

Donderdag 8 december 2022

Uitzending: 15.00 uur - 16.30 uur

SLAPEN EN BEWEGEN: ONLOSMAKELIJK MET ELKAAR VERBONDEN

LIVE
WEBINAR



Streven naar optimale fysieke fitheid

scem.

“Goed slapen is essentieel voor het welslagen van uw oefenprogramma”

In de nieuwe 24-uurs beweegrichtlijn is recent slapen toegevoegd als belangrijk onderdeel in het nastreven van optimale fysieke fitheid. En dat is niet verwonderlijk: goed slapen is essentieel voor groei en herstel, en voor de ontwikkeling. Juist de kinderen voor wie goed slapen extra belangrijk is, zoals kinderen met een ontwikkelingsachterstand, chronische aandoeningen of SOLK klachten, hebben meer slaapproblemen. Slapen kent een sterke relatie met bewegen: voldoende bewegen overdag leidt tot betere slaap, maar fysieke inspanning te laat op de dag kan het slapen juist verslechteren. Omgekeerd kan beter slapen er ook toe leiden dat er meer energie overdag is om een fysiotherapeutisch programma tot een goed einde te brengen. In dit webinar geeft *Sigrid Pillen, kinderneuroloog/somnoloog* u inzicht in de complexe bi-directionele relatie tussen bewegen en slapen. Daarnaast leert u wat u als therapeut kan bijdragen in het signaleren en behandelen van slaapproblemen en hoe u kind en ouders goede evidence based adviezen kunt geven om de slaap te verbeteren.

P.S. Op 26 januari geeft Sigrid Pillen een verdiepende sessie in Kasteel Groeneveld Baarn waarin u samen interactief aan de slag gaat met veelvoorkomende slaapproblemen bij kinderen en jongeren, kijkt naar achterliggende oorzaken en uw rol in de behandeling.

Inschrijving

Het inschrijfgeld bedraagt € 49
Bij deelname aan dit webinar ontvangt u € 10
korting op het inschrijfgeld van de verdiepende
sessie op 26 januari

Doelgroep

(Kinder)fysiotherapeuten, oefentherapeuten,
gedragstherapeuten en ergotherapeuten

Accreditatie

Kwaliteitshuis Fysiotherapie (samenwerking
Keurmerk en KRF), VGCT en ADAP

Docent

Sigrid Pillen, kinderneuroloog-somnoloog,
Kinderslaapexpert BV

Datum en uitzending

Donderdag 8 december 2022
Uitzending: 15.00 - 16.30 uur

Informatie

SCeM
Postbus 21, 4196 ZG Tricht

telefoon 0345-576642

e-mail scem@scem.nl

twitter @SCeM

Voor meer bijeenkomsten: www.scem.nl