

Leefstijlinterventies

Praktijkgerichte online cursus



De laatste jaren komt er steeds meer aantoonbaar bewijs dat verandering in leefstijl en leefomgeving kan voorkomen dat je ziek, of zieker, wordt. Leefstijlinterventies en de adviezen over leefstijl kunnen hierbij een belangrijke rol spelen.

Met de cursus Leefstijlinterventies zetten we niet alleen op een rijtje wat dat nu eigenlijk is, maar bieden we ook de nodige handvatten om deze in praktijk te brengen.



“Ik denk dat het allerbelangrijkste is dat je je realiseert dat de zorg van de toekomst echt niet zonder leefstijlinterventies kan”

Hanno Pijl

Hoogleraar Diabetologie
LUMC Leiden

Waarom?

Een uitgebalanceerde leefstijl en preventie zorgen voor positieve effecten die doorwegen in de gezondheid, in de genezing na een ziekte of voor een medische ingreep.

Ze dragen bovendien bij aan het voorkomen van sommige bijwerkingen van medische behandelingen. De toepassing van deze kennis vertaalt zich echter nog onvoldoende naar de dagelijkse praktijk in de spreekkamer: artsen zijn immers opgeleid om te genezen, niet om (preventief) in te grijpen. Toch is aandacht voor dit onderwerp hard nodig om patiënten beter te kunnen helpen en om de zorg duurzaam en betaalbaar te houden. Maar stel dat verbeteringen in de leefstijl net zo effectief zijn als medicatie of een operatie om een patiënt gezonder te maken, of misschien wel effectiever? Dan is het logisch dat we naar middelen moeten grijpen die een gedragsverandering met zich meebrengen. In de cursus gaan we al snel in op het feit dat het veranderen van de leefstijl van een patiënt een samenwerking vraagt met andere professionals, zoals met leefstijlcoaches, diëtisten, fysiotherapeuten en psychologen.

Verschillende medisch specialistische vervolgoopleidingen besteden in hun landelijk opleidingsplan inmiddels expliciet aandacht aan het belang van een gezonde leefstijl, en de uitwerking ervan in onderwijs en opleiden wordt steeds breder gedragen.

De cursus Leefstijlinterventies is een laagdrempelige manier om je kennis te verbreden en verdiepen.



Wat?

Het bewijs voor de effectiviteit van leefstijlinterventies groeit dus. Daarom ontwikkelden we een interprofessionele online cursus over leefstijlinterventies waarin een heel palet aan onderwerpen aan bod komt zoals interviews met deskundigen, uitleg over de sociale kaart, casuïstiek en suggesties voor het bieden van de juiste zorg op de juiste plek.

Je krijgt gedurende vier weken inzicht in preventie, leefstijl en leefomgeving en je leert om interventies toe te passen die een positief effect kunnen hebben op het ziektebeloop van patiënten.

De cursus helpt je een basis- niveau in kennis, vaardigheden en attitude op het gebied van leefstijl en leefstijlinterventies te ontwikkelen. Je leert patiënten te motiveren hun leefstijl aan te passen, en je weet wanneer en hoe je hen naar de juiste deskundige moet verwijzen.

De cursus is bovendien zo ingericht dat je de opgedane kennis in principe de volgende dag in praktijk kunt brengen.



Voor wie?

De online cursus is in eerste instantie bedoeld voor artsen in opleiding tot medisch specialist, maar is zeker ook heel geschikt voor medisch specialisten, aios van andere geneeskundige vervolgoopleidingen, huisartsen, bedrijfsartsen, artsen M+G en iedereen die verder geïnteresseerd is.

Tijdsinvestering

De online cursus duurt vier weken en de gemiddelde tijdsinvestering is twee uur per week.

Kosten

De inschrijfkosten zijn € 75.

Accreditatie

Nadat je de cursus succesvol hebt afgerond, wordt accreditatie toegekend.

Van wie?

De online cursus is tot stand gekomen door een samenwerking tussen de stichting E-Infuse en de Federatie Medisch Specialisten.



Geïnteresseerd? Hier kun je

INSCHRIJVEN

 **INFUSE**
online medical courses



Federatie
**Medisch
Specialisten**

Deze cursus kwam mede tot stand met ondersteuning van het ministerie van VWS.