



TRAININGSPROGRAMMA LEEFSTIJL

STIMULANZ

Anders **leren** in de zorg

Interreg
Vlaanderen-Nederland



Gefinancierd door
de Europese Unie

Deze training is tot stand gekomen in het project ‘StimulanZ’. Gedurende drie jaar (2023-2026) hebben tien Vlaamse en Nederlandse projectpartners samengewerkt: Provincie Antwerpen, Universiteit Antwerpen, Fontys Hogescholen, AG Stedelijk Onderwijs Antwerpen, Avans, Summa College, AP Hogeschool, Regionaal Technologisch Centrum-Antwerpen, VIVES-Noord en VIVES-Zuid.

De training is ontwikkeld en gepubliceerd in 2026 door Summa.



INHOUD

Interprofessioneel trainingspakket rondom het thema “Leefstijl”	4
Themakalender.....	5
Kwaliteitskaart - Dry Januari & dag van verantwoord medicijngebruik.....	6
Kwaliteitskaart – Wereldkankerdag & landelijke luizendag.....	9
Kwaliteitskaart – Ramadam & wereld obesitas dag.....	13
Kwaliteitskaart – Hooikoorts & dag van de preventie	17
Kwaliteitskaart – Astma & maand van de zonbescherming.....	21
Kwaliteitskaart – Nationale Suikerchallenge.....	25
Kwaliteitskaart – Week tegen de eenzaamheid & dag van de apothekerassisten	29
Kwaliteitskaart – Stoptober & Valpreventie	33
Kwaliteitskaart – Internationale week van bijwerkingen & dag van de mantelzorg	36
Kwaliteitskaart – BenZo moe	39
Vorbereidend Evaluatieformulier (individueel)	43

INTERPROFESSIONEEL TRAININGSPAKKET RONDOM HET THEMA “LEEFSTIJL”

*Voor studenten van experiencelab summa apotheek en
studenten van experiencelab summa in de buurt (social work)*

Een van de doelstellingen binnen project StimulanZ was het bevorderen van interprofessionele samenwerking. Een van de manieren om dat te doen is om studenten van de diverse living labs in het experience lab aan elkaar te koppelen. Onderstaand lesprogramma is in samenwerking ontwikkeld met als doel samenwerking tussen de living labs te bevorderen en het daarmee verder te versterken.

Opzet van het trainingspakket is dat een themakalender rondom leefstijlonderdelen is opgesteld met daaraan gekoppeld opdrachten die studenten samen met elkaar gaan maken.

Het in contact brengen van studenten die vanuit een eigen referentiekader naar zorg kijken is een leerzame toevoeging gebleken.

Themakalender



Thema kalender

SUMMA EINDHOVEN
SOCIAL WORK / APOTHEKERSASSISTENT

Augustus: Vakantie

September: week tegen eenzaamheid + dag van de apothekersassistent

Oktober: Stoptober + Valpreventie

November: Internationale week van bijwerkingen + dag van de mantelzorger

December: BenZo Moe

Januari: Dry January + dag van verantwoord medicijngebruik

Februari: Wereldkankerdag + landelijke luizendag

Maart: Ramadan + wereld obesitas dag

April: Hooikoorts + dag van de preventie

Mei: Wereld astma dag + dag van de zonbescherming

Juni: Nationale Suikerchallenge

Juli: Vakantie

Kwaliteitskaart - Dry Januari & dag van verantwoord medicijngebruik

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Dry January + dag van verantwoord medicijngebruik
Doel	Studenten bieden bezoekers ondersteuning bij bewustwording van medicijngebruik en leefstijl (alcohol, therapietrouw), met aandacht voor welzijn en communicatie.
Context opdracht	<p>Januari staat vaak in het teken van Dry January: een maand geen alcohol drinken. Dit is een goed moment om ook stil te staan bij gezond leven en verantwoord medicijngebruik. Sommige medicijnen kunnen invloed hebben op hoe alcohol werkt, en therapietrouw (het juist gebruiken van medicijnen) is belangrijk voor de gezondheid.</p> <p>Als toekomstige professionals in zorg & welzijn hebben studenten een rol in bewustwording, voorlichting en begeleiding van bezoekers.</p>
Na afloop	<p>Na afloop van deze opdracht kan de student:</p> <ul style="list-style-type: none">• Onderzoeken wat de effecten zijn van alcohol op het lichaam en de interactie met medicijnen.• Informatie verzamelen over therapietrouw en verantwoord medicijngebruik.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij bewuste keuzes over leefstijl en medicijngebruik.• Communicatieve vaardigheden inzetten om bezoekers op een positieve en begrijpelijke manier te informeren.• Reflecteren op eigen rol en leerproces tijdens dit project.

Opdrachtomschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Zoek informatie over:

- Wat is *Dry January*?
- Wat zijn de effecten van alcohol op het lichaam en geest?
- Hoe beïnvloedt alcohol het gebruik van medicijnen (bijvoorbeeld slaapmedicatie, pijnstillers, antidepressiva)?
- Wat betekent therapietrouw en waarom is dit belangrijk?

Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen.

Opdracht 2

Ontwerp een voorlichtingsactiviteit of campagne die bezoekers helpt nadenken over alcohol, medicijngebruik en leefstijl.

Mogelijke vormen:

- Infoposter of flyer
- Korte quiz
- Gesprekskaarten
- Workshop of spreektafel
- Social media post of video

Besteed aandacht aan duidelijke communicatie (begrijpelijke taal, visueel aantrekkelijk, positief en motiverend).

Opdracht 3

Voer jullie activiteit uit bij bezoekers (op school, in een instelling of online).

Richt je op bewustwording: geen belerend gesprek, maar ondersteunen en motiveren.

Observeer hoe bezoekers reageren en noteer opvallende punten.

Opdracht 4

- Iedere derde donderdag van de maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)
- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Opdracht 5

Schrijf een groepsreflectie (2-3 pagina's) waarin je ingaat op:

- Wat hebben jullie geleerd over alcohol, medicijngebruik en therapietrouw?
- Hoe reageerden bezoekers op jullie activiteit?
- Wat ging goed in de samenwerking en communicatie, en wat kan beter?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen toepassen?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Eindproduct

- Een voorlichtingsactiviteit of -materiaal uitgevoerd in de praktijk.
- Een reflectieverslag per groep.
- Een reflectieverslag per individu.

Een korte presentatie waarin jullie de resultaten en ervaringen delen.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Social Work (SW) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Kwaliteitskaart – Wereldkankerdag & landelijke luizendag

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Wereldkankerdag + landelijke luizendag
Doel Studenten leren in gesprek te gaan met bezoekers over het belang van vroege signalering (bijv. klachten, veranderingen) en preventieve zelfzorg.	
Context opdracht Februari staat wereldwijd in het teken van kanker. Dit is een goed moment om ook stil te staan bij klachten, veranderingen en preventieve zorg. Als toekomstige professionals in zorg & welzijn hebben studenten een rol in bewustwording, voorlichting en begeleiding van bezoekers.	
Na afloop Na afloop van deze opdracht kan de student: <ul style="list-style-type: none">• Onderzoeken wat de effecten zijn bewustwording en gezonde leefstijl op het lichaam mbt kanker.• Informatie verzamelen over de vele soorten kanker en de preventieve zorg.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij bewuste keuzes over leefstijl.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij klachten, veranderingen en preventieve zorg.• Communicatieve vaardigheden inzetten om bezoekers op een positieve en begrijpelijke manier te informeren.• Reflecteren op eigen rol en leerproces tijdens dit project.	

Opdrachtomschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Mythes & Feiten campagne -> stop de fabels

Doelgroep: jongeren 15-20 jaar

Eindproduct: sociaal media campagne (instagram / TikTok) + posters.

Jullie ontwikkelen een campagne die de meest voorkomende mythes ontkracht.

- Maak minimaal 4 korte video's (max 30 sec.) waarin jullie een fabel ontmaskeren
- Ontwerp 2 posters die op school opgehangen kunnen worden
- Zorg dat elke uitspraak is gebaseerd op betrouwbare bronnen
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 2

Mini-documentaire: leven met en na kanker

Doelgroep: brede schoolgemeenschap

Eindproduct: mini-documentaire (3-5 minuten)

Jullie maken een korte documentaire waarin aandacht wordt besteed aan het leven met of na kanker.

- Zoek een ervaringsverhaal
- Leg de focus op hoop, herstel, kracht en het belang van steun
- Voeg uitleg toe over wat Wereldkankerdag betekent en waarom bewustwording belangrijk is.
- Eindpresentatie; vertoning van de video + reflectie en verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 3

Interactieve les: gezonde leefstijl & preventie

Doelgroep: jongeren 15-20 jaar of bezoekers 50+

Eindproduct: interactieve gastles (20-30 minuten) + werkvorm

Jullie ontwikkelen een les die de doelgroep informeert over hoe leefstijl de kans op kanker beïnvloedt.

- Maak een duidelijke presentatie
- Ontwerp een interactieve werkvorm, zoals een quiz of stellingenspel
- Behandel thema's zoals voeding, bewegen, roken, zonbescherming en alcohol
- Eindpresentatie: het uitvoeren van de les bij de doelgroep
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 4

Interactieve les: wat is waar? Feiten over hoofdluis

Doelgroep: ouders en leerkrachten van basisschoolkinderen

Eindproduct: informatieve flyer + korte video

Veel ouders weten niet goed hoe ze hoofdluis moeten behandelen. Jullie maken een duidelijke voorlichtingsset.

- Ontwerp een flyer die op een ouderavond of op de school kan worden verspreid
- Maak daarnaast een video van max 2 minuten waarin je in eenvoudige taal uitlegt wat te doen bij luizen.
- Behandel: herkennen, behandelen, fabels, preventie en wat niet werkt.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 5

Educatieve kinderposter + klasactiviteit -> stop de kriebel

Doelgroep: kinderen basisschool

Eindproduct: kindvriendelijke kleurrijke poster + klasactiviteit

Ontwikkel en speelse en vrolijke poster die kinderen helpt begrijpen wat hoofdluis is en hoe je het voorkomt.

- Gebruik eenvoudige taal, iconen en duidelijke afbeeldingen
- Maak daarnaast een korte klasactiviteit (bijvoorbeeld een memoryspel, zoekplaat of quiz)
- Zorg dat de kinderen leren dat hoofdluis niets te maken heeft met hygiëne
- Zorg dat de kinderen leren dat het niet vies is en geen reden tot pesten
- Eindpresentatie: laat zien hoe jullie activiteit werkt.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 6

Schoolbrede campagne: luizencheck challenga

Doelgroep: basisschool, ouders, leerkrachten en leerlingen

Eindproduct: campagnepakket

Ontwikkel een complete campagne die de school inzet tijdens de landelijke luizendag

- Bedenk een challenge bijvoorbeeld:
 - Kammen = winnen!
 - Check elkaars haar weekchallenge
- Ontwerp minimaal:
 - Een poster
 - Een slogan
 - Een korte oproepvideo
 - Een stappenplan voor de campagne
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Elke groep:

Schrijf een groepsreflectie (2-3 pagina's) waarin je ingaat op:

- Wat hebben jullie geleerd over alcohol, medicijngebruik en therapietrouw?
- Hoe reageerden bezoekers op jullie activiteit?
- Wat ging goed in de samenwerking en communicatie, en wat kan beter?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen toepassen?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Smartfloor

Iedere derde donderdag van de maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)

- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Eindproduct

- Een voorlichtingsactiviteit of -materiaal uitgevoerd in de praktijk.
- Een reflectieverslag per groep.
- Een reflectieverslag per individu.
- Een korte presentatie waarin jullie de resultaten en ervaringen delen.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Social Work (SW) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Kwaliteitskaart – Ramadam & wereld obesitas dag

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Ramadan + wereld obesitas dag
Doel Studenten leren rekening te houden met culturele en religieuze aspecten (zoals Ramadan) en leefstijlthema's zoals voeding en gewicht in relatie tot medicatie en welzijn.	
Context opdracht Maart staat wereldwijd in het teken van obesitas en is tevens ook de maand van Ramadan. Dit is een goed moment om stil te staan bij de religie, leefstijl en therapietrouw bij medicatie. Als toekomstige professionals in zorg & welzijn hebben studenten een rol in bewustwording, voorlichting en begeleiding van bezoekers.	
Na afloop Na afloop van deze opdracht kan de student: <ul style="list-style-type: none">• Onderzoeken wat de effecten zijn bewustwording en gezonde leefstijl op het lichaam mbt obesitas.• Informatie verzamelen over obesitas en de preventieve zorg.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij bewuste keuzes over leefstijl.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij Ramadan en medicatie• Communicatieve vaardigheden inzetten om bezoekers op een positieve en begrijpelijke manier te informeren.• Reflecteren op eigen rol en leerproces tijdens dit project.	

Opdrachtschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Iftar Around de World – Culturele infomap + proefhapje

Doelgroep: medestudenten

Eindproduct: mini-infomap + presentatie + klein (optioneel) proefhapje

Ontdek hoe de Iftar (de maaltijd na zonsondergang) er in verschillende landen uitziet.

- Kies 4 landen waar Ramadan wordt gevierd.
- Onderzoek typische iftar-gerechten, tradities, gebruiken en tijden
- Maak een infomap met foto's, uitleg en vergelijkingen tussen landen.
- Bereid een simpel proefhapje dat past binnen de Ramadan-maaltijd.
- Eindpresentatie: Korte wereldtour langs de landen uit jullie onderzoek
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 2

Ramadan & school: Toolkit voor docenten

Doelgroep: docenten

Eindproduct: praktische handleiding + tipkaart

Veel docenten vragen zich af hoe ze leerlingen die vasten het beste kunnen ondersteunen.

- Maak een heldere toolkit voor docenten met richtlijnen
- Leg uit wat vasten inhoudt, welke uitzonderingen er zijn en welke invloed dit kan hebben op leerlingen
- Geef 10 praktische tips, zoals omgaan met toetsen, concentratie en de sfeer in de klas.
- Ontwerp een tipkaart (A5) die docenten makkelijk kunnen bewaren.
- Eindpresentatie: toelichting waarom deze toolkit bijdraagt aan inclusiviteit op school
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 3

Podcastaflevering: hoe behoud je balans tijdens de Ramadan?

Doelgroep: jongeren / jongvolwassenen / bezoekers

Eindproduct: podcastaflevering (5-8 minuten)

Maak een podcast waarin jullie bespreken hoe jongeren tijdens de Ramadan balans houden tussen school/werk, rust, voeding en religie.

- Maak een helder script met een duidelijke structuur
- Neem de podcast op (mag met telefoon, microfoon of studio)
- Behandel onderwerpen zoals energie, sociale druk, slaapritme en planning
- Voeg een korte Q&A of fabel/feit rubriek toe
- Eindpresentatie: afspelen van podcast + toelichting keuzes
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 4

Voedingslabel challenge – ontwerp een nieuw, duidelijker voedselkeuzelabel

Doelgroep: consumenten 18-75 jaar

Eindproduct: ontwerp + argumentatie

Veel bestaande voedselkeuzelabels (zoals Nutri-Score) zijn niet duidelijk voor iedereen.

- Onderzoek hoe bestaande labels werken
- Ontwerp een eigen voedselkeuzelabel (bijv. met symbolen, kleuren of cijfers)
- Leg uit hoe consumenten het label moeten lezen en waarom het beter werkt.

- Test jullie label bij 5 mensen uit je doelgroep en verwerk de feedback.
- Eindpresentatie: pitch van het ontwerp
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 5

Stap voor Stap: Beweegroute op school

Doelgroep: hele school

Eindproduct: uitgewerkte beweegroute + promomateriaal

Ontwerp een beweegroute door de school: een uitgezet parcours dat leerlingen stimuleert meer te bewegen tijdens pauzes of tussen lessen.

- Maak een plattegrond met route, stops en challenges (bijv. 10 squats, 15 traptreden etc.)
- Ontwerp pijlen, stickers of posters voor langs de route.
- Geef uitleg over waarom extra beweging helpt bij het voorkomen van obesitas.
- Eindpresentatie: rondleiding + uitleg van jullie ontwerp
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 6

Gezonde trends: Social Media Analyse + eigen trend creëren

Doelgroep: leeftijdgenoten (15-20 jaar)

Eindproduct: trendanalyse + eigen gezonde trend (video/poster)

Gezondheidscontent is populair op TikTok en Instagram, maar niet altijd betrouwbaar.

- Analyseer 10 gezondheids- of foodtrends op social media.
- Bepaal welke trends betrouwbaar zijn en welke misleidend
- Ontwikkel daarna jullie eigen gezonde trend, zoals bijvoorbeeld:
 - Een waterdrink challenge
 - Een fruit-break
 - Een 1-minuut beweegmoment
- Maak een video of poster die deze trend lanceert.
- Eindpresentatie: trendanalyse + introductie van jullie eigen trend
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Elke groep:

Schrijf een groepsreflectie (2-3 pagina's) waarin je ingaat op:

- Wat hebben jullie geleerd over alcohol, medicijngebruik en therapietrouw?
- Hoe reageerden bezoekers op jullie activiteit?
- Wat ging goed in de samenwerking en communicatie, en wat kan beter?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen toepassen?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Smartfloor

Iedere derde donderdag van de maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)

- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Eindproduct

- Een reflectieverslag per groep.
- Een reflectieverslag per individu.
- Een korte presentatie waarin jullie de resultaten en ervaringen delen.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Social Work (SW) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Kwaliteitskaart – Hooikoorts & dag van de preventie

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Hooikoorts & dag van de preventie
Doel Studenten oefenen hoe zij bezoekers kunnen informeren over preventieve zorg (allergieën, medicijngebruik) en het belang van tijdige signalering.	
Context opdracht April staat landelijk in het teken van hooikoorts en is tevens ook de maand van de preventie. Dit is een goed moment om stil te staan bij alles wat met hooikoorts te maken heeft, leefstijl en preventieve behandelingen. Als toekomstige professionals in zorg & welzijn hebben studenten een rol in bewustwording, voorlichting en begeleiding van bezoekers.	
Na afloop Na afloop van deze opdracht kan de student: <ul style="list-style-type: none">• Uitleggen wat hooikoorts is, hoe het ontstaat en wat de belangrijkste triggers zijn.• Uitleggen waarom preventie belangrijk is binnen gezondheid, welzijn en leefstijl.• Onderbouwende adviezen geven op basis van betrouwbare bronnen (RIVM, GGD, gezondheidswebsites)• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij hooikoorts en preventie.• Communicatieve vaardigheden inzetten om bezoekers op een positieve en begrijpelijke manier te informeren.• Reflecteren op eigen rol en leerproces tijdens dit project.	

Opdrachtschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Advieskaart: Ben jij klaar voor het pollenseizoen?

Doelgroep: iedereen

Eindproduct: onderzoeksrapport en advieskaart

Jullie brengen het lokale pollenniveau in kaart.

- Je onderzoekt welke pollen wanneer actief zijn middels de pollenradar, KNMI-polleninfo en/of lokale data. Wat betekent dit voor mensen met hooikoorts?
- Je maakt een advieskaart met praktische tips voor verschillende pollendagen (laag, middel en hoog)
- Eindpresentatie: rapport en advieskaart
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 2

Hooikoorts mythenkraker: Feit VS. Fabel campagne

Doelgroep: jongeren

Eindproduct: social media campagne (reeks van 3 posts of video's.)

Er bestaan veel misverstanden over hooikoorts.

- Onderzoek fabels.
- Maak 3 social media posts of korte video's waarin je op een leuke manier fabels ontkracht
- Gebruik humor, herkenbare situaties en betrouwbare informatie.
- Eindpresentatie: Campagne tonen en uitleg keuzes.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 3

Survivalgids voor de lente

Doelgroep: jongeren / jongvolwassenen / bezoekers

Eindproduct: digitale of fysieke minigids a5

Ontwerp een compacte gids vol handige tips voor mensen met hooikoorts. TIP: bekijk eerst een gids hoe deze is samengesteld.

- Leg uit wat hooikoorts is en wat triggers zijn
- Voeg tips toe over buitenactiviteiten, medicijnen, voeding, sport en hygiëne.
- Maak het visueel met iconen en duidelijke lay-out
- Eindpresentatie: gids toelichten en verspreiden in de klas
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 4

Preventie in beeld

Doelgroep: gehele schoolcommunity

Eindproduct: fotocampagne (minimaal 5 foto's + korte toelichting)

Maak een fotoserie die laat zien hoe belangrijk preventie is op school.

- Kies 5 thema's (bijv. Hygiëne, beweging, gezonde snacks, mentaal welzijn, rust)
- Maak per thema 1 krachtige foto + korte tekst
- De foto's moeten inspireren en aanzetten tot gedrag
- Eindpresentatie: mini expositie
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 5

Gezonde gewoonte challenge: ontwerp een 5-daagse challenge.

Doelgroep: Jongeren en/of bezoekers

Eindproduct: challengepakket + promomateriaal

Organiseer een laagdrempelige 5-daagse challenge die gezondheid stimuleert.

Voorbeelden:

- Waterdrinkdag
- 10- minuten wandelchallenge
- Fruitdag
- Ik neem geen lift in de school dag
- Anti-stress momenten
- Jullie ontwikkelen:
 - Een dagelijkse opdracht (5 in totaal)
 - Een poster of flyer
 - Een motivatievideo of korte reel
- Eindpresentatie: challenge lanceren
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 6

Quizshow

Doelgroep: leeftijdgenoten (15-20 jaar)

Eindproduct: interactieve quiz

Ontwerp een leuke, educatieve quiz over preventie.

- Bedenk vragen over thema's zoals voeding, beweging, hygiëne, mentaal welzijn, ziekte preventie etc.
- Maak 25 vragen in verschillende vormen (meerkeuze, waar/niet waar, foto's, polls etc.)
- Zo voor balans tussen leuk en leerzaam
- Speel de quiz live met de klas
- Eindpresentatie: quizshow hosten
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Elke groep:

Schrijf een groepsreflectie (2-3 pagina's) waarin je ingaat op:

- Wat hebben jullie geleerd over alcohol, medicijngebruik en therapietrouw?
- Hoe reageerden bezoekers op jullie activiteit?
- Wat ging goed in de samenwerking en communicatie, en wat kan beter?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen toepassen?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Smartfloor

Iedere derde donderdag van de maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)

- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Eindproduct

- Een voorlichtingsactiviteit of -materiaal uitgevoerd in de praktijk.
- Een reflectieverslag per groep.
- Een reflectieverslag per individu.
- Een korte presentatie waarin jullie de resultaten en ervaringen delen.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Social Work (SW) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Kwaliteitskaart – Astma & maand van de zonbescherming

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Astma & maand van de zonbescherming
Doel Studenten leren bezoekers te begeleiden bij medicijngebruik in relatie tot luchtwegaandoeningen en voorlichting te geven over bescherming tegen de zon en medicatie-interacties.	
Context opdracht Mei staat wereldwijd in het teken van Astma en is tevens ook de maand van zonbescherming. Dit is een goed moment om stil te staan bij luchtwegaandoeningen, leefstijl, therapietrouw bij medicatie en zonbescherming met daarbij medicatie interacties. Als toekomstige professionals in zorg & welzijn hebben studenten een rol in bewustwording, voorlichting en begeleiding van bezoekers.	
Na afloop Na afloop van deze opdracht kan de student: <ul style="list-style-type: none">• Onderzoeken wat de effecten zijn bewustwording en gezonde leefstijl op het lichaam mbt luchtwegaandoeningen.• Informatie verzamelen over luchtwegaandoeningen en de preventieve zorg.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij bewuste keuzes over leefstijl.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij zonbescherming en medicatie• Communicatieve vaardigheden inzetten om bezoekers op een positieve en begrijpelijke manier te informeren en voor te lichten.• Reflecteren op eigen rol en leerproces tijdens dit project.	

Opdrachtomschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Astma & sport: ontwerp een trainingsgids voor jongeren met astma

Doelgroep: sportende jongeren

Eindproduct: digitale of papieren trainingsgids

Veel jongeren met astma vinden sporten spannend of lastig.

- Onderzoek welke sporten geschikt zijn bij astma
- Leg uit hoe opwarming, ademhaling en pauzes helpen
- Maak een trainingsgids met:
 - Warming-up
 - Tips voor tijdens de training
 - Cooling-down
 - Noodsignalen om te herkennen
- Voeg illustraties of foto's toe
- Eindpresentatie: Korte demo van de gids
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 2

Luchtkwaliteit in de school: Meting & verbeterplan

Doelgroep: schoolmanagement en studenten

Eindproduct: meetrapport en verbeteradvies

- Meet CO2-waarden of gebruik openbare data over luchtkwaliteit
- Onderzoek: ventilatie, temperatuur, stoffen in het lokaal
- Stel een verbeterplan op voor een gezonde klas.
- Eindpresentatie: advies aan de school.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 3

Astma & emoties. Educatieve strip / boekje.

Doelgroep: kinderen leeftijd basisschool

Eindproduct: (strip) boekje.

Maak een (strip) boekje waarin een hoofdpersoon laat zien hoe het is om met astma te leven.

- Verwerk situaties zoals gymles, stress, rook, dieren, pollen.
- Leg ongemerkt uit wat triggers zijn en hoe je ermee omgaat.
- Gebruik humor en herkenbare dagelijkse situaties
- Eindproduct: voorlezen of bespreken van het (strip)boek.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 4

Zonnebrand-testteam: vergelijk 5 zonnebrandproducten

Doelgroep: consumenten 18-75 jaar

Eindproduct: vergelijkingsrapport + top 3 aanbevelingen

Veel bestaande mensen kiezen willekeurig zonnebrand. Jullie gaan daarbij helpen!

- Onderzoek 5 verschillende zonnebrandproducten op:
 - SPF
 - Prijs
 - Huidgevoel
 - Waterbestendigheid
 - Verpakking & duurzaamheid
- Test (alleen op huid van jezelf, veilig en met toestemming)
- Maak een duidelijke vergelijkingsrapport.
- Test jullie label bij 5 mensen uit je doelgroep en verwerk de feedback.
- Eindpresentatie: jullie top 3 inclusief onderbouwing.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 5

Smeren, kleren, weren – Campagne voor kinderen en ouderen

Doelgroep: kinderen en ouderen

Eindproduct: Kleurrijke campagne + kind / ouderen vriendelijke poster

Maak een speelse (kind) en begrijpelijke campagne die bijdraagt aan het verstandig gebruiken van de zon.

- Ontwerp een heldere poster / video
- Gebruik eenvoudige taal en vrolijke illustraties
- Leg de 3 basisregels uit: smeren, kleren en weren
- Eindpresentatie: demonstratie van de campagne.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 6

UV-Detectives: onderzoek hoe snel jouw huid verbrandt

Doelgroep: leeftijdgenoten (15-20 jaar) en ouderen

Eindproduct: onderzoeksrapport + preventieposter

Iedere huid verbrandt anders. In deze opdracht worden jullie echte UV-detectives.

- Bepaal je huidtype met een officieel huidtypeschema
- Onderzoek: hoe snel verbrandt elk huidtype bij verschillende UV-indexen?
- Gebruik betrouwbare bronnen en UV-apps voor je gegevens.
- Verwerk je bevindingen in een preventieposter die per huidtype laat zien:
 - Hoe vaak je moet smeren
 - Welke SPF je bij welke huidtype nodig hebt
 - Wanneer je de zon moet vermijden
- Eindpresentatie: uitleg van de resultaten en tonen van de preventieposter
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Elke groep:

Schrijf een groepsreflectie (2-3 pagina's) waarin je ingaat op:

- Wat hebben jullie geleerd over alcohol, medicijngebruik en therapietrouw?
- Hoe reageerden bezoekers op jullie activiteit?
- Wat ging goed in de samenwerking en communicatie, en wat kan beter?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen toepassen?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Smartfloor

Iedere derde donderdag van de maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)

- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Eindproduct

- Een voorlichtingsactiviteit of -materiaal uitgevoerd in de praktijk.
- Een reflectieverslag per groep.
- Een reflectieverslag per individu.

Een korte presentatie waarin jullie de resultaten en ervaringen delen.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Social Work (SW) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Kwaliteitskaart – Nationale Suikerchallenge

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Nationale Suikerchallenge
Doel Studenten leren samen activiteiten en gesprekken organiseren die sociale verbinding versterken en zo eenzaamheid verminderen van de bezoekers.	
Context opdracht Juni staat landelijk in het teken van de suikerchallenge. Dit is een goed moment om stil te staan bij voeding, leefstijl, medicatie en dagbesteding. Als toekomstige professionals in zorg & welzijn hebben studenten een rol in bewustwording, voorlichting en begeleiding van bezoekers.	
Na afloop Na afloop van deze opdracht kan de student: <ul style="list-style-type: none">• Onderzoeken wat de effecten zijn bewustwording en gezonde leefstijl op het lichaam mbt voeding en suiker.• Informatie verzamelen over voeding en leefstijl bij diabetes en de preventieve zorg.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij bewuste keuzes over leefstijl.• Voorlichtingsmateriaal ontwikkelen en uitvoeren dat bezoekers ondersteunt bij diabetes• Communicatieve vaardigheden inzetten om bezoekers op een positieve en begrijpelijke manier te informeren en voor te lichten.• Reflecteren op eigen rol en leerproces tijdens dit project.	

Opdrachtschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Verboden suikers speurtocht

Doelgroep: jongeren en bezoekers

Eindproduct: poster met suikerverrassingen

Veel producten bevatten meer suiker dan je denkt.

- Kies 8 alledaagse producten (bijv yoghurtdrink, sausjes, ontbijtgranen etc)
- Onderzoek hoeveel verborgen suikers erin zitten
- Vergelijk de etiketten en maak een tabel met de uitkomsten
- Ontwerp een poster met de grootste verrassingen.
- Eindpresentatie: poster met suikerverrassingen inclusief toelichting.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 2

Suikervrije 7 dagen challenge

Doelgroep: studenten en docenten Summa

Eindproduct: Lancering van jullie challenge met uitleg.

- Maak 7 dagelijkse opdrachten die bij het thema horen en de studenten en docenten kunnen uitvoeren in de challenge bijvoorbeeld:
 - Drink alleen water
 - Suikervrije ontbijt-dag
 - Swap je snack
 - Bewustwordingsquiz
 - Etc.
- Eindpresentatie: promoot je challenge aan de hand van een video, vlog, poster etc.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 3

Suikerbewuste kantine. Ontwerp, test en promoot een suikervrij(er) aanbod.

Doelgroep: studenten en docenten

Eindproduct: nieuw kantineproduct + promotieplan

Minder suiker, meer gezonde keuzes. De kantine speelt daarin een belangrijke rol. Jullie krijgen de taak om samen met de kantine een suikervrij(er) product of aanbod te ontwikkelen dat daadwerkelijk verkocht kan worden.

- Analyseer het huidige kantine-assortiment. Maak een lijst van 8-12 veelverkochte producten en onderzoek hoeveel suiker het bevat.
- Overleg met de manager van de schoolkantine. Plan een gesprek en noteer alle wensen en eisen.
- Ontwikkel een nieuw suikervrij(er) product die voldoet aan:
 - Haalbaar in de kantine
 - Betaalbaar
 - Aantrekkelijk voor jongeren
 - Laag in suiker
- Ontwerp een minicampagne om het toegevoegde product te promoten inclusief slogan.
- Eindproduct: minicampagne, analyse huidig assortiment.
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 4

Maak je favoriete suikervrij(er) snack

Doelgroep: jongeren, gezinnen en bezoekers

Eindproduct: vernieuwd recept, kookvideo of fotoreportage.

Kies een snack die normaal veel suiker bevat.

- Zoek een recept op en analyseer hoeveel suiker erin zit.
- Ontwikkel een suikervrij(er) alternatief
- Documenteer het proces met foto's of korte kookvideo
- Eindpresentatie: proeverij en toelichting receptkeuze
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap

Opdracht 5

Suikerbewuste schoolcampagne

Doelgroep: Summa

Eindproduct: campagnepakket

Ontwerp een campagne die de school helpt om suikerbewust gedrag te stimuleren.

- Bedenk een pakkende slogan
- Ontwerp campagnemateriaal
- Werk een draaiboek / implementatieplan uit
- Eindpresentatie: campagnepitch
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Opdracht 6

Zoet of misleidend? Social media factcheck

Doelgroep: leeftijdgenoten (15-20 jaar) en ouderen

Eindproduct: 3-delige social media campagne

Veel influencers promoten gezonde snacks die vaak vol suiker zitten.

- Analyseer 5 populaire snacks die influencers aanprijzen.
- Onderzoek of hun claims kloppen
- Maak 3 posts of korte video's waarin jullie deze snacks factchecken
- Zorg voor humor, duidelijkheid en betrouwbare bronnen.
- Eindpresentatie: uitleg van de resultaten en tonen van de preventieposter
- Maak een korte samenvatting van jullie bevindingen, verzamel dit in de groepsmap.

Elke groep:

Schrijf een groepsreflectie (2-3 pagina's) waarin je ingaat op:

- Wat hebben jullie geleerd over alcohol, medicijngebruik en therapietrouw?
- Hoe reageerden bezoekers op jullie activiteit?
- Wat ging goed in de samenwerking en communicatie, en wat kan beter?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen toepassen?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Smartfloor

Iedere derde donderdag van de maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)

- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Eindproduct

- Een voorlichtingsactiviteit of -materiaal uitgevoerd in de praktijk.
- Een reflectieverslag per groep.
- Een reflectieverslag per individu.
- Een korte presentatie waarin jullie de resultaten en ervaringen delen.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Social Work (SW) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Kwaliteitskaart – Week tegen de eenzaamheid & dag van de apothekerassistenten

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Week tegen de eenzaamheid & dag van de apothekerassistent
Doel	Studenten leren samen activiteiten en gesprekken organiseren die sociale verbinding versterken en zo eenzaamheid verminderen van de bezoekers. Daarnaast leren de studenten op een positieve manier de mensen uit het beroep in het zonnetje te zetten.
Context opdracht	September staat landelijk in het teken van de week tegen de eenzaamheid en de dag van de apothekersassistente. Dit is een goed moment om stil te staan bij leefstijl, dagbesteding, sociale contacten en omgeving. Als toekomstige professionals in zorg & welzijn hebben studenten een rol in bewustwording, voorlichting en begeleiding van bezoekers.
Na afloop	Na afloop van deze opdracht kan de student: <ul style="list-style-type: none">• Uitleggen wat eenzaamheid is en verschillende vormen benoemen• Signalen van eenzaamheid herkennen in praktijksituaties• Professioneel en empathisch communiceren• Grenzen van het beroep bewaken• Een praktisch toepasbaar product ontwikkelen voor de apotheek• Reflecteren op eigen beroepshouding

Opdrachtomschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

De apotheek als signaleringspunt -> Hoe kan een apotheek eenzaamheid bij patiënten signaleren en hier professioneel op handelen?

Activiteiten:

- Onderzoek:
 - Wat is eenzaamheid? (emotioneel/sociale eenzaamheid)
 - Risicogroepen (ouderen, chronisch zieken, mantelzorgers)
 - Gevolgen voor gezondheid en medicatiegebruik
- Zoek landelijke cijfers op.
- Onderzoek de rol van de apotheek in de wijk.
- Maak een overzicht van organisaties waarnaar verwezen kan worden (sociale kaart).
- Werk 3 realistische casussen uit, bijvoorbeeld:
 - Oudere patiënt die dagelijks komt voor kleine vragen
 - Patiënt die medicatie niet ophaalt
 - Patiënt die zichtbaar behoefte heeft aan gesprek
- Analyseer per casus:
 - Wat zie/hoor je?
 - Wat zijn signalen?
 - Wat mag je wel/niet doen?
 - Wanneer verwijst je door?
- Ontwikkel een concreet hulpmiddel voor een apotheek:
- Keuze uit:
 - Signaleringskaart voor medewerkers
 - Stappenplan voor doorverwijzing
 - Gespreksleidraad
 - Interne werkinstructie
- Het hulpmiddel moet:
- Praktisch toepasbaar zijn
 - Overzichtelijk zijn
 - Aansluiten bij beroepsgrenzen
 - Professionele taal bevatten

Opdracht 2

Voorlichtingscampagne in de apotheek

Ontwikkel minimaal 3 middelen:

- Poster
- Folder
- Social media bericht
- Baliekaart
- Informatiescherm-dia

Eisen:

- Taalniveau B1
- Visueel aantrekkelijk
- Correcte informatie
- Passend bij doelgroep

Opdracht 3

De student kiest één van de volgende vormen:

- Organiseren van een “koffiemoment” in de apotheek (in overleg)
- Aansluiten bij een buurthuisactiviteit
- Extra aandacht-gesprekken tijdens stage
- Telefonisch contactmoment (bijvoorbeeld bij herhaalmedicatie)
- Samenwerking met wijkteam of ouderenorganisatie

Vorbereiding:

- Maak een gespreksleidraad
- Bepaal doel van het gesprek
- Formuleer open vragen
- Denk na over doorverwijzing

Opdracht 4

Inspiratie uit de praktijk

- Interview een ervaren apothekersassistent.
- Focus op:
 - Beroepstrots
 - Verantwoordelijkheid
 - Moeilijke situaties
 - Impact op patiënten

Maak een krachtig beroepsprofiel in één van de volgende vormen:

- Professionele poster
- Digitaal portfolio
- Korte inspirerende video

Inhoud:

- Jouw kernkwaliteiten
- Jouw visie op kwaliteit van zorg
- Jouw bijdrage aan patiëntveiligheid
- Jouw professionele houding

Opdracht 5

Maak een professioneel product waarin je de apothekersassistent in het zonnetje zet.

Keuze uit:

- Inspirerende posterreeks
- Mini-documentaire (3–5 minuten)
- Digitale magazinepagina
- Social media campagne (3 posts)
- Fotoreportage met toelichting
- Waarderingsboekje voor stageapotheek

Het product moet:

- Positief en professioneel zijn
- Deskundigheid zichtbaar maken
- De maatschappelijke waarde benadrukken
- Visueel verzorgd zijn
- Geschikt zijn om echt te delen (bijv. tijdens Dag van de Apothekersassistent)

Opdracht 6

Ontwikkel een officiële waardering in één van de volgende vormen:

- Een formele waarderingsbrief namens “toekomstige collega’s”
- Een professioneel vormgegeven certificaat van waardering
- Een korte waarderingsspeech (3–4 minuten)
- Een magazinepagina met titel: “Dit verdient waardering”
- Een visueel kwaliteitsportret (met onderbouwing)

De waardering moet:

- Professioneel geformuleerd zijn
- Onderbouwd zijn met argumenten
- Kwaliteit en deskundigheid benadrukken
- Realistisch en inhoudelijk sterk zijn (geen oppervlakkige complimenten)

Elke groep:

Schrijf een groepsreflectie (2-3 pagina’s) waarin je ingaat op:

- Wat hebben jullie geleerd over eenzaamheid?
- Hoe reageerden de doelgroep op jullie activiteit?
- Wat ging goed in de samenwerking en communicatie, en wat kan beter?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen toepassen?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Smartfloor

Iedere derde donderdag van de maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)

- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Eindproduct

- Een voorlichtingsactiviteit of -materiaal uitgevoerd in de praktijk.
- Een reflectieverslag per groep.
- Een reflectieverslag per individu.
- Een korte presentatie waarin jullie de resultaten en ervaringen delen.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Social Work (SW) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Kwaliteitskaart – Stoptober & Valpreventie

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Stoptober & Valpreventie
Doel Studenten leren bezoekers te ondersteunen bij stoppen met roken en bij valpreventie in relatie tot medicatie, dag structuur en veiligheid in huis.	
Context opdracht Oktober is de maand voor de nationale campagne om mensen te stimuleren om 28 dagen te stoppen met roken. Hierbij willen we bewustwording creëren, gedragsverandering stimuleren en gezondheidswinst behalen. De studenten leren hierbij hoe ze de bezoekers motiveren en ondersteunen rondom leefstijlverandering. Daarnaast is het de maand voor de landelijke campagne op het voorkomen van valincidenten. Hiermee willen we risico's verkleinen door bewustwording, voorlichting en praktische tips. De studenten leren risico's signaleren, preventieve maatregelen voorstellen en bezoekers op een begrijpelijke en motiverende manier te informeren.	
Na afloop Na afloop van deze opdracht kan de student: <ul style="list-style-type: none">• Preventief handelen door kennis, advies en voorlichting te combineren met communicatie en samenwerkingsvaardigheden, gericht op het ondersteunen van bezoekers bij stoppen met roken en voorkomen van valincidenten.• Reflecteren op eigen leerpunten in signaleren, communiceren en samenwerken.	

Opdrachtomschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Voorlichtingsprogramma

- Doel: Bewustwording creëren bij jongeren en volwassenen over de voordelen van stoppen met roken en het belang van valpreventie.
- Aanpak: In groepjes brainstormen, kiezen voor campagnevorm (poster, video, social media) en uitvoeren.
- Eind product: Mini-Campagne (3 social posts + 1 poster of video).
- Resultaat: Beoordeling op creativiteit, samenwerking en effectiviteit van de campagne.

Opdracht 2

Onderzoek & Feitencheck

- Doel: De doelgroep voorzien van feitelijke kennis over de effecten van roken, stoppen met roken, en risicofactoren bij vallen.
- Aanpak: Onderzoek uitvoeren (desk + eventueel interviews), resultaten vertalen naar creatieve producten
- Eindproduct: creatief product met kerncijfers en conclusies.
- Resultaat: Beoordeling op juistheid van de informatie en vormgeving.

Opdracht 3

Eventorganisatie

- Doel: Een doelgroep actief betrekken bij Stoptober en/of Valpreventieweek via een interactief event.
- Aanpak: Plan maken, taken verdelen, klein event organiseren (bijv. quiz, workshop 'stoppen met roken', valpreventie-oefeningen).
- Eindproduct: Uitgevoerd event met fotoverslag en reacties.
- Resultaat: Beoordeling op organisatievermogen, samenwerking en betrokkenheid doelgroep.

Opdracht 4

Beleidsadvies/ Maatschappelijke impact

- Doel: Maatschappelijke instellingen adviseren hoe zij Stoptober en Valpreventieweek beter kunnen ondersteunen.
- Aanpak: Onderzoek doen bij school, apotheek, wijkcentrum, supermarkt of sportclub en advies opstellen.
- Eindproduct: Beleidsadviesdocument of presentatie aan externe partij.
- Resultaat: Beoordeling op kwaliteit van onderzoek, haalbaarheid van advies en professionele presentatie.

Opdracht 5

Challenge ontwikkelen

- Doel: Een laagdrempelige challenge creëren die bezoekers stimuleert om mee te doen aan Stoptober of actief bezig te zijn met valpreventie.
- Aanpak: Challenge-format bedenken, uitwerken en testen bij minimaal 5 deelnemers.
- Eindproduct: Concreet challenge-format (planner, app-idee, Instagramreeks).
- Resultaat: Beoordeling op originaliteit, uitvoerbaarheid en feedback van testgroep.

Eindproduct

- Een voorlichtingsactiviteit uitgevoerd in de praktijk.
- Een kort onderzoeksverslag (week 1).
- Een reflectieverslag (week 4).
- Een korte presentatie van de resultaten.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Maatschappelijke zorg (MZ) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Beoordelingscriteria

- Onderzoek: volledigheid, betrouwbaarheid en relevantie van de informatie.
- Creativiteit & toepasbaarheid: voorlichtingsactiviteit sluit aan bij doelgroep en thema.
- Communicatie: duidelijk, professioneel, empathisch en begrijpelijk.
- Uitvoering: actieve deelname, betrokkenheid, en professionele houding.
- Reflectie: kritisch, eerlijk en met leerpunten.

Kwaliteitskaart – Internationale week van bijwerkingen & dag van de mantelzorger

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	Internationale week van bijwerkingen & dag van de mantelzorger
Doel Studenten leren bijwerkingen signaleren, bespreken en melden en ontwikkelen communicatieve vaardigheden. Studenten hebben oog voor de rol en belasting van de mantelzorgers.	
Context opdracht In de zorgpraktijk komen studenten vaak in contact met bezoekers die medicijnen gebruiken. Bijwerkingen zijn soms lastig te herkennen of te bespreken, terwijl tijdige signalering belangrijk is voor de gezondheid. Daarnaast spelen mantelzorgers een grote rol in het dagelijks leven van cliënten: zij nemen vaak zorgtaken op zich en ervaren daarbij belasting en stress. De Internationale Week van de Bijwerkingen en de Dag van de Mantelzorger bieden een kans om samen bewustwording te vergroten, voor zowel de bezoekers als hun omgeving.	
Na afloop Na afloop van deze opdracht kan de student:	
<ul style="list-style-type: none">• Uitleggen wat bijwerkingen zijn en hoe deze herkend, besproken en gemeld kunnen worden.• Toepassen hoe en waar bijwerkingen gemeld kunnen worden (bijv. bij Lareb).• De rol, taken en belasting van mantelzorgers beschrijven.• Communicatieve vaardigheden inzetten in gesprekken met cliënten en mantelzorgers (luisteren, doorvragen, begrip tonen).• Een voorlichtingsactiviteit ontwerpen en uitvoeren gericht op bewustwording rond bijwerkingen én mantelzorg.• Reflecteren op eigen leerpunten in signaleren, communiceren en samenwerken.	

Opdrachtomschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Zoek informatie over:

- Wat zijn bijwerkingen en hoe worden ze gemeld?
- Wat doet het meldpunt Lareb?
- Wat zijn veelvoorkomende bijwerkingen van veel gebruikte medicijnen?
- Wat is een mantelzorger en welke belasting ervaren zij?
- Welke vormen van ondersteuning zijn er voor mantelzorgers?

Maak een samenvattend verslag (max. 2 pagina's) met betrouwbare bronnen

Opdracht 2

Ontwikkel een voorlichtingsactiviteit of -campagne voor bezoekers (bijvoorbeeld in een school, zorginstelling of buurthuis) met aandacht voor:

- Signaleren en melden van bijwerkingen.
- Oog hebben voor mantelzorgers en hun belasting.

Mogelijke vormen:

- Gesprekskaarten of een quiz: "Herken jij de bijwerking?"
- Poster of flyer met uitleg over Lareb en tips voor mantelzorgers.
- Workshop/infotafel over medicijnen en mantelzorg.
- Rollenspellen of mini-simulaties (student speelt cliënt of mantelzorger, andere student oefent communicatieve vaardigheden).
- Korte video of social media actie.

Opdracht 3

Organiseer een activiteit voor de mantelzorger in de vorm van een "mantelzorg café"

- Voer jullie activiteit uit bij de mantelzorgers van de bezoekers.
- Focus op positieve en begrijpelijke communicatie.
- Noteer reacties en observaties (wat viel op, hoe reageerden mensen, welke vragen kwamen naar voren?).
- Organiseer het café met leuke activiteiten, koffie, thee en een luisterend oor

Opdracht 4

Onderzoek de technische innovaties rondom de aanwezigheid van hulpmiddelen met als thema valpreventie

- Wat hebben jullie geleerd over innovaties en mantelzorg?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden richting de mantelzorg toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Opdracht 5

Gehele maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)

- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Opdracht 6

Schrijf een groepsreflectie (2–3 pagina's) waarin je ingaat op:

- Wat hebben jullie geleerd over bijwerkingen en mantelzorg?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Eindproduct

-
- Een voorlichtingsactiviteit uitgevoerd in de praktijk.
- Een kort onderzoeksverslag.
- Een reflectieverslag.
- Een korte presentatie van de resultaten.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Maatschappelijke zorg (MZ) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

Beoordelingscriteria

Onderzoek: volledigheid, betrouwbaarheid en relevantie van de informatie.

Creativiteit & toepasbaarheid: voorlichtingsactiviteit sluit aan bij doelgroep en thema.

Communicatie: duidelijk, professioneel, empathisch en begrijpelijk.

Uitvoering: actieve deelname, betrokkenheid, en professionele houding.

Reflectie: kritisch, eerlijk en met leerpunten.

Kwaliteitskaart – BenZo moe

Verantwoordelijke	Docenten SW en AA
Thema	BenZo moe
Doel Studenten leren bezoekers te ondersteunen bij het verantwoord gebruik van slaapmedicatie (benzodiazepinen, antidepressiva) en leefstijlinterventies om slaap te verbeteren.	
Context opdracht Studenten leren bezoekers te ondersteunen bij het verantwoord gebruik van slaapmedicatie (benzodiazepinen, antidepressiva) en leefstijlinterventies om slaap te verbeteren.	
Na afloop Na afloop van deze opdracht kan de student: <ul style="list-style-type: none">• Uitleggen wat benzodiazepinen en antidepressiva zijn, en welke effecten en risico's ze hebben.• Informatie verzamelen over leefstijlinterventies die de slaapkwaliteit verbeteren.• Voorlichtingsmateriaal en/of activiteiten ontwikkelen die bezoekers ondersteunen bij beter slaapgedrag.• Op een professionele en motiverende manier communiceren met bezoekers over slaap, medicatie en leefstijl.• Reflecteren op de eigen rol, leerpunten en de impact van het project.	

Opdrachtomschrijving

In een project van 1 maand werken jullie in groepjes aan de volgende onderdelen:

Opdracht 1

Onderzoek

Onderzoek de volgende onderwerpen:

- Wat zijn benzodiazepinen en antidepressiva? Hoe werken ze?
- Wat zijn de voordelen, risico's en bijwerkingen van slaapmedicatie?
- Welke leefstijlinterventies helpen bij beter slapen (bv. slaapritme, voeding, beweging, ontspanning, slaapomgeving)?

Lever een korte informatieve samenvatting in (max. 2 pagina's) met betrouwbare bronnen.

Opdracht 2

Ontwerp

Ontwikkel een voorlichtingsactiviteit of campagne waarmee jullie bezoekers ondersteunen bij bewustwording over slaapmedicatie en leefstijl.

Mogelijke vormen:

- Workshop over "slaap hygiëne"
- Quiz of stellingenspel ("fabel of feit?" over slaapmedicatie)
- Poster/flyer met tips voor beter slapen
- Gesprekskaarten voor dialoog met bezoekers
- Social media campagne of korte video

Zorg dat het begrijpelijk en visueel aantrekkelijk is en dat je positief en motiverend communiceert.

Opdracht 3

Uitvoering

- Voer jullie activiteit uit bij bezoekers (op school, in de buurt, online of in een zorginstelling).
- Stimuleer bewustwording en gesprek, zonder belerend te zijn.
- Observeer reacties van bezoekers en verzamel feedback.

Opdracht 4

Smartfloor

Iedere derde donderdag van de maand inzet Smartfloor, de slimme vloer voor valpreventie (samenwerking met B-Fysic)

- Wat hebben jullie geleerd over de Smartfloor?
- Hoe hebben jullie communicatieve vaardigheden toegepast?
- Hoe reageerden bezoekers?
- Wat ging goed en wat kan beter in de samenwerking?
- Hoe zou je dit als professional in de praktijk verder kunnen inzetten?

Opdracht 5

Reflectie

Schrijf een groepsreflectie (2–3 pagina's) met daarin:

- Wat hebben jullie geleerd over slaapmedicatie en leefstijlinterventies?
- Hoe reageerden bezoekers en wat hebben jullie daarvan geleerd?
- Wat ging goed en wat kan beter in jullie communicatie en samenwerking?
- Hoe kunnen jullie dit in een toekomstige beroepsrol toepassen?

Tevens verzamel je jullie bevindingen in de daarvoor bestemde map. Zo bouw je per thema met je groepje aan een portfolio.

Eindproduct

- Een voorlichtingsactiviteit of -materiaal uitgevoerd in de praktijk.
- Een reflectieverslag per groep.
- Een korte presentatie waarin jullie de resultaten en ervaringen delen.

Bijles / extra begeleiding

Docenten van Summa College Maatschappelijke zorg (MZ) en Apothekersassistent (AA) zullen de studenten begeleiden tijdens het proces. Daarbij zullen zij de studenten op weg helpen gedurende het thema en faciliteren in tijd en ruimte.

VOORBEREIDEND EVALUATIEFORMULIER (INDIVIDUEEL)

Naam student	
Thema	
Groep	
Datum	

Zelfbeoordeling samenwerking in de groep (1 = zeer slecht – 5 = zeer goed*)						
Ik heb ...	1	2	3	4	5	Korte toelichting* (max 1 zin)
ideeën aangebracht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
geluisterd & doorgevraagd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
taken op me genomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
me gehouden aan de planning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ben afspraken nagekomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
heb mee gewerkt aan een goed eindproduct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

*vink één score aan en noteer maximaal één concreet voorbeeld (wat heb je gezien/gemerkt).