



LEEFSTIJLCOACH 1

COLOFON

Boom Beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteurs: Bert Geenen, Mirjam van Loo
Met medewerking van: CIOS Nederland

Titel: Leefstijlcoach 1
ISBN: 978 90 3726 547 7
1e druk/ 1e oplage

Bronvermeldingen: NOC*NSF, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Gezondheidsenquête | Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, PhotoStock10 | Shutterstock.com, Hung Chung Chih | Shutterstock.com.

© Boom Beroepsonderwijs 2023 | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom Beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUD

	Voorwoord	6
Thema 1	De leefstijlcoach	8
1.1	Casus	9
1.2	De leefstijlcoach	10
1.3	Kwaliteiten van de leefstijlcoach	16
1.4	Verdiepingsstof - Topsport leefstijlcoaching	22
1.5	Begrippen	23
Thema 2	Bewegen en gezondheid	24
2.1	Casus	25
2.2	Bewegen en gezondheidseffecten	26
2.3	Gezond bewegen	33
2.4	Beweegprogramma's	36
2.5	Aanbieders van beweegprogramma's	40
2.6	Verdiepingsstof - Sedentair gedrag	45
2.7	Verdiepingsstof - Effectieve interventies	45
2.8	Begrippen	46
Thema 3	Leefstijlfactor bewegen	48
3.1	Casus	49
3.2	Beweegrichtlijnen	50
3.3	Beweeggedrag van Nederlanders	59
3.4	Het in kaart brengen van het beweeggedrag	65
3.5	Stimuleren van sport en bewegen	70
3.6	Verdiepingsstof - MET-waarde	75
3.7	Verdiepingsstof - Sarcopenie	76
3.8	Verdiepingsstof - TNO Factsheet Zitten tijdens werk	76
3.9	Begrippen	77
Thema 4	Leefstijlfactor roken	78
4.1	Casus	79
4.2	Omschrijving en normen	80
4.3	Rookgedrag van Nederlanders	81
4.4	Gezondheidsrisico's van roken	85
4.5	Het in kaart brengen van het rookgedrag	91
4.6	Interventies stoppen met roken	97
4.7	Verdiepingsstof - Werking van nicotine	100
4.8	Verdiepingsstof - Kenmerken van verslaving	100
4.9	Verdiepingsstof - Gevolgen van roken	102
4.10	Verdiepingsstof - Websites rookgedrag	104
4.11	Verdiepingsstof - Maatregelen voor een rookvrije generatie	105
4.12	Verdiepingsstof - Website programma's	105
4.13	Begrippen	106

Thema 5	Leefstijlfactor alcoholgebruik	108
5.1	Casus	109
5.2	Omschrijving en normen	110
5.3	Alcoholgebruik van Nederlanders	113
5.4	Gezondheidsrisico's van alcoholgebruik	118
5.5	Het in kaart brengen van het alcoholgebruik	122
5.6	Interventies gericht op alcoholmisbruik	127
5.7	Verdiepingsstof - Werking van alcohol	130
5.8	Verdiepingsstof - Alcoholisme	131
5.9	Verdiepingsstof - Effecten van alcoholgebruik op pubers	132
5.10	Verdiepingsstof - AUDIT	132
5.11	Begrippen	133
Thema 6	Leefstijlfactor voeding	134
6.1	Casus	135
6.2	Voedingsstoffen	136
6.3	Energiebalans	148
6.4	Gezonde voeding	154
6.5	Eetgedrag van Nederlanders	169
6.6	Gezondheidsrisico's van ongezond eten	172
6.7	Het in kaart brengen van het voedingsgedrag	176
6.8	Advies, verwijzing en interventies	180
6.9	Verdiepingsstof - Energie	188
6.10	Verdiepingsstof - Cholesterol	188
6.11	Verdiepingsstof - Correctie op totale energieverbruik	189
6.12	Verdiepingsstof - Complexiteit van voedingsonderzoek	189
6.13	Verdiepingsstof - Aspartaam en gezondheid	190
6.14	Verdiepingsstof - Hoe werken plantensterolen?	190
6.15	Verdiepingsstof - Effect van diëten	191
6.16	Verdiepingsstof - Belangrijke websites	191
6.17	Begrippen	192
Thema 7	Leefstijlfactor ontspanning	194
7.1	Casus	195
7.2	Omschrijving van ontspanning en stress	196
7.3	Burn-out	207
7.4	Slaaphygiëne	211
7.5	Stress en de Nederlandse bevolking	215
7.6	Invloed van stress op de gezondheid	219
7.7	Het in kaart brengen van ontspanning en stress	222
7.8	Advies, verwijzen en interventies	226
7.9	Verdiepingsstof - Ontwikkeling van chronische stress	231
7.10	Verdiepingsstof - Fysiologische achtergrond stress en werking cortisol	232
7.11	Verdiepingsstof - Slaapcyclus in fasen	232
7.12	Verdiepingsstof - Tips minder stress op het werk	233
7.13	Begrippen	236

Thema 8	Health check	238
8.1	Casus	240
8.2	Doel en inhoud van de health check	241
8.3	Goed meten is weten	243
8.4	Intakegesprek	245
8.5	Leefstijlanalyse	248
8.6	Analyse lichaamssamenstelling	251
8.7	Metten van de bewegingseigenschappen	258
8.8	Analyse (positieve) gezondheid	265
8.9	Fase van gedragsverandering	272
8.10	Verdiepingsstof - Belasting en belastbaarheid	276
8.11	Verdiepingsstof - Websites health check	277
8.12	Begrippen	278
Thema 9	Het opstellen van een leefstijl- en beweegprogramma	280
9.1	Casus	281
9.2	Planmatig werken	283
9.3	De inhoud van een leefstijl- en beweegprogramma	284
9.4	Verdiepingsstof - Deming cirkel	290
9.5	Verdiepingsstof - Fasen van gedragsverandering	291
9.6	Begrippen	292
Thema 10	Leefstijlinterventies	294
10.1	Casus	295
10.2	Leefstijlinterventies	296
10.3	Ordering van leefstijlinterventies	299
10.4	Succesvolle leefstijlinterventies	305
10.5	Verdiepingsstof - Interventiedatabase Loket Gezond Leven	313
10.6	Verdiepingsstof - Bewegingsgerichte zorg	314
10.7	Verdiepingsstof - Duurzame inzetbaarheid	314
10.8	Verdiepingsstof - Stages of change	315
10.9	Begrippen	316
	Literatuurlijst	317
	Index	323

VOORWOORD

Angerenstein Sport & Bewegen is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen 2023. Angerenstein Sport & Bewegen bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, een digitaal platform waarin de theorie, opdrachten en verdiepingsstof te vinden is en digitale opdrachten.

Dit boek is een van de producten voor de profieltaken van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 4. In het volgende schema staat de opbouw van de methode.

Niveau 4 Profielen	Buurtsportcoach Bewegingsagoog Leefstijlcoach Trainer-coach/Instructeur
Niveau 3 en 4 Basiskerntaken	Sport- en bewegingsleider <ul style="list-style-type: none"> • DIDACTIEK van een les of training (kerntaak 1) • BEGELEIDEN van een les of training (kerntaak 1) • TRAININGSKUNDE van een les of training (kerntaak 1) • ORGANISEREN van een evenement (kerntaak 2)

Koppeling kwalificatiedossier 2023

Elk thema heeft een koppeling met een of meerdere werkprocessen van het kwalificatiedossier. Hierna tref je per thema aan met welk(e) werkproces(sen) deze is/zijn gekoppeld:

		Profieldeel						
		P3-K1-W1	P3-K1-W2	P3-K1-W3	P3-K1-W4	P3-K2-W1	P3-K2-W2	P3-K2-W3
	Sport en Bewegen 2024 978-90-372-6547-7 Leefstijlcoach 1							
1	De leefstijlcoach		x	x				
2	Bewegen en gezondheid	x		x				
3	Leefstijlfactor bewegen	x		x				
4	Leefstijlfactor roken	x		x				
5	Leefstijlfactor alcoholgebruik	x		x				
6	Leefstijlfactor voeding	x		x				
7	Leefstijlfactor ontspanning	x		x				
8	Health check	x						
9	Het opstellen van een leefstijl- en beweegprogramma		x					
10	Leefstijlinterventies			x				

De opbouw van de thema's

Ieder product bevat thema's die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veel zal raadplegen. Deze thema's bestaan uit:

- leerdoelen
- theorie (+ online verdiepingsstof)
- casuïstiek
- (digitale) verwerkingsopdrachten
- digitale toetsen.

Leerdoelen

Aan het begin van elk thema worden de leerdoelen en de relatie met het werkproces geformuleerd. De leerdoelen zijn afgeleid van de vakkennis en vaardigheden en van de gedragscriteria uit het kwalificatiedossier.

Theorie

De thema's bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Belangrijke begrippen worden uitgelegd in de tekst en zijn uitgelicht. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof, die beschikbaar is op www.boomdl.nl.

Casus

De casus bestaat meestal uit een situatie waar een sport- en bewegingsleider tegenaan kan lopen in de beroepspraktijk. Aan de hand van een aantal kennis- en vaardigheidsoopdrachten probeer je te bedenken wat je het best in deze situatie zou kunnen doen.

Digitale leeromgeving

Daarnaast zijn de onderdelen van Angerenstein Sport & Beweging ook beschikbaar via www.boomdl.nl. Het gaat om de volgende onderdelen:

- (extra) verwerkingsopdrachten
- filmmateriaal
- stappenplannen
- toetsen
- verdieping.

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken, moet je je licentie activeren:

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een thema hoort een aantal verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten helpen je de informatie uit de theorie te verwerken. Doordat je actief met de informatie aan de slag gaat, onthoud je de informatie beter.

Je kunt zelf kiezen of je de opdrachten alleen maakt of met een groepje. Ook is het mogelijk om de opdrachten eerst alleen te maken en daarna met een groepje medestudenten. Bij sommige opdrachten, zoals de woordspin, werk je in een groepje. Je kunt zelf kiezen welke opdrachten je maakt. Soms zit er voor een deel overlap in de opdrachten. De opdrachten worden langzaam maar zeker moeilijker. Bij de eerste opdrachten ligt het accent op kennis, bij de laatste opdrachten gaat het meer om het begrijpen en toepassen. De laatste opdracht van elk thema is een reflectieopdracht, waarbij je terugkijkt naar de leerdoelen van het thema.

Verwijzingen

Bij sommige verwerkingsopdrachten of theorie staat een verwijzing naar Boom digitaal. Daar vind je dan de bron (bijvoorbeeld een filmpje, afbeelding of website) die je nodig hebt bij het maken van de opdracht.

Digitale toetsen

Bij ieder thema kun je een nulmeting doen, waarmee je kunt laten zien wat je al kent en kunt. Je weet dan bijvoorbeeld aan welke onderwerpen je nog extra aandacht moet besteden. Zodra je een thema hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van het thema.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein Sport & Beweging!



THEMA 1

DE LEEFSTIJLCOACH

Inhoud thema

- De leefstijlcoach
- Kwaliteiten van de leefstijlcoach
- Verdiepingsstof
- Begrippen

De leefstijlcoach werkt aan het bevorderen van de gezondheid en het welbevinden van deelnemers/cliënten, met beweegactiviteiten als middel. De leefstijlcoach biedt leefstijl- en beweegprogramma's aan. De belangrijkste taak van de leefstijlcoach is het handhaven van een gezonde leefstijl of het verbeteren van de leefstijl van uiteenlopende doelgroepen. De kern van het beroep is leefstijlcoaching. Je toekomstige werkveld is heel breed. Een gezonde(re) leefstijl betreft namelijk heel veel verschillende mensen in uiteenlopende situaties. Het werkveld strekt zich uit van fitness- en wellnesscentra en zwembaden tot gezondheidscentra en verpleeghuizen. Het nastreven van een gezonde(re) leefstijl is voor veel mensen een grote uitdaging. Dit geldt voor jong en oud, voor relatief gezond tot behoorlijk ongezond en voor arm en rijk. Zo kun je te maken krijgen met kinderen met overgewicht, met inactieve ouderen, met werknemers die overwegend zittend werk doen tot weinig actieve bewoners van achterstandswijken.

Dit thema besteedt aandacht aan de functie, de taken, het werkveld en de kwaliteiten van de leefstijlcoach.

Relatie met werkproces

Het thema 'De leefstijlcoach' heeft met name een relatie met werkproces P3-K1-W2: Stelt een leefstijl- en beweegprogramma op, en met P3-K1-W3: Voert een leefstijl- en beweegprogramma uit.

Leerdoelen

- Je kunt een typering van het beroep van leefstijlcoach geven.
- Je kunt de belangrijkste werkzaamheden van de leefstijlcoach beschrijven.
- Je kunt het werkveld van de leefstijlcoach beschrijven.
- Je kunt de belangrijkste kwaliteiten van de leefstijlcoach beschrijven.

1.1 Casus

Opdracht 1 Casus

Het eerste stagegesprek

Jolijn volgt de opleiding Sport & Bewegen op niveau 4 en heeft het profiel Leefstijlcoach gekozen. Ze krijgt van de docent de opdracht om een stageplaats te zoeken. Jolijn wil haar bpv (beroepspraktijkvorming) graag in een groot fitnesscentrum doen. Ze weet dat dit bedrijf steeds meer aandacht heeft voor een gezonde leefstijl. Het is echt niet alleen maar aan apparaten trekken en grote spierballen krijgen. Op de site heeft ze gelezen dat ze ook met bijzondere doelgroepen werken, zoals mensen met obesitas of longaandoeningen. Vorige week had ze een gesprek met de bedrijfsleider. Ze vond het een lastig gesprek. Hij had nog nooit van leefstijlcoach gehoord. Tot nu toe had hij altijd studenten van het profiel Fitness gehad. Of ze uit kon leggen wat het verschil was en wat de winst voor zijn bedrijf zou zijn als zij met haar achtergrond stage kwam lopen. Ook de vraag over wat ze later met dat profiel wil worden, vond ze moeilijk te beantwoorden. Tot slot had hij haar gevraagd wat ze precies wilde komen leren.

Kennis

- a. Kun jij je het probleem van Jolijn voorstellen? Leg zo goed mogelijk uit waarvoor het profiel Leefstijlcoach je opleidt.
- b. Wat is het werkveld van de leefstijlcoach? Waar kan iemand met dit profiel later aan de slag?
- c. Wat zijn de belangrijkste taken en werkzaamheden van een leefstijlcoach?
- d. Op welke manier kunnen de profielen Trainer-coach/Instructeur en Leefstijlcoach elkaar aanvullen?
- e. Wat zou jij tijdens je eerste stage willen leren?

Vaardigheden

- f. Bereid een soortgelijk stagegesprek voor en voer het uit in een rollenspel.

1.2 De leefstijlcoach

De afgelopen jaren is de belangstelling voor sport en gezondheid enorm toegenomen. Dit heeft ertoe geleid dat verschillende functionarissen werken aan leefstijlcoaching en leefstijlverandering. Een groot aantal fysiotherapeuten, diëtisten, leraren lichamelijke opvoeding en fitnessinstructeurs houden zich hiermee bezig. De hbo-opleiding Sportkunde leidt leefstijlcoaches op en NL Actief heeft een opleiding Leefstijlcoach op niveau 4. In 2015 werd Sport, Bewegen en Gezondheid toegevoegd aan het kwalificatiedossier Sport en Bewegen. Vanaf 2022 wordt dit profiel Leefstijlcoach genoemd.

Het accent van de werkzaamheden van de leefstijlcoach ligt aan de uitvoerende kant. De hbo-opgeleide leefstijlcoaches houden zich wat meer bezig met de beleidsmatige en gedragsmatige aspecten van leefstijlverandering. In de praktijk van alledag zullen de werkzaamheden waarschijnlijk minder goed te scheiden zijn en door elkaar lopen.

De werkgelegenheid op het gebied van leefstijlverandering is onder andere ontstaan door het beleid van de overheid, die in sport en bewegen een belangrijk middel ziet om de gezondheid van de Nederlanders te verbeteren. De afgelopen jaren krijgt het thema sport en gezondheid de volle aandacht in alle sportnota's van de overheid. Ook in het Sportakkoord II (2023) is het een belangrijk thema.

Inleiding: Sport versterkt

Sport is van grote maatschappelijke waarde. Het is voor velen een belangrijk onderdeel van het dagelijks leven. Het draagt bij aan onze fysieke en mentale gezondheid, creëert saamhorigheid en biedt kansen voor persoonlijke ontwikkeling. Iedereen in Nederland heeft de kans om zonder belemmering te sporten, te excelleren in sport en te genieten van sport. We inspireren zoveel mogelijk mensen met de kracht van sport. Want Sport versterkt!

Bron: Ministerie van Volkgezondheid, Welzijn en Sport (2022).

Het profiel van de leefstijlcoach

Het werkveld van sport en bewegen is heel breed en kent dan ook veel verschillende sportbegeleiders, sportleiders en leefstijlcoaches. Voor de toekomstige leefstijlcoach is het belangrijk om te weten wat de belangrijkste werkzaamheden van dit beroep zijn. Om hier een goed beeld van te geven, besteden we aandacht aan de belangrijkste taken van de leefstijlcoach en aan de typering van het beroep. Het uitgangspunt is de beschrijving van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen (2022).

De leefstijlcoach en het kwalificatiedossier Sport en Bewegen

In het vorige [kwalificatiedossier](#) werd nog gesproken over het profiel Sport, bewegen en gezondheid. In het huidige kwalificatiedossier is gekozen voor de term leefstijlcoach. Dit geeft veel beter aan wat de kern van de werkzaamheden van deze functionaris is.

Het kwalificatiedossier Sport en Bewegen beschrijft de belangrijkste (kern)taken van de leefstijlcoach als volgt:

- P3-K1: Aanbieden van een leefstijl- en beweegprogramma
 - P3-K1-W1: Stelt de beginsituatie en doelstellingen vast
 - P3-K1-W2: Stelt een leefstijl- en beweegprogramma op
 - P3-K1-W3: Voert een leefstijl- en beweegprogramma uit
 - P3-K1-W4: Evalueert het leefstijl- en beweegprogramma.
- P3-K2: Coördineren van SB-(deel)projecten
 - P4-K2-W1: Stelt een projectplan op voor een SB-(deel)project
 - P4-K2-W2: Coördineert het SB-(deel)project
 - P4-K2-W3: **Monitort** de uitvoering van het SB-(deel)project.

Beroepsvereniging voor leefstijlcoaches

Sinds een aantal jaar bestaat er een beroepsvereniging voor leefstijlcoaches. Helaas behartigt deze organisatie alleen de belangen van de hbo-opgeleide en geaccrediteerde leefstijlcoaches.

Competentieprofiel Leefstijlcoach

De BLCN (Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland) heeft een **competentieprofiel** ontwikkeld voor de leefstijlcoach. Dit profiel is opgebouwd rondom zeven belangrijke rollen van de leefstijlcoach. Op de website van de BLCN vind je het complete profiel (<https://blcn.nl>).

**Kennisplatform leefstijlcoaching**

Er bestaat ook een kennisplatform leefstijlcoaching (KPLC). Ze houden zich bezig met tal van onderwerpen die te maken hebben leefstijlcoaching. Enkele zijn:

- Hoe ziet een goed gesprek over leefstijlverandering eruit?
- Hoe begeleid je mensen naar gedragsverandering?
- Hoe zorg je als leefstijlcoach of zorgprofessional dat je patiënt of cliënt blijvend zijn gedrag verandert?
- Hoe verhoudt de leefstijlcoaching zich tot andere taken en rollen in de zorg, in welzijn of bij een werkgever?



Bekijk voor meer informatie de website 'Kennisplatform leefstijlcoaching'.

Belangrijke werkzaamheden

Je werk als leefstijlcoach heeft met name te maken met het opstellen, uitvoeren en evalueren van een leefstijlprogramma en/of een beweegprogramma. Je houdt je bezig met een gezonde(re) leefstijl voor uiteenlopende doelgroepen. Een gezonde leefstijl heeft vooral te maken met de zogenaamde leefstijlfactoren. De belangrijkste leefstijlfactoren zijn bewegen, roken, alcoholgebruik, voeding en ontspanning.