



NIEUWSBRIEF

Maart 2019

1

EEN GOEDE LENTE GEWENST!

Aan het eind van onze winter 2018-2019, welke erg wisselvallig was en warm, kijken we naar de periode van nieuwe ontluking en nieuw leven. Zie eens hoe de bomen, struiken en bloemen zich al ontpoppen als mooie frisse natuurwonderen! Onze tuinen worden weer prachtig fleurig. En het werkt vaak ook door op de mensen die gaan opruimen en zichzelf b.v. in nieuwe kleding gaan hullen en niet te vergetende vogels, die alweer bezig zijn een nestje aan het bouwen om het nieuwe leven te kunnen maken en dan verwelkomen!

Voor mij de meest prachtige tijd!

Ik wens jullie weer veel leesplezier!



Wat kunt u in deze nieuwsbrief lezen :

Blz. 2 Voor u gelezen:

Natuurlijke behandelopties voor angst en onrust bij dementie.

Blz. 3 Mantra zingen

Blz. 4 Visuele meditatie (ook op de homepage van www.centrum-eikenhof.nl te beluisteren.

Blz. 5 EMDR breed ingezet

Blz. 6 Enkele mooie spreuken

VOOR U GELEZEN:

Natuurlijke behandelopties voor angst en onrust bij dementie

18 maart 2019 (uit



VAKBLAD

Natuurlijke & Integrale
Gezondheidszorg



2

Angst en onrust bij mensen met dementie is een grote zorg. Het is zo belangrijk de demente oudere een veilig gevoel te kunnen geven. En het is voor zorgverleners (personeel en mantelzorgers) een enorme opluchting als angst en onrust bij dementie verminderen door bepaalde behandelingen. Je kunt immers wat doen om de cliënt te helpen, voelt je minder machteloos en cliënten zijn beter in staat mee te werken bij hun dagelijkse verzorging. Tegenwoordig bestaat er in de zorg een enorme belangstelling voor rustgevende behandelingen zonder gebruik van geneesmiddelen, de zogenaamde niet-farmacologische behandelingen. Te denken valt aan **massage, muziek, snoezelen (zintuigactivering), wandelen, nabijheid bieden, inbakeren enzovoorts.**

In een verpleeghuis in Griekenland voerden artsen ouderengeneeskunde een vergelijkend onderzoek uit naar de werking van niet-farmacologische behandelingen om agressie en agitatie bij hun cliënten te verminderen. Hierbij werd wandelen in de buitenlucht vergeleken met massage met aromatische essentiële oliën en met muziek. De wandeling in de buitenlucht betrof een wandelingetje met familieleden, drie keer wekelijks gedurende een half uur tot drie kwartier. De massage bestond uit een twintig minuten durende dagelijkse massage vlak voor het naar bed gaan. Daarbij werden handen, rug, armen en polsen gemasseerd met een basisolie met daarin etherische olie van lavendel en citroenmelisse. Voor de derde behandeloptie werd de lievelingsmuziek van de cliënt aangeboden gedurende 30-50 minuten, minimaal drie keer wekelijks.

Agitatie en agressie nam het meest af door de lievelingsmuziek van de bewoners te draaien, de massage kwam op de tweede plaats en als laatste de wandelingen met familie. Alle drie de niet-medicamenteuze behandelingen lieten verbetering zien in agitatie en agressie/angst. Hoewel het onderzoek niet met grote groepen is uitgevoerd, de precieze wijze van behandelen niet volledig is omschreven en het slechts een eerste verkenning betreft, biedt het zeker handvatten voor zorgprofessionals.

Het hele onderzoek is [hier](#) in te zien (in het Engels) (Ctrl+klikken op het woordje “hier” voor koppeling)

Bron:

Dimitriou, T.-D., Verykouki, E., Papatriantafyllou, J., Konsta, A., Kazis, D., & Tsolaki, M. (2018). *Non-pharmacological interventions for agitation/aggressive behaviour in patients with dementia: a randomized controlled crossover trial*. Functional Neurology (Vol. 33).

MANTRA ZINGEN

OP de eerste maandag in de maand, en met enkele uitzonderingen door feestdagen etc, is het op Centrum Eikenhof mantra zingen.



Wanneer in 2019: 1 april (nee, geen grap!), 6 mei, 3 juni, 1 juli, 5 augustus, 2 september, 7 oktober, 4 november en 2 december.

Voor wie is mantra zingen geschikt: Voor alle leeftijden!

Wat is Mantra zingen : Mantra's zijn helende gezangen, en verlenen je de kracht vanuit hun herhaling van woorden/zinnen, vaak vanuit het Sanskriet, de oudste Indiase taal! De teksten worden uitgereikt zodat je, als je wilt, de woorden/zinnen erbij kunt lezen.

Je bent altijd welkom! Of je nu al vaker mantra's gezongen hebt of nog nooit!

Hoe doe je dit: Je mag op een kleedje zitten, op een meditatiebankje, op een kussen of op een stoel. Je dient je in ieder geval op je gemak te voelen!

En of je nu kunt zingen of niet, eerste of tweede stem wilt zingen, stil wilt zijn en de klanken door je heen wilt laten gaan of wilt mee neurien: Het maakt niet uit: het is altijd goed! Elk vogeltje zingt zoals het gebekt is toch ?

Kortom: Ben vooral jezelf deze avond!

Tijd: Op deze avond beginnen we om 19.30 en eindigen ongeveer 22.15 uur met een pauze ertussen. Om 19.00 uur ben je al welkom en staat de thee klaar!

Begeleiding door: Yvonne Hof

Waar: Moerstraatsebaan 182, 4614 PM Bergen op Zoom (parkeren via Delweg 1^e inrit rechts vanaf de Moerstraatsebaan (zie ook het verwijzingsbord).

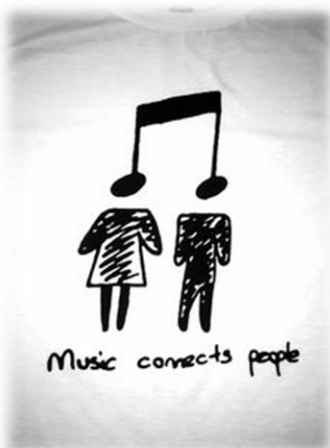
Wat breng je mee?

Een goed humeur en eventueel je eigen meditatiekussen of meditatiebankje (ook hier aanwezig).

Kosten: € 6,00 incl. thee en lekkers

Aanmelden:

Email centrumeikenhof@planet.nl FB Centrum Eikenhof of telf. 0164-240077 of mobiel 06-23571570 (Yvonne)



MANTRA ZINGEN IS JEZELF ERVAREN MET EN IN DE GROEPSENERGIE!



VISUELE MEDITATIES



Meditatie: Om de gedachten tot rust te brengen!

Naam meditatie: “Open plek in het bos”

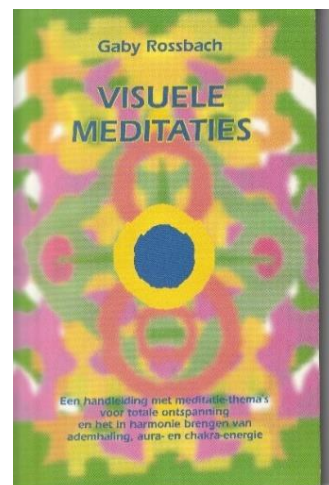
Ga maar zitten of liggen in een comfortabele houding en richt je aandacht op je adem. In je fantasie wandel je dan nu op een zonnige mei-morgen in het bos. Je hebt alle gedachten aan de dingen van alledag achter je gelaten en wandel zorgeloos en blij tussen de bomen door. Met iedere ademhaling zuig je de frisse geur van het bos in je op – de harsgeur van de sparren en dennen, de vochtige bosgrond, de geuren van mossen en grassen. Genietend adem je de zuivere, heldere boslucht in. Ontspannen kijk je naar de tere, fluweelachtige polletjes mos, waarvan het donkergroen van binnenuit lijkt te stralen. Ernaast zie je een lonkend varenblad en zachtgroene klaver, op de blaadjes waarvan nog dauwdruppels fonkelen. Er weerklinkt vrolijk gekwetter van vogels en je ziet de zon tussen de hoge donkergroene bomen stralen. Monter en opgefrist wandel je door het dichte dennenbos en voel de zachte, met dennenappels en naalden bedekte bosgrond onder je voeten. Even later zie je voor je een heerlijk in het zonnetje badende open plek met een vennetje. Het heldere water glanst groen en op de glinsterende golfjes deinen enkele roze waterlelies. Deze paradijselijke idylle straalt vrede en helderheid uit en je gaat zitten op het met mos begroeide oever van het vennetje. Je ziet hoe het riet met de wind mee buigt en je kijkt naar de golfjes weerspiegelende zon. Je ligt heerlijk op het mos en voel het gewicht van je lichaam. Je laat je door de aarde dragen. Je lichaam wordt aan alle kanten door de zon beschenen en verwarmd. Je voelt de warmte in je handen.....en ook je voetzolen zijn warm.... De zon schijnt heerlijk op je buik..... en ook je borst vult zich met de warmte van de zon. Je voelt je geborgen in het zonnige groen van de natuur, dat je beschermend omhult. Je rust heerlijk uit. Je voelt je rustig en tevreden. In deze gevoelstoestand keer je in gedachten weer terug naar het hier en nu.

Deze meditatie, ingesproken door Yvonne Hof, is ook te beluisteren op de homepage van www.centrumehof.nl

'Meditatie is niet
stil zitten,
maar jezelf
laten stilzetten'

Davidji, Hapinez 6 2013

Uit: “Visuele meditaties
Schrijver: Gaby Rossbach
Uitgeverij: Schors
Amsterdam



ENKELE MOOIE SPREUKEN

“Een tekort aan geduld leidt tot een overschot aan ergernissen”

Ernst Ferstl



“Als je goed om je heen kijkt, zie je dat alles gekleurd is”

K. Schippers



“Alles komt op tijd voor wie wachten kan”

Albert Schweitzer



“Schoonheid ontstaan door de zuivering van overtolligheden”

Michelangelo Buonarroti



Is dit e-zine voor jou niet interessant? Wil je het dan a.u.b. doorsturen? Alvast bedankt!

Afmelden Het is niet onze bedoeling je lastig te vallen. Wil je geen mail meer ontvangen? Stuur dan een bericht met 'afmelden' en we halen je uit het mailbestand!

Centrum Eikenhof
Moerstraatsebaan 182, 4614 PM Bergen op Zoom
Tel: 0164-240077 Mobiel 06-23571570
Email: centrumeikenhof@planet.nl
Website: www.centrumeikenhof.nl
BTW-nr. NL149614937B01
Bank: NL22ABNA0814155308
Kamer van Koophandel Breda nr.20135691

Praktijk voor Natuurgeneeskunde,
Counseling, Therapie. Coaching en Training.
Lid van de V.B.A.G. nr.: 2.07110 (A)
Licentienr. 2.071109A
ABG-code 90-03523
Praktijk AGB-code 90-14148
Nr.Wet Persoonsregistratie: m1352248
R.B.C.Z- geregistreerd nr. 909314R