

‘Ontspanningsoefeningen als complementaire interventie’

Ontspanning lijkt een heel vanzelfsprekende zaak te zijn. Toch is dat niet zo. Als mens zijn wij vaak de balans zoek tussen inspanning en ontspanning. Zeker bij ziekte, waarbij er vaak sprake is van onrust, angst, pijn & slapeloosheid. En juist rust en ontspanning nodig zijn voor het herstel, of in de palliatieve fase, voor een zo hoogst mogelijk welbevinden. De cursus gaat over het toepassen van ontspanningsoefeningen als complementaire zorginterventie in de palliatieve zorg. Naast het opdoen van theoretische kennis, de fysiologie, het werkingsmechanisme van ontspanning en meditatie en de vele onderzoeken die er op dit gebied hun werking hebben bewezen, zal je vooral ook zelf ervaren wat het effect is van de oefeningen en leer en oefen je hoe je deze zelf kunt begeleiden.

Je leert hoe je het gebruik van verschillende ontspanningsoefeningen kunt integreren en toepassen als complementaire interventie in de zorgverlening aan je cliënt. De diverse technieken onderscheiden zich in ontspanning via ademhaling, via fysieke activiteit en via cognitieve activiteit (visualisatieoefeningen). Na afloop ken je het werkingsmechanisme van deze oefeningen en weet je bij welke verpleegproblemen welke oefening kan worden ingezet als complementaire zorginterventie en ook welke contra-indicaties er zijn. Tegelijkertijd leer en ervaar je zelf wat deze oefeningen doen als zorgverlener en persoon, en hoe deze kunt inzetten om jezelf te centeren.

VOOR WIE

Zorgverleners

OVER DE TRAINER

Ilse Verloove heeft een verpleegkundige en natuurgeneeskundige achtergrond, ze is trainer van de scholingen op het gebied van complementaire zorg en heeft een eigen praktijk als coach en trainer voor zorgprofessionals. Zie voor meer informatie over Ilse: www.ilseverloove.nl

DATA & KOSTEN

Op 13 maart 2018 van 9:30 tot 16:30 uur.

De kosten bedragen EUR 120,- (Leden van Thuiszorg Dichtbij betalen EUR 85,-)

LESPROGRAMMA

	Lesactiviteit	Docent	Duur	Tijd
1	Introductie en kennismaking	Ilse V.	30 min	09:30–10:00
2	Inleiding en oefening centeren	Ilse V.	60 min	10:00–11:00
3	Theorie	Ilse V.	30 min	11:00–11:30
4	Pauze		15 min	11:30–11:45
4	Oefening en nabespreken	Ilse V.	45 min	11:45–12:30
5	In tweetallen vaardigheid oefenen	Ilse V.	60 min	12:30–13:30
6	Pauze		30 min	13:30-14:00
7	Theorie, oefening en reflectie	Ilse V.	60 min	14:00-15:00
8	In tweetallen vaardigheid oefenen	Ilse V.	60 min	15:00-16:00
9	Nabespreking & Evaluatie	Ilse V.	30 min	16:00–16:30