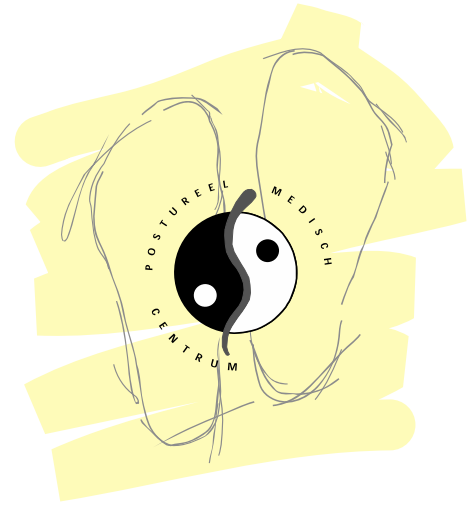


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 6 / no.3 JUNI 2018



PRIVACY I

2018 wordt hét jaar van de privacy. Een beetje dubbel: voor alles dat we kopen via internet geven we vol vertrouwen zo'n beetje al onze gegevens uit handen (behalve onze pincode natuurlijk). Digitaal delen we alles dat we dagelijks doen met verhalen en foto's met Jan en alleman. Vanaf 25 mei moet al die informatie die we zo gemakkelijk weggaven volgens internationale wetgeving helemaal security proof zijn. Die wetgeving geldt ook voor het Postureel Medisch Centrum.



PC, PMC EN SECURITY PROOF

Als de zorgverzekeraars ons er niet toe hadden gedwongen zouden wij waarschijnlijk nog steeds geen computer gebruiken. De PC van het PMC is

noodzakelijk voor het digitaal aanleveren van de rekening bij de zorgverzekeraar. En dan gebruiken we die ook maar meteen om een herinneringsmail voor uw afspraak te sturen. En hoe zou de nieuwsbrief u kunnen bereiken zonder PC?

Maar alles dat u in de spreekkamer vertelt wordt nog ouderwets op papier genoteerd. Veilig opgeborgen in een afsluitbare kast is dit pas echt security proof.

PRIVACY II

U hebt nu zelfs het wettelijk recht om uw gegevens in te zien, mee te nemen en te laten vernietigen. Maar zonder die wet kon dat bij ons toch al.

PRIVACY III

Wij moeten nu ook officieel vragen of u de nieuwsbrief wilt ontvangen. Als u die niet meer wilt krijgen kunt u zich onderaan de nieuwsbrief uitschrijven.

ONLINE AFSpraak MAKEN

Het PMC gaat echt met zijn tijd mee. Tegenwoordig kunt u via onze internetsite een afspraak maken voor een consult. *(zie onderaan nieuwsbrief)*

(ONT)REGEL DE ZORG

Tussen al die nieuwe regelingen is er een landelijke actie gestart: **(Ont)regel De Zorg**. De bedoeling hiervan is om de

bureaucratische regeldruk in de gezondheidszorg te verminderen. Een halvering van de 40% administratietijd en dus meer tijd voor de patiënt. Namens 200.000 zorgverleners zijn 62 “schrappunten” aan minister Bruins voor Medische Zorg overhandigd.



De volgende actie zal wel **(ont)regel het onderwijs** zijn!

OUDER WORDEN

U kent ze wel, die uitdrukkingen “*ouwer maar niet gauwer*”, “*ouderdom komt met gebreken*”, etc. Ouder worden is blijkbaar niet iets waar je blij van wordt. Een heel vrolijke patiënt dacht daar anders over. Wat denkt u van deze: “*Je bent nooit te oud om beter te worden*”.

Ik had het niet beter kunnen zeggen. En weet u? Hij heeft helemaal gelijk!

HOEVEEL PIJN DOET RUGPIJN? I

Onder leiding van professor Rachelle Buchbinder van de Monash University is een artikel verschenen dat probeert om de manier waarop wij over rugpijn denken te veranderen.

De pijn die iemand voelt is altijd echt. Maar aan dat gevoel kan heel wat gedaan worden. En dan niet dankzij medicijnen, injecties of operaties.

Medicatie wordt vaak veel te vroeg en veel te lang voorgeschreven. Röntgenfoto's en MRI's zijn vaak overbodig. Injecties hebben veelal bijwerkingen. Het risico van deze aanpak is dat patiënten kunnen gaan geloven dat er iets heel ernstigs aan de hand is.

(zie link onderaan nieuwsbrief)

HOEVEEL PIJN DOET RUGPIJN? II

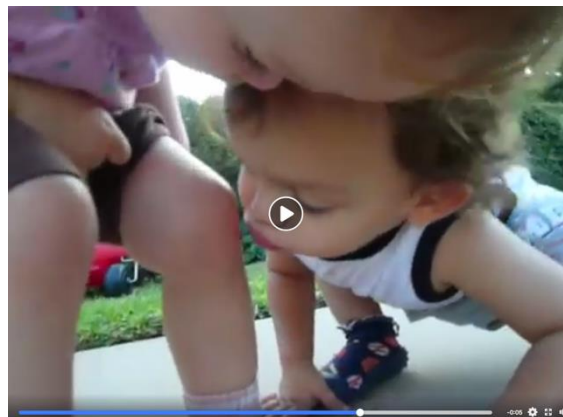
“Kan de pijn ook door spanningen komen?” hoor ik wel eens tijdens het consult. Verdriet, boosheid, ruzie, teleurstelling. Bijna altijd gaat er een emotie vooraf aan de pijnklacht. Emoties hebben een verkramping van spieren tot gevolg. Er stroomt minder bloed en dus minder zuurstof door de spieren. Er ontstaat een verzuring en die doet pijn. Maak je dan ook nog eens een verkeerde beweging dan schiet het er in en ben je de eerste vijf dagen zoet.

Is er iets stuk? Nee, meestal niet. Maar als de emotie blijft voortduren blijft de pijn ook voortduren.

Niet alleen emoties maar ook gewoon een (langdurige) overbelasting, vermoeidheid zijn veelvoorkomende rugpijn-oorzaken.

KUSJE TEGEN DE PIJN

Bij uw kinderen helpt of hielp het altijd goed: een kusje tegen de pijn.



Een arm om je heen, een luisterend oor zijn ook “kusjes”. Voorlichting over waar de pijn vandaan komt, hoe de rug in elkaar zit, uitleg dat heel ernstige pijn niet automatisch betekent dat er iets heel ergs in uw rug aan de hand is. Blijven bewegen ook al doet het pijn en aan het werk blijven, desnoods op een laag pitje. Naast een deskundig onderzoek is dit de aanpak die professor Buchbinder voorstelt. En positief denken: “*Je bent nooit te oud om beter te worden*” bijvoorbeeld.

(Zie youtube link onderaan nieuwsbrief)

ONLINE AFSpraak MAKEN:

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

(ONT)REGEL DE ZORG:

<https://www.vvaa.nl/landingspagina/ont-regel-de-zorg>

HOEVEEL PIJN DOET RUGPIJN?:

<https://www.amarillochiropractor.com/review-of-the-lancet-article-low-back-pain-a-call-to-action-part-three/>

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30488-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30488-4/fulltext)

KUSJE VOOR DE PIJN:

<https://www.facebook.com/Viraaltjes/videos/1908821509385511/>
