

Basiscursus 'Actieve leefstijl – bewegen, sport en revalidatie'

Donderdag 14 en vrijdag 15 februari 2019

Programma dag 1: donderdag 14 februari 2019 (UMCG, locatie stad Groningen)

- 09.30 Ontvangst en inschrijving met koffie/thee (Fonteinpatio)
- 10.00 Opening
Rienk Dekker, voorzitter
- 10.10 Belang van bewegen: algemeen
Evert Verhagen
- 10.50 Inspanningsfysiologie: basics
Floor Hettinga
- 11.30 Discussie / vragen
- 11.45 Pauze
- 12.15 Trainingsprincipes: hoe stel ik FITT op?
Voorwaarden voor bewegen: principes / construct van fitheid / trainingsprincipes
Tim Takken
- 12.55 Discussie / vragen/ uitleg workshops die na lunch plaats vinden
- 13.05 Lunch

Middagprogramma

Janneke Haisma, voorzitter

- 14.05 Workshops 'Voorwaarden voor bewegen'
- sessie met *Olaf Verschuren* is 55 minuten.
- overige workshops zijn 25 minuten per workshop en 5 minuten wisseltijd.

	Workshop Voeding + Slaap Olaf Verschuren		Workshop Motivatie/gedrag/MI Rogier Broeksteeg	Sportloket toelichten Tsjikke Zijlstra
Tijd	Rode zaal	Tijd	Lokaal 9	Lokaal 4
14.05	Groep A+B	14.05	Groep C	Groep D
		14.35	Groep D	Groep C
15.00	Pauze	15.00	Pauze	Pauze
15.30	Groep C +D	15.30	Groep A	Groep B
		16.00	Groep B	Groep A
16.25	Einde	16.25	Einde	Einde

Plenaire sessie

- 16.30 Patiënt met revalidatiearts
Casper van Koppenhagen
- 17.00 Afsluiting
- 17.05 Einde
- 18.30 Borrel en buffet in het Hitachi Stadion ('Euroborg') Groningen

Programma dag 2: vrijdag 15 februari 2019 (UMCG, locatie Beatrixoord – Haren)

NB: de groep is in 2 groepen gedeeld met weer 4 subgroepen. Alle deelnemers volgen alle workshops.

- 08.30 Ontvangst (en inschrijving) met koffie/thee (Ontvangsthal Beatrixoord)
Opdeling in Groep 1 (I-IV) en Groep 2 (I-IV)

Workshops

- A: Een inspanningstest: hoe gaat dit? **Medewerkers Beatrixoord**
- B: Hoe interpreteer je de test? **Medewerkers Beatrixoord**
- C: Hoe stel je een trainingsschema op? **Stijn de Bruijn en Erwin Brans**
- D: Hulpmiddelen voor sport en bewegen: **Reda Haouam**
- E: Hoe voer je systematiek van testen en trainen in, in jouw ziekenhuis / centrum? **Rienk Dekker**

Groep 1

09.00 Opening / uitleg (Uithoek)

Peter van Aanholt, voorzitter

09.05 Activity tracking **Hans Bussmann**

09.30 FITT bij (paneldiscussie) /

Voorzitter: Peter van Aanholt

CVA TBA

NMA Nicole Voet

CP Wilma van der Slot

Dwarslaesie Casper van Koppenhagen

Amputatie Aline Vrieling

10.30 Pauze

11.00 Workshops (3 rondes voor de lunch)

Groep 1 opgesplitst in 4 subgroepen

	1-I	1-II	1-III	1-IV
11.00	A	C	D	E
11.30	B	D	E	A
12.00	C	E	A	B

12.30 Lunch

Plenaire sessie (Uithoek)

13.30 Classificatie

Peter van Leeuwen

14.00 NOC/NSF/ talent herkenning topsporter?

Ralf van der Rijst / Maarten Moen

14.30 Interview in vorm van College Tour

Een topsporter

15.00 Pauze

15.30 Vervolg workshops groep 1

	1-I	1-II	1-III	1-IV
15.30	D	A	B	C
16.00	E	B	C	D

16:30 Afsluiting / borrel

Groep 2

09.00 Workshops (3 rondes voor de lunch)

Groep 2 opgesplitst in 4 subgroepen

	2-I	2-II	2-III	2-IV
09.00	A	C	D	E
09.30	B	D	E	A
10.00	C	E	A	B

10.30 Pauze

11.00 Start plenaire sessie groep 2 (Uithoek)

Peter van Aanholt, voorzitter

11.05 Activity tracking **Hans Bussmann**

11.30 FITT bij (paneldiscussie):

Voorzitter: Peter van Aanholt

CVA TBA

NMA Nicole Voet

CP Wilma van der Slot

Dwarslaesie Casper van Koppenhagen

Amputatie Aline Vrieling

12.30 Lunch

13.30 Vervolg workshops groep 2

	2-I	2-II	2-III	2-IV
13.30	D	A	B	C
14.00	E	B	C	D

14.30 Pauze

Plenaire sessie (Uithoek)

15.00 Classificatie

Peter van Leeuwen

15.30 NOC/NSF/talent herkenning topsporter?

Ralf van der Rijst / Maarten Moen

16:00 Interview in vorm van College Tour

Een topsporter

16:30 Afsluiting / borrel

Sprekers / workshopleiders / voorzitters / programmacommissie

Drs. P.C.Th. van Aanholt, revalidatiearts Treant Zorggroep, locatie Scheper Ziekenhuis, Emmen
Dr. H.J.G. van den Berg-Emons, bewegingswetenschapper, Erasmus MC, Rotterdam
Drs. A. Bolt, revalidatiearts, Martini Ziekenhuis Groningen
Drs. E. Brans, AIOS Sportgeneeskunde, UMCG
Dhr. R. Broeksteeg, fysiotherapeut dwarslesie / Heelkunde, Rijndam Revalidatie, Rotterdam
Drs. M.C. de Bruijn, sportarts, Universitair Sport Medisch Centrum, UMCG, Groningen
Dr. J.B.J. Bussmann, revalidatiegeneeskunde, beweeggedrag, meten & feedback, Erasmus MC, Rotterdam
Dr. R. Dekker, revalidatiearts, afdeling Revalidatiegeneeskunde UMCG, Groningen
Dr. J.A. Haisma, revalidatiearts, Spaarne Gasthuis, Haarlem
Dr. F.J. Hettinga, SFHEA, FECSS, FACSM, bewegingswetenschapper, Northumbria University, Londen, UK
Dhr. R. Haouam, captain Team NL Wheelchairrugby, Amsterdam
Dr. C.F. van Koppenhagen, revalidatiearts, UMCU, Utrecht
Drs. P.J.C.M. van Leeuwen, revalidatiearts, Libra revalidatie en audiologie, locatie Blixembosch, Eindhoven
R. van der Rijst, TeamNL Prestatiemanagement, Topsport NOC*NSF, Papendal
Dr. W.M.A. van der Slot, revalidatiearts, Rijndam Revalidatie, Rotterdam
Dr. T. Takken, inspanningsfysioloog, Wilhelmina Kinderziekenhuis, Utrecht
Drs. V.S.M. Venhof, revalidatiearts, Gelre Ziekenhuis, Apeldoorn
Prof.dr. E. Verhagen, bewegingswetenschapper en epidemioloog, VUmc, Amsterdam
Dr. O.V. Verschuren, onderzoeker afdeling Kinderrevalidatie/thema fysieke gezondheid, De Hoogstraat, Utrecht
Dr. N.B.M. Voet, revalidatiearts, Klimmendaal Arnhem / Radboudumc Nijmegen
Dr. A.H. Vrieling, revalidatiearts, afdeling Revalidatiegeneeskunde UMCG, Groningen
Mw. T. Zijlstra MSc, beweeg- en leefstijladviseur, Centrum voor Revalidatie, UMCG locatie Beatrixoord, Haren
Dhr. H.F.E.M. Gubbels, consultant, Wenckebach Instituut, UMCG

Organisatie

De afdelingen Revalidatiegeneeskunde van het UMCG en het Scheper Ziekenhuis in samenwerking met het Wenckebach Instituut van het UMCG.

Doelgroepen

(Ouderejaars) AIOS revalidatiegeneeskunde en revalidatieartsen.

Accreditatie

Accreditatie van het programma wordt aangevraagd bij de VRA voor de competentiegebieden medisch handelen, maatschappelijk handelen en kennis & wetenschap.

Bewijs van deelname

Op individueel verzoek wordt na afloop van de cursus een digitaal bewijs van deelname toegezonden.

Er worden na afloop geen nascholingscertificaten uitgereikt.

Locatie

De cursus vindt plaats in het UMCG, locatie stad (dag 1) en locatie Beatrixoord (dag 2) .

Ontvangst: Fonteinpatio (dag 1)/ Centrale hal Beatrixoord (dag 2).

Programma: Rode zaal (dag 1) / Uithoek (dag 2).

Sociaal programma

Op donderdagavond vindt het buffet inclusief entertainment plaats in het Hitachi Capital Mobility Stadion, Boumaboulevard 41, 9723 ZS Groningen. U kunt zich apart registreren voor deelname aan deze avond.

Het Hitachi Capital Mobility Stadion, roepnaam Hitachi Stadion, is een multifunctioneel complex en het stadion waar de Groningse voetbalclub FC Groningen haar thuiswedstrijden speelt. Het stadion ligt aan de zuidoostkant van de stad langs de A7 richting Hoogezand. Vlak bij het stadion ligt het Station Europapark.

Parkeren/Openbaar vervoer

UMCG-locatie stad:

U kunt de auto bij of nabij het UMCG parkeren in Parkeergarage Noord, bereikbaar via de Vrydemalaan, of Parkeergarage Boterdiep (vijf minuten lopen van het UMCG). Meer informatie vindt u op: <http://www.parkeren-groningen.nl/parkeergarage-boterdiep>.

Van daaruit volgt u de bewegwijzering naar "Ingang UMCG".

Maakt u gebruik van het openbaar vervoer raadpleeg dan www.ns.nl of www.9292.nl.

Locatie Beatrixoord, Dilgtweg 5, 9751 ND Haren

U kunt de auto (gratis) parkeren op het parkeerterrein bij Beatrixoord te Haren. Van daaruit volgt u de bewegwijzering naar de Hoofdingang.

Kosten

Deelname aan deze tweedaagse cursus kost voor AIOS Revalidatiegeneeskunde € 340,- pp. Voor revalidatieartsen kost de tweedaagse cursus € 450,- pp. De kosten zijn inclusief koffie, thee, lunches, digitale reader en exclusief diner en hotelovernachting. Deelname aan het diner op 14 februari 2019 bedraagt € 30,- per persoon. U kunt deelname aan het diner aangeven op het digitale inschrijfformulier.

Inschrijving

U kunt zich tot **16 januari 2019** via www.wenckebachinstituut.nl inschrijven.

De cursus is bij voorkeur bedoeld voor ouderejaars AIOS Revalidatiegeneeskunde, zij genieten voorkeur bij plaatsing. Deelname is aan een maximum aantal gebonden, inschrijving vindt plaats op volgorde van binnenkomst. Wij informeren u zo snel mogelijk over plaatsing. Annulering van uw inschrijving is mogelijk tot 16 januari 2019. In dat geval worden administratiekosten (€ 25,-) en de kosten van het eventueel toegezonden boek in rekening gebracht. Bij annulering na deze datum is geen restitutie mogelijk. Bij verhindering kan een vervanger uw plaats innemen.

Studiemateriaal

Ongeveer 2 weken voorafgaand aan de cursus wordt de digitale reader aan de deelnemers toegezonden.

Overnachting

Voor hotelinformatie verwijzen wij u naar de site van het Wenckebach Instituut ('verblijfsmogelijkheden').

Meer informatie

Wenckebach Instituut

UMCG Postgraduate School of Medicine

(t) 050-3611402

(e) paog@umcg.nl