



# Docendo Orbis

" 'n wereld in nascholing "

Programma nascholing Bonaire 3 – 10 oktober 2020

25 uur nascholing

## **Dermatologie (10 uur)**

Veel voorkomende periorale en gelaats-dermatosen

Aan de hand van beeldende casuïstiek, interactieve presentatie en groepsdiscussie zullen veel voorkomen gelaatsdermatosen worden besproken. Naast inflammatoire dermatosen is er een groeiende groep patiënten met (pre-)maligniteiten. Zowel herkenning, etiologie als behandeling zullen aan bod komen. Er zal aandacht geschonken worden aan de rol van de huisarts en tandarts bij het herkennen, behandelen en verwijzing van dermatologische patiënten. Er is tevens aandacht voor kleine chirurgische vaardigheden, cosmetiek en anatomie. Tijdens de nascholing worden de richtlijnen van het NHG gehanteerd.

Onderwerpen (kan op verzoek van de cursisten ter plekke aangepast worden):

Gelaatsdermatosen/periorale dermatosen:

- Periorale dermatitis
- Seborroisch eczeem
- Psoriasis capitis
- Acne en rosacea
- Rol van stress bij inflammatoire dermatosen

- Beschikbaarheid van dermatologische behandelproducten

#### (Intra)orale pathologie

- Cheilitis
- Lichen planus
- Neoplasmata

#### (Pre-)maligniteiten

- Toename van (pre-)maligniteiten, rol van huisarts en tandarts in het herkennen en behandelen
- Actinische keratosen
- Lentigo solaris/maligna
- Basaalcelcarcinoom
- Plaveiselcelcarcinoom
- Hulp van Dermatoscopie
- Biopten/cryotherapie
- Behandeling met efudix voor (pre-)maligniteiten
- Excisies in het gelaat

#### **Leerdoelen:**

- Optimaliseren begrip van dermatosen en maligniteiten in het gezicht
- Besef van toename van huidziekten, rol van stress en levensstijl
- Rol voor de huisarts en tandarts bij herkenning/behandeling van veel voorkomende dermatosen
- Doelmatig verwijzen en onderscheid maken tussen pluis en niet pluis
- Inleiding dermatoscopie en vaardigheden van kleine chirurgie

#### **Oogheelkunde (10 uur)**

Een nascholing waarbij de richtlijnen van het NHG worden gehanteerd. Aan de hand van veel casuïstiek, zal door middel van “spot-diagnosen”, kwisvragen en groepsdiscussie de praktijk van de oogheelkunde bij de huisarts worden behandeld. Zowel de voorkant als de achterkant van de oogzorgtrajecten komen aan bod: Triage door huisarts/POH; samenwerking met optometrie en verschuiving oogzorg van 2e naar eerste lijn; verwijsadviezen en spoed/geen spoed naar tweede lijn.

Er is tevens aandacht voor kleine chirurgische vaardigheden, waarbij aan de hand van video-fragmenten uitleg zal worden gegeven. Na de cursus bestaat de mogelijkheid van hands-on praktijk oefeningen op de poliklinische ok.

Onderwerpen (kan op verzoek van de cursisten ter plekke aangepast worden):

- Het oogonderzoek in de eerste lijn
- Het rode oog
- Spoed in de oogheelkunde
- Chalazion, verwijderen corpus alienum en andere kleine chirurgie
- Nieuwe ontwikkelingen in de medische retina: maculadegeneratie, diabetische retinopathie, intra-vitreale behandelingen ea.
- Samenwerking eerste en tweede lijn, rol van optometrie
- Refractiechirurgie, technieken en rol van huisarts
- Epidemiologie en behandeling van cataract

#### **Leerdoelen:**

- Beter begrip van onderzoeksmogelijkheden bij POH en HA
- Inzicht hoe je gebruik maakt van de optometrist, in plaats van andersom
- Doelmatiger verwijzen en onderscheid maken tussen plus en niet plus
- Wegnemen twijfel en aanleren vaardigheden van kleine ooglidchirurgie
- Beter begrip van de richtlijnen en hoe toe te passen
- Betere kennis over de huidige stand van zaken met betrekking tot oogheelkundige behandel modaliteiten bij uiteenlopende aandoeningen en vragen

#### **Introductiecursus LEAN voor de huisartsenpraktijk (1 uur)**

Een cursus waarbij door middel van praktijkvoorbeelden en oefeningen duidelijk gemaakt wordt hoe procesverbeteren kan bijdragen aan een fijnere praktijkvoering. De "lean filosofie" biedt handvatten om met meer plezier, efficiëntere maar vooral betere zorg voor onze patiënten te realiseren.

Leerdoelen:

- Kennis over procesverbeteren d.m.v. Lean verkrijgen
- Eenvoudige stappen om binnen de eigen praktijk van start te gaan aanleren
- Verbazen en verwonderen over hoe het slimmer kan

## **Mindfulness voor huisartsen ( 4 uur)**

Een introductie cursus voor huisartsen en andere zorgprofessionals.

Trainer:

Maria Veraart-van Wezel, MSc., SPV 24-uurs crisisdienst GGZ, Consultant van de Psycho- Social Care Unit van Artsen zonder Grenzen, MBSR 1e graads Mindfulness trainer.

Een uitpuilende wachtkamer, 'tussendoorvragen' van de assistente, rinkelende telefoons, ongeduldige specialisten aan de telefoon, binnenkomende post en dan nog die spoedvisite... O ja, en ook nog een thuisfront...

Herkenbaar?

Hoeveel energie heb jij nog over aan het eind van de dag? Helaas is het veel zorgverleners niet van nature gegeven goed voor zichzelf te zorgen... Als ervaringsdeskundige is dit voor mij in ieder geval zeker wel herkenbaar.

Een huisarts heeft vaak hart voor het werk, maar blijkt steeds vaker een hoge werkdruk te ervaren en wel eens last te hebben van signalen van overspannenheid. Uit onderzoek is gebleken dat Mindfulness en meditatie kunnen bijdragen aan balans, veerkracht en tevredenheid over je werk. Stress vermindert de kwaliteit van uw werk, volgens een overzichtsartikel in The New York Times. En in 2012 schreef Medisch Contact dat huisartsen veel kunnen leren van mediteren: met volle aandacht doen wat je doet, helpt om beter om te gaan met de drukte en dilemma's die de medische praktijk met zich meebrengt.

( Sophie Broersen: 'Stil, mama zit!', zen meditatie voor huisartsen. Medisch Contact, 18 mei 2012, 1206 – 1209)

Door regelmatige beoefening van Mindfulness lukt het mij om beter zorg te dragen voor mijzelf. Goede zorg voor jezelf ligt aan de basis van goede zorg voor anderen. Het levert een bijdrage aan plezier in je werk en aan een goede arts-patiënt relatie.

Opzet van het mindfulness programma voor huisartsen:

Tijdens de introductie training ervaar je wat mindfulness is. De eerste ochtend zal gedurende 2 uur een mindfulness trainingsbijeenkomst gehouden worden. Vooral het ervaren staat voorop, o.a. met geleide aandachtsoefeningen en bewegingsoefeningen.

Vervolgens zal dagelijks het ochtendprogramma gestart worden met een ruim 1 uur mindfulness sessie, met een opbouwend programma. Hierbij zal het focus liggen op het meer bewust zijn wat er van moment tot moment aanwezig is bij jou. Er zal tevens achtergrondinformatie worden gegeven over indicaties voor verwijzing en hoe mindfulness in jouw eigen praktijk ingezet kan worden.

Er worden oefeningen aangereikt, die je kunt toepassen in het dagelijks leven: thuis en op het werk. Naast het volgen van de bijeenkomsten wordt van je verwacht dagelijks tijd vrij te maken om zelf de aandachtsoefeningen te doen en wat leeswerk ter verdieping.

Specifieke thema's tijdens de sessies zijn: communicatie met patiënten/ families, reageren op lijden, moeilijke beslissingen, fouten, professionaliteit, compassie, zelfzorg, veerkracht en burn-out.

Doel van de aangeboden mindfulness training is tweeledig:

De huisarts leert mindfulness voor zichzelf toepassen, wat een positief effect kan hebben op rust, effectiviteit, kwaliteit en plezier in het werk. De focus is trainen van vaardigheden van opmerkzaamheid en ontwikkelen van adequate respons op stress.

De arts leert tevens waar de patiënten, uit eigen praktijk, baat kunnen hebben bij mindfulness.

De werkvormen zijn praktisch van aard, zodat de arts ze vrij eenvoudig kan integreren in zijn/haar dagelijks leven.

**Leerdoelen:**

- \* Stimuleren van het vermogen tot zelfbewustzijn in stressvolle en veeleisende situaties.
- \* Verhogen van zelfbewustzijn en zelfcontrole tijdens het klinisch werk
- \* Verbetering van het vermogen van artsen om aan de behoeften van de patiënt te voldoen, fouten te verminderen en erop te reageren
- \* compassie beoefenen en aandacht te schenken aan hun eigen welzijn