

## **Opleiding Ergocoach Zorg *Online en Praktijk (individueel)***

In deze opleiding worden de kennis en vaardigheden aangereikt om zorgmedewerkers op de werkplek te kunnen coachen naar een cliëntgerichte en ergonomisch verantwoorde werkwijze. Daarnaast wordt er veel aandacht besteed hoe de aanpak fysieke belasting blijvend geborgd kan worden. De theorie wordt aangeboden in Leerpunt OnLine (LOL, de onlineleeromgeving van Zwaartepunt), het geleerde wordt toegepast én verdiept tijdens de praktijkdagen. Daarnaast is er de mogelijkheid om modules apart te volgen waardoor een training op maat gegeven kan worden (informatie via [contactformulier](#)).

### **Visie Zwaartepunt**

De kwaliteit in zorg en in contact met cliënten, loopt als een rode draad door de opleidingen en trainingen van Zwaartepunt heen. Contact zien we als de voortdurende dynamiek die er is tussen mensen en welke de sleutel vormt tot verbetering van de kwaliteit in zorg en werk. Zwaartepunt stimuleert de zorgverlener én de cliënt om samen te werken binnen de ergonomische praktijkrichtlijnen.

Contact en dynamiek zijn zichtbaar bij het in beweging brengen, het bewegen raken, actie versus reactie én het zoeken naar beweegredenen of oorzaken hiervan. Dit komt op allerlei manieren terug in onze werkwijze.

Ons logo symboliseert het dynamische contact tussen de cliënt en de zorgmedewerker: mensenwerk is bewegen, bewogen worden en samen onderweg zijn in wederzijds respect. Ook staat het voor het combineren van kennis en vaardigheden met gevoel voor jezelf en de ander.

### **Doelstelling**

Naast het coachen en het omzetten van adviezen naar afspraken op de werkplek, ondersteunt de ergocoach op allerlei vlakken het beleid fysieke belasting binnen de organisatie. De ergocoach is in staat te analyseren en actief mee te denken met betrekking tot de aanpak fysieke belasting.

### **Voor wie?**

Deze opleiding is bedoeld voor zorgverleners en begeleiders (vanaf opleidingsniveau 3), coördinatoren ergocoach, fysiotherapeuten, ergotherapeuten e.a. die een coachende/ondersteunende functie hebben binnen het beleid van fysieke belasting. Voor zorgmedewerkers van ziekenhuizen is er een aparte opleiding in de LOL. De opleiding is geschikt voor alle zorgsectoren.

### **Door wie?**

Opleidingsbureau Zwaartepunt verzorgt praktijkgerichte scholingen en trainingen voor zorgverleners en medewerkers binnen de zorg- en welzijnssector.

Zwaartepunt is gespecialiseerd in:

- Ergocoach opleidingen, op maat- en vervolg trainingen voor zorg, kantoor en ondersteunende diensten

- Basis- en op maat trainingen voor medewerkers zorg, ondersteunende diensten en kantoor
- Seminars, Specialisatie, Transfertrainingen op maat en Beleid rondom ziektebeeld Obesitas
- Praktisch toegepaste coaching op houding, beweging en interactie cliënt

De docenten hebben allen ruime ervaring als docent en als oefentherapeut, ergotherapeut, verpleegkundige, ergocoach of fysiotherapeut.

### **Inhoud en werkwijze**

Deze gecombineerde Online en Praktijktraining bestaat uit 2 onderdelen:

- Het theoriedeel met lessen, opdrachten en stimulerende quizen in de online leeromgeving van Zwaartepunt, *Leerpunt OnLine* (LOL). Via Videobeeldsessie, Vraag & Antwoord (V&A) genaamd, is er ook ruimte om vragen te stellen over de lesstof en opdrachten.
- Het praktijkdeel waarbij men fysiek bij elkaar komt.

De theorie wordt op een praktische wijze uitgewisseld, toegepast, verdiept en getraind tijdens het praktijkdeel.

Deze opleiding bestaat uit 6 modules:

	<b>Module</b>
1	Benaderen en begeleiden
2	Ergonomie binnen de zorg
3	Begeleiden, Verplaatsen en Tillen
4	Analyse Fysieke Belasting
5	Casus gericht werken
6	Basiscommunicatie en coaching

#### **1. Module Benaderen en begeleiden**

Tijdens deze module worden verschillende aspecten aangaande benaderen en begeleiden van cliënten uitgewerkt op basis van haptonomische principes. Deze worden gekoppeld aan praktijksituaties die de deelnemers regelmatig tegenkomen en de praktijkrichtlijnen fysieke belasting. Er worden praktische tips gegeven wat betreft de houding en het beweging van de deelnemer. Deelnemers worden zich (meer) bewust van de wijze van benaderen, interactie met de client, werkhoogte, houding en beweging. Ze toetsen zichzelf met behulp van *zelfevaluatie lijst Houding en beweging zorg®*. Ze kunnen eigen valkuilen benoemen. De punten op deze lijst zijn zo omschreven dat als men op deze wijze werkt, men automatisch voldoet aan de praktijkrichtlijnen. Deze lijst kan vervolgens ook gebruikt worden om anderen bewust te maken om hen vervolgens te coachen op de aandachtspunten. Het in beweging brengen en begeleiden van een cliënt wordt in de praktijk geoefend waarbij aansluiten op het bewegingspatroon van de cliënt en meebewegen centraal staat. De werkhoogte en de basisbewegingen omdraaien in bed, komen tot stand, gaan zitten en het lopen worden praktisch geschoold met daarin meegenomen de haptonomische aspecten. Uitgangspunt is dat de deelnemer bekwaam hoort te zijn in bovenstaande voordat men gaat coachen.



## **2. Module Ergonomie binnen de zorg**

Deze module is toegespitst op de gezondheidszorg en is zowel theoretisch als praktisch van aard. De praktijkrichtlijnen fysieke belasting lopen als een rode draad door deze module heen.

Op een praktische wijze wordt duidelijk gemaakt wat de ergonomisch verantwoorde til-, werk-, duw- en trekhoogten/-houdingen zijn. De punten op de *Zelfevaluatie lijst Houding en beweging zorg*® zijn weer gekoppeld aan deze praktijkrichtlijnen. Deze kennis wordt toegepast tijdens het invullen van analyseformulieren *Tilthermometer* en *Rugradar* voor de eigen afdeling en tijdens observatie en het coachen van houding en beweging.

## **3. Module Begeleiden Verplaatsen en Tillen**

In deze module worden manuele technieken en het goed gebruiken van hulpmiddelen op haptonomische basis en ergonomisch verantwoorde wijze aangeleerd. De deelnemer leert hoe hij/zij coachend een techniek kan overbrengen op een ander en brengt dit ook in de praktijk, ook hier komen de punten van de *zelfevaluatie lijst Houding en beweging zorg* weer terug.

De ergocoach selecteert de technieken (met/zonder hulpmiddelen) die voor cliënten/afdeling van toepassing zijn uit het document *transfertechnieken Begeleiden, Verplaatsen en Tillen* (BVT). De ergocoach leert hoe je de mobiliteit van de cliënt en gewenste technieken in het *BVT-transferprotocol* invult en wat het belang is van het bijhouden van deze protocollen.

## **4. Module Analyse fysieke belasting Zorg**

De deelnemer maakt een nulmeting van zijn/haar werkplek. Hij/zij kan vervolgens de specifieke problemen die zich voordoen op het gebied van fysieke belasting met behulp van zijn/haar collega's op de werkplek in kaart brengen en adviezen geven gericht op de werkplek. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende meetinstrumenten namelijk de *Tilthermometer*, *Rugradar* en de *Vragenlijst fysieke belasting* (laatste is ontwikkeld door Zwaartepunt i.s.m. Catharina ziekenhuis). De deelnemer presenteert de resultaten en de conclusies aan zijn/haar mededeelnemers. Ook kunnen zij naar aanleiding van de gemaakte nulmeting het management en collega's inzicht geven waar de knelpunten liggen. Om de kwaliteit te waarborgen kan de ergocoach de nulmeting zelfstandig jaarlijks herhalen. Eén van de problemen uit een meetinstrument wordt verder uitgediept met behulp van de *Probleemanalyse*. Vervolgens wordt de uitgewerkte casus voorgelegd aan de mededeelnemers. Het is de bedoeling dat er samen naar een oplossing wordt gewerkt. De ergocoach heeft zelf ook naar oplossingen gekeken maar gaat coachend te werk in het zoeken naar een oplossing.

## **5. Module Casus gericht werken**

Knelpunten die naar voren zijn gekomen door het invullen van 1 of meerdere meetinstrumenten maar ook door observatie, worden in het *Plan van aanpak* genoteerd. Vervolgens worden maatregelen/acties die uitgevoerd moeten worden om de knelpunten zoveel als mogelijk op te lossen, in het plan gezet. Het Plan van aanpak wordt zo SMART mogelijk gemaakt. Samen met de analyse kan dit als een verdieping van het onderdeel fysieke belasting van de voor organisaties verplichte RI&E (=Risico-Inventarisatie en Evaluatie) gezien worden.

Een praktische werkvorm die bijdraagt tot het oplossen van een knelpunt wordt, met behulp van de kennis, vaardigheden en inzichten opgedaan in de deze opleiding, gepresenteerd aan de mededeelnemers.

Aan de borging en implementatie aanpak fysieke belasting wordt ook aandacht besteed.

### **6. Module Basiscommunicatie en coaching**

Deze module gaat over het coachen van de houding en beweging van je collega's. Ook het positief beïnvloeden van het gedrag van je collega's is een belangrijk onderdeel van deze module. De theorie wordt in LOL doorgenomen waardoor veel ruimte voor het coachen in praktijk, specifiek gericht op houding, beweging en interactie cliënt.

De volgende onderwerpen en vragen komen aan bod:

- Beleid organisatie, Rol en verantwoordelijkheden
- Motivatie, drijfveren, hulpbronnen en belemmeringen.
- Veilige werkomgeving en veilige leeromgeving
- *Zelfevaluatielijst Houding en beweging*® (zie ook voorgaande modules) om te leren observeren, analyseren, instrueren en coachen
- Aanspreken collega's op houding en beweging en op gedrag
- Effectief communiceren d.m.v. het stellen van open, gerichte vragen en actief luisteren
- Kwaliteitscirkel basiscommunicatie en coaching
- Coachingstechnieken/werkvormen op houding en beweging, waaronder het bespreken van een *probleemanalyse* (zie module Analyse).
- Bekwaam en bereid zijn
- Strijd herkennen in taal, rationele of emotionele bezwaren
- Hoe handel je als ergocoach bij niet wenselijk gedrag

### **Data/lestijden/studiebelasting/groepsgrootte**

**Data en lestijden:** In het *Voorlopig overzicht* (zie bijlage) staan de data, lestijden en de verdeling van de modules over de Praktijkdagen en de LOL periodes.

Na bevestiging van doorgaan van de opleiding ontvangt de deelnemer nog een laatste *Overzicht*. Hierin staat informatie over de praktijkdagen, LOL-periodes en bijbehorende opdrachten, toegang tot en werken in LOL, trainingslocatie, gegevens van de docent.

#### **Studiebelasting:**

- Theorie uren in LOL: 12 uren (gemiddeld)
- Opdrachten: 18 uren (gemiddeld)
- Praktijkuren: 24 lessen (4 dagen)
- Zoom sessie: 2 x 1 uur

**Groepsgrootte:** maximaal 8 deelnemers voor de praktijkdagen.

#### **Voorwaarden**

- **Inschrijven:** De deelnemer vult het *inschrijfformulier opleiding ergocoach zorg en aanvangscompetenties* van de opleiding in. Wanneer de deelnemer gebruik wil maken van accreditatie punten moet het persoonlijke kwaliteitsregisternummer op het inschrijfformulier vermeld te staan. Dit moet minimaal 4 weken voor aanvang in bezit zijn van Zwaartepunt.

- **Computer:** De deelnemer moet de mogelijkheid hebben om op de computer of laptop te kunnen werken in de LOL. Dit is ook nodig om bestanden in LOL te kunnen openen en opdrachten te uploaden. Daarnaast moet men opdrachten ook per mail kunnen versturen naar de docent en mail kunnen ontvangen. Binnen de eigen organisatie wordt verwacht dat er ondersteuning kan worden gegeven als de deelnemer niet voldoende computervaardig is.
- **Digitale documenten:** De deelnemer kan per module de digitale naslagwerken, opdrachten, leerdoelen en documenten downloaden in LOL. Het gebruik van de documenten wordt uitgelegd in LOL en/of tijdens de praktijkdagen, men hoeft deze niet uit te printen. **Het gebruik van deze documenten is uitsluitend toegestaan binnen de organisatie waarvoor men werkt!**
- **Afmelden:** Bij ziekte, vroegtijdig stoppen of andere redenen wordt verwacht dat de docent en eigen organisatie op de hoogte worden gesteld per mail. De deelnemer zorgt zelf actief voor het inhalen van gemiste lesstof/dag door contact met Zwaartepunt op te nemen en afspraken te maken, ook over de onkosten.

### Kwalificatie

Wanneer de deelnemer de **opdrachten** heeft geüpload, naar behoren heeft uitgevoerd, **alle modules** met goed gevolg doorlopen heeft, **praktisch voldoende vaardig** is en **100% aanwezig** geweest is tijdens **de praktijkdagen**, ontvangt men na afloop het **certificaat ergocoach zorg**.

Is dit niet het geval dan wordt in overleg bepaald op welke wijze de deelnemer alsnog het certificaat kan behalen of een deelcertificaat ontvangt.

### Accreditatie

De *opleiding tot ergocoach zorg online en praktijk* is geaccrediteerd voor paramedici (ADAP) o.a. ergotherapeuten en oefentherapeuten (42 punten) en voor V&V (verpleegkundigen en verzorgenden) en voor fysiotherapeuten KNGF (24 punten voor 4 praktijkdagen en 30 punten voor theorie in LeerpuntOnLine, totaal 54 punten). Fysiotherapeuten ontvangen een certificaat met het aantal accreditatiepunten en het ID-nummer van de opleiding tot Ergocoach Zorg Online en Praktijk, welke geaccrediteerd is in het kwaliteitsregister V&V. Het certificaat wordt door de fysiotherapeut zelf toegevoegd in het Individueel Register (KRF NL).

### Informatie en vragen

Voor meer informatie en data, bezoek onze website [www.zwaartepunt.nl](http://www.zwaartepunt.nl): Ga naar "contact" en/of "agenda" of bel ons 0497 550354 ☎

Voor een volledig overzicht van hoe wij met uw persoonsgegevens omgaan, verwijzen we u graag naar onze [privacyverklaring](#)