



Complementaire zorg voor de AYA

Danique Quist (PA)

Stephanie Feldmann (VS)

Lisanne de Groot (AYA)

Wie zijn wij?



CERTIFICAAT VAN DEELNAME

Hiermee verklaart de Amsterdam School for Integrative Medicine & Health dat:

Danique Quist

de postacademische opleiding Mind Body Medicine
- 9 opleidingsdagen -

met succes heeft doorlopen en afgesloten

Amsterdam School for Integrative Medicine and Health, 2 februari 2023, Hebo

Semelijn Mariëke Gielen Simone Albrecht / Claudia vd Logt

CERTIFICAAT VAN DEELNAME

Hiermee verklaart de Amsterdam School for Integrative Medicine & Health dat:

Stephanie Feldmann

de postacademische opleiding Mind Body Medicine
- 9 opleidingsdagen -

met succes heeft doorlopen en afgesloten

Namens de Amsterdam School for Integrative Medicine and Health

Amsterdam School for Integrative Medicine & Health

Anemarie Semelijn

Mariëke Gielen

Introductie Lisanne



‘Wat heb ik nodig om tot de voor mij best passende behandelkeuze te komen?’



‘Wat heb ik nodig om de behandelingen zo goed mogelijk door te komen?’



Wat kan ik zelf doen?



Hoe kwam ik in aanraking met complementaire zorg?

Toevallig

Ervaringsverhalen

'De buurvrouw'



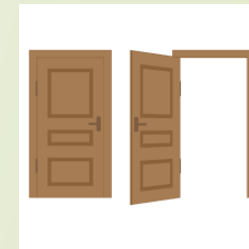
Maar, geen enkele zorgverlener wist wat ik deed



Complementair vs. alternatief

Baat het niet, dan schaadt het ... (.)

Eenzaam vs. gesteund



Open gesprek ?



 **Ethisch raamwerk Integrative Medicine** 

Effectief

		Ja	Nee
Veilig	Ja	Aanbevelen	Tolereren
	Nee	Nauwkeurig monitoren	Sterk afraden

 Cohen M. *Pediatrics*, 2005 

Even de kennis testen

www.mentimeter.com

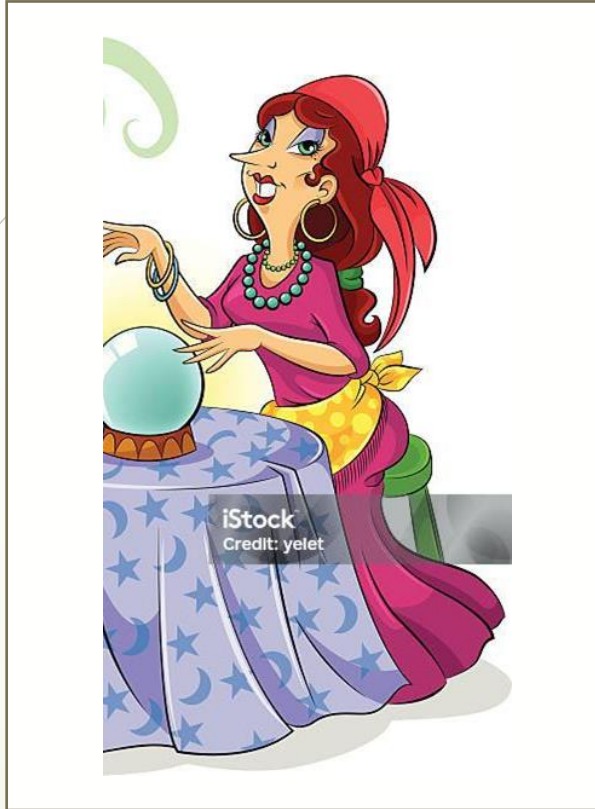
CODE:

2533 4608



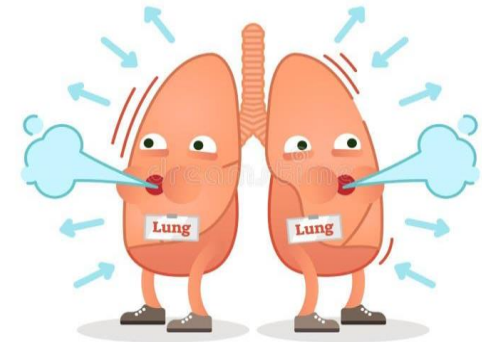
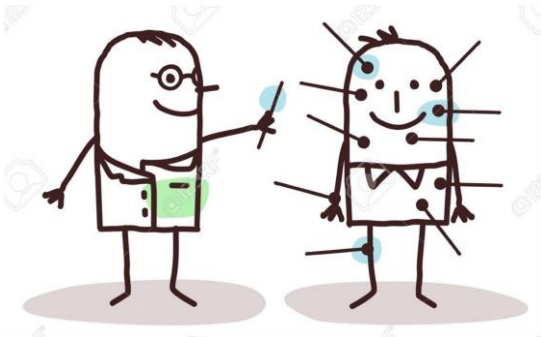
Mentimeter





Is complementaire zorg taboe?

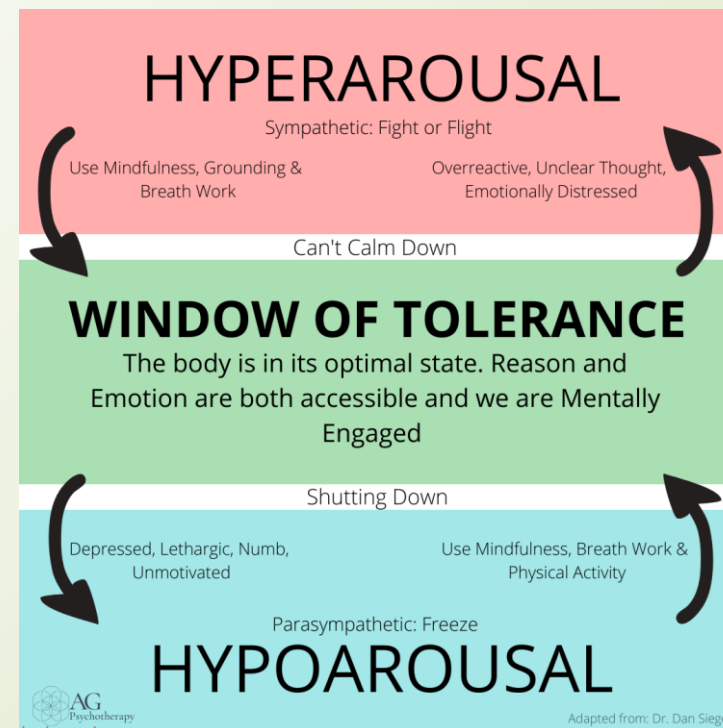
Wat is het dan wel?

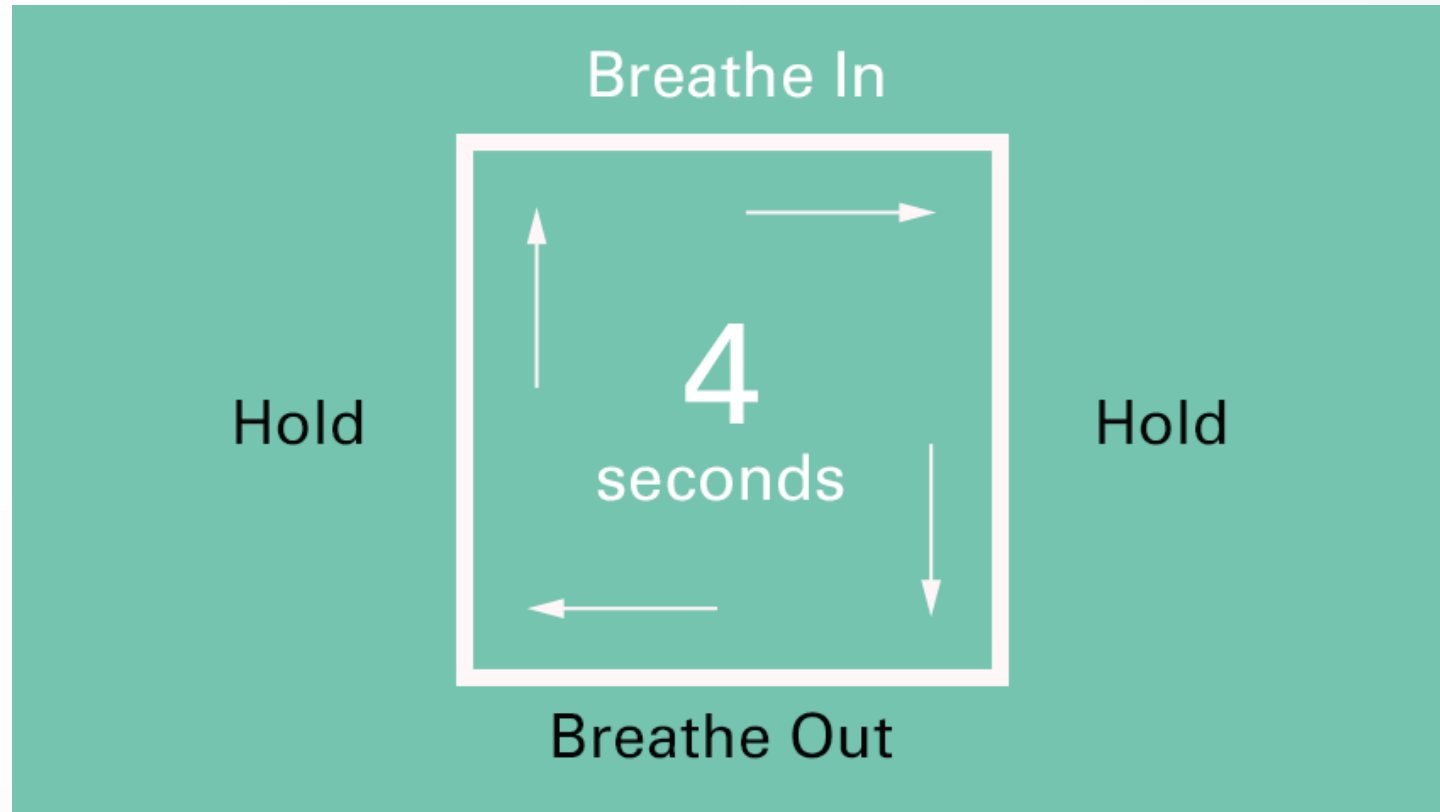


Aanvullende zorg naast de reguliere zorg!

Hoe reageert het lichaam op stress?

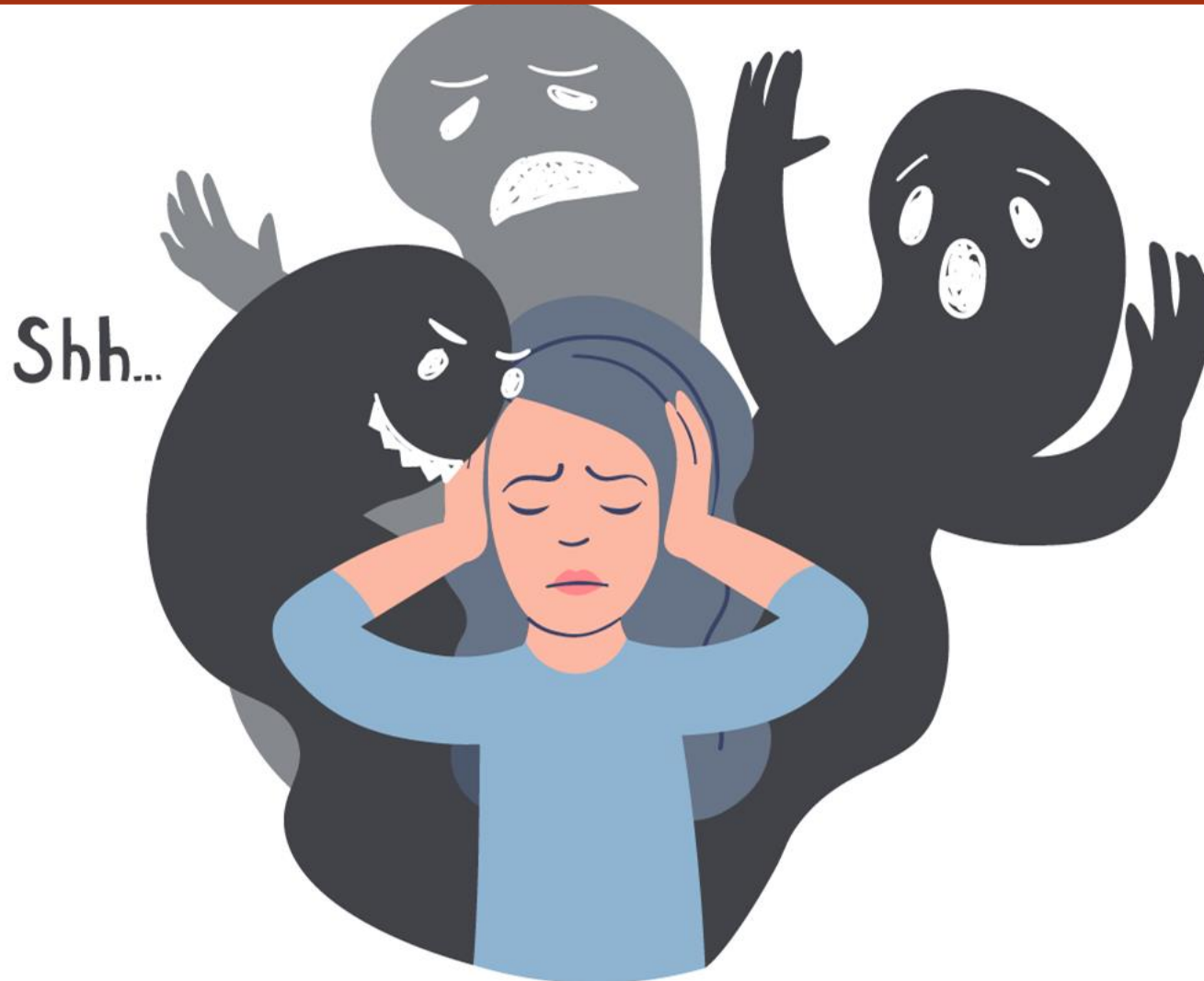
- ❓ Door stressoren uitscheiding van adrenaline en cortisol
- ❓ Stress zelf is niet slecht. Het er niet van herstellen wel!
- ❓ Chronische stress veroorzaakt oa. spijsverteringsproblemen, hartaandoeningen, hoge bloeddruk en een verzwakt immuunsysteem
- ❓ Mogelijk hogere kans op recidief en metastasering





De BOX- ademhaling

Angst, onzekerheid en stress



Acupunctuur

Ademhalingsoefeningen

Mindfulness

Muziektherapie en dans

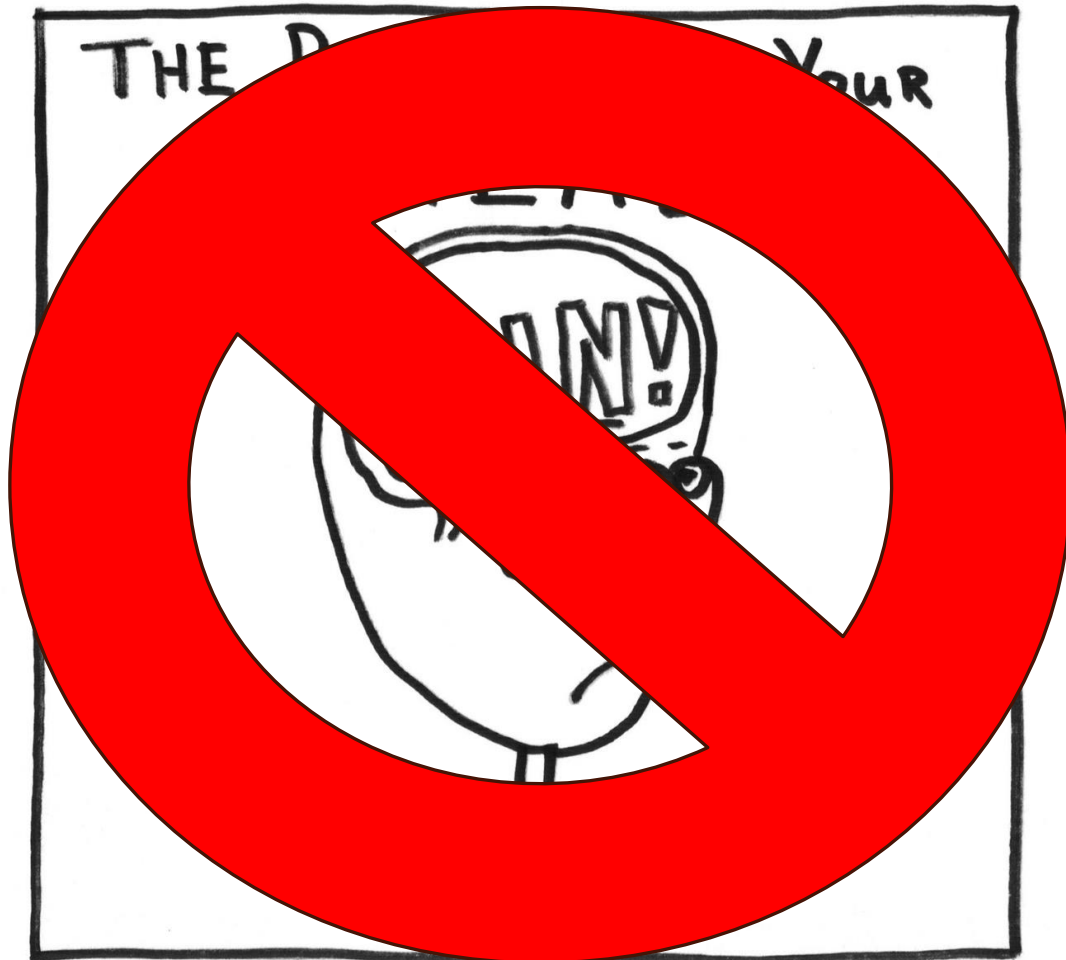
Yoga

Massage

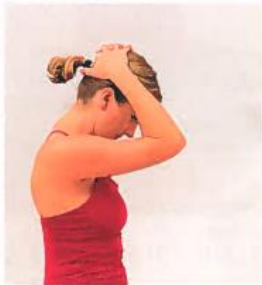
Lotgenoten contact

Fysieke activiteit

Pijn



- ? Acupunctuur
- ? Ademhalingsoefeningen
- ? Muziektherapie
- ? Hypnotherapie
- ? Yoga
- ? Massage
- ? CBD
- ? Journaling



1. NEKBUIGING MET BEHULP VAN DE HANDEN



2. ZIJWAARTSE NEKREKKING



3. HOOFDMASSAGE
Om de spanning in je hoofd-



Yoga



Yoga



Vermoeidheid

Yoga

Acupunctuur

Hypnotherapie

Meditatie / mindfulness

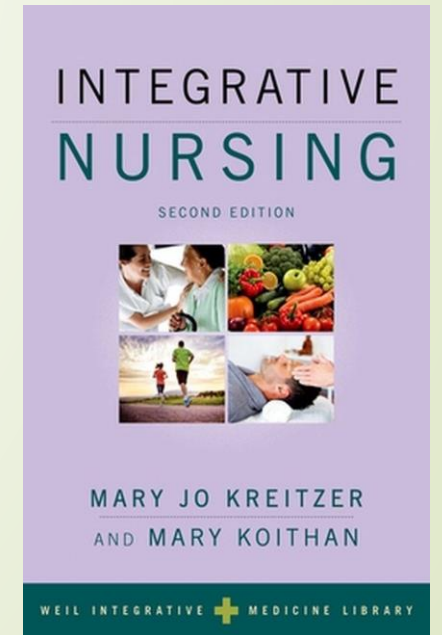
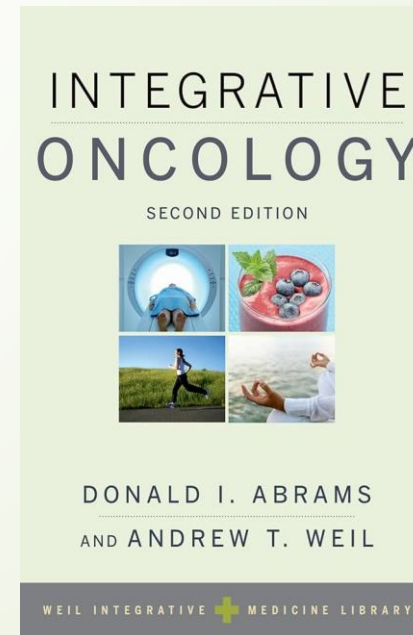
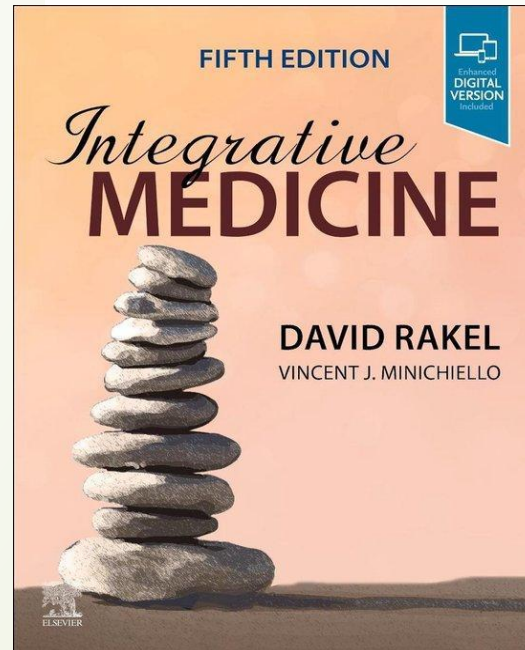
Muziektherapie

Bewegen tijdens behandeling



Meditatie

Literatuur



Interesse gewekt?

Accreditatie voor VS en
PA met 40 punten!

300 euro korting met
code: ayakorting

Mind- Body- Medicine opleiding

Amsterdam
School for
Integrative
Medicine
& Health



OPLEIDING MIND-BODY-MEDICINE VOOR VERPLEEGKUNDIGEN, POH'ers, FYSIO'S, PA's
en andere ZORGPROFESSIONALS

Take home message

- ❑ Verwijs naar een integrative medicine poli.
- ❑ Zorg dat de patient zich vrij voelt om alles te delen qua alternatieve en complementaire zorg.
- ❑ 'alle kleine beetjes helpen'
- ❑ Geef de regie terug aan de patiënt.
- ❑ Wees zelf de beweging in de zorg!
- ❑ Wees nieuwsgierig!

