

SPORT, BEWEGEN EN GEZONDHEID

DEEL 2

COLOFON

Boom beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteurs: Marco Barten, werkzaam bij Kenniscentrum Sport, Rachel van den Berg, Ton van der Eerden, Bert Geenen, Anneke Hiemstra, werkzaam bij Kenniscentrum Sport; Mirjam van Loo, Rob Oostveen, Michel Verkade

Met medewerking van: CIOS Nederland

Eindredactie: Bert Geenen

Titel: Sport, bewegen en gezondheid deel 2

Beeld met dank aan: Verbaal Visuele Communicatie BV; Diabetes Desk (www.diabetesdesk.nl), Hodes Bouwsystemen B.V. (www.hodeswmo-unit.nl), Natuursprong (www.natuursprong.nl);

Foto Gewoan Dwaan / Douwe Bijlsma; Wikipedia / Brankoc; Vereniging van

Bechterewpatiënten Eindhoven e.o.; www.optimaalsporten.nl; www.able2.nl; OMRON

Healthcare Europe B.V.; Twynstra Gudde; TNO rapport 'De bijdrage van leefstijlfactoren aan de incidentie van en de sterfte aan kanker in Nederland' (2014); Longfonds;

nationaalkompas.nl; Reumafonds; CBS; Schönbeck Y, van Buuren S. Factsheet Resultaten Vijfde Landelijke Groeistudie. Leiden, TNO 2010. www.tno.nl/groei; Voedingscentrum; PON, 2014; Wikimedia / Desherinka

ISBN: 978 90 3725 635 2

Tweede druk/tweede oplage

© Boom beroepsonderwijs 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving

of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUDSOPGAVE

	Voorwoord	8
Leereenheid 1	Diabetes mellitus	11
	Casus	12
	Theorie	14
	1.1 Bloedsuikerregulatie	14
	1.2 Diabetes mellitus	17
	1.3 Diabetes mellitus type 2 in Nederland	20
	1.4 Risicofactoren	22
	1.5 Gevolgen	24
	1.6 Interventies	31
	Verwerkingsopdrachten	41
Leereenheid 2	Kanker	47
	Casus	48
	Theorie	51
	2.1 Wat is kanker?	51
	2.2 Behandeling van kanker	51
	2.3 Kanker in Nederland	55
	2.4 Risicofactoren	57
	2.5 De gevolgen van kanker	58
	2.6 Preventie	59
	2.7 Interventies	70
	Verwerkingsopdrachten	77
Leereenheid 3	Longaandoeningen	85
	Casus	87

	Theorie	90
	3.1 Longaandoeningen in Nederland	90
	3.2 Bouw en werking van de longen	92
	3.3 Astma	97
	3.4 COPD	101
	3.5 Taaislijmziekte	107
	3.6 Gevolgen van longaandoeningen	109
	3.7 In kaart brengen van de beginsituatie	112
	3.8 Trainingsmethoden en interventies	116
	Verwerkingsopdrachten	124
Leereenheid 4	Reumatische aandoeningen	131
	Casus	132
	Theorie	134
	4.1 Reumatische aandoeningen	134
	4.2 Reumatische aandoeningen in Nederland	147
	4.3 Risicofactoren	150
	4.4 Gevolgen van reuma	152
	4.5 Interventies	154
	Verwerkingsopdrachten	160
Leereenheid 5	Ouderen	167
	Casus	169
	Theorie	171
	5.1 Ouderen en vergrijzing	171
	5.2 Gezondheid van ouderen	175
	5.3 Beweeggedrag van ouderen	183
	5.4 Alcoholgebruik en rookgedrag van ouderen	190
	5.5 Het voedingsgedrag van ouderen	196
	5.6 Ouderen, slaapgedrag en stress	202
	5.7 Interventies gericht op ouderen	207
	Verwerkingsopdrachten	213
Leereenheid 6	Overgewicht en afvallen	225
	Casus	226

	Theorie	228
	6.1 Omschrijving en normen	228
	6.2 Overgewicht en obesitas in Nederland	238
	6.3 Oorzaken van overgewicht	242
	6.4 Gezondheidsrisico's van overgewicht	246
	6.5 Testen en meten	249
	6.6 Interventies	256
	6.7 Afvallen	261
	Verwerkingsopdrachten	274
Leereenheid 7	Gezondheid en gezondheidsgedrag	283
	Casus	284
	Theorie	286
	7.1 Gezondheid en gezondheidsgedrag	286
	7.2 Geslacht en gezondheid	293
	7.3 Sociaal-economische status en gezondheid	298
	Verwerkingsopdrachten	310
Leereenheid 8	Gedagsverandering	315
	Casus	316
	Theorie	318
	8.1 Determinanten van gezondheidsgedrag	318
	8.2 Modellen gezondheidsgedrag	326
	8.3 Coping	332
	8.4 Motiverende gespreksvoering	335
	Verwerkingsopdrachten	341
Leereenheid 9	Gezondheidsbeleid	347
	Casus	348
	Theorie	350
	9.1 Missie, visie en beleid	350
	9.2 Beleidsplan	354
	9.3 Beleidsinstrumenten	359
	9.4 Verandermanagement	366
	9.5 Ontwikkelingen in de gezondheidszorg in Nederland	368
	9.6 Gezondheidsbeleid	377
	Verwerkingsopdrachten	388

Leereenheid 10	Samenwerken in netwerken	393
	Casus	394
	Theorie	396
10.1	Wat is samenwerken in een netwerk?	396
10.2	Aspecten van samenwerking	399
10.3	De innovatiespiraal	402
10.4	De Netwerkanalyse	407
10.5	De Veranderdriehoek	411
10.6	De Tijdlijnmethode	414
	Verwerkingsopdrachten	420

VOORWOORD

Angerenstein SB (Sport en Bewegen) is een complete serie leermiddelen voor het kwalificatiedossier Sport en Bewegen. Angerenstein SB bestaat uit boeken met theorie en opdrachten, online verdiepingsstof en digitale toetsen.

Dit boek is een van de vijf boeken voor de basiskerntaken van het kwalificatiedossier Sport en Bewegen op mbo-niveau 3 en 4. In het volgende schema staan de boeken van Angerenstein SB.

Niveau 4	<u>Coördinator buurt, onderwijs en sport</u> • BOS-medewerker • SB-projecten coördineren • BPV-opdrachten	<u>Coördinator sport, bewegen en gezondheid</u> • Sport, bewegen en gezondheid, deel 1 • Sport, bewegen en gezondheid, deel 2 • SB-projecten coördineren • BPV-opdrachten
	<u>Coördinator sport- en bewegingsagogie</u> • Bewegingsagoog, deel 1 • Bewegingsagoog, deel 2 • SB-projecten coördineren • BPV-opdrachten	<u>Coördinator sportinstructie, training en coaching</u> • SB-projecten coördineren • BPV-opdrachten
Niveau 3	<u>Sport- en bewegingsleider</u> • De sportleider als lesgever (kerntaak 1, deel A) • De sportleider als begeleider, deel 1 (kerntaak 1, deel B) • De sportleider als begeleider, deel 2 (kerntaak 1, deel B) • De sportleider als trainer-coach (kerntaak 1, deel C) • De sportleider als organisator en SB-functionaris (kerntaken 2 en 3)	

De opbouw van de leereenheden

Ieder boek bevat leereenheden die de sport- en bewegingsleider in opleiding gedurende zijn of haar opleiding veelvuldig zal raadplegen. Deze leereenheden bestaan uit:

- theorie (+ online verdiepingsstof)
- casuïstiek
- verwerkingsopdrachten
- digitale toetsen.

Theorie

De leereenheden bevatten de informatie die relevant is voor de sport- en bewegingsleider in opleiding. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het SB-werkveld. Aanvullende informatie vind je in de verdiepingsstof die beschikbaar is op www.angerenstein.nl/sb.

Casus

De casus bestaat meestal uit een situatie waar een sport- en bewegingsleider tegenaan kan lopen in beroepspraktijk. Aan de hand van een aantal kennis- en vaardigheidsoopdrachten probeer je te bedenken wat je het best in deze situatie zou kunnen doen.

Verwerkingsopdrachten

Bij iedere paragraaf van een leereenheid hoort een aantal verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten helpen je de informatie uit de theorie te verwerken. Doordat je actief met de informatie aan de slag gaat, onthoud je de informatie beter. Bij iedere opdracht staat welk theoriedeel je kunt gebruiken om de opdracht op te lossen.

Je kunt zelf kiezen of je de opdrachten alleen maakt of met een groepje. Ook is het mogelijk om de opdrachten eerst alleen te maken en daarna met een groepje medestudenten. Bij sommige opdrachten, zoals de woordspin, werk je in een groepje. Je kunt zelf kiezen welke opdrachten je maakt. Soms zit er voor een deel overlap in de opdrachten. De opdrachten worden langzaam maar zeker moeilijker. Bij de eerste opdrachten ligt het accent op kennis, bij de laatste opdrachten gaat het meer om het begrijpen en toepassen.

Digitale leeromgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Verwijzingen

Bij sommige verwerkingsopdrachten of theorie staat een verwijzing naar de website van Angerenstein SB. Daar vind je dan de bron (bijvoorbeeld een filmpje, afbeelding of website) die je nodig hebt bij het maken van de opdracht.

Digitale toetsen

Bij iedere leereenheid kun je een nulmeting doen waarmee je kunt laten zien wat je al kent en kunt. Je weet dan bijvoorbeeld aan welke onderwerpen je nog extra aandacht moet besteden. Zodra je een leereenheid hebt afgerond, kun je een eindtoets maken. Daarmee laat je zien wat je hebt geleerd. Beide toetsen bevatten vragen over alle leerdoelen van de leereenheid.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein SB!