

Leefstijlgroep

met leefstijlhuisarts Dr. Inge Hamming

Heb je chronische klachten of een van onderstaande aandoeningen?

Dan is het leefstijltraject iets voor jou!

- Overgewicht
- Aanhoudende vermoeidheid
- Niet lekker in je vel zitten
- Stressklachten: gespannen gevoel, gejaagd gevoel, vol hoofd
- Te hoog cholesterol of suiker gehalte
- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten
- Suikerziekte
- Auto-immuun ziekte
- Neurodegeneratieve ziekte, zoals MS

Ook meedoen?

Aanmelden

Voor 30 augustus via

info@landvanveerkracht.nl

Data groepsbijeenkomsten

- 26 september
- 23 januari
- 17 oktober
- 27 februari
- 28 november

De bijeenkomsten zijn van 9.30-11.30.

De datum voor intake en evaluatie wordt persoonlijk met je afgestemd.

Locatie

Praktijkruimte Land van Veerkracht
Mandelandenweg 5a, Eelde

*met de voordelen van naastgelegen
voedselbos Weeldenis.*

in een groene
omgeving aan
de slag met je
gezondheid

Hoe werkt het:

- Een leefstijltraject bestaat uit een **persoonlijke intake** (45 min) met leefstijlhuisarts Inge Hamming. Er zijn **6 groepsbijeenkomsten** (max 6-8 personen). Het traject wordt afgesloten met een **persoonlijke evaluatie** van 30 minuten.
- Je start met het invullen van twee vragenlijsten, een digitaal en een op papier.
- Beide worden besproken in het eerste gesprek, zodat duidelijk wordt wat er speelt en waar **jouw behoefte** ligt.
- Er wordt een lichamelijk onderzoek gedaan en je krijgt een verzoek voor bloed prikken via je eigen huisarts.
- In het traject richten wij ons op de pijlers voeding, beweging, ontspanning, mentaal welbevinden, zingeving en slaap.
- Er wordt een **eigen bijdrage** van 50,- gevraagd voor het hele traject*.

**mogelijk gemaakt door
LEADER Oost-Drenthe*



Land van Veerkracht

www.landvanveerkracht.nl

Land van Veerkracht

Praktijk voor integrale geneeskunde & medische coaching

Individuele coaching

Wil je liever individuele coaching* op het gebied van leefstijl en gezondheid?

Kijk dan voor meer informatie op www.landvanveerkracht.nl
of stuur een mailtje naar info@landvanveerkracht.nl

Wat kan ik voor je betekenen?

Ik ben ervan overtuigd dat elk mens, in welke situatie dan ook, in staat is om regie te nemen. Om een goed leven te hebben, met kwetsbaarheid en beperking.

Als arts kan ik je helpen bij het integreren van de gevolgen van ziekte/klachten in jouw leven. Als er mogelijkheden zijn voor het veranderen van leefstijl, voor het meedenken over eventuele medische vervolgstappen of complementaire behandelingen, over het (her)vinden van zingeving en betekenis, dan ben je bij mij aan het juiste adres.

Je kunt me zien als een sparringpartner met een brede medische achtergrond (als wetenschapper en huisarts), en tevens de nodige kennis van leefstijl & complementaire zorg. Tevens heb ik een ruime dosis levenservaring, en ben ik in staat om aanwezig te blijven bij verdriet en rouw. Met deze combinatie van eigenschappen help ik je graag op weg naar een veerkrachtig leven!

.....
“Life isn’t about waiting for the storm to pass. It is learning how to dance in the rain.”
.....



Land van Veerkracht

*tip: informeer ook eens bij je werkgever naar de mogelijkheden voor vergoeding van individuele coaching