

Studieplan Overgang en voeding

1. Conceptuele deel

Ieder mens krijgt te maken met het verouderen van zijn lichaam en geest. De overgang is een verouderingsproces waar vrouwen mee te maken krijgen. Om meer te begrijpen van dit proces, is het belangrijk dat je eerst inzicht krijgt in het algehele verouderingsproces van de mens. Wat gebeurt er met onze organen? Wat gebeurt er met onze geest en wat gebeurt er met onze hormoonhuishouding? Allemaal vragen die, door beantwoording ervan, verduidelijken wat er tijdens het proces van de overgang precies met een vrouw gebeurt.

De cursus Overgang en voeding is erop gericht om vrouwen in de overgang goed te leren begeleiden en adviseren over voeding en een gezonde levensstijl. De cursus Overgang en voeding is gericht op gewichtsconsulenten, leefstijlcoaches, voedingsdeskundigen, consulenten bij afslankinstituut, doktersassistenten en praktijkondersteuners.

Er zijn geen harde voorwaarden voor de toelating. Minimaal HAVO of MBO-denkniveau is wenselijk.

2. Contextuele deel

Overgang en voeding is een thuisstudie, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld. De studielast bedraagt vijf uur per week en de studieduur is vijf maanden. De totale studielast van de opleiding is 110 uur. Het leerresultaat wordt formatief getoetst middels huiswerkopdrachten en formatief met een afsluitend openboekexamen.

3. Contentuele deel

De lesstof bevat de onderstaande hoofdstukindeling:

1. Het ouder wordende lichaam
2. Wat is de overgang?
3. Passend advies bij overgangsklachten
4. Overgewicht tijdens de overgang
5. Vervroegde overgang
6. Voedingsstoffen
7. Voeding en de overgang
8. Relatie tussen voeding en de overgang
9. Sociale overgang
10. Beweging en stresshantering tijdens de overgang
11. Consult aan vrouwen in de overgang

De opleiding behandelt de onderstaande leerdoelen:

- de student heeft kennis van ouder wordende vrouwenlichaam
- de student heeft kennis van de fases binnen de overgang
- de student heeft kennis van welke klachten voor kunnen komen tijdens de overgang
- de student heeft kennis van gezonde voeding
- de student heeft kennis van wat tijdens de overgang als optimale voeding geldt
- de student heeft kennis van wat de relatie is tussen de overgang en voeding
- de student heeft kennis van wat het belang is van beweging en stresshantering tijdens de overgang