

## 1 daagse training Persoonsgerichte Comfortzorg

*Rust, nabijheid, en comfort in ADL zorg aan bed*

### Waarom deze training?

In de dagelijkse zorg aan bed ontstaat onrust en fysieke belasting vaak niet door één zware handeling, maar door:

- routinematig draaien en corrigeren
- versnellen van zorgmomenten
- onvoldoende afstemming op lichaamssignalen
- onbewust overnemen van beweging, eigen kunnen

Juist bij cliënten met beperkte regie of verhoogde kwetsbaarheid leidt dit tot discomfort, spanning en extra belasting voor de zorgverlener. Comfortzorg volgens haptonomische (PDL)-principes vraagt om een andere manier van kijken en handelen: minder doen, beter afstemmen.

### Wat maakt deze training anders?

- PDL-principes vertaald naar **concrete ADL-zorg aan bed**
- Werken met het **RUND-model (Ruimte – Uitnodigen – Naderen – Doorvoelen)**
- Expliciete focus op zo min mogelijk draaien
- Haptonomische principes: aanraking, nabijheid en tempo
- Veel ervaren en oefenen, met theorie als naslagwerk
- Direct toepasbaar binnen bestaande richtlijnen gezond & veilig werken

### Wat levert het op?

Na deze training:

- voeren zorgverleners ADL-zorg uit met meer rust en comfort
- (h)erkennen zij eerder spanning en weerstand bij cliënt én zichzelf
- verminderen onnodige draaibewegingen en correcties
- neemt fysieke belasting merkbaar af
- ontstaat een gezamenlijke taal rondom comfortzorg aan bed

Met winst voor: cliënt – zorgverlener – team – organisatie

### Opzet van de training

#### 1 – Comfort, nabijheid en afstemming

- Wat is comfortzorg volgens PDL?
- Lichaamssignalen herkennen: spanning, ontspanning en weerstand
- Haptonomie in de zorgpraktijk: wat doet jouw aanraking?
- Introductie RUND-model vertaald naar zorg aan bed
- Vertragen als interventie

#### Ervaringsgericht oefenen

Contact maken vóór de handeling - Tempo en timing voelen - Effect van nabijheid op ontspanning

## 2 – Praktisch oefenen ADL-zorg aan bed

Oefenen met:

- wassen en verzorgen in bed
- repositioneren zonder draaien
- ondersteunen bij zijligging
- werken met natuurlijke houding en zwaartekracht

**Aandacht voor:**

- handplaatsing
- lichaamshouding zorgverlener
- taalgebruik: uitnodigen in plaats van sturen
- fysieke belasting

## 3 – Werken met RUND in de praktijk

- **Ruimte:** eerst veiligheid, dan zorg
- **Uitnodigen:** samenwerken zonder overnemen
- **Naderen:** stap voor stap begeleiden
- **Doorvoelen:** ervaring laten landen

Reflectie:

- Wat verandert er bij de cliënt?
- Wat verandert er in jouw eigen lichaam?

## 4 – Bewuste keuzes & borging

- Wanneer is comfortzorg passend?
- Grenzen van comfortzorg en veiligheid
- Omgaan met tijdsdruk en routines
- Vertaling naar teamafspraken en dagelijkse praktijk

**Voor wie?**

Deze training is geschikt voor:

- Zorgprofessionals in VVT, gehandicaptenzorg en ziekenhuiszorg
- Zorgverleners (helpende, verzorgende, verpleegkundige, ergocoaches) die:
  - veel werken in en rondom bed
  - fysieke belasting willen verminderen
  - comfort en kwaliteit van zorg willen vergroten

Opleidingsniveau: MBO / HBO

Ervaring met ADL-zorg aan bed is vereist.

### **Kwaliteit en Veiligheid**

*De training Comfortzorg aan Bed volgens haptonomische PDL-principes ondersteunt persoonsgerichte zorg door comfort, veiligheid en nabijheid centraal te stellen tijdens ADL-zorg. Zorgverleners leren handelingen uitvoeren met minimale verstoring van houding en positie, wat fysieke belasting vermindert en cliëntcomfort vergroot. De training sluit aan bij IGJ-thema's rondom persoonsgerichte zorg, veiligheid en deskundigheidsbevordering.*

## **Praktische informatie**

### **Open inschrijving – Persoonsgerichte Comfortzorg**

2 dagdelen van 3 uur met lunch

**€ 199,00 per deelnemer excl. btw**

Inclusief lesmateriaal en praktijkgerichte oefeningen

Groepsgrootte: 6 – 8 deelnemers

### **Kort samengevat**

Deze training helpt zorgprofessionals om met minder handelingen meer comfort te creëren, met minder belasting voor zichzelf en meer rust voor de cliënt.

### **Wil je dit liever met je eigen team volgen?**

Deze training is ook **in company** beschikbaar. Vraag gerust naar de mogelijkheden.