



# LIFESTYLETRAJECT

## MEDISCH THUIS



# LIFESTYLETRAJECT

## MEDISCH THUIS



Medisch Thuis  
Borgtstraat 1  
2430 Laakdal  
telefoon: 013 66 66 55

Verken zeker ook de website van Medisch Thuis.

- Die bevat alle nuttige informatie betreffende alles waarvoor je in Medisch Thuis terecht kunt.
- Je kunt er kennismaken met elke zorgverlener, paramedicus, therapeut...
- Je vindt er heel wat gedetailleerde achtergrondinformatie omtrent alle disciplines die Medisch Thuis in huis heeft.
- Pop-ups brengen je hot items.
- Lees regelmatig de rubriek “nieuws”. Wat in de pijplijn zit, wat urgent is, wat nieuw is binnen Medisch Thuis... Je vindt het er allemaal.

Dus, surf naar:

<https://www.medisch-t-huis.be/>

## individuele sessie

Die plan je zelf in, in samenspraak met de betreffende hulpverlener.

1. een sessie van 30 minuten bij bewegingscoach Lotte.
2. een sessie van 60 minuten yoga, medische hypnose of ruimte voor muziek

## kostprijs en betalingsmodaliteiten

Het volledig traject kost 350 euro.

Daarin zijn dus alle sessies begrepen.

Je betaalt via overschrijving. Maar dat wordt je uitgelegd bij het eerste gesprek met de verpleegkundige.

Als je tijdens het traject zou beslissen om ermee op te houden, dan worden de kosten niet terugbetaald.

## inschrijven voor het lifestyletraject

1. via een mail naar [info@medisch-thuis.be](mailto:info@medisch-thuis.be)
2. via een telefoon naar 013 66 66 55

## Waarover gaat het?

Het lifestyletraject is een “zorgtraject”.

Zorgtrajecten zijn het resultaat van **een positieve visie op gezondheid**, zoals Machteld Huber die verwoordt. Zij onderscheidt zes levensdomeinen om het gezondheidswelzijn te meten.

Je leest er alles over in deze brochure.

Het **lifestyletraject in Medisch Thuis** biedt een waaier aan mogelijkheden. Het is een **multidisciplinair pakket** dat inspeelt op de zes levensdomeinen.

Het gaat vooral om groepsessies. Bij de regie ervan speelt elke deelnemer een belangrijke rol.

De concrete, inhoudelijke invulling van de sessies komt in deze brochure in detail aan bod.

*De gemeente Laakdal verleent haar medewerking aan dit project. Als gezonde gemeente zet ze zich actief in voor gezondere inwoners in een gezondere omgeving.*



## VISIE VAN MACHTELD HUBER OP GEZONDHEID

De definitie van “gezondheid” volgens de Wereldgezondheidsorganisatie luidt als volgt:

*Een toestand van volledig fysiek, mentaal en sociaal welbevinden of de afwezigheid van ziekte.*

Volgt men die omschrijving, dan is bijna iedereen ziek. Wat dan weer de deur wijd opent voor steeds meer zorg en medicalisering. Die kunnen echter nooit hun “gezondheidsdoel” bereiken.

**Medisch Thuis** vertrekt van **de veel positievere visie op gezondheid** die **Machteld Huber** voorstaat. Zij definiëerde in Nederland in 2012 gezondheid als volgt.

*Het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, sociale en emotionele uitdagingen van het leven.*

Die kijk op gezondheid is flexibeler, dynamischer en houdt rekening met de veerkracht van mensen. Ook al heeft iemand een ziekte, toch kan hij of zij gezond zijn. Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte. Zo is ze ook niet langer alleen het domein van de zorgprofessionals, maar van ons allemaal.



## ALLE PRAKTISCHE INFORMATIE

dag	datum	uur	groepsessie
zaterdag	25.09.2021	13.30 - 15.00 u.	kennismaking begeleiders
zaterdag	02.10.2021	10.30 - 12.00 u.	diëtiëk
dinsdag	05.10.2021	20.00 - 21.00 u.	beweging
woensdag	13.10.2021	19.30 - 21.00 u.	coaching
dinsdag	19.10.2021	20.00 - 21.00 u.	beweging
zaterdag	13.11.2021	10.30 - 12.00 u.	diëtiëk
dinsdag	16.11.2021	20.00 - 21.00 u.	beweging
zaterdag	27.11.2021	10.00 - 11.00 u.	ademruimte
vrijdag	03.12.2021	19.00 - 20.00 u.	yoga
woensdag	15.12.2021	19.30 - 21.00 u.	coaching
dinsdag	21.12.2021	20.00 - 21.00 u.	beweging
zaterdag	08.01.2022	10.00 - 11.00 u.	ademruimte
dinsdag	11.01.2022	20.00 - 21.00 u.	beweging
vrijdag	21.01.2022	19.00 - 20.00 u.	yoga
dinsdag	25.01.2022	20.00 - 21.00 u.	beweging
woensdag	02.02.2022	19.30 - 21.00 u.	coaching
zaterdag	12.02.2022	10.00 - 11.30 u.	diëtiëk
vrijdag	18.02.2022	19.00 - 20.00 u.	yoga
dinsdag	22.02.2022	20.00 - 21.00 u.	beweging
zaterdag	19.03.2022	10.00 - 11.00 u.	ademruimte
woensdag	30.03.2022	19.30 - 21.00 u.	coaching



manier waarop je brein werkt op het onderbewuste vlak.

- Daarna krijg je uitleg over de hypnose zelf. Je hoort wat je eventueel kunt horen, voelen, gewaarworden. Zo kan het zijn dat je je wat zwaarder voelt tijdens de sessie. Het kan dat je nog alles blijft horen, alles nog weet en de hypnotherapeute tegen je praat zoals bij een ontspanningsoefening. Jij bent het immers die ervoor kunt kiezen om die diepe ontspanning toe te laten. De hulpverlener helpt je gewoon door op je in te praten.
- Als je diep ontspannen bent, krijg je veel meer controle over je onderbewuste denken. Het is precies in dat deel van je hersenen dat je gewoontes zijn opgeslagen. Zeg maar, alles wat vanzelf gaat, wat geautomatiseerd is.  
Door een suggestie van de medische hypnotherapeute zie je hoe je in je onderbewuste de gewenste veranderingen of aanpassingen kunt maken. Op een manier die goed voor jou is. Op je eigen ritme, stap voor stap.



Huber onderscheidt zes gezondheidsdimensies om het 'gezondheidswelzijn' te meten. Je vindt ze terug in het "web van gezondheid".

1. **lichaamsfuncties**

je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen

2. **mentaal welbevinden**

onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle

3. **zingeving (spiritueel, existentieel)**

zinnvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren

4. **kwaliteit van leven**

geluk beleven, genieten, ervaren van gezondheid, lekker in je vel zitten, levenslust, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld



## 5. **meedoen**

sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, steun van anderen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij

## 6. **dagelijks functioneren**

zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen.

Je vindt die zes domeinen terug in het schema op pagina zeven. Zoals je merkt is het uitgewerkt als een “web”.



## **yoga**

Op pagina 12 van deze brochure kon je al meer lezen over wat yoga voor een mens kan betekenen.

In essentie biedt yoga de mogelijkheid om rust te vinden in je eigen lichaam.

Aansluitend krijg je een aanzet tot mediteren en visualiseren.

## **medische hypnose**

Laat het van bij het begin duidelijk zijn dat het hier gaat om het gebruik van hypnose in een medische context. Het doel is om je gezondheid te verbeteren onder begeleiding van een deskundige met een (para)medische achtergrond.

Hoe verloopt de sessie?

- Je vertelt wat je mankeert, wat je voelt, wat je stoort...
- De hulpverlener geeft je eerst al tips mee. Er zijn immers heel wat dingen die je zelf kunt doen om veranderingen in gang te zetten of om meer controle te krijgen over je klachten. Denk maar aan ademhalingsoefeningen. Of inzicht krijgen in de



mentale kracht. Je kwaliteit van leven kan er alleen maar door verbeteren!

Onbekend is onbemind. Grijp daarom de kans met beide handen aan! Maak kennis met een discipline die de deur naar een gezonde levensstijl verder voor je opent...

### ruimte voor muziek

Belangrijke gebeurtenissen in je leven zijn doorgaans onlosmakelijk verbonden met wat muziek.

Muziek raakt en ontroert. Muziek kan je ook helpen, ondersteunen en positief meebouwen aan jouw welbevinden.

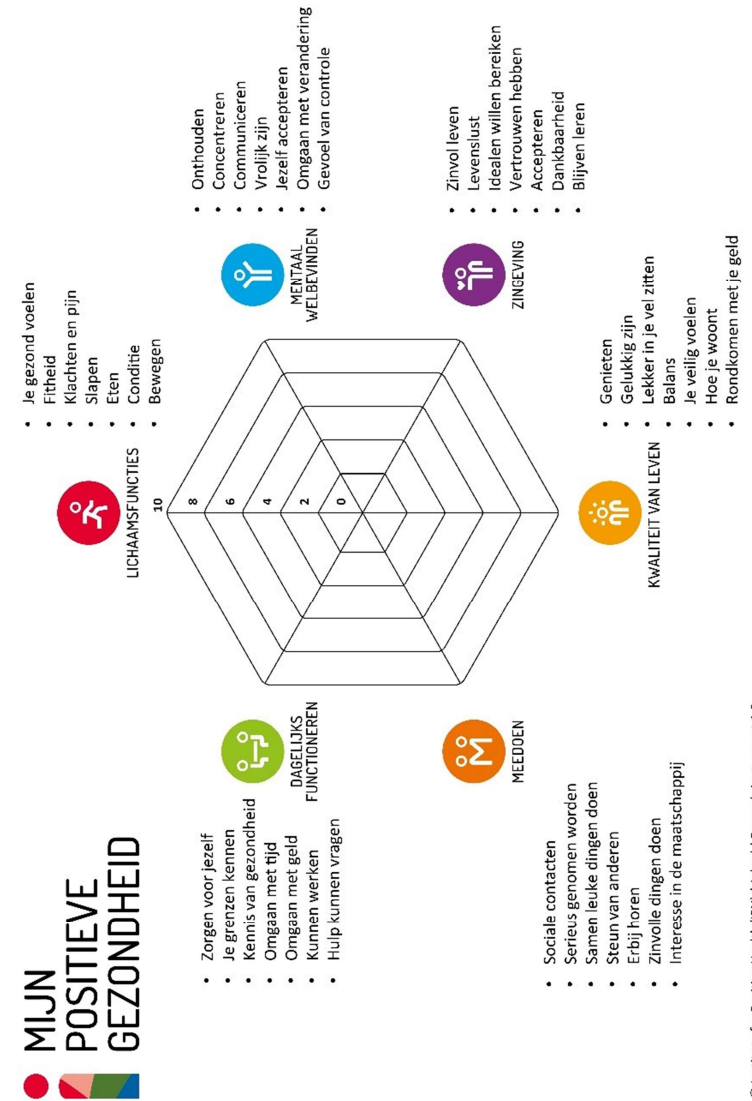
Je moet geen enkele muzikale voorkennis hebben. "Goesting in muziek!" Dat is het enige wat je nodig hebt.

Wat mag je verwachten tijdens de individuele sessie?

- Je krijgt antwoord op de vraag of muziek jou kan helpen om meer ademruimte te creëren in je dagelijkse leven.
- Je verkent diverse instrumenten.
- Je onderzoekt welke betekenis muziek in je leven heeft.
- Je ontdekt hoe muziek een toegangspoort kan zijn naar je beleving.



## WEB VAN GEZONDHEID - HET SCHEMA



Over dat **schema** krijg je uitleg tijdens het intakegesprek. Het is een handig werkinstrument.

Het geeft je immers belangrijke informatie over je gezondheidswelzijn op dit moment.

Als je het lifestyletraject doorlopen hebt, kun je aan de hand van dit web zien welk groeiproces je hebt door-gemaakt.

## DOELSTELLINGEN VAN HET LIFESTYLETRAJECT

1. Je voelt je zelfverzekerder, omdat je inzicht krijgt in je eigen kracht en je helend vermogen.
2. Je voelt je fitter en gezonder.
3. Je vergroot je doorzettingsvermogen.
4. Je denkt positiever.
5. Je voelt je beter in je eigen lichaam.
6. Je krijgt meer levenslust.
7. Je leert je grenzen beter ervaren.
8. Je komt beter tot rust.
9. Je leert de juiste keuzes maken die goed zijn voor je eigen gezondheid
10. Je leert veel uit de ervaringen van de anderen.



## 2 individuele sessies

1. **lichaamsfuncties** - een sessie van een half uur bij Lotte Vervoort (bewegingscoach)

Lotte gaat met jou op zoek naar mogelijkheden om beweging een vaste plaats te geven in je dagelijkse routine. Hoe kan het ingepast worden in je leefpatroon? Misschien is er wel een hobby waaraan je nog niet eerder gedacht had, maar die jou aanspreekt? Een hobby waarbij je in beweging bent.

2. **dagelijks functioneren** • **kwaliteit van leven** • **mentaal welbevinden** • **zingeving** - een sessie naar keuze

Je hebt de keuze uit

- ruimte voor muziek (Lieselotte Ronse)
- yoga (Peggy Bervoets)
- medische hypnose (Mirjam De Maeyer)

Misschien klinken de drie disciplines je niet zo vertrouwd in de oren. Al is dat niet het geval voor yoga en muziektherapie. Daarvan kon je al proeven tijdens de groepssessies.

Het staat intussen vast dat ze alle drie bijdragen tot een evenwichtig, dagelijks functioneren. Ze beïnvloeden bovendien op een positieve manier je





5. **dagelijks functioneren** • **lichaamsfuncties** • **mentaal welbevinden** • **zingeving** - 3 sessies

Peggy Bervoets (yogaleerkracht)

Meer dan ooit te voren leven we in een wereld met een overdaad aan prikkels. Die dreigen ons volledig in de ban te hebben. We willen ze zien, horen, ruiken, smaken en voelen. Het is dan ook een hele uitdaging om niet te reageren op al die zintuigelijke prikkels van buitenaf en de weg naar binnen te gaan.

Yogahoudingen (ook “asana’s” genoemd) helpen ons op de weg naar meditatie. En mediteren is dan weer een heel efficiënt middel om de weg naar binnen te gaan.

In de Westerse wereld verengt men yoga maar al te vaak tot het beoefenen van asana’s. Yoga is echter zoveel meer!

Je lichaam moet eerst bewegen, eer je stil kunt zitten. Doe je dat niet, dan zal de onrust in je lichaam je constant afleiden.

Bij Yin Yoga houden we de asana’s langer aan. Daarbij letten we op onze ademhaling. Zo krijg je al de kans om naar binnen te gaan. Daarop aansluitend volgt dan een korte meditatie of visualisatie.



OVERZICHT VAN DE SESSIES BINNEN MEDISCH THUIS

**2 individuele afspraken bij de verpleegkundige**

1. **bij de start van het traject**

De verpleegkundige overloopt met jou het hele traject. Ze legt je de sessies kort uit. Ze geeft je een woordje uitleg bij de noodzakelijke administratieve documenten. Ze meet een aantal parameters. Ze legt je uit hoe de evaluatieschalen werken.

2. **nadat je het hele traject hebt doorlopen**

Op het einde van je traject, maak je opnieuw een afspraak bij de verpleegkundige. Ze meet een aantal parameters. Ze helpt je bij het invullen van de evaluatieschalen.

**20 groepssessies**

**(verdeeld over 5 types, elk met hun specifieke focus)**

1. **lichaamsfuncties** - 7 bewegingssessies

Wout Kemps (kinesitherapeut) & Lotte Vervoort (bewegingscoach)

Je leert hoe belangrijk bewegen is en welke invloed het heeft op het menselijke lichaam.

Je krijgt een individueel trainingsprogramma, aangepast aan jouw specifieke noden en doelstellingen.



Je gaat ook doelen stellen om weer meer te bewegen.  
Je leert sporten en bewegen weer leuk te vinden.  
Zo werk je aan een gezondere levensstijl.

2. **kwaliteit van leven** • **lichaamsfuncties** - 3 sessies

Janneke Bollen (diëtiste)

Starten doen we met een korte uitleg omtrent gewoonten die het fundament vormen van een energiek(er) leven.

Je krijgt praktische tips mee om je gewoontes aan te passen. Dat gebeurt stapsgewijs en met aandacht voor wat haalbaar is. Je krijgt informatie over de voedingsprincipes. Zo krijg je een beter idee van hoe je lekker, gezond, snel en makkelijk kunt eten.

Tijdens de laatste van de drie sessies gaat Janneke dieper in op diverse vragen en bedenkingen van de deelnemers

3. **mentaal welbevinden** • **zingeving** • **kwaliteit van leven**

4 sessies

Esther Simons (coach)

Tijdens dit groepstraject krijg je inzicht in je eigen mindset. Je leert hoe je geest werkt én hoe positief denken je leven kan veranderen. Je krijgt heel wat instrumenten mee waarmee je concreet aan de slag kunt.



In elke sessie staat één bepaald thema centraal: mindset, bewustzijn, waarden, loslaten, positief in het leven staan.

Belangrijk is dat je een start maakt!

Stap voor stap gaan we op zoek naar een bewustere levensstijl, die je gelukkiger maakt.

“Investeer in jezelf, want je bent het waard!”

4. **dagelijks functioneren** • **kwaliteit van leven** • **mentaal welbevinden** • **zingeving** - 3 sessies ademruimte geven

Lieselotte Ronse (muziektherapeute)

En ja, dat mag je letterlijk nemen.

We nemen ruimte om op adem te komen. Tijd voor onszelf. De dagelijkse zorgen parkeren we! We focussen op ons lichaam: hoe halen we adem? Hoe voelt ons lijf?

Tijdens de sessies ga je ervaren hoe je lichaam zich steeds meer ontspant. Die relaxedheid creëert dan weer ruimte in je hoofd. Ze brengt je dichterbij jezelf. Daar komt een aangenaam streepje muziek bij te pas.

Fijn is ook dat je oefeningen uit de sessies kunt meenemen naar je dagelijkse leefwereld. Zo kun je ook daar even op adem komen, als je er nood aan hebt.

