

BRICKHOUSE ACADEMY

BROCHURE

NASCHOLING Verpleegkundig Coach Gedrag en Leefstijl

6 DAGEN

GEACCREDITEERD DOOR
V&VN, Verpleegkundig
specialisten register en
NVvPO

WELKOM

BIJ BRICKHOUSE ACADEMY

ONZE MISSIE

Brickhouse Academy heeft als doel om wetenschappelijke kennis op het gebied van leefstijl en gedragsverandering op een toegankelijke manier te vertalen voor dagelijks gebruik door iedereen.

ONZE VISIE

We vinden het belangrijk dat iedereen gebruik kan maken van de beschikbare wetenschappelijke kennis in het dagelijks leven. Om dit te bevorderen maakt Brickhouse Academy deze kennis toegankelijk voor iedereen middels boeken, lezingen, masterclasses en workshops. Door het trainen van professionals bevordert Brickhouse Academy het evidence-based werken, zodat zij succesvoller worden.

ONZE WERKWIJZE

Wij geven geaccrediteerde opleidingen, nascholingen en masterclasses, waaronder de post-hbo opleiding tot Leefstijlcoach (zie leefstijlcoachacademy.nl) en de Basistraining Leefstijlcoaching Fysiotherapie (GLI). Tijdens de trainingsdagen wordt voortdurend afgewisseld tussen theorie en de praktische toepassing ervan. Hierbij wordt interactief gewerkt en kunnen deelnemers eigen casuïstiek inbrengen.

“VERTALING VAN WETENSCHAP NAAR PRAKTIJK”



HET BELANG VAN

COACHING OP GEDRAG EN LEEFSTIJL

De zorgvraag en het zorgaanbod in Nederland zijn aan het veranderen. Binnen de zorgverlening verschuift de focus van uitsluitend ziekte en zorg naar preventie, aanpassen, functioneren, eigen regie en zelfmanagement.

Bij verpleegkundigen worden deze veranderingen steeds meer zichtbaar. Gezondheidsbevordering en preventie zijn dan ook belangrijke onderdelen binnen het huidige competentieprofiel van de hbo-verpleegkundige. Coaching op gedrag en leefstijl brengt echter ook uitdagingen met zich mee.

Ben jij hbo-verpleegkundige en begeleid jij patiënten tijdens consulten of gesprekken? Vraag jij je daarbij wel eens af waarom patiënten adviezen niet opvolgen terwijl ze daar overduidelijk veel voordeel bij zouden hebben?

Deze 6-daagse training helpt je om patiënten beter te coachen en te begeleiden naar een gezondere leefstijl, meer therapietrouw of naar een beter zelfmanagement van hun ziekte.



PROGRAMMA

VERPLEEGKUNDIG COACH GEDRAG EN LEEFSTIJL



Je gaat kennis en vaardigheden opdoen op het gebied van gedragsverandering en leefstijl, zodat jouw begeleiding effectiever wordt.

Tijdens de training leer je over de psychologie van gedragsverandering. Je krijgt les over evidence-based gedragsveranderingstechnieken en leert hoe je deze op een praktische manier inzet tijdens je begeleiding.

Tijdens de nascholing wordt ingegaan op verschillende onderwerpen:

- Positieve gezondheid
- Gedrag en leefstijl
- Zelfmanagement en zelfzorg
- Therapietrouw
- Motivatie voor gedrag
- De kloof tussen intentie en gedrag
- Omgaan met terugval
- ◆ Gezondheidsvaardigheden
- ◆ Motiverende gespreksvoering
- ◆ Beweging
- ◆ Coachen
- ◆ Vitaliteit
- ◆ Voeding
- ◆ Stress en ontspanning
- ◆ Slaap



LESDAG 1

Op de eerste lesdag kijken we wat belangrijke leefstijlgedragingen zijn voor patiënten. Ook kijken we hoe we dit kunnen plaatsen in de manier waarop patiënten tegen hun eigen gezondheid aankijken.

Vervolgens gaan we in op gedragsverandering. Die verloopt in verschillende fasen. Hoe kun jij als verpleegkundige jouw patiënt ondersteunen daarbij? En hoe kun je de intrinsieke motivatie voor een leefstijlverandering versterken?

We duiken in de drijfveren en motivatie voor gedrag en oefenen met evidence-based tools om dit in praktijk op een gemakkelijke manier in kaart te brengen.

Tot slot van deze dag gaan we in op het stellen van doelen en hoe je dat zo motiverend mogelijk kunt doen.



LESDAGEN

LESDAG 2

Stel, iemand vindt dat jij gedrag moet veranderen. Je eerste reactie is waarschijnlijk: 'Dat bepaal ik zelf wel!' Mensen overtuigen om in beweging te komen, werkt niet. Hoe kun je als verpleegkundige je patiënten dan toch zover krijgen om naar je te luisteren en je adviezen aan te nemen?

Tijdens lesdag 2 gaan we kijken hoe Motiverende gespreksvoering je hierbij kan helpen. Motiverende gespreksvoering is meer dan het toepassen van een setje gesprekstechnieken, het is vooral een grondhouding. Het is een patiëntgerichte, doelgerichte manier van communiceren. Door te begrijpen wat je patiënt nodig heeft en daarbij - op de juiste manier - aan te sluiten, ontstaat er een prettigere sfeer, een efficiënter gesprek en grotere commitment om in beweging te komen.

Deze lesdag staat ervaringsgericht leren centraal. Dat betekent dat we evidence-based theorie afwisselen met praktische oefeningen.

LESDAG 3

Ondanks dat patiënten vaak de intentie wel hebben om bepaalde adviezen of voorschriften op te volgen, blijkt in praktijk dat dit regelmatig toch niet lukt. Hoe komt het dat de stap van intentie naar gedrag zo moeilijk is, en hoe kun je patiënten helpen om die stap wel te maken?

Ook deze lesdag maken we gebruik van handige, evidence-based tools om bijvoorbeeld actieplannen te maken en deze te monitoren. De sociale omgeving nemen we mee omdat die een belangrijke rol speelt bij gedragsverandering, als steun maar ook als saboteur. Aan het eind van deze lesdag heb je voldoende aanknopingspunten om de kloof tussen intentie en gedrag bij jouw patiënten kleiner te maken.

Voor mensen met minder gezondheidsvaardigheden kan het nog lastiger zijn om hun actieve rol bij gedragsverandering te pakken. We bespreken waar je op moet letten bij gezondheidsvaardigheden en kijken naar manieren en tools om de communicatie te vergemakkelijken.

LESDAG 4

Vitaliteit betekent dat je energiek, gemotiveerd en veerkrachtig door het leven gaat. Vitale mensen voelen zich gelukkig, gezond en hebben vaak een positieve instelling en een flinke dosis doorzettingsvermogen. Vitaliteit helpt je patiënten bij hun herstel en zorgt ervoor dat ze in staat zijn om met hun dagelijkse uitdagingen om te gaan.

Voor het preventief versterken van vitaliteit is het daarom belangrijk dat je als verpleegkundige inzicht hebt in de factoren die een rol spelen. Tijdens deze lesdag leer je meer over vitaliteit en welke vaardigheden je patiënten helpen om hun veerkracht te versterken. Deze lesdag staat ervaringsgericht leren weer centraal. Met behulp van plenaire leerervaringen en oefeningen in kleine groepjes, leer je hoe je je patiënten effectief kunt coachen op vitaliteit.

LESDAG 5

Tijdens de vijfde lesdag gaan we allereerst in op een gemeenschappelijke risicofactor van een groot aantal chronische ziekten, namelijk overgewicht en obesitas. We kijken naar de oorzaken en gezondheidsrisico's van overgewicht en obesitas en we bespreken wat je als verpleegkundige in de praktijk kunt doen om jouw patiënt hiermee verder te helpen.

Vervolgens gaan we in op veelvoorkomende voedingsfeiten en -fabels op het gebied van voeding bij ziekte (zoals hart- en vaatziekten en diabetes mellitus type II). We gebruiken evidence-based informatie om een onderscheid te kunnen maken tussen feiten en fabels.

Het is moeilijker om gezonder te eten en drinken als je veel stress ervaart en/of weinig slaapt. In de middag bespreken we de interactie tussen stress, leefstijl en overgewicht. Je leert stress en slaap in kaart te brengen bij jouw patiënt en je oefent met een aantal tools en strategieën om het stressniveau en slaappatroon van de patiënt te verbeteren.

LESDAG 6

Bij alle leefstijl- en gedragsveranderingen komen momenten van terugval voor. Dit is niet erg en hoort erbij. Het is wel belangrijk dat je er goed mee om gaat om te voorkomen dat een moment van terugval, een uitglijder, tot een volledige terugval leidt.

Tijdens deze lesdag leer je het achterliggende proces achter terugval en leer je hoe je een terugval(moment) analyseert. Vervolgens kijken we dan naar welke interventies je op verschillende momenten in dit proces kunt uitvoeren. We gaan tijdens de lesdag praktisch aan de slag met eigen ingebrachte casussen.

Het laatste deel van de dag bespreken we ter inspiratie voorbeelden van evidence-based interventieprogramma's uit binnen- en buitenland om patiënten te begeleiden bij een leefstijlverandering en betere coping met hun ziekte, uitgevoerd door verpleegkundigen. We kijken hoe de verschillende gedragsveranderingstechnieken die we gedurende de scholing besproken hebben terugkomen in deze programma's en hoe jij deze in de toekomst in gaat zetten.

LOCATIE EN DATA

Er starten regelmatig groepen in Utrecht.

Daltonlaan 100
3584 BJ Utrecht

Kijk op onze [website](#) voor de actuele datums per locatie.

LESDAGEN

6 dagen

LESTIJDEN

09.30 - 16.30 uur

CONTACTUREN

36 uur (6 uur per lesdag exclusief pauze)

ZELFSTUDIE-UREN

37 uur (bestuderen literatuur)



PRAKTISCHE ZAKEN

LITERATUUR

Er wordt van je verwacht dat je literatuur leest ter voorbereiding op de lesdagen. Leermaterialen worden naar het huisadres opgestuurd. Aanvullende leermaterialen zijn toegankelijk via de online leeromgeving.



TOETSING

Er vindt toetsing plaats door middel van een eindopdracht. Daarnaast is er een verplichte aanwezigheid van min 75% en wordt er een actieve inbreng tijdens de lesdagen verwacht.

De investering voor deze nascholing is € 1.945,- (btw-vrij). Dit is inclusief koffie, thee, lunch en leermaterialen.

CONTACT

BRICKHOUSE ACADEMY



INGRID STEENHUIS

Docent

Hoogleraar Preventie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en mede-oprichter/Docent Leefstijl en Gedragsverandering LeefstijlCoach Academy.

WIL OVERTOOM

Directeur opleidingen

Oprichter Brickhouse & LeefstijlCoach Academy.



LINDA HOGERVORST

Docent

Diëtist, MSc voedingsdeskundige en docent voeding, stress, slapen en ontspanning. Eigenaar van Into Food.

BABS SMITH

Docent

Communicatietrainer en docent coaching en vitaliteit.

Eigenaar van Babs Smith coaching & training.



E-mail: info@brickhouseacademy.nl

Telefoonnummer: 035- 6315664





© Brickhouse Academy 2021