|  |  |
| --- | --- |
| Aan: | Medische Scholing |
| Van: | Els van Gurp |
| Datum: | 5-10-2021 |
| Betreft: | Samenvatting webinar Motiveren en Supplementen |

**Het motiveren van patiënten: inzicht in de do’s and don’ts**

Om patiënten te motiveren tot veranderen van hun leefstijl is het essentieel dat zij gemotiveerd zijn. Maar hoe krijg je ze in beweging? Tijdens dit webinar leer je meer over het belang van motiverende gespreksvoering en hoe je dit kunt toepassen in de dagelijkse praktijk. Jos Dobber is onderzoeker bij de Hogeschool van Amsterdam (HVA). Als ‘buitenpromovendus’ bij het Amsterdam UMC (locatie AMC) onderzocht hij hoe motiverende gespreksvoering patiënten kan helpen een gezonde leefstijl aan te nemen. Hij zal de do’s en don’ts bespreken en handvatten aanreiken hoe je op een eenvoudige wijze Motivational Interviewing zelf kunt toepassen.

**Wegwijs in de supplementen-jungle: van nut tot risico’s**

Het aanbod van voedingssupplementen is enorm en er worden heel wat gezondheidseffecten geclaimd. Maar welke supplementen zijn nu echt nodig? Welke doses? En voor welke doelgroepen? Dit webinar gaat in op de wetenschappelijke onderbouwing van de suppletie-adviezen. En de zin en onzin van gezondheidsclaims. Ook wordt ingegaan op veiligheid van supplementen. Baat het niet dan schaadt het niet gaat niet altijd op. En hoe kan het etiket je patiënt daarbij helpen. Dit webinar geeft je kennis en handvatten om je patiënten te adviseren over het juiste gebruik van supplementen.

**Wegwijs in de supplementen-jungle: van nut tot risico’s**

Het aanbod van voedingssupplementen is enorm en er worden heel wat gezondheidseffecten geclaimd. Maar welke supplementen zijn nu echt nodig? En voor welke doelgroepen? Dit webinar gaat in op de wetenschappelijke onderbouwing van de suppletie-adviezen. Van welke supplementen is wetenschappelijk aangetoond dat ze bijdragen aan gezondheidswinst en van welke niet? Hoeveel heb je daarvan nodig? En hoe zit het met de claims op het etiket? Zijn sommige merken beter dan andere? Ook wordt ingegaan op veiligheid van supplementen. Baat het niet dan schaadt het niet gaat niet altijd op. Je kunt van bepaalde voedingsstoffen te veel binnenkrijgen. Hoe kun je dat zien op het etiket?

In praktijk blijkt dat er veel supplementen worden geslikt. Maar niet altijd de juiste supplementen en niet door de juiste doelgroepen. En sommige patiënten geloven in de heilzame werking van supplement X of Y. Hoe ga je daarmee om in de praktijk? Dit webinar geeft je kennis en handvatten om je patiënten te adviseren over het juiste gebruik van supplementen.