

Informatie Researchcursus



Leefstijl

In Nederland is een ongezonde leefstijl verantwoordelijk voor bijna 20% van de ziektelast.

Ook binnen de research zien we dat er steeds meer aandacht wordt besteed aan de leefstijl van de patiënt. Maar hoe kunnen we als research professional dit gesprek op een goede manier aangaan met de patiënt?

In samenwerking met de Academie voor leefstijl en gezondheid (AVLEG) verzorgt de WCN deze 1-daagse training die zich richt op het leefstijlgesprek.

Om de patiënt te begeleiden naar gezonder gedrag is er naast kennis over de hele leefstijl (van gezonde voeding en beweging tot bijvoorbeeld zingeving en bioritme) ook de vaardigheden nodig voor een 'ander gesprek'. Want hoe kun jij er als zorgprofessional voor zorgen dat de patiënt zich verantwoordelijker gaat voelen voor zijn of haar gezondheid? Hoe kun je een schijnbaar ongemotiveerde patiënt toch een eerste stapje laten zetten?

De deelnemer leert tijdens deze training:

- Praktische leefstijlinterventies die toepasbaar zijn in eigen praktijk
- Hoe een interventie op leefstijl ingrijpt op de hele leefstijl
- Hoe de IPH tool tot stand is gekomen en waarom
- De IPH tool toe te passen
- Het leefstijlroer in te zetten en een keuze te maken tussen beide tools
- Wat het nut is van open vragen stellen
- Te oefenen met open vragen stellen op leefstijl en het effect ervaren
- Het GROW model kennen en oefenen met de G-fase in een leefstijlgesprek
- Een gesprek over overgewicht (of ander ongemakkelijk onderwerp) voeren met een patiënt
- Wanneer de wondervraag wordt toegepast en ermee oefenen
- Het effect van SMART formuleren en het toepassen
- De basis om een gesprek met een patiënt effectiever te voeren

Deelnemers aan de training zullen een certificaat ontvangen waarmee je naar sponsoren toe kan aantonen dat je als research professional op het gebied van leefstijl getraind bent.

Programma Researchcursus



Leefstijl

09:30 – 10:00 uur

Kennismaking – de beste leefstijltips

10.00 – 11.15 uur Kenniskwis en presentatie van de meest effectieve leefstijltips + Hand-out

11.15 – 12:00 Uur

De IPH-tool en leefstijl + oefenen met goede vragen stellen

12.00 – 12.45 uur

Stigmatisering, het bespreken van overgewicht en de OEN-houding

12:45-13:15 uur

Lunch

13:15 - 14:00 uur Het coachingsmodel GROW en hoe je het toepast

14:15 - 15:00 uur De wondervraag

15.00 – 16:00 uur

SMART – wat, waarom en hoe + oefenen met eigen leefstijl

16:00 uur

Afsluiting – naar de praktijk

16:30 uur

Einde

Samenvatting Researchcursus



Leefstijl

Doel	Kennis en inzicht te verkrijgen van een gezonde leefstijl en begeleiden & motiveren patiënt naar een gezondere leefstijl
Eindtermen	De deelnemer leert tijdens deze training: <ul style="list-style-type: none">– Praktische leefstijlinterventies die toepasbaar zijn in eigen praktijk– Hoe een interventie op leefstijl ingrijpt op de hele leefstijl– Hoe de IPH tool tot stand is gekomen en waarom– De IPH tool toe te passen– Het leefstijlroer in te zetten en een keuze te maken tussen beide tools– Wat het nut is van open vragen stellen– Te oefenen met open vragen stellen op leefstijl en het effect ervaren– Het GROW model kennen en oefenen met de G-fase in een leefstijlgesprek– Een gesprek over overgewicht (of ander ongemakkelijk onderwerp) voeren met een patiënt– Wanneer de wondervraag wordt toegepast en ermee oefenen– Het effect van SMART formuleren en het toepassen– De basis om een gesprek met een patiënt effectiever te voeren
Onderwerpen	<ul style="list-style-type: none">– Leefstijlinterventies, leefstijltips– Gesprekstoels (IPH)– Coaching (GROW-model, OEN-principe)– Toepassen (SMART methode)– In de praktijk
Methodiek	Colleges, interactieve colleges, break-out sessies, discussie, casuïstiek
Lesmateriaal	Collegedictaat, power point presentaties
Toetsing	In overleg met docent
Docent	Docent van AVLEG – opleidingsinstituut tot leefstijlcoach
Programma	Kennismaking – de beste leefstijltips Kenniskwis en presentatie van de meest effectieve leefstijltips + Hand-out De IPH-tool en leefstijl + oefenen met goede vragen stellen Stigmatisering, het bespreken van overgewicht en de OEN-houding Het coachingsmodel GROW en hoe je het toepast De wondervraag SMART – wat, waarom en hoe + oefenen met eigen leefstijl Afsluiting – naar de praktijk
Locatie	Holland Heart House
Kosten	Voor WCN-leden gratis. Voor niet-WCN-leden: € 175 (ex. BTW) Kosteloos annuleren is mogelijk tot een week van te voren. Vanaf deze datum geldt een annulering fee van €35 (ex. BTW) en €175 (ex. BTW) bij annulering 24 uur voor aanvang van de cursus



ROUTESCHRIJVING

Contactgegevens

Werkgroep Cardiologische centra Nederland (WCN)
Gebouw HGB1, tweede etage
Moreelsepark 1
3511 EP Utrecht

Telefonisch te bereiken op:

030 - 223 99 37 (WCN kantoor)

088 - 233 36 00 (receptie Holland Heart House)

Openbaar Vervoer

Het WCN kantoor is gelegen op loopafstand van Utrecht CS.

Looproute vanaf Utrecht Centraal Station (ongeveer 5 minuten)

Vanuit de stationshal loopt u richting winkelcentrum Hoog Catharijne. Ga direct na de uitcheck-poortjes van de NS naar links en sla vervolgens direct rechtsaf en neem de lift, trap of roltrap naar beneden. Blijf rechuit lopen en het HGB1 gebouw verschijnt aan uw linkerhand. Loop voorlangs het gebouw naar de ingang aan het Moreelsepark.

Met de auto

Vanuit Den Bosch, Rotterdam, Den Haag of Arnhem rijdt u via verkeersplein Oudenrijn richting Amsterdam. Neem de afslag Centrum (8). Volg dan respectievelijk de borden "centrum" en "P1 – Hoog Catharijne". Vanuit de parkeergarage gaat u via de lift of trap naar het winkelniveau Hoog Catharijne. Loop daarna door de draaideuren naast de HEMA naar buiten. U gaat door de draaideur, waarna u direct rechts met de roltrap naar beneden gaat. Als u buiten bent ziet u schuin rechts voor u de HGB 1 liggen (zie foto).

Adres parkeergarage:

Parkeergarage P1 (Hoog Catharijne)
Spoorstraat 22
3511 EN Utrecht

Gearriveerd bij HGB1

Ga buiten de trap van het gebouw op en vervolgens door de middelste deur naar binnen (als deze deur op slot zit belt u aan bij de linker deur). U kunt zich binnen melden via de intercom (Holland Heart House) bij de toegangspoortjes, vervolgens opent de receptioniste voor u het rechter toegangspoortje. Het WCN kantoor is onderdeel van het Holland Heart House gelegen op de tweede etage.

