



Gezondheidsvoorlichting



Modules:

- I. Voorlichting middels mediale methodieken
 - a. columns
 - b. internet/sociale media
 - c. televisie/radio
- II. Voorlichting in de vorm van persoonlijk onderricht
 - a. klassikaal
 - b. gemengde groepen
- III. Opiniërend
- IV Boekvorm

ad Ia. Columns

Het kennismaken met oude en nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde, informatie over gezondheid en welbevinden via geschreven media is een eerste en belangrijke stap in het voorlichten van de bevolking. Die informatie moet niet alleen kort en bondig te zijn en in algemeen begrijpbare taal worden weergegeven, maar dient ook visuele elementen te bevatten die het onderwerp makkelijker verteerbaar maakt. Een voorbeeld is hieronder weergegeven, het gaat over het starten met hardlopen. Deze weergave, in rubriekvorm, kan periodiek worden ingezet met onderwerpen die te maken hebben met bewegen, voeding, gezondheid en welbevinden. Een voorbeeld uit de publicaties (eerder verschenen):

fitwijzer

'T VOELT ALS LEREN LOPEN, STAPPE STAPPE STAP...

Start-to-Run

BASISTECHNIEK:
 Lopen wordt een goede basisactiviteit:
 • Het is simpel te leren voor iedereen
 • Het is gezond en kan iedereen helpen om fit te blijven
 • Het is een goede manier om de gezondheid van de hand te houden
 • Het is een goede manier om de gezondheid van de hand te houden
 • Het is een goede manier om de gezondheid van de hand te houden

Doez rubriek wordt samengesteld in samenwerking met:

Dr. Beekman, MSc
Dr. van der Brink
 Sportmedisch
 Fysiotherapie
 Medical Academy
 Dr. M. J. van der Meulen
Begeleid door:
 www.fitnessmedicusa.nl

Start-to-Run is een loopcursus die je in staat stelt na zes weken 20 minuten goed hard te lopen. Lokale atletiekverenigingen ondersteunen dit doel met theoretische en praktische voorbeelden. Komende zaterdag 9 maart start een nieuwe editie onder auspiciën van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU). Wie nog twijfelt, garanderen we na het lezen van dit artikel een doorbraak in het denken...

Waarom hardlopen?
 Omdat hardlopen is maar een stap verwijderd van het leven. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen. Het is een sport die iedereen kan doen.

1. Meer energie
 Hardlopen is de beste manier om de energie te krijgen die je nodig hebt om de wereld te veroveren.

2. Medisch toegankelijk
 Hardlopen is een toegankelijk sport voor iedereen, zelfs als je niet in de beste vorm bent.

3. Goedkoop
 Hardlopen is een zeer goedkope sport die je kunt doen waar je ook bent.

4. Meestal
 Het is een sport die je kunt doen waar je ook bent.

5. Meestal
 Het is een sport die je kunt doen waar je ook bent.

6. Meestal
 Het is een sport die je kunt doen waar je ook bent.

7. Meestal
 Het is een sport die je kunt doen waar je ook bent.

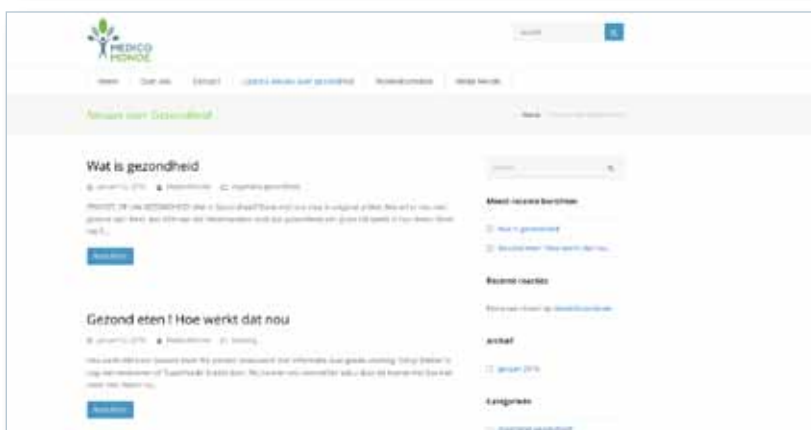
8. Meestal
 Het is een sport die je kunt doen waar je ook bent.

9. Meestal
 Het is een sport die je kunt doen waar je ook bent.

10. Meestal
 Het is een sport die je kunt doen waar je ook bent.

ad 1b. internet/sociale media

Het internet is de voorloper van alle sociale media (facebook, youtube, twitter, instagram, pinterest, etc, etc). De mogelijkheden tot het geven van gezondheidsvoorlichting via deze media zijn onuitputtelijk. Het gebruik van deze methodieken bovenop de schriftelijke voorlichting kan de te brengen items beter doen indalen bij de inwoners. Het gebruik van video, film, animaties etc zorgt voor afwisseling en belichting van het onderwerp via een andere kant. Zorg zal worden gedragen dat de items op elkaar aansluiten en de informatie ook hier wetenschappelijk is onderbouwd.





ad Ic. televisie/radio

Screenshots van televisie op Youtube:



vervolg televisie/radio

Screen shots tv



II a. *klassikaal*

II b. *gemengde groepen*

Het presenteren voor een publiek (van kinderen tot en met volwassenen) met de mogelijkheden tot het stellen van vragen en het aangaan van interactie met een gezondheidswetenschapper, en/of een huisarts/ een sportarts, kan gezondheids-voorlichting naar een nog hoger niveau brengen.

Er kan gewerkt worden met enkelvoudige lezingen of in de vorm van een serie of zelfs een cursus op het gebied van gezondheid.



Opinie

Bescherm de gewonde renner tegen zichzelf

Na een valpartij fietsen renners het liefst door, ook gewond. Onafhankelijke artsen moeten dan kunnen ingrijpen, betogen *Jos Benders* en *Eric van Breda*.

© 24 juli 2017



Marcel Kittel tijdens de zeventiende etappe van de Tour de France.
Foto: AFP PHOTO / Jeff Pachoud



Wie beslist of een renner in een wielersport nog fit genoeg is om door te rijden na een val? In ieder geval niet de ronde-arts!

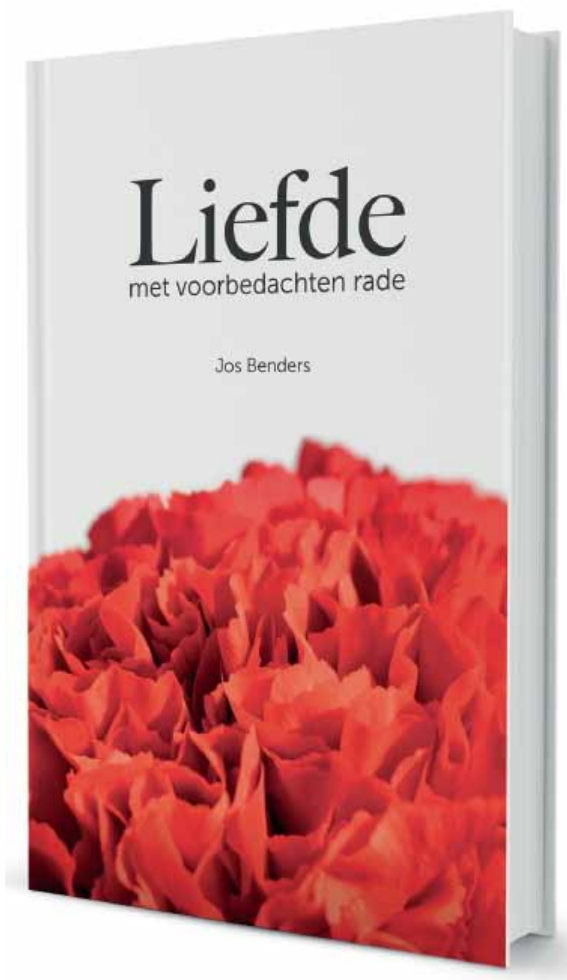
Anders namelijk dan bij het boksen kan de ronde-arts niet de handdoek werpen en daarmee de sporter uit de wedstrijd halen. Het leidt tot ongenoeglijke situaties: neem de Ier Daniel Martin in deze Tour. Valt keihard op zijn hoofd, met een massieve beschadiging van zijn helm als stille getuige. Of Toms Skujiņš die zwalkend over het wegdek zijn fiets zoekt en bijna wordt overreden door het peloton. Toms stapt

Eric van Breda is hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Universiteit van Antwerpen. **Jos Benders** is arts sportgeneeskunde en ronde-arts.

NRC

HANDELSBLAD

Bijdrage in NRC Handelsblad
<https://www.nrc.nl/nieuws/2017/07/24/bescherm-de-gewonde-renner-tegen-zichzelf-12226220-a1567735>



Uitgave over Mantelzorg



Het kwetsbare lijf van stervoetballers;
boek over de clubarts van FC Barcelona.



Tarieven: op aanvraag.

Stichting Medico Monde
info@medicomonde.eu