



Overzicht van erkende preventiecursussen 2013

Zwangerschap

- informatiebijeenkomsten van de Stichting Borstvoeding Natuurlijk of cursus borstvoeding (basis of thema werk/kolven) uitgevoerd door een lactatiekundige;
- zwangerschapskursus, aangeboden door een thuiszorg organisatie, bekkenfysiotherapeut, oefentherapeut Cesar of Mensendieck, de Vereniging Samen Bevallende of de cursus NVFB-ZwangerFit® uitgevoerd door een NVFB-geregistreerde (bekken-)fysiotherapeut;
- zwangerschapsyoga, aangeboden door een thuiszorg organisatie, bekkenfysiotherapeut, oefentherapeut Cesar of Mensendieck, yogadocent met speciaal daartoe gekwalificeerde opleiding en aangesloten bij de Vereniging Yogadocenten Nederland;
- de cursus Fit Mama! gericht op de eerste weken na de bevallingen, aangeboden door een thuiszorg organisatie, bekkenfysiotherapeut, oefentherapeut Cesar of Mensendieck.

Gezond gewicht

- cursus gezonde voeding en gezond gewicht, aangeboden door een thuiszorgorganisatie (hieronder vallen ook de online cursussen, zoals Happy Weight en de Afslankacademie);
- cursusaanbod van de Gewichtconsulent aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtconsulenten Nederland;
- programma's Van Klacht naar Kracht, Bewegen op Recept en Big!Move, aangeboden vanuit een gezondheidscentrum of GGD (vergoeding van eigen bijdrage).

Mentale fitheid

- weerbaarheidstraining voor kinderen tot 16 jaar, gericht op het voorkomen van psychologisch disfunctioneren aangeboden door een psycholoog. Hieronder vallen ook de kanjertraining (niet: kanjers in de sport!) onder leiding van een pedagoog of psycholoog met een licentie van het Instituut voor Kanjertrainingen B.V. te Almere en de training "steviger in je schoenen staan" gegeven door Instituut Stema Creative Ltd.;
- Runningtherapie ter preventie van depressie door een runningtherapeut met opleiding via Runningtherapie VOF (overzicht therapeuten op www.runningtherapie.nl).

Zelfmanagement

- cursus Beter Slapen of Slapen kun je leren, georganiseerd door een thuiszorgorganisatie;
- Somnio online slaapcursus Beter Slapen, aangeboden door www.somnio.eu;
- cursus leren omgaan met een chronische ziekte van jezelf of van een gezinslid, aangeboden door een thuiszorgorganisatie, patiëntenvereniging of GGD;
- cursus valpreventie, gegeven door een fysio- of oefentherapeut (de cursus kan worden aangeboden door een thuiszorgorganisatie of GGD, maar moet door een fysio- of oefentherapeut gegeven worden).

Eerste hulp

- basiscursus EHBO of kinder EHBO, aangesloten bij KNV EHBO, Nationale Bond EHBO en/of gecertificeerd door het Oranjekruis of het Nederlandse Rode Kruis. Hieronder vallen ook de cursussen EHBO Basis, EHBO bij kinderen, EHBO bij Volwassenen en EHBO Top van IedereenEHBO® die te volgen is via www.iedereenEHBO.nl;
- basiscursus reanimeren of AED (automatische externe defibrillator), gecertificeerd door de Nederlandse Reanimatie Raad en/of gegeven door een reanimatiepartner van de Hartstichting.