

## Met zelfzorg in balans

Goede zorg voor de patiënt kan niet zonder goede zorg voor jezelf. Het Kwaliteitskader Palliatieve Zorg Nederland onderschrijft het belang van de persoonlijke balans voor het bieden van kwalitatief goede palliatieve zorg. Maar wat verstaan we onder een persoonlijke balans? Hoe kun je hier zorg voor dragen, ook als je veranderingen ervaart in je werk of je privé leven? Allemaal vragen waar we in deze sessie bij stil staan.

Tijdens de sessie behandelen we theorie die gevoed wordt door de praktijk. Daarnaast zal de praktische toepasbaarheid tijdens de workshop concreet worden gemaakt aan de hand van oefeningen die gericht zijn op bewustwording en verandering.

### Leerdoelen

Aan het eind van deze bijeenkomst:

- ben je doordrongen van het belang van persoonlijke balans;
- heb je zicht op factoren die deze balans verstoren;
- heb je kennis over theoretische kaders die persoonlijke balans kunnen ondersteunen;
- heb je geoefend met verschillende oefeningen die bij kunnen dragen aan het behouden van persoonlijke balans.

### Werkvorm

Theoretische onderbouwing zal worden afgewisseld met praktische en interactieve oefeningen.

### Doelgroep

Primair verpleegkundigen en verzorgenden (IG). Andere zorgprofessionals zijn ook welkom.

### Docenten



**Vincent Willemsen**  
GZ Psycholoog/Onco-psycholoog  
Ingeborg Douwes Centrum



**Christiaan Rhodius**  
Arts palliatieve geneeskunde  
Hospice Bardo

---

<b>Datum:</b>	dinsdag 15 januari 2019
<b>Tijd:</b>	van 13.30 tot 16.30 uur (inloop vanaf 13.00 uur)
<b>Prijs:</b>	€ 45,-
<b>Accreditatie:</b>	accreditatie aangevraagd bij Kwaliteitsregister V&V
<b>Locatie:</b>	Leerhuis Bardo, Burgemeester Jansoniusshof 11, 2131 BM, Hoofddorp
<b>Aantal deelnemers:</b>	maximaal 25
<b>Aanmelden:</b>	<a href="http://www.hospicebardo.nl/leerhuis/agenda-leerhuis/">http://www.hospicebardo.nl/leerhuis/agenda-leerhuis/</a>
<b>Parkeren:</b>	het parkeerterrein bij Bardo is voorbehouden aan het bezoek van patiënten. Parkeergarage de Vier Meren is op 4 minuten lopen van Hospice Bardo.
<b>Afmelden:</b>	tot een week voor de sessie storten we bij afmelding het betaalde bedrag terug. Daarna kunnen wij geen geld meer retourneren maar kun je iemand anders voordragen om de sessie te volgen. Geef dan wel de gegevens van deze persoon door via <a href="mailto:leerhuis@hospicebardo.nl">leerhuis@hospicebardo.nl</a> .