



Beter kom je naar Breederode

Wil jij ook groeien
als zorgprofessional?



Samen gaan we voor beter

Breederode Hogeschool werkt samen met OPPstap Zorg en Welzijn en Latona Organisatie- & Opleidingsadvies, om ons zodoende nog beter en breder te profileren als specialist in opleidingen voor zorg en welzijn.



Cursus leefstijl voor eerstelijns zorgprofessionals

De cursus wordt gegeven door (leefstijl)experts op onder andere het vakgebied van voeding, fysiotherapie en stressmanagement en slaap.

Inhoud brochure

- Wat kun je verwachten van deze cursus? 3
- Na afloop van de cursus 3
- Studielast 4
- Accreditatie 4
- Wanneer kun je starten met de cursus? 5
- Maatwerk en incompany 5
- Vragen? 5

➤ **Wat kun je verwachten van deze cursus?**

In deze cursus Leefstijl voor eerstelijns zorgprofessionals van 13 dagdelen leer je kennis en vaardigheden (competenties) als aanvulling op jouw vooropleiding, zodat je kunt inventariseren welke leefstijlfactoren een rol spelen bij jouw patiënten en je ze nog beter kunt informeren, coachen en ondersteunen bij (blijvende) gedragsverandering, eventueel in relatie tot hun chronische aandoening. In de cursus is er tevens aandacht voor leefstijl in de praktijk en intervisie.

Bij de ontwikkeling en uitvoering van de cursus staat NHG Leefstijladvisering aan de basis. De daarin benoemde leefstijlfactoren (alcohol, roken, beweging, voeding) zijn aangevuld met andere belangrijke leefstijlfactoren uit de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) en de Leefstijlgeneeskunde. Zo krijg je extra kennis en vaardigheden op het gebied van leefstijl om jouw patiënt zo optimaal mogelijk te kunnen begeleiden en coachen naar een andere leefstijl die leidt tot gezondheidswinst.

Tijdens de cursus wordt gewerkt aan het behalen van de volgende competenties:

- Ontwerpen van leefstijlinterventies in samenspraak met de patiënt:
 - Individueel voedingspatroon en voedingsadvisering
 - Individueel slaappatroon en advisering
 - Toepassen ontspanning in relatie tot leefstijl
 - De rol van zingeving en sociale verbinding
- Speciale doelgroepen en leefstijl
- Coaching
- Positieve gezondheid in relatie tot gezonde leefstijl

➤ **Na afloop van de cursus**

Na afloop van de cursus heb je kennis en kunde van de volgende zaken:

- Als eerstelijns zorgprofessional met aanvullende en verdiepende kennis op het gebied van leefstijl kun je patiënten/cliënten in het proces van gedragsverandering naar een leefstijl die gezondheidswinst bewerkstelligt op een professionele manier ondersteunen.
- Je leert hoe je samen met de patiënt/cliënt helder krijgt wat belangrijk is voor hem/haar in het streven naar een gezonde leefstijl en hoe jullie samen naar het doel van de patiënt toe kunnen werken en deze de veranderde gewoonte(s) vol kan houden

- Je hebt kennis van meerdere leefstijlfactoren die jou helpen in jouw preventieve en begeleidende taken om gezondheidsproblemen te voorkomen of te verkleinen en helpt door passende gedragsverandering patiënten/cliënten zich fitter en vitaler te laten voelen en zijn.
- Je leert hoe, in samenspraak met de huisarts, voeding, beweging, ontspanning, slaap, sociale contacten en zingeving ook succesvol ingezet kan worden bij de behandeling van chronische aandoeningen.
- Je weet wanneer en naar welke professional je patiënten eventueel kunt verwijzen voor begeleiding bij een programma Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI).
- De cursus geeft je aan de ene kant een stuk verdieping in competenties in je huidige functie, zoals coaching, en aan de andere kant is deze cursus een verbreding van je huidige competenties, zoals ontwikkeling op het gebied van beweging en ontspanning
- De cursus geeft je praktische handvatten, zodat je na het afronden van deze cursus weet hoe je aandacht voor leefstijl breed kunt inzetten in de praktijk.

Goed om te weten: deze cursus leidt niet op tot geregistreerd leefstijlcoach.

➤ **Studiebelasting**

De studiebelasting bedraagt in totaal 65 uur.

➤ **Accreditatie**

Na het succesvol afronden van de cursus ontvang je een certificaat.

Ben je geregistreerd bij het kwaliteitsregister van V&VN en/of de NVvPO? Bekijk [onze website](#) voor het actuele aantal accreditatiepunten die je na afronding van de module ontvangt.

➤ Wanneer kun je starten met de cursus?

Deze cursus is op hbo-niveau.

Je kunt deelnemen aan deze cursus als je beschikt over:

- Een diploma Doktersassistente, Praktijkondersteuner Huisartsenzorg (POH), Praktijkondersteuner Bedrijfsarts (POB) of Praktijkondersteuner Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ) én
- Een relevante werkplek voor het toepassen van het geleerde

Heb je een andere vooropleiding en denk je toelaatbaar te zijn? Neem dan contact met ons op.

➤ Maatwerk en incompany

Op dit moment wordt de cursus Leefstijl voor eerstelijns zorgprofessionals alleen aangeboden als incompany traject. Laat je contactgegevens [hier](#) achter en dan nemen we contact met je op om dit traject verder te bespreken.

➤ Vragen?

Voor eventuele vragen over deze module kun je contact opnemen met de programmamanager via onderstaand telefoonnummer, e-mailadres of via ons [contactformulier](#).



Denise Schakel-Tompson

huisartsenzorg@highcaregroep.nl

010 3042340