

The background features a dark blue rectangle in the upper right quadrant. Below it, there are textured areas in shades of orange, red, pink, and purple, transitioning into a green textured area on the right side.

Nieuwsbrief ATL & VOAG

Mei 2019

Duurzame gezondheid

Voorwoord

Tromp de Vries, *voorzitter VOAG*

De Essentie van Duurzaamheid

Deze nieuwsbrief heeft als thema "duurzaamheid". Duurzaamheid is in de loop van de jaren een containerbegrip geworden. Je kunt het overal op toepassen en dat wordt dan ook, al dan niet terecht, gedaan. Duurzaamheid is dus een "breed" begrip, maar het komt er in het kort op neer dat in een duurzame wereld mens (people), milieu (planet) en economie (profit) met elkaar in evenwicht zijn, zodat we de aarde niet uitputten. "Het concept duurzaamheid is ontstaan toen de wereld wakker geschud werd met het bedreigende nieuws dat wij de aarde in rap tempo aan het vernietigen zijn. Het antwoord, wat lang op zich liet wachten, was kort en krachtig: we moeten verduurzamen. We moeten verder kijken dan alleen ons eigen belang hier en nu, en rekening leren houden met alle andere belangen op andere plaatsen en in andere tijden. oftewel we moeten evenwichtiger omgaan met de factoren People, Planet en Profit, want anders...."

Wat gebeurt er als de 3 P's niet in harmonie zijn?

Als de 3 P's niet in harmonie zijn, lijden de elementen hieronder. Als winst bijvoorbeeld te veel prioriteit heeft, worden mens en milieu hiervan de dupe. Denk bijvoorbeeld aan de kledingwinkels. Deze winkels verkopen vaak heel goedkope kleding, maar dat betekent helaas ook dat de mensen die die kleding maken onder erbarmelijke omstandigheden werken en weinig betaald krijgen. De People en de Profit zijn dan niet in balans.

De Wereldcommissie voor milieu en ontwikkeling omschrijft duurzaamheid als "ontwikkeling die aansluit op de behoeften van het *heden* zonder het vermogen van *toekomstige* generaties om in hun eigen behoeften te voorzien in gevaar te brengen". Kortom: de aarde zo gebruiken dat de toekomstige generaties er ook nog plezier van kunnen hebben. Bij duurzaamheid kan de aarde ook op langere termijn het totaal van onze



consumptie dragen.

Wij zijn ons steeds meer bewust dat het om de hele aarde gaat en dat wij zelf bij onze keuzes invloed uitoefenen op aarde, natuur en klimaat. Zoals laatst in de krant stond dat in Zweden steeds meer mensen vliedschaamte hebben. Of in de Nederlandse landbouw dat boeren ook zelf iets meer aan natuurontwikkeling willen doen op hun eigen grond. Aan de hele opkomst van het begrip duurzaamheid, de daaropvolgende discussies en maatregelen is af te lezen dat het steeds verdergaande proces van bewustwording een evolutiefactor van belang is. In de evolutie van de

mensheid gaat het om een toenemend bewustzijn.

"En duurzaamheid is een eigen leven gaan leiden in ons bewustzijn, zodanig dat we graag duurzamer *willen* leven.

De essentie van duurzaamheid is daarom, naast alle fysieke maatregelen, vooral:

Het je bewust worden van het gegeven dat je voortdurend op zoek bent naar welzijn en geluk.

Het je bewust worden, vanuit een innerlijk besef, van het feit dat ons eigen welzijn, het persoonlijk geluk waarnaar we allemaal op zoek zijn, niet los kan staan van het welzijn van andere mensen en onze omgeving.

En het je bewust worden van het ongekeerde vermogen dat wij hebben als individu en als collectief om de wereld en onszelf langzaam maar zeker te vernietigen en aan de andere kant het ongekeerde vermogen dat we hebben om te creëren en te verrijken. Oftewel, te leven en te ondernemen met liefde (respect) voor je omgeving, met liefde voor het leven."

Aan de andere kant door de toenemende bewustwording neemt ook de eigen verantwoordelijkheid toe en dan is duurzaamheid niet langer een vrijblijvend begrip maar doet steeds meer een beroep op ons eigen gedrag en handelen.

Bron: Wikipedia en De Essentie van Duurzaamheid

1 Voorwoord

4 Mededelingen vanuit de praktijkorganisatie

Thema's

8 Duurzaamheid in de spreekkamer

Harco Alkema, *huisarts*

9 Duurzame medicijnen

Bart Janssen, *huisarts*

11 Duurzaamheid = langer meegaan met minder slijtage : dat wil toch iedereen?

Paulien Engels, *Praktijkondersteuner ATL*

12 Duurzame gezondheid en onze ecologische voetafdruk

Renske Bloemers, *huisarts*

14 De relatie tussen duurzaam en de euritmische beweging

Manja Wodowoz – de Boon, *euritmietherapeut*

17 De kracht van muziek op een duurzame gezondheid

Camilla Haag, *muziektherapeut*

19 Duurzaamheid en voeding

Judy van den Berg, *diëtist*

21 Duurzaam ademen

Camille Zwaan van der Meer, *Spraak- & Dramatherapeut*

23 Duurzaamheid volgens de fysio

Rob van Dord, *fysiotherapeut*

24 Vitaler door zelfmanagement met Mindfulness (artikel is ook verschenen in het laatste nummer van Antroposofie Magazine)

Liesbeth Borg, POH – GGZ

Diversen

27 Omgang met patiëntgegevens binnen het ATL

30 Informatie, adressen en telefoonnummers Het Antroposofisch kinderspreekuur, Patiëntenvereniging VOAG en solidariteitsfonds

32 Colofon

Mededelingen vanuit de praktijkorganisatie

Petra Alkema – de Jong, *praktijkmanager*

Recepten bestellen en afspraken inboeken via onze website: www.atl-leiden.nl

Wij nodigen u uit om onze website www.atl-leiden.nl te bezoeken en de informatie over ons gezondheidscentrum en de patiëntenvereniging VOAG te bekijken. Ook is het mogelijk om als patiënt herhaalrecepten aan te vragen en afspraken in te plannen via de website. U dient hiertoe een account aan te maken; op de website staan instructies hoe een en ander in zijn werk gaat. Helaas is het in het recente verleden niet altijd vlekkeloos gegaan om de aangemaakte accounts te koppelen aan ons systeem, maar ondertussen werkt het systeem een stuk beter.

Mocht u eerder een mislukte poging hebben gedaan om een account aan te maken, dan willen wij u vragen een nieuwe poging te wagen. Als u weer niet verder komt, dan ontvangen wij graag een mail met de foutmelding en uw gegevens zodat wij dit probleem zo snel mogelijk in samenwerking met de provider kunnen oplossen. Het e-mail adres hiervoor is: administratie@atl-leiden.nl. Om een account aan te maken kunt u klikken op onderstaande pictogrammen op de website.



Recepten



Afspraken

Herhaalrecepten aanvragen

Met de receptservice kunt u nu ook online uw recepten bij ons aanvragen. Maak hiervoor een account aan. U kunt uw eigen medicatielijst bekijken en hoeft bij het aanvragen niet elke keer opnieuw de namen van uw medicijnen in te voeren. De receptservice: Overall via internet inzicht in uw medicatielijst 24 uur per dag uw recepten aanvragen Herinneringen instellen voor wanneer uw medicatie bijna op is

Overigens kunnen alleen herhaalrecepten worden aangevraagd als het gaat om:

- onderhoudsmedicatie (voor chronisch gebruik)
- middelen die niet korter dan 24 uur geleden zijn aangevraagd



Patiënten omgeving

Met de web agenda kunt u nu ook online uw afspraken bij ons inboeken. Maak hiervoor een account aan. Bekijk de lege plekken in de agenda van uw arts en boek een afspraak op het moment dat het u uitkomt. De web agenda:

- » Ook buiten openingstijden afspraken maken of uw afspraken wijzigen
- » Online inzicht in uw afspraken
- » Op uw gemak een tijdstip kiezen dat u uitkomt

Let op! De web agenda is niet bedoeld voor urgente zaken of levensbedreigende situaties. Indien u twijfelt over de ernst van uw klacht, neem dan altijd telefonisch contact met de huisarts op.

Bloed laten prikken en afgeven lab materialen mogelijk in het ATL op dinsdag en vrijdagochtend

Sinds enige tijd bestaat er een samenwerking tussen het Reinier de Graaf medisch diagnostisch centrum en het ATL. Op dinsdag- en vrijdagochtend kunt u tussen 8.00u en 11.00u bij ons in het pand op **Rijn en Schiekade 13**, op de **1e verdieping**, bloed laten prikken en lab materialen afgeven. U kunt in de keuken naast het lab op de 1e verdieping plaatsnemen totdat u door de lab assistente wordt geroepen. Wij hopen dat deze service door u gewaardeerd wordt.

Verbouwingen, interne verhuizingen en nieuwe telefooncentrale

Sinds enige tijd zijn wij bezig met de verbouwing van een paar ruimtes ten behoeve van de interne verhuizing van een aantal medewerkers. De assistentes die dagelijkse veel telefoontjes te verwerken krijgen, zullen naar een rustiger ruimte op zolder verhuizen zodat zij in een minder hectische omgeving geconcentreerd kunnen werken. Tegelijkertijd zal een van de assistente voor "baliendienst" zoveel mogelijk bij de receptie aanwezig zijn, naast de praktijkmanager die daar gaat werken. Hierdoor komt er een ruimte vrij voor de POH-GGZ op de eerste verdieping van Rijn en Schiekade 13, alwaar zowel Liesbeth Borg en Petra Jongbloed in die functie zullen gaan werken.

Tevens zagen wij ons genoodzaakt om een nieuwe telefooncentrale aan te schaffen aangezien ons telecom bedrijf niet langer service aan onze oude telefooncentrale kon blijven verlenen. Wij hopen dat de overstap op onze nieuwe telefooncentrale en de interne verhuizingen en verbouwingen met zo min mogelijk ongemak voor u zullen verlopen.

Open Huis naar aanleiding van afscheid Liesbeth Borg 13 juli 2019

Deze zomer zal Liesbeth Borg na bijna 30 jaar bij het ATL werkzaam te zijn geweest, afscheid van ons nemen. Zij is een van de maatschap leden die vanaf het eerste uur het ATL heeft gevormd en als kunstzinnige therapeute en later Mindfulness trainer veel patiënten heeft begeleid. Daarna heeft zij zich tot POH-GGZ omgeschoold en is zij sinds 2014 in die functie aan de slag geweest. Dit afscheid willen wij niet onopgemerkt voorbij laten gaan en u vindt in deze Nieuwsbrief een uitnodiging om op zaterdag 13 juli a.s. tijdens een feestelijk "Open Huis" afscheid te komen nemen.

Afspraak in de huisartsenpraktijk; bij wie kom ik terecht?

In onze huisartsenpraktijken zijn ondertussen diverse artsen en ondersteunende medewerkers zoals de POH-s en POH-GGZ werkzaam. Deze praktijken zijn opleidingspraktijken en de artsen in opleiding en waarnemers voeren een groot deel van het huisartsenwerk uit voor de praktijkhouders Bart Janssen en Harco Alkema. Als antroposofisch centrum vinden wij het belangrijk dat jonge artsen (en ook assistentes en therapeuten) kennismaken met ons gezondheidscentrum. Daarnaast hebben de huisartsen regelmatig verplichte na- en bijscholingsactiviteiten waardoor waarnemers niet meer weg te denken zijn uit onze praktijken. Als u dus op korte termijn een afspraak met een huisarts wilt maken, dan zult u niet automatisch bij uw eigen arts terecht kunnen. In samenspraak met u wordt er door de assistentes bepaald bij welke arts of ondersteuner uw afspraak ingepland kan worden. Voor spoedgevallen betekent dit dus dat u altijd door de op dat moment beschikbare arts wordt gezien. Verder kunt u, als u door een arts in opleiding wordt gezien, vragen of de eigen arts geconsulteerd kan worden tijdens het spreekuur. Voor antroposofische consulten wordt u natuurlijk alleen door antroposofische huisartsen gezien, maar dit kan dan soms wel enige wachttijd vergen.

Herinnering; meldt u aan voor de uitwisseling van het elektronisch patiëntendossier.

Als u zich aanmeldt voor de uitwisseling van het elektronisch patiëntendossier dan betekent dit, dat u akkoord gaat met de uitwisseling van uw belangrijke medische gegevens met de dokterspost of de EHBO. Bedoeling hiervan is dat in geval van nood op een veilige en verantwoorde wijze medicatie kan worden voorgeschreven die niet "bijt" met belangrijke aandoeningen of allergieën. U kunt via www.ikgeeftoestemming.nl uw beslissing kenbaar maken. Ons advies is deze toestemming te geven.

Bent u op zoek naar een sfeervolle vergaderruimte, oefenruimte of spreekkamer?

Het ATL verhuurt een aangename, sfeervolle vergaderruimte voor 10 personen in de avond of in het weekend.

Ook is het mogelijk de oefenzaal of een van de andere ruimtes te huren. Informatie kunt u verkrijgen bij Petra Alkema-de Jong via ons email adres: administratie@atl-leiden.nl.

MEDEDELING

Met het oog op de privacywetgeving moeten wij u in staat stellen om te kennen te geven dat u de Nieuwsbrief **NIET** meer wilt hebben. U kunt vanaf nu, per e-mail, aangeven dat u de Nieuwsbrief **NIET** meer wilt ontvangen. Het e-mailadres hiervoor is: nieuwsbrief@atl-leiden.nl

UITNODIGING OPEN HUIS ATL



Zaterdag 13 juli 2019
16.00u – 18.30uur

Dit OPEN HUIS zal plaatsvinden in onze panden op Rijn en Schiekade 13 en 16, onder het genot van muziek, een hapje en een drankje.

Gezellig als u langs wilt komen en fijn als u dit even doorgeeft via administratie@atl-leiden.nl

In de afgelopen maanden hebben er een aantal veranderingen in het ATL plaatsgehad: nieuwe telefooncentrale, verbouwingen en interne verhuizingen. Daarnaast zijn er in het afgelopen jaar nieuwe medewerkers bij ons aan de slag gegaan, maar komende zomer zullen wij afscheid gaan nemen van Liesbeth Borg.



Na bijna 30 jaar verbonden te zijn geweest aan het ATL als maatschap lid en als kunstzinnig therapeut, en de laatste jaren als Mindfulness trainer en POH-GGZ, gaat Liesbeth Borg haar carrière hier beëindigen. Ter ere hiervan willen we onze patiënten de gelegenheid geven afscheid te nemen van haar, en tevens om onze opgeknapte ruimtes te bekijken en kennis te maken met een aantal nieuwe medewerkers.

Dit OPEN HUIS zal plaatsvinden in onze panden op Rijn en Schiekade 13 en 16, onder het genot van muziek, een hapje en een drankje. Gezellig als u langs wilt komen en fijn als u dit even doorgeeft via administratie@atl-leiden.nl

Duurzaamheid in de spreekkamer

Harco Alkema, *huisarts*

Meestal bedoelen we met *iets duurzamer maken* dat we liefdevol en zorgvuldig willen omgaan met de drie P's: Planet, people and profit. In ons land van dominees en koopmannen moeten die twee elkaar vinden: Er mag best geld verdiend worden maar het mag niet ten koste gaan van de planeet en ook niet ten koste gaan van de mensen.

In de gezondheidszorg kan dat betekenen dat er van de dure curatieve zorg gewoonweg minder gebruikt wordt. Trouwens binnenkort kunnen we die curatieve zorg ook niet meer met z'n allen betalen. Laten we ons goed realiseren dat de meeste gezondheidswinst (dwz langer leven) vooral afkomstig is van oorzaken *buiten* de curatieve zorg. Uiteindelijk leven we vooral langer door de verbeterde voedsel bewaarmethoden zoals inblikken en koelen en invriezen en snellere transportmethoden waardoor minder voedselbederf. Verder de bestrijding van infectieziekten door de water zuiveringen, de rioleringen en niet te vergeten de vaccinaties. Laten we vooral blijven vaccineren en zéééé kritisch zijn tegen de antivaccinatie beweging!!

In de preventie is de meeste duurzaamheidswinst te behalen. En daar hebben we er de afgelopen jaren best een aantal voorbeelden van gezien. Zo heeft Chris Verbrugh met zijn "Voedselzandloper" goed kunnen onderbouwen dat we nog heel veel winst kunnen behalen door gezonder te eten. Vlees is niet alleen weinig gezond, het is in de productie een enorme energie verspiller.

Ook op het gebied van lifestyle is nog veel winst te behalen. We weten allemaal dat we gezonder ouder worden door meer te bewegen en dat de winst van meer bewegen veel groter is dan de te bereiken winst met meer pillen.

Daar is Marjolijn Dubbers met haar energieke vrouwen-academie. Zinnige adviezen om niet lijdzaam je energie armoede te ondergaan maar met behulp van een moderne opzet stapsgewijs je eigen energiebalans te herstellen en vitaler te worden.

Daar is Machteld Huber met haar nieuwe definitie van gezondheid: "Gezondheid is het vermogen je aan te kunnen passen aan veranderende omstandigheden" en haar concept van positieve gezondheid. Luister de BNR podcast van 11 maart hierover terug: even googelen daarop en je hoort een heel inspirerend verhaal. En daar is ook David van Bodegom met zijn pas uitgekomen boek "Ontpillen." echt een aanrader voor wie zelf aan de slag wil minder afhankelijk te worden van pillen. Voorbeelden te over:

Twee uur bewegen per week en een paar kilo afvallen scheelt voor de meeste mensen met hypertensie tenminste één pil per dag. Een gezonde leefstijl verlaagt het risico op hart en vaatziekten drie keer zoveel als pillen.

Tegen slapeloosheid helpt seks voor het slapen en bewegen overdag naast het mijden van blauw licht in de avond.

Voor botversterking helpt het belasten van je botten het allerbeste: Lopen is beter dan zwemmen en fietsen: Doe boodschappen lopend met een rugzak. Mensen die calcium tabletten slikken hebben dertig procent meer kans op een hartinfarct. Beter haal je de calcium uit wat zuivel en nog beter haal je de calcium uit groenten. Vitamine D zit onvoldoende in de voeding en net aan genoeg in het zonlicht: mag je dus laagdrempelig aanvullen.

Slechts tien procent van de depressies is ernstig en alleen bij ernstige depressies helpen pillen, de rest is placebo. Bewegen en praten met anderen helpt wel altijd.

Alles wat goed is voor hart en vaten is ook goed voor het brein en helpt tegen dementie. De meeste vormen van dementie zijn uiteindelijk een combinatie van Alzheimer (waar nog niets aan te doen is) en vaatschade. Uit : Gezonder leven, minder pillen. "Ontpillen" door David van Bodegom uitgever Atlas Contact.

Duurzame medicijnen

Bart Janssen, *huisarts*

De antroposofische medicijnen nemen hierin een belangrijke plaats. Antroposofische geneeskunde is een integratieve geneeswijze. Het samengaan van de natuurwetenschappelijke methoden en aanpak met de inzichten verkregen uit de antroposofische geesteswetenschap. Voor de antroposofische artsen en therapeuten werken lichaam en ziel samen met de individualiteit van de mens. Zij werken als een eenheid en werken op elkaar in. Zo is de mens een samengestelde persoonlijkheid. De arts en therapeut nemen bij de behandeling de klachten waar en behandelen in relatie met de uit lichaam, ziel en individu samengestelde persoon. Iedereen is uniek en iedereen leeft in een eigen krachtenveld. Bij therapie en geneesmiddel wordt hiermee rekening gehouden. Antroposofische geneesmiddelen zijn gericht op het zelf herstellende vermogen. Wel bijzonder in een tijd waarin de wetenschap generaliseert in plaats van individualiseert. Hoewel recente onderzoeken toch ook een meer individuele aanpak van medicatie en dan met name de dosis van een medicament meer afstemt op de persoon.

Als bestanddelen voor medicamenten worden gebruikt:

- mineralen (zoals kwarts, kalk, zwavel, fosfor en antimoon)
- metalen (goud, zilver, koper, ijzer, tin, kwikzilver en lood)
- planten (bijvoorbeeld arnica, kamille, aconitum en gentiaan)
- dierlijke producten (bijengif, mierenzuur en slangen-gif)

Met deze stoffen uit de natuur heeft ons lichaam een bepaalde verwantschap, waardoor ze gemakkelijk herkend en opgenomen worden. De natuur helpt zo om weer in balans te komen. De geneesmiddelen worden in homeopathische dosis gegeven maar ook in substantiële hoeveelheid (zoals bij de kruidengeneeskunde).

Enkelvormig of samengesteld (als een compositie). Antroposofische geneesmiddelen worden bij de bereiding behandeld met ritmische of warmte processen of een combinatie van beide. De geneesmiddelen worden bereid uit biologische producten. 100 % is hierbij niet haalbaar omdat niet iedere leverancier hiervoor gecertificeerd is maar wel minstens 70 %. Bovendien gaat Weleda uit van de strengst mogelijke certificering. Weleda gebruikt voor de productie ook speciale methoden die bij geen andere producent wordt toegepast.

- » Prepareren van metaalspiegel : bijvoorbeeld aurum metallicum praeparatum. Hierbij wordt goud verhit in een vacuüm ruimte van glas. Het goud wordt vloeibaar en verdampt. Er slaat een laag metaal (spiegel) van goud neer op de glaswand. Hierbij ontstaat er een zuiverder goud dat een sterkere vitaliserende en medicinale werking heeft.
- » Vegetabiliseren van metalen: hierbij worden sporen van een metaal toegevoegd aan de compost voor een geneeskrachtige plant. Voordat deze plant tot bloei komt wordt van deze plant compost gemaakt voor een nieuwe loot van de bovengenoemde plant. Deze cyclus herhaalt zich nog een keer voordat de plant geoogst wordt en bereid wordt tot geneesmiddel. Op deze manier gaat het metaal 3 maal door een levend proces heen. Als voorbeelden: bryophyllum argentum cultum, waarbij zilver toegevoegd is aan de geneeskrachtige plant bryophyllum en chamomilla cuprum cultum, waarbij kopersporen verwerkt zijn door de levensprocessen van de kamille.
- » Ritmische bereiding (Rh diluut). Hierbij worden verse planten tot sap geperst. Dit sap doorloopt een procedé van 's ochtends opwarmen tot 37 graden en ritmisch schudden van dit oersap en

's avonds afkoelen tot 4 graden en wederom ritmisch schudden. Dit proces wordt bijvoorbeeld 7 maal herhaald. Bijzonder is dat deze substantie op waterbasis houdbaar blijft en er dus geen alcohol aan toegevoegd wordt. Bruikbaar voor kinderen maar ook daar waar de ritmische processen in het lichaam ondersteund worden.

Terugkomend op de aanhef duurzame medicijnen. Geen toevoegingen aan al deze producten. Geen schadelijke afvalstoffen voor milieu en vrijwel geen bijwerkingen in het menselijk lichaam. Duurzaamheid en gezondheid herstellend dus.

Bron: *Weleda Arzneimittel und ihre Wirkung*

Duurzaamheid = langer meegaan met minder slijtage : dat wil toch iedereen?

Paulien Engels, *Praktijkondersteuner ATL*

En naarmate we ouder worden gaat deze wens een steeds grotere rol spelen in je leven. Gelukkig kun je hier zelf een positieve bijdrage aan leveren en hoef je niet lijdzaam toe te kijken hoe je lijf steeds meer gaat piepen en kraken. Van belang is om uit de slachtofferrol te stappen en met je eigen wil verandering te bewerkstelligen in je manier van leven.

Uit een veelheid aan onderzoek is gebleken dat gaan bewegen en blijven bewegen een cruciale positieve rol speelt in het bevorderen van je gezondheid en tegengaan van slijtage.

Helaas leven wij in ons land in een ziekmakende omgeving: overal staan stoelen die je uitnodigen om te gaan zitten, niet in de minste plaats in de gezondheidszorg, en overal word je verleid om lekker en goedkoop en makkelijk eten te kopen met veel calorieën erin. Moet je maar eens opletten: als je je hier bewust van wordt dan gaat het je verbazen hoe zeer we hieraan gewend zijn geraakt.

In het verleden werden mensen ziek door cholera omdat er nog geen rioleringen waren en geen waterleidingen. Nu worden we met zijn allen massaal ziek van te weinig bewegen en te veel eten.

Heel sterk moet je zijn om al deze eetverleidingen te weerstaan en niet op een stoel te ploffen die overal geplaatst zijn.

Gelukkig kunnen eenvoudige veranderingen in je leefstijl al veel bijdragen in positieve zin:

- Loop of fiets zo veel mogelijk naar je werk of studie. Is de auto noodzakelijk? Parkeer hem dan op 10 minuten loopafstand van je werk. Moet je de trein nemen? Kijk of je kan lopen van station naar werk of huis. Als je heel dicht bij je werk woont? Begin de dag dan met een kwartiertje Nederland in beweging of

fiets een stukje om. Zit je veel achter de computer? Doe ieder uur een paar oefeningen, dat verlaagt bewezen het suikergehalte in je bloed. Loop naar een collega als je iets wil overleggen, breng zelf de brief even naar het uitgaande postvak, etc. Keuze tussen trap of lift/roltrap? Niet nodig om te zeggen, maar ik zeg het toch: kies altijd de trap! Ga in de avond een ommetje maken, breng even het papier naar de papierbak.

Kortom Ga er eens voor zitten (!) en bedenk wat je zelf kan veranderen in je dagelijkse leven om er meer beweging in te krijgen. Is het je gelukt en zit het er in, dan ga je daar veel profijt van krijgen en slijt je lijf minder, herstelt zich sneller, verlaagt de bloeddruk, en daalt het suikergehalte in je bloed.

Nog veel meer tips zijn te vinden op de site van het lumc over gezond ouder worden. De cursus gezond ouder worden kun je ook online volgen. En, ook heel leuk, elke dag kun je georganiseerd wandelen met het lumc : de vitality club: hartstikke leuk, je ontmoet leuke mensen en het kost maar 1 euro per week.

Veel succes!

Duurzame gezondheid en onze ecologische voetafdruk

Renske Bloemers, huisarts

Duurzame gezondheid, staat dat in relatie tot de term duurzaamheid zoals deze de laatste jaren in toenemende mate een onderwerp van gesprek is? Voor ik daar mijn gedachten over laat gaan, wil ik eerst wat verder ingaan op het concept van duurzaamheid.

Aandacht voor duurzaamheid is niet iets nieuws. In 1987 werd de noodzaak tot duurzame ontwikkeling uitgesproken in het rapport van de VN-commissie Brundtland, 'Our common future'. De belangrijkste conclusie van dat rapport was dat de belangrijkste mondiale milieuproblemen het gevolg waren van de armoede in het ene deel van de wereld, en de niet-duurzame consumptie en productie van het andere deel van de wereld. 'Duurzame ontwikkeling', zo werd beschreven, 'is een ontwikkeling die voorziet in de behoeften van de huidige generatie, zonder de behoeften van toekomstige generaties, zowel hier als in andere delen van de wereld, in gevaar te brengen.' Alle ontwikkelingen die op technologisch, economisch, ecologisch, politiek of sociaal vlak bijdragen aan een gezonde aarde met welvarende bewoners en goed functionerende ecosystemen, zijn duurzaam. Tussen die vlakken zitten vaak tegenstrijdige belangen. Bij duurzame ontwikkeling is dus sprake van een ideaal evenwicht tussen ecologische, economische en sociale belangen.¹

Toen dit rapport uitkwam in 1987 was ikzelf nog een kleuter. We zijn nu 32 jaar verder en op de dag dat ik dit schrijf heb ik met mijn veertien maanden oude zoontje deelgenomen aan de Klimaatmars in Amsterdam. Samen met zo'n 35.000 anderen trotseerden we de kou, wind en regen om een duidelijk signaal af te geven aan onze overheid. Want hoewel er in het laatste decennium geleidelijk aan een maatschappelijke shift lijkt te ontstaan met een groeiend bewustzijn van het belang van het nemen van duurzame stappen, vind ik het een pijnlijke constatering

dat de conclusie van 32 jaar geleden nog steeds heel actueel is. Ook nu nog zijn de belangrijkste mondiale milieuproblemen het gevolg van de armoede in het ene deel van de wereld, en de niet-duurzame consumptie en productie van het andere deel van de wereld. En dat 'andere deel van de wereld', daar wonen wij. De mensen die de beslissingen maken die hier invloed op hebben, dat zijn wij. Daar ligt een belangrijke taak voor ieder van ons en voor de overheid in het bijzonder als wij die 'gezonde aarde met welvarende bewoners en goed functionerende ecosystemen' willen nastreven, voor onszelf, maar vooral ook voor onze kinderen en onze kleinkinderen.



Renske met haar zoontje bij een demonstratie voor het klimaat in Amsterdam

Dit vraagt om het maken van keuzes met respect voor mens, dier en natuur. En dat hangt weer op allerlei verschillende manieren samen met gezondheid. Wie wel eens bij mij op het spreekuur komt, zal gemerkt hebben dat ik graag aandacht besteed aan het thema leefstijl bij diverse gezondheidsklachten. Hoewel de huidige veeleisende maatschappij waarin we leven ons vaak dwingt op zoek te gaan naar een 'quick fix', is dat niet de beste oplossing voor het bereiken van duurzame gezondheid. We werken onszelf over de kop tijdens lange dagen in prikkelrijke werkomgevingen. We kunnen het onszelf gevoelsmatig vaak niet permitteren om uit te vallen en dus grijpen we naar pijnstillers en slaapmiddelen om op de been te blijven, daar waar ons lichaam vaak allerlei signalen uitzendt om te laten weten dat het even pas op de plaats nodig heeft. We ervaren stress en verdriet en zoeken uitvluchten om die onrust maar niet te hoeven voelen: alcohol, sigaretten, drugs, telefoons, kopen om het kopen, eten, teveel sociale afspraken.

Op het moment dat we goed in contact blijven met onze behoeften en daar naar handelen, met respect voor onszelf én voor de wereld waarin we leven, zie je dat dat vaak leidt tot keuzes die over het algemeen bevorderlijk zijn voor onze gezondheid. Een goede balans zoeken tussen inspanning en ontspanning, de natuur in gaan, écht verbinden met de mensen om ons heen, gezond eten met aandacht en plezier, lichaamsbeweging, ruimte geven aan onze innerlijke wereld, onze creativiteit laten stromen. Maar om van de natuur te kunnen genieten en te blijven genieten, moeten we deze ook koesteren. Om ons met elkaar te kunnen blijven verbinden, om mentaal lekker in ons vel te zitten, is het goed om te blijven zoeken naar manieren om dat in ons dagelijks leven te ondersteunen, thuis maar zeker ook op de werkvloer. Meer productie draaien, harder werken, meer geld verdienen, daarmee meer spullen kopen, het leidt vaak tot keuzes die niet duurzaam én niet gezond zijn. Niet goed voor onszelf en onze eigen psychische en lichamelijke gezondheid, niet goed voor mensen elders in de wereld, niet goed voor de dieren in onze ecosystemen, niet goed voor de natuur.

Op zo'n manier in het leven staan, met een continue bewustzijn van de consequenties van onze acties voor de wereld waarin we leven, is niet makkelijk en niet per se leuk. Zo moest ik tot mijn schrik constateren dat ondanks de waarde die ik hecht aan duurzaamheid in de keuzes die ik in mijn leven maak, mijn ecologische voetafdruk dermate hoog is dat als iedereen zou leven als ik er 2,1 aardes nodig zouden zijn.² Beter dan de 3,5 aardes waar de gemiddelde Nederlander in 2014 op uitkwam³, maar zolang we geen 2,1 aardes hebben, is het er nog steeds 1,1 teveel. Tegelijkertijd moeten we eerlijk zijn, het hierboven beschreven continue bewustzijn in ons doen en handelen is in veel gevallen ook niet realistisch. Het rad dat draait en voor een deel moeten we ons daarin meebewegen, zo goed en zo kwaad als het kan. We willen vaak wel duurzame keuzes maken, maar worden daarin beperkt door die volle agenda met verplichtingen, door praktische en financiële bezwaren, door verschil van inzicht daarover met mensen in onze nabijheid en simpelweg ook gewoon door onze eigen behoeften die echt niet altijd duurzaam van aard zijn. Dat is jammer, maar ook inherent aan onze huidige maatschappij.

Wat we wel kunnen doen is er af en toe even bewust bij stilstaan. Een moment creëren waarbij we ons afvragen wat er op dat ogenblik in ons leven voor stappen zijn te nemen, die goed zijn voor de wereld waarin we leven. Zodat niet alleen wij maar ook de generaties na ons zo lang mogelijk kunnen genieten van al het moois dat de wereld ons te bieden heeft.

¹ Passages overgenomen van websites van Centraal Bureau voor de Statistiek, RIVM, Wikipedia, Voedingscentrum, Zorgvisie.nl.

² <http://www.footprintcalculator.org>

³ <http://data.footprintnetwork.org/#/countryTrends?cn=150&type=earth>

De relatie tussen duurzaam en de euritmische beweging

Manja Wodowoz – de Boon, *euritmietherapeut*

Vooraf

Het bijvoeglijke naamwoord ‘duurzaam’, dat de laatste tijd een bijzondere waardering ten deel valt, zegt eigenlijk in eerste instantie alleen iets over de tijd: iets wat lang aanhoudend is, weinig vergankelijk. Intussen is het voor ons een begrip dat in tegenstelling tot het consumeren en weggoeien, zoekt naar een leefwijze van bestendigheid.

Mij schiet het winkeltje te binnen, waar ik langs kwam op mijn weg naar school in de bus naar Hannover. Zoals je nu hier en daar winkels hebt, die mobiele telefoons repareren, was dat een winkel, waar panty's werden hersteld van loopladders. Een winkel met een grote glazen etalage, waar achter je dames aan speciale machines zittend, kon zien werken. De nylonkousen, sinds 1939 een nieuw Amerikaans product, erg geliefd onder de vrouwen en peperduur, gaf deze winkels een bestaan. Men mompelde in die tijd al dat het zeker mogelijk zou zijn, om kousen te maken, die nooit een ladder kregen, maar dat zou dan weer niet goed zijn voor de omzet en de werkgelegenheid. . .

Met dit verhaal aan het nu denkend en de ontwikkeling van nieuwe producten uit de chemische fabrieken van toen, kan men wel zeggen dat bijv. plastic zich bijzonder duurzaam heeft getoond en dat we er nog lang (duurzaam) mee te maken zullen hebben. Ik wil daarmee ook zeggen dat duurzaam niet altijd per definitie een goede zaak hoeft te zijn. Op de spits gedreven komt ons die vraag naar duurzaamheid tegemoet in het streven naar de onvergankelijkheid. Men wil het leven eeuwig duurzaam laten duren, zonder dood. Dat er door de dood ook een opstanding is, een omvorming, een ontwikkelingsmogelijkheid, die wellicht ten slotte duurzamer zal blijken, deze gedachte vraagt om herwaardering.

Panta rhei

Aan Heraclitus (540-480 v. Chr.), een filosoof uit de Grieks oudheid, werd de uitspraak toegekend: ‘Panta rhei (Grieks: πάντα ῥεῖ) – alles stroomt’. Bij Aristoteles (384-322 v. Chr.) klinkt het dan op deze manier: ‘Al het waarneembare stroomt voortdurend.’ Telkens verandering en toch het zelfde beeld.

Aansluitend hoor je Goethe (1749-1832) in zijn gedicht ‘Dauer im Wechsel’ (‘De duur in verandering’) het zo benoemen:

....

*Gleich mit jedem Regengusse
Ändert sich dein holdes Tal
Ach, und in dem selben Flusse
Schwimmst du nicht zum zweitenmal.*

....

*Meteen bij iedere regenbui
verandert zich je geliefde dal.
Oh, en in dezelfde rivier
Zwem je geen ander maal.*

Dit vertelt iets over de kwaliteit van het leven: stromend, veranderend.

In het onderstaande gedicht van Goethe ‘Eins und Alles’ (in de vertaling hier ‘De ene en het al’ genoemd) wordt in het laatste couplet een oproep gedaan om de doodlopende weg, het zich vastklampen aan het zijn, niet te gaan.

...

*Alles moet zich roeren en zich reppen,
En sinds het vorm kreeg, zich herscheppen,
Stagnatie kan slechts schijnbaar zijn.
Het eeuwige verdeelt zich in ons allen*

.....

Duurzaam en de euritmische beweging

Op vier aspecten is voor mij het woord duurzaam beslist van toepassing:

- Op het leven – in de zin van ondanks alles telkens opnieuw opkomen
- Op de dood – in de zin van onherroepelijk eindigen
- Op de beweging – als een steeds verbindende weg
- Op de liefde – als kracht in de wereld die in staat is alles te doordringen.

In de euritmische beweging zijn deze vier aspecten van ‘duurzaam’ terug te vinden. En sommige klankbewegingen hebben wellicht een grotere affiniteit met een van de vier dan andere. In het alfabet laten zich de klanken in klinkers en medeklinkers onderscheiden, waarbij de medeklinkers de grootste groep vormen. In het volgende zal deze groep medeklinkers van het alfabet met de vier aspecten van duurzaam in verband gebracht worden.

Het leven: het zich steeds omvormend in verschijning treden. Dit is de beweging van de klank ‘L’, een steeds wederkerende beweging met groei karakter, cyclisch, stromend als water.

De dood: alles wat tot een einde komt, tot een vorm wordt. Dit is terug te vinden in de stootklanken: B, D, K, Q, P, T, een tot vorm gestolde beweging. Het vaste aardelement is hier voelbaar aanwezig.

De beweging: alhoewel de euritmie per definitie beweging is, zou je de klankbeweging van de ‘R’ als representant voor de beweging als zodanig kunnen beschouwen, speels, voortdurend verder komend, luchtig.

De liefde: de euritmische bewegingen van de blaasklanken (C, F, H, S en Z, V en W), die met het vuur als element verbonden zijn, kennen allen een aspect van ‘in iets opgaan’. De C-beweging kan je beleven als het in staat zijn om het zware weer als licht te ervaren. De F-beweging als het schenken van de eigen verworven wijsheden aan anderen. De H-beweging (deze kent

twee polaire vormen: de zich naar buiten openende H en de zich concentrerende, gehouden H) kan het los kunnen laten zonder eigenbelang voelbaar maken, maar ook het zichzelf terug kunnen nemen. Door de S- beweging zouden de verborgen eigenschappen van het hart gezien kunnen worden en aan het hart rust worden geschonken. De Z-beweging stelt ook gerust, maar maakt je ook opgewekt. De V-beweging is als iets aanraken, als we elkaar een hand geven bij de begroeting bij voorbeeld. In de W-beweging kan je voelen wat het wezen in beweging brengt.*

Het kan verwarrend zijn, zonder de euritmische bewegingen te kennen, er zo over te lezen. Ik hoop dan ook, dat het een aanleiding mag zijn om ze te willen leren kennen.

Therapeutisch zijn deze bewegingen pas als ze herhaald worden – duurzaam dus. Met welk doel? Om met liefde door middel van een specifieke beweging je eigen ‘dood’ om te vormen tot leven of je te sterke levenskrachten een kleine ‘dood’ te laten sterven.

Ik ga met de trein naar mijn andere werk in Haarlem. Op het station kom ik plotseling een patiënt tegen, die ik jaren geleden in de praktijk had. Hij was in die tijd door levensomstandigheden en door eigen toedoen (overmatig alcoholgebruik) uit het lood geslagen en wist niet meer hoe het verder zou gaan. Nu stond daar een zelfverzekerde man voor me met een twinkeling in zijn ogen. ‘Overigens’, zei hij aan het einde van ons korte gesprek, ‘de vijfster-oefening doe ik nog steeds, heeft me echt geholpen en nu doe ik hem, omdat ik zo veel van hem houd.’

*De beschrijvingen van de klankbewegingen zijn ontnomen uit de ‘Lauteurythmiekurs’ (1924) van R. Steiner (1861-1925).

*De ene en het al
(1821, Goethe bij 72 jaar)*

*De enkeling mag graag weg deinen
In het grenzenloze, en verdwijnen:
Dan wijkt de sleur, de last, de pijn;
Want wilde hartstocht, hunkeringen,
Stringente eisen, zedelijke dingen –
’t Is zalig er vanaf te zijn.*

*Kom wereldziel, vervul ons met uw wezen!
Want met de wereldgeest zich kunnen meten,
Is wat het hoogste wakker roept en riep.
De beste geesten die zich daaraan wijden,
Weten het ware meesterschap te leiden
Naar dat wat alles schiep en schiep.*

*Herscheppen wat reeds is geschapen,
Opdat het niet in starheid zal ontslapen,
Geeft eeuwige, vitale arbeidslust,
Want wat nooit was, zal nu ontspringen:
Een bonte aarde en pure hemelingen;
Niets of niemand krijgt ooit rust.*

*Alles moet zich roeren en zich reppen,
En sinds het vorm kreeg, zich herscheppen,
Stagnatie kan slechts schijnbaar zijn.
Het eeuwige verdeelt zich in ons allen:
Want alles zal tot Niets vervallen,
Als het zich vastklampt aan het Zijn.*

(vertaling van Arie Sonneveld)

Origineel:

Eins und alles

*Im Grenzenlosen sich zu finden,
Wird gern der einzelne verschwinden,
Da löst sich aller Überdruß;
Statt heißem Wünschen, wildem Wollen,
Statt lästigem Fordern, strengem Sollen
Sich aufzugeben ist Genuß.*

*Weltseele, komm, uns zu durchdringen!
Dann mit dem Weltgeist selbst zu ringen,
Wird unsrer Kräfte Hochberuf.
Teilnehmend führen gute Geister,
Gelinde leitend höchste Meister
Zu dem, der alles schafft und schuf.*

*Und umzuschaffen das Geschaffne,
Damit sichs nicht zum Starren waffne,
Wirkt ewiges, lebendiges Tun.
Und was nicht war, nun will es werden
Zu reinen Sonnen, farbigen Erden;
In keinem Falle darf es ruhn.*

*Es soll sich regen, schaffend handeln,
Erst sich gestalten, dann verwandeln;
Nur scheinbar stets Momente still.
Das Ewige regt sich fort in allen:
Denn alles muß in Nichts zerfallen,
Wenn es im Sein beharren will.*

De kracht van muziek op een duurzame gezondheid

Camilla Haag, muziektherapeut

Op welke wijze kan muziek bijdragen aan een duurzame gezondheid? Voor velen zal het idee van het gebruik van muziek om de gezondheid duurzaam te ondersteunen niet direct helder zijn. Echter, als er verder doorgevraagd wordt blijkt muziek voor iedereen wel op een manier belangrijk te zijn. We gebruiken muziek om te vieren, om te rouwen, om tot rust te komen, om ons te vermaken of om ons te uiten. Muziek verbindt en raakt bijna iedereen wel op een manier. Muziek verbindt en activeert hersengebieden. Door middel van muziek komen we vaak direct in ons gevoel en lichaam en kunnen zo makkelijker verbinding maken met anderen, daar waar woorden niet altijd toereikend zijn. Maar hoe kunnen we muziek dan zelf bewust inzetten om onze gezondheid te ondersteunen?

Vaak wordt gedacht dat we voor het maken van muziek grootse kwaliteiten of ervaring moeten hebben. Muzikanten zijn mensen die het conservatorium gedaan hebben, of op zijn minst jaren les gehad hebben en veel talent hebben. Toch? Ik ben van mening dat iedereen een muzikant is en er muziek in iedereen zit. Luister alleen al eens naar het kloppen van je hart, het ritme van je ademhaling, je voetstappen op de grond en je stem die geluid produceert en daar hoef je allemaal nog niet eens echt iets voor te doen. Het bewustzijn hiervan kan je al meer in verbinding met je lichaam brengen en rust geven.

En als we dan wel wat bewuster muziek gaan maken, wat zijn dan zoal de mogelijkheden? Een oefening die ik in de muziektherapie vaak doe is het aanslaan en uit laten klinken van een klankschaal. De klankschaal is een koperen schaal die trilling geeft en een warme diepe klank. Deze maakt verbinding met de energiestromen in je lichaam. Door de klankschaal met één hand vast te houden en met de andere hand met een klopper aan

te slaan, voel je de trilling in je lijf. Vervolgens focussen we op de langzaam wegebbende klank en luisteren we goed tot we helemaal niks meer horen. Vaak blijkt de klank veel langer door te klinken dan gedacht. Door de focus op de klank kom je bij deze oefening snel aan in het hier en nu, in je lijf en kom je tot rust. Deze oefening gebruik ik bijvoorbeeld aan het begin en eind van een sessie. Deze oefening kan op vele manieren thuis gedaan worden; tik eens met een vork tegen een glas of een kopje of iets anders in huis en hoor hoe de klank komt en weer gaat en hoe je hoofd meer rust krijgt.

Een andere oefening die heel goed zelf gedaan kan worden om je gezondheid te ondersteunen, is het gebruik van je lichaam om ritmes en klanken te maken, ook wel 'bodypercussie' genoemd. Dit klinkt misschien heel ingewikkeld, maar is heel simpel. Welke geluiden kun je eigenlijk allemaal maken met je lichaam? Klappen, stampen, knippen met de vingers, op je dijen slaan, aaien over je armen, kriebelen in je haar, blazen, fluiten, geluidjes maken en ga zo maar door. Door je lichaam te gebruiken om geluid te produceren, maak je verbinding met jezelf en warmt je lijf op. Er ontstaat stroming in je lichaam en je voelt je ook vaak levendiger en ervaart plezier. Je kunt herhalende ritmes maken waarin je een reeks geluiden maakt met gebruik van je lichaam, en deze reeks zo nu en dan herhaalt. Ook kan het heel leuk zijn dit samen met iemand anders te doen en bijvoorbeeld elkaars ritmes voor en na te doen of een gezamenlijke 'ritmische compositie' te maken.

Dit waren in een vogelvlucht twee voorbeelden van hoe iedereen zelf thuis muziek al op een zeer laagdrempelige manier zou kunnen gebruiken als bijdrage aan een duurzame gezondheid. Uiteraard zijn er ook nog vele andere, al dan niet gecompliceerdere, mogelijkheden. In de muziektherapie maak ik gebruik

Praktijkinformatie ATL

Antroposofische Therapeuticum Leiden
Rijn en Schiekade 16, 2311 AK Leiden
Tel: 071 512 16 41
W: www.atl-leiden.nl

Openingstijden

08.00 - 17.00 uur

en

19.00 - 21.00 uur op maandag avondsprekuren praktijk
Alkema

Spoedgevallen; voor spoedeisende zaken zijn wij altijd bereikbaar middels onze spoedlijn.

Tijdens praktijken 071 512 16 41 **keuze 1**
Buiten praktijken 0900 513 80 39

Afspraken maken

U kunt een afspraak maken via onze assistentes, per telefoon, 071-5121641, **keuze 4**

De gewone telefoonlijnen zijn bereikbaar tussen:

08:00 – 10:45 uur

11:05 – 12:30 uur

13.05 – 17:00 uur

Online afspraken inplannen kunt u via onze website: www.atl-leiden.nl.

U dient hiervoor een account aan te maken, op de website staan instructies hoe een en ander in zijn werk gaat.

Afspraken die niet minimaal 24 uur van tevoren afgezegd zijn, kunnen in rekening worden gebracht.

Telefonisch spreekuur

Voor een afspraak op het telefonisch spreekuur kunt u bellen tussen 08:00 – 12:00 uur.

De huisarts belt u in principe dezelfde dag terug.

Afspraken voor het assistentensprekuren zijn mogelijk op:

Maandag + donderdag: 08.00 - 10.30 uur

Dinsdag, woensdag en vrijdag: 09.15- 10.30 uur

en

Maandagavond voor beide praktijken 19.00 - 21.00 uur

Bloedafname en afgifte materialen voor het laboratorium (1^e verdieping Rijn en Schiekade 13!)

Op dinsdag- en vrijdagochtend 08.00 - 11.00 uur

Uitslagen

Voor het opvragen van uitslagen kunt u bellen tussen: 13:05 - 17:00 uur met betrekking tot:

Laboratoriumonderzoek

Röntgenfoto's

Uitstrijkjes

Kweken

(N.B. in vakantieperiodes afwijkende tijden mogelijk.)

Urineonderzoek

Urine graag 's morgens bij de assistente afgeven.

Wratten aanstippen

Zonder afspraak kunt u hiervoor langskomen op woensdag: tussen 14:00 - 15:00 uur

Wilt u op andere dagen wratten laten aanstippen, dan dient u hiervoor een afspraak te maken.

Herhalingsrecepten

Herhalingsrecepten kunt u telefonisch bestellen via 071 512 16 41, **keuze: 2**

Indien u een herhaling wilt van een door uw eigen huisarts al eerder voorgeschreven geneesmiddel, kunt u gebruik maken van de receptenlijn.

Het is belangrijk dat u de precieze naam, sterkte, hoeveelheid, gebruik van het medicijn en uw apotheek doorgeeft. Houd de oude verpakking bij de hand.

Aanvraag van vijf of meer herhalingsrecepten graag schriftelijk! Vermeldt u dan ook duidelijk uw huisarts, apotheek en geboortedatum.

Online herhalingsrecepten kunt u bestellen via onze website: www.atl-leiden.nl

U dient hiervoor een account aan te maken, op de website staan instructies hoe een en ander in zijn werk gaat.

Medicatie door specialisten voorgeschreven

Medicatie die door specialisten wordt voorgeschreven moet door de specialist voorgeschreven blijven worden totdat dit overgedragen is aan de huisarts. Herhalingsrecepten van de specialist moeten dan ook bij de desbetreffende specialist in het ziekenhuis worden aangevraagd.

MEDEWERKERS

Huisartsenpraktijk Janssen

Huisarts - Bart Janssen

Huisarts - Amita Sandhu

Huisarts in opleiding – Elke Riedl

Huisartsenpraktijk Alkema

Huisarts - Harco Alkema

Huisarts – Renske Bloemers

Huisarts in opleiding – Sharita Balak

Praktijkverpleegkundige

Paulien Engels

Praktijkondersteuning Psychische Hulpverlening (POH – GGZ)

Liesbeth Borg

Petra Jongbloed

Therapeuten:

Fysiotherapie & ritmische massage

Rob van Dord

Petra Jongbloed

Osteopaat

Brian Meerveld

Diëtisten

Judy van den Berg

Margot Bogaards

Jacob van der Velden (sport diëtist)

Kunstzinnig therapeut voor volwassenen

Hilde Jansen – van Gijlswijk

Euritmitherapeut

Manja Wodowoz – de Boon

Muziektherapeut

Camilla Haag

Spraak- & Dramatherapeut

Camille Zwaan van der Meer

GZ-psycholoog / Antroposofisch gesprekstherapeut

Jacqueline Gerbrands

Kinder- en jeugd Psycholoog

Michiel Schilhorn

Orthopedagoog/GZ-psycholoog

Sisca v.d. Hell

Assistentes

Eline Koekenbier

Connie Verhoog

Thérèse v.d. Ham – Stolk

Brenda Visser-Bronsgest

Praktijkmanager

Petra Alkema – de Jong

van allerlei soorten instrumenten waar we (voornamelijk) gezamenlijk laagdrempelige oefeningen op doen die ieder voor zich een bepaalde werking op de gezondheid kunnen hebben. Zo kan bijvoorbeeld samen trommelen en ritmisch bezig zijn veel energie geven, je in contact brengen met je gevoel, wensen, verlangens en levensenergie en wekt het daarnaast vaak plezier, uiting van emoties en verbinding op. Zingen of het maken van klanken, onder begeleiding van bijvoorbeeld gitaar of zonder gitaar adem verdiepende zangoefeningen, kan het gevoel en de individualiteit vaak raken en helpt ook bij emoties te komen en deze te uiten. Het maken van melodieën, bijvoorbeeld op een klokkenspel, kan helpen gedachten te ordenen en bij samenspel ook erkenning en verbinding geven. De klankschalen, zoals reeds omschreven, geven veel trilling en dringen diep door in het lichaam. Deze kunnen dan ook bijvoorbeeld worden ingezet voor een ontspanningsbehandeling, waarbij ze op het lichaam geplaatst worden. Hetzelfde kan worden bereikt met de chrotta (een soort cello) welke door deze tegen het lichaam te plaatsen (tegen de rug of onder de voeten) met zijn trilling veel emotie en ontspanning kan opwekken. En uiteraard kan het puur luisteren naar vele soorten muziek, ook in allerlei vormen de gezondheid beïnvloeden. Tot zover muziektherapie in een notendop.

Hierbij wil ik dit stuk tot een eind gaan brengen. Zoals omschreven kan muziek op vele manieren een bijdrage leveren aan gezondheid, geluk en welzijn. Ik kan niet uitgepraat raken over hoe muziek kan raken, verbinden en levensprocessen kan bevorderen. En het allerfijnste is nog dat het werkelijk overal is. Sluit gewoon eens je ogen en luister: muziek is overal.

Chrotta



Klankschaal



Klokkenspel



Duurzaamheid en voeding

Judy van den Berg, *diëtist*

In de 'week zonder vlees' begin ik na te denken over mijn bijdrage aan deze nieuwsbrief over duurzaamheid. Vanzelf valt mijn oog op het woord duurzaam in mijn omgeving en dat is heel vaak. Of het nu een gevelrestauratie is waarop staat 'duurzame gevelbekleding' of een mail die rondgaat onder collega's van mijn zoon om te verduurzamen, genaamd 'habbit hackers' voor reduceren van afval, het doet mij goed om de aandacht voor duurzaamheid te zien toenemen. En ik moet glimlachen als ik dan ook nog een aankondiging zie voor een lezing in de Sijthoff 'een spirituele kijk op duurzaamheid'.

Voor mijzelf kwam het bewustzijn voor duurzaamheid in mijn leven toen ik de opleiding voor diëtist deed in de jaren '80. Ik werd mij bewust van de gangbare grootschalige landbouw en veeteelt en het bewerken van voeding in fabrieken versus kleinschalige biologische landbouw en het niet bewerken van voeding. Ik ging stage lopen in een makrobiotisch instituut in Amsterdam en ik was 'om'. Ik studeerde af op de makrobiotiek en ging sindsdien natuurvoeding gebruiken.

Vervolgens kwam ik later, pas toen ik ging werken bij het ATL in contact met de biodynamische landbouw en de kracht daarvan. Ik schreef in eerdere nieuwsbrieven over het verschil tussen biologische en biodynamische landbouw. In dit artikel wil ik graag meer benadrukken wat ons consumptiepatroon voor invloed heeft op duurzaamheid.

Voeding en duurzaamheid staat voor mij voor aspecten die terug te vinden zijn op de bekende 4 elementen:

- goede zorg voor moeder arde → niet de arde uitputten en vervuilen
- voorkomen van onnodig watergebruik en voorkomen van vervuiling van het water
- goede zorg voor de lucht om ons heen, zoals verminderen van methaan in de lucht door de intensieve veeteelt en het overmatige vleesgebruik
- voorkomen van opwarming (vuur) van de arde door vermindering CO2 uitstoot enz.



**Aarde, Water, Lucht en Vuur
om voor te zorgen
om bewust van te zijn
om te bewonderen
om te respecteren
om van te houden**

Praktisch gezien kunnen wij in ons doen en laten wat betreft keuzes voor onze dagelijkse boodschappen voor ons eten duurzame keuzes maken door te letten op:

- » de kwaliteit biologisch of biodynamisch
- » de footprint ofwel komt de voeding van dichtbij of van ver weg. Zeer binnenkort via de groentepakketten van de Kievit groenten uit Katwijk verkrijgbaar. Dichterbij kan haast niet.
- » de hoeveelheid water die nodig was voordat het product op je bord ligt, de zogenaamde waterfoodprint*
- » hoe vaak je vlees en vis eet

- » welk bedrijf je steunt bij het uitgeven van je geld
- » hoe veel en hoe vaak je eet
- » hoeveel je weggooit, gebruik je zintuigen om te bepalen wat weg moet en probeer creatief te zijn met restjes
- » wat je via je huid 'binnenkrijgt', is het natuurlijk of niet. Belast het milieu in de productie ervan, zit er plastic in en komt dit in het riool? Ik was stomverbaasd toen ik las dat zonnebrandcreme het koraal verbleekt en daardoor o.a. op Hawaï verboden gaat worden. Wij vervuilen onszelf met al deze kunstmatige producten en de financiële gevolgen hiervan zijn niet zo duurzaam...
- » als laatste tip, was je afwas met producten van Sonett, het meest milieu- en mensvriendelijke merk voor (af)wasmiddelen.

*waterfoodprint: achtergrondinformatie

Waterverbruik in Nederland

De Nederlander gebruikt ongeveer 1,5 miljoen liter per jaar, dat is ruim 4.000 liter per dag. Maar liefst 85% (3.450 liter) van de wereldwijde watervoetafdruk komt door de landbouw. Slechts 5% is te wijten aan huishoudelijk waterverbruik (zoals wasmachine, douchen, tuin). De overige 10% is voor bijvoorbeeld papier, meubels en apparaten.

Een Nederlandse consument gebruikt ongeveer 2 tot 5 liter water per dag voor drinken en 120 liter voor het huishoudelijk verbruik. Dat is de inhoud van een badkuip.

Waterverbruik per product

Van de watervoetafdruk van landbouwproducten komt 46% voor rekening van dierlijke producten, 17% voor oliegewassen, 12% genotmiddelen (koffie, thee, cacao), 8% granen en bier, 5% fruit, wijn en noten en 6% overige voedingsmiddelen. De resterende 6% komt voor rekening van andere landbouwproducten, zoals katoen voor kleding.

11% is uit Nederland en 89% via import. Van de import komt 48% uit Europa en 20% uit Latijns Amerika en 14% Azië.

Die import vormt vooral een probleem als het om landen gaat met een hoge waterschaarste. Denk bijvoorbeeld aan wijn, citrusfruit, amandelen, olijfolie en vlees uit Spanje en Zuid Afrika of koffie uit India, sesamzaad uit Soedan, rietsuiker uit Pakistan, pinda's uit China en zonnebloemolie uit Mexico. Nederlandse producten hebben meestal een lagere watervoetafdruk dan import, omdat er efficiënter geproduceerd is, er minder verdampt of omdat er geen irrigatie nodig is.

Bron over waterfoodprint en voor aparte cijfers per voedingsmiddel, zie: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/watergebruik.aspx>

Duurzaam ademen

Camille Zwaan van der Meer, *Spraak- & Dramatherapeut*

Hoe zit het eigenlijk met onze ademhaling? Wanneer is de ademhaling in balans? Hoe gebruiken we onze ademhaling? Hoe bewust of onbewust gaan we met onze ademhaling om?

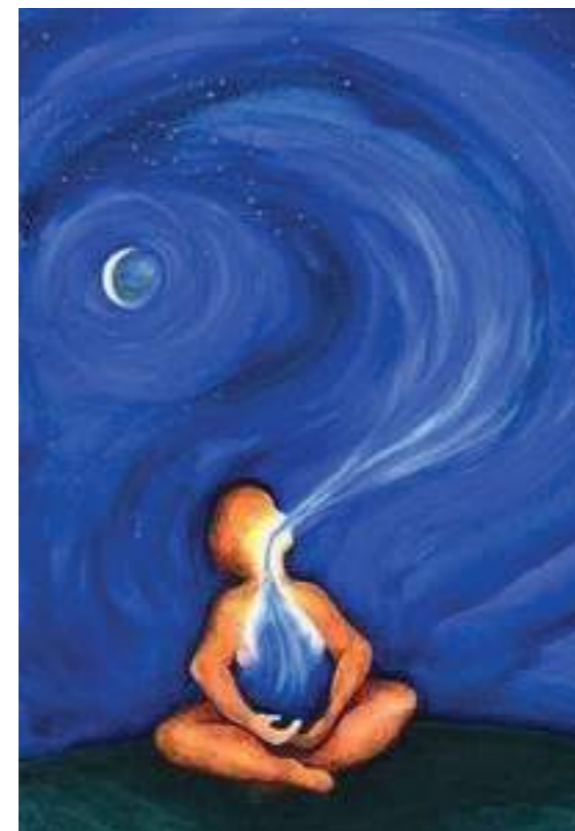
Ademen brengt ons leven. Het is de eerste levensbehoefte en we kunnen niet zonder. Met inademen halen we voeding uit de lucht en nemen we het leven in ons op. Wanneer we uitademen bevrijden we ons van de stoffen die het lichaam uit moeten. We kunnen afstand nemen en tot rust komen.

Als er wordt gekeken naar de maatschappij van deze dag, zijn er veel verschillende manieren hoe je de dag kan doorbrengen. De dag bestaat meestal uit diverse activiteiten die aandacht, focus, creativiteit, energie, doorzettingsvermogen en enthousiasme van je vragen. Maar soms kunnen deze activiteiten meer van je vragen dan goed voor je kan zijn. Het ervaren van druk kan ervoor zorgen dat er spanning en/of stress ontstaat. Dit heeft effect op het ademen en brengt het in disbalans. Wanneer de spanning en stress langer aanhoudt, kan er een verstoring van de ademhaling optreden. Er ontstaat een meer oppervlakkige, korte en hogere manier van ademen, de zogenaamde hoge- of schouderademhaling, waardoor een hogere ademhaling ontstaat. De stress trekt alle energie uit het lichaam naar de geest en naar de zintuigen. Er kunnen klachten ontstaan zoals alertheid, verkramping, nervositeit, slecht slapen en vermoeidheid. Deze manier van ademen kan een gewoonte worden zonder dat het een bewuste keuze is. Dit vraagt om bewustwording van de ademhaling om tot inzicht te kunnen komen wat de verhoogde ademhaling met je kan doen en hoe je er verandering in kan brengen.

Hoe kan je duurzamer ademen?

Er is bewustzijn nodig voor het ademen om er duurzamer mee om te kunnen gaan. Een gezonde ademhaling, de in- en uitademing is gelijkmatig en komt vanuit het buikgebied. De eerste stap om tot dit bewustzijn te komen, is om te leren herkennen waar de adem zit. Bevindt de ademhaling zich meer in het borst- of in het buikgebied? Hieronder zijn een paar stappen waar je op kan letten.

De behoefte om even te zuchten kent iedereen. Deze komt veelal vanuit het borstgebied en biedt de mogelijkheid om tot een diepere vorm van ademen te komen. Probeer jezelf de ruimte te geven voor die zucht. Zuchten is ook een vorm van ademen die je



kan gebruiken om tot gevoel van ontspanning te komen. Bijvoorbeeld na een intensief moment van emotie, activiteit of inspanning. Het zuchten kan dan een gevoel van opluchting en vrijheid geven.

De volgende oefening helpt je om tot meer bewustzijn te komen van de buikademhaling. Je legt je hand op je buik en je probeert te voelen hoe de buik in en uit gaat.

Door met aandacht te voelen naar je op en neergaande buik geef je jezelf de ruimte om te zakken naar deze diepere buikademhaling. Zo kan er ontspanning ontstaan en geef je jezelf de mogelijkheid om in het hier en nu te komen.

Duurzaam ademen verbindt de drukke geest met je lichaam, waardoor er meer balans kan worden ervaren.

Op weg ...

*Werkzaam en zorgzaam
Eerder raadzaam dan volgzaam
Bedachtzaam en behoedzaam
Soms eenzaam
Buigzaam maar niet lijdzaam
Langzaam en leerzaam
Vaak moeizaam, maar vreedzaam
Opmerkzaam en waakzaam
Soms spraakzaam, soms zwijgzaam
Steeds minder zeldzaam
op weg naar spaarzaam
op weg naar herbergzaam
op weg naar voedzaam
op weg naar heilzaam
op weg naar duurzaam
Is de weg naar ...
Is de weg.
Garnt Haakma*

Duurzaamheid volgens de fysio

Rob van Dord, fysiotherapeut

Duurzaamheid in de zorg

Duurzaamheid bestaat ook in de zorg. In zorgland is "duurzaam herstel" tegenwoordig een magisch woord; het is zorg die in het ideale geval 100% effectief is en zo grondig dat terugval niet meer gebeurt. Het herstel is dan duurzaam. En als die terugval uitblijft, is de zorg bovendien kosten effectief: zorg die zijn geld waard is dus.

Hoewel deze ideale zorg in het echt niet bestaat, streven we het na. Om dit duurzaam herstel zo vaak mogelijk te bewerkstelligen breidt de fysiotherapie zich bijvoorbeeld steeds verder uit in de richting van coaching, gedragsverandering en stressregulering. Immers, klachten ontstaan in een bepaalde context, en die context moet, voor duurzaam herstel, ook veranderen.

Dit gezegd hebbende, en nu gedragsverandering dan toch ter sprake komt, wil ik het verder hebben over duurzaamheid in relatie tot ons milieu.

Duurzaamheid en milieu

Dat het voor de mensheid, en de aarde als geheel noodzakelijk is om in de gaten te houden welke gewoonten duurzaam zijn en welke niet, is inmiddels de meesten van ons wel duidelijk. Maar de keuzes die hierin gemaakt moeten worden hebben gevolgen en die zijn lastig te aanvaarden, blijkt. Door het vermijden van lastige keuzes op kleine en grote schaal blijven grote veranderingen uit. En dat heeft uiteindelijk zijn weerslag op onze gezondheid!

Hieronder een voorbeeld uit de fysiotherapie-doos om aan te geven waarom zorg voor de leefomgeving ook écht belangrijk is voor ons lichaam.

Fascia

Zoals de meesten weten bestaat ons lichaam uit spieren, zenuwen, organen, huid en botten- kortom allerlei vormen van bindweefsel. Wat ook een vorm van bindweefsel is maar een stuk minder bekend, zijn de

fascia. Fascia zijn vliezige structuren die om elk onderdeel van ons lichaam heen zitten. Ze zijn glad, dun en heel sterk, een waar wonderproduct van de natuur. Het bereik van een fascia overstijgt vaak die van een spier of een ledemaat. Ze bevatten veel bloed en zenuwen en hebben daarom veel invloed op hoe we ons voelen. Maar: de fascia functioneren alleen goed onder bepaalde voorwaarden.

Een belangrijk onderdeel van de fascia is vocht. Geen gewoon water, maar een glibberig spul met een bepaalde samenstelling dat grondsubstantie heet. Hierdoor kunnen alle weefsels perfect ten opzichte van elkaar glijden en maken zo het bewegen mogelijk. En dan de kern van dit betoog: deze grondsubstantie is heel gevoelig voor vervuiling. Als de samenstelling van de grondsubstantie verandert, verandert de viscositeit (de stroperigheid van een vloeistof). Hiermee vermindert de mogelijkheid tot glijden. En het glijden van alle weefsels ten opzichte van elkaar is juist cruciaal voor pijnvrij bewegen! Dus kortweg, vervuiling leidt tot verstijving. Vervuiling

Vervuiling voor de fascia heeft verschillende vormen en komt niet alleen voort uit een vervuilde omgeving. Voeding die verzurend werkt, zoals dierlijke eiwitten, suiker, koffie en alcohol, vervuult ook. Roken eveneens. Stress verhoogt, volgens onderzoek, ook de zuurgraad van de grondsubstantie. De belangrijkste fascia vervuilers uit het milieu zijn gifresiduen in ons eten en drinken en luchtvervuiling.

Op zich is dit niet echt iets nieuws. Er is inmiddels veel geschreven en onderzocht over milieuvuiling en de gevolgen daarvoor voor de mens. Dit voorbeeld van de fascia maakt het hopelijk iets zichtbaarder. Volgens mij kunnen we er niet omheen:

Willen we gezond en beweeglijk leven, dan zullen we moeten vechten voor een schone wereld.



Vitaler door zelfmanagement met mindfulness

Het animo is groot bij de cursussen mindfulness in het Antroposofisch Therapeuticum Leiden (ATL). Kunstzinnig therapeut en GGZ-praktijkondersteuner Liesbeth Borg werkt al bijna 30 jaar bij het Leidse therapeuticum en heeft hier in de afgelopen jaren verschillende cursussen gegeven. Volgens Liesbeth is er een nauwe relatie tussen het beheren van je vitaliteit en het beoefenen van mindfulness.

Tekst: Arianne Collee
Beeld: Polina Gazhur

“Bij het ‘beleven’ van onze vitaliteit staan we doorgaans te weinig stil,” vertelt Liesbeth. “Veel mensen merken er pas iets van als ze over hun grenzen heen zijn gegaan. In essentie is mindfulness gericht stilstaan bij wat er is.” Gezondheid en vitaliteit worden bepaald door het ritmische evenwicht tussen opbouwende en afbrekende krachten. “Een gebrek aan vitaliteit is het gevolg van een tekort aan herstellende, harmoniserende en opbouwende levensenergie. Die levensenergie kun je onder meer voeden met voldoende pauzes, voldoende slaap en beweging.

Mindfulnessoefeningen helpen om heel bewust de opbouwende levensenergie herstellen.”

Praktische oefeningen

“Mindfulness training is voor iedereen de moeite waard, maar biedt in het bijzonder ondersteuning bij het leven met stress, pijn, ziekte, moeheid en andere ongemakken,” vervolgt Liesbeth. “De cursussen zorgen ervoor dat mensen zelf meer invloed en grip krijgen op hun klachten, depressie of burn-out. Mensen

met verschillende klachten zitten in eenzelfde groep; het is dus een generieke benadering. Het is geen psychotherapie of een gespreksgroep. Wel leren deelnemers tijdens de cursus een heel aantal praktische, meditatieve oefeningen.”

De drie basisingrediënten van mindfulness zijn: ‘aandacht’, ‘in het hier en nu zijn’ en ‘niet oordelen’. “Mindfulness gaat over voelen via de waarneming. Je kunt voelen hoe het gesteld is met je vitaliteit door je gesteldheid goed waar te nemen. Dat kan alleen in het hier en nu. Ook het ‘niet oordelen’ staat centraal in de mindfulness. We zijn de hele dag al aan het oordelen. Maar dat is totaal anders dan via je open waarneming iets vaststellen. Gedachten zijn alles behalve feiten. In een mindfulnesscursus train ik met deelnemers een open blik.”

Een van de krachtigste oefeningen uit de mindfulnesscursus vindt Liesbeth de ‘drie-minuten-oefening’. Ze legt uit: “In de eerste minuut sta je stil bij wat je denkt en voelt en hoe het lichamenlijk met je gesteld is. De tweede minuut ga je met aandacht naar je ademhaling. Die neem je waar, zonder er iets aan te veranderen. De derde minuut adem je je hele lichaam in en maak je jezelf tot één geheel. Ter afsluiting van de oefening besluit je tot een actie. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je doorgaat met je lijstje voor die dag of dat je besluit om prioriteiten te stellen.

De drie-minuten-oefening kun je dagelijks een paar keer doen. Totdat die alleen nog maar nodig is als je dreigt meegenomen te worden in de gekte van de dag. De oefening heeft een directe relatie met het thema vitaliteit, want je leert snel en goed stilstaan bij je algehele welzijn. Je oefent je bewustzijn.” Liesbeth is zelf pas aan haar knie geopereerd en voelt regelmatig dat ze te hard wil. Daar is ze zich zeer bewust van; ze heeft de drie-minuten-oefening in haar leven geïntegreerd. “Het is een gewoonte geworden, een gewoonte die ik – anders dan de meeste gewoonten – met bewustzijn doe.

Antroposofische meditatie

Waarom mindfulness ook zo populair is onder mensen die affiniteit hebben met antroposofie, weet Liesbeth niet goed. “Waarschijnlijk heeft het te maken met de toegankelijkheid ervan. Ik heb bij het Therapeuticum cursussen over antroposofische meditatie aangeboden, zoals het zesvoudige pad (ook wel bekend als de ‘Nebenübungen’), maar daar is veel minder animo voor. Mogelijk omdat die oefeningen abstracte zijn, moeilijker misschien. Bovendien komt bij mindfulness je eigen lichaams-

bewustzijn uitgebreid aan bod. Dat geeft extra verdieping.”

In haar cursussen legt Liesbeth bewust de relatie tussen mindfulness en antroposofische begrippen en methodes. “Zo laat ik bijvoorbeeld het verband tussen de verschillende oefeningen en het vierledig mensbeeld uit de antroposofie zien; ik leg uit wat je met de vier wezensdelen doet in de mindfulness. En ik laat minder bekende zintuigen als de bewegingszin beleven met mindfulness-oefeningen. Ook heb ik in de cursus kunstzinnige oefeningen geïntegreerd. Ik zie grote overeenkomsten in de manier waarop in de kunstzinnige therapie met aandacht gewerkt wordt en hoe dat binnen de mindfulness gebeurt.”

Liesbeth vindt mindfulness absoluut niet in tegenspraak met de antroposofie. “Steiner is dan wel westers en christelijk georiënteerd, maar hij heeft uit alle mysteriestromen wel iets meegenomen. Ook uit het boeddhisme, waar mindfulness uit voort is gekomen. Bovendien: ik denk zelfs dat mindfulnessoefeningen een waardevolle voorbereiding kunnen vormen op antroposofische meditatie.” □

Liesbeth Borg:

“Ik leg een relatie tussen mindfulness en antroposofische begrippen”

Dit interview stond in maart 2019 in het Antroposofisch Magazine en wordt met toestemming van de redactie overgenomen in onze nieuwsbrief.

EURITMIE CURSUS

De bewegingen van het alfabet

In deze cursus willen we ons bezig houden met de verschillende kwaliteiten die de klanken van het alfabet van elkaar onderscheiden. Wat hebben deze kwaliteiten te maken met ons? Hoe kunnen zij de relatie van ons met de wereld tot uitdrukking brengen?

Waar?

ATL, Rijn- en Schiekade 16, Leiden
(oefenzaal – begane grond)

Wanneer?

5 x op woensdagochtend
8-5, 15-5, 22-5, 29-5, 5-6 van
11 uur tot 12 uur.

Kosten:

50,- € (maximum deelnemers: 6)

Aanmelden:

viavita@wodowoz.nl

OPEN HUIS ATL

Zaterdag 13 juli 2019
van 16.00u – 18.30uur, informatie
zie begin van deze nieuwsbrief

HERINNERING BETALINGSVERZOEK

Wilt u nog eens nagaan of u al betaald heeft voor het lidmaatschap van de patiëntenvereniging VOAG voor het jaar 2019.

Ook stellen wij het op prijs als u een schenking wil storten op de "Solidariteitsrekening" van de Patiëntenvereniging VOAG, (zie blz. 30). Alvast bedankt.

Omgang met patiëntgegevens binnen het ATL



Om u goed van dienst te kunnen zijn, leggen medewerkers van het ATL bepaalde persoonsgegevens van u vast. Naast uw naam, adres en uw verzekeringsgegevens gaat het ook om medische informatie. Met dit soort gegevens moet zorgvuldig worden omgegaan. Voor de bescherming van uw privacy is het ATL praktijk gebonden aan wetgeving. Deze geeft aan op welke wijze de huisartsenpraktijk met uw persoonlijke gegevens dient om te gaan.

Medisch Beroepsgeheim

Volgens de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO) heeft elke arts of therapeut en zijn of haar medewerkers een beroepsgeheim. Artsen of therapeuten moeten informatie waarvan zij in hun werk kennis nemen vertrouwelijk behandelen. Dat betekent dat zij die informatie alleen mogen uitwisselen met andere artsen en zorgverleners bij wie u op dat moment in behandeling bent. In alle andere gevallen moet de arts u toestemming vragen om informatie uit uw medisch dossier door te geven.

Welke persoonsgegevens worden geregistreerd?

Bij persoonsgegevens gaat het niet alleen om uw contactgegevens, geboortedatum en uw medische informatie die elektronisch worden geregistreerd,

maar bijvoorbeeld ook om de telefoongesprekken tussen u en de assistente of de huisarts.

Uw persoonsgegevens worden geregistreerd om: Na te gaan wat uw hulpvraag is en hoe en door wie u het best kunt worden geholpen.

Deze in noodgevallen snel door te kunnen geven aan de ambulancedienst.

Een rekening te kunnen sturen naar uw zorgverzekeraar voor de contacten die u heeft gehad met de praktijk.

Algemene Verordening Gegevensbeheer (AGV)

Daarnaast is de Algemene Verordening Gegevensbeheer van kracht. Deze verordening legt instellingen bepaalde verplichtingen op en geeft u als betrokkene een aantal rechten. Zo mogen instellingen alleen gegevens verzamelen voor het doel waarvoor u ze verstrekt. De gegevens die u verstrekt, mag u te allen tijde inzien tenzij inzage in strijd is met het privacybelang van een ander. U kunt de gegevens ook corrigeren, afschermen of laten vernietigen.

Toestemming en bezwaar

In de volgende gevallen hoeft uw zorgverlener u niet om toestemming voor uitwisseling van gegevens te vragen: Uw zorgverlener wil graag advies over uw medische situatie van een andere zorgverlener. Uw huisarts wil u bijvoorbeeld een recept voorschrijven, maar heeft daarvoor advies van de apotheek nodig. In dit geval hoeft de zorgverlener u hiervoor geen toestemming te vragen. Het is onderdeel van de behandeling, volgens de Wgbo. Indien u niet wilt dat uw zorgverlener uw gegevens met andere zorgverleners deelt, mag u hier bezwaar tegen maken. Dit wordt in uw dossier genoteerd.

Daarnaast kan het verwerken van persoonsgegevens noodzakelijk zijn vanuit een wettelijke verplichting (zoals de meldplicht voor besmettelijke ziekten) of voor bijvoorbeeld het bestrijden van ernstig gevaar voor uw gezondheid. In dit geval hoeft de zorgverlener u hiervoor geen toestemming te vragen. Het is onderdeel

van de behandeling, volgens de Wgbo.

Voor kwaliteitsdoeleinden worden uw medische gegevens geanonimiseerd gebruikt om de kwaliteit van zorg te kunnen verbeteren en te vergelijken met andere zorgaanbieders. De gegevens zijn niet terug te herleiden tot uw persoon. Indien u toch bezwaar heeft tegen het gebruik van uw gegevens, kunt u dit aangeven bij uw zorgverlener.

Als u een nieuwe huisarts kiest, is het belangrijk dat uw nieuwe huisarts op de hoogte is van uw medische geschiedenis. Uw medische geschiedenis staat in uw patiëntendossier. Het is gebruikelijk dat uw oude huisarts het dossier overdraagt aan uw nieuwe huisarts. De oude huisarts doet dit zo spoedig mogelijk, in ieder geval binnen een maand, nadat u uw oude huisarts heeft gevraagd het dossier over te dragen aan uw nieuwe huisarts. Uw medisch dossier wordt dan door uw huisarts digitaal of per aangetekende post overgedragen. U kunt het originele dossier niet meekrijgen. Wel heeft u altijd recht op inzage in uw dossier en op een kopie van uw dossier.

In een aantal andere gevallen hebt u als patiënt het recht hebt om geïnformeerd te worden over deze gegevens-uitwisseling. U wordt gevraagd toestemming te geven of u kunt hiertegen bezwaar maken als u dat wilt.

U wordt doorverwezen naar een andere zorgverlener, zoals een specialist in het ziekenhuis. Uw huisarts vraagt uw toestemming voor deze doorverwijzing en het delen van de noodzakelijke gegevens met deze specialist. U wordt gevraagd door uw zorgverlener of u toestemming geeft voor het toegankelijk maken van een deel van uw medisch dossier voor het Landelijk Schakelpunt (LSP). In het geval dat u door omstandigheden moet worden geholpen door een andere zorgverlener dan uw eigen arts of apotheek, bijvoorbeeld bij de huisartsenpost, de spoedeisende hulp of bij een apotheek elders in het land, dan kan deze andere zorgverlener een deel van uw dossier inzien voor de juiste behandeling. Dit kan alleen wanneer u hier uitdrukkelijke toestemming voor hebt gegeven. Uw huisarts of apotheker is verplicht toestemming of bezwaar te registreren in uw medisch dossier. Indien u geen toestemming hebt gegeven zal uw dossier niet inzichtelijk worden via het LSP. Meer informatie hierover vindt u op de website van het

Informatiepunt voor Zorgcommunicatie, www.VZVZ.nl/informatiepunt. U kunt ook telefonisch contact opnemen met het Informatiepunt voor Zorginformatie, telefoonnummer: 070 – 317 34 56.

Of u nu toestemming geeft of bezwaar maakt tegen de uitwisseling van uw gegevens; in alle gevallen zal elke zorgverlener zijn uiterste best doen om u zo goed mogelijk te behandelen.

Inzage, correctie, aanvulling en verwijdering van uw medische gegevens

Als patiënt hebt u het recht om te weten of en welke persoonsgegevens van u verwerkt worden. Dit betekent het volgende:

u mag een verzoek indienen om uw dossier in te zien of hier een afschrift van opvragen.

u mag verzoeken om correctie, aanvulling of verwijdering van gegevens in uw medisch dossier.

Het kan zijn dat er zwaarwegende redenen zijn voor de zorgverlener om dit te weigeren. Uw zorgverlener zal dit dan toelichten.

Bewaartermijnen

Voor medische gegevens is deze bewaartermijn in principe 15 jaar (vanaf de laatste behandeling), tenzij langer bewaren noodzakelijk is, bijvoorbeeld voor de gezondheid van uzelf of van uw kinderen. Dit is ter beoordeling van de behandelaar.

Vraag

Heeft u een vraag? Bijvoorbeeld over met wie wij gegevens delen of onze omgang met uw medische gegevens? Dan gaat uw zorgverlener hierover graag met u in gesprek.

Informatie, adressen en telefoonnummers

Het antroposofisch Kinderspreekuur

Uit de wachtkamer van het ATL kunt u een informatie folder meenemen over het Kinderspreekuur.



Vereniging

Ondersteuning

Antroposofische

Geneeskunde



De Vereniging Ondersteuning Antroposofische Geneeskunde (VOAG) wordt gevormd door patiënten van het Antroposofisch Therapeuticum, Rijn en Schiekade 13 en 16 te Leiden en stelt zich ten doel de inkomsten die voortkomen uit het lidmaatschap van de vereniging te gebruiken voor:

het verzorgen van de Nieuwsbrief en rondschrijven cursussen en lezingen
informatiebijeenkomsten voor nieuwe patiënten
informatie, boeken en seizoenetafel in de wachtkamers
ondersteuning Antroposofische (Zorg)instellingen
ondersteuning van het kinderspreekuur
ondersteuning particuliere therapiekosten

Patiëntenvereniging VOAG

Rijn en Schiekade 16
2311 AK Leiden
071 512 16 41

ING rekeningnummer: **NL76 INGB 0003 7047 31**
t.n.v. Ver. Onderst. Antroposofische Geneeskunde

Solidariteitsfonds

ING rekeningnummer: **NL87 INGB 0008 5690 83**
t.n.v. Ver. Onderst. Antroposofische Geneeskunde
Solidariteitsfonds

Betaling lidmaatschap en schenking voor Solidariteit.

Voor het lidmaatschap van de Patiëntenvereniging VOAG wordt een bijdrage gevraagd (zie blz. 31). Tevens kunt u een schenking doen aan het Solidariteitsfonds. Verenigingsjaar 2019 loopt van 1-1-2019 tot en met 31-12-2019. Het verenigingsjaar loopt gelijk met het kalenderjaar en dient bij voorkeur in de eerste maanden van het verenigingsjaar vooruit betaald te worden.

Solidariteitsfonds

Het 'Solidariteitsfonds' biedt patiënten, die op een of andere wijze niet in de gelegenheid zijn zich te verzekeren of zich niet voldoende kunnen verzekeren, de mogelijkheid een verzoek in te dienen voor financiële ondersteuning van therapiekosten. Om een verzoek in te kunnen dienen, moet u wel lid zijn van de Patiëntenvereniging VOAG. Uw gift stelt andere patiënten in staat om antroposofische therapieën te kunnen volgen.

De patiëntenvereniging vindt het solidariteitsfonds één van haar belangrijkste taken, daarom wil de patiëntenvereniging u dan ook van harte aanmoedigen een schenkbijdrage in het solidariteitsfonds te storten.

Lidmaatschap Patiëntenvereniging VOAG
per jaar

alleenstaande

minimaal € 25
streefbedrag € 30

gezin

minimaal € 45
streefbedrag € 55

Bestuur VOAG

Voorzitter

Tromp de Vries

Secretaris

Robert Lamp

Penningmeester

Dick Langbroek

Algemene bestuursleden

Lida Jansen
Lia Groenendijk

Wanneer u gekozen heeft om patiënt te zijn bij het Therapeuticum, is een aanvullende verzekering naast uw basisverzekering onontbeerlijk.

Om later niet voor onvoorziene verrassingen te staan is een aanvullende verzekering, waarin antroposofische therapieën + medicijnen vergoed worden, van wezenlijk belang.

Mandaten en mandaathouders

Nieuwsbrief

Liesbeth Borg
Judy van den Berg
Tromp de Vries
Lia Groenendijk

Wachtkamers

Lida Jansen
Judy van den Berg
Petra Alkema – de Jong

Cursussen/lezingen

Harco Alkema
Bart Janssen

Solidariteitsfonds

Liesbeth Borg
Petra Alkema – de Jong
Dick Langbroek

Kinderspreekuur

Bart Janssen
Judy van den Berg

Website

Petra Alkema – de Jong
Petra Jongbloed

Kwaliteitsbeleid

Petra Alkema – de Jong
Tromp de Vries

Colofon

© Mei 2019

De Nieuwsbrief is een uitgave van de Patiëntenvereniging VOAG in samenwerking met het Antroposofisch Therapeuticum Leiden (ATL).

Het blad verschijnt 3 maal per jaar in een oplage van ca. 2500 ex. en wordt verspreid onder VOAG leden en patiënten van het ATL.

Prijs: € 6,50

Vormgeving, Coördesign

Papier

Biotop, FSC Mixed Sources papier (productgroep uit goed beheerde bossen e.a. gecontroleerde bronnen).

Drukker, Weprint



Vereniging
Ondersteuning
Antroposofische
Geneeskunde



Antroposofisch
Therapeuticum
Leiden