

## NASCHOLING LEEFSTIJLCOACHING VOOR ARTSEN 2021

### 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 patiënt 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 zijn in 2019 door een groeiende vraag bij artsen gestart met 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 (multipelere) 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 verwijzingsmogelijkheden en hoe zit het met de bekostiging?

## Inhoud

De nascholing bestaat uit 12 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 75 uur. Per les wordt er 6 x 60 = 360 minuten lesgegeven en is er 30 minuten pauze. Er zijn 12 lessen. Examen is 150 minuten theorie-examen en 30 minuten praktijktoets.

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

[Hét Handboek voor de leefstijlcoach](#) | Auteur: Karine Hoenderdos, Marjan Hulshof, Yneke Kootstra | KPLC | september 2020 |

[Gezond leven met mindfulness](#) | Jon Kabat-Zinn | Altamira | juli 20014 | 9789401301534 |

[Succesvol coachen](#) | Auteur: John Whitmore | Boom Uitgevers Amsterdam | 5e druk | maart 2018 | 9789024421206

[Motiveren kun je leren](#) | Auteur: Pauline Dekker & Wanda De Kanter | Thoeoris | september 2010 |

[Fluitend door de chocoladefabriek](#) | Auteurs: Marijn Stok & Denise De Ridder | Voedingscentrum | 2013 | Als pdf te downloaden

Daarnaast worden in de E-learning relevante artikelen aangeboden. De E-learning wordt niet in deze accreditatie-aanvraag aangeboden.

**Programma:**

**Programma les 1 (les 2 t/m 12 hebben vergelijkbaar programma)**

09:30 uur	1. Welkom en programma
09:50 uur	2. Speeddaten
10:30 uur	3. Yneke Kootstra: Voedingsrichtlijnen en aanbevelingen
11:00 uur	4. Pauze
11:10 uur	5. Leefstijlcoaching versus huidige functie
11:20 uur	6. Marjan Hulshof: Demo op GROW – coachingsmodel
11:45 uur	7. Pauze en energizer + inleiding op de opleiding
12:30 uur	Lunch
13:00 uur	8. Nicole Philippens: introductie op beweegidentiteit
14:15 uur	9. Yneke Kootstra: intro op IPH en leefstijlroer
15:00 uur	10. Het buddy-systeem + vinden studiematen
16:00 uur	11. Huiswerk en afsluiting

## Competenties les 1:

- Kennis van positieve gezondheid
- Kennis van de gesprekstool van IPH en het inzetten van de gesprekstool
- Kennis van het leefstijlroer van Arts en Leefstijl en het kunnen toepassen van de tool.
- 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 SMART maken.
- Kennis van de verschillende leefstijlaspecten
- Kennis van de verschillende voedingsrichtlijnen, aanbevelingen en de consensus binnen de voedingswetenschap.
- Het kunnen toepassen van kleine voedingsinterventies om een eetpatroon te verbeteren.
- Het herkennen en kunnen toepassen van de beweegidentiteit

## Programma-onderdelen:

### 1. Welkom en programma

In de inleiding wordt de deelnemer welkom geheten en het programma kort toegelicht. Er is ruimte voor huishoudelijke mededelingen.

### 2. Speeddaten

Een goede kennismaking met elkaar is belangrijk om een veilige omgeving te bieden de komende 12 lessen om te oefenen en te leren van elkaar.

### 3. Yneke Kootstra: Voedingsrichtlijnen en aanbevelingen

In deze inleiding op Voeding en Gezondheid gaat voedingsdocent Yneke Kootstra 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?

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?

#### 5. Leefstijlcoaching versus huidige functie

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. Marjan Hulshof: Demo op GROW – coachingsmodel

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?

#### 7. Pauze en energizer + inleiding op de opleiding

Energizers houden je scherp. Daarnaast willen we als opleiding tot leefstijlcoach uiteraard het minder zitten bevorderen. Een gezamenlijke korte beweegactiviteit bevordert daarnaast het groepsgevoel.

De inleiding op de opleiding geeft antwoord op de meeste praktische vragen rondom toetsing, manier van werken en de E-learning.

#### 8. Nicole Philippens: introductie op beweegidentiteit

Beweegdocent Nicole Philippens geeft een korte intro op beweegidentiteit. Er zijn 6 beweegidentiteiten. Daarnaast wordt er een korte intro op fysiologie van bewegen en de beweegrichtlijnen gegeven.

Verwerkingsopdracht in groepen van 4 personen: Laat een beweegactiviteit aan de anderen zien die past bij de beweegidentiteit die per groep wordt gegeven.

#### 9. Yneke Kootstra: intro op IPH en leefstijlroer

Yneke Kootstra is trainer IPH en geeft een inleiding op positieve gezondheid en legt uit hoe werken vanuit positieve gezondheid eruitziet in de praktijk van de arts. Daarnaast wordt de toepassing van het leefstijlroer en de IPH-tool besproken en ermee geoefend.

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?

#### 10. Het buddy-systeem + vinden studiematen

In de opleiding wordt gewerkt met twee studiematen 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.

### 11. Huiswerk en afsluiting

Het huiswerk staat in de E-learning. Dit wordt toegelicht.

**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 6 x 60 = 360 minuten lesgegeven en is er 30 minuten pauze.**

### **Examen**

Om de vaardigheden te toetsen is er na iedere module een toetsdag of een examendag. De opleiding wordt met een voldoende afgerond wanneer

- Er maximaal 2 lessen gemist worden (80 procent aanwezigheidsplicht)
- En onderstaande toetsen en examens voldoende zijn:
- Toets 1: schriftelijke toets met casus en zelfreflectie na module 1
  - Toets 2: praktijktoets na module 2
  - Theorie-examen op de examendag
  - De eindpresentatie over de persoonlijke ontwikkeling op de examendag

De voorbereiding van de toetsen en het theorie-examen wordt in de E-learning aangeboden waarin ook de presentaties van de lessen terug te vinden zijn. De theorietoets bestaat uit multiplechoicevragen en een casus met open vragen. De praktijktoets is een toets van 10 minuten met acteur en toetst de geleerde vaardigheden.

De toets 1 omvat open vragen voor coaching, beweging en voeding naar aanleiding van een casus en een zelfreflectie.

### **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 en IPH-trainer
- Marjan Hulshof, coach, coachdocent Academie voor Leefstijl en Gezondheid
- 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. Nicole Philippens, 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.