

**Plegan Opleidingen**

**Bijscholingsdag**

**Vermoeidheid en uitputting**

**9 april 2018**

**Applicaties**

**en Ritmische inwrijvingen volgens Wegman/ Hauschka**

**Dit is een uitgave van Plegan Opleidingen**

Secretariaat:

Carin Buis

T 06 3762 5877

E [secretariaatplegan@gmail.com](mailto:secretariaatplegan@gmail.com)

I www.plegan.nl

© Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande toestemming van Plegan Opleidingen.

Inhoud

1 Verantwoording 4

2 Doelstellingen 4

3 Beginvereisten 4

4 Leerinhoud 5

5 Didactische werkvormen en hulpmiddelen 5

6 Organisatie lesdag 5

7 Waardering 6

8 Literatuur 6

1

Verantwoording

Deze dag over vermoeidheid en uitputting geeft een mogelijkheid om deze onderwerpen uit te diepen en uitwendige therapieën te bespreken, te oefenen en te ondergaan die bij deze klachten kunnen ondersteunen.

Doelgroep:

Verpleegkundige en verzorgende die graag meer willen weten over dit onderwerp en hier gezamenlijk vorm aan

willen geven.

2

Doelstellingen

* Na deze cursusdag kun je een fenomenologische beschrijving geven van de oxalisplant
* Je kunt benoemen wat een oxalisapplicaties kan betekenen bij de ondersteunen bij vermoeidheidsklachten.
* Je kunt de applicatie volgens de richtlijnen uitvoeren
* Je kunt benoemen wat de toepassing is van een voedingsbad.
* Je kunt benoemen wat de toepassing is van een afwassing met zilversparbadmelk.
* Je kunt aan het eind van de dag een werkvraag of werkdoel formuleren om het geleerde voort te kunnen zetten in de praktijk.

3

Beginvereisten

Iedereen die de oriëntatiecursus verpleegkunde en antroposofie heeft gevolgd.

4

Leerinhoud

Vermoeidheid en uitputting zijn begrippen die we de laatste jaren steeds vaker tegen lijken te komen. In de huisartsenpraktijk is het een van de meest voorkomende klachten.

Waar komt die vermoeidheid vandaan en hoe kunnen we hierin ondersteunen.  
In deze module staat het verwerven van kennis omtrent vermoeidheid en uitputting en het verwerven van kennis en vaardigheid bij het geven van ondersteunende applicaties centraal.

5

Didactische werkvormen en

hulpmiddelen

De theorie zullen we interactief bespreken, het aandeel van een ieder is hierin van belang.

Applicaties worden gegeven en ontvangen om de theorie ook zelf te kunnen ervaren. Dit gebeurd in tweetallen.

6

Organisatie lesdag

Docent: Twan Nijenhuis

Programma

9.15 uur ontvangst met koffie en thee

9.30 uur Welkom en inventariseren van vragen.

9.45 uur Theorie en uitwisseling over vermoeidheid en   
 uitputting

10.45 uur Beschrijving oxalisplant

11.30 uur Bespreken afwassing zilversparbadmelk

12.00 uur Bespreken voedingsbad

12.30 uur lunchpauze

13.30 uur Geven en ondergaan van oxalis essence onderbuikkompres

15.00 uur Nabespreken van ervaringen

15.30 uur een werkvraag of werkdoel formuleren om het   
 geleerde voort te kunnen zetten in de praktijk  
 16.00 uur Evaluatie

16.30 uur sluiting

7

Waardering

Wanneer de cursist de gehele dag aanwezig is, zullen de accreditatiepunten in het kwaliteitsregister worden bijgeschreven. ( *Dit geldt voor deelnemers die in het kwaliteitsregister staan geregistreerd*)

8

Literatuur

Beekman, W., & Olofson, F. (2000). *Flora's kus*. Zoetermeer: Weleda.

Van Dam, J., & Van Engelen, P. (2010). *Werkboek geneesplanten* (2e ed.). Utrecht: V&VN Antroposofische zorg.

Emous-van der Kooij, I., Van Hees, S., Willink-Maendel, K., & Zonneveld, M. (2009). *Uitwendige therapieën* (2e ed.). Zeist: Christofoor.

Rümke, A. (2014). *Als een feniks uit de as*. Zeist: Christofoor.

Meuwese, P. (2006). *Vermoeidheid, gezichtspunt 14*. Dronten: Stichting Centrum Sociale Gezondheidszorg.

Gezichtpunt 30, Burnout, J v.d. Weg

Zwart, C. A. (2015, september). Moeheid. *Tijdschrift voor Intergrale Geneeskunde*, *2015*(9).

Websites

http://www.anthemis.nl  
https://www.bomengids.nl/zilversparren.html  
http://www.floravannederland.nl