



LEEFSTIJLCOACH 2

COLOFON

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

Auteurs: Marco Barten, werkzaam bij Kenniscentrum Sport, Rachel van den Berg, Ton van der Eerden, Bert Geenen, Anneke Hiemstra, werkzaam bij Kenniscentrum Sport; Mirjam van Loo, Rob Oostveen
Met medewerking van: CIOS Nederland
Eindredactie: Bert Geenen

Bronvermelding: Diversions, wkof.nl/aanbevelingen, NKR Cijfers – IKNL, KWF, Veiligheid.nl, Oasisamuel|Shutterstock.com, ANP, Vincent Jannink, Caspar Huurdeman Fotografie, Imago Sportfotodienst GmbH, Berlinda van Dam, Patricia Rehe, Patricia Rehe, Flip Franssen, Robin Utrecht, Olaf Kraak Fotografie, REX by | Shutterstock, Anita Pantus, Roger Dohmen Fotografie

Titel: Leefstijlcoach 2
ISBN: 978 90 3726 548 4
1e druk/ 1e oplage

© 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. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

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	7
Thema 1	Diabetes mellitus	10
1.1	Casus	11
1.2	Bloedsuikerregulatie	12
1.3	Diabetes mellitus	15
1.4	Diabetes mellitus in Nederland	18
1.5	Risicofactoren	21
1.6	Gevolgen	23
1.7	Interventies	29
1.8	Verdiepingsstof - Koolhydraten	38
1.9	Verdiepingsstof - Alveesklier	39
1.10	Verdiepingsstof - Glucosetransport	40
1.11	Verdiepingsstof - Websites over diabetes mellitus	40
1.12	Verdiepingsstof - Diffusie	41
1.13	Verdiepingsstof - Osmose	42
1.14	Verdiepingsstof - Anatomie en functie van het oog	43
1.15	Verdiepingsstof - Eerste hulp bij hypoglykemie	43
1.16	Begrippen	44
Thema 2	Kanker	46
2.1	Casus	47
2.2	Wat is kanker?	48
2.3	Behandeling van kanker	49
2.4	Kanker in Nederland	54
2.5	Leefstijl en kanker	56
2.6	De gevolgen van kanker	66
2.7	Interventies	67
2.8	Verdiepingsstof - Indeling van kanker	75
2.9	Verdiepingsstof - Websites over kanker	75
2.10	Verdiepingsstof - Het lymfestelsel	76
2.11	Verdiepingsstof - Hormonen	77
2.12	Verdiepingsstof - Huidkanker	78
2.13	Verdiepingsstof - Ondersteunende organisaties	78
2.14	Verdiepingsstof - Oncologische revalidatie	79
2.15	Begrippen	81
Thema 3	Longaandoeningen	82
3.1	Casus	83
3.2	Longaandoeningen in Nederland	85
3.3	Bouw en werking van de longen	86
3.4	Astma	91
3.5	COPD	96
3.6	Taaistlijmziekte (cystic fibrosis)	102
3.7	Gevolgen van longaandoeningen	104
3.8	In kaart brengen van de beginsituatie	107
3.9	Trainingsmethoden en interventies	111
3.10	Verdiepingsstof - Functioneren van de longen bij ouder worden	119
3.11	Verdiepingsstof - Depressie, angst, steun en begeleiding	119
3.12	Verdiepingsstof - Sport, bewegen en fysio	119
3.13	Verdiepingsstof - Longontsteking (pneumonie)	120
3.14	Verdiepingsstof - Dopingautoriteit en sporters met een longaandoening	121

3.15	Verdiepingsstof - Folders sporten met een chronische aandoening	121
3.16	Begrippen	122
Thema 4	Reumatische aandoeningen	124
4.1	Casus	125
4.2	Reumatische aandoeningen in Nederland	127
4.3	Reumatische aandoeningen	129
4.4	Factoren die een rol spelen bij reuma	141
4.5	Gevolgen van reuma	143
4.6	Interventies	147
4.7	Verdiepingsstof - Osteofyten	152
4.8	Verdiepingsstof - Pijnpunten	153
4.9	Verdiepingsstof - Auto-immuunziekte	154
4.10	Verdiepingsstof - De gevaren van sporten met ontstekingsremmers	154
4.11	Begrippen	155
Thema 5	Hart- en vaatziekten	156
5.1	Casus	157
5.2	Hart en bloedvaten	158
5.3	Aandoeningen	163
5.4	Hart- en vaatziekten in Nederland	171
5.5	Risicofactoren	173
5.6	Gevolgen	175
5.7	Interventies	177
5.8	Verdiepingsstof - Diffusie	184
5.9	Verdiepingsstof - Dotter- en stentbehandeling	185
5.10	Verdiepingsstof - Bypassoperatie	185
5.11	Verdiepingsstof - Hersenen	186
5.12	Verdiepingsstof - Websites over hart- en vaatziekten	187
5.13	Begrippen	188
Thema 6	Ouderen	190
6.1	Casus	191
6.2	Ouderen en vergrijzing	192
6.3	Gezondheid van ouderen	196
6.4	Beweeggedrag van ouderen	203
6.5	Alcoholgebruik en rookgedrag van ouderen	210
6.6	Voedingsgedrag van ouderen	216
6.7	Ouderen, slaapgedrag en stress	221
6.8	Interventies gericht op ouderen	226
6.9	Verdiepingsstof - Dubbele vergrijzing	232
6.10	Verdiepingsstof - Visuele beperking en sport	232
6.11	Verdiepingsstof - DALY's	233
6.12	Verdiepingsstof - Spierversterkende oefeningen, botversterkende oefeningen en balansoefeningen voor ouderen	234
6.13	Verdiepingsstof - Bewegingsgerichte zorg	234
6.14	Verdiepingsstof - Cue to action	236
6.15	Verdiepingsstof - Wat is een gezonde wijk?	236
6.16	Begrippen	237

Thema 7	Overgewicht	240
7.1	Casus	241
7.2	Omschrijving en normen	242
7.3	Overgewicht en obesitas in Nederland	250
7.4	Oorzaken van overgewicht	254
7.5	Gezondheidsrisico's van overgewicht	258
7.6	Testen en meten	261
7.7	Interventies	266
7.8	Afvallen	271
7.9	Verdiepingsstof - Invloed van hormonen	281
7.10	Verdiepingsstof - Stress en stofwisseling	282
7.11	Verdiepingsstof - Emotie-eters en externe eters	282
7.12	Verdiepingsstof - De pijlers van de JOGG-aanpak	283
7.13	Verdiepingsstof - Afterburn	283
7.14	Verdiepingsstof - Maagband	283
7.15	Begrippen	284
Thema 8	Gezondheid en gezondheidsgedrag	286
8.1	Casus	287
8.2	Gezondheid en gezondheidsgedrag	288
8.3	Geslacht en gezondheid	295
8.4	Sociaal-economische status en gezondheid	298
8.5	Verdiepingsstof - Multidimensional health locus of control (MHLC)	307
8.6	Verdiepingsstof - Door overgewicht meer ongevallen op het werk	307
8.7	Verdiepingsstof - Wat is sociale steun?	308
8.8	Begrippen	309
Thema 9	Gedragsverandering	310
9.1	Casus	311
9.2	Determinanten van gezondheidsgedrag	312
9.3	Modellen gezondheidsgedrag	319
9.4	Coping	324
9.5	Motiverende gespreksvoering	326
9.6	Verdiepingsstof - Aangeleerde hulpeloosheid	331
9.7	Verdiepingsstof - Cognitieve dissonantie	332
9.8	Verdiepingsstof - Verwachtingstheorie van Vroom	332
9.9	Verdiepingsstof - Adaptieve coping	333
9.10	Begrippen	335
Thema 10	Sport- en gezondheidsbeleid	336
10.1	Casus	337
10.2	Missie, visie en beleid	338
10.3	Beleidsplan	341
10.4	Beleidsinstrumenten	346
10.5	Verandermanagement	352
10.6	Ontwikkelingen in de gezondheidszorg in Nederland	354
10.7	Gezondheidsbeleid	362
10.8	Sportbeleid	366
10.9	Verdiepingsstof - Gebiedsgerichte analyse	370
10.10	Verdiepingsstof - Vijfkrachtenmodel	370
10.11	Verdiepingsstof - Positieve gezondheid	371
10.12	Verdiepingsstof - Diversiteit	371
10.13	Begrippen	372

Thema 11	Samenwerken in netwerken	374
11.1	Casus	375
11.2	Wat is samenwerken in een netwerk?	376
11.3	Aspecten van samenwerking	378
11.4	De innovatiespiraal	381
11.5	De netwerkanalyse	386
11.6	De veranderdriehoek	389
11.7	De tijdlijnmethode	392
11.8	Verdiepingsstof - Videonetwerken in een notendop	396
11.9	Verdiepingsstof - Lezing van Edwin Kaats over samenwerking (KNVB-congres)	396
11.10	Verdiepingsstof - Vitale ruimte	397
11.11	Begrippen	398
	Literatuurlijst	399
	Index	404

VOORWOORD

Angerstein Sport & Bewegen is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen 2023. Angerstein 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	<p>Buurtsportcoach</p> <p>Bewegingsagoog</p> <p>Leefstijlcoach</p> <p>Trainer-coach/Instructeur</p>
Niveau 3 en 4 Basiskerntaken	<p>Sport- en bewegingsleider</p> <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. Hieronder tref je per thema aan met welk(e) werkproces(sen) deze is gekoppeld:

		Profieldeel			
		P3-K1-W1	P3-K1-W2	P3-K1-W3	P3-K2-W3
Sport en Bewegen 2024					
978-90-372-6548-4					
1	Diabetes mellitus		X	X	
2	Kanker		X	X	
3	Longaandoeningen		X	X	
4	Reumatische aandoeningen		X	X	
5	Hart- en vaatziekten		X	X	
6	Ouderen		X	X	
7	Overgewicht		X	X	
8	Gezondheid en gezondheidsgedrag		X	X	
9	Gedragsverandering		X	X	
10	Sport- en gezondheidsbeleid		X	X	
11	Samenwerken in netwerken		X		

De opbouw van de thema's

Ieder product bevat thema's die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veelvuldig 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 een situatie waar een sport- en bewegingsleider tegenaan kan lopen in de beroepspraktijk. Aan de hand van een aantal kennis- en vaardigheidsopdrachten probeer je te bedenken wat je het best in deze situatie zou kunnen doen.

Digitale leeromgeving

Daarnaast zijn de onderdelen van Angerenstein Sport & Bewegen 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 & Bewegen!



THEMA 1

DIABETES MELLITUS

Inhoud thema

- Bloedsuikerregulatie
- Diabetes mellitus
- Diabetes mellitus in Nederland
- Risicofactoren
- Gevolgen
- Interventies
- Verdiepingsstof
- Begrippen

Diabetes mellitus is de medische term voor suikerziekte. Er zijn meerdere types suikerziekte te onderscheiden. In dit thema komt de specifieke doelgroep mensen met diabetes mellitus type 2 aan bod. De leefstijlcoach kan mensen met diabetes type 2 begeleiden. Daarnaast kan de leefstijlcoach de leefstijlfactoren bewegen en voeding inzetten als middel ter preventie van diabetes mellitus type 2.

Relatie met werkproces

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

Leerdoelen

- Je kunt omschrijven wat diabetes is.
- Je kunt de relatie tussen de leefstijlfactoren en diabetes beschrijven.
- Je kunt de gevolgen van diabetes beschrijven.
- Je kunt het belang van sport en bewegen voor diabetici beschrijven.
- Je kunt de belangrijkste interventies gericht op diabetes beschrijven.
- Je kunt een leefstijl- en beweegprogramma voor mensen met diabetes opstellen en uitvoeren.

1.1 Casus

Opdracht 1 Casus

De suiker van mevrouw Balinge

Mevrouw Balinge is een dame van Surinaamse afkomst. Ze is 60 jaar en heeft sinds een jaar diabetes type 2. De leefstijladviseur van de huisartsenpraktijk waar ze onder controle is, heeft met haar doorgenomen welke factoren meespelen bij het verloop van haar diabetes. Ze kreeg het advies om af te vallen en meer te bewegen. Ze is acht maanden geleden bij jouw sportschool begonnen met sporten. Aanvankelijk ging het heel goed, ze kwam ongeveer drie keer in de week en de kilo's vlogen eraf. Ze kreeg complimenten van de diabetesverpleegkundige en mocht stoppen met een deel van haar medicatie. De afgelopen maand heeft mevrouw Balinge wat minder vaak gesport. Er waren steeds weer andere belangrijke dingen waardoor haar afspraak in de sportschool even verschoven moest worden.

Vandaag komt ze binnen en zegt dat ze vandaag niet wil sporten, omdat ze vanmiddag met vriendinnen gaat koken voor een buurtfeest later deze week. Je vraagt of ze tijd heeft om een kopje koffie te drinken en jullie gaan even zitten voor een gesprekje.

Kennis

- a. Wat is diabetes type 2? Benoem de verschillen met diabetes type 1.
- b. Wat is de relatie tussen het ontstaan van diabetes type 2 en leefstijl?
- c. Bepaalde bevolkingsgroepen hebben meer kans op het ontwikkelen van diabetes type 2. Welke bevolkingsgroepen zijn dat?
- d. In welke fase van gedragsverandering zit mevrouw Balinge? Waaraan kun je dat zien?

Vaardigheden

- e. Rollenspel. Verdeel de rollen (mevrouw Balinge, leefstijlcoach, observatoren).
- f. Bereid een intakegesprek met mevrouw Balinge voor waarbij haar motivatie besproken wordt.
- g. Voer het motivatiegesprek met mevrouw Balinge. Achterhaal of er factoren zijn die een terugval zouden kunnen veroorzaken. Ga samen op zoek naar manieren om dit te voorkomen.

1.2 Bloedsuikerregulatie

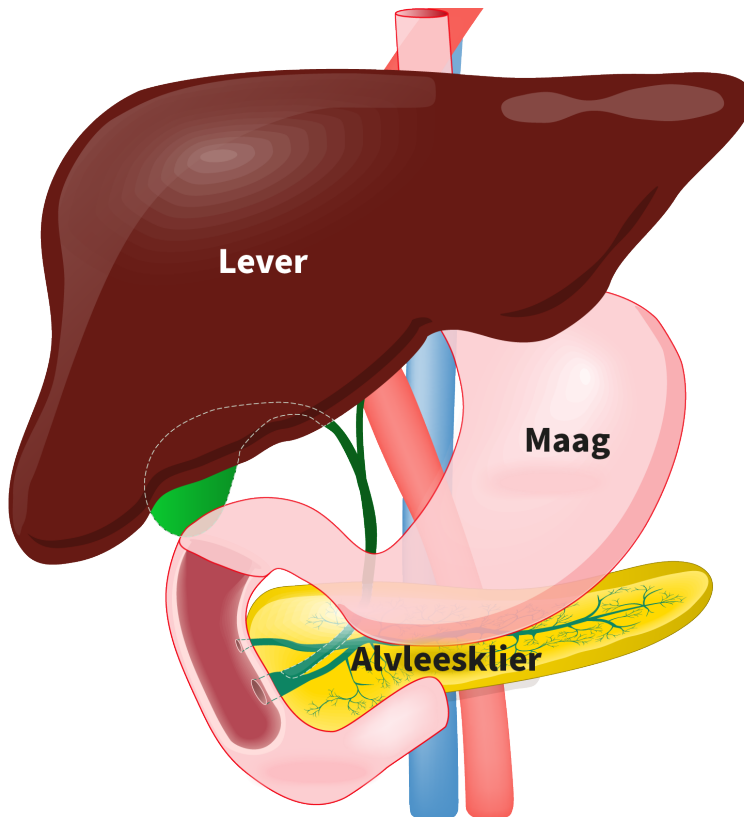
Diabetes Mellitus is de medische term voor suikerziekte. Om te kunnen begrijpen wat er gebeurt bij diabetes mellitus, is het belangrijk om te weten hoe het lichaam in een gezonde situatie de hoeveelheid suiker in het bloed onder controle houdt.

Suiker is een belangrijke brandstof die nodig is om weefsels hun functie te kunnen laten uitvoeren. Suiker behoort tot de voedingsstofgroep koolhydraten. Koolhydraten kun je onderverdelen in enkelvoudige en meervoudige suikers. Een voorbeeld van enkelvoudige suiker is glucose. Een voorbeeld van meervoudige suiker is zetmeel. Alle koolhydraten worden tijdens de spijsvertering afgebroken tot glucose, zodat de koolhydraten opgenomen kunnen worden in het lichaam.



Lees de verdiepingsstof 'Koolhydraten'.

Het bloed zorgt voor de verspreiding van glucose door het hele lichaam. De hoeveelheid suiker in het bloed wordt de bloedsuikerspiegel genoemd. De **bloedsuikerspiegel** schommelt bij gezonde mensen tussen de 4 en de 8 mmol/l (millimol per liter). Het lichaam zorgt er zelf voor dat deze grenzen niet overschreden worden. Op het moment dat glucose opgenomen wordt in het bloed, stijgt de bloedsuikerspiegel. Door deze stijging gaat er een signaal naar de alvleesklier (pancreas) dat er insuline nodig is.



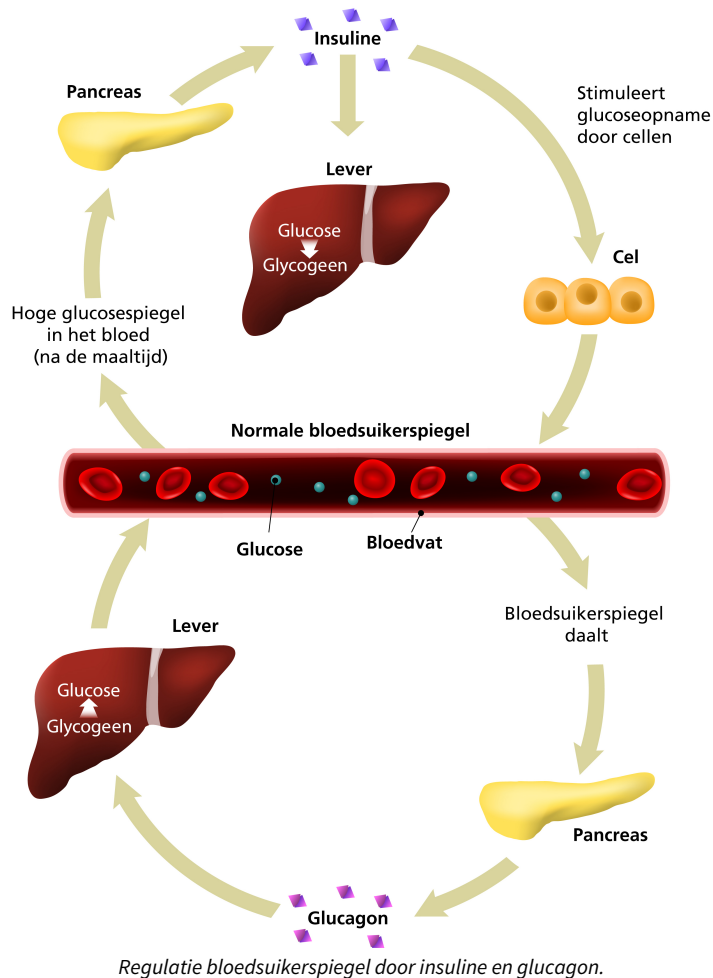
De alvleesklier ligt in de buikholte onder de lever, achter de maag.



Lees de verdiepingsstof 'Alvleesklier'.

Insuline is een hormoon dat gemaakt wordt in bepaalde cellen van de alvleesklier. Deze cellen worden de bètacellen (β -cellen) van de eilandjes van Langerhans genoemd. Insuline kan op twee manieren zorgen voor een verlaging van de bloedsuikerspiegel. Allereerst zorgt insuline ervoor dat glucose vanuit het bloed opgenomen kan worden in de cellen. Insuline is de 'sleutel' die de cel opent voor glucose. In de cellen wordt glucose gebruikt als brandstof.

Daarnaast zorgt insuline ervoor dat glucose die niet direct nodig is, in de cellen opgeslagen wordt als glycogeen. Glycogeen is een ingewikkeld koolhydraat dat bestaat uit lange strengen glucosemoleculen. De opslag van glycogeen vindt vooral plaats in de lever en het spierweefsel.



Op het moment dat de bloedsuikerspiegel laag is, gaat er een signaal naar de alvleesklier dat er glucagon nodig is. Glucagon is een hormoon dat eveneens gemaakt wordt in de alvleesklier. De cellen die glucagon maken worden de alfacellen (α -cellen) van de eilandjes van Langerhans genoemd. Glucagon brengt de bloedsuikerspiegel omhoog door ervoor te zorgen dat het in de lever opgeslagen glycogeen omgezet wordt in glucose, waarna het afgegeven wordt aan het bloed.