

# Wat heb ik geleerd?

Tijdens de modules hebben we veel informatie gekregen over voeding, bewegen, slaap & ontspanning en over gedrag. In dit document vertel ik wat ik heb geleerd van deze modules. Natuurlijk heb ik meer geleerd dan in dit document staat, maar hierin staan de belangrijkste onderwerpen die ik geleerd heb.

## **Voeding**

### Schijf van Vijf en de richtlijnen goede voeding

In 1 van de eerste colleges hebben we het gehad over de Schijf van Vijf. Hierin staat eigenlijk in een diagram uitgelegd wat je moet eten om de juiste stoffen binnen te krijgen. Ik wist van tevoren al wat de Schijf van Vijf was, maar we hebben tijdens de les ook geleerd hoe je deze kan toepassen bij je coachee. Dit was wel heel handig om te weten. Daarnaast kan je via de site van het voedingscentrum ook kijken wat je precies moet eten van de Schijf van Vijf, omdat dit namelijk per persoon nog wel kan verschillen.

Daarnaast hebben we het ook gehad over de richtlijnen goede voeding. Dit kende ik van tevoren nog niet. In deze richtlijnen staat ongeveer hetzelfde als in de Schijf van Vijf, maar er staan ook andere dingen in zoals gefilterde of ongefilterde koffie.

Door deze 2 "richtlijnen" te combineren kan je een breed en gezond/goed voedingsadvies geven aan je coachee.

### Macronutriënten en micronutriënten

In een ander college hebben we het gehad over de macronutriënten. Ik weet nu wat de macronutriënten zijn (koolhydraten, vetten en eiwitten). Daarnaast heb ik ook geleerd hoe je kan uitrekenen of iemand genoeg hiervan binnenkrijgt en wat iemand zou moeten binnenkrijgen. Ditzelfde geldt ook voor de micronutriënten. Alhoewel je niet kan berekenen wat iemand moet binnenkrijgen op basis van gewicht etc. hebben we wel geleerd hoe je kan aflezen wat iemand zou moeten binnenkrijgen en wat deze persoon dan ook daadwerkelijk binnenkrijgt. Daarnaast weet ik nu ook in welke voedingsmiddelen welke vitamines en mineralen zitten.

### Energiebehoefte

In weer een ander college hebben we geleerd over hoe je van iemand het energiebehoefte kan berekenen. En hoe je op basis van deze gegevens kan uitrekenen hoeveel macronutriënten iemand binnen moet krijgen. Daarnaast hebben we geleerd hoe je de PAL-waarde het beste kan inschatten, om op die manier het juiste aantal calorieën kan berekenen.

## **Bewegen**

Aangezien ik de opleiding Fysiotherapie doe, was veel informatie herhaling voor mij. Hieronder beschrijf ik wel kort wat ik nieuw heb geleerd.

### Vetpercentage

In 1 van de eerste werkcolleges hebben we het gehad over metingen en testen. Ondanks dat de fittesten voor mij niet nieuw waren, waren de metingen wel nieuw. Ik heb in die les geleerd hoe je een 4-puntsmeting moet doen. En op basis van deze gegevens kan je het vetpercentage berekenen van de desbetreffende persoon. En met dit percentage kan je de FFM en FM berekenen.

## **Slaap & ontspanning**

### Interventies

Tijdens de werkcolleges hebben we verschillende interventie behandeld. Terwijl ik van tevoren dacht dat je iemand met stress alleen kan helpen doormiddel van meditatie en yoga. Door deze

verschillende werkcolleges ben ik gaan inzien dat je op veel verschillende manieren mensen kan helpen. En dat het per persoon verschillend is wat wel en wat niet werkt.

#### Invloed van beweging en voeding

Tijdens de hoorcolleges van slaap & ontspanning heb ik veel geleerd over de verbanden tussen slaap en bewegen en voeding. Deze informatie was voor mij erg nieuw, maar wel heel relevant. Ik weet nu beter dat slecht slapen ook kan liggen aan de voeding. En dat “ongezond” eten kan liggen aan slecht slapen. Ditzelfde geldt ook voor niet of wel bewegen. Door deze informatie kan ik veel toepasselijkere plannen schrijven voor mij coachees, maar ik kan ook met een kritischer blik kijken naar mijn eigen leefstijl.

#### **Gedrag en coaching**

Op het gebied van gedrag en coaching heb ik misschien wel het meest geleerd. Hieronder staan drie punten die voor mij het belangrijkste waren om te leren.

#### Rode vlaggen

In 1 van de eerste colleges hebben we het gehad over de rode vlaggen van personen en hoe je deze kan herkennen. Dit vond ik erg interessant, omdat ik hierdoor beter kon inschatten of ik wel bevoegd genoeg was om de personen te helpen en ze ook op tijd naar iemand te “sturen” met meer expertise.

#### Stages of change model

1 van de nieuwe modellen die ik dit half jaar heb geleerd is het stages of change model. Dit model kwam in elke les wel terug. En ondanks dat het model erg vanzelfsprekend is, is het best lastig om in te schatten in welke fase iemand zit. Dus na veel vragen gesteld te hebben aan Esther en klasgenoten heb ik uiteindelijk de goede keuze kunnen maken in de fasen in te schatten. Dit model is voor in de toekomst ook heel handig als je iemand wilt helpen richting een betere leefstijl. Je weet namelijk beter wat je wel en niet moet zeggen.

#### Coaching vaardigheden

Mede door het gebruik van het model hierboven ben ik veel bezig geweest met coaching vaardigheden. Hierin heb ik me dan ook echt verbeterd, maar dit is terug te lezen in mijn eindreflectie. Tijdens de lessen hebben we geleerd hoe je actief moet luisteren en hoe je een gesprek kan leiden zonder te veel richting te geven.

Al met al heb ik veel geleerd tijdens de modules. Hoe ik deze stof heb toegepast en hoe ik hierop terugkijk is terug te lezen in mijn plannen en in mijn reflectie.