

Programma Cursus Gezond ouder worden, kansen voor de fysiotherapeut?!

13.30- 14.15 Inleiding

- Belang van leefstijlverbetering: Nood aan aanpak van onderliggende oorzaken van de chronische ziekten waar onze maatschappij mee kampt: diabetes type 2, hart-en vaatziekten, hoge bloeddruk, metabole of hormonale problemen, maligne celgroei, enzovoort.
- “The five hallmarks of Healthy Ageing”¹: 1. Mitochondriale dysfunctie, 2. Telomeer verkorting, 3. epigenetische verandering, 4. ‘inflammaging’, 5. ontregeling van de cellulaire signaalsymfonie.
- Inleiding naar hoe de fysiotherapeut dit kan herkennen en de patiënt kan coachen. Rekening houden met diens mogelijkheden en leefomgeving. Steeds in samenspraak met de patiënt en/of zijn naasten.

14.15 – 18.00 Theoretische achtergrond (15 minuten pauze om 15.30)

- Belang van omgeving voor leefstijl gewoonten (via onderzoek van de Blue Zones)
- Anamnese van de patiënt in een leefstijl framework. Gebaseerd op bekende leefstijl factoren, zoals in het boek ‘Levensstijl als medicijn’ van prof. Reginald Deschepper². Differentiëren tussen welke patiënten welke noden hebben (meer gepersonaliseerde leefstijl aanpak).
- Creëren van gezonde gewoonten voor duurzame leefstijlverandering (gebaseerd op de ‘Tiny Habits’ methode van BJ Fogg³, zie LifeMe podcast aflevering 4: Gezonde gewoonten creëren⁴).
- De vijf hallmarks van gezond ouder worden: recente wetenschappelijke inzichten over de neurofysiologie hiervan en dieet en leefstijl aanpak met bijzondere focus op lichaamsbewegingsprotocollen.
- Hoe deze hallmarks met leefstijl kunnen aangepakt worden.
- Er worden vijf Hallmarks overlopen. Elke Hallmark wordt eerst theoretisch overlopen en er wordt meteen een praktisch handvat aangereikt om dit meteen duidelijk te laten worden hoe je dit kan benaderen in de praktijk.

17.30 – 18.00 Diner

18.00 – 20.30 Interventies in de fysiotherapeutische praktijk (15 min pauze om 19.30 uur)

- Hoe te werken aan de ‘zit-norm’, high-intensity interval training (HIIT) workout, Sprint- Interval-Training, aanpak koud-warmte (hormetische stressoren)
- Uitwerken oefenschema en coaching plan met gerichte gepersonaliseerde aanpak voor de patiënt met focus op duurzame gedragsverandering met accent op bewegen
- Informatie over fasting technieken, voeding optimaliseren gebaseerd op het darm microbiom en anti-inflammatoire voedingskeuzes, autonoom systeem regulatie gericht op het doorverwijzen naar of samenwerken met voedingdeskundigen .