



MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Cursus BeweegKuur-instructeur

Eind oktober gaat er weer een nieuwe cursus van start voor BeweegKuur-instructeur bij ROC ID College.

In deze brief kunt u lezen wat de cursus inhoudt, voor wie de cursus is bestemd, waar en wanneer de cursus wordt gehouden en hoe u zich kunt opgeven.

Doel van de BeweegKuur

Het doel van de BeweegKuur is om middels ondersteuning op het gebied van met name bewegen en voeding mensen met (een hoog risico op) obesitas en diabetestype 2 te begeleiden richting een actieve en gezonde leefstijl. Deze doelgroep wordt in eerste instantie vanuit de eerstelijnszorg begeleid door een multidisciplinair team dat onder andere bestaat uit een huisarts, leefstijladviseur, diëtist en een fysiotherapeut.

In het vervolgtraject beweegt de "patiënt" bij voorkeur onder begeleiding van een BeweegKuur-instructeur, welke zal worden opgenomen in het kwaliteitsregister Beweegkuur. Op deze wijze kan de leefstijladviseur de sporters door laten stromen naar gekwalificeerde sport- en beweegprofessionals.

Meer informatie over de BeweegKuur is te vinden op de website www.beweegkuur.nl.

Inhoud van de cursus

Tijdens de cursus komen de volgende onderdelen aan de orde:

1. Fysiologische en psychologische effecten van obesitas en diabetes en gevolgen op langere termijn (verhoogd gezondheidsrisico's)
2. Oorzaken, kenmerken, risico's, klachten van diabetes/obesitas.
3. Praktische handvatten om trainingen zo op te bouwen en in te richten dat deze effectief en leuk zijn voor sporters met obesitas en diabetes
4. Gezondheidsvoordelen en effecten van bewegen.
5. Motiveren van patiënten via motivational interviewing en coachingsgesprekken.
6. Richtlijnen voor bewegen bij diabetes.
7. Hoe te handelen bij complicaties.

De gevolgde werkvormen zijn colleges, groepsopdrachten, praktijk en thuisopdrachten.

Doelgroep

De cursus is bedoeld voor trainer/coaches, sport- en bewegingsleiders, fitnessinstructeurs, leiders sportief wandelen en/of nordic walking met een niveau 3 diploma of ander diploma, met voldoende relevante werkervaring. Het is van belang voor het behalen van het certificaat dat u een diploma EHBO heeft of gaat behalen.

Afronding

De cursus wordt afgerond met een portfolio-assessment met daarin opgenomen opdrachten en een kennistoets. Cursisten ontvangen een certificaat, uitgegeven door ROC ID College in samenwerking met het NISB en Calibris en zullen worden opgenomen in het kwaliteitsregister Beweegkuur te vinden op de website www.beweegkuur.nl.

Leerdoelen

Na het doorlopen en met goed gevolg afronden van de module BeweegKuur-Instructeur bent u in staat om:

- Uit te leggen wat diabetes type 2 is en tot welke lichamelijke gevolgen diabetes kan leiden;
- Uit te leggen wat obesitas is en tot welke lichamelijke gevolgen obesitas kan leiden;
- Te benoemen welke verschijnselen er kunnen optreden tijdens of na inspanning bij een diabetes type 2 en/of obesitas patiënt;
- Uit te leggen wat de invloed van gezonde voeding en beweging is op obesitas en/of diabetes type 2 patiënten
- Deelnemers te coachen, te begeleiden en te voorzien van de juiste tips in verband met sporten;
- Contacten te onderhouden met andere zorgverleners binnen de BeweegKuur, denk aan leefstijl-adviseur en fysiotherapeut;
- Relevant naslagwerk in de vorm van websites of boeken te kunnen vinden;
- Het functieprofiel van de Sport- en bewegingsleider binnen de BeweegKuur toe te lichten.
- In te schatten hoe je beweeglessen voor deelnemers aan de BeweegKuur moet opstellen;

Duur

De cursus omvat 5 avonden van 2,5 uur. De lessen beginnen om 18.30 uur. We gaan er van uit dat u dan al gegeten heeft. De lessen eindigen rond 21:15 uur.

Data

Les 1: maandag 24 oktober

Les 2: maandag 31 oktober

Les 3: maandag 7 november

Les 4: maandag 14 november

extra week om het portfolio af te ronden en te leren

Les 5: maandag 28 november (toets en diploma-uitreiking)

Locatie

ROC ID College

Ambonstraat 1

2405 EN Alphen aan den Rijn

Kosten

De cursuskosten bedragen € 200,-. Bij het voldoende afronden van de cursus en het bijwonen van alle lessen wordt daarvan € 125,- gesubsidieerd. Indien u uw certificaat haalt betaalt u zodoende uiteindelijk zelf een bedrag van € 75,-. Indien u dit certificaat haalt zult u worden opgenomen in het kwaliteitsregister van de Beweegkuur.

Interesse?

Gegadigden kunnen zich aanmelden bij ROC ID College bij Opleiding Sport en Bewegen, Greet van Goozen, e-mail: ggoozen@idcollege.nl of telefonisch 0172 – 460460 met opgave van naw-gegevens en email-adres.