



**Leefstijlonderwijs
(door)ontwikkelen
met
Teacher Study Groups**

Max Lak m.lak@hr.nl
Anita Feleus a.feleus@hr.nl

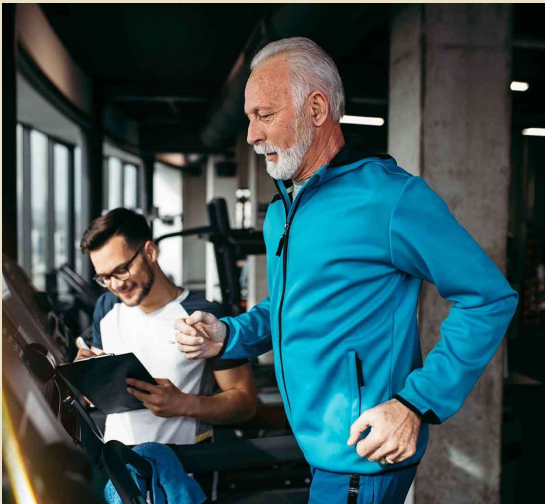
26 november 2025

 **HOGESCHOOL
ROTTERDAM**

Toekomstmakers

1

Vorbereiden op de (nieuwe) zorg- / gezondheids- praktijk



IZA

'In 2040 draagt de zorg optimaal bij aan het gezond (samen)leven van alle mensen in Nederland, in het besef dat daarvoor niet meer mensen en middelen beschikbaar zijn dan nu en dat dit gepaard moet gaan met de laagst mogelijke impact op klimaat en milieu.'

Partijen die werkzaam zijn in het Zvw-domein streven ernaar dat uiterlijk 1 januari 2025 de inzet op gezonde leefstijl integraal onderdeel uitmaakt van de reguliere zorg voor mensen met een gezondheidsklacht, aandoening of ziekte (risicogroepen en patiënten).

 Inzet op gezonde leefstijl door zorgprofessionals en patiënten zelf te vergroten en de (kennis)versnippering in het veld te verkleinen




2

Even kennismaken

Ik ben

- Docent
- Onderwijsontwikkelaar
- Zorgverlener
- Onderwijsmanager
- Onderzoeker
-

In ons onderwijs/ onze opleiding:

- is de rol van gezondheidsbevorderaar expliciet opgenomen in het opleidingscompetentieprofiel
- is aandacht voor preventie en leefstijl geïntegreerd in het methodisch handelen
- hebben we ervaring met Teacher Study Groups



3

Even kennismaken

• Stelling

Binnen ons onderwijs vinden alle collega's aandacht voor preventie en leefstijl een relevant onderdeel van de centrale rol als zorgverlener

We hebben te weinig ruimte in de opleiding om echt aan competenties voor leefstijlbevordering en gedragsverandering te werken.

Onze docenten zijn voldoende toegerust om de rol van gezondheidsbevorderaar in hun lessen te integreren

Onze studenten zijn voldoende toegerust op hun rol als gezondheidsbevorderaar

Nb. Gezondheidsbevorderaar (leefstijl, zelfmanagement, benodigde gedragsverandering)



4

Agenda

- Rol gezondheidsbevorderaar in curriculum
 - Leefstijl, zelfmanagement, gedragsverandering
 - Ervaren uitdagingen in het aanleren van de rol van gezondheidsbevorderaar
- Teacher Study Group
 - Kans voor (door)ontwikkeling en professionalisering
 - Aanvullende gehanteerde principes
- Ervaringen & lessen
 - Invulling
 - Do's en don'ts
 - In het kort
- Casus
- Voorstel voor 'kernvragen'
- Uitdagingen bij het klinisch redeneren
- Uitwerking 'kernvragen'

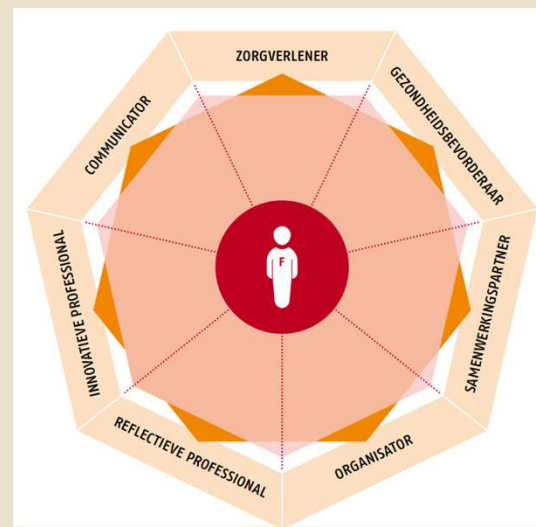


5

Rol van gezondheidsbevorderaar in curriculum

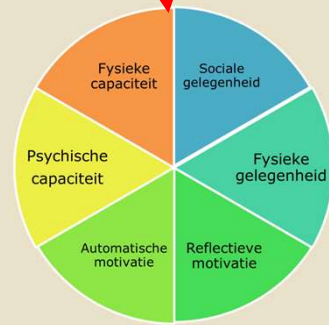
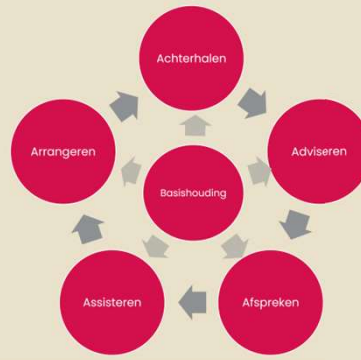
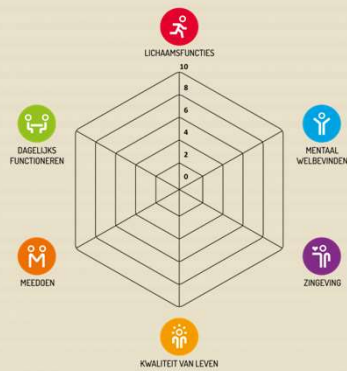


Leefstijl (37x)
Gedrag (26x)
Zelfmanagement (24x)



6

Rol van gezondheidsbevorderaar in curriculum



Michie, S, Atkins, L & West, R. (2018).
Het gedragsveranderingswiel



7

Ervaren uitdagingen aanleren rol gezondheidsbevorderaar

- Onzekerheid over omzetten theorie naar toepassing dagelijkse praktijk
- Lesstof voelt soms te abstract of omvangrijk, lastig om deze direct in de praktijk toe te passen.
- "In assessment meer diepgang laten zien" ..
- "Dat meer studenten ook hun vaardigheden durven oefenen in de les"
- "Voorbereide studenten in de les, voor meer diepgang en oefentijd voor skills"

"Mensen zitten er vaak ook gewoon niet op te wachten. Ze komen al met problemen en dan ga je met ze praten over leefstijl en gedragsverandering, waardoor het lijkt alsof je nog meer lasten op ze legt..."

"...als je te maken hebt met iemand die dat niet goed kan begrijpen en of op de een of andere manier toch niet doet of wilt dan maakt dat het lastig ja."

"We hebben een tijdje gespendeerd aan motiverende gespreksvoering, dat was nuttig ja, ... ja de kaders zijn er zeg maar. ... Alleen ja, de toepasbaarheid twijfel ik wel eens over."

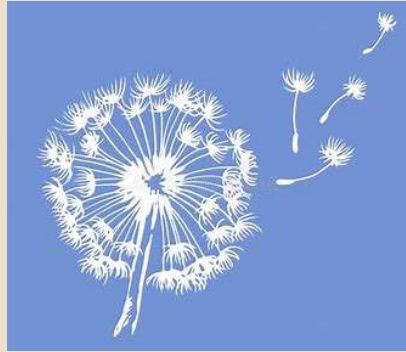
"Ja wat vooral uitdagend is, is dat iedere patiënt weer anders is, dus dat maakt het wel uitdagend om het passend te krijgen bij de patiënten die je hebt."

HOE bieden van optimale leerervaring

HOE pas ik het toe in de (stage)praktijk

8

Welke wens heb je voor jullie onderwijs/opleiding/lessen?



9

Teacher Study Group

Kans voor (door)ontwikkeling en professionalisering

Hoe kun je fysiotherapeuten in opleiding **LEREN** hoe je **zelfmanagement** en **leefstijl**, en de bijbehorende **gedragsverandering** bevordert passend bij de leerdoelen van de thema's in jaar 3?

- Doel: samen leren & onderwijs door ontwikkelen
- deelnemende docenten nemen zelf regie over onderwijs- en professionaliseringsvraagstukken rondom thema's in eigen lessen
- samen leren & ontwikkelen, en direct toepassen van nieuwe kennis, vaardigheden en attitude in hun onderwijs zodat studenten daar profijt van hebben



(Desimone & Garet (2015), Firestone et al. (2020))

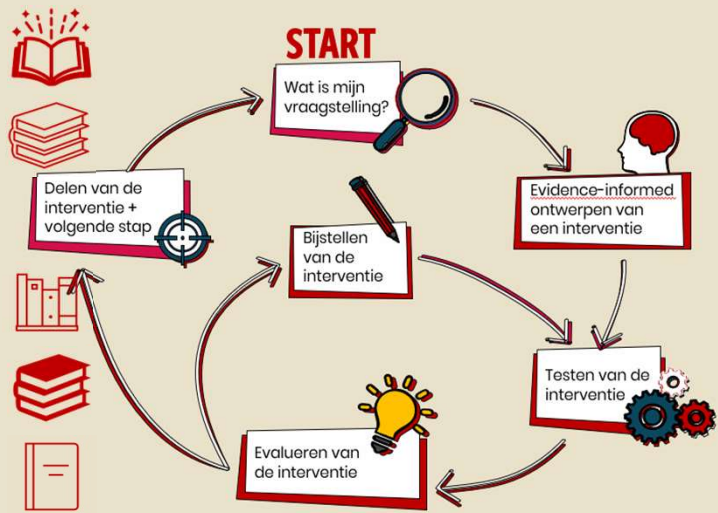


10

Teacher Study Group Kern

Bouwstenen TSG

- Focus op inhoud – *Evidence informed* (verdieping op rol gezondheidsbevorderaar)
- Actief leren – verdieping én toepassing, aansluitend bij dagelijkse onderwijspraktijk
- Samenhang
- Duurzaam
- Samen



(Desimone & Garet (2015), Firestone et al. (2020))

11

Teacher Study Group Aanvullende gehanteerde principes

Extra

"Practice what you teach"

- (Stage)praktijk als uitgangspunt samen met de thema(leer)doelen
- Aansluiten bij toets/assessment (handelen laten zien & ondertitelen)
- Aansluiten bij modellen/theorie studenten;
 - Gedragsveranderingsmodel als kapstok
- Actie-Reflectieformulieren
- Actieve deelname studenten
 - in TSG & de lessen

Bijeenkomst	Inhoud	Datum
B1	Startbijeenkomst - Terugkoppeling leerbehoeften studenten - Koppeling thema-onderwijs - Introductie aanpak Teacher Study Groups	13 maart
B2	Verdieping: artikel/hoofdstuk op basis van analyse studenten Interventie: Wat heb ik als docent nodig om praktisch met het doel aan de slag te gaan? - Welke literatuur kan hierbij helpen? - En HOE/strategie kan ik dat aanpakken? - Wie heeft waar ervaringen mee?	27 maart
B3	Verdieping: selecteren op basis van geformuleerde vragen Interventies/ervaringen delen: komen tot concrete interventies vanuit de literatuur. Delen van de interventies met elkaar's	10 april
B4	Verdieping: nieuwe verdieping op basis van eerdere inzichten Interventies: concreet voorbereiden interventies, maken format, communicatie met collega's, etc. + uitproberen in les	24 april
B5	Verdieping: nieuwe verdieping op basis van eerdere inzichten (bijvoorbeeld vervolgartikel of hoofdstuk) Interventies/ervaringen delen. Interventie op basis van ervaring bijstellen / herontwerpen -> ook weer gekoppeld aan literatuur. + opnieuw uitproberen in les	8 mei
B6	- Aansluiten collega H1 of H2 - Verdieping: nieuwe verdieping op basis van eerdere inzichten (bijvoorbeeld vervolgartikel of hoofdstuk) - Interventies/ervaringen delen. Uitrollen / Delen interventies en materialen met anderen	22 mei
B7	- Aansluiten collega H3 of H4 - Verdieping: nieuwe verdieping op basis van eerdere inzichten (bijvoorbeeld vervolgartikel of hoofdstuk) - Interventies/ervaringen delen: nieuwe vragen formuleren / ook ook naar nieuwe interventies	5 juni

12

Ervaringen & geleerde lessen Invulling

- bijeenkomsten, 1u.15
- om de week
- evidence informed
- gedragsveranderingsmodel als kapstok
- koppeling opgehaalde uitdagingen studenten en leerdoelen
- Individuele leerbehoeftes docenten uitgangspunt
- Koppeling eigen zorg/stagepraktijk



13

Inhoud

15.45-16.00 Vertel... ervaringen uitwisselen (**R**eflecteren & aanpassen)

16.00-16.45 **Educatie**; uitleggen en ervaren

Hoe help je studenten met (na uitleg) toepassing van bewegen in stukje therapie gericht op ervaringsleren?

- Koppelen aan voor jou relevant doelgedrag, (eerdere) experiment aanvullen/aanpassen

16.45- 17.00 Terugkoppeling... aan de slag met..

Iedereen met concreet (bijgeschaafd) plan voor (stukje) eigen les de deur uit

14

Ingezette strategie

Onderwerp	Leerbehoefte	Strategie ervaringen
Gedragsveranderingsmodellen en theorieën	Studenten willen vaardiger worden in het toepassen van gedragsmodellen	Student 3: "Modellen leren (com-b en i change) geeft houvast om te zien waar in te grijpen"
	Behoeft aan concrete handvatten voor gespreksvoering	Gebruik van modeling door docent BNG: "Eerst een actieplan , presentatie geven en doelen stellen en daarna aan de hand van model (healthy mind platter) een gesprek voeren"
Praktische vaardigheden en oefenmethodes/werkvormen	Hoe creëren we een effectieve, veilige leeromgeving?	student 1: "Oefenen in kleinere groepen; Dat meer studenten ook hun vaardigheden durven oefenen in de les" student 3: "Gerichte feedback krijgen, in plaats van heel veel over alles" "Oefenen met concrete voorbeelden/simulatie patiënten (echte reactie en hoe werk ik daarna toe)" Docent: sociale omgeving inrichten (bijv. docent aansturen die gesprek doet, hulp kunnen inroepen (scaffolding)) fysieke omgeving ; zo inrichten dat studenten niet kunnen 'duiken'
Motivatie en betrokkenheid van studenten	Hoe krijgen we de motivatie van studenten voor de lessen omhoog?	"Zorgen dat studenten persoonlijke leerdoelen formuleren. Gerichte feedback bij oefenen. Maakt meer behapbaar en persoonlijker
	"Lesstof voelt soms te abstract of omvangrijk, lastig om deze direct in de praktijk toe te passen"	Het modelleren van vaardigheden werd benoemd als Themadoelen in themahandleiding worden niet tot nauwelijks gelezen. Via beeld en voordoen de toepassing modelleren.
Tools en hulpmiddelen	Meer handvatten voor faciliteren gedragsveranderingen	Een helpende tool die door student 1 en 3 werd benoemd: "Meer verschillende hand-outs krijgen inzetbaar bij gedragsverandering (leefstijlroer en pijnpallet)"



17

Ervaringen & geleerde lessen

- 'Why', voorkennis en overtuigingen docenten variëren
- Studenten = GOUD
- Collega's inspireren en helpen en leren van en met elkaar
- Hoe concreter hoe beter & Less is more - diepgang
- Kapstok COM-B geeft structuur én inzicht bij reflectie op lesaanpassing
- Motivatiekaarten geven (onverwachte) inzichten
- Levert veel didactische inzichten
- Zelfregulatie studenten vs zelfmanagement patiënten



Do's en dont's

Ik vond het heel mooi dat er bij de bijeenkomst gewoon studenten waren. ... dat je gewoon het open gesprek hebt met docenten, studenten onderling en hun perspectief hoort. En wat vind jij nou fijn? Ik probeer dat soms wel eens te toetsen zeg maar tijdens de les, maar dat is toch anders. (D4)

"En toen heeft D2 dat eigenlijk doorgepakt met die acteurs en dat we dan steeds door wisselden. En dat hij natuurlijk ook heeft ingebracht dat hij het eerst ging voordoen zodat wij ervan konden leren. Dus ik heb daar eigenlijk wel veel verandering in gezien." (S1)



18

Verhaal Corien

- Vrouw, 48 jaar
- Getrouwd, geen kinderen, woont in portiekflat in Schiebroek
- Steeds meer pijn en stijfheid van de rechter heup, gestopt met haar werk
- Mantelzorg voor haar dementerende vader
- Inactieve leefstijl
- Cue to action (traplopen met boodschappen)
- Klinische obesitas (overgewicht, ademnood, pijn en stijfheid heup, metabole ontregeling)



23

Voorstel voor 'kernvragen' bij het klinisch redeneren

- Wat zijn de relevante leefstijlfactoren in dit gezondheidsprobleem die beïnvloed kunnen worden?
- Wat zijn de mogelijke succesfactoren en belemmeringen voor (duurzame) gedragsverandering?
- Welke gepersonaliseerde interventie is passend?
- Hoe begeleid je de patiënt bij het uitvoeren van de gekozen interventie?
- Hoe ondersteun je duurzame gedragsverandering?

(vrij aangepast naar Nijs J, et al., 2023)



24

Aandachtspunten bij het klinisch redeneren

- Narratief en procedureel
- Onzekerheid
- Meervoudigheid
- Beïnvloedbaarheid



25

Voorstel voor 'kernvragen' klinisch redeneren

Wat zijn de relevante leefstijlfactoren in dit gezondheidsprobleem die beïnvloed kunnen worden?

- Bewegen
- Stress en ontspanning
- Slaap
- Voeding
- Middelen
- Verbinding
- Zingeving



26

Voorstel voor 'kernvragen' klinisch redeneren

Wat zijn de mogelijke succesfactoren en belemmeringen voor (duurzame) gedragsverandering?

- Richtlijn zelfmanagement (Motivatie, Coping ,Gezondheidsvaardigheden, Ziekteperceptie, Perceptie van de therapie, Sociale steun, Omgevingsfactoren,Ziekte specifieke factoren)
- Capaciteit, Gelegenheid en Motivatie
- I-Change model

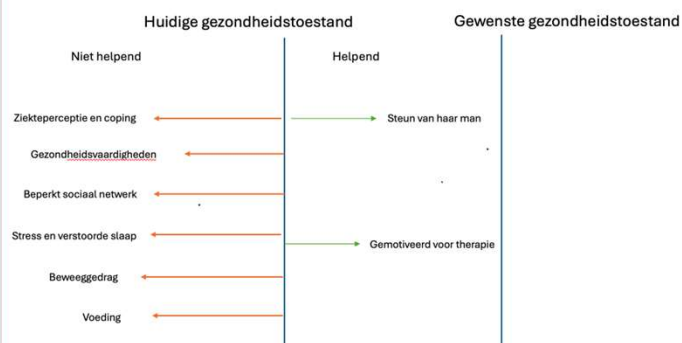


27

Voorstel voor 'kernvragen' klinisch redeneren

Welke gepersonaliseerde interventie is passend?

Vector model (Anjum & Mumford, 2011)
zelfmanagement en leefstijl van Corien



28

Voorstel voor 'kernvragen' klinisch redeneren

Hoe begeleid je de patiënt bij het uitvoeren van de gekozen interventie?

- Motiverende gespreksvoering
- Maken en uitvoeren van actieplan(nen) passend bij de geformuleerde doelen
- Optimaliseren van Motivatie, Capaciteit en Gelegenheid
- Inzet verander strategieën uit de Behavior Change Techniques Taxonomy (doelen, planning, feedback, monitoring, bekrachtiging, social support, kennisdeling, etc.)



29

Voorstel voor 'kernvragen' klinisch redeneren

Hoe ondersteun je duurzame gedragsverandering?

- Krachtige (persoonlijke) motieven
- Zelfregulatie
- Implementatie gezonde routines
- Hulpbronnen
- Sociale support systemen

(Kwasnicka et al., 2016)



30

Voorbereid op de (nieuwe) zorg- / gezondheids- praktijk



Max Lak m.lak@hr.nl
Anita Feleus a.feleus@hr.nl



31

Literatuur

- Barr, S. (2024). *Educate to self-regulate. Empowering learners for lifelong success*. AMBA Press.
- Desimone, L., & Garet, M. S. (2015). Best Practices in Teachers' Professional Development in the United States.
- Firestone, A. R., Cruz, R. A., & Rodl, J. E. (2020). Teacher study groups: An integrative literature synthesis. *Review of Educational Research*, 90(5), 675–709. <https://doi.org/10.3102/0034654320938128>
- KNGF Beroepsprofiel Fysiotherapeut; over het vakgebied en rollen en competenties van de fysiotherapeut (2021). Amersfoort. [kngf_beroeppsprofiel-fysiotherapeut_2021.pdf](https://www.kngf.nl/beroeppsprofiel-fysiotherapeut_2021.pdf)
- Kwasnicka, D., Dombrowski, S. U., White, M., & Sniehotta, F. (2016). Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: a systematic review of behaviour theories. *Health Psychol Rev*, 10(3), 277–296. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1151372>
- Landelijk Opleidingsprofiel Bachelor Opleiding tot Fysiotherapeut Studie Richting Overleg Fysiotherapie (SROF) September 2023. Emmylou Beekman, Herman Berndt, Melanie Kleynen, Lennard Voogt. [LOPF_def.indd](#)
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci*, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Nijs, J., Lahousse, A., & Malfliet, A. (2023). A paradigm shift from a tissue- and disease-based approach towards multimodal lifestyle interventions for chronic pain: 5 steps to guide clinical reasoning. *Braz J Phys Ther*, 27(5), 100556. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2023.100556>
- Polak, R., Pojednic, R. M., & Phillips, E. M. (2015). Lifestyle medicine education. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(5), 361–367.

Onderwijsfilm, modelleren zelfmanagementbevordering

<https://www.hogeschoolrotterdam.nl/onderzoek/projecten-en-publicaties/zorginnovatie/zelfmanagement-en-participatie/proza/>



32