

Mindfulness gaf Ab ruimte in zijn hoofd



Na een hartinfarct bleef Ab Schulp onrust voelen. Via zijn verpleegkundig specialist hoorde hij over mindfulness. Eerst twijfelde hij. 'Ik dacht: dat is vast zweverig.' Toch besloot hij het te proberen. Babette Kuipers-Hiensch, mindfulnesstrainer bij Tergooi MC begeleidde hem.

Al na een paar bijeenkomsten merkte Ab verschil. Ook zijn vrouw zag dat hij rustiger werd. Nieuws, zorgen en spanningen kwamen minder hard binnen. 'Ik ben nog steeds betrokken, maar ik laat het minder mijn lijf en mijn hoofd beheersen.'

Kleine momenten

Ab gebruikt mindfulness nu ook thuis.

Soms doet hij maar 3 minuten een oefening. Juist die kleine momenten helpen hem om rust te houden.

Inmiddels kijkt hij heel anders naar mindfulness. 'Je hebt niet alleen een fysieke conditie. Ook je geestelijke conditie moet je onderhouden. Ik ben ontzettend gelukkig met waar ik nu sta.'

Benieuwd naar het hele verhaal?

Benieuwd naar het hele verhaal van Ab en wat mindfulness voor hem veranderde? Of hoe je je aanmeldt voor een training?

Lees het uitgebreide verhaal op onze website www.tergooi.nl/26092

Ken jij je bloeddruk?

Een hoge bloeddruk geeft meestal geen klachten. Toch kan hij op de lange termijn schade veroorzaken aan je hart, bloedvaten en hersenen. Daarom is het goed om je bloeddruk af en toe te meten.

Internist-vasculair geneeskundige Pieter Willem Kamphuis legt uit: 'Je kunt je gezond voelen, terwijl je bloeddruk toch te hoog is.' Bij een hoge bloeddruk komt het bloed steeds harder tegen de vaatwand aan. Daardoor kunnen bloedvaten beschadigen. Ook neemt de kans op bijvoorbeeld een infarct toe. Een hoge bloeddruk kan daarnaast de kleine bloedvaten in de hersenen

beschadigen. Daardoor kan de kans op vasculaire dementie toenemen.

Wanneer is meten verstandig?

Een hoge bloeddruk komt vaker voor in sommige families. Ook stijgt de bloeddruk vaak als je ouder wordt. Meten is daarom extra belangrijk als hoge bloeddruk in je familie voorkomt. Zelf meten kan prima. De meeste bloeddrukmeters voor thuis zijn betrouwbaar. Meet drie keer achter elkaar. De derde meting geeft vaak het beste beeld.

Meet je vaker een bloeddruk boven 140 over 90? Neem dan contact op met je huisarts.



Andere opbeltijden voor medische vragen

Vanaf maandag 5 oktober verandert de telefonische bereikbaarheid van onze poliklinieken voor vragen over je gezondheid of behandeling.

We zetten onze bereikbaarheid graag nog even op een rij:

Wil je een afspraak maken of verzetten?

Dan kun je ons van maandag tot en met vrijdag bellen van 08:00 – 16:30 uur. Dit zijn dezelfde tijden als dat je van ons gewend bent. Je kunt je afspraak ook altijd online regelen via MijnTergooi.nl.

Heb je een medische vraag?

Voor medische vragen over je gezondheid of behandeling zijn onze poliklinieken telefonisch bereikbaar van:

- 08:00 – 12:00 uur
- 13:00 – 16:30 uur

Tussen 12:00 en 13:00 uur zijn de poliklinieken hiervoor telefonisch niet bereikbaar.

Is er sprake van een levensbedreigende situatie? Bel dan altijd 112.

Machteld Leembruggen over multiple sclerose (MS)



Neuroloog Machteld Leembruggen vertelt in een nieuwe aflevering van de Tergooi Podcast wat multiple sclerose precies is, hoe de ziekte ontstaat en welke behandelingen tegenwoordig mogelijk zijn.

'Ook bij multiple sclerose (MS) zijn er veel mogelijkheden om jou je beste leven te laten leiden.'

Beluister de podcast via www.tergooi.nl/26091

Contactgegevens

T 088 753 1 753
www.tergooi.nl

Nieuwsbrief

Meld je aan voor de Tergooi nieuwsbrief via www.tergooi.nl/nieuwsbrief

