



Wil jij ook aan de slag als BeweegKuur-instructeur binnen de BeweegKuur? Dat kan! Volg de cursus tot BeweegKuur-instructeur en vorm samen met zorgverleners de keten die zorgt voor een actieve en gezonde leefstijl van de deelnemers.

Want deze actieve en gezonde leefstijl is voor deelnemers aan de BeweegKuur niet vanzelfsprekend. Ze hebben begeleiding nodig, een stok achter de deur zo je wilt, om hun leefstijl aan te passen. Door middel van de begeleiding vanuit de huisarts, een leefstijladviseur, fysiotherapeut en een diëtist wordt in maximaal één jaar een actievere en gezondere leefstijl aangewend. En daarin speelt het lokale sport- en beweegaanbod een grote rol. Zonder aanbod immers geen beweging.

Hier komt de BeweegKuur-instructeur om de hoek. Dit kunnen de volgende personen zijn;

- Fitnessinstructeur
- sport & bewegingsleider
- trainer/coach
- mbvo leid(st)er
- sport & bewegingscoördinator
- leider sportief wandelen
- nordic walking instructeur
- allen niveau 3 of hoger.

Tijdens het jaar begeleiding vanuit de BeweegKuur bewegen de deelnemers 'in de wijk'. Om deze deelnemers zo goed mogelijk te begeleiden is de cursus tot BeweegKuur-instructeur ontwikkeld.

Wat doe je onder andere als BeweegKuur-instructeur?

- Je stelt een gevarieerd sport- en beweegprogramma op dat is afgestemd op de mogelijkheden en behoeften van de deelnemers.
- Je begeleidt en coacht de deelnemers om een gezonde en actieve leefstijl te behouden.
- Voor veel deelnemers ben je een belangrijk baken op weg naar een nieuwe leefstijl.
- Je neemt regelmatig contact op met andere professionals die in de BeweegKuur werken over voortgang van deelnemers.

Waarom deze cursus nu?

Het heeft verschillende voordelen om de cursus al in 2010 te volgen.

We zetten ze hier op een rijtje:

- De scholing wordt in 2010 met subsidie – en daardoor veel goedkooper voor de deelnemers – aangeboden;
- Je wordt opgenomen in het kwaliteitsregister BeweegKuur-instructeur, dit houdt in dat je (kwaliteit & expertise) als BeweegKuurinstructeur zichtbaar wordt voor deelnemers, leefstijladviseurs en zorgprofessionals;
- Het verreekt je kennis over de oorzaken en gevolgen van diabetes en obesitas, het (psychologische en fysiologische) effect van bewegen (gecombineerd met voedingsadvies), op de gezondheid van de deelnemer en kunt deze theorie vertalen naar motiverende effectieve beweeglessen. Je draagt bij aan een duurzame gedragsverandering door middel van coaching- en motivatietechnieken.

Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Wat komt er tijdens de cursus aan de orde?

Met de cursus 'BeweegKuurinstructeur' krijgen cursisten kennis en middelen aangereikt waarmee zij in staat zijn om mensen met overgewicht en obesitas in combinatie met een andere risicofactor, bijvoorbeeld diabetes type 2, op een kwalitatief goede wijze te begeleiden bij het sporten en bewegen. De cursus bestaat uit theorie en achtergronden over diabetes type 2 en overgewicht/obesitas, gezondheidsvoordelen van bewegen, richtlijnen voor bewegen, wat te doen bij complicaties. Naast de theorie komen er ook praktijklessen en opdrachten aan bod.

Het gaat om de volgende onderwerpen:

- Fysiologische en psychische effecten van obesitas en diabetes, en gevolgen op de langere termijn (gezondheidsrisico's);
- Oorzaken, kenmerken, risico's en klachten van diabetes / obesitas;
- Praktische handvaten om trainingen zo op te bouwen en in te richten dat deze effectief en leuk zijn voor sporters met obesitas en diabetes;
- Gezondheidsvoordelen en effecten van bewegen;
- Motiveren van patiënten via motivational interviewing en coachingsgesprekken;
- Richtlijnen voor bewegen bij diabetes;
- Hoe te handelen bij complicaties.

Waar?

De cursussen 'BeweegKuurinstructeur' worden aangeboden door ca. 15 MBO Sport en Beweegopleidingen, verspreid over Nederland. Eind augustus 2010 komt meer informatie over de scholingsaanbieders via de website beschikbaar. Naar verwachting zijn de eerste cursusdata van alle scholingsaanbieders alsook de locatie uiterlijk eind september 2010 bekend. Kijk op www.beweegkuur.nl voor een overzicht van locaties.

Duur?

De cursussen 'BeweegKuurinstructeur' bestaat uit 12 lessen + eventuele zelfstudie-uren. Na het met goed gevolg afleggen van de cursus (portfolio-assesment en uitstroomtoets) ontvang je een certificaat en wordt je opgenomen in het Kwaliteitsregister BeweegKuurinstructeur. Voor de cursus wordt geen vrijstelling verleend.

Kosten

Kosten voor deelname aan de cursus BeweegKuurinstructeur bedragen 200 euro inclusief materiaal (cursusboek). Bij het voldoende afronden van de cursus en het bijwonen van alle lessen wordt hiervan 125 euro gesubsidieerd door NISB. Indien u uw certificaat haalt, betaalt u zodoende uiteindelijk zelf een bedrag van 75 euro. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen investeert hiermee in het voorbereiden van partijen op de landelijke invoering van de BeweegKuur.

Wat is de BeweegKuur?

De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie gericht op mensen met obesitas en voor mensen met overgewicht in combinatie met een (andere) risicofactor, bijvoorbeeld diabetes type 2. Vanuit de eerstelijnszorg wordt een deelnemer begeleid naar een duurzame gedragsverandering op het gebied van voeding en beweging. Wanneer de deelnemer uitstroomt uit de eerstelijnszorg, komt de BeweegKuurinstructeur in beeld in het lokale sport- en beweegaanbod.

Politieke ambitie is om de BeweegKuur per 1 januari 2012 op te nemen in het basispakket van de zorgverzekering. Dan moet een landelijk dekkend netwerk zijn opgeleid en de BeweegKuur breed beschikbaar via iedere huisartsenpraktijk. De BeweegKuur loopt als gecombineerde leefstijlinterventie voorop als het gaat om preventie in het basispakket.

In 2010 zijn er ruim 150 locaties die de BeweegKuur aanbieden.

Interesse?

Heb je interesse in het volgen van de cursus BeweegKuurinstructeur en/of wil je op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen, verzoeken wij je naam, woonplaats en functie naar ons te mailen naar info@beweegkuur.nl onder vermelding van BeweegKuurinstructeur. U blijft automatisch op de hoogte zodra er meer nieuws beschikbaar is.

Kijk op www.beweegkuur.nl voor meer informatie over locaties, data en inschrijven.