3DENTnlprodcycles20110202061399%26Referrer%3DADVNLPPce85250053b2464b00058e2db9000013194&name=motiveren) | Auteur: Pauline Dekker & Wanda De Kanter | Thoeris | september 2010 |

Daarnaast worden in de E-learning relevante artikelen aangeboden. De E-learning is nog niet volledig en wordt in deze accreditatie niet aangeboden.

**Programma:**

Programma les 1 (les 2 t/m 10 hebben vergelijkbaar programma)

16:00 uur             1. Intro op de opleiding

16:10 uur             2. Kennismaking

16:40 uur             3. Machteld Huber: college over positieve gezondheid

17:30 uur             4. Verwerkingsopdracht met IPH

18:30 uur             Diner

19:00 uur             5. Groepsopdracht: Wat doet een leefstijlcoachende arts?

19:30 uur             6. Yneke Kootstra: Inleiding op verschillende eetpatronen

20:30 uur             7. Verwerkings- en coachopdracht voeding: verbeteren eigen eetpatroon

21:00 uur             8. Marjan Hulshof: college GROW en verschil adviseren en coachen

21:15 uur             9. Studiemaat vinden en afspraken maken

21.30 uur             Afsluiting

**Competenties les 1:**

* Kennis van positieve gezondheid
* Kennis van de gesprekstool en het inzetten van de gesprekstool
* Het kunnen stellen van open en aansluitende vragen en weten wat het effect daarvan is.
* Er wordt een start gemaakt met het formuleren van een visie over de praktijk van de leefstijlcoachende arts.
* Het kunnen beoefenen van LSD: luisteren, samenvatten en doorvragen
* Het verschil herkennen tussen coachen en adviseren.Verschillen tussen Coachen en Adviseren
* Het verschil herkennen tussen klinisch redeneren en coachen
* Kennis van het GROW-model
* Visie bepalen op wanneer coaching of coachende vaardigheden toepasbaar zijn in jouw praktijk.
* Individuele leerdoelen bepalen en het het SMART maken.
* Kennis van de verschillende leefstijlaspecten
* Kennis van de verschillende voedingsrichtlijnen en de consensus binnen de voedingswetenschap.
* Het kunnen toepassen van kleine voedingsinterventies om een eetpatroon te verbeteren.

**Programma-onderdelen:**

1. Inleiding  
   In de inleiding wordt de deelnemer welkom geheten en het programma kort toegelicht. Er is ruimte voor huishoudelijke mededelingen
2. Kennismaking  
   Een goede kennismaking met elkaar is belangrijk om een veilige omgeving te bieden de komende 10 lessen om te oefenen en te leren van elkaar.
3. Machteld Huber: college over positieve gezondheid  
   Machteld Huber geeft als oprichter en onderzoeker een inleiding op positieve gezondheid en legt uit hoe werken vanuit positieve gezondheid eruit ziet in de praktijk van de arts.
4. Verwerkingsopdracht met IPH   
   In tweetallen wordt er gewerkt met de IPH-gesprekstool. De ene persoon is coach en de ander coachee. Bespreek de resultaten uit de gesprekstool als coach met je coachee. Doel is het oefenen van open en aansluitende vragen.   
   Plenair: wat zijn goede vragen en wat werkt minder? Wat zijn de valkuilen?
5. Groepsopdracht: Wat doet een leefstijlcoachende arts?  
   In groepen van 3-4 personen: Hoe ziet een praktijk van een leefstijlcoachende arts (LCA)eruit? Wat doe je dan? Wanneer ben je tevreden als LCA?
6. Yneke Kootstra: Inleiding op verschillende eetpatronen   
   In deze inleiding op Voeding en Gezondheid gaat de docent in op de verschillende eetpatronen die er zijn en de verschillende richtlijnen t.a.v. gezonde voeding. Wat is een gezond eetpatroon? Wat moeten we met richtlijnen? Wat is de consensus?
7. Verwerkings- en coachopdracht voeding: verbeteren eigen eetpatroon  
   Studenten gaan aan de slag om eigen eetpatroon te verbeteren in drie-tallen. De bedoeling is dat er een coach, coachee en observator aan het werk gaan. De coach gaat de techniek LSD toepassen.   
   Plenair: wat is helpend en wat niet? Wat zijn goede vragen en wat zijn juiste interventies?
8. Marjan Hulshof: college GROW en verschil adviseren en coachen  
   In de presentatie komen de volgende onderwerpen aan bod:   
   Verschillen tussen Coachen en Adviseren

Tussen klinisch redeneren en coachen

Het GROW model

Wanneer zijn coaching of coachende vaardigheden toepasbaar in jouw praktijk?

Introductie van het leercontract wat de individuele leerdoelen aangeeft in de opleiding.   
Hoe ga je reflecteren op coachende vaardigheden in jouw praktijk?   
Hoe maak je dit SMART?

1. Buddy of studiemaat zoeken  
   In de opleiding wordt gewerkt met een studiemaat voor onderling overleg, het werken aan online opdrachten. In de eerste les wordt gekeken met wie het klikt en wat je elkaar te bieden hebt.

**De opbouw van de andere lessen is vergelijkbaar met les 1. Voor de overzichtelijkheid zijn de draaiboeken van andere lessen bijgevoegd in de bijlagen. Per les wordt er 5 x 60 = 300 minuten les gegeven en is er 30 minuten pauze.**

**Examen**Om de vaardigheden te toetsen is er een examendag. De opleiding wordt met een voldoende afgerond wanneer

* Er maximaal 2 lessen gemist worden (80 procent aanwezigheidsplicht)
* De theorie met een voldoende wordt afgerond
* De praktijktoets met een voldoende wordt afgerond.

De voorbereiding van de theorie wordt in de E-learning aangeboden waarin ook de presentaties van de lessen terug te vinden zijn. De theorietoets bestaat uit multiple choicevragen en een casus met open vragen.

De praktijktoets is een toets van 10 minuten met acteur en toetst de geleerde vaardigheden.

**Onderwijskundige verantwoording**

De nascholing is onderwijskundig goed opgezet omdat:

- de inhoud en leerdoelen van het onderwijs duidelijk omschreven zijn en worden besproken met de cursist.

- er aandacht is voor divergente differentiatie; door verheldering van persoonlijke leerdoelen aan het begin van de nascholing (leercontract) en reflectie-opdrachten tijdens de opleiding.

- er gebruik wordt gemaakt van verschillende didactische werkvormen; de instructievorm (kennis in de E-learning en presentaties in de les), reflectie (verschillende reflectie-opdrachten, thuis en in de les) oefening van de vaardigheden en oefenen in het toepassen van de kennis (waarin in groepjes geoefend wordt met bijvoorbeeld omgaan met weerstand of motivational interviewing). Er is op deze manier een goede balans tussen het aanbieden en ervaren van de leerstof.

- door de lesopbouw is er sprake van activerend onderwijs

**Sprekers**

De volgende sprekers zullen het onderwijs verzorgen.

* Ir. Yneke Kootstra, voedingskundige, voedingsdocent Academie voor Leefstijl en Gezondheid
* Marjan Hulshof, coach, coachdocent Academie voor Leefstijl en Gezondheid
* Dr. Machteld Huber, arts/onderzoeker en oprichter Instituut voor Positieve Gezondheid
* Prof. dr. Liesbeth van Rossum, Internist-endocrinologist/ professor aan Erasmus MC (obesitas en stresshormonen)
* prof. dr. A. (Arie) Dijkstra, hoogleraar Sociale Psychologie van Gezondheid en Ziekte, RUG
* Fedor van Helden, maatschappelijk werker binnen GGZ en trainer Motivational Interviewing
* Bas van Goor, directeur Bas van de Goor foundation.
* Drs. Ester Janssen, PhD onderzoeker Effectiviteit van Leefstijlcoach-interventies, leefstijlcoach, docent Academie voor Leefstijl en Gezondheid.

**Gebruikte materialen**

Tijdens de opleiding wordt gebruik gemaakt van een E-learningomgeving van Anewspring. Per les wordt de voorbereiding aangeboden in een online les. Hierin staan de huiswerkopdrachten, relevante en aanvullende artikelen en de presentaties van de lessen. Er wordt zo min mogelijk gebruik gemaakt van print behalve de literatuur van de literatuurlijst. Op moment van de accreditatie-aanvraag wordt de literatuurlijst bepaald en de E-learning ingericht. De E-learningomgeving wordt voor deze accreditatieaanvraag niet aangeboden.