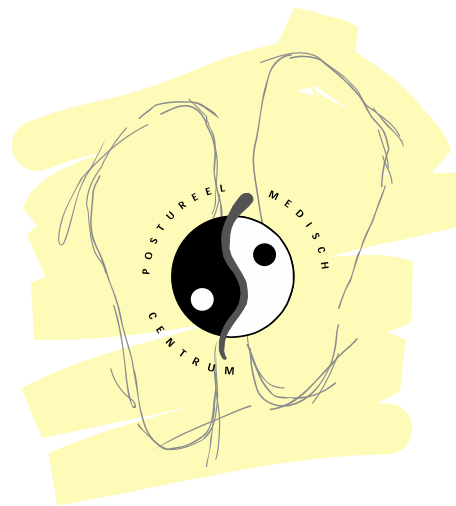


# UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 8 / no.1 FEBRUARI 2020



## CARNAVAL

*Carne vale* zeggen ze in Italië: “vaarwel vlees!”. Eerst drie dagen feesten en dan veertig vleesloze dagen tot Pasen. Door de regen en de wind ging op veel plaatsen de carnavalsoptocht niet door en dat maakt die veertig dagen vasten extra zwaar. Monnikenwerk (het blijft een katholiek feest) zullen velen denken. Dat staat voor saai, langdurig en geduldig. Nu is er gelukkig een spier waarmee we onze schouders letterlijk onder saai en langdurig werk kunnen zetten: de monnikskapspier.

## MONNIKSKAPSPIER I



Op de plaatjes kunt u precies zien waar die monnikskapspier loopt en waarom die spier zo genoemd wordt. De spier zit vast aan de onderkant van de schedel, de sleutelbeenderen, de schouderbladen en aan de nek- en borstwervels. Hij

zorgt ervoor dat het gewicht van de schouders gedragen wordt.



Hij trekt de schouders op en ondersteunt de nek en het hoofd.

## MONNIKSKAPSPIER II

Wat denkt u van hoofdpijn in het achterhoofd, pijnlijke kaken, een stijve nek, pijn in de schouderbladen, een brandende pijn midden op de rug? Een verkeerde houding, computerwerk maar ook gewoon te veel op je schouders nemen, gebukt gaan onder een emotionele last vormen de oorzaken. De monnikskapspier staat bij veel mensen altijd onder spanning. Dat kun je voelen maar ook zien aan de opgetrokken schouders.

### MONNIKSKAPSPIER III

Trek uw schouders eens flink extra omhoog en laat ze dan zakken, zo kunnen ze ontspannen. Leg een in de magnetron verwarmde kersenpittenzak of een goed uitgewrongen handdoek die u eerst onder een heel hete kraan hebt gehouden in de nek. Laat uw geliefde de nek liefdevol masseren. Dry needling, acupunctuur, af en toe een manipulatie, een ontspannend gesprek en natuurlijk goede inlegzooltjes, u hoeft echt geen pijn te hebben.

### MONNIKSKAP ACONITUM

De Monnikskap (latijn Aconitum) is een prachtig plantje waarvan de bloemen net als die spier lijken op monnikskapen. Maar pas op, het plantje is nogal giftig. Homeopathisch is het één van de belangrijkste middelen bij angst en paniekaanvallen.



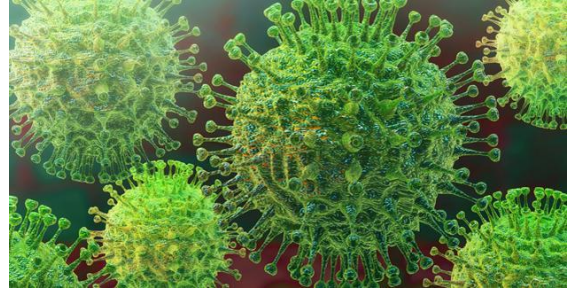
### ANGST EN PANIEKAANVALLEN

Een beetje last van angst en paniekaanvallen had ik het afgelopen najaar bijna zelf. Een aantal ziektekostenverzekeringen eist van de podoposturaaltherapeuten, waartoe ik behoor, een extra diploma registerpodoloog. Om te zorgen dat u voor de kosten van het PMC verzekerd blijft zou dat een vierjarige HBO-opleiding betekenen. Gelukkig kon

het ook versneld in vier maanden. In ieder geval bent u weer verzekerd!

### CORONAVIRUS

De wereld is in rep en roer over het Coronavirus. Toch is de gewone griep een veel reëler gevaar. Jaarlijks overlijden er in Nederland gemiddeld 2000 mensen aan griep.



Net als bij het Coronavirus gaat het vooral om ouderen en verzwakte mensen. Is het virus de oorzaak of is het de weerstand? Denkt u eens aan vitamine C, voldoende slaap, gezond eten en wie weet één van de onderstaande workshops?

*Zie link onderaan nieuwsbrief*

### WORKSHOPS

**Gezond ademen:** dinsdagavond 7 april, 19.00–21.00 uur

**Vitaliteit** (ademtraining en ijsbad): zaterdag 25 april. 10.00–14.00 uur

Beide in de praktijk in Schiedam

*Zie informatie en link onderaan nieuwsbrief*

### PRIVACY

In de gezondheidszorg is de privacy streng geregeld. Er wordt zelfs van u verwacht dat u het reglement gelezen en begrepen hebt! In onze administratie komt er dan een kruisje voor uw naam: gelezen! Iets bij BOL.com bestellen gaat een stuk minder officieel.

*Zie link onderaan nieuwsbrief*

## LINKS:

### CORONAVIRUS:

RTL nieuws: Coronavirus in Nederland? 'De gewone griep is een veel reëler gevaar'  
<https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/4997061/griep-versus-coronavirus-wat-gevaarlijker>

Het corona virus, zo jong en nu al zo beducht  
<https://www.klassiekehomeopathie.nl/het-corona-virus-zo-jong-en-nu-al-zo-berucht/>

### WORKSHOPS:

#### **Ademworkshop:**

In deze korte, eenvoudige workshop leert u weer bewust worden en de voordelen ervaren van hoe het is om écht te ademen.

Dinsdagavond 7 april, 19.00–21.00 uur in de praktijk in Schiedam.

Kosten vallen onder het gewone manueel geneeskundige consult € 47,50 (aanvullende verzekering).

Aanmelden: [postureelmedischcentrum@gmail.com](mailto:postureelmedischcentrum@gmail.com)

#### **Vitaliteitsworkshop:**

In onze workshop leer je binnen een dag hoe je door middel van speciale ademhalingsoefeningen, focus en voor de “diehards” een ijsbad, invloed kunt uitoefenen op je auto-immuunsysteem en op je autonome zenuwstelsel. Dat voel je direct als een enorme boost van de *vitaliteit* van jouw lichaam en geest.

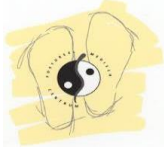
Zaterdag 25 april, 10.00–14.00 uur in de praktijk in Schiedam.

Kosten €98,00. Gedeeltelijk aftrekbaar als manueel consult (aanvullende verzekering). Bij aanmelding vóór 31 maart €89,00. Als u eerder deze workshop bij ons hebt gedaan €69,00. Aanmelden: [postureelmedischcentrum@gmail.com](mailto:postureelmedischcentrum@gmail.com)

Info: [www.spring-er-uit.nl](http://www.spring-er-uit.nl)

### PRIVACYREGLEMENT:

Zie volgende bladzijden:



## **PRIVACY VERKLARING**

### **Algemeen**

Dit is de Privacy Verklaring van Postureel Medisch Centrum B.V. in Schiedam. Het Postureel Medisch Centrum B.V. omvat zowel de vestiging van het Postureel Medisch Centrum en voor Homeopathie in Schiedam als de vestiging voor alleen Homeopathie in Rotterdam (beide vestigingen gezamenlijk hierna "(het) Postureel Medisch Centrum"). Deze Privacy Verklaring heeft betrekking op de verwerking van persoonsgegevens door iedereen die voor het Postureel Medisch Centrum werkzaam is.

Deze Privacy Verklaring beschrijft onder meer welke persoonsgegevens het Postureel Medisch Centrum verwerkt, voor welke doeleinden het Postureel Medisch Centrum deze persoonsgegevens verwerkt, welke grondslagen voor de verwerking bestaan en hoe u over de verwerking van persoonsgegevens contact kunt opnemen met het Postureel Medisch Centrum.

Het wettelijk kader voor de verwerking van uw persoonsgegevens door het Postureel Medisch Centrum is met name de Wet inzake de geneeskundige behandelingsovereenkomst (WGBO) en de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG).

Indien u persoonsgegevens aan het Postureel Medisch Centrum verstrekt ontvangt u daaraan voorafgaand of (bijna) tegelijkertijd deze Privacy Verklaring of heeft u deze tijdig kunnen inzien.

### **Van wie het Postureel Medisch Centrum persoonsgegevens verwerkt**

Het Postureel Medisch Centrum verwerkt persoonsgegevens van:

- (mogelijke) patiënten (en familieleden/vertegenwoordigers) van het Postureel Medisch Centrum
- partijen met wie het Postureel Medisch Centrum samenwerkt
- leveranciers van (diensten en goederen aan) het Postureel Medisch Centrum
- diegenen die met het Postureel Medisch Centrum communiceren, al dan niet via het contactformulier op de website.

### **Persoonsgegevens**

Het Postureel Medisch Centrum verwerkt de volgende persoonsgegevens:

- NAW-gegevens, telefoonnummer en emailadres
- geslacht
- geboortedatum en geboortjaar
- medische/gezondheidsgegevens
- gegevens andere zorgverleners
- gegevens (medische) zorgverzekeraars en polissen
- bankrekeningnummers
- BSN.

Deze persoonsgegevens ontvangt het Postureel Medisch Centrum rechtstreeks van u, van uw huisarts/verwijzer, van uw (medische) zorgverzekeraar en van andere derden met of zonder uw toestemming.

Het Postureel Medisch Centrum maakt geen gebruik van profiling.

### **Doelen verwerking persoonsgegevens**

Het Postureel Medisch Centrum verwerkt persoonsgegevens voor de volgende doelen:

- het leveren van goede gezondheidszorg en bijbehorende diensten
- het uitwisselen van uw persoonsgegevens met andere zorgverleners
- het afhandelen van declaraties bij (medische) zorgverzekeraars
- het nakomen van contractuele afspraken
- het voldoen aan wettelijke verplichtingen
- het onderhouden van contact
- het uitnodigen voor activiteiten of bijeenkomsten die bijdragen aan het bevorderen van uw gezondheid
- het verbeteren van de kwaliteit van dienstverlening
- het (laten) uitvoeren van een audit
- het uitvoeren van intervisie, supervisie en consultatie
- het beheren van het archief van het Postureel Medisch Centrum.



### Grondslagen verwerking persoonsgegevens

Het Postureel Medisch Centrum verwerkt persoonsgegevens op basis van de volgende grondslagen:

- uw toestemming
- de uitvoering van een overeenkomst
- de nakoming van een wettelijke verplichting
- het beschermen van de vitale belangen van patiënten en/of van anderen
- het vervullen van een taak van algemeen belang
- een gerechtvaardigd belang van het Postureel Medisch Centrum, waaronder begrepen een efficiënte bedrijfsvoering en effectieve communicatie.

### Bewaren van persoonsgegevens

Het Postureel Medisch Centrum bewaart persoonsgegevens niet langer dan noodzakelijk is voor het bereiken van de in deze Privacy Verklaring beschreven doelen of langer dan waartoe het Postureel Medisch Centrum wettelijk is verplicht. Het Postureel Medisch Centrum bewaart (dossiers met daarin) medische/gezondheidsgegevens tenminste gedurende 15 jaren met ingang van de datum van einde van de behandeling.

### Vragen of opmerkingen over de verwerking van persoonsgegevens

U kunt omtrent persoonsgegevens contact opnemen met het Postureel Medisch Centrum voor de volgende zaken:

- de inzage in persoonsgegevens die het Postureel Medisch Centrum van u verwerkt
- de aanpassing of aanvulling van persoonsgegevens die het Postureel Medisch Centrum van u verwerkt
- het wissen van persoonsgegevens die het Postureel Medisch Centrum van u verwerkt
- de beperking van verwerking van uw persoonsgegevens
- de overdracht van persoonsgegevens die het Postureel Medisch Centrum van u verwerkt, aan u of aan een derde
- het bezwaar over de verwerking van uw persoonsgegevens.

Hieronder staan de contactgegevens van het Postureel Medisch Centrum vermeld. Het Postureel Medisch Centrum streeft ernaar uw verzoek zo snel mogelijk af te handelen. Het Postureel Medisch Centrum brengt geen kosten in rekening voor de afhandeling van een dergelijk verzoek, tenzij een verzoek onredelijk is. Voor elke tweede of volgende keer dat u een kopie van uw medisch dossier opvraagt brengt het Postureel Medisch Centrum daarvoor een redelijke vergoeding in rekening. Het Postureel Medisch Centrum is niet gehouden om aan elk verzoek van u te voldoen. In het voorkomend geval zal het Postureel Medisch Centrum dat dan duidelijk toelichten.

### Verstrekken van persoonsgegevens aan derden

Het Postureel Medisch Centrum verstrekt uw persoonsgegevens alleen aan derden indien:

- u daarvoor toestemming heeft gegeven,
- dat noodzakelijk is ter uitvoering van een overeenkomst
- daarbij een wettelijke verplichting wordt nagekomen
- daarmee vitale belangen van patiënten en/of van anderen worden beschermd
- het Postureel Medisch Centrum daartoe verplicht is krachtens rechterlijke uitspraak of de wet
- de verstrekking ten dienste staat aan de in deze Privacy Verklaring beschreven doelen.

Het Postureel Medisch Centrum kan uw persoonsgegevens in elk geval doorgeven aan de volgende derden:

- andere zorgverleners
- (medische) zorgverzekeraars
- in geval van jeugdigen onder de 16 jaar: hun wettelijk vertegenwoordiger(s)
- ICT-dienstverleners, waaronder softwareleveranciers en internet- en mailproviders
- administratiekantoren, boekhouders en/of accountants
- advocaten en (juridische) dienstverleners, regelgevende instanties en overheidsinstellingen
- toezichthouders en andere instanties om aan wettelijke verplichtingen te voldoen.



Indien mogelijk maakt het Postureel Medisch Centrum met derden aan wie het Postureel Medisch Centrum uw persoonsgegevens verstrekt of van wie uw persoonsgegevens worden verkregen (schriftelijk) afspraken over de verwerking van uw persoonsgegevens.

#### **Cookies**

De website van het Postureel Medisch Centrum zelf plaatst alleen functionele cookies. Voor het gebruik van die cookies is geen toestemming nodig. De website verwijst ook naar de websites van 9292 en Google maps, die tracking cookies plaatsen.

#### **Beveiliging van persoonsgegevens**

Het Postureel Medisch Centrum treft steeds adequate organisatorische en technische maatregelen om persoonsgegevens zo goed mogelijk te beveiligen.

#### **Contact met het Postureel Medisch Centrum**

##### Schiedam

Het Postureel Medisch Centrum  
Burgemeester Knappertlaan 158  
3117 BE Schiedam

010 273 55 00  
[www.postureel-medisch-centrum.nl](http://www.postureel-medisch-centrum.nl)  
via het contactformulier op de website

##### Rotterdam

Homeopathie  
Plaswijcklaan 13  
3054 CL Rotterdam

010 418 88 01  
[www.postureel-medisch-centrum.nl](http://www.postureel-medisch-centrum.nl)  
[elsvanpeltstofberg@gmail.com](mailto:elsvanpeltstofberg@gmail.com)

#### **Klachten**

Klachten over de wijze waarop het Postureel Medisch Centrum uw persoonsgegevens verwerkt kunt u aan het Postureel Medisch Centrum voorleggen via het contactformulier op de website. Het Postureel Medisch Centrum zal uw klacht zo snel en goed mogelijk behandelen.

Klachten over een bij het Postureel Medisch Centrum ingediende klacht omtrent de wijze waarop het Postureel Medisch Centrum uw persoonsgegevens verwerkt kunt u ook indienen bij de Autoriteit Persoonsgegevens ([www.autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/zelf-doen/privacyrechten/klacht-indienen-bij-de-ap](http://www.autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/zelf-doen/privacyrechten/klacht-indienen-bij-de-ap)).

#### **Wijziging Privacy Verklaring**

Het Postureel Medisch Centrum kan deze Privacy Verklaring wijzigen. De meest recente en geldende versie van de Privacy Verklaring van het Postureel Medisch Centrum staat altijd op de website van het Postureel Medisch Centrum: [www.postureel-medisch-centrum.nl](http://www.postureel-medisch-centrum.nl).