

HU GEZOND & WEL

GEZOND Bezig

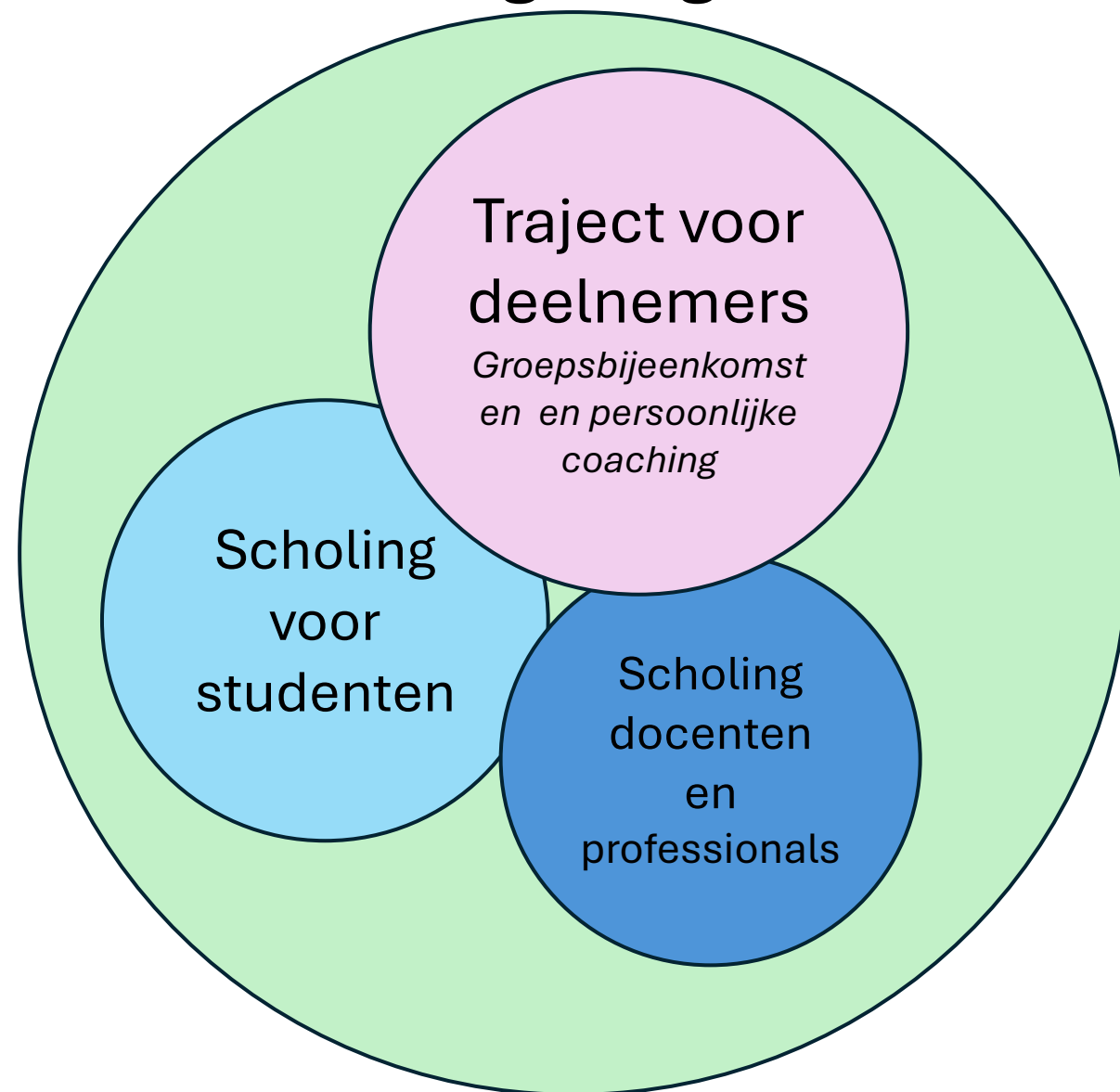
*Interprofessioneel opleiden met
maatschappelijke impact!*

Projectgroep GEZOND Bezig Hogeschool Utrecht



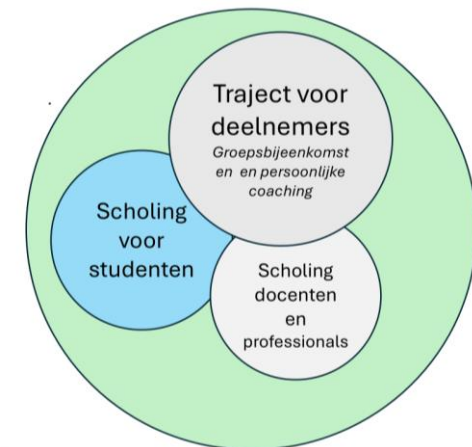


GEZOND Bezig Programma





Het onderwijs voor studenten



GEZOND Bezig is een innovatieve, rijke, interprofessionele leeromgeving zonder sterke scheiding tussen onderwijs en praktijk

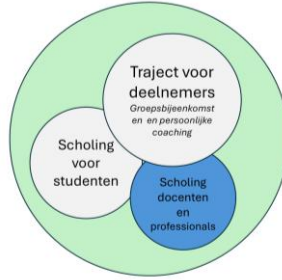


SAMEN GEZOND: HU GEZOND&WEL

- we leiden de professionals van de toekomst op met een **brede blik** op gezondheid en welzijn;
- we leren ze om nieuwsgierig te zijn naar **de mens als geheel** en **de vraag achter de vraag**;
- we onderzoeken en leren **met alle betrokkenen** (student, docent, onderzoeker, professional en burger) hoe we door samenwerking meer **gezondheidswinst** kunnen behalen;
- binnen vijf jaar worden al onze studenten in de domeinen zorg en welzijn **interprofessioneel** opgeleid.
- we richten een netwerk in van **leeronderzoekomgevingen in de regio**, waar professionals, onderzoekers en burgers samenwerken rond echte vraagstukken;



Het onderwijs voor docenten en professionals



De scholing draagt bij aan het verder te ontwikkelen van competenties om competent als

- docent leefstijlonderwijs te kunnen verzorgen;
- gezondheidsbevorderaar het gesprek over leefstijl aan te gaan met de cliënt/patiënt.

onderwijsmaterialen over leefstijl en een betekenisvol leven?

Check de **vakcommunity**
Leefstijl op edusources,
hét startpunt voor open
leermaterialen in het
hoger onderwijs.



- **Betrouwbaar**
- **Geordend**
- **Kwaliteit**

Edusources

edusources Kennis & expertise Zoek leermateriaal **Community's** [Deel](#) [Inloggen](#) [NL](#) | [EN](#)



Leefstijl

Materialen voor (onderwijs)professionals over interprofessioneel samenwerken aan leefstijl en preventie in gezondheidszorg en sociaal domein.

[Over deze community](#) [Collecties \(12\)](#)

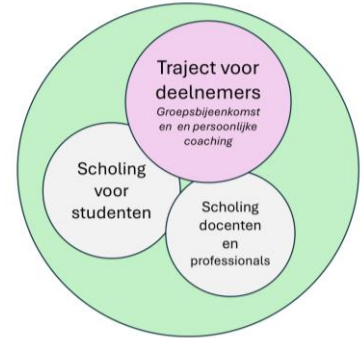
In de vakcommunity Leefstijl delen we open leermaterialen voor (onderwijs)professionals over leefstijl en preventie binnen de gezondheidszorg en het sociaal domein. De materialen zijn bedoeld voor gebruik in het onderwijs én de praktijk, en bestaan uit onder andere e-modules, kennisclips, colleges, podcasts, webinars en werkvormen. Deze zijn gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en – waar van toepassing – ontwikkeld in samenwerking met onderwijskundigen.

Onze ambitie is om leefstijl structureel te verankeren binnen de gezondheidszorg en het sociaal domein. Dit vraagt om (toekomstige) professionals die toegerust zijn met de juiste kennis en hun kennis leren toepassen.

We richten ons op thema's die bijdragen aan een gezonde leefstijl (als onderdeel van preventie en behandeling) en een betekenisvol leven.

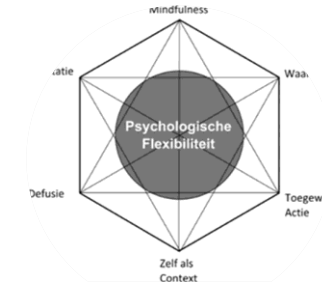
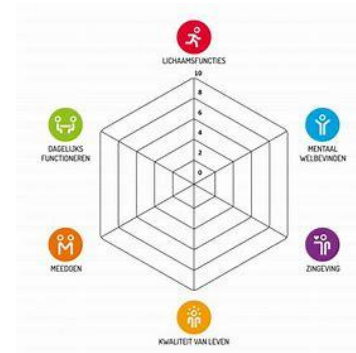
Contactpersonen:
Dr. Liesbeth Haverkort, Hogeschoolhoofddocent Voeding en senior onderzoeker lectoraat Innovaties in de Preventieve Zorg Hogeschool Utrecht (HU).

Het traject voor deelnemers



- GEZOND Bezig is GEEN behandeling
- Verkrijgen inzicht in eigen leefstijl en wat hierop van invloed is
- Aan de slag met kleine haalbare doelen
- In gang zetten van een gewenste positieve gedragsverandering

GEZOND Bezig traject



- Positieve Gezondheid
- Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
- Motiverende Gespreksvoering

Groepsbijeenkomsten

Onderwerpen gedurende 10 weken

Welbevinden
Financiën
Slapen
Stress en ontspanning
Over en ondergewicht
Genotsmiddelen
Supplementen en eiwitpreparaten
Bewegen
Gezonde voeding

Introductie
Elke 10
weken

Zicht op je
geld

Gewichtig
onderwerp

Waar kom jij
je bed voor
uit?

Grenzeloos
genieten

Zit er
beweging in?

Stress en
ontspanning

Extra
GEZOND?

GEZOND
weer op

GEZONDE
trek

Introductie bijeenkomst en individueel gesprek:
sluit het aan?

Gezamenlijk beslismoment.

Deelnemer bepaalt welke bijeenkomsten.
Dit is mede afhankelijk van doelen.

Trajectduur: 10- 20 weken

Duur bijeenkomst: 2 uur

Maandag: 17-19 uur

Naasten zijn ook welkom!

Student-buddy's voor individuele coaching

- Elke deelnemer krijgt persoonlijke, interprofessionele ondersteuning van 2 buddy's
- Wekelijks contactmoment deelnemer en buddy
- Contactmoment: gesprekken en activiteiten
- Gezamenlijk vastleggen ervaringen en uitkomsten traject door deelnemer en buddy
- Sociale kaart per deelnemer voor eventueel vervolg met professionals



Neem deel aan een
GEZOND Bezig
mini-groepsbijeenkomst!

Groepsbijeenkomsten GEZOND Bezig

Welbevinden
Financiën
Slapen
Stress en ontspanning
Over en ondergewicht
Genotsmiddelen
Supplementen en eiwitpreparaten
Bewegen
Gezonde voeding



Neem bij vragen contact met ons op via

gezondbezig@hu.nl