

DON Regiodag 2018

'Blijf vitaal'

24 november | Roessingh | Enschede

Programma

10.00 - 10.30	Ontvangst met koffie, thee en krentewegge Bomenhal
10.30 - 10.40	Welkom Dagvoorzitter Peter Theeuwen, sectormanager Roessingh en Geert Henk Wessels, bestuurslid DON
10.40 - 11.00	Ouder worden met ... over vitaliteit, preventie, fitheid en zitten Revalidatiearts Claire Franke
11.00 - 11.20	Nazorg Poliverpleegkundige Mariette Dekker
11.20 - 11.40	Voeding en dwarslaesie Diëtiste Dea Schröder
11.40 - 12.00	Informatiemarkt
12.00 - 13.00	Lunch Restaurant
13.00 - 15.30	Informatiemarkt en workshops*
13.30 - 14.00	Workshop ronde 1
13.30 - 15.00	Partners voor Partners groep*
14.10 - 14.40	Workshop ronde 2
14.50 - 15.20	Workshop ronde 3
15.30	Afsluiting en borrel in het restaurant

* Op de achterzijde van het programma vindt u meer informatie over de workshops en de Partners voor Partners groep

Datum

24 november 2018

Locatie

Roessingh,
Centrum voor Revalidatie
Roessinghsbleekweg 33
Enschede

Kosten

De deelnamekosten bedragen
€ 15,00 per persoon

Aanmelden

Inschrijving en betaling via
www.dwarslaesie.nl

Contactpersoon

Marlous Oortgiesen
m.oortgiesen@roessingh.nl



Workshops

Er zijn vier verschillende workshops van een half uur, die elk drie keer worden verzorgd, om 13.30 uur, om 14.10 uur en om 14.50 uur. Hieronder vindt u een beschrijving van de verschillende workshops. U kunt kiezen welke workshops u wilt volgen en dit doorgeven via de website www.dwarslaesie.nl. Er is plek voor 20 personen per workshop. Schrijf u snel in om teleurstellingen te voorkomen.

Een slag om de arm; uitleg en advies voor vitale armen en schouders

In deze workshop geven Physician Assistant Anne Lenferink en fysiotherapeut Jocelyne Oostendorp u inzicht in de anatomie van arm en schouder en veelvoorkomende problemen met schouders en armen bij dwarslaesie patiënten. U krijgt trainingsadvies en uitleg over ergonomische principes, ontlastende hulpmiddelen en de meest geschikte timing daarvan.

De behandel (on) mogelijkheden bij pijn

In deze workshop geeft revalidatiearts Govert Snoek uitleg over verschillende soorten pijn waarmee dwarslaesie patiënten e maken kunnen hebben. Ook zenuwpijn komt hierbij aan bod. U krijgt vervolgens de gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Deze workshop geeft u meer kennis over pijn bij een dwarslaesie en de behandel (on)mogelijkheden.

Zit ik goed?

In deze workshop geven ergotherapeut Loes Mulder en fysiotherapeut Carolien Martens uitleg over een goede zithouding in uw rolstoel. Wat is belangrijk voor een adequate zithouding en wat zijn tekenen dat u niet optimaal zit? Welke afwegingen kunt u zelf maken met betrekking tot het zitten en wat zijn mogelijke gevolgen hiervan?

Handbiken: van buitenvervoermiddel tot sportactiviteit

In deze workshop informeert bewegingsagoog Rob Zandkamp u over de diverse trainings- en gebruiksmogelijkheden van de handbike. U kunt ook verschillende handbikes uitproberen, zoals aankoppelbikes (buitenvervoer) en vast-frame handbikes (sport). Voor bijna alle mensen met een dwarslaesie is handbiken een uitstekend middel om de conditie op te trainen en/of op peil te houden. Na deze workshop bent u volledig op de hoogte van deze sterk in ontwikkeling zijnde activiteit op dwarslaesiegebied.

Partners voor Partners

Bent u partner van iemand met een dwarslaesie en u wilt graag eens ervaringen uitwisselen met andere partners van mensen met een dwarslaesie? Kom dan naar de Partners voor Partners groep tijdens de Regiodag. De groep start om 13.30 uur en duurt tot 15.00 uur.

Welke onderwerpen kunnen aan bod komen?

- U komt in een rol terecht die u niet zelf hebt gekozen, hoe gaat u hier mee om?
- U kunt u als partner alleen voelen, u hebt mogelijk een andere rolverdeling dan voorheen, hebt u nog dezelfde partner?
- Hoe gaat u om met de veranderingen in de relatie?
- In hoeverre kunt u de veranderingen als gevolg van de dwarslaesie accepteren?
- Hoe maakt u tijd en ruimte voor uzelf, zonder het gevoel te hebben de ander tekort te doen?

Kortom, u wilt niet klagen, maar er wel eens over sparren met partners die 'hetzelfde' meemaken.

Let op: Deze workshop is uitsluitend bedoeld voor partners, niet voor mensen met een dwarslaesie. Voor deze sessie kunt u zich van tevoren aanmelden, dit kan via www.dwarslaesie.nl. Aanmelden op de dag zelf is niet mogelijk.