

Inhoud:

- Welkom
- Fibromyalgie dagen
- Covid 19 behandelprotocol
- Gezonde tip!
- Covid-19 en praktijkbezoek
- Afmelden

Welkom!

Het leek er eerst een tijdje op dat we in een eeuwig durende herfst zaten, maar ineens zijn we regelrecht de zomer in geslingerd. Op het moment dat ik dit schrijf hebben we al een dag of tien erg aangenaam weer. Iedereen verlangde onderhand naar de zon. Voor mensen met pijn in het lijf is de zon helemaal een weldaad. De warmte van de zonnestralen die in de huid doordringen geven verlichting van pijnklachten, het doet spieren en gewrichten goed.

Qua Covid-19 gaan we ook de goede kant op. De maatregelen zijn weer versoepeld en we hebben weer wat meer mogelijkheden om elkaar te ontmoeten of te bezoeken. In de praktijk blijven er echter wel wat regels van kracht. Ik vertel later in deze nieuwsbrief meer over.

Fibromyalgie dagen

Zowel in Nijkerk als in de Noordoostpolder organiseert Bowenbehandeling.nl twee op fibromyalgie gerichte kennismakingsdagen. Op deze dagen zal ik, gratis en vrijblijvend, afspraken van 30 minuten inplannen voor mensen met Fibromyalgie klachten.

Tijdens deze dagen leg ik uit hoe ik fibromyalgie behandel met een combinatie van Bowentherapie en Smart Bowen Lymfebehandeling. Ook laat ik kort ervaren hoe het voelt om Bowen en Smart Bowen Lymfebehandeling te ondergaan.

Maandag 5 juli is de Fibromyalgie dag in Emmeloord. Van 08:30-19:45 uur kunnen mensen terecht. Je kan hiervoor een afspraak maken, dat kan door te bellen of een WhatsApp te sturen naar 06-23086135.

Vrijdag 9 juli is de Fibromyalgie dag in Nijkerk. Ook voor deze dag kun je contact met mij opnemen per telefoon of via WhatsApp.

Covid-19 protocol voor ex-patiënten

Mensen die Covid-19 hebben gehad, hebben vaak te maken met restklachten. Er is in de gezondheidszorg zelfs al een term voor: CAS, dit staat voor Covid-19 Associated Syndrome. Na herstel van de infectie ervaren ex-patiënten nog klachten zoals:

- Verminderde conditie of spierkracht
- Benauwdheid en kortademigheid
- Vermoeidheid en/of een verminderde belastbaarheid
- Problemen met slikken
- Post traumatische klachten, zoals herbeleving en nachtmerries
- Geheugenproblemen

Bowentherapie kan bij veel van deze klachten ondersteunen en helpen in het herstel. Er is een Covid-19 behandelprotocol samengesteld binnen de Bowen intervisiegroep waar ik deel van uit maak. Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

Gezonde tip!

Nu de dagen langer en warmer worden is voldoende water drinken extra belangrijk. Er zijn nog enkele doppers over, dus mensen die voor een behandelaafspraak in de praktijk komen krijgen er nog een uitgereikt, zolang de voorraad strekt. Goed drinken is eigenlijk gewoon een kwestie van doen! Maar toch overkomt het veel mensen dat ze eind van de dag concluderen dat ze niet genoeg gedronken hebben. Terwijl water toch zo goed voor een mens is!

Om het zo makkelijk mogelijk te maken heb ik wat tips voor je!

- Tip 1. Zet een kan water en een glas op het aanrecht en drink die per dag bijvoorbeeld twee keer (afhankelijk van de grootte van je kan) leeg. Iedere keer als je in de keuken bent om iets te doen drink je een glas.
- Tip 2. Iedere keer als je naar het toilet geweest bent drink je een glas water.
- Tip 3. Drink een glas water voordat je iets eet. Als je dat voor iedere maaltijd en je tussendoortjes doet heb je al gauw 5-6 glazen te pakken.
- Tip 4. Het kraanwater in Nederland is geschikt voor consumptie. Maar als je de smaak van water niet lekker vindt, probeer dan eens of het je beter smaakt met een schijfje citroen, een paar plakjes komkommer of een takje munt (of een combinatie daarvan) in je water.
- Tip 5. Zorg dat je altijd een flesje water bij je hebt onderweg. Wist je dat je tegenwoordig op steeds meer punten je water flesje gratis kunt bijvullen? Bijvoorbeeld op stations of langs wandelroutes.



Covid-19 maatregelen en praktijkbezoek

Als je voor een behandeling naar de praktijk komt zal ik de dag ervoor een bericht sturen met daarin de volgende de volgende vragen in het kader:

Als je 'nee' op al deze vragen kunt beantwoorden en je komt naar de praktijk, dan zijn ook daar een aantal maatregelen van kracht. Zo zal ik een mondkapje dragen tijdens de behandeling. Je bent van harte welkom om dat ook te doen als je dat fijner vindt (waarbij je hem bijvoorbeeld tijdelijk afzet als je op je buik ligt) en staat er op verschillende plaatsten ontsmettingsmiddel voor de handen.

Triage:

- Heb jij of een van je huisgenoten nu COVID-19?
- Heb jij of een van je huisgenoten last van hoesten, kuchen, niezen, neusverkoudheid, onbekende hoofdpijn, buikklasten, koorts, plotseling verlies van smaak of geur of kortademigheid?
- Ben je in de afgelopen week in nauw contact geweest met iemand die positief getest is op Covid-19?
- Ben je in thuisisolatie?

Als je een van de bovenstaande vragen met 'ja' kunt beantwoorden, neem dan contact op om de afspraak te verzetten.

Voordat je komt zijn oppervlakken die je aanraakt grondig schoongemaakt (de bel, de deurkruk, trapleuning, toilet, pinapparaat etc). In de praktijk is nog steeds gewoon de gelegenheid om van het toilet gebruik te maken en je krijgt nog steeds een glaasje water na de behandeling.

Afmelden

De nieuwsbrief van bowenbehandeling.nl komt ongeveer één maal per kwartaal uit. Wil je de nieuwsbrief liever niet ontvangen? Laat het mij dan weten door te beantwoorden op deze mail, dan haal ik je naam uit de lijst.