



NIEUW: PROCESMATIGE ADEM- EN ONTSPANNINGSTHERAPIE



DR. JAN VAN DIXHOORN

Arts, Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie



MICHAEL SCHERMER

Coördinator deskundigheidsbevordering NPi

Het NPi brengt u de opleiding 'Procesmatige adem- en ontspanningstherapie'. Deze opleiding tot adem- en ontspanningstherapeut bestaat uit drie delen. We bieden de opleiding aan samen met het Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie. Deel 1 kunt u volgen bij het NPi, op tien woensdagen tussen november 2017 en april 2018; de delen 2 en 3 starten respectievelijk in het najaar van 2018 en het najaar van 2019 bij het Van Dixhoorn Centrum.

Uit omvangrijke meta-analyses* komt naar voren dat ontspanning een statistisch hoog significant, maar gemiddeld matig groot, effect heeft op de klachten van diverse patiëntengroepen. Het gemiddeld beperkte effect is te verklaren vanuit het onderscheid tussen 'strain' en 'stressoren'. Indien er overmatige spanning bestaat binnen het individu, maar zonder duidelijke stressor (= gewone overspanning), dan is het klinisch effect groot; indien er concrete spanningsbronnen bestaan die de spanning en klachten in stand houden, dan zal het effect klein zijn. Het gemiddelde effect is dan inderdaad matig groot.



Bij een intake is niet altijd vast te stellen of er wel of niet sprake is van een duidelijke stressor. Vanuit een procesmatige benadering wordt ontspanning daarom niet doelgericht op klachtreductie ingezet, maar op een open en onderzoekende manier: samen met de patiënt onderzoeken of en op welke manier spanning kan afnemen. De indicatiestelling vindt plaats in een 'proefbehandeling' van circa vier sessies.

Individuele behandeling

Uit dezelfde meta-analyses komt naar voren dat er geen bewijs is voor specifieke effecten van specifieke ontspanningstherapieën. Aan de andere kant blijkt in de praktijk steeds weer dat verschillende individuen goed reageren op verschillende modaliteiten van spanningsregulatie. Het uitgangspunt van een 'procesmatige' aanpak van ontspanning is daarom dat de behandeling aangepast wordt aan het individu en dat de patiënt zich niet hoeft aan te passen aan het protocol van een specifieke methode.

Van zelf ervaren naar zelf geven

De cursist leert in deze opleiding een groot aantal modaliteiten van instructie; in principe alle manieren waarop een individu

de eigen spanning kan regelen. Deze worden in deel 1 vanuit de eigen ervaring aangeleerd. De manuele technieken komen vooral in deel 2 aan de orde. In deel 3 geven de cursisten zelf de instructies en wordt de keuze, opbouw en variatie hiervan besproken.

Proefbehandeling: de rol van spanning

Een proefbehandeling wordt primair geëvalueerd door de mate van spanning te beoordelen en vervolgens of klachten goed reageren op reductie van spanning. Voortzetting van therapie is dan aangegeven. Zo niet, dan wordt verder gezocht naar spanningsbronnen op de achtergrond. In deel 1 leert de cursist de inhoud van zo'n evaluatie, in deel 2 en 3 worden, onder supervisie, twee proefbehandelingen uitgevoerd. In een casus met een langere duur wordt beoordeeld of voortzetting terecht was en wat het heeft opgeleverd. De opleiding wordt afgesloten met een 'eindcasus' en een persoonlijk verslag. Na een succesvolle afronding bent u adem- en ontspanningstherapeut, een door diverse zorgverzekeraars erkend specialisme met een eigen tarief. U bent dan onder andere gekwalificeerd om met een proefbehandeling de rol van gewone overspanning in klachten te bepalen.



Jan van Dixhoorn en Harm Askes (Hoofd deskundigheidsbevordering NPi) tekenen de overeenkomst tussen het NPi en het Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie.

* Bronnen zijn op aanvraag beschikbaar bij de auteur, dr. Jan van Dixhoorn.



LEERLIJN 'STRESS-GERELATEERDE KLACHTEN' VERNIEUWD EN UITGEBREID



MICHAEL SCHERMER

Coördinator deskundigheidsbevordering NPi

Het is niet noodzakelijk om de cursussen binnen de leerlijn in de aangegeven volgorde te volgen. U oriënteert zich via de cursusbeschrijvingen hieronder en op www.npi.nl en vervolgens bepaalt u zelf waar u insteekt. Stelt u persoonlijk advies op prijs, dan kunt u daarvoor terecht bij Michael Schermer, coördinator deskundigheidsbevordering (michael.schermer@npi.nl of 06 15 87 16 73).

'Fysiotherapie: kunst en kunde'

Tijdens deze eendaagse cursus krijgt u een fysiotherapeutisch, beroepsspecifiek klinisch redeneermodel aangereikt en wordt toegelicht hoe u de uitkomsten van het klinisch redeneren adequaat in patiëntendossiers kunt noteren. De eerstvolgende cursus staat gepland op dinsdagmiddag en -avond 10 oktober 2017.

'Stressgerelateerde klachten: a state of the art'

In deze eendaagse cursus krijgt u inzicht in de meest recente kennis betreffende de invloed van stress op het ontstaan en het in stand houden van gezondheidsproblemen die een indicatie vormen voor fysiotherapie. U krijgt deze kennis aangereikt vanuit

De leerlijn 'Stressgerelateerde klachten' binnen het NPi-scholingsaanbod beoogt meer kennis, inzicht en tools te geven voor de behandeling van mensen met stressgerelateerde klachten. De leerlijn bestaat uit twee scholingsroutes met ieder een eigen focus en die elkaar ook goed aanvullen. Het betreft de route 'Pijn en vermoeidheid' en de route 'Spanning en ontspanning'. Geheel nieuw is de opleiding 'Procesmatige adem- en ontspanningstherapie'.

verschillende domeinen, zoals de stressfysiologie, de psychofysiologie en de psychologie. De eerstvolgende cursus staat gepland op maandagmiddag en -avond 8 januari 2018.

Scholingsroute 'Pijn en vermoeidheid'

'Grip op (chronische) pijn en vermoeidheid'
Deze tweedaagse cursus heeft tot doel het 'onvoldoende verklaarde' begrijpelijk te maken. Na de cursus bent u op de hoogte van de meest recente concepten en inzichten met betrekking tot de complexe fenomenen pijn en vermoeidheid en de beïnvloeding ervan. U leert ook hoe u deze kennis met therapeutisch effectieve educatietechnieken op de cliënt overbrengt. De eerstvolgende cursus staat gepland op vrijdag 24 november en vrijdag 8 december 2017.

'De gedragsgeoriënteerde aanpak bij chronische pijn en vermoeidheid. Een praktische training'

In deze cursus leert u in twee dagen hoe en wanneer u op succesvolle wijze Graded Activity in kunt zetten voor toename van de

lichamelijke fitheid van een cliënt en het helpen realiseren van persoonlijke waarden en doelen. Het verminderen van vermoeidheid verdient in veel gevallen aparte aandacht, wil men stagnatie en terugval voorkomen. Met de methode 'Opbouw van Reserves' krijgt u hiervoor een belangrijke nieuwe tool in handen. De eerstvolgende cursus staat gepland op vrijdagmiddag en -avond 17 maart en zaterdag 18 maart 2017.

Scholingsroute 'Spanning en ontspanning'

'Lichaamsbewustwording en stressmanagement'

Bij cliënten met stressgerelateerde klachten ontbreekt het vaak aan adequaat lichaamsbewustzijn. Tijdens deze uiterst praktische tweedaagse cursus krijgt u diverse lichaamsbewustwordings- en stressmanagementtechnieken gedemonstreerd en u gaat ze oefenen. Deze technieken dienen ter verbetering van de zelfregulatie van mensen bij wie spanning en persoonsgebonden factoren het fysiologische herstelproces in de weg staan. De eerstvolgende cursus staat gepland op dinsdag 9 januari en woensdag 10 januari 2018.

Opleiding 'Procesmatige adem- en ontspanningstherapie'

Vanaf 2017 kunt u bij het NPi de opleiding 'Procesmatige adem- en ontspanningstherapie' volgen. Het NPi biedt deze opleiding, die uit drie delen bestaat, samen met het Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie aan. Na een succesvolle afronding bent u adem- en ontspanningstherapeut, een door diverse zorgverzekeraars erkend specialisme met een eigen tarief. Op pagina 5 leest u meer over deze opleiding.

De leerlijn 'Stressgerelateerde klachten' ziet er zo uit:

