

Werkwijze

Herkent u meerdere van deze klachten uit de brochure, dan kunt u zonder verwijzing rechtstreeks contact met mij opnemen, en ook als u meer informatie wilt. U kunt ook doorverwezen zijn door uw huisarts of specialist en een verwijsbrief hebben ontvangen.

Na aanmelding zonder verwijzing vindt eerst een screening plaats. Indien er geen redenen zijn waarvoor alsnog advies van de huisarts nodig is, wordt de oefentherapie gestart.

Er wordt voor iedereen een persoonlijk behandelplan opgesteld dat bestaat uit een zorgvuldige keuze van oefeningen en adviezen. Dit behandelplan wordt samengesteld vanuit de volgende uitgangspunten:

- hulpvraag van de patiënt/cliënt, datgene wat u zelf wilt
- diagnostiek door verwijzer en/of oefentherapeut
- onderzoek door de oefentherapeut Cesar
- individuele situatie en mogelijkheden van de patiënt
- doel van de therapie na overleg met u

Vergoeding van uw behandeling is afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering

OEFENTHERAPIE CESAR MARGA BLOM
Kootwijkerbroek Achterveld

PRAKTIJK KOOTWIJKERBROEK
Schoonbeekhof 5
3774 DA Kootwijkerbroek

PRAKTIJK ACHTERVELD
Jan van Arkelweg 6
3791 AC Achterveld

BEL VOOR EEN AFSpraak
tel 0342 45 14 97
Mobiel: 06 121 982 79

www.cesartherapieblom.nl

GEREGISTREERD

PSYCHOSOMATISCH OEFENTHERAPEUT

STRESS, ONGEZOND OF GEZOND

Iedereen kan te maken krijgen met een te hoge werkdruk, teveel drukte thuis, zorgen, problemen, conflicten of dagelijkse ergernissen. Iedereen maakt in zijn leven ingrijpende gebeurtenissen mee. Dit kan stress opleveren, waardoor we uit balans kunnen raken.

Stress ongezond of gezond

We hebben dagelijks met stress te maken en er is niets aan de hand, als we ons er goed bij voelen. Stress is zelfs gezond. We hebben het nodig om goed te kunnen presteren, onszelf te motiveren en het beste uit ons zelf te halen. Stress wordt ongezond als we het niet afwisselen met ontspanning en herstel. Zodra er sprake is van teveel of langdurige stress, dreigt het gevaar dat lichaam en geest zich onvoldoende herstellen, met als gevolg lichamelijke (somatische) en/of psychische klachten en verminderde prestaties. Hoe meer wij uit balans raken, hoe meer signalen van stress wij afgeven.

WEER IN BALANS KOMEN

Klachten

Stress kunnen wij *psychisch* ervaren door bijvoorbeeld:

- niet meer tot rust komen
- gejaagdheid
- concentratievermindering
- vergeetachtigheid
- piekeren
- besluiteloosheid
- prikkelbaarheid
- irritatie
- somberheid
- angst
- niet meer kunnen genieten
- lusteloosheid
- ongeïnteresseerdheid
- onzekerheid
- verminderd zelfvertrouwen

lichamelijk kunnen we stress ervaren als:

- aanhoudende moeheid
- slaapproblemen
- gespannen nek-, schouder- en/of armspieren
- spanningshoofdpijn
- lage rugpijn
- misselijkheid
- maag-darmstoornissen
- verminderde weerstand
- pijn/druk op de borst
- hartkloppingen
- benauwdheid
- duizeligheid
- verhoogde bloeddruk

Stress kunnen we ook *gedragmatig* ervaren:

- minder presteren en meer fouten maken
- chaotisch gedrag
- uitbarstingen van woede of huilbuien
- meer roken
- overmatig alcoholgebruik
- meer gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen
- vermijden van sociale contacten

U kunt naast alleen lichamelijke klachten dus ook een combinatie van bovenstaande klachten hebben. Dat is vervelend. Gelukkig u kunt er wel wat aan doen.

De (psychosomatische) oefentherapie behandeling kan integraal gericht zijn, d.w.z. zowel de lichamelijke als de overige stress gerelateerde klachten worden dan mee behandeld.

Integrale behandeling

In deze vorm van oefentherapie wordt u nieuwe mogelijkheden aangeboden om uw klachten en uw gezondheid positief te beïnvloeden en de oorzaken van ongezonde stress aan te pakken. De oefentherapie richt zich op het herstel van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en het versterken van de persoonlijke kracht en kwaliteiten.

Wat kunt u verwachten:

- Veel aandacht voor ontspannings-, adem- en aandachtsoefeningen en expressieoefeningen. U leert weer in balans en tot rust te komen en uw eigen krachten en kwaliteiten kennen en gebruiken.
- Daarnaast kunnen therapeutische gesprekken helpen om problemen helder te krijgen, deze te verwerken, indien mogelijk op te lossen of beter te hanteren.
- Meer inzicht te krijgen in uw reacties op stress en er beter mee om te gaan