

---

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

### (KCKZ accreditatie 3 punten op aanvraag)

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:

- Vragen / aanwezige knelpunten fysieke belasting vanuit medewerkers/organisatie
- 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
- Arbocheck Kraamzorg / Kraamradar
- Toepassing Arboregels fysieke belasting – document KCKZ
- 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 4 uur

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

**Aantal deelnemers:** max 12 personen

**Scholingsmateriaal:** hand-outs van powerpoint

**Evaluatie:** schriftelijk aan eind van bijeenkomst

### Accreditatie

Op aanvraag

### Prijs

€ 850- In-company, excl. reiskosten (0,19 ct/km).

De prijzen zijn btw. vrij

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

### Locatie

In-company op locatie van de organisatie.

### Trainer

#### Ida Tuinhof

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

### 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