

---

## Training 'Mindful omgaan met Fysieke Belasting in de Kraamzorg'

### (KCKZ register 3 punten)

Als Kraamzorgorganisatie wilt u gezonde medewerkers die met plezier naar hun werk gaan, duurzaam inzetbaar zijn en kwaliteitszorg leveren. De Training 'Mindful Omgaan met Fysieke Belasting' werkt hiervoor ondersteunend en levert een meerwaarde voor werkgever én werknemer. In de training voor kraamverzorgenden gaan wij uit van eigen regie en het zelfmanagement model. We gaan in op de aspecten die belangrijk zijn om op een verantwoorde en gezonde wijze om te gaan met fysiek- en mentaal belastende situaties waarmee de kraamverzorgende dagelijks te maken heeft. De kraamverzorgende leert bewuste keuzes in het handelen te maken, binnen de context van de kraamzorgsituatie. De zelfredzaamheid staat in de zorg voor moeder en kind centraal.

**Uitgangspunt** voor de Training 'Mindful omgaan met Fysieke Belasting in de Kraamzorg' zijn de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting en het hanteren van de basisprincipes uit de kinesionomie, haptonomie, mindfulness

### Programma

1

In de training sluiten we aan op:

- Aanwezige kennis en vaardigheden.
- Praktijksituaties / casuïstiek

### Theorie

- Belasting – Belastbaarheidsmodel en de 5 Werk factoren
- Basis principes kinesionomie, haptonomie en mindfulness
- Stoppen – Observeren – Kiezen (SOK) benadering
- Kennis praktijk richtlijnen Kraamzorg/ bestaande werkafspraken
- Inzicht in fysiek belastende handelingen en houdingen
- Inzicht & vaardigheden om het werk ergonomisch en minder belastend te maken
- Zelfzorg bij werkdruk (mentale belasting)

### Praktijk

- Oefenen van de dagelijks voorkomende fysiek belastende werkzaamheden in de kraamzorgsituaties
- Toepassen principes kinesionomie, haptonomie en mindfulness in de werksituatie
- Toepassen SOK benadering

- Hanteren ergonomisch verantwoorde werkwijze / zelf bedenken van oplossingen van ervaren knelpunten in de fysieke belasting

### Toepassing

- Arbocatalogus voor Verpleeg-, Verzorgingshuizen, Thuiszorg, Kraamzorg en Jeugdgezondheidszorg
- Stilstaan bij bewegen, praktijkregels fysieke belasting in de thuiszorg kraamzorg ; H. A. Th. Beune et al, TNO Arbeid, 1999
- Handboek haptonomisch verplaatsen Hoe respectvolle zorg de zelfredzaamheid van cliënten kan bevorderen; Inga Mol 2012

### Training

**Werkvormen:** theorie en de praktijk met ondersteuning van beeldmateriaal

**Duur:** 1 bijeenkomst van 3 uur + 15 min. pauze

**Locatie opties:** In-company bij organisatie

**Aantal deelnemers:** max 14 personen

**Scholingsmateriaal:** hand-outs van powerpoint

**Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst

2

### Accreditatie

De Training 'Mindful Omgaan met Fysieke Belasting' staat bij KCKZ geregistreerd onder opleidingsinstituut 'Mindful Werken in de Zorg': ID nummer: 305234 registratiepunten: 3

### Prijs

€ 600- In-company ,excl. reiskosten (0,34 ct/km).

€ 80,- open inschrijving op onze locatie in Leiden of Ophemert

De prijzen zijn btw. vrij

Voor een reisafstand boven de 100 km berekenen wij extra reiskosten.

Voor in-company ook excl. huur locatie indien organisatie geen eigen locatie beschikbaar heeft.

### Locatie opties

In-company op locatie van de organisatie of op locatie in Leiden en Ophemert (bij Tiel)

## **Trainers**

### **Ida Tuinhof**

Gecertificeerd Mindfulness- en Compassie trainer (cat. 1 VMBN) en Register bedrijfsfysiotherapeut

### **Mieke Degenaar**

Gecertificeerd Mindfulness- en Compassie trainer (cat. 1 VMBN) en Gecertificeerd Master Practitioner Coach EIA EMCC

## **Contactgegevens**

Mindful Werken in de Zorg

[www.mindfulwerkenindezorg.nl](http://www.mindfulwerkenindezorg.nl)

[info@mindfulwerkenindezorg.nl](mailto:info@mindfulwerkenindezorg.nl)

06 - 30 02 51 83 – Ida Tuinhof

06 - 29 11 25 11 – Mieke Degenaar