

VERSLAG VAN HET WEBINAR: 'LEEFSTIJL IN ZORGOPLEIDINGEN'

Op maandag 29 november vond het webinar: 'Leefstijl in zorgopleidingen' plaats. Meer dan 75 opleiders en docenten van zorgopleidingen uit heel Nederland namen deel aan het webinar.

Menrike Menkveld, directeur Alliantie Voeding in de Zorg

Marieke Kunst, beleidsmedewerker bij het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
'Realiseren van leefstijl in zorgopleidingen'

Het webinar werd geopend door dagvoorzitter Menrike Menkveld, directeur Alliantie Voeding in de Zorg. Menkveld gaf aan dat er met een breed netwerk is samengewerkt om meer aandacht te krijgen voor overgewicht en leefstijl in de opleidingen geneeskunde en verpleegkunde. Met opleidingen, beroepsgroepen en inhoudelijke organisaties is in kaart gebracht waar wensen liggen en met opleidingen zijn stappen gezet om deze te implementeren. Er is een behoefte om van elkaar te leren; dit webinar is daarvan het begin.

Namens het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport benadrukte Marieke Kunst enerzijds het belang van het voorkomen van overgewicht en anderzijds dat kennis over overgewicht en leefstijl nodig zijn in zorgopleidingen. De helft van de bevolking in Nederland is te zwaar, 14 procent heeft zelfs obesitas. Om deze percentages terug te dringen is het van belang dat er in de zorg meer aandacht komt voor deze complexe problematiek, waarbij meerdere factoren een rol spelen, zoals bijvoorbeeld armoede, schulden en stress. Het bespreekbaar maken van overgewicht wordt vaak moeilijk gevonden, maar met de juiste insteek kun je een groot verschil maken door dat toch te doen.

Sprekers

- Menrike Menkveld (*Alliantie Voeding in de Zorg*)
- Marieke Kunst (*Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport*)
- Eline van der Valk - internist i.o. en arts-onderzoeker (*ErasmusMC*)
- Liesbeth Haverkort, Heleen Scholten en Marloes Spaan (*Hogeschool Utrecht*)
- Ilona Hoevenaars (*Vista college*)
- Truus Woudenberg (*Christelijk Hogeschool Ede*)
- Marlies van Hell (*Christelijk Hogeschool Ede*)
- Serena van der Kaaij (*Hogeschool Inholland*)
- Jaap Koot (*UMCG*)
- Manon van den Berg (*RadboudUMC*)
- Kris van Enden (*Student en Leefstijl*)

Notulist: Arwen Kleynveld

Organisatie

Dit webinar is georganiseerd vanuit het project Overgewicht & Leefstijl in Zorgopleidingen. Dit is een project van Alliantie Voeding in de Zorg en wordt samen met Partnerschap Overgewicht Nederland (PON) en Hogeschool Utrecht (HU) uitgevoerd in opdracht van Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



**overgewicht & leefstijl in
Zorgopleidingen**

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord

'Obesitas en stress'

Eline van der Valk ging vervolgens in op de relatie tussen stress en overgewicht. Chronische stress kan tot leiden tot gewichtstoename en het stresshormoon cortisol speelt hierbij een belangrijke rol. De invloed van cortisol op het brein kan leiden tot meer eetlust. Ook heeft cortisol invloed op het vetpercentage in je lichaam. Bij een verhoogd cortisol neemt het ongezonde buikvet toe. Uit onderzoek van het Erasmus MC blijkt dat mensen die gedurende een lange periode stress hebben (gemeten aan de hand van de hoeveelheid cortisol in het hoofdhaar) gemiddeld 11 cm meer buikomvang hebben. Varianten van cortisol worden ook in geneesmiddelen toegepast, zoals corticosteroïden. Deze geneesmiddelen kunnen daarmee invloed hebben op het lichaamsgewicht.

Er zijn dus veel factoren die invloed hebben op obesitas. Die zijn allemaal relevant. Op de website van het PON (Partnerschap Overgewicht Nederland) is een [diagnostisch schema](#) met de verschillende factoren opgenomen.

‘We kunnen er wat aan doen’, legt Van der Valk uit. ‘Preventie is belangrijk. Maar we moeten ook beter kijken naar de oorzaak van overgewicht en de belemmerende factoren bij het verliezen van gewicht op individueel niveau. Het is van belang dat deze kennis wordt opgenomen in het medisch curriculum.’ Van der Valk vroeg ten slotte aandacht voor het verminderen van stigma van mensen met overgewicht of obesitas. Daarbij gaf ze aan dat zorgprofessionals hierin een voorbeeldfunctie kunnen hebben en een belangrijke rol spelen bij het wegnemen van vooroordelen.





Binnen het project Overgewicht & Leefstijl in Zorgopleidingen werd een inventarisatie uitgevoerd naar de wensen en behoeften van opleiders evenals verpleegkundigen en artsen in het werkveld. Enerzijds om na te gaan welke onderwerpen meer aandacht behoeven binnen de opleidingen en anderzijds om te inventariseren wat er nodig is om meer aandacht te krijgen voor dit onderwerp in opleidingen.

Zorgprofessionals gaven aan enige kennis te hebben van voeding en beweging. Daarentegen zeggen ze weinig kennis te hebben over de overige oorzaken van overgewicht en voelen ze zich niet bekwaam om het gesprek met de patiënt aan te gaan.

Opleidingen geneeskunde en verpleegkunde benadrukten veelvuldig dat het curriculum vol is en dat het dus lastig is waar en hoe nog aandacht kan worden besteed aan overgewicht en leefstijl. Tevens werd in kaart gebracht welke expertise docenten beheersen en missen rond dit thema.

Heleen Scholten presenteerde vervolgens de '*Leeruitkomsten voor wo, hbo en mbo*', die op basis van de inzichten en gesprekken met opleidingen zijn opgesteld. De drie leeruitkomsten, gebaseerd op de CanMeds rollen, zijn vrij abstract geformuleerd zodat ze integraal kunnen worden getoetst en bij implementatie het eigen karakter en structuur van de opleiding niet in de weg staan.

Om richting te geven aan het competentieniveau is gebruik gemaakt van het ZelCommodel, dat bij de diverse competenties de mate van zelfstandigheid en complexiteit beschrijft.

Er zijn drie leeruitkomsten geformuleerd. De eerste leeruitkomst richt zich op het signaleren van de risico's voor overgewicht en het bespreekbaar maken met de cliënt. De tweede op het bevorderen van de gezondheid, communicatie en de vertrouwensrelatie aangaan. De derde op interprofessioneel werken en het doorverwijzen in de keten. Bij de leeruitkomsten zijn ook beoordelingsaspecten geformuleerd. De opleiding is daarbij vrij om dit in te passen binnen het eigen curriculum. De opleiding bepaalt of de leeruitkomsten worden geïmplementeerd in een leerlijn of in verschillende onderwijsblokken. Belangrijk blijft dat er binnen de opleiding in meerdere leerjaren en per leerjaar meerdere malen aandacht aan overgewicht en leefstijl wordt besteed.



Marloes Spaan presenteerde lesmateriaal en een toets die voor het project werden ontwikkeld gericht op leeruitkomst 1 (signaleren van risicofactoren en het bespreekbaar maken). Tevens benoemt zij de kennisclips die werden opgenomen met een leefstijlcoach, arts en psycholoog en ingezet kunnen worden binnen de lessen.

Liesbeth Haverkort vertelde over de behoefte van MBO-verpleegkunde opleidingen om docenten bewust te maken van het belang van de aandacht voor overgewicht en leefstijl in de opleiding. Daarvoor is een digitale escaperoom ontwikkeld. Die biedt de gelegenheid om spelenderwijs kennis te maken met het belang van leefstijl, de oorzaken en de gevolgen van overgewicht. Hoewel MBO-docenten de primaire doelgroep vormen, kan het ook leuk zijn voor studenten van zowel mbo, hbo als wo.

Vanuit het project Overgewicht & Leefstijl in Zorgopleidingen komt er begin 2022 een digitale bibliotheek met lesmateriaal. Wetenschappelijke artikelen, rapporten, boeken, websites, filmpjes, podcasts en lesmateriaal worden verzameld om de docent te ondersteunen.

Leeruitkomst	CanMEDS-rol	Opleiding & ZelCom-niveau		
		Mbo-v	Hbo-v	WO
1 De student signaleert risicofactoren voor het ontstaan en in stand houden van overgewicht bij de cliënt en bespreekt deze met de cliënt.	Zorgverlener Communicator Gezondheidsbevorderaar	A/B	C/D	D/E
2 De student bevordert de gezondheid van de cliënt met (risico op) overgewicht waarbij de student een vertrouwensrelatie met de cliënt aangaat, het zelfmanagement versterkt en het principe van gezamenlijke besluitvorming toepast.	Zorgverlener Communicator Gezondheidsbevorderaar Samenwerkingspartner	A/B	C/D	D/E
3A De student hanteert de grenzen van de beroepsbekwaamheid en zoekt interprofessionele samenwerking op met gespecialiseerde (zorg)professionals rondom de zorg voor cliënten met (risico op) overgewicht.	Communicator Samenwerkingspartner Reflectieve EBP-professional	A/B	-	-
3B De student hanteert de grenzen van de beroepsbekwaamheid, verwijst en/of werkt interprofessioneel samen met gespecialiseerde (zorg)professionals rondom de zorg voor cliënten met (risico op) overgewicht en houdt hierbij de regie op en/of monitort de behandeldoelen.	Communicator Samenwerkingspartner Reflectieve EBP-professional	-	C/D	D/E

Jaap Koot, wetenschappelijk medewerker, UMCG
Manon van den Berg, diëtist-onderzoeker, Radboudumc
Kris van den Enden, Stichting Student en Leefstijl
'Wetenschappelijk onderwijs – Borging van leerlijn in curriculum'

Jaap Koot lichtte toe hoe vier leerlijnen in de bachelor geneeskunde van UMCG zijn vormgegeven. 'De grootste leerlijn is Healthy Ageing. Deze leerlijn richt zich op maatschappelijk handelen en een hogere kwaliteit van leven. Positieve gezondheid en het levensloopperspectief staan hierin centraal.

Voeding en leefstijl komen nu in de helft van de tien modules voor. Dit zijn vijf modules over positieve gezondheid, sociale determinanten van gezondheid, leefstijlgeneeskunde, voeding en gezondheid tijdens de zwangerschap en de eerste 1000 dagen.'

Studenten gaven tips om de verdieping te zoeken in het onderwerp voeding. 'Coassistenten geven aan zich niet competent te voelen om advies te geven over voeding en leefstijl.' Op basis hiervan is meer aandacht besteed aan leefstijlgeneeskunde in het bachelor programma en in het masterprogramma. In de toekomst zal ook communicatietraining met kwetsbare groepen en *motivational interviewing* meer geïntrigeerd worden in het curriculum.'

Manon van den Berg is betrokken bij de opleiding geneeskunde in Nijmegen. Ze lichtte toe hoe het onderwerp leefstijl binnen het Radboudumc vanuit het raamplan artsopleiding 2020 wordt vormgegeven. Er is in kaart gebracht welke onderwerpen ontbraken en waar meer aandacht nodig was. Deze onderwerpen zijn vervolgens ondergebracht bij de bestaande thema's.

Binnen de eerste drie kwartalen van de opleiding is het thema voeding toegevoegd aan het hoofdthema van het betreffende kwartaal. Activiteiten zijn bijvoorbeeld hoorcolleges, e-learnings en opdrachten voor de studenten. In de opleiding is geen ruimte voor een aparte leerlijn rondom voeding en leefstijl. De nadruk ligt op het vinden van aansluitingen binnen de huidige modules en kwartalen. Een tip is dus ook om creatief om te gaan met het inbedden van voeding en leefstijl in de huidige leerlijnen. Vanuit het Radboud is de werkgroep Preventie & Leefstijl i.s.m. de Nederlandse Vereniging voor Medisch Onderwijs (NWMO) opgericht.

In de workshop geven deelnemers aan waar zij tegenaan lopen bij implementatie en ontwikkeling van onderwijs rond voeding. Belangrijkste punten zijn: het kost veel tijd, het duurt lang en er is vaak gebrek aan medewerking van andere docenten. In de workshop wordt benadrukt dat leefstijl in elke opleiding apart dient te worden vormgegeven, maar dat wel uitwisseling nodig is. De inrichting van programma's is vaak erg verschillend. In lijn met de landelijk aanpak geeft stichting Student en Leefstijl aan dat zij tussen de steden afstemmen voor de cursussen die zij aanbieden. Over het algemeen ziet men de meerwaarde in het delen van goede onderwijsmaterialen, zoals kennisclips en een centraal punt om materialen op uit te wisselen.

Preventie is de toekomst en leefstijl is enorm belangrijk, zei Serena van der Kaaij. Tijdens werk is er weinig tijd om aandacht te besteden aan leefstijl, daarom moet je in de opleiding leren wat minimaal zou kunnen. Op Hogeschool InHolland is besloten het thema op te nemen in een lange leerlijn die nu in ontwikkeling is. Hierbij komt het thema in het eerste jaar terug door middel van casuïstiek en het geven van voorlichting aan een individuele zorgvrager met overgewicht en diabetes. In het tweede jaar gaat het om individuele voorlichting aan een zorgvrager uit de JGZ of GGZ. In het derde jaar gaat het om groepsvoorlichting bij een risicogroep.

Marlies Van Hell-Cromwijk schetste hoe ze bij Christelijk Hogeschool Ede (CHE) aan de slag zijn gegaan, waarbij ze de huidige leeruitkomsten in het curriculum checkten op het aanbod t.a.v. overgewicht. Daarna zijn ze draagvlak gaan creëren door in gesprek te gaan met examinatoren van gezondheidsvoorlichting en -opvoeding (GVO). Uiteindelijk is gekozen voor jaar één, om binnen bestaand onderwijs het onderwerp overgewicht & leefstijl toe te voegen. Het onderwijs bestaat uit twee e-learnings/leertaken, namelijk: wat is overgewicht? Hierbinnen komt o.a. een gastcollege van een zorgvrager. Bij de tweede leertaak oriënteert de student zich op voorlichting, stigma's en overgewicht met een werkcollege door een POH-er over voorlichting aan mensen met overgewicht. De CHE gaat het traject evalueren en de inzichten hieruit kunnen gedeeld worden. Daarna volgt de verankering in het onderwijs en zullen ze zich richten op de hogere jaren, hoe het daarin ook terug kan komen.

Ellen de Kwant maakte de volgende stap: hoe kun je overgewicht en leefstijl implementeren in het curriculum? Daarbij wilde ze ophalen wat er speelt bij de aanwezigen. Hierbij werd besproken welke onderdelen ze eenvoudig te implementeren vonden (zoals kennisclips, gastcolleges en casuïstiek inbedden in reguliere curriculum). Als complexere implementatie werden bijvoorbeeld genoemd: het inbedden in toetsing en leeruitkomsten, het maken van keuzes in een overvol leerplan en rekening houden met de context en gezondheidsvaardigheden van de cliënt (waarvoor kennis en sensitiviteit nodig is). Dilemma's die men bij de opleidingen verwacht zijn o.a. ruimte en draagvlak in een overvol curriculum, het aansluiten bij bestaande gezondheidsvoorlichting en dat er voldoende tijd moet zijn om studenten te leren niet de cliënt te overtuigen, maar om te motiveren.

Uit de workshop werd duidelijk dat het belangrijk is te beginnen met kleine stapjes. Waar kun je al wat toevoegen en misschien kun je starten met een facultatief onderdeel. De deelnemers onderstreepten de behoefte aan een lerend netwerk.

Ilona Hoevenaars gaf in haar lezing duidelijk aan dat er binnen de opleiding dringend behoefte is aan lesmaterialen. Het wordt gewaardeerd dat er vanuit het project gewerkt en meegedacht wordt aan een digitale bibliotheek. Ook de escaperoom en de kennisclips dragen bij aan meer bruikbaar materiaal om de lessen rond dit thema vorm te geven.

Overgewicht en leefstijl blijken binnen het docententeam een gevoelig onderwerp om te bespreken. Zij stelde dat als het thema al zo gevoelig ligt bij de docenten, het bespreken van overgewicht een leefstijl met de studenten zeker niet eenvoudig is. Het betreft een precair onderwerp dat met begrip, zorg en aandacht binnen de les besproken moet worden.

Zij pleitte ervoor om aandacht voor overgewicht en leefstijl in te bedden binnen bestaande thema's. Door verschillende elementen van leefstijl te koppelen aan bestaande thema's en vakken binnen de opleiding evenals opdrachten tijdens de stage behoeft er geen extra ruimte binnen het curriculum te worden gezocht en behoeven geen onderwerpen te vervallen. Tot slot gaat het om de kracht van de herhaling. Gedurende de opleiding moet er op verschillende momenten aandacht worden besteed aan overgewicht en leefstijl. Het thema moet veelvuldig terugkomen binnen het gehele curriculum van de opleiding MBO-V.

Truus Groenendijk vertelde ons over haar ervaringen rond de lunchbijeenkomsten voor docenten van ROC's waarin laagdrempelig en in een goede sfeer werd gestart met aandacht voor overgewicht en leefstijl binnen het mbo-onderwijs. De Christelijke Hogeschool Ede heeft een E-learning ontwikkeld over de rol van de gezondheidsverlener op gezond gedrag. Dit biedt mogelijkheden voor docenten om zich verder te verdiepen in het thema.

Tot slot werd in de sessie opgeroepen om meer docenten te scholen op het gebied van leefstijl en overgewicht en gezamenlijk passend onderwijs te ontwikkelen, vorm te geven en te verdiepen.

Dank aan alle sprekers, moderators en deelnemers voor hun inbreng en aanwezigheid. Dank aan Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voor het mede mogelijk maken van het project.

Op onze website zijn onder andere de volgende documenten beschikbaar:

- [Perspectieven op verpleegkunde-onderwijs over overgewicht en leefstijl](#)
- [Leeruitkomsten Overgewicht & Leefstijl in Zorgopleidingen](#)

De komende tijd zullen de deelnemers verdere materialen ontvangen en in januari worden zij geïnformeerd over de vervolgstappen en het lerende netwerk. Wil je aansluiten bij het netwerk of meer informatie, meld je bij ons.

Contact kan via Bo Saals: SaalsB@zgv.nl of via: info@alliantievoeding.nl



Overgewicht & Leefstijl in Zorgopleidingen is een project van Alliantie Voeding in de Zorg (AVZ) en wordt uitgevoerd met Partnerschap Overgewicht Nederland (PON) en Hogeschool Utrecht (HU), in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en is onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport