

Accreditatieaanvraag tweedaagse scholing 'Leefstijlinterventies bij spier- en peesblessures'

Jaap Wonders

Programma

Dag 1

Ochtend

09.00 - 09.15 Voorstellen en introductie

09.15 - 10.00 Wetenschappelijke inleiding spier- en peesblessures

10.00 - 10.30 Inventarisatie bekende leefstijlgebonden risicofactoren

10.30 - 11.00 Ontbrekende leefstijlgebonden risicofactoren bespreken

11.00 - 11.30 Theorie en wetenschappelijke onderbouwing ontsteking, overgewicht

11.30 - 12.00 Theorie en wetenschappelijke onderbouwing metabool syndroom, diabetes type-II

12.00 - 12.15 Prioriteitenlijst maken van de leefstijlgebonden risicofactoren

12.15 - 12.30 Inventariseren van leefstijlfactoren via anamnese en/of vragenlijsten (normen gezond gedrag)

Pauze: 12.30 - 13.30 uur

Middag

13.30 - 14.30 Afzonderlijke leefstijlinterventies bespreken

14.30 - 15.30 Wetenschappelijke onderbouwing leefstijlinterventies bewegen en voeding

15.30 - 16.30 Wetenschappelijke onderbouwing leefstijlinterventies slaap en psychosociaal

16.30 - 17.00 Take-home messages

Dag 2

Ochtend

09.00 - 09.45 Samenhang van leefstijlinterventies bespreken

09.45 - 10.45 Hoe beïnvloed je de ene leefstijlfactor met een andere

10.45 - 11.30 Aanpak in de praktijk

11.30 - 12.30 Klassikale casuïstiek van spier- en peesblessures

Pauze 12.30 - 13.30 uur

Middag

13.30 - 14.30 Rollenspel met voorgeschreven casuïstiek

14.30 - 16.00 Mini-presentaties casuïstiek

16.00 - 16.30 Resumé van de besproken onderdelen

16.30 - 17.00 Take-home messages