



Workshop

Loopt u na uw sepsis vaak tegen vermoeidheid aan, een slechte weerstand, of een gebrek aan energie? Voelt u zich hierin niet altijd begrepen en kunt u wel wat tips gebruiken? En/of wilt u wel eens wat lotgenoten ontmoeten? Dan is deze workshop iets voor u.

Informatie

Aan de hand van een krachtige en informatieve presentatie wordt u om te beginnen heel veel actuele informatie aangereikt over sepsis en haar gevolgen. Het zal u meer inzicht geven in uw klachten en hoe u of uw lijf reageren.

Uitwisseling

Verder bespreken we met elkaar thema's als 'gebrek aan energie', 'slechte weerstand', 'moeite met concentreren en multi-taken', 'tegen je grenzen aanlopen', etc. Het uitwisselen, en over en weer leren van elkaar staan hierin voorop.

Praktische tips toepassen

Het laatste, niet het minste is: wat kan helpend zijn? Hoe krijg ik weer wat meer grip op mijn lijf? En wat voor keuzes kan ik daarin maken? In dit kader besteden we aandacht aan hele praktische handreikingen, waaronder de natuurgeneeskunde en andere mogelijkheden. U gaat het zelfs ervaren...

Wat kunt u van mij verwachten?

Als ervaringsdeskundige ken ik zeer goed 'de kleine en grote hobbels' van het herstel. Daarnaast ben ik oud-verpleegkundige en auteur van het boek *Septische shock*. Ik deed uitgebreide literatuurresearch naar de behandeling en de gevolgen van sepsis. Verder ben ik kerngroep lid van de *Stichting FCIC* die zich inzet voor (goede nazorg aan)IC-patiënten en hun naasten. Ik beschik over een certificaat counseling (van de CIVAS).

“Een sepsis is een klap op je systeem maar ook een wending in je leven.”
- Uitspraak ex-patiënt

Verdere bijzonderheden

In maart 2012 en oktober 2015 werkte ik mee aan het programma *Kruispunt*. Sinds 2013 resp. 2015 ben ik gastdocent aan de Erasmus Zorgacademie en de St. Antoniusacademie. Ook ben ik betrokken bij (de ontwikkeling van) de Balanstraining voor ex-IC-patiënten, samen met Hanneke Oonk, gezondheidszorgcoach. En in 2013 bracht ik, samen met ex-IC-patiënt Rob Bruntink de website www.opeenlicliggen.nl in de lucht.

Informatie over de workshop

De workshop wordt gegeven in een zaal op de begane grond, op een locatie die goed bereikbaar is met OV of auto.

Datum/plaats workshop: zie website (in principe in februari, juni en november)
Tijd: 13.15 u tot 16.15 uur
Kosten: 50 euro p.p. (incl. materialen, koffie, thee en toebehoren), BTW-vrij.

Na afloop van de bijeenkomst zal er ook nog gelegenheid zijn om na te praten.

Wilt u zich aanmelden of stelt u prijs op nadere informatie: zie de gegevens hieronder. Stel gerust uw vragen.

Contact opnemen

Sepsis en daarna
postadres: Taco Scheltemastraat 18
2595 CP Den Haag
06-41271004
nutma@sepsis-en-daarna.nl
www.sepsis-en-daarna.nl
Facebookpagina Sepsis en daarna

Kvk nummer: 56090838
Bankrekening: NL89ASNB0708399193
t.n.v.: Mevr. I. Nutma-Bade

Sepsis en daarna biedt ervaringsdeskundige begeleiding en voorlichting

Sepsis (bloedvergiftiging) is een ingrijpende aandoening. Het herstel kan veelomvattend zijn.

Al of niet met een Intensive Care opname, kan het je lijf en leven flink ontwrichten.

De gevolgen van sepsis zijn echter onder het publiek en soms ook onder professionals onbekend, waardoor je je behoorlijk alleen kunt voelen met je klachten. Dát wil 'Sepsis en daarna' doorbreken. Met ervaringsdeskundige en actuele informatie, erkenning, en adviezen die het verschil maken.

Januari 2016

Workshop Herstellen na sepsis

Voor meer begrip en een beter herstel

