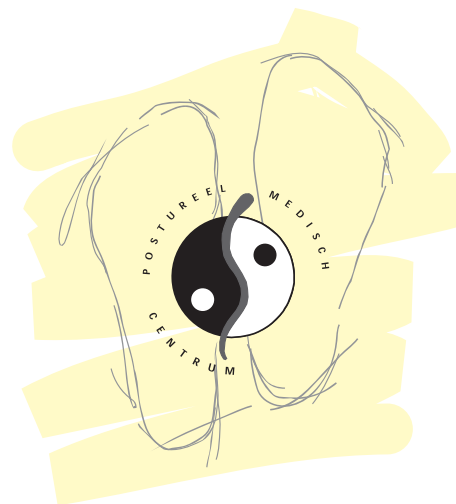


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 8 / no.2 MAART 2020



NEDERLAND OP SLOT... PMC GEOPEND
Om de verspreiding van het Corona virus zo veel mogelijk te vertragen zijn er verregaande maatregelen getroffen. Om fysieke contacten te beperken zijn veel instellingen gesloten. Het Postureel Medisch Centrum blijft, als zorginstelling, vooralsnog geopend.



U vindt actuele mededelingen op onze site onder het kopje AGENDA zie link onderaan nieuwsbrief.

ANNULEREN OF AFSpraak MAKEN?

Voelt u zich fit genoeg, hoest u niet? Dan bent u van harte welkom. Hebt u koorts, hoest u, behoort u tot een risicogroep, twijfelt u? Annuleert u dan de afspraak.

Hebt u pijnklachten, wilt u een controlebehandeling? Dan kunt u een afspraak maken. Helaas zijn wij nog niet zo modern dat behandelen online

mogelijk is. U kunt wel even telefonisch of per mail met de assistente of met de dokter overleggen.

NA HET PLASSEN...

U kent de uitspraak: "*na het plassen handen wassen*". De nieuwe spreuk is: "*na iets aanraken, handen wassen niet verzaken*". Het effect van simpele hygiëne heeft de gezondheid meer verbeterd dan de uitvinding van de antibiotica en vaccins. Maar u kent alle voorzorgsmaatregelen inmiddels al. In het PMC streven we er naar de hygiëne optimaal te houden.

Wij verzoeken u bij het bezoek degenen die voor de "gezelligheid" meekomen, in de auto te laten zitten tot uw consult klaar is. Natuurlijk kunt u hem of haar wel even een kopje koffie of thee uit de wachtkamer brengen.

ANGST I

Angst leidt tot stress. En stress geeft een reactie in het lichaam waarbij extra cortisol vrijkomt. Cortisol zorgt ervoor dat we in noodsituaties (vluchten of vechten) lichamelijk optimaal kunnen presteren. Een grotere doorbloeding van de spieren om te rennen of te vechten, een snellere hartslag om het bloed snel te transporteren, een versnelde

ademhaling voor extra zuurstof zijn in nood van levensbelang. Dit systeem is echter alleen geschikt voor de korte tijd.

ANGST II

Als de angst voor bijvoorbeeld Corona te lang duurt dan zorgt die continue stress ervoor dat ons lichaam 24/7 op alarm staat. Het afweersysteem is tijdens kortdurende stress niet zo belangrijk en wordt naar een minimale activiteit teruggebracht. Maar langdurige stress/angst verzwakt ons afweersysteem in grote mate en maakt ons vatbaar.

LIEFDE VERSUS ANGST

Angst is een emotie die ons ontregelt. Goede voorlichting, verstandige maatregelen hebben geen angst nodig. Stel daar tegenover het aanvaarden van de situatie in liefde, het tegenovergestelde van angst. Rutte zei het al: "kijk om naar de ander", gebruik die nieuwe vrije tijd goed, onthaast, plak die foto's eindelijk eens in, doe een spelletje met elkaar, en neem de tijd om eens rustig over het leven na te denken. Het lichaam reageert op de liefde-/ruststand met een aanzienlijke verbetering van het afweersysteem. Uw vatbaarheid wordt kleiner.

GOED ADEMEN I

Adem is van levensbelang en juist nu zijn we zo voorzichtig met de (uit)adem(ing) van die ander. Het PMC kent twee workshops om u bewust te maken van de vitale aspecten van adem. De workshop van 7 april gaat vanwege de maatregelen niet door. De vitaliteitsworkshop van 25 april hopelijk wel.

GOED ADEMEN II

In die laatste workshop wisselen we gedurende een aantal cycli, een paar minuten versnelde, diepe ademhaling af met een halve tot één minuut niet ademen (ja, dat kan!). Het eerste activeert het stresssysteem, het tweede het rustsysteem. Onderzoekers aan de Radboud Universiteit in Nijmegen lieten zien dat deze ademhalingstechniek direct het lichaam minder gevoelig maakte voor de ziekmakende effecten van toediening van de E. coli bacterie. De proefpersonen werden niet ziek in tegenstelling tot de personen die die oefening niet hadden gedaan. En natuurlijk, die koude douche versterkte volgens Radboud de afweer nog eens extra.

Zie erg goede link onderaan nieuwsbrief



GOED ADEMEN III

Op het YouTube filmpje kunt u met mij samen de ademhalingsoefening doen. De vitaliteitsworkshop, met voor de liefhebbers het ijsbad, staat gepland op 25 april. *Zie link onderaan nieuwsbrief*

HOMEOPATHIE

In de homeopathie zijn er een aantal middelen die u ook kunnen helpen de afweer te versterken. Afweerpakket € 30 (aanvullende verzekering). U kunt hierover contact opnemen met de assistente (010-2735500) of met Els van Pelt-Stofberg (010-4188801).

PRIVACYREGLEMENT

Zie link onderaan nieuwsbrief

NEDERLAND OP SLOT... PMC GEOPEND

Actueel Postureel Medisch Centrum

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#agenda>

GOED ADEMEN II

Onderzoek Radboud

<http://www.youtube.com/embed/qwnEJl8mH14>

GOED ADEMEN II

Ademinstructie ter versterking van de afweer

<https://youtu.be/ugF2ld6AFig>

WORKSHOPS:

Ademworkshop: GEANNULEERD

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

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 afweersysteem 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

Info: 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 geboortejaar
- 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
via het contactformulier op de website

Rotterdam

Homeopathie
Plaswijcklaan 13
3054 CL Rotterdam

010 418 88 01

www.postureel-medisch-centrum.nl
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).

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.