

Programma

Aanhoudende pijn en vermoeidheid: opbouw van energiereserves en beweegactiviteiten
nr. 2404841

Conferentiecentrum Kaap Doorn, Postweg 9 te Doorn

Docenten: Annemarieke Fleming, MA, Post MSc, gezondheidszorgpsycholoog BIG / cursusleider
Eva Grein MSc, fysiotherapeut, gezondheidszorgpsycholoog BIG
Marieke Rinkema, ergotherapeut

Vrijdag 1 maart 2024

Inleiding en Opbouw van Reserves (OR)

- 13.00 uur Ontvangst met koffie en thee
- 13.30 uur Opening
Michael Schermer, coördinator Deskundigheidsbevordering NPI
- 13.40 uur Stap 1 algemeen: inleiding over overkoepelend doel cursus 'weer in balans komen';
subdoelen 'energieserves opbouwen' en 'conditie opbouwen'
- Stap 2 algemeen: neurobiologische uitleg aan de hand van metaforen
 + *oefenen in subgroepen*
- 15.15 uur Koffie en thee
- 15.30 uur Stap 3 algemeen: stress-respons systeem en lichaamsbewustwording
(betrouwbare basismetingen); casuïstiek laag lichaamsbewustzijn
 + *oefenen met Borg*
- 17.15 uur Diner
- 18.45 uur Opbouw van Reserves (OR)
- Stap 1 OR: neurobiologische uitleg: de accu-metafoor
 + *oefenen*
- Stap 2 OR: basismetingen
- Stap 3 OR: bepaling van frequentie en duur van de rustmomenten
- 20.15 uur Koffie en thee
- 20.30 uur Stap 4 OR: realistische verwachtingen kweken
- casus onderbelaster: protest autonome brein
- casus overbelaster: snel effect
- Stap 5 OR: toepassen in het dagelijks leven
 + *oefenen gespreksvoering*
- 21.15 uur Sluiting

Zaterdag 2 maart 2024

Afronding Opbouw van Reserves (OR) en Graded Activity (GA)

- 09.00 uur Ontvangst met koffie en thee
- 09.30 uur Stap 6 OR: effecten op de slaap
 + *oefening*
- Stap 7 OR: frequentie van de rustmomenten verminderen
- Stap 8 OR: therapiebelemmeraars en motivationele technieken
 + *oefenen*
- 11.15 uur Koffie en thee
- 11.30 uur Graded Activity
- Stap 4 GA: (volgend op stap 1-3 Algemeen): bepaling van het GA startniveau
 + *oefenen*
- 12.30 uur Lunch
- 13.30 uur Stap 5 GA: afspreken van het tijdspad en de beloning in de stabiliteitsweek
 + *oefenen*
- Stap 6 GA: het door cliënt zelf laten tekenen van de opbouwgrafiek
 + *oefenen*
- Stap 7 GA: toepassen in het dagelijks leven
- 15.00 uur Koffie en thee
- 15.15 uur Stap 8 GA: evaluatie van de opbouw
 - hoe om te gaan met pijncontingent gedrag
 - hoe om te gaan met pijngedrag
 + *oefenen*
- bekrachtigers en motivationele technieken
 + *oefenen*
- 16.45 uur Afronding cursus
- 17.00 uur Sluiting

Wijzigingen voorbehouden