

## Basistraining Ergocoach – 2 dagen

### Van weten naar vaardig handelen aan het bed

#### Waarom deze training?

In veel zorgorganisaties is kennis over fysieke belasting aanwezig, maar:

- blijft de belasting hoog
- worden hulpmiddelen niet altijd passend ingezet
- worden grenzen pas herkend als klachten al zijn ontstaan

De Ergocoach speelt hierin een sleutelrol. Dat vraagt meer dan kennis: **het vraagt inzicht, vaardigheid en bewust handelen in de praktijk.**

#### Wat maakt deze basistraining anders?

Deze training combineert:

- **ergonomische basiskennis**
- **haptonomische principes** (voelen, afstemmen, uitnodigen)
- **praktijkrichtlijnen gezond & veilig werken**
- **veel oefenen in en rondom bed**

Geen abstracte theorie, maar **leren door ervaren**, zodat keuzes logisch, onderbouwd en haalbaar worden op de werkvloer.

#### Wat levert deze training op?

Na deze tweedaagse training:

- herkennen deelnemers **statische en dynamische belasting**
- voelen zij eerder hun **eigen grenzen én die van collega's**
- kunnen zij inschatten **wanneer begeleiden volstaat**
- maken zij bewust de keuze **wanneer een hulpmiddel nodig is**
- leggen zij een stevig fundament voor hun rol als Ergocoach

#### Met als resultaat:

- minder fysieke belasting
- meer rust en overzicht aan het bed
- veiliger en eenduidiger team-handelen

#### Opzet & inhoud van de training

##### Dag 1 – Begrijpen & voelen - Thema: het lichaam als uitgangspunt

- Basis anatomie: **rug en schouder** in relatie tot zorgbewegingen
- **Fysieke belasting:**
  - statisch vs. Dynamisch
  - duur, kracht, houding en herhaling
- **Grenzen herkennen:**
  - signalen van (over)belasting
  - verschil tussen “het kan” en “het is verantwoord”
- Introductie **haptonomische principes:**

- voelen, afstemmen en uitnodigen
- actieve participatie van de cliënt
- **Praktische oefeningen:**
  - houding, steunvlak en lastarm
  - ervaren wat belasting met je lichaam doet
  - Begeleidingsvaardigheden in en rondom bed

**Accent:** bewustwording, voelen en eigen vaardigheid

## Dag 2 – Kiezen & toepassen

### Thema: van waarnemen naar handelen

- Praktijkrichtlijnen gezond werken
- Mobiliteitsklassen: wat kan een cliënt wél en niet?
- Samenhang tussen:
  - Mobiliteit
  - Begeleidingsvaardigheden
  - inzet van hulpmiddelen
  
- Wanneer – grenzen (h)erkennen en stellen
  - begeleiden zonder hulpmiddel
  - ondersteunen mét hulpmiddel
  
- Basiskennis hulpmiddelen (o.a. glijzeilen, sta-op hulpmiddelen, tillift):
  - doel en functie
  - randvoorwaarden voor cliënt en zorgverlener
  - Kennis leren overdragen
  
- Start analyseren van fysieke belasting:
  - signaleren in de dagelijkse zorg
  - eerste afwegingen maken
  
- Praktijkgericht oefenen:
  - begeleiden in en rondom bed
  - keuzes onderbouwen: *waarom doe ik dit zo?*

**Accent:** doen, ervaren en onderbouwde keuzes maken

### Wat deze training bewust níet is

- Geen training coaching vaardigheden
- Geen verdieping in omgaan met weerstand

➔ Deze onderwerpen komen aan bod in de **vervolgtraining Ergocoach**.

## Resultaat

Een Ergocoach die:

- stevig staat in **eigen handelen**
- signalen van fysieke overbelasting tijdig herkent
- bewuster en veiliger keuzes maakt
- een praktisch fundament heeft om door te groeien in de rol

---

## Praktische informatie

### Duur

- 2 dagen
- Dagindeling: 9.30 – 12.30 uur | 13.00 – 16.00 uur
- Inclusief lunch

**Groepsgrootte** Maximaal 6–8 deelnemers

### Locaties

- Solutions2care – Sint Nicolaasga
- Guldman – Enschede
- Human Care Group – Nunspeet

### Investering

**€ 350 per deelnemer (excl. btw)**

Opgeven via: [trea@passievoorzorg.nl](mailto:trea@passievoorzorg.nl)

---

## Kort samengevat

Deze basistraining Ergocoach zorgt voor

**eenduidig, bewust en veilig handelen aan het bed**

en vormt de basis voor verdere verdieping in coachen en teamontwikkeling rondom veilig werken.