

Bewegstimulering bij kanker en chronische aandoeningen

Verdiepingsdag/ workshop

-bewegen als therapie -

Voor veel (chronische) aandoeningen is voldoende bewegen een manier om de klachten voor de patiënt te beperken. De praktijk wijst uit dat deze groep juist relatief weinig beweegt.

Bezorgdheid dat beweging de klachten kan verergeren, pijn en vermoeidheid zijn redenen waarom deze groep minder beweegt.

Daarnaast is er soms sprake van gebrek aan kennis over de positieve effecten die beweging kan hebben op de aandoening en de klachten.

Positieve effecten:

- Vergroten van de algehele belastbaarheid
- Verbeteren van mobiliteit, kracht, stabiliteit, botten, spieren en gewrichten
- Ontspanning en minder stress
- Vergroten van het zelfvertrouwen
- Vertrouwen krijgen in bewegingsactiviteiten
- Fitheid
- Lichamelijk welzijn
- Mentaal welbevinden

We hebben te maken met grote verschillen zoals leeftijd; de vergrijzing en ook meer chronische aandoeningen, vitaliteit en type aandoening. Daarom is het van belang dat zij advies en steun krijgen bij hun beweegactiviteiten en veilig en verantwoord kunnen bewegen.

De vraag naar vaardige (remissie - leefstijl- beweeg) coaches m.b.t. laagdrempelig bewegen is groot, met name het coachen en beweegaanbod combineren en met elkaar te verbinden. Maatwerk aanbieden, een aanbod op maat dat past bij ieders mogelijkheden.

Het vertrouwen dat verantwoord bewegen ook voor hen een optie is, aangepast aan de verschillende soorten vermoeidheid, behandelingen, medicatie, mentale en fysieke belasting, ingrepen en eventuele beperkingen.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een bredere kijk op zorg, inzet van leefstijlgebieden en professionele begeleiding-ondersteuning het perspectief en de levenskwaliteit voor mensen met kanker en chronische aandoeningen vergroot.

Voor alle duidelijkheid bewegstimulering is geen vervanging van gerichte behandelingen

Wat bereik je met de Verdiepingsdag: Bewegestimulering

- Je krijgt de nodige tips en tools om uw cliënt optimaal te kunnen begeleiden en ondersteunen
Cliënt centraal stellen - begrip voor onwennigheid – belemmeringen weghalen –positieve ervaringen creëren – juiste niveau – gevoel van autonomie geven -
- Inzicht verkrijgen in de bewegingsmotivatie van de cliënt; opbouwende feedback toepassen
- Je leert vanuit de praktijk, praktijkgericht te werken
- Je leert inzicht te verkrijgen in de rol van de Beweegbegeleider
- Je leert door zelf te oefenen, te ervaren en te beleven
- Je beschikt over een aantal zeer concrete (houding--ademhaling) technieken
- Je leert een professioneel, bewust en verantwoordelijk beweegschema op te stellen
- Je kunt kennis over de werking van het lichaam overbrengen, kennis is ondersteunend

Doel:

De Beweegbegeleider (coach) maakt voor de cliënt inzichtelijk dat er samenhang is tussen fysiek en mentaal in beweging komen. Om deze groep blijvend te laten bewegen is vaak een andere strategie nodig dan voor mensen die gewend zijn te bewegen. Alleen met begeleiding die uitgaat van de principes en uitgangspositie van de niet-beweger/ -sporter kan de beweegbegeleider (coach) meer van deze mensen aantrekken en langdurig effect creëren. Het complexe proces van gedragsverandering toepassen; theoretische modellen beschrijven vaak niet hoe je daar als coach mee om kan gaan, de beweegbegeleider (coach) maakt een koppeling tussen theorie en de praktijk om kans op gedragsverandering binnen deze doelgroep te verhogen.

Doelgroep:

Verdiepingsdag- deskundigheidsbevordering voor Remissiecoaches, Leefstijlcoaches en Bewegiconsulenten.

Daarnaast zijn andere zorg-/ leefstijlprofessionals welkom met ervaring en/of affiniteit met deze doelgroep

Inhoud:

Theorie & Praktijk worden afgewisseld

<i>De verschillende soorten vermoeidheid</i>
<i>Gedrag patronen- belemmeringen – barrières</i>
<i>Soorten motivatie en nuances</i>
<i>Angst</i>

<i>Contra Indicaties</i>
<i>Pijn</i>
<i>Aanpassen individueel (vaardigheid) niveau</i>
<i>Inhoud en moeilijkheidsgraad van de oefeningen- beweging</i>
<i>Eigen regie – Autonomie</i>
<i>Opbouwende feedback</i>
<i>Lichaamssamenstelling – Metabool Syndroom</i>
<i>Gedragsverandering - gedragswetenschappen</i>
<i>Bewegen bij kanker- chronische aandoeningen</i>
<i>Rode en gele vlaggen</i>

Certificaat: na het volgen van een lesdag; 6 contacturen ontvang je het certificaat:
deskundigheidsbevordering Beweegstimulering bij kanker en chronische aandoeningen

Kosten:

Totaal: 1 lesdag; 6 contacturen

€ 199,- (excl. btw)

AplusLoyal Members: € 175,- (excl. Btw)