

HOE IK WERK

ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

Als je bij mij komt met klachten zoals bijvoorbeeld, vermoeidheid, hormonale klachten, een burn out, of een andere hulpvraag ga ik je vraag vanuit meerder invalshoeken bekijken, denk hierbij aan lichamelijk, mentaal en geestelijk. Om dit goed te kunnen doen vraag ik je vooraf aan het consult om meerdere vragenlijsten en testen in te vullen, het zogenoemde 'huiswerk'. Waarom, om vooraf aan het consult al een goed beeld te krijgen van je persoonlijk situatie.

De basis van het begin onderzoek loopt door een aantal vaste stappen, deze stappen helpen om een goed beeld te krijgen in het verloop van je klachten en situatie, om de juiste behandelingsmogelijkheid te kiezen is het belangrijk dat dit goed in kaart is.

Er zijn 5 onderdelen die in eerste instantie aandacht krijgen.

1. Intake formulier
2. Vragenlijsten, nav je vraag
3. Constitutie test, wie ben je in de basis
4. Aanvullend onderzoek
5. Samen 'werken'

1. INTAKE FORMULIER

Op het intake formulier staan vragen op over jou en je ziektegeschiedenis, deze vragen geven mijn inzicht over je klacht en de mogelijke behandeling. Hoe gedetailleerde en eerlijk je antwoord geeft des te beter krijg ik inzicht in je klacht en de mogelijke behandeling.

2. VRAGENLIJSTEN

Naast het intake formulier zijn er een aantal Excel vragenlijsten om in te vullen. Denk hierbij aan een Bravermantest die inzicht geeft in je neurotransmitters, een vragenlijst over: energie, co infectie en biogene amines

3. WIE BEN JIJ IN DE BASIS

De vraag voor de constitutie testen is voor mij belangrijk om een beeld te vormen wie je in de basis bent. De basis vanuit lichamelijke en geestelijke eigenschappen, wat zou je normale reactie op iets kunnen zijn. Het geeft een beeld waar mogelijke tekorten zijn en waar je (misschien) tegen je natuur ingaat. Om hier inzicht in te krijgen helpt mij om een juist therapieplan op te stellen.

Heb je aanleg voor bepaalde zaken dan kan je hier

- mee gaan werken,
- of tegen gaan werken.

Werk je ergens tegens dan kan dat een oorzaak van de klachten geven, gaan we je systeem juist ondersteunen door met je constitutie te gaan werken dan zie je hier vaak goede verbetering komen.

Waar moet je aan denken? Je ziet het verschil wel van iemand die je ziet hardlopen, een wat slanker, rank lichaam die als een soort van hinde door het park loopt, ben jij anders gebouwd, misschien heb je een andere spieropbouw en die zie je door het park rennen dan loopt deze persoon vaak op wilskracht en bezorgt haar lichaam eigenlijk alleen maar stress.

4. AANVULLEND ONDERZOEK

Het kan zijn dat we na het eerste oriënterend consult adviseren om vervolg onderzoeken aan te gaan, om zo dieper in de oorzaak van jouw klacht te kunnen duiken. Heb je bijvoorbeeld aanhoudende spijsverteringsproblemen, aanhoudende vermoeidheid, huidontstekingen, overgewicht en pijnklachten dan kan een onderzoek meer inzicht geven.

Ik werken samen met diverse gespecialiseerde laboratoria, artsen om aanvullende onderzoeken te laten verrichten. Heb je bijvoorbeeld vaak darmklachten dan kan het zijn dat je een voedingsintolerantie hebt, je reageert misschien slecht op melk of misschien heb je een parasiet. De eerste kunnen we door middel van bloedonderzoek bekijken en de tweede door middel van feces onderzoek. Andere onderzoeken die ingezet kunnen worden zijn, vetzurenprofiel, nutriëntenonderzoek (vitaminen, mineralen, aminozuren, e.d.), ontlastingsonderzoek (o.a. darmmicrobioom, schimmels, parasieten, ontstekingen, slijmvliesimmunitet, verteringsenzymen), hormoonprofiel (speeksel of bloed), allergie-intolerantie, EMB test (energetisch morfologisch bloedonderzoek).

5. ÉCHT SAMEN 'WERKEN'

Als we alle informatie verzameld hebben dan komt het belangrijkste gedeelte aanbod, het interpreteren van je gegevens. Ik ga je veel vragen stellen en zeg daar altijd bij dat een eerlijk antwoord het beste werkt. Ik ben er om je te helpen, niet om je te veroordelen. Waarom zeg ik dit, soms zit er schaamte bij cliënten, over hun dieet of leefstijl, dit hoeft, je wilt je probleem juist aanpakken, samen kunnen we gaan kijken waar de mogelijke oplossing zit.

Belangrijk om te onthouden is dat we écht gaan samenwerken. Als je eenmaal kunt gaat werken met de juiste tools en technieken dan komt er verandering in jou. De verandering die je gaat doormaken komt van binnenuit, vanuit jou, je gaat uiteindelijk zelf bepalen hoe je dit gaat doen, dit kan zowel lichamelijk en geestelijk zijn. Ik sta naast je en zal mijn ervaring,

kennis en vaardigheden met je delen. Uiteindelijk doe je het zelf en mag je trots zijn dat je dit pad gaat bewandelen.

Ik geloof in het **zelfhelend vermogen van ieder mens** en ik zal er alles aan doen om er voor te zorgen dat JIJ dit bereikt.

Je moet het zelf doen,
echter niet alleen



INFORMATIE OVER

HET CONSULT

STAP 1 | EEN ORIENTERENDE VRAAG

Benieuwd of ik als therapeut wat voor je zou kunnen betekenen?

Maak een kosteloze afspraak van 15 minuten en beslis dan.

STAP 2 | HET ORIËTEREND CONSULT

Heb je besloten om een oriënterend consult met mij aan te gaan dan krijg je voorafgaand aan het oriënterend consult 'huiswerk' toegestuurd, te weten; intake formulier, je klachtenregistratie, testen en mogelijk nog andere zaken. In dit eerste consult ga ik uitgebreid met je kijken naar jouw persoonlijke situatie, je wensen en de mogelijkheden. We kijken naar onderzoeken die er zijn geweest en mogelijke nieuwe onderzoeken.

VRIJBLIJVEND

Er wordt eerlijk en open met je gesproken over wat ik verwacht dat nodig is; testen, voeding, supplementen en je krijgt een inschatting van kosten. Het consult is vrijblijvend, je bepaalt zelf of je met mij verder wilt werken of niet.

NIET KOSTELOOS

Het oriënterend consult is niet kosteloos, de directe en indirecte tijd zal ik aan je doorberekenen. Onder indirecte tijd versta ik de bestudering van de vooraf ingeleverde gegevens, je 'huiswerk'. Normaal gesproken neemt dit 30 minuten in beslag, dit is afhankelijk van de gecompliceerdheid en hoeveelheid te bestuderen gegevens.

In het oriënterend consult bespreek de gegevens en stel ik aanvullende vragen. Afhankelijk van de gecompliceerdheid van je klacht heb ik hier 1 tot 1,5 uur (directe tijd) nodig.

STAP 3 | KEUZE MAKEN OM ÉCHT SAMEN TE GAAN WERKEN

Maak je de keuze om met mij te willen werken dan ontvang je voeding- en suppletieadviezen, advies voor aanbevolen onderzoek en tips over slapen, bewegen, meditatie en andere zaken die je zullen helpen bij de klacht.

De tijdsopvolging bepalen we in overleg, de eerste adviezen dienen 3 tot 4 weken opgevolgd te worden voor het tweede vervolgconsult.

Het vervolgconsult duurt, 30, 60, of 90 minuten en kan ook telefonisch of per Zoom.

STAP 4 | DIGITAAL ADVIES

Het oriënterende eerste gesprek (directe tijd) is gericht op dossierstudie, informatieverzameling en toelichting plan van aanpak (koers).

Heb je een keuze gemaakt om met mij te gaan werken dan kan er een vervolgstap worden uitgewerkt. Het digitaal uitwerken van een behandelingsplan is bijvoorbeeld een dieetontwerp, voedingsadviezen, supplementen- of onderzoek(en)s advies.

De benodigde tijd is circa 30 tot 60 minuten (indirecte tijd). De duur van deze schriftelijk uitwerking (indirecte tijd) die digitaal wordt nagezonden, hangt af van de door jouw aangeleverde informatie, de gecompliceerdheid van de klacht of het ziektebeeld, tijdsduur van het verzamelen van informatie, literatuurstudie, naslagwerk, opvragen van gegevens en overleg met derden, het verstrekken van digitale adviezen, digitale informatiebrochures etc.

Anders gezegd: onder het oriënterende gesprek vallen niét alle mogelijke uitwerkingen (voedings-, supplementen-, onderzoek advies, etc.) die op grond van de informatie-fase geadviseerd kunnen worden. Directe tijd en indirecte tijd worden in rekening gebracht.

STAP 5 | LAB ONDERZOEK

Indien nodig zullen we lab onderzoeken uitvoeren.

STAP 6 | BESPREKEN LAB ONDERZOEK

Het labonderzoek bespreken we telefonisch of per Zoom.

STAP 7 | MAANDELIJKS CONSULT

In de consulten zullen we aan meerdere zaken gaan werken, zo bespreken we de uitslagen en gaan dieper in op bepaalde zaken. De koers die we gezet hebben kunnen we bijsturen en/of wijzigen.

We gaan werken aan de lichamelijke en geestelijke componenten, afhankelijk van jouw vraag en behoefte.

STAP 8 | AFRONDEN THERAPIE

Einde van de therapie, afronden en afspraken maken voor een controle consult, Dit controle consult vindt meestal een ½ jaar plaats na het laatste consult plaats.

TARIEVEN

TARIEVEN

- Oriënterende vraag, 15 minuten: kosteloos
- Oriënterend consult: € 150
- Vervolgconsulten per uur: € 75
- Digitale advies uitwerking per ½ uur: € 38

THERAPEUTISCH TRAJECT

- Uitgebreide intake
- Gemiddeld 4 sessies van anderhalf uur
- Deze vinden maandelijks plaats
- Toegang tot het online mini programma met opdrachten, meditatie en weekmenu's
- 5% korting bij directe betaling.
- Tijdsduur: 4 tot 6 maanden
- Kosten €550

INTENSIEF TRAJECT

- Uitgebreide intake
- Gemiddeld 8 sessies van anderhalf uur
- Deze vinden (twee)wekelijks plaats
- Toegang tot het online programma met opdrachten, meditatie en weekmenu's
- 5% korting bij directe betaling
- Tijdsduur: 4 tot 6 maanden
- Kosten €1000

VERGOEDINGEN PRAKTIJK PIGS AND DRAGONS

Indien je aanvullend verzekerd bent voor alternatieve geneeswijzen dan kun je mijn consulten gedeeltelijk vergoed krijgen. Meer informatie hierover kun je teruglezen op

www.zorgwijzer.nl/vergoeding/orthomoleculaire-geneeskunde

BEN JE BIJ MIJ

AAN HET GOEDE ADRES?

Ik combineer mijn kennis in orthomoleculaire therapie met coaching. Ik ben als coach onder meer opgeleid in systemisch werk, familieopstellingen, NLP en TA (transactionele analyse), healing en hypnose, al deze technieken zorgen ervoor dat we dieper in je systeem kunnen komen, de achtergrond van je klacht ligt namelijk vaak dieper in het systeem ligt. Klachten zoals bijvoorbeeld burn out klachten kunnen te maken met vragen als, waarom kun je geen nee zeggen? Waar liggen gezonde grenzen? Mag je tijd voor jezelf nemen, en zo nee waarom niet? Wie hoor je dan? Met klachten die een immuunrespons uitlokken hebben vaak te maken onderdrukte emoties zoals woede en boosheid. Hormonale klachten kunnen naast lichamelijke klachten ook te maken hebben dat je onvoldoende vanuit je vrouwelijke cyclus leeft.

Samen met jou ga ik kijken, welke aanpak het beste bij je past. Welke mogelijkheden je het meeste aanspreken. We bespreken de voor- en nadelen van elke mogelijkheid.

GLOBAAL KOMT MIJN WERKWIJZE OP DE VOLGENDE PUNTEN NEER

1. Het versterken van jouw goede kwaliteiten
2. Het aansterken van zwakkere eigenschappen
3. De aandacht vestigen op evenwicht versturende gedragingen en/of leefwijze
4. Het aanleren van gunstigere handelwijzen en/of gewoonten

Als de volgende punten je aanspreken dan zullen we goed kunnen samenwerken.

- Je wilt je klacht onderzoeken vanuit een breder perspectief, een waarbij lichamenlijk en geestelijke componenten worden bekeken.
- Je wilt graag nieuwe dingen leren en staat hier voor open. Je zult veel uitleg van mij krijgen in informatie toegestuurd krijgen. Hoe meer kennis je vergaart over je systeem, hoe beter jezelf aan een oplossing kunt werken.
- Je wilt open en eerlijk, **ZELF, aan de slag gaan**. Met zelf bedoel ik dat je niet verwacht dat ik het werk voor je ga doen 😊.
- Je bent bereid tijd te investeren en oefeningen, opdrachten en meditaties, die ik je toe stuur ook te doen. Als je de oefeningen in je dagelijkse leven gaat integreren dan zul je meer en meer grip op je eigen leven krijgen en je **gezondheid en geluk terugkrijgen**.

Spreekt dit aan? Maak dan een afspraak voor oriënterend consult.