

## Programma

De gedragsgeoriënteerde aanpak bij chronische pijn en vermoeidheid. Een praktische training  
nr. 1904841  
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 22 maart 2019**

### Inleiding + Opbouw van Reserves (OR)

- |           |   |
|-----------|---|
| 13.00 uur | Ontvangst met koffie en thee  |
| 13.30 uur | Opening<br>M.P.T. Schermer, coördinator Deskundigheidsbevordering NPI   |
| 13.40 uur | Stap 1 algemeen: inleiding over overkoepelend doel cursus 'weer in balans komen;<br>subdoelen 'energiereserves opbouwen' en 'conditie opbouwen'<br><br>Stap 2 algemeen: neurobiologische uitleg<br>+ <i>oefenen in subgroepen</i> |
| 15.15 uur | Koffie en thee  |
| 15.30 uur | Stap 3 algemeen: stress-respons uitleg en lichaamsbewustwording / betrouwbare<br>metingen<br>+ <i>oefenen met Borg</i>  |
| 17.15 uur | Diner   |
| 18.30 uur | Opbouw van Reserves (OR)<br><br>Stap 1 OR: neurobiologische uitleg: de accu-metafoor<br>+ <i>oefenen</i><br><br>Stap 2 OR: basismetingen<br><br>Stap 3 OR: bepaling van frequentie en duur van de rustmomenten                    |
| 20.00 uur | Koffie en thee  |
| 20.15 uur | Stap 4 OR: realistische verwachtingen kweken<br>- casus onderbelaster: protest autonome brein<br>- casus overbelaster: snel effect<br><br>Stap 5 OR: toepassen in het dagelijks leven<br>+ <i>oefenen gespreksvoering</i>         |
| 21.15 uur | Sluiting  |

**Zaterdag 23 maart 2019**

**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 van 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
- 14.30 uur      Koffie en thee
- 14.45 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*
- 16.15 uur      Afronding cursus
- 16.30 uur      Sluiting

**Wijzigingen voorbehouden**