

## Programma

De gedragsgeoriënteerde aanpak bij chronische pijn en vermoeidheid. Een praktische training  
nr. 1804841  
Conferentiecentrum Kaap Doorn te Doorn

---

Docenten: mw. A.M. Fleming, MA, Post MSc, gezondheidszorgpsycholoog BIG / cursusleider  
mw. M.E. Rinkema, ergotherapeut  
mw. K. Siebers MMT, fysiotherapeut

**Vrijdag 9 maart 2018**

### **Inleiding + Opbouw van Reserves (OR)**

- 13.00 uur      Ontvangst met koffie en thee
- 13.30 uur      Opening  
M.P.T. Schermer, coördinator Deskundigheidsbevordering NPI
- 13.40 uur      Stap 1 algemeen: inleiding over overkoepelend doel cursus 'weer in balans komen;  
subdoelen 'energiereserves opbouwen' en 'conditie opbouwen'
- Stap 2 algemeen: neurobiologische uitleg  
                    + *oefenen in subgroepen*
- 15.15 uur      Koffie en thee
- 15.30 uur      Stap 3 algemeen: stress-respons uitleg en lichaamsbewustwording / betrouwbare  
metingen  
                    + *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 10 maart 2018**

**Afronding OR + Graded Activity (GA)**

- 08.30 uur      Ontvangst met koffie en thee
- 09.00 uur      Stap 6 OR: evaluatie van de opbouw  
- effecten op de slaap  
- therapiebelemmers  
- bekrachtigers en motivationele technieken  
+ *oefenen*
- Stap 7: frequentie van de rustmomenten verminderen
- 10.30 uur      Koffie en thee
- 10.45 uur      **Graded Exercise Therapy (voortbordurend op stap 2 + 3 algemeen (dag 1))**
- Stap 4 GA: bepaling van het GA startniveau  
+ *oefenen*
- Stap 5 GA: afspreken van het tijdsplan en de beloning in de stabiliteitsweek  
+ *oefenen*
- 12.15 uur      Lunch
- 13.15 uur      Stap 6 GA: het door cliënt zelf laten tekenen van de opbouwgrafiek  
+ *oefenen*
- Stap 7 GA: toepassen in het dagelijks leven
- 14.15 uur      Koffie en thee
- 14.30 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*
- 16.00 uur      Afronding cursus
- 16.15 uur      Sluiting

**Wijzigingen voorbehouden**