**Symposium Intramuralen 12 mei 2020   
'Zorg in beweging! Hoe dan?'**

*Ben jij als oefentherapeut of ergotherapeut werkzaam binnen de ouderenzorg? Dan is dit symposium iets voor jou! De ouderenzorg staat niet stil en is gelukkig volop in ontwikkeling. Als therapeut wil je**cliënten graag in beweging brengen, maar hoe doe je dat? En hoe gaan wij zelf om met voortdurende veranderingen in zorg en werkdruk? Vanuit verschillende invalshoeken zal dit symposium aandacht geven aan deze veranderingen en nieuwe inzichten.*  
  
*Dit symposium wordt georganiseerd door de werkgroep intramuraal werkende oefentherapeuten van de VvOCM.*

## **Dagprogramma**

|  |  |
| --- | --- |
| 15.00 – 15.30 uur | Inloop en inschrijving |
| 15.30 – 15.45 uur | Opening door dagvoorzitter |
| 16.00 – 17.00 uur | **Serious Gaming**- Claudine LaMoth |
| 17.00 – 17.15 uur | Korte pauze |
| 17.15 – 18.15 uur | **Meer zelfredzaamheid door bewegen –**Stan Vluggen |
| 18.15 – 19.00 uur | Diner |
| 19.00 – 20.00 uur | **Mindfulness in de zorg –**Barbara Doeleman |
| 20.00 – 20.30 uur | Evaluatie en afronden |

## **Praktische informatie**

**Datum**: 12 mei 2020  
**Tijd**:15.00 - 20.30 (daarna is nog gelegenheid voor een borrel)  
**Locatie**: [Leerhotel Het Klooster](https://www.leerhotelhetklooster.nl/)  
**Doelgroep:** Intramuraal werkende oefentherapeuten, fysiotherapeuten, ergotherapeuten

Serious Gaming: Toepassingen voor de geriatrische cliënt - door Claudine Lamoth

Onderzoek heeft laten zien dat een oudere die dagelijks beweegt, uiteindelijk beter en langer in staat is zelfstandig zijn of haar dagelijkse activiteiten uit te voeren. ‘Serious games’ brengen nieuwe mogelijkheden om het oefenen in een thuissituatie te stimuleren. Met name “exergames” worden steeds populairder. Door het spelen van deze games kunnen functies als kracht, balans en uithoudingsvermogen worden getraind. Hierdoor kan functionaliteit worden behouden en kunnen valpartijen worden voorkomen, zowel in een revalidatiesetting als in de thuissituatie. Serious games zijn leuk en uitdagend en maken het tegelijkertijd trainen van zowel motorische als cognitieve functies mogelijk. Doelgerichte functionele activiteiten kunnen worden getraind op een gepersonaliseerde wijze. Dit kan zelfstandig in de thuissituatie plaatsvinden en met beperkte hulp van de zorgverleners, eventueel op afstand.  
  
**Claudine Lamoth** - Docent en onderzoeker aan de Rijksunversiteit Groningen

## **Meer zelfredzaamheid door bewegen: Actieve participatie in fysieke en dagelijkse activiteiten is een basisvoorwaarde om succesvol ouder te worden**- door Stan Vluggen

Actieve participatie in fysieke en dagelijkse activiteiten is een basisvoorwaarde om succesvol ouder te worden. Niet voor niks luidt een bekend Nederlands gezegde ‘Rust Roest’. Veel ouderen - al dan niet thuiswonend of opgenomen in een zieken- of verpleeghuis - bewegen te weinig. Enerzijds hangt dit samen met individuele kenmerken van ouderen, zoals gezondheid, cognitie, stemming, bezorgdheid om te vallen of een gebrek aan motivatie om te bewegen. Anderzijds kunnen belemmerende factoren in het sociaal netwerk of in de fysieke woon- en leefomgeving van ouderen van invloed zijn.  
  
Ons programma heeft een multidisciplinaire aanpak en raakt diverse zorgverleners, zoals oefentherapeuten, ergotherapeuten, fysiotherapeuten maar ook verzorgenden en verpleegkundigen. Het is namelijk belangrijk dat er draagvlak is bij een brede groep professionals die een rol spelen in zelfredzaamheid.

**Stan Vluggen** is PhD kandidaat/ onderzoeker aan de Universiteit van Maastricht.

## **Mindfulness in de zorg: Gezondere zorg voor cliënt en zorgprofessional - door Barbara Doeleman**

Tijdens ons werk staan zorgprofessionals voortdurend in contact met collega’s, patiënten/ bewoners en familie. Zij staan voor de uitdaging om de ‘hulpvragende ander’ steeds centraal stellen, maar tegelijkertijd ook zichzelf als hulpverlener in balans te houden. Dit is verre van gemakkelijk en dit leidt vaak tot disbalans en stress, zoals velen van ons merken. Zorgprofessionals hebben veelal ‘een groot hart voor de zaak’. Om dit hart kloppende te houden, moeten we in balans blijven en voor onszelf kunnen zorgen. Dit vraagt om een voortdurende afstemming met onszelf én de ander. Het ontwikkelen van kwaliteiten van mindfulness blijkt hierin zeer helpend te zijn, laat gedegen wetenschappelijk onderzoek zien.  
  
**Barbara Doeleman**is pionier en expert op het gebied van mindfulness- en compassietrainingen voor zorg & organisatie.

## **Evaluatie en afronden**

* Terugblik op de dag/ gezamenlijk de highlights en take home message samenvatten.
* Delen van updates/actualiteiten m.b.t. ontwikkelingen in het werkveld