

+ Van 'heffen en tillen' naar integrale ergonomie in de chronische zorg

Praktische technieken
voor het ergonomisch,
veilig en comfortabel
verplaatsen van
zorgvragers in langdurige
zorgsituaties



24/09 -
GENTBRUGGE
12/11 -
DIEPENBEEK

Chronische zorg omvat langdurige zorgsituaties waarin mensen regelmatig of continu ondersteuning nodig hebben. Denk hierbij aan zorg in woonzorgcentra, thuiszorg of gehandicaptenzorg. In deze context is het essentieel om ergonomische technieken te beheersen, zodat zorgverleners hun werk op een veilige, comfortabele en ethische manier kunnen uitvoeren.

Tijdens deze opleiding ontdek je hoe je transfers op een verantwoorde manier uitvoert met aandacht voor het welzijn en de waardigheid van zowel zorgvrager als zorgverlener. Zo voorkom je lichamelijke belasting en vergroot je het comfort en de veiligheid voor iedereen.

VOOR WIE IS DEZE OPLEIDING BEDOELD?

Deze training richt zich specifiek tot zorgverleners actief in de chronische zorgsector, waaronder medewerkers uit:

- + Woonzorgcentra
- + Thuiszorgdiensten
- + Gehandicaptenzorginstellingen

Maar ook:

- + Preventieadviseurs
- + Leerkrachten in zorgopleidingen

Deze opleiding is geschikt voor jou als je:

- + Transfers ethisch en verantwoord wil uitvoeren.
- + De veiligheid en waardigheid van de zorgvrager centraal stelt.
- + Jouw eigen lichamelijke belasting duurzaam wil verminderen.

WAT LEER JE CONCREET?

- + Risico's van transfers in de zorg herkennen en efficiënt minimaliseren.
- + Praktische technieken toepassen met aandacht voor vijf cruciale factoren: zorgvrager, hulpmiddelen, omgeving, zorgverlener en organisatie.
- + Diverse transfertechnieken beheersen, met én zonder hulpmiddelen.
- + Bijdragen aan duurzame inzetbaarheid en het behoud van gezondheid van zorgverleners op lange termijn.





Van 'heffen en tillen' naar integrale ergonomie in de chronische zorg

24/09 -
GENTBRUGGE
12/11 -
DIEPENBEEK

INHOUD VAN DE OPLEIDING

- + Toelichting van belangrijke ergonomische concepten en methodieken.
- + Praktisch oefenen van transfersituaties: binnen en buiten het bed, ondersteuning bij het opstaan, en diverse verplaatsingen.
- + Gebruik van gebruiksvriendelijke risicoanalyse-tools en evaluatie van geleerde technieken.

HOE VERLOOPT DEZE OPLEIDING?

- + Actieve en interactieve aanpak met ruimte voor persoonlijke ervaringen.
- + Praktische oefeningen gebaseerd op realistische situaties.
- + Kleine groepen (max. 20 deelnemers) zorgen voor optimale interactie en maximale persoonlijke begeleiding.

PROGRAMMA VAN DE DAG

9u00:	Onthaal
9u30 - 12u30:	Opleiding deel 1
12u30:	Broodjeslunch
13u30 - 16u00:	Opleiding deel 2
16u00:	Conclusie en afronding
16u15:	Einde

TWEE DATA, TWEE LOCATIES!

24 september 2025

Metra BV, Jan Samijnstraat 25, 9050 Gentbrugge

12 november 2025

Gymna/Advys, Groeningenweg 19, 3590 Diepenbeek

Voor verdere details over bereikbaarheid en parkeren, bezoek onze website (metra.be vervolgens 'Metra Academy').

HOE INSCHRIJVEN?

- + Uitsluitend aanmelden via onze website (metra.be vervolgens 'Metra Academy').
- + Deelnametarief: €105 (excl. btw), betaling na ontvangst van factuur.
- + Na afloop ontvang je een officieel opleidingsattest.
- + Beperkt tot maximaal 20 deelnemers; inschrijving op volgorde van aanmelding.

OVER DE LESGEVER: LIEVEN MAERTENS

Lieven Maertens heeft een achtergrond als verpleegkundige en is gespecialiseerd ergonoom bij Zorgergonomie. Vanuit zijn jarenlange praktijkervaring in diverse zorgfuncties begrijpt hij als geen ander de uitdagingen waarmee zorgverleners dagelijks geconfronteerd worden.

Zijn passie ligt bij het aanreiken van realistische, direct toepasbare ergonomische oplossingen. Lieven combineert theoretische inzichten met praktische toepassingen, altijd gericht op het creëren van een veilige, comfortabele en gezonde werkomgeving voor zorgverleners én zorgontvangers.

Met humor, betrokkenheid en diepgaande kennis inspireert Lieven deelnemers om bewust en veilig te handelen, voor een duurzame zorgpraktijk waarin welzijn centraal staat.

Met dank aan:



METRA bv
Jan Samijnstraat 25
9050 Gent | België

+32 (0)9 227 71 74
info@metra.be
metra.be

BTW BE 0458.474.359
RPR Gent | AFDELING Gent

