

DE KUNST VAN HET RAKEN

Leren bewust te leven

Lectoraat Maatwerk in Leefstijl en
Beweegzorg

Chrissi Commerscheidt
Veerle Heiligers
Melanie Kleynen
Susy Braun

ZU
YD



Student fysiotherapie:

"Ik weet dat leefstijl belangrijk is, maar ik vind het moeilijk om erover te beginnen met patiënten.
Wie ben ik om het er met de patiënt over te hebben?"

Het project

De rol van de gezondheidsbevorderaar, samenwerkingspartner en innovator **versterken** in een nieuw curriculum

Ontwikkelen van **betekenisvolle ervaringen** voor de student om tot **gedragsverandering** op gebied van leefstijl en preventie te komen, zowel persoonlijk als professioneel het **handelingsperspectief** te vergroten.

Handreiking die openbaar wordt gedeeld met andere fysiotherapie en zorg opleidingen

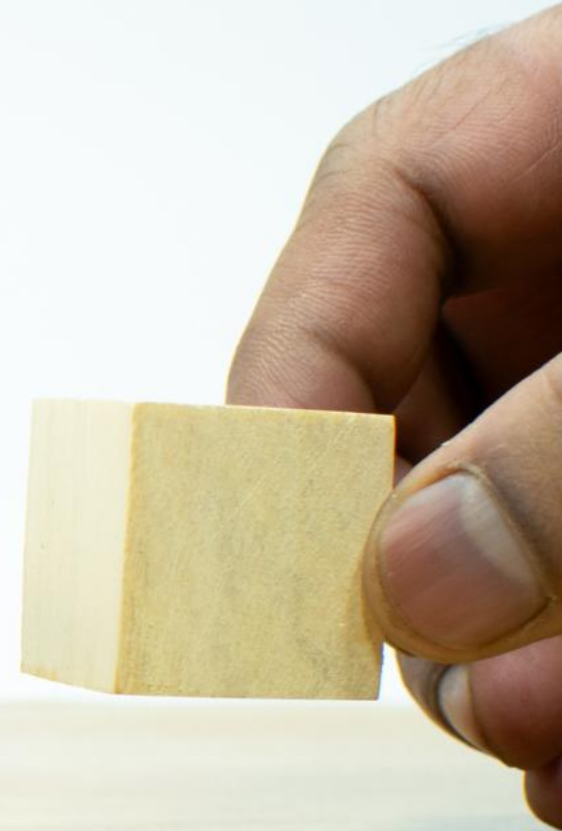
**ZU
YD**



Wat doen we al?

Sinds 2019: Minor Project Leefstijl

Door de 'Kunst van het raken' willen we verder verdiepen en uitbreiden voor alle studenten van de opleiding fysiotherapie en waar mogelijk nog breder.



**ZU
YD**



En jij dan?

Wanneer voelde jij jezelf **écht** geraakt tijdens een opleiding of cursus?

**ZU
YD**

De minor



Rowin
Docent Minor

Wat zijn onze raakmomenten?

Ervaren

"In het begin vond ik het moeilijk om mijn gewoonte te doorbreken om vaak naar mijn telefoon te grijpen. Maar na een paar dagen merkte ik dat het makkelijker werd. Door minder tijd op mijn telefoon door te brengen, had ik meer tijd om dingen te doen die ik echt leuk vind en ik was minder afgeleid."



Wat zijn onze raakmomenten?

Verbinding ervaren

"Pas toen we met verschillende professies aan ons vraagstuk werkten, ontdekte ik de echte meerwaarde van meerdere perspectieven. We vulden elkaar aan."



Wat zijn onze raakmomenten?

Een andere kijk door systeemdenken

"Breder kijken, holistischer kijken, verder dan lineair denken en niet alleen naar je eigen discipline kijken."

"Ik heb nu een bredere visie op leefstijl. Het is veel meer dan fysiek. Mentaal en sociaal is heel belangrijk. Afhankelijk zijn is niet altijd slecht, maar zelfs heel belangrijk. Ik bekijk nu mensen als een geheel dat in balans moet zijn."



Wat zijn onze raakmomenten?

Choqueren

“Hetgeen wat me het meeste is bijgebleven is het feit dat ENORM veel mensen een chronische ziekte hebben en dit nog stijgt. Dit heeft vooral met leefstijl te maken. Dit was een choquerende bevinding voor mij.”



Wat zijn onze raakmomenten?

Choqueren

"Ik hield een week lang bij hoe ik sliep en wanneer ik bewust ontspande. Het resultaat? Een harde maar waardevolle realisatie:

Het bijhouden van de schermtijd was confronterend. Suiker en schermtijd zijn mijn verslavingen."





Hoeveel uur per dag zit jij gemiddeld op je telefoon?

Studenten in de minor zitten tussen de 3 en 6 uur per dag op hun telefoon.

Stel je zit 4 uur per dag op je telefoon, dat is...

Per week:
28u

Per maand:
120u = 5 dagen

Per jaar:
61 dagen = **2 maanden**

Van je 20^e t/m 80^e levensjaar:
121,7 maanden = **10+ jaren**

En jij dan?

Wat zijn onze raakmomenten?

Ervaren

"In het begin vond ik het moeilijk om mijn gewoonte te doorbreken om vaak naar mijn telefoon te grijpen. Maar na een paar dagen merkte ik dat het makkelijker werd. Door minder tijd op mijn telefoon door te brengen, had ik meer tijd om dingen te doen die ik echt leuk vind en ik was minder afgeleid."



Wat heeft ons verrast?

Systeemdenken

Vrijheid vs. wens voor meer diepgang

Interprofessioneel samenwerken

Bijvangst door verrast te worden

toename eigen-effectiviteit
verbinding met anderen
verandering van attitudes

Waardengedreven



A top-down view of four hands, two from the left and two from the right, holding four white puzzle pieces in a circular arrangement. The hands are positioned as if about to connect the pieces. The background is a solid, bright yellow. The puzzle pieces are standard interlocking shapes, and their arrangement leaves a small gap in the center.

**Welke raakmomenten
zie je in jouw setting of
onderwijs?**

Verbinden en
uitwisselen aan de tafels

**ZU
YD**

Raken vanuit...

ZU
YD

Authentieke ervaring

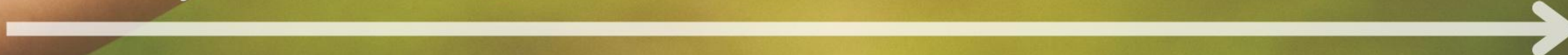
Verbinding

Competentie

Context

Persoonlijk

Professioneel





Droomsценario

"Ik weet dat leefstijl belangrijk is en ben ervan **overtuigd** dat de **rol van gezondheidsbevorderaar** hoort bij mij als fysiotherapeut. Ik voel mij **zeker** om het gesprek aan te gaan en ben **nieuwsgierig** naar de ander."

Planning

December -januari: Pilot 1 in minor
Februari - maart: Pilot 2 in jaar 1 en 2 fysiotherapie
April - mei: Uitwerken en scholing van docenten
Juni: Finaliseren handreiking

Nieuwsgierig?

LinkedIn
Lectoraat MLB



Zuyd Pagina
Lectoraat MLB





BEDANKT!