

## Gezonde wijkaanpak



### **Tweedaagse Training: Gezondheidsbevordering - Van Ziekte en Zorg naar Gezondheid en Gedrag, Maatschappij en Mens**

Deze tweedaagse training biedt sociaal domein medewerkers en consultants de tools om effectiever bij te dragen aan de gezondheidsbevordering van burgers. Dit leidt tot gezondere, veerkrachtige wijken.

#### **Doelstelling**

Het doel van deze training is om sociaal domein medewerkers en consultants te voorzien van de kennis en vaardigheden die nodig zijn om de gezondheidsbevordering onder burgers te versterken. De focus ligt op preventie, gedragsverandering, netwerkzorg, bewustwording en het bevorderen van een gezonde leefstijl en communicatie.

#### **Doelgroep**

- Sociaal domein consultants
- Beleidsmedewerkers
- Welzijnswerkers
- Wijkteams
- Andere professionals betrokken bij de gezondheidsbevordering van burgers

Deze training wordt verzorgd door experts en biedt een combinatie van wetenschappelijke inzichten, onderzoek en praktijkervaring.

**Duur:** 2 dagen

## **Inhoud van de Training**

### **Inleiding tot Gezondheidsbevordering en Preventie**

- Basisprincipes van gezondheidsbevordering en het belang van preventie.
- Inzicht in sociale determinanten van gezondheid en hun impact op burgers.

### **Netwerkzorg en Samenwerking**

- Het belang van samenwerking tussen verschillende zorg- en welzijnsprofessionals (bijv. huisartsen, maatschappelijk werkers, diëtisten).
- Methoden voor het opzetten en onderhouden van effectieve netwerkzorg.
- Vaardigheden in het coördineren van zorg rondom de burger.

### **Gedragsveranderingstechnieken**

- Theoretische kennis over gedragsverandering.
- Praktische vaardigheden om gedragsverandering te faciliteren, zoals doelen stellen, coaching en motiveren van burgers.

### **Bewustwording en Communicatie**

- Strategieën om burgers bewust te maken van hun gezondheid en leefstijl.
- Effectieve communicatie- en gespreksvaardigheden om gevoelige onderwerpen aan te pakken en gedragsverandering te stimuleren.

### **Bevorderen van een Gezonde Leefstijl**

- Inzicht in de belangrijkste elementen van een gezonde leefstijl (voeding, beweging, mentale gezondheid).
- Ontwikkeling van interventies en programma's die gezond gedrag bevorderen.
- Casestudies en best practices voor de implementatie van leefstijlinterventies in de gemeenschap.

### **Toepassing en Implementatie**

- Ontwikkeling van een actieplan voor de implementatie van gezondheidsbevordering in de dagelijkse praktijk.

### **Evaluatie en Bijstelling**

- Methoden om de effectiviteit van gezondheidsbevorderende interventies te meten.
- Vaardigheden in het analyseren van resultaten en het bijstellen van interventies.

## Programma

### Dag 1:

- Het belang van preventie en vroegtijdige interventie
- Rollen en verantwoordelijkheden van consulenten in gezondheidsbevordering
- Overzicht van de belangrijkste gezondheidsuitdagingen in de gemeenschap
- Effectieve communicatievaardigheden
- Motivatie en gedragsverandering van burgers
- Technieken om gedragsverandering te ondersteunen
- Praktijkoefeningen
- Bewezen interventies
- Positieve gezondheid
- Krachtige basiszorg

### Dag 2:

- Leefstijl en preventie
- Basisprincipes van gezonde voeding
- Het belang van lichaamsbeweging
- Mentale gezondheid en stressmanagement
- Preventieve maatregelen
- Samenwerken met andere disciplines/netwerkzorg
- Uitwerken van casussen uit de praktijk
- Opstellen van gezondheidsbevorderende plannen
- Evalueren en monitoren van voortgang
- Evaluatie en doorlopende professionalisering
- Evaluatie van de training en feedback
- Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP)
- Netwerken en kennisdeling
- Doorlopende professionalisering en bijscholing

### Trainingsmethoden

- Presentaties en theorie
- Praktijkoefeningen
- Reflectiesessies

### Evaluatie en Certificering

- **Evaluatie:** Doorlopende evaluatie gedurende de training
- **Certificaat van Deelname:** Bij succesvolle afronding van de training
- **Locatie:** [Nog te bepalen]
- **Tijdstip:** Dagtrainingen van 9:00 tot 16:00 uur
- **Aantal Deelnemers:** Maximaal 12 per groep voor optimale interactie

Neem gerust contact met ons op voor een maatwerk trainingsaanbod.

## Organisatie

### Gezonde Wijkaanpak

Een initiatief van DAI Artsen

### Website:

[www.dai-artsen.nl](http://www.dai-artsen.nl)

<http://dai-huisartsen.nl/gezonde-wijk/>

### E-mail:

[secretariaat@academyinc.nl](mailto:secretariaat@academyinc.nl)

Academy Inc. is een scholingsbureau, verbonden aan DAI Artsen.

[www.academyinc.nl](http://www.academyinc.nl)

Academy Inc

