Verminderen van stress

MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

INHOUD

1 Ademhaling 4

2 Mindfulness 5

3 Beweging 10

4 Geluk en veerkracht 13

5 Slaap en voeding 18

5.1 Slaap 18

5.2 Voeding 19

Toekomstplan 23

Beste patiënt

Als negatieve stress in die mate overheerst dat normaal functioneren in je dagdagelijkse leven in het gedrang komt, is een aanpak nodig die je als mens in zijn geheel behandelt. Deze holistische aanpak zet in op zowel fysieke als mentale balans waarin tijd en ruimte gemaakt wordt voor jezelf. We reiken daarvoor kennis en technieken aan om jezelf als het ware te herontdekken en te herprogrammeren binnen je eigen grenzen en volgens je eigen kunnen.

In deze brochure tonen we je hoe je chronische stress in verschillende stappen kunt aanpakken. Om alles concreet te maken, combineren we de theorie met verschillende opdrachten.

“ *We wensen je een boeiende ontdekkingsreis toe.*
Geniet vooral van het onderweg zijn!

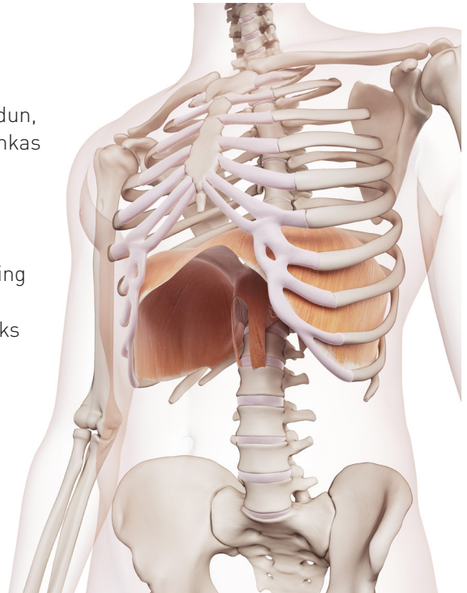
Stress kenmerkt zich door een hogere activatie van de orthosympathicus (OS) of GAS-tak waarbij stresshormoon en adrenaline worden vrijgesteld. Dit proces kost veel energie. Terzelfdertijd wordt de parasympathicus (PS) of REM-tak onderdrukt.

Een belangrijke stap naar energieherstel is de REM-tak (PS) weer meer te stimuleren en de overactiviteit van de GAS-tak (OS) in te tomen zodat het lichaam tot rust gebracht kan worden. Je kan dit realiseren via de ademhaling en bepaalde lichaamstechnieken.

1 Ademhaling

Centraal in onze ademhaling bevindt zich het diafragma of middenrif: een dun, koepelvormig laagje spier dat horizontaal langs de onderkant van de ribbenkas loopt. Het diafragma is de belangrijkste spier bij het inademen en zorgt er onder andere voor dat onze spieren en hersenen van voldoende zuurstof worden voorzien.

We ademen zowel met onze borst, flanken en buik. Vooral bij buikademhaling wordt meest activiteit gezien ter hoogte van het middenrif. Niet enkel het longvolume is optimaler bij buikademhaling, het stimuleert ook rechtstreeks de werking van de REM-tak (vooral bij het uitademen).



Samen met de therapeut oefen je de **buikademhaling** vanuit verschillende posities. Thuis oefen je zelfstandig verder, al dan niet met behulp van een ademapp (bv. Kardia). Belangrijk hierbij is dat de uitademingstijd langer is dan de inademingstijd (bv. 60% UIT tegenover 40% IN). Er wordt hierbij getracht om een ademhalingsritme te vinden waarbij hartfrequentie en ademhalingsfrequentie resoneren met elkaar. Zo komt er meer rust in het pompsysteem van het hart én in het systeem van het autonoom zenuwstelsel waardoor je meer in balans komt. **Dit noemt hartcoherentie: een toestand waarin hart, brein en lichaam optimaal met elkaar samenwerken**.

2 Mindfulness

Het leven zet ons voortdurend aan om bezig te blijven met denkprocessen, plannen, organiseren. Daardoor hebben we vaak het gevoel dat we nog vanalles moeten doen en leven we voor een groot deel op automatische piloot. Dit kan handig zijn om taken efficiënter uit te voeren maar het kan er ook voor zorgen dat we nooit echt tot rust komen en dat we zo onze energiereserves niet tijdig aanvullen. Om meer human 'being' te worden in plaats van human 'doing', passen we mindfulness toe.

Mindfulness leert ons meer aandacht te hebben voor wat in het huidige moment aanwezig is. Het combineert Oosterse wijsheid en Westerse psychologie door middel van meditaties en cognitieve gedragstherapie. Cognitieve gedragstherapie richt zich voornamelijk op wat je voelt in je hart, brein en lichaam tijdens de oefeningen eerder dan op inhoudelijke gedragsprocessen. Deze worden besproken bij de psycholoog aan het begin en/of einde van het relaxatietraject.

Door middel van **geleide meditaties** leer je stil te staan of te 'zijn' met een milde, vriendelijke nieuwsgierigheid. We gebruiken hierbij de ademhaling en later ook het lichaam als anker. Bovendien leer je **G**edachten, **E**moties of gevoelens en **L**ichamelijke gewaarwordingen (de zogenaamde **GEL**) herkennen en een stukje toelaten. Je brein, hart en lichaam zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden waardoor ze elkaar onderling continu beïnvloeden. Je denken beïnvloedt hoe je je voelt en omgekeerd.

Naast het inoefenen van meditaties ga je ook aan de slag met thuisopdrachten die je helpen in je bewustwordingsproces. Let wel: het doel van meditatie is niet ontspannen, maar wel 'zijn' met wat er op het moment van je meditatie aanwezig is, ook al is dat spanning of ongemak.

De hindernissen tijdens meditatie:

- **onrust**, bv. willen bewegen
- **slaperigheid**, bv. wegdromen, in slaap vallen
- **twijfel**, bv. 'doe ik het wel goed?'
- **verlangen**, bv. je ontspannen willen voelen
- **oordelen**, bv. je vindt het geluid irritant

Het bijzondere aan deze vijf hindernissen is dat je ze kunt gaan herkennen in je meditatiebeoefening tijdens deze training, en - als je beter kijkt - zul je zien dat je ze ook in je dagelijks leven herkent. Tijdens de relaxatielessen leren we niet hoe we van deze hindernissen afkomen, maar wel hoe we ze herkennen en er op een andere manier mee kunnen omgaan. Op die manier herwinnen we een stukje vrijheid om te kiezen i.p.v. automatisch te reageren op onze hindernissen.

Helpende factoren tijdens meditatie:

- een open, nieuwsgierige en vriendelijke houding aannemen
- oordelen herkennen en er daardoor minder lading aan geven
- niet streven
- mild zijn voor jezelf
- een flinke portie geduld.

Weet dat je steeds opnieuw kan beginnen. Stap voor stap leren we om meer los te laten en meer toe te laten of te accepteren. Zie het als een eerste stap naar meer zelfontdekking en zelfzorg.

TIP

Er bestaan tal van apps (bv. VGZ mindfulnesscoach, Petit BamBou, Headspace) waarbij je toegang hebt tot korte meditatiesessies.

OPDRACHT

Uit de automatische piloot

Kies een activiteit uit die je mindful doet, m.a.w. een activiteit waarbij je al jouw zintuigen gebruikt (bv. afwassen, strijken, koken, douchen, tanden poetsen, wandelen, lopen ...). Op de volgende pagina kan je kort beschrijven welke activiteiten je hebt gekozen en wat je daarbij ervaren hebt.

Adempauze

Las twee tot drie keer per dag een adempauze in van vijf minuten, waarin je je aandacht verplaatst naar je ademhaling en op die manier even loskomt uit de drukte van de dag. Geleidelijk aan leren we ons te ankeren in onze ademhaling en maken we ook ruimte in ons hoofd. Je kan deze oefening op vastgelegde tijdstippen doen, maar zeker ook na een stresspiek.

→ opdracht 'Uit de automatische piloot'

ACTIVITEIT	ERVARING

3 Beweging

Ook bewegen heeft een bewezen positieve invloed op je fysieke en mentale gezondheid. Het vermindert onder andere het risico op hart- en vaatziekten, verbetert de fysieke fitheid en mentale veerkracht. Hoe je gezond kan bewegen, vind je in de bewegingsdriehoek hiernaast. We lichten er de belangrijkste aspecten even uit.

- Verminder het zitten zoveel mogelijk: onderbreek best elke 30 minuten het zitten. Door meer te bewegen kan je beter slapen en vermijd je ziektes.
- Beweeg meer, ook al is het stap voor stap. Stel haalbare doelstellingen, ook op korte termijn.
- Doe dagelijks regelmatig lichte activiteiten. Hieronder verstaan we afwassen of koken, staand bellen, traag wandelen ... Bij deze activiteiten blijft je hartslag laag.
- Beweeg ook matig intensief, bv. fietsen, doorstappen, rustig de trap omhoog gaan ... Bij deze activiteiten gaat je hartslag sneller slaan, je gaat sneller ademen, maar je kan nog praten.
- Beweeg minstens één keer per week hoogintensief, bv. hardlopen, spitten, de trap omhoog gaan met boodschappen in de handen, snel fietsen naar het werk ... Bij deze activiteiten slaat je hart veel sneller, je zweet en je hebt moeite met praten.

- Wissel lichte activiteiten af met matig en/of hoog intensieve activiteiten. Kies voor een gezonde mix!
- Varieer waar je meer beweegt en minder zit, bv. thuis, op het werk, onderweg en in je vrije tijd.
- Kies een bewegingsactiviteit uit die je graag doet, waar je plezier aan beleeft, die je blij maakt of deugd doet (ook al is dat pas achteraf). Laat het streven los. Zoek bij voorkeur ook de natuur op die een bewezen positieve invloed uitoefent op onze gezondheid en ons welzijn.
- Beloon jezelf, bv. met een uitstapje met vrienden of familie, stop vroeger met werken ... Een gezonde beloning als geschenk voor je lichaam en geest. Geef jezelf ook een compliment bij elke gezonde beslissing die je maakt.
- Pas je omgeving aan: hoe nodigt je omgeving je uit om te bewegen? Zorg ook voor een omgeving waar je tot rust kan komen (bv. een plaats waar minder beeldschermen in de buurt zijn).

OPDRACHT

Benoem de activiteiten die je energie geven en de activiteiten die veel energie vragen of je onvoldoende opladen

Denk na waar je misschien wat meer energiegevende activiteiten in je leven kan inbouwen en waar je de energieremmende activiteiten kunt afbouwen.

ACTIVITEITEN DIE ENERGIE GEVEN	ACTIVITEITEN DIE ENERGIE VRAGEN

4 Geluk en veerkracht

Naast de bewegingsdriehoek is er ook de geluksdriehoek.

Mentaal welzijn is pas optimaal als je enerzijds geen - of slechts minimale - psychische klachten hebt en als je anderzijds ook optimaal kan functioneren. Dit wil zeggen dat je binnen je eigen mogelijkheden op een aangepaste manier kan omgaan met (stressvolle) situaties in het dagelijks leven en je op een positieve manier relaties kan aangaan en onderhouden met anderen.

De geluksdriehoek koppelt 'jezelf kunnen zijn', 'je goed voelen' en 'goed omringd zijn' als drie onlosmakelijke aspecten van optimaal geluk. Om jezelf te kunnen zijn, moet je ook weten waar jij voor staat, welke jouw waarden zijn in het leven. Doorheen het relaxatietraject leer je op ontdekking gaan: wat voelt voor jou goed en wat voelt minder goed, hoe kan je geluk putten uit kleine dingen, waar liggen je grenzen, hoe kan je compassievoller zijn ten opzichte van jezelf en anderen ... Op deze manier ontwikkel je ook voldoende veerkracht (zie p.16).

Op de volgende pagina vind je thuisopdrachten die - naast de meditaties - een belangrijke leidraad kunnen vormen.

OPDRACHT

Tienvingeroefening

Benoem regelmatig tien dingen waarvoor jij dankbaar bent. Dit zal je helpen om meer oog te hebben voor wat wel positief is in je leven, hoe klein ook.

Benoem je vijf beste eigenschappen en waar je meest trots op bent

Schrijf je antwoorden op deze vraag op en hang dit goed zichtbaar op zodat je jezelf er af en toe aan kan herinneren.

Benoem de belangrijkste waarden in je leven

Dit kan eventueel ook aan je beste eigenschappen gekoppeld worden.

Doe regelmatig een bodyscan (zittend of liggend)

Een bodyscan doet ons meer los uit ons hoofd en meer in ons lichaam komen. Op die manier maak je tijd om te luisteren naar je lichaam en wordt je lichaam op termijn een waardige bondgenoot.

Kennismaking met GEL (Gedachten - Emoties - Lichaam)

Denk aan een moment dat jij als **aangenaam** ervaarde in de afgelopen week. Beschrijf dit moment kort op de volgende pagina en beantwoord er volgende vragen bij: was je oplettend, welke gedachten kwamen er in je op, welke gevoelens of emoties merkte je op, waar voelde je dit in je lichaam ...

→ Doe nog eens hetzelfde voor een **onaangenaam** moment.

→ opdracht 'Kennismaking met GEL'

	AANGENAAM MOMENT	ONAANGENAAM MOMENT
korte beschrijving		
Gedachten		
Emoties		
Lichamelijke gewaarwordingen		
was je oplettend op het moment zelf of pas achteraf?		
hoe zou je eventueel aandachtiger kunnen zijn?		

Veerkracht

Veerkracht of herstelvermogen is het vermogen om het juiste gedrag aangepast aan de omstandigheden aan te wenden. Dit is vooral belangrijk in stresssituaties en bij tegenslag. Als je voldoende veerkracht hebt, kan je de stressvolle situatie waarin je je bevindt juist beoordelen en reageer je er adequaat op. Hierdoor blijf je niet onnodig lang in stressmodus.

Bv. bij stress kan je moedeloos en ongerust zijn. Door je veerkracht zal je autonoom zenuwstelsel uiteindelijk de REM-tak meer activeren en veiligheidssignalen zoeken, waardoor je perceptie op de situatie positief wordt beïnvloed. Op die manier reageer je adequaat op een situatie en blijf je niet hangen in negatieve gevoelens.

OPDRACHT

GEL tijdens een stressmoment

We focussen op een stressmoment of een situatie waarin je stress hebt opgemerkt bij jezelf. Beschrijf dit moment kort op de volgende pagina en beantwoord er de vragen bij.

→ opdracht 'GEL tijdens een stressmoment'

	STRESSMOMENT
korte beschrijving	
Gedachten	
Emoties	
Lichamelijke gewaarwordingen	
hoe ben je met de stressvolle situatie omgegaan? → *vriendelijk/mild of streng/veroordelend ...* → *bleef de situatie hangen, ben je erover blijven piekeren ...*	
hoe voel je je nu?	
hoe kun je volgende keer eventueel anders reageren of jezelf eraan herinneren?	

5 Slaap en voeding

Om lichaam en geest optimaal te laten werken, heb je de juiste bouwstoffen en het juiste onderhoud nodig. In die context wijzen we op het belang van slaap en voeding.

5.1 Slaap

Alle lichamelijke processen verlopen optimaal aan de hand van een dag- en nachtritme: ons **bioritme**. Het ideale bioritme is 12 uur dag en 12 uur nacht. Overdag gaat je energie vooral naar de goede werking van spieren en hersenen. 's Nachts kan je lichaam herstellen. Zo wordt je energie herverdeeld en functioneren we op lange termijn veel beter.

Zodra het donker wordt of je niet meer blootgesteld wordt aan licht, wordt melatonine aangemaakt. Melatonine zorgt onder andere voor:

- afvoer van afvalstoffen die tijdens de dag werden aangemaakt
- herstel van lichaamsweefsel door de activatie van groeihormoon
- herstel van het immuunsysteem door verbranding van vet

Zodra je wakker wordt, stopt de aanmaak van melatonine en wordt het hormoon cortisol (stresshormoon) geactiveerd. Je temperatuur stijgt, waardoor je actiever wordt.

Een verstoord bioritme kan ervoor zorgen dat je overgewicht krijgt en je immuunsysteem een beroep doet op je spier- en botweefsel in plaats van op je vetreserves. Daardoor word je gevoeliger voor ziektes en blessures en vermindert je psychische welzijn.

TIPS

- Slaap gemiddeld 8 uur om je optimaal te voelen. Je hoeft natuurlijk geen 12 uur per dag te slapen, maar streef wel naar 12 uur nachtmodus, een periode waarin je niet meer eet, weinig beweging hebt en schermen vermijdt.
- Zet eventueel een blauwfilter lichtbril op als je toch gebruik moeten maken van gsm, laptop, tv ... voor je gaat slapen.
- Ontwaak bij voorkeur met natuurlijk licht.
- Een kamertemperatuur van 16-18°C is de ideale temperatuur om de aanmaak van melatonine te stimuleren en je makkelijker in slaap te doen vallen.

5.2 Voeding

Om te denken, te ademen, te bewegen, te reageren op een stressprikkel, kortom te functioneren, verbruiken we energie. Deze energie halen we rechtstreeks uit onze voeding maar het kan ook uit onze reserves in spier en lever worden gehaald als voeding niet direct voorhanden is.

Het hoeft dus niet te verbazen dat voeding een belangrijke schakel is in je energiebalans. We onthouden ons hier van professioneel voedingsadvies met individueel aangepast dieet, maar willen graag de relatie tussen voeding en stress duiden met enkele bruikbare adviezen.

TIPS

- Eet gevarieerd. Leer naar je verzadigingsgevoel te luisteren om op die manier de juiste porties te eten. Probeer niet uit gewoonte of uit zin je bord leeg te eten.
- Neem je tijd voor de maaltijd. Neem ook een rechte houding aan voor een optimale vertering. Eet de eerste happen van je maaltijd 'mindful'. Probeer afleiding van bijvoorbeeld tv of gsm te vermijden. Zorg dat je hersenen zich echt kunnen focussen op je maaltijd. Het kan helpen om tussen de happen door je bestek neer te leggen.
- Drink voldoende water, dit is ongeveer 1,5 l per dag.
- Een volwaardig dieet bestaat uit niet-geraffineerde suikers, eiwitten en vetten aangevuld met vitamines, mineralen en tryptofaan.

SUIKERS	**Trage suikers** vind je o.a. in (zoete) aardappelen, volkoren granen (bv. volkoren brood), volkorenpasta, bruine rijst, knolrapen ...
	Snelle suikers vind je o.a. fruit.
EIWITTEN	**Eiwitten** vind je voornamelijk in vlees, ei, peulvruchten, soja ...
VETTEN	**Onverzadigde vetten** vind je terug in vette vis, olijfolie, avocado, noten. Verkies deze vetten omdat ze ontstekingsremmend werken.
	Verzadigde vetten vind je terug in chips, roomboter, fastfood ... Beperk inname van deze vetten.

VITAMINES	**Vitamine D**: haal je uit direct zonlicht, eierdooier, vis en vlees. Een tekort kan slapeloosheid, nervositeit, stress en slechte spijsvertering veroorzaken.
	Vitamine E vind je vooral in donkergroene groenten, boter, eieren ... Bij een tekort kan spierzwakte en verminderde weerstand optreden.
	Vitamine A vind je in groenten (vooral wortels), fruit, eieren (ook de eierdooier) en vis. Een tekort uit zich in vermoeidheid en gevoeligheid voor infecties.
	Vitamine B-complex vind je vooral in volle granen, zeewier, groene bladgroente, yoghurt, eieren en vlees. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, spierkrampen, nervositeit, geheugenverlies, slapeloosheid en stress.
	Vitamine C vind je in alle groenten en fruit (citrusvruchten). Een tekort leidt tot een verminderde weerstand en verhoogde stressgevoeligheid.
MINERALEN	**Mineralen** als calcium, magnesium, ijzer, zink en selenium vind je in groenten en fruit, granen, noten, vis, zeewier en paddenstoelen. Ze zorgen er mee voor dat onze lichaamsprocessen optimaal functioneren.
TRYPTOFAAN	**Tryptofaan** vind je in banaan, melk, brood, tonijn, kaas, kip en pure chocolade. Het speelt een belangrijke rol in de aanmaak van serotonine en melatonine. Stress breekt tryptofaan af, wat kan leiden tot een tekort waardoor er te weinig melatonine aangemaakt wordt en slaapproblemen kunnen optreden.

- Eet en drink zo weinig mogelijk geraffineerde suikers (koekjes, gebak, snoep , frisdrank, energiehoudende dranken...). Die zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel snel de hoogte ingaat (en vervolgens ook heel snel weer omlaag valt). Daardoor zijn de insulinewaarden in je bloed hoog (insuline zorgt ervoor dat je suiker naar de organen gaat en het opgenomen kan worden). Er gaat tegelijk minder suiker naar de hersenen waardoor je cognitief vermogen (denkvermogen) afneemt. Je hebt sneller weer suiker nodig, wat voor een drang zorgt die ook prikkelbaar gedrag kan uitlokken.
- Zorg voor voldoende gezonde onverzadigde vetten. Dit zijn onder meer de bouwstoffen voor een goede zenuwgeleiding en celopbouw, wat je hersenen ten goede komt. Bovendien helpen ze je lichaam om belangrijke vetoplosbare vitamines (K, A, D, E) op te nemen en hebben ze een ontstekingsremmend effect. Beperk de inname van ongezonde, verzadigde vetten, want zij werken net ontsteking in de hand.
- Beperk de inname van dierlijke producten door ook eens plantaardige alternatieven op het menu te zetten zoals quorn, tofu, soya, kikkererwten,..
- Vermijd zoveel mogelijk alcohol, caffeïne en theïne. Teveel alcohol kan een verminderde opname van vitamine B in de hand werken. Caffeïne en theïne zorgen voor meer aanmaak van adrenaline en cortisol, wat je stresssysteem meer activeert. Ook roken veroorzaakt dit effect, naast de vele andere neveneffecten op longen, hart- en bloedvaten, kankers ...

» Ga stap voor stap te werk: bouw geleidelijk op wat goed is voor je lichaam, bouw geleidelijk af wat minder goed voor je is. Elke kleine verandering is reeds een groot geschenk voor jezelf.

Ontstress regelmatig

Ontstress regelmatig bewust door middel van buikademhaling, meditatie, beweging, afspreken met vrienden, jezelf vertroetelen ...
Stress, vooral psycho-emotionele stress, zorgt ervoor dat je darmbarrières opengaan om meer energie in de vorm van suikers, zout en water in je bloed en hersenen te krijgen. Je lichaam wordt immers naar staat van paraatheid gebracht. Samen met deze energiebronnen sijpelen echter ook bacteriën en andere ontstekingsfactoren de bloedbaan binnen (bv. Neu5GC). Daar kunnen ze een acute ontsteking veroorzaken. Hierdoor gaat een groot deel van de energie naar het immuunsysteem, en dit ten koste van andere belangrijke processen die je mentaal en fysiek welzijn ten goede komen.

SCHEMA STRESS

STRESS → PIEKEREN

Primitieve reacties:

- negatieve gevoelens
- oppervlakkig ademen
- snellere hartslag
- vecht - vlucht - blokkeer

= ONBEWUST

Adempauze:

- aandacht naar adem, lichaam, gevoelens en gedachten
- herkennen van vroege waarschuwingssignalen

= BEWUST

KEUZE

meditatie (bv. ademmeditatie, bodyscan, yoga, bergmeditatie ...)

menselijk contact (spreek af met vrienden, lucht je hart, lach ...)

beweging (bv. wandelen, fietsen ... doe iets dat je graag doet, bij voorkeur in de natuur)

TOEKOMSTPLAN

Om alle kennis, tips en technieken uit deze brochure op lange termijn aan te wenden, kun je een **toekomstplan** opstellen. Zo kun je jezelf eraan herinneren hoe je tijdig op de rem kunt gaan staan. Denk hierbij aan je vroege waarschuwingssignalen (hoe merk je dat stress zich opbouwt). Denk ook na hoe je hiermee om zult gaan.

VROEGE WAARSCHUWINGSSIGNALEN VAN STRESS		
GEL		*Welke stressvolle gedachten heb je?* *Welke emoties voel je?* *Waar voel je de stress lichamelijk eerst/best?*
gedrag		*Ben je hard, kil, veroordelend ... voor jezelf?* *Hoe spreek je mensen rondom jou aan?* *Hoe beoordelen anderen je gedrag?*
PLAN	**Welke gedachten kunnen ondersteunend werken?**	
	Waar, wanneer en hoe kan je een adempauze inlassen?	
	Hoe kan je activiteiten die energie geven/slopen afwisselen?	
	Hoe kan je milder zijn voor jezelf en voor anderen?	

Bronnen:

'Blijven ademen', Katrien Geeraerts- Louis van Nieuland, 2017

'Mindfulness bij stress, burn-out en depressie', David Dewulf, 2015

'Zo word je een oersterke voetballer', Christian Vandenabeele & Thomas D'Havé, 2021

'Word weer mens, de terugkeer van homo sapiens', Dr. Leo Pruimboom, 2018

www.gezondleven.be

Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 24821 - november 2022