

# Leefstijl in de spreekkamer

Praktische interventies voor de zorgpraktijk

 Dinsdag 4 november 2025

Eendaagse cursus

## Programma en data

De cursus 'Leefstijl in de spreekkamer' bestaat uit een interactief programma van 9:30-16:00 uur.

- 🕒 **09:00 - Ontvangst met koffie, thee en uitreiking cursusmap**
- 🕒 **9:30 - Kennismaking en leerdoelen bespreken**
- 🕒 **9:45 - Introductie en wetenschap**
  - › Introductie: het belang van leefstijl
  - › Het nieuwe roken - welke gezondheidsgevaren zijn er in de westerse samenleving?
  - › De wetenschappelijke inzichten achter leefstijlinterventies
  - › Effect van leefstijl op preventie en management van chronische aandoeningen
- 🕒 **10:45 - Koffie- en theepauze**
- 🕒 **11:00 - Diagnostiek en signalering - leefstijl in de spreekkamer**
  - › Hoe maak je ruimte voor het gesprek in een drukke agenda?
  - › Tools en methodieken - welke leefstijlvragenlijsten en gesprekstechnieken kun je inzetten?
  - › De rol van comorbiditeit en psychosociale factoren op leefstijl - hoe prioriteer je bij multiproblematiek?
- 🕒 **12:00 - Lunchpauze**
- 🕒 **13:00 - Praktische interventies in de spreekkamer**
  - › Welke interventies zet je in?
  - › Intrinsieke motivatie en gezond gedrag – hoe benut je deze voor duurzame verandering?
  - › Feiten en fabels over voeding, keto-diëten en supplementen
- 🕒 **14:00 - Koffie- en theepauze**

🕒 **14:15 - Casuïstiek en gesprekstechnieken**

- > Bespreking en discussie van leefstijlcasussen
- > Oefenen met effectieve gesprekstechnieken voor een empathische en doelgerichte aanpak

🕒 **16:00 - Einde**

We bespreken casuïstiek uit de praktijk: wil je een casus inbrengen? Stuur deze naar [Elena Herráez Gómez](#).