

Het diëtistisch consult

Het diëtistisch consult

Anke Leibbrandt
Lieve Pensaert
Heleen Scholten
Emine Türkeli
Marlies Verweij

Vijfde druk

Boom

inclusief website!

Met behulp van onderstaande unieke activeringscode kunt u toegang krijgen tot **www.hetdietistischconsult.nl** voor extra materiaal. Deze code is persoonsgebonden en gekoppeld aan de vijfde druk. Na activering van de code is de website vijf jaar toegankelijk. De code kan tot zes maanden na het verschijnen van een volgende druk geactiveerd worden.

Omslagontwerp: Textcetera, Den Haag

Opmaak binnenwerk: Textcetera, Den Haag

© Anke Leibbrandt, Lieve Pensaert, Heleen Scholten, Emine Türkeli, Marlies Verweij & Boom uitgevers Amsterdam, 2016

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (art. 16 Auteurswet) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

ISBN 978 90 8953 823 9

ISBN 978 94 6127 752 7 (e-book)

NUR 893

www.hetdietistischconsult.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Voorwoord

Het methodiekboek *Het diëtistisch consult* is bestemd voor studenten Voeding en Diëtetiek die opgeleid worden om in het paramedisch werkveld de beroepsrol van behandelaar te kunnen uitoefenen in het gebied van direct cliëntgebonden¹ taken. Het boek is primair bedoeld om te gebruiken bij het vaardigheidsleren – het skillslabonderwijs – op de opleiding Voeding en Diëtetiek en tijdens de stage. Daarnaast is het boek geschikt voor de afgestudeerde diëtist, met name wanneer deze een student begeleidt tijdens de stage.

Deze vijfde druk is tot stand gekomen in samenwerking tussen de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, De Haagse Hogeschool, de Hogeschool van Amsterdam, de Hanzehogeschool Groningen en University College Leuven-Limburg. Hiermee wordt de lijn die al in 1995 is ingezet met de ontwikkeling van de skillslabmethodiek voor het diëtistisch handelen vervolgd, en wordt het werk van de vorige auteurs (Geertje Becker-Woudstra, Menso Havinga, Ria van Kuijeren en Elly Linden-Wouters) voortgezet.

In deze vijfde druk zijn alle hoofdstukken herzien. Allereerst is het ‘model van het diëtistisch consult’ aangepast, waardoor het cyclische proces duidelijk terugkomt. In hoofdstuk 1 wordt uitgebreid ingegaan op de gespreksvaardigheden die nodig zijn als basiskennis voor het voeren van een gesprek met een cliënt. Er is een observatielijst toegevoegd voor de algemene gespreksvaardigheden die in het gehele diëtistisch consult terug kunnen komen. In hoofdstuk 7 is het formuleren van verschillende typen behandeldoelen verder in overeenstemming gebracht met de cursus ‘Doelen stellen en evalueren’ van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD). Als laatste is hoofdstuk 9 volledig herzien en gericht op de coachingsvaardigheden van de diëtist met behulp van Motivational Interviewing en Neuro Linguïstisch Programmeren.

Ook de bijbehorende website www.hetdiëtistischconsult.nl is geheel herzien. Op de website vind je voorbeeldvideo's, diverse soorten opgaven om je kennis te testen en opgaven om je voor te bereiden op de practica. Van alle vaardigheden is een observatielijst beschikbaar die je kunt gebruiken bij het feedback

1 In verband met de leesbaarheid is er in dit boek voor gekozen om:

- de consument van diëtistische zorg aan te duiden met cliënt in plaats van patiënt, hulpvrager, revalidant of pupil;
- de verlener van diëtistische zorg aan te duiden met diëtist in plaats van voedingskundige of diëtiste.

vragen en feedback geven. Ook zijn er over specifieke onderwerpen kennisclips te bekijken. Voor docenten is een docentenhandleiding beschikbaar.

Bij de totstandkoming van alle hoofdstukken, maar ook bij de recente herziening, is samengewerkt met diëtisten uit het werkveld en collega-docenten. Wij houden ons aanbevolen voor suggesties ter verbetering van deze leermethode.

Tot slot wensen wij de gebruikers van dit boek veel succes bij het vaardigheidsleren.

Anke Leibbrandt
Lieve Pensaert
Heleen Scholten
Emine Türkeli
Marlies Verweij

Mei 2016

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding tot de skillslabmethode	15
1 Gespreksvaardigheden	27
1.1 Inleiding	27
1.1.1 Luistervaardigheden	27
1.1.2 Nuancerende vaardigheden	30
1.1.3 Regulerende vaardigheden	32
1.1.4 Feedback	34
1.2 Leermiddelen	35
1.3 Leerdoelen	35
1.4 Studieactiviteiten	35
1.4.1 Inleiding	35
1.4.2 Studietaken	36
1.5 Inhoudelijke analyse	36
1.6 Test je kennis	36
1.7 Practicum	36
1.7.1 Inleiding	36
1.7.2 Studietaken voor het practicum	36
1.7.3 Het practicum	37
1.8 Zelfstandig oefenen	38
1.8.1 Inleiding	38
1.8.2 Studietaken voor het zelfstandig oefenen	38
1.8.3 Het simulatiecliëntcontact	40
1.8.4 Observatielijst Gespreksvaardigheden	40
1.9 Samenvatting	44
2 Diëtistisch onderzoek: screening	47
2.1 Inleiding	47
2.2 Leermiddelen	49
2.3 Leerdoelen	49
2.4 Studieactiviteiten	49
2.4.1 Inleiding	49
2.4.2 Studietaken	50
2.5 Inhoudelijke analyse van de screening	50
2.5.1 Inleiding	50
2.5.2 Screening inhoudelijke analyse	51
2.6 Test je kennis	53

2.7	Practicum	54
2.7.1	Inleiding	54
2.7.2	Studietaken voor het practicum	54
2.7.3	Het practicum	54
2.8	Zelfstandig oefenen	55
2.8.1	Inleiding	55
2.8.2	Studietaken voor het zelfstandig oefenen	56
2.8.3	Het simulatiecliëntcontact	57
2.8.4	Observatielijst Screening	57
2.9	Samenvatting	57
3	Diëtistisch onderzoek: diëtistische anamnese	61
3.1	Inleiding	61
3.2	Leermiddelen	62
3.3	Leerdoelen	62
3.4	Studieactiviteiten	63
3.4.1	Inleiding	63
3.4.2	Studietaken	63
3.5	Inhoudelijke analyse van de diëtistische anamnese	63
3.5.1	Inleiding	63
3.5.2	Het afnemen van een diëtistische anamnese	64
3.6	Test je kennis	67
3.7	Practicum	68
3.7.1	Inleiding	68
3.7.2	Studietaken voor het practicum	68
3.7.3	Het practicum	68
3.8	Zelfstandig oefenen	70
3.8.1	Inleiding	70
3.8.2	Studietaken voor het zelfstandig oefenen	70
3.8.3	Het simulatiecliëntcontact	72
3.8.4	Observatielijst Diëtistische anamnese	72
3.9	Samenvatting	73
4	Diëtistisch onderzoek: voedingsanamnese	75
4.1	Inleiding	75
4.2	Leermiddelen	76
4.3	Leerdoelen	76
4.4	Studieactiviteiten	77
4.4.1	Inleiding	77
4.4.2	Studietaken	78
4.5	Inhoudelijke analyses	78
4.5.1	Inhoudelijke analyse dietary history-methodiek	78
4.5.2	Inhoudelijke analyse voedingsanamnese-methodiek 24-uur recall	88

4.5.3	Inhoudelijke analyse voedingsanamnese met behulp van het één- of meerdaagse 'voedingsdagboek'	91
4.5.4	Inhoudelijke analyse schriftelijke voedselfrequentiemethode	94
4.5.5	Inhoudelijke analyse mondelinge voedselfrequentiemethode	96
4.6	Test je kennis	98
4.7	Practicum	98
4.7.1	Inleiding	98
4.7.2	Studietaken voor het practicum	98
4.7.3	Het practicum	98
4.8	Zelfstandig oefenen	100
4.8.1	Inleiding	100
4.8.2	Studietaken voor het zelfstandig oefenen	100
4.8.3	Het simulatiecliëntcontact	101
4.8.4	Observatielijst Voedingsanamnese	101
4.9	Samenvatting	102
5	Diëtistisch onderzoek: antropometrie	105
5.1	Inleiding	105
5.1.1	Uitgangspunten	105
5.2	Leermiddelen	106
5.3	Leerdoelen	106
5.4	Studieactiviteiten	107
5.4.1	Inleiding	107
5.4.2	Studietaken	107
5.5	Inhoudelijke analyse antropometrisch onderzoek	108
5.5.1	Inhoudelijke analyse meten van lichaamslengte	108
5.5.2	Inhoudelijke analyse meten van het lichaamsgewicht	112
5.5.3	Inhoudelijke analyse meten van de middelomtrek en heupomtrek	115
5.5.4	Inhoudelijke analyse uitvoeren van de huidplooiemeting bij volwassenen	118
5.5.5	Inhoudelijke analyse meten van de bovenarmomtrek	124
5.5.6	Inhoudelijke analyse meten lichaamssamenstelling met behulp van de bio-elektrische impedantiemeting	126
5.5.7	Inhoudelijke analyse meten van het rustmetabolisme	130
5.5.8	Inhoudelijke analyse meten van de handknijpkracht	132
5.6	Test je kennis	133

5.7	Practicum	134
5.7.1	Inleiding	134
5.7.2	Studietaken voor het practicum	134
5.7.3	Het practicum	134
5.8	Zelfstandig oefenen	135
5.8.1	Inleiding	135
5.8.2	Studietaken voor het zelfstandig oefenen	135
5.8.3	Het simulatiecliëntcontact	135
5.8.4	Observatielijsten Antropometrische bepalingen	135
5.9	Samenvatting	136
6	Diëtistische diagnose	139
6.1	Inleiding	139
6.2	Leermiddelen	140
6.3	Leerdoelen	140
6.4	Studieactiviteiten	140
6.4.1	Inleiding	140
6.4.2	Studietaken	142
6.5	Inhoudelijke analyse diëtistische diagnose	142
6.5.1	Inleiding	142
6.5.2	Inhoudelijke analyse formuleren van de diëtistische diagnose	143
6.6	Test je kennis	144
6.7	Practicum	144
6.7.1	Inleiding	144
6.7.2	Studietaken voor het practicum	145
6.7.3	Het practicum	145
6.8	Zelfstandig oefenen	148
6.8.1	Inleiding	148
6.8.2	Studietaken voor het zelfstandig oefenen	148
6.8.3	Het simulatiecliëntcontact	150
6.8.4	Observatielijst Diëtistische diagnose	150
6.9	Samenvatting	150
7	Dieetbehandeling	153
7.1	Inleiding	153
7.1.1	Meerwaarde behandeldoelen	154
7.1.2	Behandeldoelen	156
7.1.3	ICF-diëtetiëkschema	157
7.1.4	Diëtistische behandeling	158
7.2	Leermiddelen	159
7.3	Leerdoelen	159
7.4	Studieactiviteiten	160
7.4.1	Inleiding	160
7.4.2	Studietaken	161

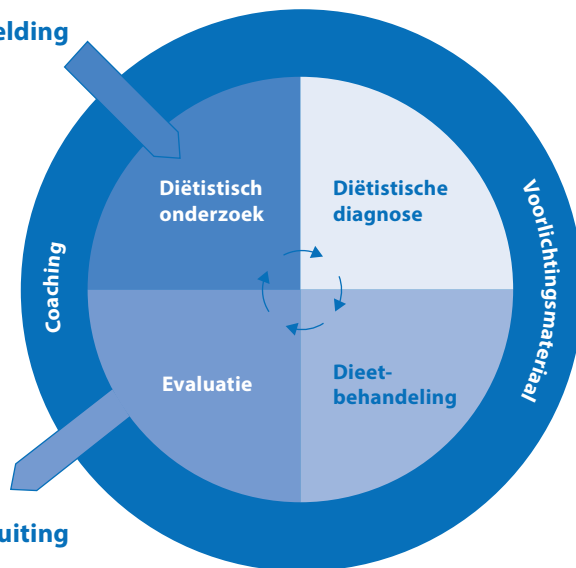
7.5	Inhoudelijke analyses dieetbehandeling	161
7.5.1	Inleiding	161
7.5.2	Inhoudelijke analyse dieetbehandeling eerste consult	162
7.5.3	Inhoudelijke analyse dieetbehandeling vervolgsconsult	166
7.5.4	Inhoudelijke analyse dieetbehandeling afsluitend consult	168
7.6	Test je kennis	169
7.7	Practicum	169
7.7.1	Inleiding	169
7.7.2	Studietaken voor het practicum	169
7.7.3	Het practicum	170
7.8	Zelfstandig oefenen	173
7.8.1	Inleiding	173
7.8.2	Studietaken voor het zelfstandig oefenen	173
7.8.3	Het simulatiecliëntcontact	176
7.8.4	Observatielijsten Dieetbehandeling	177
7.9	Samenvatting	177
8	Voorlichtingsmateriaal	179
8.1	Inleiding	179
8.2	Leermiddelen	180
8.3	Leerdoelen	181
8.4	Studieactiviteiten	181
8.4.1	Inleiding	181
8.4.2	Studietaken	182
8.5	Inhoudelijke analyse gebruik voorlichtingsmateriaal	182
8.5.1	Inleiding	182
8.5.2	Inhoudelijke analyse gebruik voorlichtingsmateriaal	183
8.6	Test je kennis	186
8.7	Practicum	187
8.7.1	Inleiding	187
8.7.2	Studietaken voor het practicum	187
8.7.3	Het practicum	187
8.8	Zelfstandig oefenen	189
8.8.1	Inleiding	189
8.8.2	Studietaken voor het zelfstandig oefenen	189
8.8.3	Het simulatiecliëntcontact	190
8.8.4	Observatielijst Gebruik van voorlichtingsmateriaal	190
8.9	Samenvatting	191
9	Coaching	193
9.1	Inleiding	193
9.2	Leermiddelen	195

9.3	Leerdoelen	196
9.4	Studieactiviteiten	197
9.4.1	Inleiding	197
9.4.2	Studietaken	197
9.5	Schema coaching en het diëtistisch consult	197
9.5.1	Inleiding	197
9.6	Test je kennis	202
9.7	Practicum	202
9.7.1	Inleiding	202
9.7.2	Studietaken voor het practicum	202
9.7.3	Het practicum	203
9.8	Zelfstandig oefenen	205
9.8.1	Inleiding	205
9.8.2	Studietaken voor het zelfstandig oefenen	205
9.8.3	Het simulatiecliëntcontact	206
9.8.4	Observatielijst voor coaching	207
9.9	Samenvatting	207
	Geraadpleegde experts en literatuur	209
	Begrippenlijst	213
	Over de auteurs	225

- Voorbereiding
- Screening
- Diëtistische anamnese
- Voedingsanamnese
- Antropometrie

- ICF
- Oorzaak - gevolg - oordeel

Aanmelding



Afsluiting

- Voortgang doelen en bijstellen

- Doelen stellen (ICF, SMART)
- Uitvoeringsafspraken

Inleiding tot de skillslabmethode

Leermethode Het diëtistisch consult

De diëtist in de rol van behandelaar integreert kennis, inzicht, vaardigheden en attitude om een doelgericht dieetadvies op maat te leveren. De dieetbehandeling kenmerkt zich door het (herhaaldelijk) doorlopen van een aantal fasen: het diëtistisch onderzoek, de diëtistische diagnose, dieetbehandeling en evaluatie. Tijdens deze fasen werkt de cliënt actief aan gedragsverandering, met een diëtist die als behandelaar een begeleidende, adviserende, motiverende en coachende rol vervult.

In de leermethode *Het diëtistisch consult* komen de drie aspecten van het handelen van de diëtist aan bod: methodische, communicatieve en technische vaardigheden. Deze leermethode helpt je om deze vaardigheden, deels al verworven tijdens je studie, te integreren. De focus ligt op het aanleren van deze vaardigheden binnen een tweegesprek door:

- een goede hulpverleningsrelatie op te bouwen, uitgaande van het samenwerkings- of participatiemodel;
- op methodische wijze de dieetbehandeling voor te bereiden, uit te voeren, te evalueren, bij te stellen en af te ronden;
- gedragsverandering te bewerkstelligen met behulp van Motivational Interviewing en coaching;
- te reflecteren op het eigen beroepsmatig handelen en dit op basis hiervan verder te ontwikkelen.

De leermethode is in de eerste plaats bedoeld voor het aanleren van de vaardigheden tijdens de verschillende studie jaren. Het is daarnaast een hulpmiddel bij de cliëntcontacten tijdens de stage, zowel voor de stagiair als voor de diëtist die de stagiair begeleidt.

De diëtistische vaardigheden komen in afzonderlijke, op zichzelf staande hoofdstukken aan bod:

- hoofdstuk 2 Diëtistisch onderzoek: screening;
- hoofdstuk 3 Diëtistisch onderzoek: diëtistische anamnese;
- hoofdstuk 4 Diëtistisch onderzoek: voedingsanamnese;
- hoofdstuk 5 Diëtistisch onderzoek: antropometrie;
- hoofdstuk 6 Diëtistische diagnose;
- hoofdstuk 7 Dieetbehandeling;

- hoofdstuk 8 Voorlichtingsmateriaal;
- hoofdstuk 9 Coaching.

Hoe gebruik je deze leermethode?

Vóór je begint, is het belangrijk om je een beeld te vormen van de vaardigheden die centraal staan in het desbetreffende onderdeel van het diëtistisch consult.

Dit kun je doen door het beantwoorden van een aantal vragen:

- Welke doelen moet en wil ik bereiken?
- Welke vaardigheden komen aan bod?
- Wat weet ik zelf al van het onderwerp en wat kan ik al?
- Wat wordt mijn plan van aanpak: wat moet ik doen, wat is daar voor nodig, welke hulp kan ik krijgen en welke materialen zijn voorhanden?

Door per hoofdstuk de informatie, inleiding en leerdoelen te bestuderen lukt het ongetwijfeld om de antwoorden op deze vragen te vinden. Ook zijn er studietaken opgenomen om je inhoudelijk op het aanleren van een vaardigheid voor te bereiden. Je kunt een kennistest maken om te ervaren of je al voldoende weet om daadwerkelijk te kunnen gaan oefenen. Met behulp van verschillende video's waarin de vaardigheden gedemonstreerd worden, kun je je een beeld vormen van de gewenste leeropbrengst. Het maken van een studieplanning stelt je vervolgens in staat om overzicht over je activiteiten te houden. Deze leermethode is voor een groot deel gedigitaliseerd; je kunt op de website www.dietistischconsult.nl video's, studietaken en observatieformulieren vinden.

Bij het samenstellen van hoofdstuk 1 tot en met 8 is uitgegaan van een meewerkende volwassen cliënt met voldoende beheersing van de Nederlandse taal en zonder psychosociale problematiek. Bij elk hoofdstuk tref je een studietaak over de heer Voskuil aan. Als diëtist van de heer Voskuil doorloop je zo alle fasen van het diëtistisch consult.

De hoofdstukken zullen in de onderwijssituatie een voor een op het programma staan. De opleiding bepaalt zelf de volgorde waarin dit plaatsvindt. Vaak wordt gestart met hoofdstuk 4, over de voedingsanamnese. Hoofdstuk 9 komt meestal aan bod bij begeleidingsbijeenkomsten tijdens de stageperiode, het buitenschools leren. Hoofdstuk 8 wordt veelal gelijktijdig ingezet met de hoofdstukken over voedingsanamnese, diëtistische diagnose en dieetbehandeling. Elk hoofdstuk sluit af met een samenvatting.

Skillslabmethode²

De skillslabmethode

In het hoger beroepsonderwijs staan (actieve) verwerving, verwerking en verandering van kennis centraal. Als gevolg van de opvattingen over het leren leren, werk je zo zelfstandig mogelijk, ben je verantwoordelijk voor je eigen leerproces en leer je individueel en in groepen. Voorbeelden van onderwijsvormen die passen bij deze onderwijsvisie zijn onder andere probleemgestuurd onderwijs en projectonderwijs. Uiteindelijk leiden deze onderwijsvormen tot duurzame leerresultaten en zelfstandige studenten die goed zijn voorbereid op de praktijk.

Op de opleiding Voeding en Diëtetiek leer je ook hoe je door actief kennis te verwerven een probleem, in dit geval in de vorm van een casus, kunt oplossen. Een systematische methodiek voor het aanleren van vaardigheden, gebaseerd op dezelfde uitgangspunten, is hierop een welkome aanvulling. De skillslabmethode is zo'n systematische methodiek. Centraal in de skillslabmethode staat de vraag welke activiteiten je moet verrichten om op een efficiënte manier (diëtetiek)vaardig te worden.

Uitgangspunten van de skillslabmethode

In de skillslabmethode kun je vier pijlers onderscheiden:

- 1 De student staat centraal.
- 2 Vakkennis als basis voor skillslabonderwijs.
- 3 Skillslabonderwijs integreert methodische, communicatieve en technische vaardigheden.
- 4 Skills ontwikkelen door veelvuldig oefenen.

1 In het skillslabonderwijs sta jij als student centraal

Voor het skillslabonderwijs betekent dit dat de docent jouw leerproces faciliteert. De docent begeleidt, stimuleert en evalueert. Deze ondersteunende rol geldt zowel voor de inhoud als voor de begeleiding bij de leerstrategie die jij kiest. Kortom, jij stuurt zelf je leerproces.

2 Geen skillslabonderwijs zonder vakkennis

Opgedane vakkennis is nodig om vaardigheden in de praktijk effectief toe te passen. Wanneer een vaardigheid niet ondersteund wordt door kennis, inzicht en houding, leer je jezelf 'een kunstje' aan. Zo gauw een situatie afwijkt van de leersituatie, weet je als student niet meer wat je moet doen. Je hebt de vaardigheid niet volledig onder de knie en kunt deze niet flexibel inzetten. Kennis over vaardigheden wil je aanleren in direct verband met de uitvoering van

² Deze toelichting op de skillslabmethode is een voor de diëtetiek aangepaste versie van de tekst van het Transferpunt Vaardigheidsonderwijs (TVPO) en is met toestemming overgenomen.

vaardigheden, anders bestaat de kans dat je willoze kennis ontwikkelt. Willoze kennis is kennis die je wel hebt opgedaan, maar niet op het juiste moment kunt oproepen.

Kortom, het skillsonderwijs moet aansluiten bij kennis uit de diverse vakgebieden binnen de opleiding Voeding en Diëtetiek. Concreet betekent dit een integratie van specifieke kennis uit de medisch-biologische, voedingswetenschappelijke, sociaalwetenschappelijke en communicatieve domeinen.

3 *Skillslabonderwijs integreert methodische, communicatieve en technische vaardigheden*

Wanneer spreek je van een vaardigheid? Is iedere handeling die wordt toegepast door een expert een vaardigheid? Een vaardigheid wordt in deze leermethode omschreven als:

Een met theoretische kennis onderbouwde, doelgerichte, complexe handeling, die je je door veelvuldig oefenen eigen maakt.

Aan het correct uitvoeren van een vaardigheid ligt een leerproces ten grondslag. Als je een handeling na deze te hebben geobserveerd al beheerst, is er geen sprake van een vaardigheid. Een kenmerk van een vaardigheid is dat je er een bedoeling mee hebt. Een vaardigheid wordt namelijk steeds doelgericht, in een bepaalde context, uitgevoerd. Ten slotte zal er een logische opbouw in de deelhandelingen moeten zitten.

Een vaardigheid is opgebouwd uit de volgende componenten:

- a Een cognitieve component.
Dit is de kennis die je nodig hebt voor de uitvoering van de handeling: het hoe, wat, waarom, wanneer, enzovoort.
- b Een uitvoeringscomponent.
Je moet de juiste uitvoering verankeren in een professioneel handelings-schema dat aansluit bij de beroepsrol behandelaar.
- c Een sociaalpsychologische component.
Hier ligt het accent op het zelfvertrouwen dat je moet aanleren om de handeling toe te passen.
- d Een handigheidscomponent.
Je moet een handeling in verschillende situaties snel en soepel kunnen uitvoeren.

4 *Zonder veelvuldig oefenen géén skills*

Bij het aanleren van een vaardigheid zijn twee fasen te onderscheiden. Eerst maak je kennis met de vaardigheid, om je deze daarna eigen te maken. Door te oefenen boek je vrij snel vooruitgang in de uitvoering van de handeling. In deze kennismakingsfase kun je nog niet spreken van beheersing. Stel dat je geconfronteerd wordt met een moeilijkheid, bijvoorbeeld een cliënt die je

voortdurend onderbreekt. Dan is het nog lastig om hier effectief mee om te gaan. Het is duidelijk dat je na een eerste training regelmatig moet oefenen om je een vaardigheid eigen te maken. Zo bereik je dat je een vaardigheid accuraat, snel en flexibel in kunt zetten. Veel studenten hebben de neiging om zich vooral te storten op de kennismakingsfase en besteden daardoor te weinig aandacht aan het zich eigen maken van de vaardigheid. De skillslabmethode besteedt juist systematisch aandacht aan beide fasen van het oefenen. Kortom, regelmatig oefenen gedurende langere tijd (afhankelijk van de vaardigheid, je individuele capaciteit en leerstijl) is een voorwaarde om de vaardigheid op de lange termijn te beheersen.

Stappen in het skillsonderwijs

Om je de vaardigheden eigen te maken doorloop je de volgende stappen:

Stap 1: Kennis verwerven

Na het lezen van de inleiding krijg je inzicht in de achtergrondinformatie en word je gemotiveerd je nog eens te verdiepen in eerder opgedane kennis. Dit alles is van belang om de handelingen die aan de orde zijn te beredeneren en te verantwoorden. Door het bekijken van de video's en het bestuderen van de inhoudelijke analyses leer je hoe de vaardigheden in de praktijk worden uitgevoerd. Elke opleiding bepaalt zelf welke studietaken aan bod komen en hoe je feedback ontvangt. Deze studietaken vind je net als de video's op de website. Op de studietaken op de website ontvang je direct feedback.

Stap 2: Bijeenkomsten met de docent

Om de opgedane kennis te evalueren is het noodzakelijk feedback te krijgen van een docent. Jouw opleiding bepaalt hoeveel theoriebijeenkomsten worden gepland en hoe vorm wordt gegeven aan deze contacturen. Meestal worden bijeenkomsten georganiseerd waarin de theorie een plaats krijgt en feedback op de studietaken wordt gegeven. Na de theoriebijeenkomsten zullen practica of trainingen op het rooster staan. Voorafgaand aan het practicum maak je oefentaken om de overgang van de theorie naar de praktijk te ondersteunen. Tijdens het practicum train je de vaardigheden onder docentbegeleiding. Je leert kritisch kijken naar je eigen handelen, zodat je kunt bijsturen aan de hand van feedback. Ter ondersteuning van het oefenen maak je gebruik van de in elk hoofdstuk opgenomen leermiddelen. Dit zijn video's, inhoudelijke analyses en observatielijsten.

Stap 3: Docentonafhankelijk oefenen

Na het practicum oefen je zelfstandig met medestudenten, familie en/of vrienden en bekenden. Zo begin je stapsgewijs met de uitvoering van de (deel)vaardigheden. Hiervoor is casuïstiek toegevoegd. Hoe meer en gevarieerder je oefent, hoe beter je de vaardigheid toe-eigent.

Stap 4: Simulatiecliëntcontact

Het zelfstandig oefenen wordt afgesloten met een simulatiecliëntcontact. In het gesprek dat je met de simulatiecliënt voert, demonstreer je de vaardigheid in een zo realistisch mogelijke setting.

Alleen als je zelfstandig, herhaaldelijk en gevarieerd hebt geoefend in diëtistische vaardigheden, kun je voor het eerst de vaardigheden uitvoeren in een gesprek met een simulatiecliënt. Door al op de opleiding je gespreksvaardigheid te toetsen met behulp van een simulatiecliënt, is het mogelijk de meeste vaardigheden zodanig onder de knie te krijgen dat toepassing op echte cliënten verantwoord is. Het opnemen van een simulatiegesprek heeft als voordeel dat je, naast het ontvangen van feedback, nog eens kunt waarnemen waar je tevreden over bent en wat je zou willen verbeteren.

Ook kunnen cliëntvariabelen onder controle worden gehouden. De opleiding instrueert de simulatiecliënten over de rol die zij moeten spelen aan de hand van een rolbeschrijving. In het gesprek met de simulatiecliënt demonstreer je de vaardigheid dus in een zo realistisch mogelijke situatie. Het belangrijke van deze stap is dat je verschillende vaardigheden integreert en combineert met kennis- en attitudeaspecten uit de verschillende vakgebieden.

Hier volgen enkele praktische tips voor het zelfstandig oefenen en het simulatiecliëntcontact:

Voorbereiding

Een goede voorbereiding maakt dat het gesprek zo soepel mogelijk kan verlopen:

- Werk in groepen van minimaal twee en maximaal vier studenten.
- Plan het gesprek.
- Zorg voor de juiste inrichting van het vertrek waar het gesprek plaatsvindt. Denk aan inhoudsmaten, voorbeelden van verpakkingen, voorlichtingsmateriaal en andere hulpmiddelen. Vergeet niet een registratieformulier en observatielijsten mee te nemen en zorg dat je bekend bent met deze formulieren.
- De docent zorgt voor een rolbeschrijving. Bestudeer zo nodig dieetrichtlijnen, inhoudelijke analyse en dergelijke. Spreek een rolverdeling af: diëtist, observator(en).
- Zorg dat de opnameapparatuur klaar staat en controleer deze.

Uitvoering

- Neem zowel het gesprek als de feedback op met audiovisuele apparatuur.
- Maak bij de feedbackbespreking gebruik van de observatielijsten en je persoonlijke leerdoelen. Laat de 'diëtist' als eerste aan het woord, daarna de simulatiecliënt en de observator(en).

Afronding

- Ga zorgvuldig om met de opname van het gesprek: respecteer de privacy van zowel de simulatiecliënt als de studenten.
- Iedere opleiding geeft apart aan hoe de feedback door de docent plaatsvindt.

Mogelijkheden zijn onder andere:

- mondeling en individueel op basis van het ingeleverde reflectieverslag met audiovisuele opname;
- in plaats van individueel een gesprek per groep van twee tot vier studenten;
- schriftelijke feedback met beoordelingsformulier;
- presentatie door student aan de hand van zelfgekozen beeldfragmenten.

Stap 5: Toetsing

Toetsing van de vaardigheden kan op verschillende momenten plaatsvinden. De opleidingen maken hierin een keuze. Als afsluitende toets vindt vaak een gesprek plaats met een simulatiecliënt of een gesprek op basis van het reflectieverslag.

Reflecteren

Reflectieverslag

Leren is een cyclisch proces: ervaringen uit een voorgaand onderdeel vormen het vertrekpunt voor het volgende. Om leren systematisch aan te pakken schrijf je na een simulatiecliëntcontact of skillstoets een reflectieverslag waarin je terugkijkt op je handelen. Een hulpmiddel daarbij is de observatielijst. Op basis van je bevindingen en de feedback die je hebt ontvangen van de simulatiecliënt, medestudenten en/of docent formuleer je doelstellingen voor een volgend cliëntcontact.

Het reflectieverslag bestaat uit de volgende onderdelen:

Inleiding

Hierin omschrijf je:

- welk onderdeel van het diëtistisch consult betrekking had op de casus, bijvoorbeeld het onderdeel voedingsanamnese;
- de setting waarin het simulatiecliëntcontact plaatsvond, bijvoorbeeld een circa 50-jarige vrouw, verwijsdiagnose overgewicht, zelfstandig gevestigde diëtist;
- wie observeerde(n);
- de leerdoelen die je wilt halen op basis van het gespreksonderwerp en de doelen die je jezelf had gesteld naar aanleiding van een eerder simulatiecliëntcontact. Formuleer leerdoelen zowel ten aanzien van inhoudelijke aspecten als het leerproces. Denk bij inhoudelijke aspecten bijvoorbeeld aan doorvragen, letten op non-verbaal gedrag, productkennis en kennis van dieetrichtlijnen. Denk bij procesaspecten bijvoorbeeld aan de mate waarin je hebt ingezet bij het bestuderen van literatuur en het oefenen.

Reflectie (bijvoorbeeld volgens het hierna omschreven model)

A Reflectie op je handelen

Beantwoord de volgende vragen door bewust terug te kijken op je handelen en je aanpak. Gebruik daarbij de aandachtspunten van de observatielijsten en je persoonlijke doelen:

- Hoe heb je gehandeld? Wat ging goed en wat ging minder goed? Maak met gegevens op basis van feiten en voorbeelden duidelijk waarop je beoordeling is gebaseerd. Geen vaagheden gebruiken. Niet: 'Het ging goed, het liep wel lekker.' Wel: 'Ik had het eerst helemaal niet in de gaten dat ik de cliënt niet aankeek. Ik keek steeds maar op mijn briefje dat ik had gemaakt, omdat ik bang was dat de structuur van het gesprek anders wat rommelig zou verlopen. Bij het vorige simulatiecontact verliep mijn gesprek erg rommelig, daarom had ik een briefje gemaakt...'
- Voelde je je zeker over je theoretische kennis van de voedings- en dieetleer?
- Wat gebeurde er, maar ook: waardoor werd je belemmerd, wat hielp je verder in het gesprek?
- Wat maakt dat je op deze manier hebt gehandeld:
Wat vond je daarvan?
Wat dacht je toen?
Wat was het effect?
Welke gevoelens heb je over het gesprek?
Wat vind je achteraf van je gedrag?
- Welke feedback kreeg je van de simulatiecliënt, de observator en eventueel de docent? Hoe heb je dat ervaren? Ben je het ermee eens?
- Formuleer reactiealternatieven voor minder geslaagde reacties. Bijvoorbeeld: Ik zei toen: '...'. Beter is: '...'
- In welke verbeteringen ga jij je energie steken?

B Reflectie op het proces

- Hoe heb je je voorbereid op het desbetreffende onderdeel van skills?
- Hoe heb je je voorbereid op de bijeenkomsten met de docent?
- Heb je actief deelgenomen aan de bijeenkomsten met de docent?
- Op welke wijze en hoe vaak heb je docentonafhankelijk verder geoefend?
- Hoe heb je het contact met de simulatiecliënt(en) voorbereid?
- Hoe heb je aan de algemene en je persoonlijke leerdoelen gewerkt?
- Wat heeft het werken aan deze leerdoelen je opgeleverd, wat is het resultaat van jouw aanpak?
- Wat kun je nu beter? Wat lukte wel en wat niet?

C Conclusie

- Formuleer leerdoelen voor een volgend onderdeel. Denk hierbij aan leerpunten voor een volgende gelegenheid en aan veranderingen die je in je werkwijze gaat aanbrengen.

Verder leren in de stage

De doorgaande lijn van het vaardigheidsleren houdt je vast door het op school geleerde toe te passen in de praktijk; je stage. Concreet betekent dit dat je:

- nagaat op welke manier jij de handeling hebt leren uitvoeren;
- observeert hoe de handeling door de stagebegeleider wordt uitgevoerd;
- de verschillen tussen het op school geleerde en de praktijk signaleert en bespreekt;
- de principes achterhaalt die tijdens het handelen worden gehanteerd;
- eventuele conflicterende werkwijzen en achtergronden daarvan toelicht;
- eigen keuzes verantwoordt vanuit de situatie, organisatie en theoretische achtergronden.

Transfer

Je bent pas bekwaam wanneer je de vaardigheid kunt toepassen in de meest uiteenlopende situaties. Dit betekent:

- oefenen in verschillende en sterk uiteenlopende cliëntsituaties;
- bespreken van de verschillen in werkwijze (opleiding – stage);
- bespreken van keuzes voor het handelen in de cliëntsituatie;
- plaatsen van het geleerde in andere (cliënt)situaties; met andere woorden: je vaardigheid is breed inzetbaar.

Leermiddelen

Binnen het skillsonderwijs maak je gebruik van verschillende leermiddelen, zoals inhoudelijke analyses, observatielijsten, kennistests en video's. Met behulp van studietaken verdiep je je in de literatuur, bereid je je voor op de docentbegeleide bijeenkomsten en het docentonafhankelijk oefenen.

Inhoudelijke analyse

Een inhoudelijke analyse is een uitgebreide, stapsgewijze, schematische weergave van een (deel)vaardigheid van een fase van het diëtistisch consult. De inhoudelijke analyse biedt een duidelijke structuur en is bedoeld als houvast. De lijst is niet bedoeld als een keurslijf, elk gesprek verloopt anders. Tip: als je gaat oefenen, kan het handig zijn een verkorte weergave van de inhoudelijke analyse als geheugensteun te hebben. Maak zelf een verkorte weergave.

Observatielijsten

De observatielijsten gebruik je als feedbackinstrument bij het oefenen. Zo kun je systematisch en methodisch in kaart brengen in hoeverre je de vaardigheden al beheerst en wat nog aandacht nodig heeft. De observatielijsten zijn afgeleid van de inhoudelijke analyses. De procedurestappen en bijbehorende handelingen staan vermeld; in de laatste kolom kan de observator de feedback per procedurestap noteren.

Uiteraard heb je het meest aan de feedback als de observatielijst zo kritisch mogelijk wordt ingevuld. Vraag daarom of je observator zich wil opstellen als

een kritische vriend. Iemand die het goed met je meent, maar je wel verbeterpunten wil aanreiken.

Naast de observatielijsten per hoofdstuk is er ook een observatielijst Gespreksvaardigheden. Deze observatielijst gaat vooral in op de communicatieve vaardigheden. Je kunt deze observatielijst in elke fase van het diëtistisch consult laten invullen als je vooral feedback op je communicatieve vaardigheden wilt.

Natuurlijk zijn de observatielijsten niet alleen tijdens het oefenen op school bruikbaar, maar ook tijdens de stage.

Alle observatielijsten zijn te vinden op de website.

Test je kennis

Om de acht thema's van het diëtistisch consult goed te begrijpen en te leren beheersen is voorkennis een belangrijk vereiste. Voorafgaand aan het oefenen kun je de cognitieve fase per hoofdstuk afronden door het maken van een kenntest op de website www.hetdiëtistischconsult.nl.

Video's

Met behulp van verschillende video's op de website worden de in de inhoudelijke analyse opgenomen vaardigheden getoond. Daarnaast vormen de video's een belangrijk onderdeel van de studietaken.