

Nieuwsbrief december 2021

Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van dit jaar. Het jaar waarin mooie ontwikkelingen hebben plaatsgevonden. Er is gewerkt aan professionaliteit en kennis. Maar ook samenwerking en communicatie kwamen uitgebreid aan bod!

Ook dit jaar van Pijnzorg Actief was weer succesvol. Verder vind ik het erg interessant mij bezig te houden met diverse netwerken op het gebied van leefstijl, waardoor mijn deskundigheid zich steeds meer uit kan breiden.

En ook in 2022 staat kwaliteit en persoonlijke aanpak bij Pijnzorg Actief voorop! Meer dan genoeg drukte dus.

Verder concentreer ik mij ook in 2022 weer volop op het behalen van de meest goede, snelle en duurzame resultaten bij iedere cliënt die mij bezoekt. Daarbij komt het accent steeds meer te liggen op leefstijlgeneeskunde. Cliënten krijgen steeds meer de eigen regie en worden gecoacht op zelfmanagement. Proost! Op 2022, ik heb er zin in!



Preventie- en leefstijl

Preventie en leefstijl en andere evidence based practice- interventies zijn ontzettend zinvol om in te zetten bij onder andere pijn en klachten aan het bewegingsapparaat, angst, depressie, vermoeidheid, buikproblematiek, diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten, dementie en oncologie. Daarbij gaat het om kleine, makkelijke stappen. Het is hierbij de bedoeling om gezondheidsvaardigheden van cliënten te vergroten.

1 op de 5-6 mensen heeft obesitas. Hierdoor is er meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kanker en ondermijning van het eigen afweersysteem. Het is dus belangrijk om dit te signaleren, mensen te motiveren, te behandelen/ coachen of door te verwijzen naar een andere zorgverlener en nazorg te leveren.

Coaching zal plaatsvinden op het gebied van beweging, voeding, zingeving, verbinding, slaap en ontspanning. Men krijgt de tools om ermee aan de slag te gaan.

Adviezen die gegeven worden zijn wetenschappelijk onderbouwd, betrouwbaar en na te lezen. Het is toegankelijk voor iedereen die iets over leefstijl wil weten, maar ook voor mensen die klachten hebben, zoals overgewicht of diabetes type 2.

<https://www.pijnzorgactief.nl>



***** Professionele dienstverlening tijdens corona crisis! *****

De dienstverlening bij Pijnzorg Actief gaat door. Gesprekken vinden plaats via e-coaching met behulp van online meetings. We begeleiden patiënten met interessante assessments en e-learningen. Inzet hiervan gaat op basis van welke zorg op dat moment gewenst is.



Graag wens ik iedereen een fijne jaarwisseling met veel liefde, geluk en gezondheid in het nieuwe jaar!

**Met vriendelijke groet,
Cindy Mastenbroek**

U kunt contact met Pijnzorg Actief opnemen via
06-57236323 of cindy.mastenbroek@pijnzorgactief.nl
<http://www.pijnzorgactief.nl/contact>

Eind maart/ begin april 2022 zal de nieuwe nieuwsbrief van Pijnzorg Actief verschijnen!

Wilt u zich afmelden voor de nieuwsbrief, stuur dan een e-mail aan cindy.mastenbroek@pijnzorgactief.nl