



# Cursus Verdieping Sport & Bewegen

## Omschrijving van de cursus

Bewegen, leefstijl en preventie zijn maatschappelijk actuele en relevante thema's. Huisartsen en andere zorgverleners hebben een belangrijke rol in het actief bevorderen van een gezonde leefstijl, bewegen en preventie. De cursus 'Verdieping Sport & Bewegen' is ontwikkeld vanuit het gedachtegoed van het partnership 'Huisartsenzorg in Beweging' en is bedoeld om u als huisarts te ondersteunen bij het actief bevorderen van een gezonde leefstijl.

De cursus 'Verdieping Sport & Bewegen' is een vervolg op de Basiscursus Sportgeneeskunde die door de Stichting Opleidingen in de Sportgeneeskunde (SOS) wordt georganiseerd. De cursus wordt als één pakket van 4,5 dag aangeboden. De dagen geven verbreding en verdieping van de Basiscursus Sportgeneeskunde (sportblessures en lichamelijk onderzoek) en gaan daarnaast in op het belang van een actieve leefstijl, niet alleen voor de gezonde populatie, maar ook voor mensen met een chronische ziekte.

*Sportgeneeskunde is het medisch specialisme dat zich richt op het bevorderen, waarborgen en herstellen van de gezondheid van (potentiële) deelnemers aan sport en sportieve activiteiten. Ook richt het zich op het bevorderen, waarborgen en herstellen van de gezondheid van mensen met chronische aandoeningen door middel van sport en bewegen. Bij beide wordt uitdrukkelijk rekening gehouden met de sportspecifieke belasting en belastbaarheid.*

## Competenties

- Communicatieve vaardigheden
- Medisch handelen
- Samenwerken & Organisatie
- Kennis & Wetenschap

## Leerdoelen

- De huisarts is na afloop van deze cursus beter in staat om patiënten met vragen op het gebied van Sport en Bewegen te helpen in de eerste lijn. Het opzetten en implementeren van een sport- en beweegspreekuur in de praktijk/HOED behoort daarbij tot de mogelijkheden.
- De huisarts heeft kennis gemaakt met Motivational Interviewing: een gesprekstechniek om de patiënt effectief te stimuleren en te ondersteunen bij het proces van gedragsverandering naar een actieve leefstijl.
- De huisarts beheerst het lichamelijk onderzoek van het bewegingsapparaat en kan de juiste sportgerelateerde diagnose stellen.
- De huisarts heeft praktische handvatten gekregen om een overleg/ samenwerkingsverband op te zetten met de sportzorgketen in zijn of haar regio.

- De huisarts kan een op de individuele patiënt gericht beweegadvies geven, zowel aan gezonde sporters als aan patiënten met een chronische ziekte. Daarnaast kan de huisarts adequaat verwijzen naar de sportarts

## **Opzet**

De cursus 'Verdieping Sport & Bewegen' is verdeeld over vier themadagen en een afsluitende avond waarop de deelnemer zijn of haar verbeterplan zal presenteren. Op deze avond zullen ook de certificaten worden uitgereikt aan de deelnemers die de cursus met goed gevolg hebben afgerond.

De cursus is interactief en praktijkgericht van opzet. Er wordt in groepjes gewerkt aan de hand van casuïstiek. Er wordt van u een actieve inbreng verwacht. Naast het volgen van de cursusdagen wordt van u verwacht dat u gemiddeld 2 uur per week aan cursusopdrachten werkt.

## **Cursusdata**

De cursus wordt als één pakket van 4,5 dag aangeboden en vindt plaats op:

11 mei, 21 september, 30 november 2011, 8 februari 2012 en een nog nader te bepalen avond in mei 2012.

De cursus wordt gehouden op het Nationaal Sportcentrum Papendal, Arnhem.

## **Doelgroep**

Huisartsen die de Basiscursus Sportgeneeskunde hebben gevolgd.

Huisartsen in opleiding hebben de mogelijkheid om in het derde opleidingsjaar de cursus 'Verdieping Sport & Bewegen' te volgen in overleg met hun opleider.

## **Aantal deelnemers**

Maximaal 24.

## **Docenten**

Fred Hartgens (sportarts, Academisch Ziekenhuis Maastricht en SMA Maastricht)

Erik van de Sande (sportarts, SMA Hoorn en huisarts)

Esther Schoots (sportarts, SMA Utrecht)

De deelnemers zullen begeleid worden door huisartsbegeleiders en de bovengenoemde docenten.

## **Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG)**

In de cursusprijs is een aspirant VSG lidmaatschap van een jaar inbegrepen. Tevens ontvangt u het tijdschrift Sport & Geneeskunde gedurende een jaar. Uw aspirant VSG-lidmaatschap verschaft u toegang tot het besloten deel van de VSG-site waar een digitaal leersysteem is ingericht voor deze cursus. Hier kunnen de hand-outs van de presentaties, huiswerkopdrachten en de door de cursisten ontwikkelde verbeterplannen teruggevonden worden.

## Accreditatie

De cursus is geaccrediteerd voor huisartsen door het College voor Accreditering van de KNMG voor 32 punten.

## Kosten

De aanbiedingsprijs voor het pakket van 4,5 cursusdag is € 1.750,-. Deze prijs is inclusief koffie, thee, lunch, snacks en cursusmateriaal, waaronder het boek Sportgeneeskunde; Praktische huisartsgeneeskunde van F. Baarveld, F.J.G. Backx en Th. B. Voorn (t.w.v. € 68,-) en een syllabus.

## Inschrijven

Aanmelding voor de cursus geschiedt via bijgevoegd aanmeldingsformulier. Wij verzoeken u het formulier te retourneren aan het secretariaat van:

### De Stichting Opleidingen in de Sportgeneeskunde

Postbus 52, 3720 AB BILTHOVEN  
tel. 030-2252290, fax. 030-2252498

Tevens kunt u hier terecht met eventuele vragen over deze cursus. Inschrijving geschiedt op volgorde van datum inschrijving. Circa twee weken voor aanvang van de cursus wordt d.m.v. uw machtiging eenmalig cursusgeld van uw bankrekening afgeschreven.

*Deze cursus is ontwikkeld door:*

Vereniging voor Sportgeneeskunde  
Huisartsopleiding Nederland  
Landelijke Huisartsen Vereniging  
Nederlands Huisartsen Genootschap



Vereniging voor Sportgeneeskunde



Landelijke Huisartsen Vereniging





## **Programma themadagen Verdieping Sport & Bewegen 2011-2012**

### **Themadag Actieve leefstijl**

- 09.00 uur *Ontvangst met koffie/thee*
- 09.15 uur *Bespreking huiswerkopdrachten/ verbeterplan/ leerdoelen (in groepjes)*
- 10.00 uur *Inleiding Effectief beweegadvies van de huisarts (plenair)*
- 10.30 uur *Inleiding Actieve leefstijl (plenair)*
- 11.00 uur *Koffie / thee pauze*
- 11.15 uur *Workshop casuïstiek / vaardigheden oefenen (in groepjes)*
- 12.30 uur *Lunch*
- 13.30 uur *Inleiding Motivational Interviewing (plenair)*
- 14.15 uur *Workshop MI (in groepjes)*
- 15.45 uur *Model kortdurende interventie*
- 16.00 uur *Koffie / thee pauze*
- 16.15 uur *Evaluatie van de dag, huiswerk (in groepjes)*
- 17.00 uur *Broodmaaltijd met soep*
- 18.00 – 20.15 uur *Presentaties verbeterplannen cursisten voorgaande cursus*

### **Themadag Blessures bovenste extremiteit**

- 09.00 uur *Ontvangst met koffie/thee*
- 09.15 uur *Bespreking huiswerkopdrachten/ verbeterplan/ leerdoelen (in groepjes)*
- 10.00 uur *Schouderklachten (plenair)*
- 10.45 uur *Koffie / thee pauze*
- 11.00 uur *Schouderonderzoek (oefenen in tweetallen)*
- 12.00 uur *Blessureregistratie systeem*
- 12.30 uur *Lunch*
- 13.30 uur *Casus pols, schouder of elleboog (in groepjes)*
- 14.30 uur *Casus pols, schouder of elleboog (in groepjes)*
- 15.30 uur *Casus pols, schouder of elleboog (in groepjes)*
- 16.15 uur *Evaluatie van de dag, huiswerk (in groepjes)*
- 17.00 uur *Einde dag*

## **Themadag Beweegadviezen bij chronische ziekten 2011-2012**

- 09.00 uur *Ontvangst met koffie/thee*
- 09.15 uur Bespreking huiswerkopdrachten/ verbeterplan/ leerdoelen (in groepjes)
- 10.15 uur Training, herstel en revalidatie bij chronische patiënten (plenair)
- 11.00 uur *Koffie / thee pauze*
- 11.15 uur Longfysiologie bij COPD (plenair)
- 12.15 uur Activiteit COPD
- 12.30 uur *Lunch*
- 13.30 uur Workshop
- 15.00 uur *Koffie / theepauze*
- 15.15 uur Casus diabetes of COPD (in groepjes)
- 16.00 uur Casus diabetes of COPD (in groepjes)
- 16.15 uur Evaluatie van de dag, huiswerk (in groepjes)
- 17.00 uur *Einde dag*

## **Themadag Blessures onderste extremiteit**

- 09.00 uur *Ontvangst met koffie/thee*
- 09.15 uur Bespreking huiswerkopdrachten/ verbeterplan/ leerdoelen (in groepjes)
- 10.15 uur Training, herstel en revalidatie bij chronische patiënten (plenair)
- 11.00 uur *Koffie / thee pauze*
- 11.15 uur Longfysiologie bij COPD (plenair)
- 12.15 uur Activiteit COPD
- 12.30 uur *Lunch*
- 13.30 uur Workshop
- 15.00 uur *Koffie / theepauze*
- 15.15 uur Casus diabetes of COPD (in groepjes)
- 16.00 uur Casus diabetes of COPD (in groepjes)
- 16.15 uur Evaluatie van de dag, huiswerk (in groepjes)
- 17.00 uur *Einde dag*