

Keuzedeel mbo

# **Gezonde leefstijl**

gekoppeld aan één of  
meerdere kwalificaties mbo

Code

**K0219**

Penvoerder: Sectorkamer zorg, welzijn en sport  
Gevalideerd door: Sectorkamer Zorg, welzijn en sport  
Op: 26-11-2015

# 1. Algemene informatie

## D1: Gezonde leefstijl

### Studielast

240

### Beroepsvereisten

Nee

### Certificaten

Ja

#### Scholingsbehoefte/landelijke herkenbaarheid

In de samenleving is groeiende aandacht voor een gezonde leefstijl ter bevordering van de algehele gezondheid. Uit onderzoek blijkt een duidelijk verband tussen (on)gezond gedrag en gezondheid. Veel organisaties onderschrijven het belang van een gezonde leefstijl voor hun klanten, zorgvragers en/of medewerkers. Bij deze organisaties is behoefte aan medewerkers die voorlichting kunnen geven en kansen kunnen signaleren en benutten om een gezonde leefstijl bij anderen te bevorderen, bijvoorbeeld bij het begeleiden van activiteiten. Dit geldt voor alle organisaties die het belang van een gezonde leefstijl onderschrijven, maar met name voor organisaties in de branches sport & bewegen, welzijn en gezondheid. Door het keuzedeel Gezonde leefstijl in te zetten voor bijscholing van medewerkers die activiteiten begeleiden en/of voorlichting geven, kan aan deze scholingsbehoefte worden voldaan.

#### Zelfstandige betekenis

Na het volgen van het certificaat Gezonde leefstijl zijn beroepsbeoefenaren in de sector Zorg, welzijn en sport breder inzetbaar. Door het geven van voorlichting en advies en het begeleiden van activiteiten kunnen ze een actieve bijdrage leveren aan het bevorderen van een gezonde leefstijl bij klanten, zorgvragers en/of collega's.

#### Doelgroep

Werknemers of zelfstandig ondernemers die voor hun werk mensen begeleiden bij het sporten en bewegen of bij dagelijkse activiteiten. Ook voor werkzoekende (beweeg, maatschappelijk of zorg) begeleiders is dit keuzedeel van toegevoegde waarde.

#### Ingangsdatum certificaat

29-01-2022

### Gekoppeld aan kwalificatie(s)

Zie bijlage op [www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers](http://www.s-bb.nl/kwalificatiedossiers)

### Toelichting

Dit keuzedeel is ontwikkeld door vertegenwoordigers van werkveld en onderwijs in samenwerking met Calibris.

In dit keuzedeel wordt gesproken van 'erkende' of 'kansrijke' beweegprogramma's (interventies) hiermee is bedoeld dat er gebruik wordt gemaakt van bijvoorbeeld interventies die zijn opgenomen in de Interventiedatabase Gezond en Actief Leven. De Interventiedatabase Gezond en Actief Leven is een gezamenlijk initiatief van Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) en RIVM Centrum Gezond Leven (CGL) in samenwerking met Trimbos-instituut. In de database zijn actuele leefstijlinterventies opgenomen die in Nederland beschikbaar zijn. Zie: <http://www.loketgezondleven.nl/interventies/i-database/>

#### Relevantie van het keuzedeel

Dit keuzedeel vormt een verdieping op kwalificaties sport en bewegen op niveau 3 en 4. Gezondheid en sport komt in het kwalificatiedossier aan de orde, dit keuzedeel focust op het belang van een gezonde leefstijl. De beginnend beroepsbeoefenaar leert deelnemers/cliënten te begeleiden naar een gezonde leefstijl.

#### Beschrijving van het keuzedeel

In het keuzedeel 'Gezonde leefstijl' leert de beginnend beroepsbeoefenaar kansen te signaleren om een gezonde leefstijl van deelnemers te bevorderen. Als 'ambassadeur gezonde leefstijl' benut hij deze signalen door samen met anderen actie te ondernemen. Hij geeft informatie en advies over een gezonde leefstijl en voert beweegprogramma's uit waarbij hij deelnemers begeleidt bij aanpassing c.q. verandering van leefstijl.

#### Branchevereisten

## D1: Gezonde leefstijl

Nee

**Aard van keuzedeel**

Verdiepend

## 2. Uitwerking

### D1-K1: Ondersteunt en faciliteert een gezonde leefstijl

#### Complexiteit

De beginnend beroepsbeoefenaar signaleert kansen om een gezonde leefstijl van deelnemers\* te bevorderen en ondersteunt deelnemers bij het realiseren van een gezonde(re) leefstijl. Hij past in zijn dienstverlening kennis toe op het gebied van de relatie tussen gezondheid en leefstijl, van fysieke en mentale belastbaarheid van deelnemers en specifieke vaardigheden om verandering van gedrag/leefstijl te stimuleren en te bestendigen. Hij werkt voor een deel vanuit protocollen, vanuit erkende/effectieve of kansrijke interventies. Hij werkt ook met minder gestandaardiseerde interventies, deze doen een groter beroep op het toepassen van kennis, zijn begeleidings- en coachingsvaardigheden, en zijn probleemoplossend vermogen. De werkzaamheden zijn beperkt gestandaardiseerd omdat hij zich richt op de wensen en mogelijkheden van de (groep) deelnemers voor wie hij nieuwe 'oplossingen' aandraagt. Complicerend in zijn rol als begeleider is dat het resultaat van zijn inspanningen in handen ligt van de deelnemer. De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor een zorgvuldige uitvoering van de leefstijlinterventie en voor aanpassing van zijn leefstijl.

\*Met deelnemer wordt ook cliënt bedoeld.

#### Verantwoordelijkheid en zelfstandigheid

De beginnend beroepsbeoefenaar voert zijn werkzaamheden zelfstandig uit. Bij bijzonderheden overlegt hij met zijn leidinggevende en/of een (externe) deskundige over een mogelijke aanpak. In projecten werkt hij samen met collega's en met in- en externe deskundigen uit het lokale en regionale netwerk. Hij draagt verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van zijn werkzaamheden en zijn eigen aandeel in de samenwerking. Eindverantwoordelijkheid ligt bij zijn leidinggevende.

#### Vakkennis en vaardigheden

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- heeft kennis van fysieke en mentale belasting van deelnemers
- heeft kennis van gezonde, actieve leefstijlen / gezond leefpatroon
- heeft kennis van relevante eigenschappen en eventuele ziektebeelden van doelgroepen in relatie tot gezonde leefstijl
- heeft kennis van concepten als gezonde school / wijk / stad
- heeft kennis van 'de sociale kaart' van kennisinstituten met erkende leefstijl interventies en leefstijlprofessionals
- heeft kennis van 'gezondheidsmetingen' en verkregen waarden (insuline, cholesterol, bloeddruk, bmi) en de consequenties daarvan voor de gezondheid
- heeft kennis van BRAVO (voldoende bewegen, niet roken, matig alcoholgebruik, gevarieerde voeding en tijd voor ontspanning)
- heeft kennis van de begrippen universele, selectieve, geïndiceerde en zorggerelateerde preventie
- heeft kennis van de grenzen van zijn eigen bekwaamheid en verantwoordelijkheid
- heeft kennis van een sociale en fysieke omgeving die een actieve leefstijl en gezonde voeding bevordert resp. belemmert
- heeft kennis van erkende en/of kansrijke leefstijlinterventies
- heeft kennis van gezondheidsclaims in relatie tot nieuwe voedingsproducten
- heeft kennis van het realiseren van duurzame gedragsverandering
- heeft kennis van motivatietechnieken
- heeft kennis van preventie in het kader van gezondheid
- heeft kennis van technologische mogelijkheden om een gezonde leefstijl te ondersteunen
- kan een leefstijlanalyse uitvoeren
- kan erkende en/of kansrijke beweegprogramma's toepassen om gezond gedrag te bevorderen
- kan feedbackvaardigheden toepassen in relatie tot zijn werkzaamheden
- kan kansen signaleren voor het bevorderen van een gezonde leefstijl
- kan mogelijke/gewenste samenwerkingspartners enthousiasmeren en samenbrengen
- kan motivatie- en begeleidingsmethodieken toepassen in relatie tot zijn werkzaamheden
- kan optreden als ambassadeur en aanjager van een gezonde leefstijl
- kan protocollen en richtlijnen toepassen met betrekking tot: gezondheid, hygiëne en veiligheid
- kan samenwerken aan gezonde leefstijlprojecten in een multidisciplinair team
- kan social media benutten ten behoeve van zijn werkzaamheden
- kan sociale vaardigheden toepassen in relatie tot zijn werkzaamheden

### D1-K1-W1: Signaleert en benut kansen voor het bevorderen van een gezonde leefstijl

#### Omschrijving

#### D1-K1-W1: Signaleert en benut kansen voor het bevorderen van een gezonde leefstijl

De beginnend beroepsbeoefenaar signaleert kansen en mogelijkheden voor het bevorderen van een gezonde leefstijl. Hij grijpt deze kansen en mogelijkheden aan door deze onder de aandacht te brengen van betrokkenen en potentiële samenwerkingspartners. Hij informeert en enthousiasmeert betrokkene(n) om (samen) te werken aan het faciliteren van een gezonde leefstijl. Hij doet voorstellen voor interventies en stemt dit af met zijn leidinggevende.

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft kansen en mogelijkheden om een gezonde leefstijl te bevorderen effectief opgepakt en onder de aandacht gebracht van betrokkenen.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- toont een open, onderzoekende houding om kansen te onderkennen;
- draagt belang en pluspunten van een gezonde leefstijl actief uit;
- legt actief contact met mensen in- en/of extern;
- stemt zijn plannen en ideeën af met deskundigen, potentiële partners en betrokkene(n);
- presenteert zijn plannen en ideeën op enthousiasmerende wijze.

De onderliggende competenties zijn: Samenwerken en overleggen, Overtuigen en beïnvloeden, Presenteren, Onderzoeken

#### D1-K1-W2: Geeft informatie, voorlichting en advies over een gezonde leefstijl

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar geeft de doelgroep informatie over een gezonde leefstijl, de gezondheidswinst en de mogelijkheden om gezonder te gaan leven en geeft tips en adviezen. In voorkomende situaties draagt hij kennis over van passende technologie en demonstreert zo mogelijk de toepassing. Hij geeft groepsgewijs en/of individueel voorlichting en advies over een gezonde leefstijl en de (technologische) middelen om een gezonde leefstijl in het dagelijks leven toe te passen.

##### Resultaat

De beginnend beroepsbeoefenaar heeft passende informatie, voorlichting en advies gegeven over een gezonde leefstijl en de mogelijkheden om dit in het dagelijks leven te integreren.

##### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- stemt zijn informatie, voorlichting en advies af op doelgroep, doel en situatie;
- presenteert overtuigend en enthousiasmerend;
- gebruikt in zijn informatie en voorlichting het BRAVO principe (voldoende Bewegen, niet Roken, matig Alcoholgebruik, gevarieerde Voeding en tijd voor Ontspanning);
- toont begrip voor de standpunten en handelwijze van de deelnemer(s).

De onderliggende competenties zijn: Aandacht en begrip tonen, Presenteren, Vakdeskundigheid toepassen

#### D1-K1-W3: Voert een beweegprogramma uit

##### Omschrijving

De beginnend beroepsbeoefenaar begeleidt individuen en/of groepen bij het realiseren van een gezonde leefstijl. Hij maakt samen met de betrokkene(n) een leefstijlanalyse. Op basis van de leefstijlanalyse en de wensen van de betrokkene(n) informeert hij betrokkene(n) over te behalen gezondheidswinst. Samen met de betrokkene(n) voert hij een beweegprogramma uit. Hij enthousiasmeert en stimuleert de betrokkene(n) om leefstijlaanpassingen door te voeren en geeft tips en advies om moeilijkheden te overwinnen. In voorkomende situaties monitort hij de voortgang en legt hij gegevens vast. Hij informeert de deelnemer over het bereiken van (tussen)resultaten en stimuleert tot het bestendigen van behaalde resultaten of het bijstellen van doelstellingen.

##### Resultaat

#### D1-K1-W3: Voert een beweegprogramma uit

Het beweegprogramma is op enthousiasmerende en professionele wijze uitgevoerd. Daarbij is de deelnemer op passende wijze gecoacht en gefaciliteerd bij het realiseren van een gezonde leefstijl.

#### Gedrag

De beginnend beroepsbeoefenaar:

- voert op deskundige wijze een leefstijlanalyse uit;
- coacht de betrokkene(n) op professionele wijze;
- werkt conform de richtlijnen van de interventie;
- daagt de betrokkene(n) doelgericht uit om moeilijkheden te overwinnen;
- blijft positief, ook als de betrokkene(n) het laat afweten;
- past doelen flexibel aan op veranderde omstandigheden;
- registreert gegevens volgens afgesproken procedure;
- verleidt de betrokkene(n) tot een gezondere leefwijze;
- past technologische hulpmiddelen, waaronder social media, effectief toe in de coaching en ondersteuning van deelnemer(s).

De onderliggende competenties zijn: Begeleiden, Vakdeskundigheid toepassen, Instructies en procedures opvolgen, Met druk en tegenslag omgaan, Formuleren en rapporteren