

## Programma Training 'Mindful Omgaan met Fysieke Belasting

In de training gaan wij uit van eigen regie en het zelfmanagement model. We gaan in op de aspecten die belangrijk zijn om op een verantwoorde en gezonde wijze om te gaan met fysiek- en mentaal belastende situaties waarmee de kraamverzorgende dagelijks te maken heeft. De kraamverzorgende leert bewuste keuzes in het handelen te maken, binnen de context van de kraamzorgsituatie. De zelfredzaamheid staat in de zorg voor moeder en kind centraal.

**Uitgangspunt** voor de Training 'Mindful omgaan met Fysieke Belasting in de Kraamzorg' zijn de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting en het hanteren van de basisprincipes uit de kinesionomie, haptonomie, mindfulness

**In de training verdiepen we de volgende competenties:**

Professionaliteit: de betekenis van het bieden van kwaliteit van dienstverlening vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de zorgvrager.

Samenwerking: observeren, opmerken en afgestemd handelen op wat de situatie vraagt met als uitgangspunt het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de zorgvrager.

1

---

**Tijd: 3 uur en 15 minuten incl. pauze.**

### **Introductie**

### **Verdieping doelen**

- *Verwachtingen*
- *Wensen*
- *Uitwisseling*

### **Theorie**

- *Belasting – Belastbaarheidsmodel en de 5 Werk factoren*
- *Basis principes kinesionomie, haptonomie en mindfulness*
- *Stoppen – Observeren – Kiezen (SOK) benadering*
- *Kennis praktijk richtlijnen Kraamzorg/ bestaande werkafspraken*
- *Inzicht in fysiek belastende handelingen en houdingen*

- *Inzicht & vaardigheden om het werk ergonomisch en minder belastend te maken*
- *Zelfzorg bij werkdruk (mentale belasting)*
- *Mindfulness oefening: Aandacht voor lichaam en de adem*

## **Pauze**

### **Praktijk**

- *Oefenen van de dagelijks voorkomende fysiek belastende werkzaamheden in de kraamzorgsituaties*
- *Toepassen principes kinesionomie, haptonomie en mindfulness in de werksituatie*
- *Toepassen SOK benadering (Stoppen – Observeren – Kiezen)*
- *Hanteren ergonomisch verantwoorde werkwijze*
- *Aandachtsoefening*

### **Evaluatie en afsluiting**