



## Workshops rug- en nekproblemen: beeldschermwerk – stresshantering – beter slapen

informatie voor patiënten

## **VOOR WIE?**

Mensen die de rug- of nekschool of het Revita-programma van UZ Leuven volgen of hebben gevolgd, mensen die individueel in behandeling zijn op ambulante revalidatie.

## **DOEL**

Met de workshops willen we u richtlijnen, praktische tips en informatie geven om mogelijke overbelasting door beeldschermwerk, stress of slecht slapen onder controle te krijgen. In de workshop beeldschermwerk leert u uw bureau optimaal in te stellen. De workshops stresshantering helpen u om stress te detecteren en aan te pakken. In de sessie beter slapen bekijkt u welke factoren kunnen bijdragen tot een slaapprobleem en krijgt u advies om uw slaappatroon te verbeteren.

## **WORKSHOP BEELDSCHERMWERK**

In deze workshop bekijken we hoe het werken aan een beeldscherm tot overbelasting kan leiden. We bespreken in detail wat goede bureaustoelen zijn, wat de juiste bureauopstelling is, hoe u aan een beeldscherm moet werken en welke hulpmiddelen er op de markt zijn om de belasting een stuk weg te nemen. Ook bekijken we de mogelijkheden om regelmatig kleine rustpauzes in te lassen.

## **WORKSHOP STRESS**

Te veel stress kan leiden tot een daling van creativiteit, minder goede prestaties, verkeerde beslissingen. U hebt ook meer kans om ziek te worden. Deze workshop geeft inzicht in de oorzaken van stress en helpt het risico op spanningsklachten in beeld te brengen. Er worden praktische tips en oefeningen gegeven om zelf actief mee aan de slag te gaan. De bedoeling is om u weerbaarder te maken tegen stress, van welke aard dan ook.

## WORKSHOP BETER SLAPEN

Een goede nachtrust is essentieel in het herstelproces van pijnklachten. In deze workshop staan we stil bij feiten en mythes over een gezond slaappatroon. Ook bespreken we de vicieuze cirkel tussen pijnklachten en slaapproblemen. In het tweede deel gaan we in op de aanpak van slaapproblemen, met tips en advies over hoe u uw slaappatroon kan verbeteren. Ook het belang van een goed ondersteunend bedsysteem wordt bekeken.

## PRAKTISCH

De workshops gaan door in groepen van maximum 10 mensen. Meestal vinden de workshops overdag plaats, af en toe wordt er ook een avondworkshop aangeboden. Elke workshop duurt twee uur. Voor de workshop van beeldschermwerk geldt een verminderd tarief door tussenkomst van het RIZIV. Voor de overige workshops geldt de volgende regeling: als u de nekschool of het Revita-programma volgde, geldt ook het verminderde tarief. Als u geen van deze programma's volgde, betaalt u voor de workshops 15 euro zonder terugbetaling door het RIZIV.

Inschrijven kan via het onthaal CERM, tel. 016 34 85 50. Data van recente workshops kan u ook opvragen via het onthaal CERM.

## MEER INFO?

CERM UZ Leuven, tel. 016 34 85 50

Beeldschermwerk: Leen Vervaet, tel. 016 34 85 77

Stresshantering, beter slapen: Annelore Roose, tel. 016 34 26 76

© mei 2013 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze folder werd opgesteld door de dienst fysische geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700479](http://www.uzleuven.be/brochure/700479).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 34 49 00  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

