



**' Ik pas mijn
kennis direct toe
in de praktijk. '**

Fontys Pro

INHOUD

1. ALGEMENE INFORMATIE	2
Ingangseisen	2
Kosten	2
Tijdsinvestering	3
Certificering	3
Accreditatie	4
Evaluatie	4
2. Beschrijving opleiding	5
Opleiding	5
Modules	5
3. Leeruitkomsten, bronnen en toetsing	7
Module 1	7
Module 2	7
Module 3	8
Bronnen	8
Toetsing	9
4. OVERIGE INFORMATIE	10
Contactgegevens	10
Contactpersonen	10
Toets- en klachtencommissie	10

1. ALGEMENE INFORMATIE

INGANGSEISEN

De post bachelor Leefstijlcoach is geschikt voor professionals met een hbo- /wo-vooropleiding in (para-)medische beroepen zoals huisarts, fysiotherapeut, praktijkondernemer, diëtist, sportkundige, verpleegkundige,

Ben je niet werkzaam als (para-)medisch professional, maar wil je wel deze post bachelor volgen?

Leefstijlcoach is ook geschikt voor professionals met een sterke affiniteit met gezondheid of een aanverwante hbo- of wo-opleiding zoals:

HR-managers, Docenten, Maatschappelijk werkers, etc.

Toelatingseisen

Ben je een hbo- en wo-professional, maar beschik je niet over een (para-)medische vooropleiding? Dan is een intake-assessment vereist. Dit assessment bestaat uit een interview waarbij jouw motivatie en relevante praktijkervaringen centraal staan.

Tijdens het gesprek maken we kennis met elkaar en kun je jouw vragen stellen. Zo wordt duidelijk of deze post bachelor bij je past en of het haalbaar is om deze binnen de gestelde tijd succesvol af te ronden.

Aanmelden intake-assessment

Wil je je aanmelden voor het intake-assessment? Stuur dan een e-mail naar fontysprohealth@fontys.nl met daarin je vooropleiding en je (werk)ervaring. Wij beoordelen dan op basis van je opleiding en ervaring of het zinvol is om deel te nemen aan het intake-assessment.

KOSTEN

De opleidingskosten zijn inclusief thee, koffie en water gedurende de dag, een (brood)maaltijd en de verplichte leermiddelen (mits anders aangegeven).

Het is mogelijk om deze opleiding in termijnen te betalen. Dit is kosteloos. Na aanmelding kun je hiervoor contact opnemen met onze afdeling lesgeld: lesgeld@fontys.nl

TIJDSINVESTERING

De post-bachelor opleiding Leefstijlcoach heeft een studiebelasting van 417 uur totaal.

Module 1	
Contacturen*	45
Zelfstudie*	116.5
Totaal	161.5

Module 2	
Contacturen*	45
Zelfstudie*	104
Totaal	149

Module 2	
Contacturen*	30
Zelfstudie*	76.5
Totaal	106.5

* Zie hiervoor de studiebelasting berekening op te vragen bij Fontys..

CERTIFICERING

Bij het voldoende afsluiten van de opleiding ontvang je het **diploma post-bachelor Leefstijlcoaching**.

Indien je de opleiding niet hebt afgerond binnen 2 jaar na aanvang van de opleiding dan kan in overleg met de opleidingscoördinator een bewijs van deelname worden verstrekt. Voorwaarde is dat je het hele programma hebt doorlopen. Op het bewijs van deelname wordt vermeld welke onderdelen je wel én welke onderdelen je niet hebt behaald.

ACCREDITATIE

Voor deze post bachelor is accreditatie verleend door:

KABIZ & CPION waardoor je je kunt laten registreren bij de BLCN en je in het 'register van Leefstijl coachen' kunt laten opnemen.

Overige kwaliteitsregisters zijn:

- KNGF en Keurmerk
- Kwaliteitsregister V&V
- ADAP
- KABIZ
- NVvPO

Staat je register er niet bij? Neem dan contact met ons op voor aanvang van de opleiding.

EVALUATIE

We evalueren elke opleiding van Fontys Pro Health. Wij gebruiken deze feedback om de opleidingen continu te verbeteren. Hiervoor ontvang je tijdens de laatste lesdag een vragenlijst om in te vullen.

2. BESCHRIJVING OPLEIDING

OPLEIDING

Algemeen

De post-bachelor opleiding Leefstijlcoach is een 16-daagse opleiding die bestaat uit drie modules:

1. Gezondheid en (zelf)monitoring
2. Zelfregie in Leefstijlverandering
3. De praktijk

Gedurende de opleiding komen de grondbeginselen van gezondheid aan bod en staan de biologische en psychologische mechanismen over bewegen, voeding en gedrag centraal. Alle leefstijlelementen komen aan bod, monitoringsmogelijkheden van gedrag worden aangereikt en gespreksvaardigheden geleerd. Daarnaast wordt de beïnvloeding van omgeving en gedrag op de gezondheid verklaard. Er wordt ingegaan op de fases van gedragsverandering en het verwerven van coaching-vaardigheden. Hierbij wordt geleerd in welke fase van gedragsverandering de cliënt zich bevindt en het stimuleren van het verhogen van eigen effectiviteit ten aanzien van het aanpassen van de leefstijl.

Risicosituaties ten aanzien van een terugval worden geïdentificeerd en de cliënt wordt gecoacht hoe hier mee om te gaan ten behoeve van duurzame gedragsverandering. Blended care en de mogelijkheden van een health check worden behandeld. Daarnaast komt ook de bedrijfsvoering van Leefstijlcoach aan bod. Hierbij is aandacht voor teamcoaching, de programmatische opbouw van de begeleiding, therapietrouw en het meten van effectiviteit. Tot slot wordt er ingegaan op het schrijven van correcte rapportages en voeren van passende communicatie.

MODULES

Module 1: Gezondheid en (zelf)monitoring

Deze module gaat over 'gezondheid en (zelf)monitoring'. Wanneer je de betekenis van gezondheid opzoekt dan is gezondheid in de huidige tijd gedefinieerd als: *'het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'* zo luidt de nieuwe omschrijving. Volgens Huber wordt hierin veel meer de potentie benadrukt om gezond te zijn of te worden, zelfs wanneer er sprake is van ziekte (Huber, 2013). Met deze definitie is ook het begrip 'positieve gezondheid' geïntroduceerd, bestaande uit zes dimensies waaraan je gezondheid kunt aflezen; namelijk: lichamelijke functies, mentale functies en beleving, de spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

Om de gezondheid te bevorderen en ziekte te voorkomen is het monitoren al dan niet door de cliënt zelf een middel om inzicht in de leefstijl te krijgen, het (zelf) evalueren en het stimuleren van de ingezette gedragsverandering van de cliënt. Ook blijkt dat de behoefte bij cliënten om meer aan zelfmonitoring te doen, mede door toename van technologische hulpmiddelen, alleen maar toe te nemen (NICTIZ, z.d.)

'Gezondheid en (zelf)monitoring', omvat de grondbeginselen van gezondheid waarbij biologische en psychologische mechanismen over bewegen, voeding en gedrag centraal staan. Alle leefstijlelementen komen aan bod, monitoringsmogelijkheden van gedrag worden aangereikt en gespreksvaardigheden geleerd. Daarnaast wordt de beïnvloeding van omgeving en gedrag op de gezondheid verklaard. Gedurende deze module leer je, rekening houdend met al deze factoren, een leefstijlplan opstellen om gezond voedings- en beweeggedrag te stimuleren. Module 1 wordt afgesloten met formatieve toetsing: twee casuïstiekverslagen waarin een leefstijlplan wordt gemaakt, en een gespreksvaardigheidenvideo.

Module 2: Zelfregie in Leefstijlverandering

Module 2, 'Zelfregie in Leefstijlverandering', gaat in op de fases van gedragsverandering en het verwerven van coachingvaardigheden. Gedurende deze module wordt geleerd in welke fase van gedragsverandering de cliënt zich bevindt en het stimuleren van het verhogen van eigen effectiviteit ten aanzien van het aanpassen van de leefstijl. Risicosituaties ten aanzien van een terugval worden geïdentificeerd en de cliënt wordt gecoacht hoe hier mee om te gaan ten behoeve van duurzame gedragsverandering. Op deze manier staat eigen regie van de cliënt en het verhogen van eigen effectiviteit centraal deze module. Module 2 wordt afgesloten met summatieve toetsing: twee casuïstiekverslagen waarin de invloed van de leefstijl op de gezondheid en gedragsverandering aan bod komen en de eigen rol als coach, en daarnaast wordt de module afgesloten met een coachingvideo.

Module 3: De praktijk

Deze derde module gaat over 'de praktijk' en gaat in op de bedrijfsvoering voor Leefstijlcoach. Hierbij wordt de zorgkaart in beeld gebracht, wordt een stakeholders analyse uitgevoerd, is er aandacht voor teamcoaching en worden de verschillende Gecombineerde Leefstijl Interventies besproken (GLI's). Hierbij is ook aandacht voor de programmatische opbouw van de begeleiding, therapietrouw, het meten van effectiviteit en het schrijven van correcte rapportages en communicatie. Module 3 wordt afgesloten met summatieve toetsing: een presentatie van de eigen praktijk waarbij evaluatie van de interventie een onderwerp is.

3. LEERUITKOMSTEN, BRONNEN EN TOETSING

MODULE 1

Leeruitkomsten

- De student heeft een realistisch beeld over de competenties van de leefstijlcoach en weet welke persoonlijke leerdoelen hij/zij heeft om deze professie uit te kunnen oefenen.
- De student heeft kennis over beweeggedrag en de invloed van beweeggedrag op de gezondheid en kan het beweegpatroon in kaart brengen.
- De student beheerst de basisgespreksvaardigheden gericht op het voeren van een intake.
- De student heeft kennis over voeding en de invloed van voeding op de gezondheid en kan het eetpatroon in kaart brengen.
- De student begrijpt hoe cognitie, gedrag en omgeving de gezondheid beïnvloeden.
- De student beheerst gespreksvaardigheden om een vertrouwensband en professionele relatie op te bouwen.
- De student heeft kennis over slaap, stress en hormonen en de invloed van slaap, stress en hormonen op de gezondheid en kan het slaappatroon in kaart brengen.
- De student begrijpt hoe de omgeving gezondheidsgedrag beïnvloedt.
- De student is in staat om structureel en procesmatig te reflecteren en de transfer te maken van het geleerde ten behoeve van eigen professionaliteit en vakgebied.
- De student begrijpt welke invloed de werking van de hersenen hebben op gezondheidsgedrag en hoe stress, ontspanning en verslaving de gezondheid beïnvloeden.
- De student begrijpt hoe voeding, slaap, beweging, ontspanning en stress elkaar beïnvloeden.
- De student beheerst gespreksvaardigheden om samen met de cliënt de hulpvraag de destilleren.
- De student beheerst vaardigheden om zowel de gezondheidsvaardigheden (health literacy) van de cliënt in te schatten als de wijze van communicatie hierop aan te passen.

MODULE 2

Leeruitkomsten

- De student kent de belangrijkste modellen van gedragsverandering.
- De student kent de meest voorkomende aandoeningen en ziektes die gepaard gaan met obesitas (comorbiditeit) en de binnen de doelgroep belangrijkste elementen die van invloed zijn op het gedrag.
- De student kent de grenzen van zijn vakgebied en handelt hierin op juiste wijze voor de cliënt door tijdig te verwijzen of aanpalende expertise in te schakelen.
- De student herkent de fase van gedragsverandering bij de cliënt en stelt in samenspraak met de cliënt hierbij passende doelen op.
- De student herkent de fase van gedragsverandering bij de cliënt en stelt in samenspraak met de cliënt hierbij passende doelen op.

- De student herkent de fase van gedragsverandering bij de cliënt en stelt in samenspraak met de cliënt een hierbij passend leefstijlplan gericht op het verhogen op eigen-effectiviteit op, waarbij rekening behouden wordt met cultuur en gezondheidsvaardigheden.
- De student kan een leefstijlplan opstellen gericht op eigen effectiviteit.
- De student coacht de cliënt op het verhogen van eigen effectiviteit ten aanzien van het aanpassen van leefstijl
- De student begeleidt de cliënt in het identificeren van risicosituaties ten aanzien van terugval, leert de cliënt hier mee om te gaan ten behoeve van duurzame gedragsverandering.
- De student is in staat om structureel en procesmatig te reflecteren en de transfer te maken van het geleerde ten behoeve van eigen professionaliteit en vakgebied.
- De student kent diverse methoden van nazorg gericht op gedragsbehoud, waarbij de toepassing van technologie expliciet wordt gemaakt.
- De student bespreekt met de cliënt de risicosituatie(s) bij een terugval, stelt gezamenlijk met de cliënt herziene doelen op en werkt een aangepast leefstijlplan uit.
- De student is in staat om op adequate wijze de juiste communicatiemedia te selecteren passend bij doel en doelgroep.
- De student is in staat om structureel en procesmatig te reflecteren en de transfer te maken van het geleerde ten behoeve van eigen professionaliteit en vakgebied.

MODULE 3

Leeruitkomsten

- De student heeft zicht op de bedrijfsmatige processen om GLI's als leefstijlcoach uit te voeren.
- De student beheerst technieken en vaardigheden voor groepscoaching en kan een groepsinterventie uitvoeren
- De student beheerst de kennis om de therapietrouw en therapie-effectiviteit te beïnvloeden en te evalueren.
- De student is in staat om structureel en procesmatig te reflecteren en de transfer te maken van het geleerde ten behoeve van eigen professionaliteit en vakgebied.
- De student kan zijn ondernemingsplan leefstijlcoach presenteren en de effectiviteit van de uitgevoerde GLI weergeven.

BRONNEN

Verplichte literatuur, boeken

- Vries de M., Weijer de T. (2020). Handboek leefstijlgeneeskunde, de basis voor iedere praktijk, Bohn Stafleu Van Loghum. ISBN 978-90-368-2323-4
- Miller W.R., Rollnick S. (2018). Motiverende Gespreksvoering, Ekklesia. ISBN 978 90 75569 704
- Steenhuis, I., & Overtoom, W. (2019). Positieve Leefstijl Verandering: wat elke professional moet weten over leefstijl en gedragsverandering. ISBN: 978 90 8850 748 9

Bovenstaand boekenpakket ontvang je op de eerste lesdag. Aanvullende literatuur is beschikbaar via de elektronische leeromgeving.

TOETSING

Voor het afronden van de opleiding dienen alle onderdelen met een voldoende te zijn afgerond. In de opleiding wordt een kans en een herkans aangeboden. De formulering van de opdrachten en rubric op basis waarvan wordt beoordeeld zijn te allen tijde zichtbaar in de elektronische leeromgeving.

4. OVERIGE INFORMATIE

CONTACTGEGEVENS

Het adres van Fontys Paramedische Hogeschool is:

Ds. Th. Fliednerstraat 2

5631 BN Eindhoven

Postbus 347

5600 AH Eindhoven

Ons e-mailadres is: **fontysprohealth@fontys.nl**

Ons telefoonnummer is: +31 8850 82800

Postadres

Fontys Paramedische Hogeschool

t.a.v. Lea Raemaekers

Postbus 347

5600 AH Eindhoven

CONTACTPERSONEN

Tinka van Bokhoven, ondersteuning

Telefoonnummer: +31 8850 82800

E-mailadres: fontysprohealth@fontys.nl

TOETS- EN KLACHTENCOMMISSIE

Fontys Pro Health heeft een onafhankelijke toets- en klachtencommissie. De beide commissies nemen klachten in behandeling van deelnemers van alle opleidingen en cursussen die vallen onder de verantwoordelijkheid van Fontys Pro Health.

Klachten die bij de klachtencommissie thuishoren, hebben betrekking op de organisatie en het handelen (nalaten van handelen) van docenten. Heb je een klacht voor de klachtencommissie? Stuur je klacht naar **klachtencommissie-fph@fontys.nl**

Wil je bezwaar maken tegen je toets-uitslag omdat je het niet eens bent met de beoordeling van de docent, dan kun je hier meer over lezen in de informatie folder "Examencommissie Leefstijlcoaching".



› FOR SOCIETY

› **Fontys Paramedische Hogeschool**

☎ 08850 82800

✉ fontysprohealth@fontys.nl

📍 Ds. Th. Fliednerstraat 2, 5631BN Eindhoven

🌐 fontys.nl