**Nascholing CooL-leefstijlprogramma (gli) 28 oktober 2021;**

**Locatie:** Dorpshuis XXL

Oranje Nassaustraat 31, 3405 XJ Benschop

**CooL-leefstijlprogramma (gli):**

1- Voorbereidingopdracht : Ga na of je 1 of meer bedrijven kunt interesseren voor leefstijl interventies / leefstijlbeleid.

2- Voorbereiden eigen leerdoelen: schrijf eigen leerdoelen op.

13.00– 18.45 uur: Wat is het CooL-leefstijlprogramma (gli) & welke gezondheidseffecten zijn er te verwachten.

13.00– 15.30 Leefstijl in de (medische) zorg

* Definitie leefstijl, leefstijlgeneeskunde & determinanten van gezondheid
* Leefstijl in maatschappelijk perspectief (obesogene leefomgeving, onregelmatig werk, SES)
* De kosten van een (on)gezonde leefstijl
* De plaats van leefstijl in de geneeskunde/ de gezondheidszorg
* De bekostiging van leefstijlgeneeskunde (o.a. de GLI)

Dimensies van een gezonde leefstijl

* Leefstijlfactoren (BRAVO en Leefstijlroer)
* Beweging
* Roken
* Alcohol
* Voeding
* Omgaan met stress, mindfulness
* Slaap
* Gedragsverandering
* Positieve gezondheid (M. Huber, Spinnenweb)

Vragen – opmerkingen - discussie

15.30 -15.45 Pauze

* 1. – 17.00 De gecombineerde leefstijlinterventie (gli) zoals CooL
* Achtergrond / Historisch perspectief gli en actuele stand van zaken
* Wat houdt de gli in?
* Richtlijn obesitas
* Criteria voor verwijzing
* Rol van de bedrijfsarts
* De praktijk: onderzoeken van de motivatie van de client/ patiënt op jouw spreekuur

17.00-18.30 Wat betekent dit voor de eigen bedrijven en bespreken van de casuïstiek.

18.30 – 18.45 uur: rondvraag en evaluatie

Opleiders: Marieke Wenting leefstijlcoach, runningtherapeut & eigenaar van Stappen in Leefstijl.

Organisator: Frank Loogman, bedrijfsarts

Versie 13 aug 2021/ MW