



## 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 natuurgeeneeskunde en andere mogelijkheden. U gaat het zelfs ervaren...

### Wat kunt u van mij verwachten?

Als ervaringsdeskundige ken ik goed 'de kleine en grote hobbels' van het herstel. Daarnaast ben ik oud-verpleegkundige en auteur van de boeken [Septische shock en Sepsis en daarna](#). Ik deed uitgebreide literatuurresearch naar de behandeling en de gevolgen van sepsis. Verder heb ik de [Stichting FCIC](#) helpen opbouwen die zich o.a. inzet voor (goede nazorg aan) IC-patiënten. 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](#). Regelmatig geef ik lezingen in het land. Daarnaast ben ik sinds 2015 gastdocent aan de St. Antoniusacademie en houd ik mij naast voorlichting bezig met een goede belangenbehartiging van sepsispatiënten en -naasten. Ook adviseer ik bij projecten en ben ik betrokken geweest bij de ontwikkeling van de Balanstraining voor ex-IC-patiënten, samen met Hanneke Oonk, gezondheidszorgcoach. Voorts bracht ik in 2013, samen met ex-IC-patiënt Rob Bruntink de website [www.opeenliciggen.nl](http://www.opeenliciggen.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.

## Contact opnemen

Sepsis en daarna  
postadres: Taco Scheltemastraat 18  
2595 CP Den Haag  
06-41271004  
[nutma@sepsis-en-daarna.nl](mailto:nutma@sepsis-en-daarna.nl)  
[www.sepsis-en-daarna.nl](http://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.

April 2018

## Workshop Herstellen na sepsis

Voor meer begrip en een beter herstel

