

# Gezond & Zeker Regiodag

Workshopprogramma

27 juni, Parktheater Eindhoven



## Workshop 1: Het stoplicht 'effect': Doorgaan of stoppen?

Door: Francien Staal en Joana Eltink

Rij jij wel ook eens ook door rood? Of hou je je keurig aan de regels? En wat is het verschil tussen verkeer en zorg? In deze workshop maken we gebruik van de regels in het verkeer als metafoor. Waarbij je kan ervaren hoe jij reageert op je werk in de zorg als er wel en als er geen regels zijn.

Het is een dynamische en actieve workshop waarbij bewust worden, grenzen (praktijkrichtlijnen) en overtuigingen (belemmerende gedachtes) aan bod komen. Lukt het om jouw huidige manier van handelen om te buigen naar handelen volgens het verkeerslicht principe?

---

## Workshop 2: Fysieke overbelasting in de zorg is niet nodig; het belang van haptonomisch werken en hoe doe je dat?

Door: Anje Olaerts

Nieuwsgierig naar hoe je fysiek veilig kunt werken en toch alle zorg kunt verlenen? Wij nemen je mee in een andere kijk op zorgverlenen, waarbij je niet alleen de cliënt, maar ook jezelf centraal zet. Als zorgverlener wil je goed zijn voor de cliënt, maar vaak neem je teveel van ze over. De cliënt wordt dan niet uitgenodigd om mee te doen en je neigt op kracht te werken. Door snel te werken geef je de cliënt bovendien vaak geen tijd om te reageren.

In de workshop ga je haptonomisch werken ervaren en krijg je handvatten hoe je dat concreet kunt toepassen. We combineren kennis van ergonomie met de haptonomische benadering, waardoor mechanische transfertechnieken een andere dimensie krijgen en veranderen in 'samen bewegen' en 'werken zonder kracht'. Omdenken: we leren je te denken in "hoe kan ik het werk uitvoeren op een manier dat het goed is voor de cliënt, maar ook voor mij". Mocht je denken "ja maar dat kost teveel tijd", de praktijk wijst het tegendeel uit. Laat je verbazen!

---

## Workshop 3: Praktijkrichtlijnen

Door: Nicole van Kuijk

De praktijkrichtlijnen fysieke belasting vormen de basis voor jouw adviezen als ergocoach aan jouw collega's. In deze workshop wordt je bewust gemaakt van allerlei activiteiten waarbij sprake is van fysieke belasting. Daarnaast wordt de vertaalslag gemaakt naar de praktijkrichtlijnen van fysieke belasting. Het is een actieve workshop bedoelt voor iedereen die feedback wil krijgen op eigen handeling en houding.

---

#### **Workshop 4: Hoe voorkom ik mijn ergocoach burn out (ECBO)?**

Door: Nico Knibbe

Na een enthousiaste start krijgen veel ErgoCoaches last van een ECBO (ErgoCoach Burn Out). Hoe voorkom je dat? Kom opgebrand binnen en ga opgeladen weer naar huis. Dus: hoe voorkom je een ECBO (ErgoCoach Burn Out)? Kom uithuilen en verlaat energiek de zaal!

---

#### **Workshop 5: Regisseur van je eigen leven: Ik werk en mantelzorg. Hoe blijf ik in balans?**

Door: Heidi Sprekelmeyer

1 op de 3 collega's is mantelzorger. De kans is groot dat jij naast je werk voor je naasten zorgt. Je hebt immers een groot zorghart en in je omgeving word jij gezien als expert. Hoe zorg jij ervoor dat je de balans bewaakt tussen werk en privé en hoeveel tijd heb je voor jezelf? Resultaat is een eerste inzicht in persoonlijke factoren die de balans van werk en mantelzorg negatief en positief beïnvloeden, het vergroten van bewustzijn over impact van werk en mantelzorger en je ontvangt tips en handvatten om mogelijke stress factoren te hanteren.

---

#### **Workshop 6: Omgaan met lastig en dwingend gedrag**

Door: Ivo Spanjersberg

Helaas komt agressie voor in de zorg. Veel zorgprofessionals worden geregeld geconfronteerd met lastig of dwingend gedrag. Patiënten, ouderen en hun mantelzorgers worden steeds assertiever en zetten de zorgverlener in toenemende mate onder druk. Ook kunnen ouderen agressief gedrag (schelden, slaan, schreeuwen, dwingen, claimen) vertonen, welke voortkomt uit hun ziektebeeld, zoals dementie.

Effectief leren omgaan met boze of dwingende mensen is essentieel voor de moderne zorgprofessional. Als eerste is het belangrijk je grenzen aan te geven en rustig te blijven in een spannende situatie. Vervolgens is het herkennen van het gedrag van de ander van belang. Ten slotte is het zaak de bijpassende effectieve reactie te geven. In deze dynamische workshop leer je het verschil inzien tussen frustratie gedrag en dwingend, persoonlijk gedrag en leer je effectieve manieren om hier mee om te gaan. Hierbij wordt de 'wapenkast' geïntroduceerd, een verzameling van vijf interventie technieken om ongewenst gedrag te veranderen of stoppen. Handig gereedschap, wat ook werkt bij collega's, managers, partners en zelfs kinderen!

---

#### **Workshop 7: Kleine hulpmiddelen groot gemak**

Door: Linda ten Katen

Dagelijkse handelingen in de zorg kunnen erg zwaar zijn. Denk hierbij aan transfers, iemand achter in de stoel helpen, begeleiden bij opstaan, benen in bed helpen, omrollen in bed en verplaatsen in bed. Tijdens deze workshop gaan we praktisch aan de slag met zeer veel kleine hulpmiddelen die toepasbaar zijn in de thuiszorg en zorginstelling.

---

## **Workshop 8: Veilig op huisbezoek**

Door: Bas van der Steen

Als ambulante zorgverlener ben je vaak bij de cliënt aan huis. Daarbij kan je geconfronteerd worden met grensoverschrijdend of agressief gedrag, zowel van de cliënt als van familieleden. Omdat je in het huis bent waar de cliënt zich thuis en sterk voelt, en je er vaak alleen voor staat, ben je extra kwetsbaar. In deze workshop leren we je vooraf de risico's op een incident zo goed mogelijk inschatten. Verder geven we je praktisch inzicht in hoe je op te stellen in de ruimte en ten opzichte van de cliënt en praktische handvaten, bijvoorbeeld welke excuses kan je gebruiken om de woning te verlaten.

### **Programma**

In de workshop komen de volgende onderwerpen aan bod:

- de risico's op agressie inschatten (ARIH checklist)
- praktische voorzorgsmaatregelen nemen
- hoe om te gaan met alcohol- of drugsmisbruik?
- welke positie neemt u in de woning in?
- excuses om de woning te kunnen verlaten
- hoe schakelt u hulp in?
- de regels: wat mag wel en wat mag niet?