



# PARAMEDIC

Het beste uit de drie meest ter wereld toegepaste geneeskundige systemen;  
de reguliere Westerse, de Chinese en de Indiase geneeskunde.

## Nieuwsbrief

### Erkenning Beroepsvereniging CAT

In de vorige nieuwsbrief berichtte ik dat ik mijn lidmaatschap bij de Beroepsvereniging V BAG per 31 december 2020 heb opgezegd en dat ik me had aangemeld bij het CAT.

Gezien de hoeveelheid aan diploma's en certificaten die ze moesten beoordelen heeft de beslissingscommissie een poos op zich laten wachten maar onlangs kreeg ik bericht dat ik met terugwerkende kracht vanaf 1 januari door CAT-Vergoedbaar wordt erkend als Lichaamsgericht Psychotherapeut, Natuurgeneeskundig therapeut, én

de polissen die je hebt afgesloten.



Goed nieuws want hierdoor kunnen consulten van PARAMEDIC en Onder Hypnose nog steeds (deels) voor vergoeding vanuit het aanvullende pakket in aanmerking komen.

Dit is echter wel afhankelijk van de Zorgverzekeraar waar je verzekerd

bent én de polis die je hebt afgesloten.

De prestatiecodes waaronder consulten worden weggeschreven zijn:

**24005** Natuurgeneeskundige therapie.

**24011** Bioresonantie.

**24513** Lichaamsgerichte Psychotherapie.

In een aparte bijlage heb ik het CAT Vergoedingsoverzicht 2021 meegestuurd. Zo kun je gemakkelijk nakijken of jouw Zorgverzekeraar consulten van PARAMEDIC en Onder Hypnose (deels) vergoedt.

### Onderverdeling Verzekeraars

Kun je in eerste instantie in het overzicht de Zorgverzekeraar waar jij verzekerd bent niet vinden?

Geen paniek, er zijn een aantal grote Zorgverzekeraars die meerdere zorgverzekeringen op de markt brengen.

**CZ:**  
CZ, OHRA, CZdirect, Nationale Nederlanden Zorg.

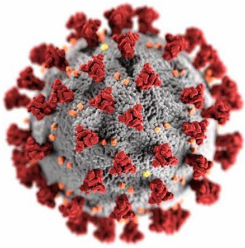
**Menzis:**  
Menzis, PMA, Anderzorg.

**Achmea / Zilveren Kruis:**  
Zilveren Kruis, Avéro Achmea, FBTO, OZF, ONVZ, AON en Ziezo.

**ONVZ:**  
PNO zorg, VvAa, ONVZ zorgverzekering.

**De Friesland:**  
De Friesland Zorgverzekering.

# Psychosociale gevolgen Coronacrisis niet langer te onderschatten



Maandag 20 maart 2020 ... Ik herinner me deze dag als de dag van gisteren. Het was de dag dat Nederland voor de eerste keer in Lockdown ging en ik mijn praktijk noodgedwongen moest sluiten.

Maandag 20 maart 2020 was ook de dag dat mijn inmiddels overleden vader zo ziek werd dat ik zijn 24-uurs verzorging voor mijn rekening nam aangezien instellingen die hem de zorg konden bieden die hij nodig had door het hoge aantal besmettingen geen nieuwe bewoners toelieten.

We zijn nu ruim een jaar verder. De wereld is nog steeds in de ban van het Coronavirus en ons leven alles behalve normaal.

Nog niet eerder zijn we massaal zo blootgesteld aan zoveel verschillende stressoren tegelijk; de angst om besmet te raken, de angst om een dierbare te besmetten, scholen die gesloten werden, bedrijven die noodgedwongen hun deuren moesten sluiten, het (gedeeltelijk) vanuit huis werken, banenverlies, financiële onzekerheid, verplichte social distancing in de vorm van de 1,5 meter

maatregel en het thuis maximaal 1 bezoeker per dag mogen ontvangen, de avondklok ...

Het is dus niet verrassend dat steeds meer wetenschappelijke studies uitwijzen dat we de negatieve psychosociale gevolgen van de coronacrisis niet meer mogen onderschatten.

Aan het begin van de Coronapandemie lag de focus vooral op de lichamelijke, medische complicaties van de infectie maar inmiddels is er ook een toename geconstateerd in het aantal mentale aandoeningen;

- Bij ex-patiënten en familieleden van opgenomen patiënten komen bijvoorbeeld meer symptomen van angst, depressie, het posttraumatisch stresssyndroom (PTSS) en slaapstoornissen voor.
- Onder zorgpersoneel zien wetenschappers een toename van symptomen van PTSS, angst en depressie.
- Behalve (ex) Coronapatiënten en mensen die direct met hen in contact zijn geweest, ondervinden steeds meer mensen depressieve gevoelens en gevoelens van eenzaamheid, stress, angst en symptomen van PTSS dan voor de lockdown.
- Ook gezonde en dementerende ouderen, jongvolwassenen, jongeren in de

leeftijd van 16 tot 25 jaar en jonge kinderen komen niet ongeschonden uit de Coronacrisis. Ook bij hen worden de gevolgen van de lockdown en social distancing steeds meer zichtbaar en dit geldt zeker voor jongeren en kinderen met weinig sociale ondersteuning.

Het is dus meer dan duidelijk dat de Coronapandemie een negatieve invloed heeft op de veerkracht en mentale gezondheid van ons allemaal. Maar, daar hoeft je geen genoeg mee te nemen. Er zijn een aantal mogelijkheden om je veerkracht en stressbestendigheid te verhogen.

Laat je eens *professioneel masseren*. Leer door het volgen van een *Hartcoherentietraining* stress en emoties beter managen en krijg je veerkracht terug.

Maak eens een afspraak voor een *hypnosessie* en haal het beste in jezelf weer naar boven.

Kom los van vermoeidheid, depressieve en/of angstgevoelens, ongezone gewoontes of raak de bekende *Coronakilo's* kwijt. Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen met een BMI hoger dan 25 meer risico lopen besmet te raken dan mensen met een gezond gewicht.

**Het goede nieuws is ook ...Ik kan je op alle fronten ondersteunen.**

***“De Coronapandemie heeft een negatieve invloed op de veerkracht en mentale gezondheid van ons allemaal! Maar, daar hoeft je geen genoeg mee te nemen. Er zijn een aantal mogelijkheden om je veerkracht en stressbestendigheid te verhogen”***



*Een goede  
slaap ...  
Er wordt de  
laatste tijd  
veel over  
geschreven  
en gesproken.  
Maar wat is  
nu eigenlijk  
waar?*

## Slaap: 7 feiten en fabels

De Coronacrisis heeft niet alleen een grote impact op ons dagelijks leven, ook onze nachtrust heeft er onder te leiden. Er wordt dan ook veel over slaap geschreven en gesproken maar wat is nu eigenlijk waar? Ik heb de 7 meest gelezen feiten en fabels eens voor je onder de loep genomen.

**1. Verloren slaap kun je inhalen:** Heeft het zin om in het weekend uit te slapen om zo de te korte doorde-weekse nachten in te halen? Nee. Slaap kan niet worden opgespaard of ingehaald. Om uitgerust wakker te worden kun je het best de hele week een regelmatig slaapritme aanhouden.

**2. Door alcohol te drinken slaap je beter:** Ook dit is niet waar. Alcohol ontspant maar het doet, door-

dat de REM-slaap vermindert, je slaapkwaliteit geen goed.

**3. Mannen slapen beter dan vrouwen:** Ja en nee. Vrouwen brengen meer tijd door in een diepe slaap dan mannen maar hebben wel 40% meer kans op het ontwikkelen van slapeloosheid. Factoren die mee kunnen spelen zijn; stemming, angst, depressieve gevoelens en hormonale verschillen.

**4. Vier uur slaap per nacht is voldoende:** Nee. Een korte periode van 4 uur slaap per nacht is vaak geen probleem. Op de lange termijn is 6-8 uur slaap per nacht het gezondst.

**5. In de zomer slaap je korter dan in de winter:** Bij leefgemeenschappen die

niet beschikken over kunstlicht is dit waar maar daar zijn er nog maar weinig van.

**6. Door te wandelen slaap je beter:** Dit is waar. Mensen die overdag (het liefst in de buitenlucht) actief zijn slapen beter. Ook is aangetoond dat mensen die dagelijks minimaal 10.000 stappen lopen niet alleen sneller in slaap vallen, ze slapen langer én de kwaliteit van hun slaap is beter.

**7. Bij volle maan slaap je minder goed:** Ook dit is waar. De maan heeft invloed op onze slaap. Bij volle maan vallen veel mensen niet alleen later in slaap, ze slapen gemiddeld ook 20 minuten korter.

## Contact

### PARAMEDIC

Janine Alting

Popkenweg 1  
9472 ZN Zuidlaren  
Telefoon: 050 - 409 08 19

Website: [www.paramedic-zuidlaren.nl](http://www.paramedic-zuidlaren.nl)  
E-mail: [paramedic-zuidlaren@outlook.com](mailto:paramedic-zuidlaren@outlook.com)

