



# Anita Veldt

Integraal leefstijl- en vitaliteitscoach/ personal trainer/ gespecialiseerd verpleegkundige

AKERSLOOT, 1921AH, NEDERLAND

## Profiel

Het mooiste van mijn werk vind ik de gesprekken met de mensen, het coachende en de inzichten die ik samen met hen mag vinden in de preventie. Ik ben steeds meer bezig met de mens achter de ziekte, wat maakt dat ik in juni 2018 de post-HBO opleiding tot integraal leefstijl en vitaliteitscoach heb afgerond. Want eigen leefstijl verbeteren is het beste medicijn, en daar draag ik graag met mijn coachende kwaliteiten aan bij met mijn verpleegkundige achtergrond!

Mijn missie is om er voor te zorgen dat medicatie minder nodig is en mensen door gezonde leefstijl minder vaak ( of niet!) bij ziekenhuis of dokter komen. Maar vooral dat de mensen zelf gaan ervaren wat verandering van leefstijl met je kan doen in algeheel welbevinden!

## Werkervaring

CVA verpleegkundige, Noordwest ziekenhuisgroep, Alkmaar

mei 2008 – Heden

Als CVA verpleegkundige werk ik als verlengde arm voor de neuroloog. Ik geef nazorg aan de mensen die een CVA\* of TIA\* hebben doorgemaakt en thuis kunnen herstellen. Ik zie de patiënt drie weken na ontslag op de polikliniek. Tijdens het consult wordt nogmaals besproken wat de diagnose is, uitslagen onderzoeken en medicatie. Tevens is de secundaire preventie een belangrijk onderdeel van het consult. Wat kan en wil de patiënt zelf bijdragen aan eigen gezondheid?

Na dit consult draagt de verpleegkundige de zorg over aan de eerste lijn.

\*(CVA= cerebrovasculair accident = beroerte, TIA = voorbijgaande beroerte)

CVA ketencoördinator, Noordwest ziekenhuisgroep, Alkmaar

mei 2014 – juli 2018

Voor de CVA keten regio Alkmaar- Den Helder werkte ik 8 uur per week als ketencoördinator. Ik was als coördinator binnen een regionale keten verantwoordelijk voor de aansturing op zowel operationeel, tactisch als strategisch niveau. (<https://www.kennisnetwerkcva.nl/bestand/functieomschrijving-coordinator-cva-zorgketen>). We hebben in de vier jaar dat ik coördinator was het eerste lijns netwerk opgezet met fysiotherapeuten, logopedisten en ergotherapeuten, de CVA nazorg opgezet met de thuiszorgorganisaties en het knowledgebroker netwerk neergezet. Tevens hebben we samen besloten op de kaart gezet in de keten met projectgroep. Maar daar mijn hart meer bij de zorg ligt, heb ik besloten met deze functie te stoppen en mij meer op de mens zelf te richten.

## Personalia

Startingerweg 45,  
Akersloot, 1921AH,  
Nederland  
0651911922  
[anita.veldt@gmail.com](mailto:anita.veldt@gmail.com)

GEBOORTEDATUM /  
PLAATS

1973-09-19  
Akersloot

NATIONALITEIT

Nederlandse

RIJBEWIJS

A/B

## Sociale Profielen

[linkedin](#)

[website](#)

## Vaardigheden

luisteren

organiseren

motiveren

Enthousiasmeren

## Talen

Engels

## Hobby's

Wandelen, schaatsen,  
fietsen  
(mountainbiken),  
koken, lezen en natuur,  
maar een festival of  
concert op z'n tijd hou  
ik ook van!

## Teamleider neurologie, Noordwest ziekenhuisgroep, Alkmaar

juni 2004 – mei 2008

Coachend leiding geven aan een team met 50 enthousiaste medewerkers op de verpleegafdeling neurologie. Het enthousiasmeren, motiveren en ontwikkelen van en met medewerkers vond ik een mooi onderdeel van mijn functie.

## Verpleegkundige neurologie, Noordwest ziekenhuisgroep, Alkmaar

juni 1996 – mei 2004

Ik heb met plezier gewerkt als neurologie verpleegkundige, een vak waar ik trots op ben en mij heeft gevormd. De neurologie verpleegkundige heeft contact met en draagt zorg voor alle patiënten met soms complexe neurologische ziektebeelden die onder hem/haar vallen. Met deze patiënten en naasten heeft de verpleegkundige meerdere malen per dag contact over zijn/haar gezondheid. Daarbij heeft de verpleegkundige contact met artsen, verpleegkundigen en verschillende disciplines over de zorg van de patiënten. Een sterke klinische blik en flexibiliteit is hierbij belangrijk. De gesprekken en begeleiding hierin vond ik het mooiste werk als neurologie verpleegkundige.

## Pakje kans trainer, huisartsenzorg Noord Kennemerland (HZNK), Alkmaar

januari 2012 – december 2013

Op basis van 0-uren contract groepstrainingen gegeven Pakje kans voor huisartsenzorg Noord Kennemerland

## Integraal leefstijl-en vitaliteitscoach, zelfstandig, Akersloot

juli 2018

Naast mijn werk als verpleegkundige ben ik gestart als zelfstandig integraal leefstijl en vitaliteitscoach en trainer. Voor zowel particulieren als bedrijven.  
[www.leefstyle.nl](http://www.leefstyle.nl)

## 👤 Extracurriculaire activiteiten

### Schaatstrainer jeugd, limmer ijsclub, Limmen

oktober 2017 – Heden

In 2017 ben ik gevraagd om jeugd schaatstraining te geven op vrijwillige basis. Leuk om de jeugd op een positieve manier te laten bewegen en zo bij te kunnen dragen aan hun sportieve ontwikkeling. Van krabbelend en vallend op het ijs aan het begin van het seizoen naar meer rondjes schaatsen aan het eind van het seizoen.

### Moeder

februari 2005

Moeder zijn is een vak apart. We hebben 2 zoons, geboren in 2005 en 2007  
Tevens ben ik partner van een man met eigen aannemersbedrijf, zonder personeel.

### Coach bij voetbalclub, Meervogels '31, Akersloot

september 2018 – september 2019

Bij het f-team en e-team van onze zoon heb ik al paar jaar gecoacht. Nu heb ik samen met andere coach de jongens onder de 15 onder onze hoede. Een leuke uitdaging om het puberbrein te stimuleren en enthousiasmeren in de voetbalsport. En dan zo coachen dat ook met verlies er lol blijft in de teamsport.

## Opleiding

MAVO, Henricus MAVO, Castricum

september 1986 – juni 1989

MDGO-VZ, Kennemerpoort college, Beverwijk

augustus 1989 – juni 1992

Vanwege de wens kraamverzorgende te worden, ben ik de opleiding tot verzorgende gaan doen. Een mooie opleiding met stages in de kraam en ouderenzorg. Ik vond het mooi, maar bemerkte meer competenties bij mezelf. Daarom ben ik niet gaan werken, maar direct door gaan leren voor verpleegkundige.

Inservice opleiding A- verpleegkundige, Medisch Centrum Alkmaar, Alkmaar

september 1992 – juni 1996

Opleiding tot algemeen verpleegkundige in Medisch Centrum Alkmaar ( nu Noordwest ziekenhuisgroep) met stages op de chirurgie, interne geneeskunde, plastische chirurgie, gynaecologie en oogheelkunde, urologie en kaakchirurgie, kinderafdeling, kraam en verloskunde en neurologie.

Basismangement Gezondheidszorg (BMG), Hoge school In Holland, Alkmaar

september 2000 – juli 2001

functieniveau 5, Hoge school inHolland, Alkmaar

september 2001 – september 2002

Vanuit het ziekenhuis is mogelijkheid geboden om als verpleegkundige op te scholen naar niveau 5 in samenwerking met Hoge School in Holland

Middenmanagement Gezondheidszorg (MMG), Hoge school In Holland, Alkmaar

2003 – 2004

post-HBO opleiding tot hart- en vaatverpleegkundige, Hoge school Utrecht (HU), Utrecht

augustus 2008 – juni 2009

Opleiding tot hart- en vaatverpleegkundige met vasculaire uitstroom

pakje kans- training voor trainers, Stivoro, Den Haag

september 2010 – januari 2011

certificaat: deelname aan vierdaagse pakje kans- training voor trainers

cursus: klinische paden, Medisch Centrum Alkmaar, Alkmaar

januari 2012 – december 2012

opleidingsprogramma met ziekenhuis in samenwerking met NKP ( netwerk klinische paden) Leuven

post-HBO opleiding tot integraal leefstijl en vitaliteitscoach, MARK academy voor leefstijl, Biddinghuizen

september 2017 – juni 2018

Centraal tijdens de gehele opleiding staat de integrale of holistische werkwijze. Ik kan cliënten begeleiden op zowel het fysieke vlak waar de symptomen van disbalans zich vaak als eerste manifesteren (voeding, beweging, ontspanning, gewichtsbeheersing), als ook op mentaal, sociaal-emotioneel en zingevingsvlak en op het gebied van pro-activiteit (persoonlijk leiderschap, intrinsieke motivatie).  
(www.markacademy.nl)

opleiding tot professioneel leefstijltrainer, MARK academy voor levenskunst, Schelluinen

januari 2019 – mei 2019

Door deze opleiding ben ik in staat een afwisselend en effectief trainingsprogramma te ontwikkelen, kan ik als procesbegeleider een training of workshop verzorgen, kan ik op energieke en creatieve wijze trainen en weet ik cursisten te stimuleren, uit te dagen en te inspireren.

## Registraties

BIG register

juni 1996

Beroepstitel verpleegkundige  
nr inschrijving 29041453030

kwaliteitsregister stoppen met roken

nr 1000912

V&VN

Beroepsvereniging voor verpleegkundigen

kamer van Koophandel

april 2018

www.leefstyle.nl  
nr 71486445

## Referenties

Referenties op aanvraag

## Cursussen

basiscurus Complementaire zorg, V&VN

september 2018 – november 2018

Basis Live Support, Noordwestziekenhuisgroep

september 2018 – september 2018

Orthomoleculaire cursus Burnout, Ortho Health Foundation

september 2018 – september 2018

Quicksan organisatie in Balans, MARK academy

juni 2018 – juni 2018