**Dagje Texel**

**Datum:**

Zaterdag 4 april 2020

**Tijdstip:**

9.30 - 16.15 uur

**Doelgroep:**

Doktersassistenten, Praktijkondersteuners somatiek

**Locatie:**

Stayokay  
Haffelderweg 29 , 1791 AS DEN BURG

**Regio:**

Alle

**Accreditatie:**

5 uur

**Kosten:**

Nascholingskosten abonnée DOKh /NVDA (factuur): € 175,00  
Nascholingskosten niet abonnée DOKh (factuur): € 225,00  
Indien u kiest voor eenmalige afschrijving van uw cursusgeld, ontvangt u een korting van € 5,00

**Cursusleiding:**

Christien van Velzen, Tineke van Baar en Antje de Boer

**Docente(n):**

Bjorn de Vries, Alie van der Heide-Steenge, Koen Gillisen, Hanneke Koopmans, Ineke Ligtermoet, Peter Nijboer, Saskia Visser ,Warner Prevoo

**Meer informatie**

Heeft u na het lezen van deze uitnodiging nog vragen over deze nascholing? Dan kunt u contact opnemen met:

Helma Deutekom  
**T** 072 - 527 91 00  
**E** [**secretariaat@dokh.nl**](mailto:secretariaat@dokh.nl)

**Dagje Texel**

Zaterdag 4 april 2020  
voor praktijkassistenten én praktijkondersteuners

DOKh en de NVDA komen weer naar je toe dit voorjaar! Zaterdag 4 april is het weer zover.  
De programmacommissie heeft opnieuw een geweldig programma gemaakt waaruit het weer moeilijk kiezen zal worden!  
We zien je graag op 4 april!

**Programma**

**1. Uitgeslapen**

Bjorn de Vries, milieutechnoloog en organisatieadviseur

Of je nou een vroege vogel bent of een avondmens, een goede nachtrust is voor iedereen van belang. Bjorn de Vries, van oorsprong milieutechnoloog en via een carrière als organisatieadviseur nu al zo’n14 jaar actief op het gebied van vitaliteit in organisaties, vertelt waarom wij onze nachtrust serieus moeten nemen. En ook hoé we dat dan kunnen doen, en wat we beter niet kunnen doen. Kortom, veel informatie, *do’s & don’ts* zowel voor jezelf als voor je patiënten, met verve gebracht.

Je mág in slaap vallen tijdens deze presentatie, maar wij weten eigenlijk wel zeker dat Bjorn je wakker houdt!

**én**

**2a. Seks & SOA, hoe bespreek je dat**

## Alie van der Heide-Steenge, coördinator NVDA-Expertgroep Seks-Soa en SOA-praktijkassistent in Groningen en workshoptrainer

Seksuele gezondheid, hoe bespreek jij dit in de praktijk?  
In deze workshop gaan we in op het begrip seksuele gezondheid, frissen we je kennis op over SOA’s en toepassing van gesprekstechnieken op seks-SOA gebied.  
Aan het einde van de scholing ben je bekend met SOA protocollen, Seksueel gezondheidsprotocol en de SOA vragenlijst. Ons gezamenlijk doel is moeilijk bereikbare doelgroepen zoals jongeren beter kunnen bereiken en beïnvloeden voor een seksueel gezonde generatie. We bespreken ook seksueel belemmerende gezondheidsfactoren en je krijgt tools om deze te benoemen en mensen te informeren.

**óf**

**2b. Parkinson, en dan? Wat je altijd al wilde weten over de ziekte van Parkinson en parkinsonisme**

Koen Gillisen, Parkinsonverpleegkundige NWZ

Wist je dat deze ziekte meer dan gemiddeld voorkomt in deze regio? In deze workshop hebben we het over  
Parkinson en – net even anders maar vergelijkbare symptomen – parkinsonisme. Wat kun je in de huisartsenpraktijk tegen komen, wat zijn de nieuwe inzichten en behandelmethodes. Na deze workshop ken je de meest voorkomende symptomen, ben je op de hoogte van de ins en outs van de medicatie en kun je tips geven voor veel voorkomende problemen bij de ziekte van Parkinson.

**óf**

**2c. Mindfulness**

Hanneke Koopmans en Ineke Ligtermoet, psychosomatisch oefentherapeuten en mindfulnesstrainers

Mindfulness…. niets zweverigs aan, ofwel hoe spanning aantoonbaar meer invloed op onze (lichamelijke en psychische) klachten kan hebben dan je misschien zou verwachten.   
Stress, spanning….? Niets mis mee. Zelfs gezond, als er maar voldoende ontspanning tegenover staat. We hebben nog hetzelfde stress-systeem als de oermens. We leven alleen in een behoorlijk ingewikkeldere tijd waarbij een veel groter beroep gedaan wordt op dit systeem. Ergernissen, deadlines, dingen die we van onszelf moeten of die anderen van ons verwachten. Lichamelijke klachten die maar niet over gaan.   
Zie dan maar eens de balans te bewaren!   
In deze workshop krijg je een inkijk in mindfulness, en ervaar je zelf hoe mindfulness je kan helpen met de onvermijdelijke stressfactoren in het leven om te gaan.

**én**

**3a. Jeuk!**

Peter Nijboer, dermatoloog Noordwest Ziekenhuis locatie Den Helder en Texel

Jeuk is erger dan pijn. Dat jeuk vervelend is weten we allemaal wel uit eigen ervaring. Jeuk kent vele oorzaken, mét en zonder zichtbare huidaandoeningen. Peter Nijboer, dermatoloog, neemt ons mee in de geheimen van jeuk en vertelt over oorzaken, herkennen, do’s en don ’ts.

**óf**

**3b. It’s Party Time!**

Saskia Visser, gecertificeerd EHBDu trainer van Educare Groningen, en verpleegkundige en docent eerste hulp

Het gebruik van drank en drugs (middelengebruik) neemt nog steeds toe. Voorheen met name bij grootschalige evenement maar de laatste jaren steeds meer in het gewone uitgaanscircuit. Het overmatig gebruik van middelen kan leiden tot onvoorspelbare en gevaarlijke situaties en wat zijn de schadelijke gevolgen?  
Deze presentatie behandelt gezondheidsverstoringen en acute incidenten door partydrugs. Centraal staan de gewenste en ongewenste effecten van verdovende- stimulerende- en tripmiddelen zoals XTC, speed, cocaïne, alcohol, GHB, cannabis, lachgas, ketamine, 4-FA. Je krijgt antwoord op al je vragen. Joint he party ☺

**óf**

**3c. Mindfulness**

Hanneke Koopmans en Ineke Ligtermoet, psychosomatisch oefentherapeuten en mindfulnesstrainers

Zie voor informatie over deze workshop onderdeel 2C

**én**

**4. Echte dokters huilen ook**

Warner Prevoo, interventieradioloog AVL/OLVG

Warner Prevoo, kankerspecialist, kreeg zélf longkanker en schreef een boek over zijn ervaring als patiënt. En nu komt hij ons erover vertellen. Een indrukwekkend verhaal. Kom luisteren.

**Programma**

09.00 – 09.30 - inloop met koffie/thee  
09.30 – 10.45 - 1. Plenaire opening: Uitgeslapen  
10.45 – 11.15 - pauze  
11.15 – 12.30 - keuzeworkshop:  
                       - 2a Seks-SOA  
                       - 2b Parkinson  
                       - 2c Mindfulness  
12.30 – 13.30 - lunch aangeboden door de NVDA  
13.30 – 14.45 - keuzeworkshop  
                       - 3a Jeuk!  
                       - 3b It’s Party Time!  
                       - 3c Mindfulness (dezelfde workshop als 2c)  
14.45 – 15.00 - pauze  
15.00 – 16.15 - 4. plenaire afsluiting: Echte dokters huilen ook  
16.15 – 17.00 - borrel

**Praktische gegevens**

Locatie : Stayokay, Haffelderweg 29, 1791 AS DEN BURG  
(let op: parkeren is gratis op het terrein van Stayokay, langs de weg parkeren is niet toegestaan). De locatie is vanaf de veerhaven goed bereikbaar met de bus.  
De bus naar Den Burg staat klaar in de veerhaven bij aankomst van de boot.  
De begin- en eindtijd van de cursusdag sluiten goed aan op bus of fiets en boot.  
Aantal deelnemers: minimaal 30

**Tip: Blijf in beweging en neem de fiets!**

Bij aankomst op Texel kun je heel eenvoudig in de Veerhaven een fiets huren. De afstand naar de cursuslocatie in Den Burg is ongeveer 6 kilometer, een klein half uurtje fietsen. Je kunt de fiets van tevoren reserveren via www.fietsverhuurtexel.nl. Dit is vooral aan te raden als je een fiets met trapondersteuning wilt huren, maar scheelt ook tijd. Je kunt dan direct met je betaalbewijs je fiets ophalen en hoeft geen formulieren in te vullen.

**Blijf een nachtje**

Deelnemers aan de cursusdag (en hun partner/gezin) kunnen profiteren van een speciaal overnachtingstarief bij Stayokay.  
Kosten : € 41,- voor een 2-persoonskamer, voor een 4-persoonskamer inclusief ontbijt, ongeacht het aantal personen, € 15,- voor een bed op een gedeelde 6-persoonskamer ook inclusief ontbijt. (exclusief € 1,85 pp toeristenbelasting). Reserveren kan rechtstreeks bij Stayokay.  
Vermeld erbij dat je voor de DOKh scholing komt.

Stayokay Texel | Haffelderweg 29 | 1791 AS | Den Burg  
+31222315441 | fax +31222313889  
e-mail texel@stayokay.com | www.stayokay.com/texel