

Details ‘Opleiding tot Leefstijlapotheker’

Dag	Titel programma	Extra informatie	Leerdoelen	Spreekers
1	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie leefstijlgeneeskunde • Metabole gezondheidsleer en evolutionaire ontwikkeling • Voedingsleer en fysiologie 	<ul style="list-style-type: none"> • Inleiding in het ontstaan van leefstijl gerelateerde metabole ziekten: prevalentie, zorgkosten, ziektelast gerelateerd aan leefstijl en toekomstperspectieven • Hyperinsulinemie: de neerwaartse spiraal van metabole disfunctie • Het mechanisme en de impact van laaggradige ontsteking • Voeding: macro- en micronutriënten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kent u de cijfers en ziektelast van leefstijl gerelateerde aandoeningen • Weet u wat hyperinsulinemie is en hoe deze ontstaat in relatie met leefstijl • Weet u wat insulineresistentie is en begrijpt u de pathofysiologie hiervan • Weet u wat laaggradige ontsteking is en begrijpt u de pathofysiologie hiervan in relatie tot chronische aandoeningen • Kent u de bouwstenen van voeding: macronutriënten • Weet u de functie van vitamine D in het lichaam 	<ul style="list-style-type: none"> • Dr. Remko Kuipers • Drs. Rogier Larik
2	<ul style="list-style-type: none"> • Metabole disfunctie en leefstijlgerelateerde aandoeningen • Verdieping in gezonde voeding 	<ul style="list-style-type: none"> • Relatie tussen leefstijl en chronische aandoeningen (DM2, HVZ,...) als onderdeel van metabole disfunctie • Verdieping insulineresistentie en laaggradige ontsteking o.b.v. onderzoeken en studies • Diabetypering: wetenschap en praktijk • Wat zegt de wetenschap en richtlijnen over verschillende diëten en voedingspatronen (koolhydraatarm, vetbeperkt, mediterraan, DASH, ketogeen, onbewerkt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrijpt u de relatie tussen chronische aandoeningen (zoals DMII en HVZ) en leefstijl en de pathofysiologie erachter • Kent u de combinatie van selectieve insuline resistenties en hyperinsulinemie en weet u hoe deze tot stand komt, zodat er passende zorg aan de patiënt geboden kan worden. • Heeft u inzicht in de toepasbaarheid van voeding en leefstijl als therapie obv wetenschap en casuïstiek • Heeft u kennisgenomen van de wetenschappelijke bewijsvoering van diverse diëten en voedingspatronen • Kent u de effecten en behandel mogelijkheden van voeding bij diabetes op basis van richtlijnen • Toepassing van leefstijlinterventies, waarbij mensen een nieuwe gezonde relatie met eten ontwikkelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connie Hoek • Drs. Anne-Margreeth Krijger

		<ul style="list-style-type: none"> • Verdere verdieping in de voedingsleer, waarbij specifiek aandacht voor voedingstherapie bij metabole dysfunctie. • Intermitterend vasten en effecten op metabole ontregeling. • Introductie leefstijlroer 		
3	<ul style="list-style-type: none"> • (Patho)fysiologie van stress • De wetenschap van beweging 	<ul style="list-style-type: none"> • De fysiologie van acute versus chronische stress • De pathofysiologie en het metabolisme van (langdurige) stress • De impact van (langdurige) stress op onze gezondheid • Mogelijkheden voor stressreductie • De gezondheidseffecten van bewegen • Het gevolg van onvoldoende beweging en een sedentair leven • Beweging inzetten als onderdeel van een behandelplan • Diverse beweegvormen bij diverse doelgroepen 	<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 • Weet u wat stress is en kent u de fysiologische verschillen tussen acute en chronische stress • 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 • Kunt u een passende vorm van beweging adviseren als onderdeel van een behandelplan, bij verschillende doelgroepen 	<ul style="list-style-type: none"> • Drs. Hans van Kuyk • Drs. Rogier Larik
4	<ul style="list-style-type: none"> • Wetenschap achter slaap • Preventieve zorg en leefstijlinitiatieven 	<ul style="list-style-type: none"> • Fysiologie van de slaap • Verschillende stadia van slaap • Factoren die de slaap kunnen beïnvloeden, waaronder medicatie (o.a. benzo's) • Slaapmetabolisme en klokgenen • De relatie tussen slaap en onze 	<ul style="list-style-type: none"> • Kent u de fysiologie van slaap, slaapedrag en slaapproblematiek. • Kent u de verschillende slaapstadia • Heeft u inzicht gekregen in de relatie tussen slaapproblemen en het ontstaan van leefstijl gerelateerde aandoeningen en oplossingsrichtingen • Kent u het effect van slaapmedicatie en andere factoren 	<ul style="list-style-type: none"> • Dr. Merijn van de Laar • Drs. Rogier Larik

		<p>gezondheid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leefstijlprogramma's, -initiatieven en ontwikkelingen binnen en buiten de farmacie • Gezondheidschecks in apotheken • Multidisciplinaire samenwerking op het gebied van leefstijl 	<p>op slaap(patronen) en de kwaliteit van slaap</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heeft u kennisgenomen van diverse projecten in apotheken en daarbuiten, op het gebied van leefstijladvisering, demedicalisering, preventie en gezondheidsbevordering • Heeft u kennisgenomen van diverse leefstijlinterventies en de consensus en financiering • Heeft u inzicht gekregen in de mogelijkheden van het uitvoeren van gezondheidschecks en deelname aan leefstijlprogramma's • Heeft u kennis opgedaan over multidisciplinaire samenwerking op het gebied van leefstijl 	
5	<ul style="list-style-type: none"> • Medicatie in relatie tot chronische leefstijlgerelateerde aandoeningen • Motiverende Gespreksvoering 	<ul style="list-style-type: none"> • Medicatie met impact op leefstijlpijlers als beweging en gewichtstoename • Geprotocolleerd medicatie afbouwen als gevolg van leefstijlveranderingen bij aandoeningen als diabetes type II en hypertensie • Theorie motiverende gespreksvoering • Hoe voer je een leefstijlgesprek in de apotheek • Aan de slag met motiverende gespreksvoering 	<ul style="list-style-type: none"> • Bent u bekend met geneesmiddelen die leefstijlveranderingen kunnen beïnvloeden • Kent u de effecten van deze geneesmiddelen in relatie tot leefstijlveranderingen • Weet u wanneer medicatie (deels) afgebouwd kan worden na aanpassing van de leefstijl • Kunt u protocollen en richtlijnen toepassen om medicatie aan te passen n.a.v. leefstijlveranderingen • 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. Iris de Vries • Drs. Rinske Pauw • Drs. Rogier Larik
6	<ul style="list-style-type: none"> • Sociale aspecten van leefstijl • Verslavende 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdieping leefstijlroer • Sociale aspecten die een rol spelen bij een gezonde leefstijl • Effect van roken en alcohol op de 	<ul style="list-style-type: none"> • Kent u de impact van verslavende middelen als roken en alcohol op de gezondheid. • Weet u de sociale aspecten zijn die invloed hebben op een gezonde leefstijl. 	<ul style="list-style-type: none"> • Drs. Rogier Larik

	<p>middelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zingeving • Afstudeerpresentaties 	<p>gezondheid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zingeving in relatie tot een gezonde leefstijl • Het belang van positieve gezondheid • Plenaire presentatie van de afstudeeropdrachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kent u het belang van zingeving op een gezonde leefstijl. • Heeft u een presentatie gehouden voor de groep, naar aanleiding van de afstudeeropdracht. • In de eindpresentatie is diverse casuïstiek uitgewerkt en is een plan gepresenteerd om met leefstijl in de eigen praktijk aan de slag te gaan • Heeft u van elkaar kunnen leren tijdens de afstudeerpresentaties en de bespreking van de opdrachten door medecursisten. 	
--	--	--	--	--