

Details 'Opleiding tot Leefstijlapothekerassistente'

Dag	Titel programma	Extra informatie	Leerdoelen	Sprekers
1	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie leefstijlgeneeskunde • Effect van leefstijl op onze stofwisseling • De bouwstenen van voeding en zijn fysiologie • Verdieping in gezonde voeding 	<ul style="list-style-type: none"> • Inleiding in het ontstaan van leefstijl gerelateerde metabole ziekten: prevalentie, zorgkosten, ziektelast gerelateerd aan leefstijl en toekomstperspectieven • Hyperinsulinemie-insulineresistentie: de neerwaartse spiraal van metabole disfunctie • Voeding: macro- en micronutriënten • Voeding als medicijn in richtlijnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kent u de cijfers en ziektelast van leefstijl gerelateerde aandoeningen • Weet u wat hyperinsulinemie-insulineresistentie is en hoe deze ontstaat in relatie met leefstijl • Kent u de bouwstenen van voeding: macronutriënten • Heeft u inzicht in de toepasbaarheid van voeding en leefstijl als therapie • Heeft u kennisgenomen van de wetenschappelijke bewijsvoering van diverse diëten en voedingspatronen • Kent u de effecten en behandel mogelijkheden van voeding bij chronische aandoeningen 	<ul style="list-style-type: none"> • Drs. Rogier Larik (RL) – apotheker • Connie Hoek (CH) – diëtiste
	<p>Programma (6 uur):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 9u00-9u30: Opening – programma opleiding - voorstelrondje 2. 9u30-10u00: Inleiding: cijfers en ziektelast anno '23 3. 10u00-10u30: Hyperinsulinemie en insuline-resistentie 4. 11u00-11u30: Evolutionaire verklaring voor chronische aandoeningen 5. 11u30-12u30: Leefstijlroer en blue zones 6. 13u30-14u30: Voeding: macro- en micronutriënten 7. 14u45-15u45: Voeding en richtlijnen 8. 16u00-17u00: Workshop voeding en advisering 			

2	<ul style="list-style-type: none"> • (Patho)fysiologie van stress • De wetenschap van beweging • Roken: stand van zaken • Gesprekstechnieken 	<ul style="list-style-type: none"> • De fysiologie van acute versus chronische stress • De impact van (langdurige) stress op onze gezondheid • De gezondheidseffecten van bewegen • Effect van roken op onze gezondheid • Theorie motiverende gespreksvoering • Hoe voer je een leefstijlgesprek in de apotheek • Aan de slag met motiverende gespreksvoering 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrijpt u de impact van (langdurige) van stress op het ontstaan van leefstijl gerelateerde aandoeningen • Kent u diverse mogelijkheden om stress te reduceren • Kent u de gezondheidsvoordelen van bewegen • Begrijpt u de invloed van onvoldoende beweging of een sedentair leven, op het ontstaan en beloop van chronische aandoeningen • Weet u wat motiverende gespreksvoering inhoudt • Heeft u geleerd hoe motiverende gespreksvoering in de praktijk kan worden toegepast • Heeft u zelf geoefend met motiverende gespreksvoering 	<ul style="list-style-type: none"> • Drs. Rogier Larik (RL) – apotheker • Drs. Rinske Pauw (RP) - ziekenhuisapotheker
<p>Programma (6 uur):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 9u00-10u00: Verschillende soorten stress en zijn (patho)fysiologie 2. 10u15-11u15: De (patho)fysiologie van bewegen 3. 11u30 - 12u30: Verslaving: roken en alcohol uitgelicht 4. 13u30 – 14u30: Motiverende gespreksvoering en very brief advice: theorie 5. 14u30 – 15u30: Motiverende gespreksvoering en very brief advice:: praktijk – deel 1 6. 16u00 – 17u00: Motiverende gespreksvoering en very brief advice:: praktijk op basis van casuïstiek – deel 2 				

3	<ul style="list-style-type: none"> Wetenschap achter slaap Preventieve zorg en leefstijlinitiatieven in de apotheek. 	<ul style="list-style-type: none"> Fysiologie van de slaap Factoren die de slaap kunnen beïnvloeden, waaronder medicatie (o.a. benzo's) Leefstijlprogramma's, -initiatieven en ontwikkelingen binnen en buiten de farmacie Gezondheidschecks in apotheken Multidisciplinaire samenwerking op het gebied van leefstijl 	<ul style="list-style-type: none"> Kent u de fysiologie van slaap, slaapgedrag en slaapproblematiek. Heeft u inzicht gekregen in de relatie tussen slaapstoornissen en het ontstaan van leefstijl gerelateerde aandoeningen en oplossingsrichtingen Kent u het effect van slaapmedicatie en heeft u kennis genomen van projecten om slaapmedicatie af te bouwen. Heeft u kennisgenomen van diverse projecten in apotheken en daarbuiten, op het gebied van leefstijladvisering, demedicalisering, preventie en gezondheidsbevordering Heeft u inzicht gekregen in de mogelijkheden van het uitvoeren van gezondheidschecks en deelname aan leefstijlprogramma's 	<ul style="list-style-type: none"> Dr. Merijn van de Laar (ML) – gepromoveerd slaaponderzoeker Drs. Rogier Larik (RL) - apotheker
<p>Programma (6 uur):</p> <ol style="list-style-type: none"> 9u00-10u00: De normale slaap: fysiologie van slaapstadia 10u15-11u15: Slapeloosheid: de achtergrond en de behandeling 11u30 - 12u30: Slaapstoornissen: effect van medicatie 13u30 – 14u00: Soorten preventie in de zorg 14u00 – 15u00: Preventieve zorg: Leefstijlprogramma's, -initiatieven en ontwikkelingen binnen de farmacie 15u30 – 17u00: Risicobepaling en advisering bij gezondheidschecks of contacten aan de balie in apotheken 				