



Themabijeenkomst: "Leefstijlinterventie bij type 2 diabetes: voeding als therapie en gedragsverandering"

Inhoud bijeenkomst:

1. Diabetes type 2: is het te genezen? 45 min
2. Voeding- en leefstijltherapie bij metabole problemen. 45 min
3. Leefstijlverandering is geen kwestie van moeten, maar motiveren en ondersteunen . 150 min

Start 13.00 uur, einde 17.30 uur.

Doelgroep: Huisartsen, specialisten, arts oudergeneeskunde, praktijkondersteuners en diëtisten

Maximaal aantal deelnemers : 25

begintijd	wat	wie	vorm
13.00 uur 45 min	Diabetes type 2: is het te genezen? Type 2 diabetes is het gevolg van een ongezonde omgeving / leefstijl in de context van een (epi)genetisch profiel dat diepe evolutionaire wortels heeft.	Jacqui van Kemenade	presentatie
45 min	Voeding- en leefstijltherapie bij metabole problemen. Praktische handvatten hoe met voedingstherapie bloedglucose, insuline productie, insuline gevoeligheid, verzadiging en het vrijkomen van energie uit de lichaamsvoorraad te beïnvloeden zijn.	Jacqui van Kemenade	presentatie
14:30 15 min	Pauze		
14.45	Motiverende gespreksvoering.	Rubik Nazarian	Interactief
17.30	Einde		



Motiverende gespreksvoering: "De kracht van leefstijl" #gedragsverandering #stoppenmetroken #overgewicht

Met aandacht voor de ambivalentie bij de patiënt is veel te bereiken.

Vet eten, roken, te veel drinken of te weinig bewegen is niet goed voor de gezondheid. Motiverende gespreksvoeringstechnieken helpen patiënten het verschil te zien tussen hun werkelijke gedrag en hun gewenste gedrag, en laten ze zelf onder woorden brengen wat ze kunnen doen voor een betere gezondheid. Want als een patiënt zélf zegt hoe hij meer kan bewegen of kan stoppen met roken, is hij eerder geneigd dit inderdaad te gaan doen, dan wanneer een ander hem dat vertelt.

Duur	Activiteiten	Doel
90 minuten	Theoretisch kader van motiverende gespreksvoering	Kennismaken met de basisprincipes van Motiverende Gespreksvoering: <ul style="list-style-type: none">- Basishouding van Motiverende gespreksvoering- Reparatierflex- Non-verbale communicatie- Gesprekstechnieken: Reflectief luisteren, samenvatten, doorvragen- Fases van motiveren: Aansluiten, focussen, ontlokken, plannen- Verandercirkel van Prochaska & DiClemente- Ambivalentie exploreren- Casuïstiek
15 minuten	Pauze	
60 minuten	Verandercirkel van Prochaska & DiClemente	-Herkennen waar de patiënt zit in de verander-cirkel en op de juiste manier daarop aan-sluiten. -Casuïstiek