**Programma**

Theoretisch gedeelte:

* Wat is hyperventilatie? Acuut en chronisch hyperventilatie + differentiaaldiagnosen.
* Wat gebeurt er in het lichaam fysiologisch gezien? (hypoxie, bohr-effect etc.)
* Over welke klachten gaat het?
* Wie is voorbeschikt om klachten te ontwikkelen?
* Wat ligt er aan de basis hiervan en wat zijn de gevolgen voor de client?

Praktisch gedeelte:

* Fysieke aanpak van hyperventilatie.
* Mentale aanpak van hyperventilatie.
* Emotionele aanpak van hyperventilatie.
* Gedragsmatige aanpak van hyperventilatie.

**Dagindeling dag 1 en 2:**

Programma met de urenindeling per programmaonderdeel:

*Uurindeling is eveneens afhankelijk van de vraagstellingen: interactieve cursus*

Dag 1: antwoord op de theoretische vragen +

Dag 2: werken met de anamnese formulieren + uitleg zelfbeeld + positieve herprogrammering + HPDP (uitlokken en opvangen klachten, diafragma rekkingen en soft tissue technieken + 2 à 3 relaxatielessen.

* 9u -10u: Theorie **: Wat is hyperventilatie?: acuut en chronisch + differentiaal diagnosen / Symptomatologie / Voorbeschiktheid**
* 10u - 10u15: Pauze
* 10u15u -12u30: Theorie : **Gevolgen van angst in het lichaam (hypoxie toestand, Bohr-effect, omgekeerd feedbacksysteem AH, versterkt vliegwielfenomeen) / Aanpak acute en chronische hyperventilatie**
* 12u30 -13u00: Lunch
* 13u00 - 15u: Theorie: B**espreking van het behandelschema: Ademhaling, relaxatie lig/zit, standby-relaxatie, uitlokken en opvangen klachten, … / Bewustwording paradox van het ziektebeeld / Hyperventilatie: vriend ipv vijand**
* 15u -15u15: Pauze
* 15u15 - 17u: Praktijk : **2 relaxatie lessen**

Dag 2:

* 9u -10u: Theorie/Praktijk : **Leren werken met de anamnese formulieren**
* 10u - 10u15: Pauze
* 10u15u -12u30: **Uitleg zelfbeeld + positieve herprogrammering**
* 12u30 -13u00: Lunch
* 13u00 - 15u: Praktijk: **HPDP : uitlokken en opvangen klachten, diafragma rekkingen en soft tissue technieken + 1 relaxatieles**
* 15u -15u15: Pauze
* 15u15 - 17u: Praktijk **: 2 relaxatielessen**

**Doelen van programmaonderdelen:**

Het theoretische gedeelte is bedoeld om de cursisten een grondige uitleg te geven over het ontstaan en de gevolgen van hyperventilatie en angst in het lichaam. Hier gaat aandacht uit naar de fysiologische processen en de gevolgen hiervan op de homeostase. Daarnaast staat de docent ook uitgebreid stil bij de mentale en emotionele (psychologische) gevolgen voor de cliënten die aan het hyperventilatiesyndroom leiden. Het zal snel duidelijk worden dat deze elkaar wederzijds sterk beïnvloeden. Na het theoretisch gedeelte hebben de cursisten een helderbeeld over de pathofysiologie en psychologie van het hyperventilatiesyndroom.

Het praktische gedeelte gaat over de aanpak van acute en chronische hyperventilatie. De docent neemt de cursist mee in het gehele fysiotherapeutische proces van anamnese, diagnose stellen tot aan de behandeling. In het behandelproces zal een duidelijke scheiding gemaakt worden tussen het fysieke, mentale, emotionele en gedragsmatige aspect van de behandeling. Hierdoor kan de cursist op een professionele en gemotiveerde manier onmiddellijk van start gaan met het behandelen van hyperventilatie-cliënten.

***Contacturen****: 14 uur.*

***Zelfstudie****: geen.*

***Toetsing****: geen.*