

post-hbo-opleiding

# INTEGRATIVE MEDICINE IN DE ZORG



**STIBIG**

opleiding tot *Integrative Medicine*  
zorgverlener, met inbegrip van  
*preventie- en leefstijlcoach*  
geaccrediteerd door V&VN, ADAP en NVvPO  
(accreditatie leefstijlcoach bij KNGF en SKF in aanvraag)

## Inhoud

<b>EEN COMPLETE VISIE OP ZORG IN ONZE TIJD</b>	<b>3</b>
<b>INTEGRATIVE MEDICINE</b>	<b>3</b>
<b>POSITIEVE GEZONDHEID EN LEEFSTIJLCOACHING</b>	<b>3</b>
<b>DE OPLEIDING</b>	<b>3</b>
<b>VOOR JOU?</b>	<b>3</b>
<b>DE OPLEIDING - PRAKTISCH</b>	<b>4</b>
<b>ACCREDITATIE</b>	<b>4</b>
<b>STUDIEKOSTEN</b>	<b>4</b>
<b>STUDIEBELASTING</b>	<b>4</b>
<b>TOELATINGSEISEN</b>	<b>4</b>
<b>LOCATIE</b>	<b>4</b>
<b>CURSUSDATA</b>	<b>4</b>
<b>AANMELDING</b>	<b>5</b>
<b>BEROEPSPROFIEL</b>	<b>5</b>
<b>DE OPLEIDING - INHOUD</b>	<b>6</b>
<b>MODULE 1 - FUNDAMENT</b>	<b>6</b>
<b>MODULE 2 - VAARDIGHEDEN</b>	<b>6</b>
<b>ONDERWERPEN MODULE 1 - FUNDAMENT</b>	<b>6</b>
<b>ONDERWERPEN MODULE 2 - VAARDIGHEDEN</b>	<b>7</b>
<b>INTEGRATIVE MEDICINE: NIEUWE VISIE OP ZORG</b>	<b>8</b>
<b>ACHTERGROND</b>	<b>8</b>
<b>POSITIEVE GEZONDHEID EN INTEGRATIVE MEDICINE</b>	<b>9</b>
<b>POSITIEVE GEZONDHEID</b>	<b>10</b>
<b>LEEFSTIJL EN LEEFSTIJLCOACHING</b>	<b>10</b>

---

## EEN COMPLETE VISIE OP ZORG IN ONZE TIJD

Er zijn veel vragen rondom de zorg in deze tijd. Vragen voor de maatschappij in het groot, maar ook voor jou als zorgverlener in de praktijk, aan het bed, in de spreekkamer.

*Hoe maken we de zorg effectiever, completer, meer geïntegreerd, beter passend bij deze tijd?*

*Met aandacht voor de gehele mens? Wat kan ik doen om daaraan bij te dragen?*

*Hoe kan ik de reguliere zorg verantwoord combineren met complementaire interventies?*

*Integrative Medicine* geeft concrete antwoorden op deze vragen.

### Integrative Medicine

We gaan uit van de wisselwerking tussen lichaam en geest en betrekken die bij gezondheid, preventie en herstel van ziekte. Al sinds 1999 ontwikkelen vooraanstaande academische instituten *Integrative Medicine* (onder andere Harvard, Yale en Duke in de VS). Zij implementeren deze visie in hun patiëntenzorg, opleidingen en onderzoek.

### Positieve Gezondheid en leefstijlcoaching

*Integrative Medicine (IM)* biedt een praktische uitwerking van de ideeën van *Positieve Gezondheid* (zie pagina 4). Ook sluit het goed aan bij de groeiende aandacht voor preventie en leefstijl in de reguliere zorg. We leiden dan ook op voor een dubbel diploma: je wordt zowel *Integrative Medicine zorgverlener* als gediplomeerd *Preventie- en leefstijlcoach*.

### De opleiding

*Wil je leren hoe je IM en Positieve Gezondheid kunt integreren in je zorgpraktijk?*

*Wil je bijdragen aan een betere leefstijl voor je patiënten; zodat de zorg meer mag gaan over gezond zijn en blijven dan over ziekte en symptomen?*

*Ben je op zoek naar een opleiding tot Integrative Medicine zorgverlener en leefstijlcoach?*

Onze opleiding, uniek in Nederland, biedt een brede en wetenschappelijk gefundeerde basis om zorg te bieden vanuit verschillende invalshoeken – aan de hele mens, in al zijn aspecten. We combineren kennis en inzicht met praktische vaardigheden. Met aandacht voor onder andere *evidence based practice*, culturele aspecten van de zorg, preventie en leefstijl, coaching en gesprekstechnieken en de helende omgeving.

### Voor jou?

Werk je in de zorg en heb je een diploma op minimaal hbo-niveau? Heb je interesse in deze geïntegreerde visie op zorg? En wil je *Integrative Medicine zorgverlener* en leefstijlcoach worden? Dan is dit de opleiding die bij je past.

Heb je vragen, mail dan naar [info@stibig.nl](mailto:info@stibig.nl) of bezoek een Open dag.

## DE OPLEIDING - PRAKTISCH

### Accreditatie

De opleiding is geaccrediteerd voor de ADAP en de V&VN. Accreditatie voor POH is aangevraagd.

### Studiekosten

De kosten van de gehele opleiding (module 1 en 2) bedragen € 2600,-.

Dit bedrag is inclusief examens en diploma, exclusief verplichte literatuur (ca. € 100,-).

We bieden de mogelijkheid om het bedrag in 4 termijnen te voldoen.

Verder kan het Ines von Rosenstiel Fonds mogelijk een tegemoetkoming in de studiekosten bieden ([www.inesfonds.nl](http://www.inesfonds.nl)). Ook zijn de kosten van de opleiding (inclusief literatuur) aftrekbaar van de belasting als beroepskosten.

Sommige bedrijven/instellingen hebben het cursusgeld betaald voor hun werknemer:

HagaZiekenhuis Den Haag e.o., Vivantes Zorggroep, Admiraal de Ruyter Ziekenhuis Goes, Deventer Ziekenhuis, Shell Health International, Pan-Invest B.V. en Gezondheidscentrum Asielzoekers.

### Studiebelasting

Elke module omvat 60 contacturen (12 lesdagen van netto 5 lessen) en 60 zelfstudie-uren, inclusief toetsing en portfolio.

Het totaal aantal SBU's (studiebelastinguren) bedraagt 240 uur.

### Toelatingseisen

Toelating tot de opleiding is mogelijk:

- voor hbo-niveau verpleegkundigen, fysiotherapeuten, oefentherapeuten Cesar of Mensendieck en huisartspraktijkondersteuners.
- met een andere hbo-waardige zorgopleiding, ter beoordeling door de onderwijscoördinator.

### Locatie

Amsterdam, Oostelijk Havengebied, uitstekend bereikbaar met auto en openbaar vervoer.

### Cursusdata

Op vrijdagen van 13.00-18.30 uur.

In 2019: 20/9, 11/10, 1/11, 22/11, 13/12

In 2020: 10/1, 7/2, 6/3, 3/4, 24/4, 15/5, 29/5 (= reserveles) en 26/6 (toetsdag)

---

## Aanmelding

Meld je aan door het invullen van het aanvraagformulier op de website: [www.stibig.nl/opleiding](http://www.stibig.nl/opleiding)

Op de site vind je ook aanvullende informatie.



## BEROEPSPROFIEL

Welke mogelijkheden geeft de opleiding je in het werkveld?

Dit heb je te bieden als *Integrative Medicine zorgverlener* en *Preventie- en leefstijlcoach*<sup>1</sup>:

- Een *Integrative Medicine zorgverlener* heeft inzicht in de gehele lichamelijke, psychologische en sociaal-culturele context van de zorgvrager en kan op basis van dit inzicht preventie- en leefstijladviezen geven waardoor herstel sneller verloopt en klachten verminderen c.q. worden voorkomen (voorlichting en preventie).
- Een *Integrative Medicine zorgverlener* is gekwalificeerd voor het beroep van leefstijlcoach (interventie en coaching).
- Een *Integrative Medicine zorgverlener* heeft een brede kennis van evidence based practice complementaire interventies die veilig en effectief zijn voor de gezondheid en kan deze in de beroepspraktijk toepassen, om te komen tot de beste<sup>2</sup> behandeling (interventie).
- Een *Integrative Medicine zorgverlener* kan, vanuit een gedegen wetenschappelijke basis, de functie van coördinator CAM<sup>3</sup> binnen een zorginstelling vervullen (coördinatie).
- Een *Integrative Medicine zorgverlener* kan Positieve Gezondheid toepassen in de zorg (toepassing innovaties).

1. De IM zorgverlener als leefstijlcoach is een apart supplement bij het diploma IM zorgverlener, met eigen competenties en leerdoelen.

2. De minst invasieve, meest veilige, minst toxische evidence based practice methode, die tevens kosteneffectief is.

3. Complementary and alternative medicine; *complementaire en alternatieve geneeswijzen*.

## DE OPLEIDING - INHOUD

De opleiding is 2-jarig en bestaat uit 12 cursusdagen per collegejaar.

### Module 1 - fundament

In de eerste module introduceren we de nieuwe visie op zorg van *Integrative Medicine*, zowel vanuit de literatuur als vanuit de ervaring. Daarbij stellen we de invulling van Positieve Gezondheid en leefstijl en preventie binnen het zorgdomein centraal.

### Module 2 - vaardigheden

In de vervolgmodule ligt de nadruk op het inzetten van een verscheidenheid aan *evidence based practice*-vaardigheden en de toepassing van leefstijlinterventies in de praktijk (casuïstiek).

---

## ONDERWERPEN MODULE 1 - fundament

### Introductie

Introductie *Integrative Medicine*: de pijlers, het ethisch raamwerk voor interventies en de praktische toepassing, *IM* en het spinnenwebmodel van Positieve Gezondheid.

### Wetenschap

Het zoeken naar en beoordelen van betrouwbare bronnen van wetenschappelijke informatie: onder meer het zoeken met behulp van de PICO-methode in PubMed en andere databases voor wetenschappelijke literatuur, interpretatie van literatuur, de EBM piramide.

### Wisselwerking tussen lichaam en geest

De basisprincipes van communicatie tussen lichaamssystemen, de basisemoties en hun invloed op de lichaamssystemen, de werking van *mind-body*-gerichte therapieën, spiegelneuronen, epigenetica.

### Cultural Competence

Culturele competenties zoals man-vrouwverschillen ten aanzien van ziekte, andere gezondheidssystemen zoals TCM, Ayurveda, homeopathie, systeemopstellingen en de toepassingsmogelijkheden daarvan rondom ziekte en gezondheid.

---

### **Preventie en leefstijlinterventies**

Voeding (culturele en sociale aspecten, rol van macro- en micronutriënten, risicofactoren, “gezonde” voeding, basisvoorlichting), de leefstijlinterventies beweging, ademhaling en stressmanagement, coachingsvaardigheden en motiverende gespreksvoering.

### **Samenwerkingsmodellen**

Samenwerking met andere hulpverleners, leiderschapsrollen.

### **De helende omgeving**

De effecten van natuur, humor, vriendelijkheid en kleur op behandeling en gezondheid.

## **ONDERWERPEN MODULE 2 - vaardigheden**

### **Toepassen van Integrative Medicine**

Het inzetten van preventie en leefstijl en andere *evidence based practice*-interventies bij onder andere pijn en klachten aan het bewegingsapparaat, angst, depressie, vermoeidheid, buikproblematiek, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten, kindergeneeskunde, neurodegeneratieve aandoeningen, oncologie, palliatieve zorg en ouderenzorg, ook geïllustreerd aan de hand van casuïstiek.

Workshops waar eenvoudige technieken worden aangeleerd die effectief en veilig zijn en gelijk in de praktijk kunnen worden toegepast: onder andere acupressuur, hartritmevariabiliteit, ademhalingstechnieken, yoga, EFT en mindfulness.

---

## INTEGRATIVE MEDICINE: NIEUWE VISIE OP ZORG

*Integrative Medicine* geeft een nieuwe kijk op de zorg. Het uitgangspunt is dat we de wisselwerking tussen lichaam en geest erkennen en die betrekken bij gezondheid, preventie en herstel van ziekte.

Binnen *Integrative Medicine*:

- leggen we de nadruk niet op ziekte en bestrijding van symptomen, maar op gezondheid en welbevinden;
- is er een gelijkwaardige relatie tussen zorgverlener en zorgvrager. Samen investeren we in preventie, herstel van ziekte en leefstijlveranderingen, waarbij de zorgvrager actief betrokken is;
- is er aandacht voor alle aspecten van de cliënt: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. We werken aan en in een helende omgeving, dat wil zeggen: een omgeving die bijdraagt aan genezing en welbevinden;
- benutten we alles wat, op basis van gedegen wetenschappelijk onderzoek, veilig en effectief is voor de gezondheid. Zo komen we tot de beste behandeling, waarbij we regulier gebruikte methoden integreren met *evidence based* complementaire technieken.

### ACHTERGROND

*Integrative Medicine* is niet in Nederland ontstaan. In juli 1999 werd in de VS het *Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine (CAHCIM)* opgericht met als doel het verspreiden van de principes en de praktijk van *Integrative Medicine* binnen academische instituten wereldwijd. Intussen hebben zich al meer dan 50 academische instituten uit de VS en Canada bij het Consortium aangesloten, waaronder toonaangevende universiteiten als *Yale, Harvard, Stanford* en *Duke*. Zij implementeren *Integrative Medicine* in hun patiëntenzorg, opleidingen en onderzoek. In de VS is er een "School of Nursing" verbonden aan de Universiteit van Minnesota die opleidt tot *Integrative Nurse*.



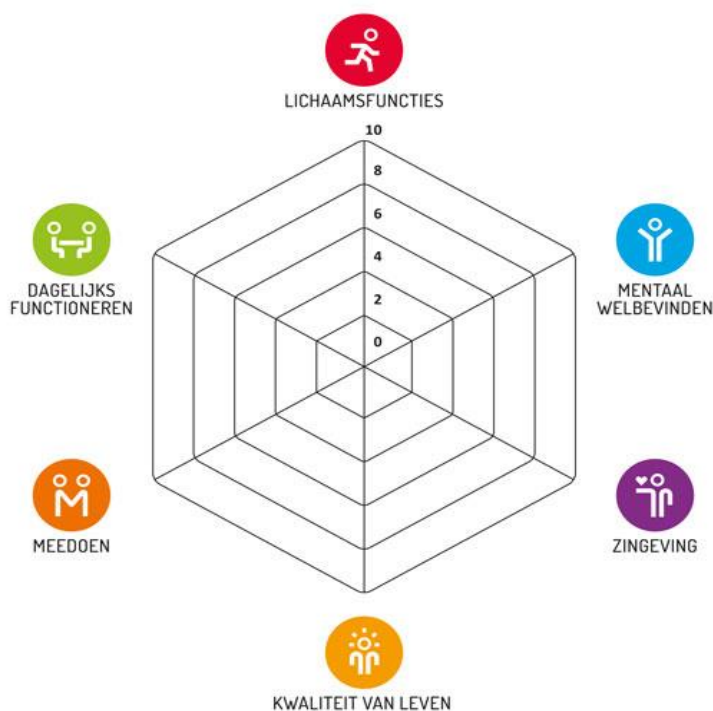
## POSITIEVE GEZONDHEID EN INTEGRATIVE MEDICINE

Wat is Positieve Gezondheid? Het concept, ontwikkeld in Nederland door arts en onderzoeker Machteld Huber, wordt omschreven als

*‘Het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, sociale en emotionele uitdagingen van het leven’ (Huber et al, 2011. Zie voor een uitgebreide toelichting bijlage 1).*

Er zijn grote overeenkomsten tussen Positieve Gezondheid en *Integrative Medicine*. De belangrijkste is de paradigmaverschuiving (een veranderd uitgangspunt), waarbij breder wordt gekeken en gedacht over gezondheid. In de therapeutische relatie stelt de zorgverlener de cliënt centraal en gaat het over de gehele mens – een holistische benadering, dus. Er is aandacht voor preventie en leefstijlinterventies, met als focus het versterken van gezondheid en veerkracht.

Het verschil? Positieve Gezondheid is vooral ontwikkeld vanuit het perspectief van de cliënt. *Integrative Medicine* is juist ontwikkeld vanuit de blik van de zorgverlener, vanuit het zorgdomein. *IM* geeft jou als zorgverlener daardoor ook instrumenten om een meer geïntegreerde zorg echt vorm te geven. Zo gaat *Integrative Medicine* in op *evidence based* complementaire interventies en benadrukken we het belang van een helende omgeving.



*Integrative  
Medicine biedt  
dé praktische  
invulling van  
Positieve  
Gezondheid  
binnen het  
zorgdomein.*

*Het spinnenweb-model volgens de Positieve Gezondheid-visie*

## POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve Gezondheid is de uitwerking in 6 dimensies (zie *Spinnenweb*) van de nieuwe definitie van gezondheid. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

### Hoe werkt het?

Mensen kunnen met het *Spinnenweb* in kaart brengen hoe zij zelf hun gezondheid ervaren. Voel je je bijvoorbeeld tevreden, gelukkig of juist eenzaam? Lukt het je om de dagelijkse dingen te doen, zoals het huishouden? Beleef je nog plezier aan hobby's of bezigheden?

Hulpverleners en hun patiënten kunnen met die uitkomsten een heel ander gesprek voeren. Wat is voor jónú echt belangrijk? Wat zou jij willen veranderen?

Hulpverleners bedenken samen met de patiënten wie (of wat) in de omgeving kan helpen om de situatie te verbeteren. De verschillende mogelijkheden maken de hulpverleners voor de patiënt zichtbaar en vindbaar.

meer informatie vind je op [www.iph.nl](http://www.iph.nl)

## LEEFSTIJL EN LEEFSTIJLCOACHING

Wezenlijk onderdeel van het opleidingsprogramma in beide leerjaren is leefstijlinterventie. *Integrative Medicine* is niet alleen een visie, maar geeft ook een heel praktische uitwerking daarvan. Zo kunnen we vanuit *IM* veel verschillende methoden aanbieden die mensen helpen een gezonde leefstijl te ontwikkelen en behouden. Met altijd als uitgangspunt dat die interventies gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek.

Omdat veranderingen in leefstijl vaak ingrijpend zijn en weerstand kunnen opleveren, is het nodig dat je meer in je mars hebt dan de technieken kennen. Overtuigend kunnen overbrengen wat er werkt en waarom, is minstens zo belangrijk. Daarom bieden we je inzicht, zodat je verder komt dan: "doe dit, het is goed voor je".

Ook praktijkvaardigheden zoals coachen en gesprekstechniek zijn onderdeel van het curriculum.

---