

DUURZAAMHEID VOOR ARTS EN PATIËNT: EEN INTERDISCIPLINAIRE KIJK OP VITALITEIT

Bergen aan Zee, 2026

Dit driedaagse nascholingsprogramma is samengesteld voor huisartsen en medisch specialisten. Het programma slaat een wetenschappelijke brug tussen de cardiologie en de psychiatrie. De focus ligt op de pathofysiologie van stress, metabole gezondheid en strategieën voor duurzame inzetbaarheid (medisch leiderschap). De verschillende workshops en lezingen zijn als volgt:

'De lichamelijke en geestelijke gevolgen van leefstijl en stress op arts en patiënt'

Interactieve duo-lezing door Prof. dr. Leonard Hofstra, cardioloog en Drs. Niels Tinga, psychiater

In deze sessie wordt de fysiologische interactie tussen de HPA-as (stress-as) en het cardiovasculaire systeem toegelicht. Er is aandacht voor de 'Double Burden' bij medici: hoe beïnvloedt professionele belasting de somatische gezondheid en de klinische besluitvorming?

Leerdoelen:

- Longevity: Kennis vergroten over de meest recente wetenschappelijke inzichten aangaande de pathofysiologie van leefstijl en ziekten met een hoge 'disease burden'
- Duurzame inzetbaarheid: Inzicht in de psychologische determinanten (zoals perfectionisme) die bijdragen aan professionele isolatie en uitval

'Preventiestrategieën in de spreekkamer volgens de ESC richtlijnen en de wetenschap van gedragsverandering'

Interactieve lezing en workshop door Prof. dr. Leonard Hofstra en Drs. Niels Tinga

Deze module behandelt de 2021 ESC-richtlijnen voor cardiovasculaire preventie. Hierbij wordt de directe koppeling gemaakt met de psychologie van gedragsverandering: waarom falen interventies vaak en hoe kan de arts effectief motiverende gespreksvoering inzetten bij patiënten met metabole ontregeling met als doel een betere leefstijl te ontwikkelen.

Leerdoelen:

- Verschillen in pathofysiologie en expressie van hart- en vaatziekten bij vrouwen
- De 2021 ESC-richtlijnen voor cardiovasculaire preventie als basis voor handelen in de spreekkamer
- Inzicht in de barrières voor leefstijlverandering (stigma/schaamte) bij arts en patiënt.
- Kennis en vaardigheden ontwikkelen op het terrein van motiverende gespreksvoering
- Vaardigheid in het uitvoeren van een effectief leefstijlconsult binnen de huisartspraktijk en specialistische settings.

'Duurzame inzetbaar blijven als arts voor een toekomstbestendige zorg'

Interactieve lezing door Drs. Niels Tinga en Prof. dr. Leonard Hofstra

In deze sessie staat de wetenschap van het professioneel welzijn centraal. In zowel de gedragsrichtlijnen van de KNMG en het profiel 'medisch specialist 2035' van de FMS wordt zelfzorg en plezier genoemd als basis voor doelmatige en veilige zorg. We maken kennis met de wetenschappelijke onderbouwing van deze visie aan de hand van de kaders van Tait Shanafelt, Chief Wellness Officer Stanford Medicine en wereldwijd de meest geciteerde autoriteit op het gebied van burn-out onder artsen. Zijn onderzoek toont aan dat welzijn geen 'soft' onderwerp is, maar een kritische factor voor patiëntveiligheid en kwaliteit van zorg. We bespreken hoe fysiologische herstelmechanismen en organisatiecultuur (de 80/20-regel) samen de duurzame inzetbaarheid van de medicus bepalen.

Leerdoelen:

- Sociale determinanten van gezondheid
- De biologische relatie tussen optimisme en cardiovasculaire/cognitieve gezondheid
- Begrip van de wetenschappelijke modellen van Shanafelt over de determinanten van professionele tevredenheid versus uitputting
- Vaardigheden om de KNMG-gedragscode en de aanbevelingen van de FMS voor zelfzorg en werkplezier te vertalen naar de eigen praktijkvoering

PROGRAMMA

Woensdag (3 uur)

'De lichamelijke en geestelijke gevolgen van leefstijl en stress op arts en patiënt'

Tijd	Spreker	Onderwerp
08:45 – 09:00	Drs. Niels Tinga	Opening van het congres
09:00 – 10:30	Hofstra & Tinga	Longevity: Kennis vergroten over de meest recente wetenschappelijke inzichten aangaande de pathofysiologie van leefstijl en ziekten met een hoge 'disease burden'
10:30 – 10:45		Koffiepauze
10:45 – 12:15	Hofstra & Tinga	Duurzame inzetbaarheid: Inzicht in de psychologische determinanten (zoals perfectionisme) die bijdragen aan professionele isolatie en uitval

Donderdag (4 uur)

'Preventiestrategieën in de spreekkamer volgens de ESC richtlijnen en de wetenschap van gedragsverandering'

Tijd	Spreker	Onderwerp
09:00 – 10:30	Hofstra & Tinga	Verschillen in pathofysiologie en expressie van hart- en vaatziekten bij vrouwen
10:30 – 10:45		Koffiepauze
10:45– 11:45	Hofstra & Tinga	De 2021 ESC guidelines als basis voor handelen in de spreekkamer
11:45 – 12:00		Snack

Tijd	Spreker	Onderwerp
12:00– 13:30	Hofstra & Tinga	Gedragwetenschap in de spreekkamer en effectieve leefstijlconsultvoering

Vrijdag (4 uur)

'Duurzame inzetbaar blijven als arts voor een toekomstbestendige zorg'

Tijd	Spreker	Onderwerp
09:00 – 10:30	Hofstra & Tinga	Sociale determinanten van gezondheid en de rol van optimisme
10:30 – 10:45		Koffiepauze
10:45– 11:45	Hofstra & Tinga	Begrip van de wetenschappelijke modellen van Shanafelt over de determinanten van professionele tevredenheid versus uitputting
11:45 – 12:00		Snack
12:00– 13:30	Hofstra & Tinga	Vaardigheidstraining: plan voor duurzame inzetbaarheid op basis van wetenschappelijk onderbouwde interventies
13:30- 14:00	Hofstra & Tinga	Afsluiting van congres

Accreditatie: Er wordt voor 11 uur accreditatie aangevraagd bij de ABAN (KNMG). Het programma is strikt multidisciplinair opgezet waarbij cardiologie en psychiatrie integraal samenwerken. Er worden geen omstreden onderwerpen behandeld; alle fysiologische processen en welzijnsmodellen zijn gestoeld op internationaal erkende medische standaarden en wetenschappelijke publicaties.