

Het programma vindt plaats tussen 09.30 en 17.30 uur. Je kiest zelf hoe je de dag invult!

### **1 | Singing in the brain**

*Prof. dr. Erik Scherder (Met muzikale begeleiding van Isaac Bullock)*

Prof. dr. Erik Scherder heeft aangetoond dat muziek een positief effect heeft op de verbindingen tussen gebieden in het brein. Hoe kun je muziek inzetten als hulpmiddel in de zorg? Muziek, op wat voor manier dan ook beleefd, professioneel of zomaar, passief of actief, kan wonderen doen. Tijdens dit onderdeel beschrijft prof. dr. Erik Scherder hoe en je zal het zelf ervaren. Het belooft een muzikale belevenis te worden.

### **2 | Fashionles**

*Fred van Leer, presentator en fashiongoeroe*

Met het hart op de tong en een flinke dosis humor geeft Fred van Leer op het Nursing Festival fashionles. Als je een lezing van Fred bij woont dan leer je wat je in de kast moet hebben. Met deze basis kom je altijd goed voor de dag en heb je geen stress meer in de ochtend. Kortom LEER van FRED. Wil je nu alvast wat tips voor jouw garderobe? Lees dit interview!

### **3 | Hoe krijg je mensen met dementie in beweging?**

*Barbara Oppelaar*

Mensen met dementie willen vaak niet zoveel meer en kunnen ook niet zoveel meer. Toch doen we pogingen om ze in 'beweging' te krijgen. Op de vraag 'wilt u helpen aardappels schillen?' is het antwoord regelmatig 'dat heb ik m'n hele leven al gedaan!'. Toch geloven wij er in dat er manieren zijn om mensen met dementie op een laagdrempelige manier tot activiteit te krijgen. Zowel thuis als in een zorginstelling. Hoe? Door het creëren van een uitdagende omgeving, met uitdagingen die passen in de wereld van iemand met dementie. Tijdens deze workshop maak je kennis met een andere manier van denken.

### **4 | Van breinvriendelijk/stressvrij werken, naar boksend uit je hoofd**

*Frans Duijts, De Hoofdzaken & Cor van Drieberge, De Boksende Coach*

Teveel te doen en te weinig tijd? Nog erger het blijft allemaal in je hoofd zitten?

De workshop "van breinvriendelijk/stressvrij werken naar boksend uit je hoofd", neemt jou mee in de werking van het brein.

Na een korte presentatie over het brein en hoe je breinvriendelijk kunt werken door Frans, ga je met Cor aan de slag om al boksend uit je hoofd raken. Hierin zal het boksen gebruikt worden om bewuster te worden van je emoties en gedachten.

Het resultaat na deze workshop:

- Inzicht in de werking van het brein;
- Praktische tips om stressvrij te werken
- Nog meer bewustwording van je fysiek in combinatie met je gedachten.

### **5 | Speedrekenen met MeneerMegens**

*Dirk Megens, docent (verpleegkundig) Rekenen en Youtuber*

Op een andere manier je Verpleegkundig Rekenen verbeteren? Weg met je boeken maar lekker aan de slag samen met de bekende YouTube-leraar MeneerMegens. Voetjes in het gras, rekenmachine en pen in de aanslag en go! Geen stress, want het kan ook relaxt en leuk, daar kun je op rekenen!

## **6 | Hoe ga je om met verandering?**

*Mystery guest*

Verandering is iets dat hoort bij ons leven en werken. Maar hoe ga je daarmee om? Hoe vind je licht in het donker? Hoe zorgen lef, humor, acceptatie en zelfvertrouwen dat obstakels eigenlijk veel kleiner zijn dan ze lijken? De visie van deze spreker is een eye-opener, laat je verrassen en inspireren!  
Mystery guest

Hét spectaculaire optreden tijdens de Nursing Experience 2018 gemist? Mis het deze keer zeker niet!  
Door je collega's beoordeeld met een 9!

## **7 | Pilates; zorg voor jezelf en kom ook een lesje doen!**

*Lianne de Jong, MerakiYou*

Ruim 85% van verpleegkundigen en andere zorgmedewerkers kampt met fysieke klachten als rug-, nek- en schouderpijn. Het werken in ongemakkelijke houdingen en fysiek zwaar werk is de grote veroorzaker van deze pijn. Om dit op korte termijn te verlichten nemen we vaak een andere lichaamshouding aan die op lange termijn juist overbelast. Tijdens het Nursing festival bieden we jou Pilates aan waarin we aan de slag gaan met het aanleren van een gezonde houding en de ontwikkeling van een soepele wervelkolom. Elementen die aan bod komen zijn:

- Verbetering van het lichaam bewustzijn
- Controleren van de ademhaling tijdens het bewegen
- Verbeteren van de controle over het lichaam en het bewegen
- Educatie en verbetering van een juiste houding

Pilates is voor iedereen! In de workshop wordt speciale aandacht besteed aan het uitvoeren van de oefeningen op je eigen niveau en tempo. Aan het einde van de workshop krijg je concrete handvatten en oefeningen mee voor thuis.

## **8 | Hoe kun je ondervoeding voorkomen?**

*Canan Ziylan, docent verpleegkunde aan de Hogeschool Rotterdam en voedingswetenschapper*

Het effect van ondervoeding is erg groot. Denk aan een groter valrisico bij ouderen. Daarnaast leidt het tot een slechtere kwaliteit van leven, langer ziekenhuisverblijf, trager herstel van ziekte, sneller ziek worden en vervroegde opnames in verzorgingshuizen en verpleeghuizen. Ondervoeding vroegtijdig signaleren is dus van groot belang. Tijdens deze workshop leer je hoe je dat kunt doen.

## **9 | Debrideren op een varkenspoot**

*Marco Warbout, wondconsulent Da Vinci Kliniek, Geldrop*

We gaan werken met de curette op een varkenspoot. Zo ontdek je hoe je het gereedschap vasthoudt en gebruikt, hoe het is om in de huid te snijden en verwijder je zelf een huidlaag van één en vier millimeter. De workshop maakt je niet bekwaam – zo moet je ook weefsels kunnen herkennen, weten wat je doet op welke plaats in het lichaam en de techniek regelmatig uitvoeren onder begeleiding. Maar het is een leuke én leerzame kennismaking om erachter te komen of je je verder wilt bekwamen in scherp debridement. Vragen die tijdens deze workshop worden beantwoord:

- Welke typen debridement zijn er?
- Welke methoden van debridement zijn beschreven en wat zijn de voor- en nadelen?
- Wanneer kies je welke vorm van debridement?
- Wat zegt de meest recente literatuur over het effect op wondgenezing van een frequent toegepast scherp debridement?

## **10 | De wereld van de pathologie: hoe is het echt?**

*Frank van de Goot is Nederlandse bekendste forensisch patholoog.*

Een van de breedste vakken binnen de geneeskunde, een spil in het ziekenhuis; pathologie. Iets met lijken hoor je dan vaak. Wellicht staat het ver van je af, maar het is een specialisme waar je veel van kunt leren. Wat veel mensen vergeten of gewoon niet weten is dat de pathologie als een onzichtbare spil in het ziekenhuis elke dag ziektes bij de levende patiënten een naam geeft. Borstkanker, prostaat- of darmkanker maar ook anatomische nierinsufficiëntie, hersentumoren, bijholte ontstekingen en uitstrijkjes. Het aanbod bij de pathologie is extreem breed. Laat je tijdens deze workshop door Nederlandse bekendste forensisch patholoog Frank van de Goot op humoristische wijze meenemen in de wereld van de pathologie, maar dan hoe het echt is. Een prachtige medische specialisatie die helaas veel te weinig zichtbaar is voor zowel de buitenwereld als voor de zorgprofessional.

## **11 | Last Days** Eerder beoordeeld met een 8.7!

*Lieve Blancquaert, fotografe en documentairemaakster*

Lieve maakte de indringende fotoreportage Last Days. Ze vertelt over haar wereldreis die ze maakte om het einde van het leven in beeld te brengen. Hoe we omgaan met de dood verschilt wereldwijd enorm.

## **12 | Wondzorg College**

*Marco Warbout, wondconsulent Da Vinci Kliniek, Geldrop*

Actuele kennis en vaardigheden rondom wondzorg zijn essentieel. Marco praat je bij omtrent de nieuwste ontwikkelingen, technieken en behandelmethodes. Mét een directe vertaalslag naar de praktijk. Mis het wondzorg college niet!

## **13 | Taalgebruik en je imago**

*Anke van Luyt, trainer/consultant Onbewuste Beeldvorming*

Hoe klinkt jouw linguïstische vingerafdruk? Taalgebruik en je imago: het is een combinatie die onvoldoende de verdiende aandacht krijgt, die het behoeft. Sterker nog, taal is vaak een ondergewaardeerd instrument bij de vorming van je imago. En dat terwijl taal juist hét middel is om mensen te beïnvloeden, een richting in te begeleiden en over te halen. Taalgebruik is daarmee feitelijk beïnvloeding van de hoogste categorie. In hoeverre dragen we met onze competentie – onze kennis – bij aan het beantwoorden van de vragen van onze collega's en patiënten? Worden we door onze gesprekspartners gezien als een betrouwbare en relevante, gelijkwaardige en patiëntvriendelijke bron?

Sommige mensen tonen hun “beperking” door de woorden die ze gebruiken. Woorden en werkwoorden verbinden ons met beelden, en de daarbij behorende gevoelens. Zij brengen ons in een stemming die ons toelaat iets te doen of juist iets te vermijden. Ze veroorzaken ook ruis in de communicatie naar anderen. Wat bedoelde de ander te zeggen, gaat die afspraak nu wel lukken of niet? Twijfelwoorden bijvoorbeeld hebben niet alleen invloed op de ander maar ook invloed op het aansturen van jouw onderbewustzijn, en beïnvloeden altijd direct het resultaat van jouw actie. Op de basisschool leer je: “van proberen kun je leren”, maar jouw onderbewustzijn denkt daar beslist anders over! “Geen probleem” zegt de verpleegkundige... O jee, was het een probleem dan? Welke vervangende woorden klinken positiever, waarmee maak jij het verschil? “U vraagt waarom de vervolgspraak zo lang moet duren? Welnu, volgens mij duurt het helemaal niet lang. In elk geval niet langer dan in een ander ziekenhuis...” Hier wreekt zich het psychologisch wegfilteren van het woordje ‘niet’ en zegeviert de kracht van herhaling. Eén begrip blijft hangen: “LANG...” En dat terwijl

het hier een hele korte wachttijd betrof. Bouwend op nieuwe neurologische en sociaalpsychologische inzichten laat Ankje je humorvol zien wat werkt. Als je iets wilt bereiken en overtuigend wilt over komen let dan ook op je woordkeuze. De woorden die je gebruikt om bijvoorbeeld je mening of oplossing te presenteren hebben effect op hoe effectief, efficiënt en betrouwbaar je boodschap overkomt. Werk aan je linguïstische vingerafdruk, het is een belangrijk onderdeel van je imago!

#### **14 | Festival Feitjes Evidence Based Practice**

*Peter Vink, oprichter Omni Cura Academy en stafadviseur Amsterdam UMC*

Laat je in deze workshop meenemen door EBP-fanaat Peter Vink, naar leuke evidence over de ingrediënten van een goed festival: muziek, dansen, alcohol, drugs; hoe zit het precies? Wist je dat onderzoek naar dit soort ingrediënten heel ingewikkeld is? Peter laat je zien waarom.

Het programma is nog in ontwikkeling en nog niet compleet.