

**NIEUWE DATUM!**

Studiedag voor verpleegkundigen en verzorgenden

Het **Preventie**  
**congres**

Inzetten op preventieve **ouderenzorg**



**LET OP**

**Deze nascholing is coronaproof!**  
Veilig nascholen op 1,5 meter afstand

**Vrijdag 15 januari 2021**

Postillion Hotel Utrecht

Accreditatie wordt aangevraagd voor 5 uur bij het kwaliteitsregister V&V

**AANMELDEN OP [WWW.MARKTWO.NL](http://WWW.MARKTWO.NL)**



**Voorkómen is beter dan genezen, luidt een bekend Nederlands spreekwoord. Dat geldt zeker in de ouderenzorg. Immers, op oudere leeftijd is ‘ziek zijn’ vaak veel ingrijpender en duurt het herstel langer.**

Uit een recente peiling van V&VN blijkt dat verzorgenden en verpleegkundigen het belang van preventie bij ouderen massaal onderschrijven. Omdat preventieve zorg niet alleen onnodig leed kan voorkomen, maar ook onnodige kosten (bijvoorbeeld van een ziekenhuisopname).

Toch komen de meeste verzorgenden en verpleegkundigen in de dagelijkse praktijk veel te weinig toe aan het leveren van preventieve zorg. De voornaamste reden is ‘tijdsdruk’ gevolgd door ‘onvoldoende deskundigheid binnen de organisatie’.

Aan dat eerste kunnen wij (helaas) niets doen, aan het tweede wel. Daarom organiseren wij op vrijdag 15 januari 2021 ‘Het Preventie Congres’ waarbij de belangrijkste onderwerpen op het gebied van ouderenpreventie aan de orde komen.

Tenslotte: preventie levert meer op dan het besparen van onnodig leed bij de patiënt en minder kosten voor de gezondheidszorg. Het levert jou (en je collega’s) ook wat op. Goede preventieve zorg maakt immers dat je minder tijd kwijt bent aan het behandelen van klachten die het gevolg zijn van het gebrek aan preventie. Kortom, dit congres is de investering dubbel en dwars waard.

Wij zetten in op preventieve ouderenzorg. Doe je mee?

Met vriendelijke groet,  
Willem Korteling, cursusmanager Mark Two Academy

## Programma

09.00 uur Aankomst, registratie koffie en thee  
09.30 uur Welkom en toelichting op het programma

### **09.45 uur Meer bewegen, minder fysieke beperkingen**

Voldoende lichaamsbeweging is niet alleen goed voor de conditie. Het vermindert ook de kans op het ontstaan van (chronische) aandoeningen en fysieke beperkingen. Dat geldt niet alleen voor jonge mensen, maar ook voor ouderen. We beginnen de dag daarom met een les over beweegprogramma’s voor ouderen. Variërend van senioren fitness tot speciale programma’s voor ouderen met een chronische aandoening of voor mensen die vereenzaamd zijn. Hiermee krijg je je cliënten weer in beweging!

Liesbeth Preller specialist bij het kenniscentrum Sport & Bewegen gericht op het in beweging krijgen van ouderen en mensen met een chronische aandoening.

### **10.30 uur Decubituspreventie; met de juiste maatregelen verlaag je de kans op doorliggen**

Decubitus is een bekend fenomeen bij mensen die langdurig bed- of stoel gebonden zijn. Deze doorligwonden zijn pijnlijk, lastig te genezen en de verzorging ervan kost veel tijd. Kortom, decubitus maakt het leven van de oudere – en de zorgverlener – er niet prettiger op. Het goede nieuws is dat met de juiste maatregelen de kans op decubitus fors te verlagen is. Fris in deze les je kennis op over het voorkómen van decubitus. Zo bespaar je ouderen de ellende van decubitus en bespaar je jezelf de tijd die het behandelen van decubitus kost.

Mirjam Kempkes, wondconsulent en commissielid van WCS Kenniscentrum Wondzorg

11.15 uur Pauze

---

**11.45 uur Valpreventie: zó kun je het valrisico verminderen**

Vallen betekent bij ouderen vaak een langdurige (of zelfs permanente) achteruitgang in hun zelfstandigheid, zelfredzaamheid en mobiliteit. Op die leeftijd is een val vaak een uiting van iets anders: bijvoorbeeld een mobiliteitsstoornis, medicatiebijwerkingen, gestoorde cognitie, hart- en vaatziekten, slechtziendheid of een slechte inrichting van de omgeving. In deze les leren we je de mogelijke oorzaken van het vallen in kaart te brengen. Aan de hand van de multidisciplinaire richtlijn 'Valpreventie bij ouderen' bespreken we met welke praktische maatregelen je het risico op vallen kunt verminderen. Zodat de cliënt langer van zijn/haar zelfstandigheid en zelfredzaamheid kan genieten.

Nathalie van der Velde, hoogleraar Ouderengeneeskunde, in het bijzonder Valpreventie, Amsterdam UMC (locatie AMC)

---

12.30 uur Lunch

---

**13.15 uur ZORG OOK GOED VOOR JEZELF! (Deze sessie gaat over jou)**

Om te voorkomen dat jijzelf klachten krijgt van alle zorgtaken die je moet doen, organiseren wij ook twee lessen waarin jij centraal staat. Want wie niet goed voor zichzelf kan zorgen, kan dat ook niet voor een ander.

**Les 1. Fysieke belasting: ergonomisch werken**

**Les 2. Psychische belasting: omgaan met werkdruk en stress**

**14.15 uur Eenzaamheid: dit zijn acties om patiënten uit hun isolement te krijgen**

Het overlijden van een dierbare, een scheiding, een verhuizing: allemaal zaken die kunnen bijdragen aan een afname van sociale contacten. Vooral ouderen hebben moeite om vervolgens een nieuw sociaal netwerk op te bouwen. Dit leidt tot eenzaamheid. Van de alleenstaanden ouder dan 75 jaar lijdt maar liefst 1 op de 10 aan 'intense' eenzaamheid, wijzen de statistieken uit. Dat is niet alleen diep triest, het gaat ook gepaard met een verhoogd risico op een lichamelijke verwaarlozing, depressie en tot vervroegd overlijden. We bespreken in deze les de verschillende acties die je kunt ondernemen om eenzame patiënten uit hun isolement te krijgen, hen te helpen nieuwe sociale contact te leggen en zo hun leven weer meer betekenis te geven.

Theo van Tilburg is professor in de sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, gespecialiseerd in eenzaamheid bij ouderen

---

15.00 uur Korte pauze

---

**15.15 uur Zó gaat de juiste mondzorg in z'n werk!**

Een vieze tong, een droge mond, ruiken uit de mond, kiespijn of een slecht zittende gebitsprothese. Problemen in de mond kunnen grote gevolgen hebben voor ouderen. Het kan leiden tot ondervoeding, en brengt ook een verhoogd risico op ontregelde bloedsuikerspiegels en longontsteking. Medicijngebruik en systemische ziekten zijn complicerende factoren, die niet te veranderen zijn. Maar veel mondproblemen kan je verhelpen of voorkomen met de juiste mondzorg. We laten je zien hoe dat in z'n werk gaat.

Ineke Lefferts-Fransen, mondhygiënist gespecialiseerd in mondzorg bij (kwetsbare) ouderen

**16.00 uur Infectiepreventie; zorg voor optimale hygiëne en voorkom verspreiding**

Ouderen zijn gevoeliger voor infecties. Goede hygiëne – bij zowel de zorgprofessionals als bij ouderen zelf – is daarom (letterlijk) van levensbelang. In deze les leggen we uit wat goede hygiëne precies inhoudt en hoe je de kans op infecties zo klein mogelijk houdt. Wat kun jij zelf doen? Hoe kan de zorginstelling bijdragen aan optimale hygiëne? En is er toch een infectie ontstaan, hoe voorkom je dan verdere verspreiding ervan?

Patrick van de Poel, deskundige infectiepreventie in zorginstellingen en ziekenhuizen, HIP Hygiëne en Infectiepreventie

---

16.45 uur Einde programma



# Algemene informatie

## Datum en locatie

Vrijdag 15 januari 2021 in het Postillion Hotel Utrecht.

---

## Corona maatregelen

In goed overleg met de locatie treffen wij alle noodzakelijke maatregelen om u geheel 'Corona proof' te kunnen ontvangen. De locatie wordt zo ingericht dat deelnemers en personeel 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden. Er wordt een strikt hygiënebeleid gevolgd. Mocht de actualiteit rond Corona daar t.z.t. onverhoopt aanleiding toe geven, dan bieden wij u een alternatief voor deze live bijeenkomst.

---

## Doelgroep

Verzorgenden en Verpleegkundigen.

---

## Accreditatie

Wordt voor 5 uur aangevraagd bij het Kwaliteitsregister Verpleegkundigen & Verzorgenden.

---

## Kosten

De kosten voor deelname aan dit congres zijn €215 (p.p.).

Mark Two Academy is als geregistreerde instelling voor kort beroepsonderwijs vrijgesteld van BTW

---

## Annuleren

Tot twee weken voor de bijeenkomst kan je, uitsluitend schriftelijk, annuleren. Wij brengen dan €25,- annuleringskosten in rekening. Daarna ben je het volledige registratiebedrag verschuldigd. Je kan dan nog wel een collega in jouw plaatst laten deelnemen. Neem daarvoor contact op met ons secretariaat.

---

## Aanmelden

Aanmelden kan via de website [www.marktwo.nl](http://www.marktwo.nl).

---

## Meer informatie

Willem Korteling, cursusmanager  
Postbus 358, 3830 AK Leusden,  
Tel. 033 4345730, fax. 033 4345720,  
Email: [info@marktwo.nl](mailto:info@marktwo.nl)



**AANMELDEN OP [WWW.MARKTWO.NL](http://WWW.MARKTWO.NL)**