

Studiehandleiding

Opleiding tot Gewichtconsulent



Hamel College

Food

Move

Mind

Inhoudsopgave

Studiehandleiding

Opleiding tot Gewichtconsulent

1.	Een introductie...	4
2.	Beroepsprofiel Gewichtconsulent (GC)	4
3.	Erkenningen en opname in Hamel Register	5
4.	Taken en vaardigheden van de Gewichtconsulent	5
5.	Het onderwijsleerplan	6
6.	Duur, werkwijze en opbouw cursus	10
7.	Toetsing	12
8.	Overzicht studiebelasting	13
9.	Spelregels rondom het onderwijs	14

1. Een introductie...

In deze studiehandleiding voor de opleiding tot Gewichtconsulent (GC) vind je alle informatie rondom hoofd- en bijzaken voor wat betreft de totale studie. Dit document heeft tot doel je wegwijs te maken in de opleiding, de opbouw van het studieprogramma, regelingen en reglementen en beroepsmogelijkheden. Ook vind je belangrijke informatie over de verantwoordelijkheden van zowel ons als opleider als die van de student.

Inzet en motivatie, noodzakelijk zowel voor de opleiding als voor de uitoefening van het zelfstandig beroep, zijn voor ons bij de aanmelding belangrijke criteria. Wij hopen deze eigenschappen te stimuleren door ons enthousiasme en door onze ervaring. Je kunt bij ons altijd terecht met vragen over de opzet van een praktijk of werkring en andere zaken waarvan je denkt dat wij erbij kunnen adviseren. Wij organiseren bijvoorbeeld studiebegeleidingsuren voor al onze studenten in alle disciplines. Overleg met de docent voor eventuele extra begeleiding is altijd mogelijk.

Je eigen wens om te slagen is ongetwijfeld even groot als onze wens dat je slaagt. Goede vakmensen dragen bij aan het uitdragen van onze missie: verbetering van de kwaliteit van leven door zelf de regie te nemen, dit vanuit een integrale aanpak, dichterbij de natuur zonder daarbij de moderne maatschappij uit het oog te verliezen, duurzaam en in balans.

2. Beroepsprofiel Gewichtconsulent (GC)

Coaching

Wij zien de Gewichtconsulent als een volwaardig coach in de begeleiding van mensen met gewichtsproblematiek en vragen rondom gezonde voeding. De naam 'Gewichtconsulent' is ontstaan vanuit de beroepsvereniging BGN (Beroepsvereniging voor Gewichtconsulenten Nederland). In onze visie doet een Gewichtconsulent veel meer dan het monitoren van het gewicht van een cliënt. Een goede GC motiveert en informeert en bovendien inspireert hij cliënten tot een gezonde vitaliserende leefstijl die de kwaliteit van het leven verhoogt. Vandaar dat wij liever spreken van een Voedingscoach.

Kerntaak

Coaching rondom gewichtsreductie, gewichtstoename en gewichtsbehoud behoort tot de kerntaak van de GC. Daarnaast is een coach iemand die een cliënt intrinsiek (van binnenuit) weet te motiveren, inspireren en informeren. Een gezond gewicht als onderdeel van een vitale leefstijl.

Afbakening

In de moderne maatschappij neemt overgewicht welhaast epidemische vormen aan. Volgens het Hamel College is hier sprake van een complex verband van meerdere oorzaken. Dit komt terug in onze meerdimensionale visie. Hierin wordt gewichtsproblematiek gedefinieerd als een combinatie van meerdere oorzaken: de zogenaamde aspecifieke gewichtsproblematiek. Fysieke – sociale – emotionele en mentale aspecten spelen een rol binnen de context die iemand geeft aan de zin van zijn of haar bestaan. De GC richt zich op personen met gewichtsproblematiek vanuit een meerdimensionale oorzaak en meerdimensionaal behandelperspectief.

Buiten de beroepsverantwoordelijkheden van de gewichtconsulent valt de specifieke gewichtsproblematiek. Deze is het gevolg van duidelijke pathologische processen die leiden tot gewichtstoename of -afname. Deze laatste groep van aandoeningen kent vaak een duidelijke eendimensionale medisch aantoonbare oorzaak.

Beroepsperspectief

Een GC kan een eigen praktijk starten als behandelaar van personen met diverse problematiek rondom gewichtsbeheersing en vitaliteit. Ook maken sport- en fitness scholen vaak gebruik van een GC.

Een GC is in staat om zelfstandig cursussen en trainingen te ontwikkelen en te geven op het gebied van voeding en vitaliteit.

Andere plekken waar werkzaamheden te verrichten zijn, vinden we bij gezondheidscentra, bedrijven en instellingen, ARBO-diensten, wellnesscentra en sportclubs.

HBVC

Ook kun je jezelf aanmelden voor het HBVC platform: het Hamel Bedrijf VitaalCoach platform. Dit platform voorziet in werkzaamheden voor bedrijven en instellingen. Deze kunnen bestaan uit het verzorgen van workshops, trainingen en/of individuele begeleiding. Hamel faciliteert daarbij in extra training en opleiding.

De opleiding tot GC is ook een mooie opstap naar het beroep van Vitaalcoach.

3. Erkenningen en opname in Hamel Register

De opleiding tot Gewichtsconsulent en Voedingscoach is erkend door de BGN. Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland.



Na het succesvol gevolgd hebben van onze opleiding, kun je je aansluiten bij de BGN. Diverse zorgverzekeraars vergoeden consulten die door een BGN erkend consulent gegeven worden. Voor exacte informatie kun je contact opnemen met de BGN.

Als erkend GC kun je je ook laten inschrijven in het Hamel Register. Hierin kun je jezelf presenteren. Potentiële cliënten kunnen zoeken in het register op plaats en specialisaties.

4. Taken en vaardigheden van de Gewichtsconsulent

De GC is zowel theoretisch als praktisch voldoende bekwaam om:

- een adequate behandeling te geven in het bereiken en behouden van een optimaal lichaamsgewicht gegeven de individuele omstandigheden en mogelijkheden van een cliënt met overgewicht en ondergewicht met een meerdimensionale oorzaak
- mensen te coachen naar een vitale leefstijl
- mensen intrinsiek te motiveren en inspireren
- de grenzen van de eigen beroepsverantwoordelijkheid te herkennen en aan te geven; verwijzen en terugverwijzen waar nodig
- een behandelplan op te stellen
- cliënten uitleg te kunnen geven over gezonde voeding:
 - koolhydraten - vetten - eiwitten – vocht - alcohol – vitamines - mineralen - fytonutriënten en additieven
 - variatie

- belang van groente en fruit
 - vakantie, feestjes en recepties
 - verpakkingen lezen
 - boodschappen doen
 - hygiëne
- cliënten uitleg te kunnen geven over bouw en werking van het spijsverteringssysteem
 - een communicatief proces aan te gaan met een cliënt om te komen tot een optimale interne motivatie die leidt tot een blijvende gewichtsverandering en gezonde levensstijl
 - ondersteunende beweegadviezen te geven
 - zelfstandig een praktijk te voeren en daarbij de basisprincipes van de volgende zakelijke vaardigheden te kennen:
 - public relations en marketing
 - relevante verzekeringszaken (WA e.d.)
 - facturering
 - BTW
 - advies, presentaties en voorlichting te geven over voeding, gedrag, motivatie en bewegen in relatie tot over- en ondergewicht en vitaliteit en leefstijl aan groepen en bij instellingen. Hierbij kan gedacht worden aan: dieetclubs, onderwijsinstellingen, bedrijven, sport- en fitnessclubs, supermarkten, beurzen etc.
 - verslaglegging en communicatie te onderhouden betreffende individuele cliënten en met collega's uit de overige peri-, para- en medische beroepsgroepen
 - contra-indicaties voor de beroepsbeoefening te herkennen, erkennen en kennen
 - zichzelf op de hoogte te houden van recente ontwikkelingen binnen de beroepsgroep d.m.v.:
 - relevante vakliteratuur lezen en ontwikkelingen toepassen binnen het vak
 - het volgen van bij- en nascholing binnen het vakgebied

5. Het onderwijsleerplan

Het onderwijs is verdeeld over diverse blokken. Onderstaand vind je de diverse onderwijsblokken en behandelde onderwerpen.

Inleiding

- Het obesitas probleem (globesitas)
- Meerdimensionale visie
- Aspecifieke versus specifieke gewichtsproblematiek

Algemene voedingsleer

- Macronutriënten:
 - koolhydraten
 - vetten
 - eiwitten
 - alcohol
 - vezels

- Micronutriënten:
 - vitamines
 - mineralen
 - fytonutriënten

- Vochthuishouding

- Energie:
 - aerobe systeem
 - anaerobe systeem
 - energiebalans:
 - positief
 - negatief
 - vlak

 - bepalen totale energiebehoefte:
 - basaalmetabolisme
 - ruststofwisseling

- Waren- en productkennis
 - levensmiddelenleer
 - bereidingswijzen
 - schijf van vijf
 - voedingspiramide (als gehanteerd in overige Europese landen)
 - etiketten lezen
 - gezondheidsclaims
 - additieven
 - houdbaarheid en conservering
 - hygiënewetgeving, HACCP
 - omgaan met informatiemateriaal

Antropometrie en berekenen

- Vetvrije massa met bepaling
- Body mass index (BMI)
- Middelomtrekmeting
- Huidplooiemeting
- Basaal metabolisme
- Totale energiebehoefte
- Energievoorraden en -bronnen
- Energiebalans en energiprocenten
- Glycaemische index en glycaemische lading

Anatomie en fysiologie

- De normale structuur en het normale functioneren van de verschillende weefsels en organen behorende tot het spijsverteringssysteem, zoals daar zijn:
 - mond: os
 - slokdarm: oesophagus
 - maag: gaster, ventriculus
 - twaalf vingerige darm: duodenum
 - dunne darm: jejunum
ileum
 - dikke darm: colon ascendens
colon transversus
colon descendens
 - blinde darm: caecum, appendix vermiformis
 - endeldarm: rectum en anus
 - lever: hepar
 - vena porta systeem
 - gal en galblaas: chole
 - galafvoer: ductus choledochus
 - alvleesklier: pancreas
 - buikvlies: peritoneum

- De rol van spijsverteringssappen en relevante hormonen
 - amylase, ptyaline
 - trypsine, gastrine, maagzuur, lipase, pepsine, intrinsic factor
 - enterokinase, (darm)amylase, peptidase
 - pancreaslipase, pancreasamylase, proteinase, pancreastrypsine, secretine, pancreozymine, insuline, glucagon
 - gal, cholesterol, CCK
 - adrenaline en cortisol
 - leptine en ghreline

- Opbouw, rol en functie van de darmflora
 - pre- en probiotica

- Stofwisseling
 - van eiwitten, vetten en koolhydraten

Pathologie

- Specifieke en aspecifieke pathologie
- Risico's van overgewicht
- Pathologie in relatie tot overgewicht:
 - obesitas
 - hypercholesterolemie
 - diabetes: type I en type II
 - hart- en vaatziekten
 - metabool syndroom (syndroom X)
 - bepaalde vormen van kanker
 - galstenen
 - gewrichtsaandoeningen
 - ademhalingsproblematiek (apneu)
 - onvruchtbaarheid
 - menstruatiestoornissen

- jicht
- bepaalde vormen van depressies
- overige psychologische aandoeningen
- sociale problematiek
- Ondergewicht en gevaren, eetstoornissen:
 - anorexia nervosa
 - boulimia nervosa
 - aspecifieke eetstoornis
- Relatiestress, lijnen en overgewicht
- Dieetleer

Modellen en voedingscultuur

- Voeding vanuit divers perspectief: schijf van vijf, voedingspiramide, Raw food, paleofood etc.
- Voeding vanuit diverse culturen

Voeding en leeftijdsgroepen

- Voeding in relatie tot diverse leeftijdsgroepen:
 - baby's, peuters en kleuters
 - pubers
 - adolescenten
 - volwassenen
 - ouderen

Communicatieve vaardigheden

- Gespreksvaardigheden:
 - rapport
 - afstemmen
 - vragen
 - luisteren, samenvatten en doorvragen
 - complimenten, begrip en waardering
- Motiverende interviewtechnieken:
 - theorie
 - empathie
 - weerstand
 - inner and outer locus of control
 - ontwikkeling eigen effectiviteit
 - mobilisatie van de hoop
 - stappen in veranderen
- Integratie communicatieleer en motivational interview binnen anamnestic model:
 - empathie
 - nuanceren
 - faciliteren
 - provoceren

- Herkennen van rode vlaggen
- Herkennen van gele vlaggen
- Herkennen van oranje vlaggen
- Van intake naar optimaliseren motivatie
- Opstellen van een behandelplan
- Voorlichtingskunde
- Presentatieleer

Administratieve vaardigheden

- Leren werken met voedingsdagboek, dietary history method, 24 hours recall
- Analyse voedingspatroon op basis van voedingsdagboek, dietary history method, 24 hours recall
- Cliëntendossier
- Schriftelijke communicatie met overige hulpverleners
- Werken met digitaal voedingsprogramma en dossierregistratie: Leefstijl in Beeld

Zakelijke vaardigheden

- Zelfstandige praktijkvoering:
 - basisprincipes public relations en marketing
 - relevante verzekeringszaken (WA e.d.)
 - facturering
 - BTW

Bewegen

- Basis beweegprogramma's: het GEMS model
- NEAT: non exercise activity and thermogenesis
- Inzicht in effecten bewegen - sport en trainen



Overig

- De vakbladen
- Bereiden: de keuken als onderdeel van de motivatie
- Zin en onzin van diverse supplementen en dieetmethodieken

6. Duur, werkwijze en opbouw cursus

De opleiding duurt 36 dagdelen van drie uur (18 studiedagen). De cursus bestaat uit theorie- en praktijklessen. Ook komen diverse presentaties aan bod. Iedere student verzorgt een presentatie. Onderwerp en datum in overleg met de docent. De lessen kunnen bestaan uit hoorcollege, praktijkopdrachten, rollenspellen: individueel en in groepjes. De docent zal regelmatig huiswerk opgeven. Ook kunnen gastlessen verzorgd worden door docenten uit andere disciplines.

Facultatief is een snijzaalbezoek dat in samenwerking met het Medisch Onderwijs Centrum georganiseerd wordt. Wanneer je hieraan wenst deel te nemen, wordt apart een bedrag in rekening gebracht. Tijdens het bezoek worden de bouw en verschillende vormen van pathologie aan het spijsverteringskanaal behandeld.

De studiebelasting bedraagt tussen de zes en acht uur per week. De cursist ontvangt uitgebreid cursusmateriaal en krijgt literatuur aanbevolen. Ook wordt geleerd op efficiënte wijze gebruik te maken van digitale hulpmiddelen en bronnen.

In de tekst zijn verschillende gekleurde tekstblokken opgenomen. Iedere kleur heeft betrekking op een specifiek gedeelte binnen deze cursus.

Opdracht 1:

De grijze blokken hebben betrekking op een opdracht die direct betrekking heeft op de zojuist behandelde tekst. Zie deze opdrachten als een parkeermoment om de betekenis van de stof beter tot je door te laten dringen. Lees de tekst en voer de opdracht uit. Verzamel de uitwerking van deze opdrachten in een examendossier.

Klassikale discussie:

Binnen de blauwe blokken wordt een stelling geponeerd. Klassikaal wordt discussie gevoerd rondom deze stelling. Kom voor je mening uit en beargumenteer deze.

Informatieblok 1:

De rode informatieblokken laten een ander licht schijnen op schijnbaar vanzelfsprekende algemeen geldende opvattingen. Deze zijn bedoeld om je met een kritische blik te leren kijken naar veronderstellingen.

Receptuur 1:

De groenachtig gekleurde blokken attenderen je op leuke receptuur. Denk hierbij aan zaken als leuke tussendoortjes, ontbijttips, een vitamine boost et cetera.

In beweging 1:

De gele blokken laten een leuke oefening of training zien. Simpel, effectief, om eventueel aan je cliënten mee te geven.

7. Toetsing

Voor alle cursussen geldt een minimaal aanwezigheidspercentage van 80 %. De opleiding tot GC wordt afgesloten met een examen, zowel theoretisch als praktisch. In dit examen worden de kandidaten getest of zij voldoende bekwaam zijn om cliënten te begeleiden binnen de grenzen van hun kennis en vaardigheden.

Tijdens de cursus maakt de cursist diverse opdrachten. De uitwerkingen worden verzameld in een apart document, het zogenaamde examendossier.

Daarnaast zijn er diverse opdrachten die door de docent beoordeeld worden. Deze dienen voor het einde van de cursus met een 'voldoende' afgesloten te worden. Iedere opdracht kent één herkansingsmoment. Het te laat inleveren van een opdracht geldt als een herkansingsmoment.

De cursus wordt afgesloten met een theorie- en praktijkexamen. Het theorie-examen bestaat uit 50 multiple choice vragen met 3 keuzemogelijkheden. Het praktijkexamen bestaat uit het begeleiden van een cliënt. De cursist levert hiervan een verslag in. In dit verslag staat een omschrijving van de algemene en de voedingsanamnese, het advies en behandelplan en een eigen beschouwing betreffende deze cliënt. De voortgang van de behandeling wordt beschreven over een periode van een aantal weken. Beide eindexamenonderdelen dienen minimaal met een 'voldoende' beoordeeld te zijn. De herkansing van deze twee onderdelen vindt in het daarop volgende cursusjaar plaats.

Na het met goed gevolg afgelegd hebben van dit examen ontvangt de cursist het door de BGN erkende diploma 'Gewichtsconsulent'.

Overzicht studiebelasting

Lesstof	Contacturen	Zelfstudie	Totale studiebelasting
Anatomie en fysiologie	15	21	36
Algemene voedingsleer	36	51	87
Meten: Antropometrie	3	6	9
Pathologie	12	12	24
Communicatieve vaardigheden	15	18	33
Administratieve vaardigheden	3	3	6
Zakelijke vaardigheden	6	12	18
Bewegen	6	12	18
Overig	6	9	15
Casuïstiek	9	48	57
Eindtotaal	108	186	294

8. Spelregels rondom het onderwijs

Vakanties

Tijdens al onze opleidingen zullen de reguliere schoolvakanties van de betreffende vestigingsplaats gevolgd worden.

Toelatingsbeleid

Om toegelaten te worden tot de opleiding moet de cursist aan de volgende eisen voldoen:

- een MBO 4 werk- en of denkniveau kunnen hanteren
- een positief intakegesprek volbracht hebben. (indien van toepassing). Dit is voor deze opleiding niet verplicht. Mocht de wens daar zijn dan kan via onze administratie een afspraak gemaakt worden.

Groepsgrootte

De groepsgrootte per klas bestaat uit maximaal 20 cursisten. Het minimum aan cursisten nodig om de gewenste opleiding doorgang te laten vinden is 8 voor wat betreft onze locatie in Gorinchem. Voor de andere locaties geldt een minimum van 10 deelnemers.

Doorgang van de cursus

Tien dagen voor aanvang van de cursus beslist de directie van het Hamel College of de cursus doorgang vindt. Dit is voornamelijk afhankelijk van het aantal inschrijvingen op dat moment. In uitzonderlijke gevallen kan deze termijn anders zijn. De ingeschreven deelnemers worden daarvan schriftelijk of per e-mail in kennis gesteld.

Vrijstellingen

Soms is het mogelijk om voor een onderdeel binnen de cursus een vrijstelling te verkrijgen. Je kunt daarvoor in principe geen reductie op de cursusprijs ontvangen. In uitzonderlijke gevallen is restitutie op de cursusprijs mogelijk. Vraag hiertoe een gesprek aan met de studietoelatingscoördinator. Een en ander wordt in een persoonlijk gesprek behandeld en schriftelijk vastgelegd. Denk je dat één of meerdere onderwerpen al tot je competenties behoren vanuit een BGN erkende opleiding, dan dien je voordat je aan de opleiding begint de eindtermen van de reeds gevolgde opleiding te kunnen overleggen. Deze dienen voor 80% of meer overlappend te zijn gemeten naar de maatstaven van onze opleiding. Slechts dan is vrijstelling voor dat vak of onderdeel mogelijk. Wij zullen binnen drie weken na een verzoek schriftelijk uitsluitel geven.

Onze docenten

Onze docenten zijn gepassioneerd, up to date en nauw verweven met de Hamel visie. Zij staan hoog boven de stof en bevologenheid voor hun vak is een van hun handelskenmerken. Wij hopen dat je dit herkent tijdens de lessen. Mocht je niet in je onderwijsvraag worden voorzien, bespreek dit dan allereerst met je docent. Komen jullie er samen niet uit neem dan contact op met je studietoelatingscoördinator.

Optimalisering lesmateriaal

Wij stellen ons tot doel de theoretische en praktische inhoud van de modules zo optimaal mogelijk te houden. Nieuwe wetenschappelijke, fenomenologische en empirische ontwikkelingen worden door onze docenten op de voet gevolgd. Indien belangwekkende inzichten veranderen dan wordt hier door wijzigingen en aanpassing van de lesstof snel en adequaat op ingespeeld.

Studievorderingsbeleid

Tijdens de opleiding worden de volgende zaken getoetst en gemonitord:

- individuele studieprestaties (vordering, inzet)
- uitoefening van praktische vaardigheden
- aanwezigheid gedurende de lessen
- take-home tentamens en eventuele andere opdrachten

Als student geef je blijk van je vorderingen door het bijhouden van een eigen examendossier. Hier worden de diverse opdrachten, tentamens en andere relevante zaken verzameld. We noemen dit het portfolio.

Beroepsprocedure

Tegen elke beoordeling en/of beslissing betreffende een tentamen of opdracht is beroep mogelijk. De leerling kan via de gebruikelijke hiërarchische weg alle mogelijkheden bewandelen om tot een oplossing te komen. Een wenselijke volgorde is in eerste instantie met de desbetreffende docent in gesprek te gaan, eventueel later met je studietoelichting.

Respect en hygiëne

Respect voor elkaar voor, tijdens en na de lessen is een vanzelfsprekende zaak. Respecteer altijd de grenzen van je medestudenten en jezelf. Iedereen heeft het recht op vrije meningsuiting en vorming zonder zich daarbij geremd te voelen door derden.

Naast respect is een normale hygiëne ook wenselijk. Schone, verzorgde kleding en goede lichaamshygiëne worden als vanzelfsprekend beschouwd. Docenten hebben het recht een leerling aan te spreken op bovenstaande zaken en voorwaarden en zelfs de toegang tot de lessen te ontzeggen wanneer aan benoemd verzoek tot verbetering niet wordt voldaan.

Mochten er zaken spelen waarbinnen je je niet veilig of lekker voelt als student, bespreek dit dan tijdig met je docent of je studietoelichting.

Koffie en thee

In onze vestiging in Gorinchem zijn de koffie en thee gratis. De automaat staat in de kantine. Als tegenprestatie vragen we van de studenten om regelmatig de vaatwasser in en uit te ruimen. Ook is er binnen deze vestiging een magnetron en divers keukengerei om eigen maaltijden te bereiden en te nuttigen. Ook hierbij het verzoek om als tegenprestatie de keuken schoon achter te laten na een cursus.

Op de overige locaties is het koffie, thee en keukenbeleid mogelijk verschillend. Dit hangt samen met de voorwaarden die de verhuurder stelt. De administratie beantwoordt je vragen.

Heb je nog vragen naar aanleiding van deze studiehandleiding, neem dan contact op met Hamel College via mail: info@hamelcollege.nl of telefoon: 0183-634300