

Leefstijladviseur in de Beweegkuur? Iets voor jou?

Ben je Praktijkondersteuner Huisarts (POH), diabetesverpleegkundige, diëtiste, fysiotherapeut of oefentherapeut?

Het is een leuke uitdaging om **Leefstijladviseur in de Beweegkuur** te worden want:

- Je leert meer over het effect van voeding en bewegen op de gezondheid van de patiënt/deelnemer.
- Je draagt bij aan een duurzame gedragsverandering bij deelnemers. Je deelt in de positieve effecten die de deelnemers ervaren.
- Er is accreditatie voor je aangevraagd bij NVvPO, EADV, NVDA, KNGF en St. ADAP.
- En de cursus wordt je in 2010 kosteloos aangeboden door NISB.

Politieke besluitvorming is er op gericht de Beweegkuur per 1 januari 2011 op te nemen in het basispakket van de zorgverzekering. Dan moet een landelijk dekkend netwerk van zorgverleners zijn opgeleid. Met ingang van 1 januari 2012 volgt dan de brede beschikbaarheid via iedere huisartsenpraktijk.

Wat is de Beweegkuur?

De Beweegkuur is een gecombineerde leefstijlinterventie gericht op mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2, overgewicht of obesitas. Vanuit de eerstelijnszorg wordt een deelnemer begeleid naar een duurzame gedragsverandering op het gebied van voeding en beweging. Op verwijzing van de huisarts begeleidt de Leefstijladviseur de deelnemer, in samenwerking met een fysiotherapeut en diëtist, naar een gezondere leefstijl.

Wat doe je onder andere als Leefstijladviseur in de Beweegkuur?

- Je stelt een gezondheidsprofiel op en besluit welk beweegprogramma passend is voor de deelnemer. Vervolgens evalueer je de voortgang in het beweeg- en voedingsgedrag van deelnemers.
- Je begeleidt en coacht de deelnemers gedurende het traject.
- Voor de deelnemers ben je het aanspreekpunt. Je informeert hen over de risicofactoren van Diabetes Mellitus type 2, overgewicht, obesitas en het belang van gezonde voeding en bewegen. Daarnaast geeft je advies hoe de deelnemer zijn/haar leefstijl kan veranderen om gezondheidsverbetering te bereiken.
- Je bent verantwoordelijk voor de coördinatie van het begeleidingstraject rondom de deelnemer.
- Verder heb je als Leefstijladviseur een verbindende rol naar het lokale sport- en beweegaanbod. Je zoekt met de deelnemer naar een passende bewegingsvorm (individueel of in verenigingsverband) om structureel te blijven bewegen.

Wil je meer weten over de cursus Leefstijladviseur in de Beweegkuur? Klik hier en lees verder!

Voor wie?

Praktijkondersteuner Huisarts (POH), diabetesverpleegkundigen en eventueel diëtisten fysiotherapeuten of oefentherapeuten.

- Voor fysiotherapeuten (en oefentherapeuten) is er een instroomtoets om te toetsten of de vereiste basiskennis over diabetes Mellitus aanwezig is.

Samen met andere zorgverleners

Als Leefstijladviseur in de BeweegKuur ben je onderdeel van een keten en werk je vanuit de huisartsenpraktijk. Een deelnemer komt op basis van een verwijzing door de huisarts bij jou terecht. In de uitvoering van de BeweegKuur werk je nauw samen met een fysiotherapeut of oefentherapeut en met een diëtist. Iedere zorgverlener draagt vanuit zijn/haar expertise bij aan het succes. Het is wenselijk om voorafgaand aan het volgen van de cursus in overleg met de huisarts en de ROS (Regionale Ondersteunings Structuur) alvast contact te leggen met een fysiotherapeut en diëtist. Het maken van samenwerkingsafspraken maakt dat je straks slagvaardig aan de slag kunt met de BeweegKuur en de uitvoering ervan verbetert.

Waarom?

Politieke besluitvorming is er op gericht de BeweegKuur per 1 januari 2011 op te nemen in het basispakket van de zorgverzekering. Dan moet een landelijk dekkend netwerk van zorgverleners zijn opgeleid. Met ingang van 1 januari 2012 volgt dan de brede beschikbaarheid via iedere huisartsenpraktijk en gezondheidscentrum.

In 2010 starten 90 nieuwe pilot-locaties met het aanbieden van de BeweegKuur. Deze zijn bepaald in overleg met de ROS. Na een positief politiek besluit kunnen in 2011 heel veel locaties starten.

Het heeft verschillende voordelen om de cursus al in 2010 te volgen. We zetten ze hier op een rijtje:

- de scholing wordt in 2010 kosteloos aangeboden
- er is accreditatie aangevraagd bij NVvPO, EADV, NVDA, KNGF en St. ADAP
- Het verbreedt je kennis over het effect van bewegen gecombineerd met voedingsadvies op de gezondheid van de deelnemer. Je draagt bij aan een duurzame gedragsverandering.
- Het is een interventie die ketenaanpak heel concreet maakt.
- BeweegKuur loopt als gecombineerde leefstijlinterventie voorop als het gaat om preventie in het basispakket.

Wat komt er tijdens de cursus aan de orde?

- Introductie BeweegKuur
- Pathofysiologie en voeding
- De intake
- Het beweegplan
- Multidisciplinair samenwerken en de sociale kaart
- Vervolgconsulten d.m.v. motiverende gespreksvoering

Waar?

De cursussen Leefstijladviseur in de BeweegKuur worden door vijf Hogescholen, verspreid over het land, uitgevoerd te weten:

- Fontys Hogeschool Eindhoven www.fontys.nl
- Hanze Hogeschool Groningen www.hanze.nl
- Hogeschool van Arnhem en Nijmegen www.han.nl
- Hogeschool Rotterdam www.transfergroep.nl
- Hogeschool Utrecht. www.hu.nl

Startdatum

De werving en de mogelijkheid tot inschrijving start vanaf 15 januari 2010. De eerste cursussen vinden plaats vanaf 15 februari. De inschrijving verloopt via de websites van de hierboven genoemde Hogescholen.

Duur

De cursus Leefstijladviseur in de BeweegKuur duurt vier dagen, verdeeld over twee weken (2 x 2 aaneensluitende dagen zonder avondprogramma).

+ eventuele zelfstudie-uren voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten (i.v.m. instroomtoets)

Na volledige deelname ontvang je een certificaat. Voor de cursus(sen) wordt geen vrijstellingen verleend.

Kosten

Deelname aan de cursus Leefstijladviseur in de BeweegKuur is in 2010 gratis. Het Nederlands instituut voor sport en bewegen investeert in het voorbereiden van zorgverleners op de landelijke invoering en bied je de cursus dit jaar kosteloos aan. Zoals genoemd onder 'samenwerking' verdient het aanbeveling om alvast af te stemmen met de andere zorgverleners in de keten (fysiotherapeut/oefentherapeut en diëtist). Ook voor hen zijn er cursussen in 2010.

Omdat NISB investeert in de cursussen worden er wel kosten in rekening gebracht als je niet verschijnt bij aanvang van de cursus of indien je je niet uiterlijk twee weken voor aanvang van de cursus hebt afgemeld. In deze situaties ben je een deel van de cursuskosten verschuldigd aan NISB. Deze kosten bedragen 250 euro.

Meer informatie hierover is te vinden in de geldende annuleringsvoorwaarden van de Hogescholen.

Meer informatie

Algemene informatie over de BeweegKuur kun je vinden op www.beweegkuur.nl
Voor specifieke informatie over de cursus en de wijze van inschrijving bij één van de Hogescholen kun je contact opnemen met de betreffende Hogeschool.

Toelatingsvoorwaarden

Het is van belang dat de deelnemers voldoende basiskennis hebben van Diabetes Mellitus type 2. Fysiotherapeuten en oefentherapeuten die de cursus Leefstijladviseur in de BeweegKuur willen volgen moeten vóór aanmelding een instroomtoets doen, waarin deze basiskennis wordt getoetst. In het aanmeldingsproces word je verwezen naar de toets indien dit voor u van toepassing is. [De Hogescholen ontvangen een hyperlink naar de digitale toets. Als de cursist de toets met succes heeft doorlopen verschijnen 5 hyperlinks naar de inschrijfformulieren van de 5 hogescholen. We ontvangen van de Hogescholen graag deze hyperlink.](#)

Als algemene leestip en ter voorbereiding op de instroomtoets voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten wordt het volgende boek geadviseerd:

Handboek Diabetes Mellitus Hoofdstuk 1,2,4, 8,29
Dr. R.J. Heine, Dr. C.J. Tack
Uitgeverij de Tijdstroom, Utrecht
ISBN 905898061