



Ouderen die in een verpleeghuis wonen bewegen nog steeds veel te weinig, ondanks alle goede bedoelingen, zorgleefplanmodules, toolboxes en starterkits... Waarom is bewegen in een verpleeghuis zoveel moeilijker voor de bewoners dan thuis? Blijkbaar wordt het nog steeds niet of (te) weinig gestimuleerd en is het nog steeds geen vast onderdeel van de zorg van alledag. Er zijn echter twee elementen die hier invloed op kunnen uitoefenen en dat zijn de omgeving en wijzelf, de zorgprofessionals! Tijdens dit congres laten we je zien waarom bewegen ons hele leven lang belangrijk blijft, welke obstakels we tegenkomen en wat we daaraan kunnen doen. Je krijgt onder meer antwoord op de volgende vragen:

- waarom is bewegingsgerichte zorg heel erg belangrijk?
- welke obstakels komen we tegen in het verpleeghuis en
- hoe kunnen we het met kleine aanpassingen bewegingsproof maken?
- hoe kun je bewegen als activiteit inzetten?
- waarom moet je bij pijn juist bewegen?
- wat is het belang van een goede samenwerking tussen de zorgverleners in de langdurige en de revalidatiezorg?
- en niet minder belangrijk: hoe zorg je goed voor jouw eigen bewegingsapparaat?

Programma

- 09.30 uur **Ontvangst**
- 10.00 uur **Opening.** Dagvoorzitter Marcellino Bogers
- 10.10 uur **Als we niet bewegen, wat dan?** *Willem Bossers, onderzoeker en adviseur, Bewegingstrategie, Groningen*
Gaan bewegen en het brein hand in hand? Johan Cruijff zei het al: 'je gaat het pas zien als je het doorhebt'. Willem Bossers neemt je mee in de ontwikkeling van het brein. Hij laat je zien dat bewegen ons héle leven een belangrijke rol inneemt. Als je dat doorhebt zie je waarom bewegingsgerichte zorg zo belangrijk is.
- 10.45 uur **De obstakels...** *Jan van de Rakt, fysiotherapeut/docent, Ewijk*
Tijdens deze presentatie lopen we door het verpleeghuis en bekijken de obstakels die we hebben gecreëerd voor onze bewoners om zelfstandig te kunnen blijven bewegen. Soms lijkt het erop dat het verpleeghuis is gebouwd en ingericht voor de zorgprofessional in plaats van voor de bewoner. En ook wij doen vaak transfers waardoor de bewoner zijn zelfstandigheid verliest en dan is het bewegen zelf meteen dramatisch verminderd...
- 11.20 uur **Koffie- en theepauze**
- 11.50 uur **De aanpassingen...** *Eefje van Keeken, verpleegkundige, Zorgaccent, Hellendoorn*
Een verpleeghuis is een goede plek als mensen meer zorg nodig hebben dan ze thuis kunnen ontvangen. Een verpleeghuis is echter geen goede plek om in beweging te blijven. De omgeving nodigt niet uit en wij, als zorgprofessionals, doen dat al helemaal niet. Dat is makkelijk te veranderen, maar hoe?
- 12.25 uur **Alles is bewegen: de praktijk...**
Mohamad Azmi Alubeid, bewegingsagoog & toegepaste psycholoog in opleiding, Verpleeghuis Oudshoorn, Alrijne zorggroep
Bij verpleeghuis Oudshoorn is drie jaar geleden een veranderingsproces ingezet om welzijn meer centraal te stellen, onder andere door de inzet van bewegingsagogen. Een bewegingsagoog is de deskundige op het gebied van bewegen en kan problematiek rond het welzijn van mensen analyseren en beïnvloeden. In de begeleiding van deelnemers wordt bewegen doelmatig ingezet. Dit leidt tot veel nieuwe dynamiek. Beweging is een abstracte term en bevat heel veel invalshoeken en door middel van mijn bijdrage hoop ik je te inspireren tot meer bewegingsactiviteiten binnen een verpleeghuis, maar ook inzicht te geven in hoe bewegen als interventie of preventie toegepast kan worden.
- 13.00 uur **Lunch**
- 13.45 uur **Bewegen tegen pijn.** *Lennard Voogt, hoofddocent fysiotherapie en senior-onderzoeker lectoraat Bewegen naar gezondheid, Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam*
'Pijn' is misschien wel het meest voorkomende symptoom waarvoor mensen te rade gaan

bij zorgprofessionals. Momenteel leidt 20 procent van de mensen aan vormen van aanhoudende pijn waarvoor geen eenduidige oorzaak bestaat. Medicamenteuze en operatieve behandelvormen kennen serieuze beperkingen en ‘bewegen’ lijkt altijd voorhanden, veilig en betaalbaar alternatief. Tijdens deze lezing krijg je inzicht in waarom bewegen pijnstillend is en hoe zorgprofessionals deze kennis kunnen integreren in hun dagelijkse praktijk.

14.20 uur **Neurorevalidatie.** *Paul van Keeken, opleidingscoördinator, Hogeschool Arnhem Nijmegen*
Als de verpleging bewoners in alledaagse situaties uitnodigt om te bewegen, bijvoorbeeld bij het gaan verliggen in bed en bij opstaan en lopen, helpt dat al heel erg veel. In die situaties geldt namelijk het principe ‘use it or lose it’, wat zoveel wil zeggen als: ‘blijf je bewegen dan houd je de motoriek op peil of vertraag je de achteruitgang’. Om uitnodigend te zijn, is wel meer inzicht nodig in motoriek. De verpleging in de neurorevalidatie werkt daar al mee. In deze presentatie worden belangrijke praktische principes besproken en getoond.

14.55 uur **Pauze**

15.25 uur **Uitgerevalideerd en dan?** *Jan van de Rakt, fysiotherapeut/docent, Ewijk*
Revalideren betekent: weer valide maken of worden. Uitgerevalideerd zijn betekent dan: het doel is bereikt. Of: het doel is onbereikbaar. Of: de kosten voor het revalidatieproces zijn ‘op’. Tien tot vijftien procent van de patiënten revalideert in revalidatiecentra. Heel veel patiënten maken dus gebruik van faciliteiten daarbuiten. En dan blijkt na een jaar dat heel veel mensen het niveau van vóór de revalidatie niet halen. De vraag dringt zich dan op waarom dat zo is. Is de therapie niet goed genoeg, is de groep patiënten te divers, zijn er te veel andere klachten? Uiteraard kunnen vroeg of laat de standaardbehandelingen niet meer het gewenste resultaat hebben, wat betekent dat de behandeling ter discussie moet worden gesteld. En het betekent ook dat er veel meer moet worden samengewerkt tussen de professionals in de langdurige en de revalidatiezorg. Want zolang er winst te behalen is en de kwaliteit van leven verbeterd kan worden, is de patiënt nooit uitgerevalideerd!

16.00 uur **And what about yourself? Het bewegingsapparaat van de zorgverlener.**
Ad van Genuchten, bedrijfsfysiotherapeut, ergonomist en consultant Duurzame Inzetbaarheid, BeLife, co-auteur van het Handboek Arbeid en Gezondheid
‘Volwassenen met kinderen moeten eerst hun eigen zuurstofmasker opdoen en dan pas dat van het kind’. Dat is de standaard veiligheidsinstructie in elk vliegtuig. Want als je je als ouder bij een crash zelf geen lucht meer hebt, kun je ook je kind niet helpen. Hartstikke logisch, als je goed voor je zelf zorgt, kun je goed voor de jou toevertrouwen zorgen. Toch lijkt het voor een verpleegkundige anders, de cliënt/patiënt gaat altijd voor, desnoods ten koste van ons eigen lijf. In deze presentatie bespreken we de praktijk van de (dis)balans tussen werkbelasting en de belastbaarheid van verpleegkundigen. Waarom krijgen we lichamelijke klachten en wat kunnen we er (nog) aan doen om ze te verminderen? Hoe zit het met: ‘What you don’t use, you lose’ en ‘Voorkomen is toch echt beter dan genezen?’

16.35 uur **Afsluiting en borrel**

Praktische informatie

Organisatie

Dit congres wordt georganiseerd door Congressen MetZorg, info@congressenmetzorg.nl

Voor wie, wanneer en waar

Het congres is bestemd voor alle verpleegkundigen en verzorgenden werkzaam in de intramurale gezondheidszorg en vindt plaats op donderdag 13 december 2018 van 9.30-16.35 uur in ReeHorst, Ede. Congrescentrum ReeHorst ligt op vijf minuten loopafstand van NS-station Ede-Wageningen. Ook is er voldoende parkeergelegenheid (gratis).

Kosten

Tot en met 8 november 2018 € 175,- excl. btw, na 8 november € 195,- excl. btw. De toegangsprijs is inclusief koffie/thee, een lunch, een afsluitende borrel, een congresmap en de hand-outs van de lezingen. Daarnaast

krijgen de deelnemers een e-learningcursus, beschikbaar gesteld door onze kennispartner [E-nursing](#).

Aanmelden en annuleringsvoorwaarden

Je kunt je aanmelden tot 6 december 2018. Bij annulering wordt € 25,- excl. btw in rekening gebracht. Annuleren kan alleen schriftelijk. Op en na 6 december is annuleren niet meer mogelijk, wel kun je je toegangsbewijs overdragen aan een ander. **Meld je aan via** www.congressenmetzorg.nl.

Accreditatie

Accreditatie is aangevraagd bij het Accreditatiebureau Kwaliteitsregister V&V en Register Zorgprofessionals voor 5 punten.

Informatie

Heb je vragen over het congres of over je aanmelding? Bel dan met Congressen MetZorg, 030-7512487. Of stuur een e-mail naar info@congressenmetzorg.nl.