

Acupunctueel!

nummer 7 • derde jaargang • maart/april 2011 • frequentie drie keer per jaar



NPVA

NEDERLANDSE PATIËNTENVERENIGING
VOOR ACUPUNCTUUR



**PATIËNTEN DELEN
ERVARINGEN**



ACUPUNCTUUR EN COPD



**INTERVIEW MET MARION VAN DER
KROGT, acupuncturiste**

Winkelwaarde
€ 4,95

Inhoud

- 2
Inhoudsopgave
Voorwoord
- 3
Ingezonden ervaring:
Lennie Friedheim-de Leeuw
- 4-7
Acupunctuur en COPD
- 8-11
Interview
Marion van der Krogt, acupuncturiste
- 12-13
Patiëntenervaring
Ellen Bakker
- 14-16
In en uit het nieuws
- 17
Patiëntenervaring
Mevrouw Muishout
- 18-19
Benauwend
Column drs. Brian de Mello
- 20
8 Goede redenen om lid te worden
van de NPVA

Colofon

uitgever: NPVA, www.npva.nl
redactie: Sandra Goutier, All Text Power
diverse gastauteurs
opmaak: Bubbles Creations
realisatie: Bendion Mailsupport
oplage: 12.500 exemplaren

Heeft u opmerkingen of ideeën?
Laat het ons weten via www.npva.nl

© De uitgever heeft de inhoud van dit blad zo zorgvuldig mogelijk samengesteld. De uitgever kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor onjuistheden. Duplicatie van de inhoud is uitsluitend toegestaan met bronvermelding.

Beste leden

Regelmatig ontvangen we van patiënten bijdragen voor de Acupunctueel! Voor veel patiënten gaat aan de keuze voor acupunctuur een lang behandeltraject vooraf. De chronische aandoeningen trekken vaak ook een zware wissel op het dagelijks leven van de patiënten. Ik vind het bewonderenswaardig dat deze mensen zo onzelfzuchtig zijn om de eigen ervaringen te willen delen met anderen. Om zo lotgenoten van dienst te kunnen zijn. Treffend vind ik het positivisme dat zoveel van de patiënten uitdragen in hun contacten met onze vereniging.

In onze eerste Acupunctueel! verwezen we al naar de pruimenbloesem, in de Chinese leer bekend omdat ze bloeit tegen de koude (winter)mist in. Ondanks tegenslag toch iets moois maken van het leven, dat is tekenend voor veel van de mensen die hun ervaringen met ons delen. Gelukkig hebben we acupunctuur om te ondersteunen. Uit de patiëntenervaringen blijkt eens te meer dat acupunctuur mensen helpt. Daarom ook in deze uitgave aandacht voor ervaringen van patiënten.

In dit nummer wordt speciale aandacht besteed aan COPD en de rol die acupunctuur kan spelen in de behandeling ervan. In Nederland zijn zo'n 320.000 patiënten waarvan bekend is dat ze aan COPD lijden. Acupunctuur wordt nog niet als vanzelfsprekend in hun behandelplan opgenomen. Patiënten kunnen met de informatie in deze Acupunctueel! zelf tot de keuze komen om acupunctuur op te nemen in hun behandelplan en dit gericht bespreken met hun behandelaars.

Zorg is een verantwoordelijkheid van ons allemaal. Van onze artsen, therapeuten maar ook van onszelf. Goede informatie helpt in de keuzen die bij de zorg gemaakt moeten worden. Ik vraag uw aandacht voor het symposium van de Vriendenkring Lian Yi Hui. Dit vindt plaats op 16 april in Haarlem. Er is onder meer aandacht voor de plaats van acupunctuur in de westerse geneeskunde. Ons lijkt het een thema dat voor veel van onze patiënten (en hun artsen) actueel is.

In de rubriek 'In en uit het nieuws' besteden we aandacht aan actualiteiten. Hier komen ook boekbesprekingen aan de orde. In deze uitgave bespreken we twee interessante boeken op het gebied van acupunctuur, psychologie en gevoelens. In 'Wist u dat ...' leest u over de mogelijkheid om de kosten voor acupunctuur in uw belastingaangifte te verrekenen. Mocht u bijdragen hebben voor de actualiteitenrubriek, dan bent u van harte uitgenodigd om deze in te sturen aan de redactie op bureau@npva.nl.

Ik opende dit voorwoord er al mee. Het delen van ervaringen is belangrijk. Wilt u ook uw ervaringen met acupunctuur delen met anderen? Laat het ons weten! Dit kan via de aanmeldkaart in het hart van deze Acupunctueel!, telefonisch op 070-3198904 of via bureau@npva.nl. Wij horen graag van u!

Met vriendelijke groet,
Willem van Schaik, Voorzitter NPVA

Ingezonden ervaring

Mijn naam is Lenie Friedheim-de Leeuw, ik ben 61 jaar jong, vrouw, moeder en oma. Als kind kreeg ik al allerlei vormen van therapie en droeg ik al enorm hoge steunzolen. Het ging niet beter naarmate ik ouder werd. Ik moest geopereerd worden aan een tenniselleboog en later aan een voetbalknie en voelde me vaak niet goed. In 1982 zijn enkele wervels in mijn onderrug vastgezet. Van de pijnpoli kreeg ik toen het TENS-kastje¹. Dat gebruik ik nog steeds af en toe.

Narigheid

Ik werkte als ergotherapeut in een kinderrevalidatiecentrum en kreeg steeds meer het idee dat ik wel eens fibromyalgie zou kunnen hebben. Mijn reumatoloog bevestigde in 1986 mijn vermoeden. Hij stelde ook artrose vast en hypermobiele gewrichten.

In 1996 zat ik op de fiets toen een afslaan zandauto snel optrok bij het stoplicht en mij niet zag. Ik liep een whiplash op. Ik kreeg eerst therapie en pas na 2 jaar revalidatie. Mijn letsel bleek helaas blijvend te zijn. Aanvankelijk werd ik behandeld met fysiotherapie maar later stapte ik over naar acupunctuur. Inmiddels heb ik al veertien jaar wekelijks acupunctuur.

Helaas was de narigheid nog niet voorbij. Als gevolg van de artrose moest ik in 2007 een operatie ondergaan waarbij ik twee knieprotheses kreeg, ik draag nu orthopedische schoenen.

Iedere dag heb ik wel ergens pijn. Gelukkig ziet mijn acupuncturiste in een oogopslag wat haar te doen staat. Mede door haar kan ik het redelijk volhouden. Heel af en toe haal ik een injectie bij de reumatoloog en dan red ik het met hooguit af en toe wat paracetamol.

Acupunctuur maakte droomreis mogelijk

Vorig jaar heb ik met mijn man een reis naar en door Australië kunnen maken. Dat was mijn droomwens. Coquita van der Harst, mijn acupuncturiste, had verblijfnaaldjes in mijn rug en in mijn knieën gezet. Daarnaast hadden we een aangepast programma en hoekplaatsen in het



vliegtuig. En zo hebben we het toch gered, mede dankzij de acupunctuur. Acupunctuur is ook goed tegen de zware hoestbuien die ik met enige regelmaat heb. De oorsuizingen die ik nog steeds heb na een Menière-aanval zijn helaas nog niet onder controle, maar misschien komt dat nog. Voor mij is acupunctuur mijn levenslijn die mij helpt om, ondanks alle klachten en beperkingen, door te gaan met alles en te genieten van ons eerste kleinzootje. En we kijken uit naar de geboorte van ons tweede kleinkind.

Ook ik heb mijn sombere momenten, maar de acupunctuur doet veel voor me en met doorzettingsvermogen en afleiding naast de therapie kom ik een heel eind.

¹ TENS is een afkorting voor de term Transcutane Electro Neuro Stimulatie en houdt in dat er elektrische stroompjes door de huid heen (transcutaan) worden gegeven die de zenuwen (neuro) kunnen beïnvloeden (stimulatie) om de pijn te verminderen.

Acupunctuur en COPD



COPD is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Het is een ongeneeslijke ziekte met als belangrijkste kenmerk ernstige benauwdheid. Simpel gezegd is COPD een ziekte waarbij de longen altijd vol zitten met kleine ontstekingen die blijvende schade veroorzaken. Wie COPD heeft, komt daardoor vaak adem tekort. Bijvoorbeeld bij het traplopen, werken of aankleden. De longen kunnen bij COPD niet voor 100% zorgen voor een goede ademhaling. De benauwdheid heeft verschillende oorzaken. Bij chronische bronchitis zijn de bronchiën (de vertakkingen van de luchtpijp naar de longen) steeds ontstoken. Daardoor wordt er meer slijm aangemaakt en is ademen lastiger. Bij longemfyseem gaan er langzaam steeds meer longblaasjes verloren. De longblaasjes brengen zuurstof naar het bloed en helpen bij de afvoer van afvalstoffen. Hoe minder longblaasjes er zijn, hoe moeilijker dit wordt. COPD is een ziekte die voorkomen kan worden. Het is helaas nog niet mogelijk om te genezen van COPD. Met de juiste behandeling en leefstijlaanpassingen kan het verloop van de ziekte wel beïnvloed worden.

Feiten

In Nederland zijn er ongeveer 320.000 COPD-patiënten. Elk jaar overlijden er in Nederland ongeveer 6.000 mensen aan de ziekte. Volgens de WHO is COPD wereldwijd de vierde doodsoorzaak.

Er is een duidelijke relatie tussen COPD en roken. 80-90% van de patiënten rookt(e) langdurig en veel. Ongeveer 15% van de zware rokers krijgt COPD, de symptomen ontstaan vanaf de leeftijd van 40 jaar. Aangezien de gemiddelde leeftijd van de bevolking toeneemt, zal de ziekte steeds vaker voorkomen. Wie beroepsmatig

blootgesteld wordt aan schadelijke gassen of stofdeeltjes, kan ook COPD ontwikkelen. Ook luchtverontreiniging is schadelijk en veroorzaakt klachten aan de luchtwegen. De impact van COPD op het dagelijks leven is heel groot. Meer dan de helft van de patiënten heeft problemen met inspanning, werken, het verrichten van huishoudelijke taken en sociale activiteiten. Daarnaast ondervinden veel patiënten slaapproblemen. Ook de economische impact is groot. Er zijn hoge medische kosten door ziekenhuisopnames, medicatie en kosten voor fysiotherapie.

Bovendien zijn er indirecte kosten door werkverzuim. COPD wordt vaak niet herkend. Naast de 320.000 mensen die weten dat ze COPD hebben, is er waarschijnlijk nog eens hetzelfde aantal mensen dat niet weet dat ze de ziekte heeft. Wie rookt, ouder is dan 40 jaar en last heeft van kortademigheid en hoesten, doet er goed aan een longfunctiemeting te laten doen bij de huisarts. Tijdige en goede behandeling kan ernstige gevolgen voorkomen.

Symptomen

De belangrijkste symptomen van COPD zijn benauwdheid, kortademigheid en hoesten. Bij het hoesten wordt vaak slijm opgegeven. Hoesten komt vaak voor bij COPD omdat er veel slijm in de longen zit. Door de benauwdheid en kortademigheid worden allerlei dagelijkse activiteiten een stuk lastiger. Omdat COPD-patiënten vaak benauwd en kortademig zijn en veel hoesten, verbruikt het lichaam veel energie. Bovendien is het lichaam steeds maar bezig met vechten tegen de ontstekingen in de longen. Daarom zijn COPD-patiënten vaak moe en hebben ze weinig spierkracht. Door het hoge energieverbruik is bij ongeveer 10% van de patiënten gewichtsverlies ook een van de symptomen van COPD, net als hartfalen en hyperventilatie. Ook overgewicht kan een van de symptomen van COPD zijn. Dit is dan vaak gerelateerd aan het kiezen voor gemakkelijk (lees: ongezond) voedsel om toch maar iets binnen te krijgen.

De ernst van COPD wordt bepaald door:

- het longfunctieonderzoek;
- de ernst van de klachten;
- de frequentie waarmee de klachten plotseling erger worden en de ernst hiervan;
- de beperkingen van het inspanningsvermogen en de nachtrust;
- de vermindering van de kwaliteit van leven;
- angst voor kortademigheid of psychische klachten als depressie en angststoornis.

Hoe ontstaat en verloopt COPD?

COPD wordt veroorzaakt door het langdurig in-

ademen van gassen en stofdeeltjes. Hierdoor ontstaat een chronische ontstekingsreactie in de grote en kleine luchtwegen en in de bloedvaten van de longen. Bij longemfyseem beschadigt ook de structuur van de longblaasjes.

Vanaf het dertigste levensjaar gaat bij iedereen de longfunctie langzaam achteruit. Bij mensen die roken en lijden aan COPD gebeurt dit, door de chronische ontsteking in de luchtwegen, twee keer zo snel als bij mensen die niet roken. Bij patiënten die tijdig stoppen met roken herstelt deze versnelde achteruitgang zich na verloop van tijd meestal gedeeltelijk.

Veel mensen hebben COPD zonder het te weten

Het verloop van de ziekte is moeilijk te voorspellen. Infecties met virussen en bacteriën en omgevingsfactoren zoals luchtverontreiniging of fijnstof kunnen tijdelijk een verergering van de klachten veroorzaken, vooral bij patiënten met ernstig COPD. Hierdoor kan de longfunctie nog verder achteruitgaan. Bij griep hebben patiënten met COPD meer kans om complicaties te krijgen.

Behandeling

Stoppen met roken

Veel patiënten hebben baat bij acupunctuur bij het stoppen met roken. Acupunctuur helpt de ontweningsverschijnselen te verminderen en de drang naar roken beheersbaar te maken of uiteindelijk te doen wegebben.

Medicatie

De belangrijkste doelstellingen hierbij zijn:

- voorkomen dat ziekte erger wordt;
- klachten verminderen;
- de inspanningstolerantie bevorderen;
- de algemene gezondheid stimuleren;
- episodes van verergering van de klachten verminderen.

Om acute symptomen te behandelen bij patiënten met een milde vorm van COPD worden kortwerkende luchtwegverwijders gebruikt.

Langwerkende luchtwegverwijders worden gebruikt als onderhoudsbehandeling bij matig tot ernstig zieken of wanneer klachten dagelijks voorkomen. Ontstekingsremmers worden gebruikt bij patiënten die vaak een plotselinge toename van de klachten hebben. Als er sprake is van een infectie, zijn antibiotica soms nodig.

Fysiotherapie

Het is goed om dagelijks minstens een half uur te bewegen. Een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in longrevalidatie kan helpen met het aanleren van de juiste inspanningstraining en ademhalingsoefeningen.

Longarts

Patiënten met ernstige COPD komen een keer per jaar bij de longarts voor controle. Dan wordt ook een longfunctieonderzoek gedaan. Mensen die ondanks fysiotherapie en goede medische begeleiding toch beperkingen houden, kunnen in overleg met de longarts een revalidatieprogramma volgen. Bij een ernstige opflakking van COPD geeft de longarts soms een kuur prednisolon, eventueel met opname in het ziekenhuis. In ernstige situaties is soms behandeling met zuurstof nodig.

Acupunctuur en COPD in de literatuur

In de Chinese medische literatuur is veel te vinden over kortademigheid en hoesten. De traditionele Chinese diagnostiek van longziekten onderscheidt drie soorten klachten:

- Chuan: kortademigheid;
- Xiao: wheezing ofwel een piepende ademhaling;
- hoesten met slijm.

Chuan wordt veroorzaakt door ziekmakende factoren als wind, vocht en kou. Als de ziekmakende factor verdwijnt, vermindert de kortademigheid. Bij Xiao verbergt de ziekmakende factor zich in het lichaam en de longen. Hij is soms passief en soms actief en er treden frequente

episodes op gedurende vele jaren. De Nei Tjing is het boek is dat aan de basis ligt van de Chinese Gezondheidsleer en astrologie. In deze 3000 jaar oude klassieker is een heel hoofdstuk gewijd aan hoest. De Su Wen, uit de 12de eeuw, onderscheidt twee soorten hoest:

- Ke: met geluid en zonder slijm. Deze hoest is te wijten aan aantasting van de long;
- Soe: met slijm en zonder geluid. Deze hoest heeft te maken met problemen in 'een ander orgaan'. Ke Soe is dan hoest met geluid en slijm, niet alleen te wijten aan een aantasting van de long, maar met een bijkomende oorzaak. Als de hoest lang doorgaat, kan het 'andere orgaan' ook aangetast worden. Vervolgens zijn in de traditionele teksten naar gelang de verschillende diagnoses een reeks genuanceerde behandelingen met acupunctuur, geneeskrachtige kruiden en life style-adviezen beschreven.

Tijdig stoppen met roken is het allerbelangrijkste

Wetenschappelijk onderzoek

Sinds kort is er voor COPD een zorgstandaard waarin een ketenplan staat beschreven van vroegtijdige onderkenning, preventie, zelfmanagement en goede zorg. In die zorgstandaard zijn complementaire en aanvullende behandelwijzen, zoals acupunctuur, opgenomen als behandelbaarheid. Om de positie van acupunctuur in de zorgstandaard verder te versterken, moet er grootschalig wetenschappelijk onderzoek gedaan worden. In het buitenland gebeurt dit al. Veel onderzoek wordt gedaan in het moderne China, waar universitaire westerse geneeskunde en traditionele Chinese geneeskunde beide op wetenschappelijk niveau toegepast worden, vaak naast elkaar. Ook in de Verenigde Staten is de laatste jaren bij een aantal universitaire instellingen een begin gemaakt met het onderwijzen, onderzoeken en toepassen van acupunctuur als onderdeel van Integrative Medicine.

Voortdurend onderzoek en verdieping van onze kennis zijn belangrijk. Daarom wordt in Nederland binnenkort een onderzoek gestart naar het klinische effect van acupunctuur, het effect dat aangegeven wordt door de COPD-patiënt zelf en het effect dat duidelijk wordt na een longfunctiemeting.

Acupunctuur en COPD

Bij ernstig zieke COPD-patiënten is symptoombestrijding noodzakelijk naast de gewone behandeling. Acupunctuur wordt regelmatig ingezet bij COPD. Veel patiënten melden dat zij een verbetering van de klachten ervaren. Acupunctuur wordt goed verdragen en er zijn bijna geen bijwerkingen. Uit meerdere kleine studies blijkt dat acupunctuur de kortademigheid kan verbeteren en het inspanningsvermogen en de mogelijke loopafstand kan vergroten¹. Veel patiënten met ernstige COPD vertellen dat ze langzamer lopen, onderweg stoppen, of het huis minder vaak verlaten vanwege kortademigheid. Kortademigheid beïnvloedt duidelijk de kwaliteit van leven. Na tien weken acupunctuurbehandeling bleken patiënten minder kortademig te zijn na een wandeling, ook de loopafstand verbeterde. Acute opflakking van de ziekte is een veel voorkomende reden tot opname. Uit onderzoek blijkt dat acupunctuur in deze gevallen mogelijk de kortademigheid en de angst kan verminderen.

Bij COPD-patiënten vermindert de kracht van de ademhalingspijpen. Er is een verband tussen de kracht van de ademhalingspijpen, de ademhalingsfunctie en de mate van kortademigheid. Dit geheel wordt mogelijk gunstig beïnvloed door acupunctuur. Acupunctuur kan de te hoge spierspanning en de vermoeidheid van de ademhalingspijpen verminderen, waardoor meer inspanning mogelijk wordt. Het autonome zenuwstelsel kan een rol spelen in de effecten van acupunctuur op de ademhalingsfunctie: acupunctuur kan moge-

lijk de luchtwegen verwijden en daardoor meer lucht geven. Het vrijkomen van bèta-endorfinen in de hersenen kan mede verantwoordelijk zijn voor de verbetering van de kortademigheid. Ook het mogelijke effect van acupunctuur op een ontstekingsreactie in de luchtwegen wordt de laatste jaren wetenschappelijk onderzocht. Tot nu toe zijn veel studies uitgevoerd bij kleine groepen patiënten. Om algemeen aanvaard te kunnen worden, is onderzoek bij grotere groepen patiënten nodig. Toch kiest op basis van de beschikbare resultaten een steeds groter deel van de patiënten voor complementaire geneeswijzen zoals acupunctuur bij niet levensbedreigende klachten of als aanvulling op de medische behandeling, zelfs als men nog niet precies weet hoe het werkt.

Acupunctuur en stoppen met roken

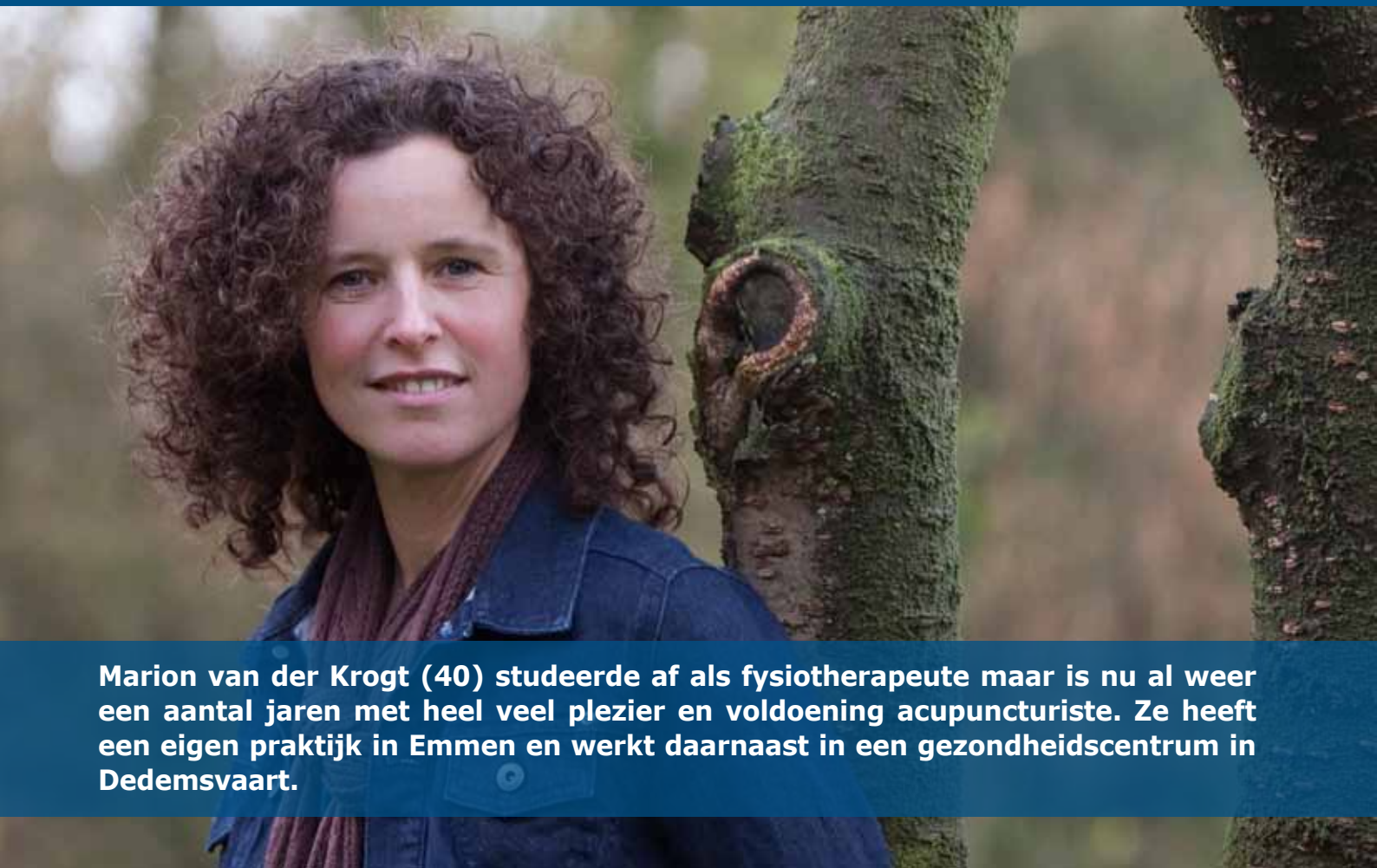
Ooracupunctuur en laseracupunctuur zijn heel geschikt om mensen te helpen bij het stoppen met roken. Er wordt gebruik gemaakt van kleine punaisenaaldjes of magneetbolletjes die met een pleistertje aan de oorschelp bevestigd worden op acupunctuurpunten en die daar een week kunnen blijven zitten. Acupunctuur kan ook helpen om ontwenningverschijnselen zoals irritatie en neiging tot snoepen de baas te blijven of bij faalangst of motivatieproblemen. Er is een ooracupunctuurpunt dat rustgevend werkt, een punt dat de motivatie ondersteunt, een punt dat de neiging om eetbare dingen in je mond te stoppen vermindert, enzovoorts. Dit illustreert dat acupunctuur zowel voor behandeling als voor preventie een goede keuze is.

Met medewerking van Karen Kruithof, artsacupuncturiste bij het Van Praag Instituut. Bronnen: "Short-term effects of acupuncture on Pulmonary Function and heart rate in patients with COPD" Marino et al.; Journal of Chinese Medicine, nr94, oct.2010; "The effect of acupuncture in the treatment of COPD" Suzuki et al.; The Journal of alternative and complementary medicine, vol14 nr9

¹ In de rubriek 'In en uit het nieuws' elders in dit nummer, leest u meer over de relatie tussen loopsnelheid en levensverwachting.

*Acupunctuur
wordt regelmatig
ingezet bij COPD*

Interview met acupuncturiste Marion van der Krogt



Marion van der Krogt (40) studeerde af als fysiotherapeute maar is nu al weer een aantal jaren met heel veel plezier en voldoening acupuncturiste. Ze heeft een eigen praktijk in Emmen en werkt daarnaast in een gezondheidscentrum in Dedemsvaart.

De mens als geheel staat centraal

Marion vertelt: "Van huis uit ben ik fysiotherapeute. Na mijn studie heb ik eerst een aantal jaren de wereld rond gereisd. Door het onderwerp van mijn scriptie was ik geïnteresseerd geraakt in Afrika. Ik reisde met een vriendin door Zimbabwe, Botswana en Zuid-Afrika. Tja en toen hadden we het reusvirus te pakken! Ik ging door naar Engeland en werkte daar als fysiotherapeut, in Australië werkte ik als masseur in een praktijk voor alternatieve geneeswijzen. Ik reisde in Azië, door China, Tibet en door India en ik bezocht Zuid-Amerika. Toen ik na vier jaar terugkwam in Nederland was ik veranderd. Ik had zo veel gezien en meegemaakt. Al die verschillende culturen hadden grote indruk op me gemaakt. Vooral Tibet en India vond ik heel bijzonder om te zien en mee te maken, ik werd er echt door geprikkeld. Terug in Nederland miste ik diepgang in mijn werk. Ik wilde met een holistische blik naar de mens kijken en dat kon ik niet helemaal kwijt in de fysiotherapie."

Terugkijkend

De keuze voor acupunctuur kwam voor Marion niet uit de lucht vallen: "Ook voor mijn reis was ik al geïnteresseerd in natuurgeneeskunde. Toen ik terug kwam, ging ik wonen in een ander deel

van Nederland, ik had een nieuwe baan, moest acclimatiseren, het was allemaal een beetje te veel. Een studie natuurgeneeskunde van 6 jaar zag ik op dat moment niet zitten.

Een jaartje later besloot ik toch weer aan de studie te gaan. Ik koos voor de driejarige opleiding Traditionele Chinese Geneeswijzen aan het Anglo Dutch Institute for Oriental Medicine te Overveen. In 2002 studeerde ik af.

Ik begon een eigen acupunctuurpraktijk in de omgeving van Nijmegen, werkte mee in de praktijk van iemand anders in Oosterbeek en had een deeltijdbaan als fysiotherapeute bij Thermen Sanadome in Nijmegen. In 2006 verhuisde ik en begon ik een eigen praktijk in Emmen."

Combinatie

De fysiotherapie heeft Marion voor een groot deel achter zich gelaten. Marion legt uit: "Fysiotherapie en acupunctuur vormen een mooie combinatie, maar het zwaartepunt ligt voor mij absoluut bij acupunctuur. Ik gebruik soms massage bij mijn behandelingen. Deels put ik hierbij uit mijn kennis en ervaring als fysiotherapeut, maar voor een groot deel is het ook intuïtief. Ik gebruik drukpunten en triggerpoints en voor een deel komen die overeen met de acupunctuurpunten. Naast acupunctuur en massage geef ik voedingsadviezen en adviseer ik mijn patiënten om thuis bepaalde oefeningen te doen."

Klachten

In Marions praktijk komen patiënten met een scala aan klachten. "Ik behandel mensen met allerlei problemen. Denk hierbij aan longproblemen zoals astma en aan allergische klachten zoals hooikoorts. Maar ik krijg ook mensen in mijn praktijk met bijvoorbeeld hoofdpijnklachten en migraine, rug-, nek- en schouderklachten, gewrichtsklachten, RSI, burn-out, vermoeidheid, stress, maag- en darmklachten en huidproblemen. Maar ook slapeloosheid, bloeddruk- en circulatieproblemen, gynaecologische- en menstratieklachten, zwangerschapsproblemen en overgangsklachten komen voor. Het is eigenlijk heel breed.

Bij nek-, schouder- en rugklachten gebruik ik vaak schedelacupunctuur. Daar behaal ik heel goede resultaten mee. Als het aanslaat werkt het vrijwel onmiddellijk; de pijn neemt af en de beweeglijkheid neemt toe. Mooi om te zien hoe dat werkt en hoe blij en verbaasd mensen zijn als ze ineens die pijnlijke nek weer beter kunnen bewegen. Klachten als gevolg van astma kan ik meestal terugbrengen tot een aanvaardbaar niveau. Hooikoorts is heel goed te behandelen. Hooikoorts is een irritatie, een prikkeling. Als je niet lekker in je vel zit, kun je er meer last van hebben. Hooikoorts heeft meestal te maken met de leverenergie, en die is gevoelig voor stress."

Holistisch

"Wat eigenlijk altijd centraal staat in mijn behandeling is mijn holistische aanpak; ik kijk naar de mens als geheel. En ik help mensen naar zichzelf te kijken: hoe staan ze in het leven, wat zijn hun levensomstandigheden, waarom ontstaan klachten, kunnen ze naar hun eigen emoties kijken? Als mensen daar voor open staan, verloopt de genezing vaak voorspoediger. Mijn praktijk heet Celestien. Dat is de naam voor een kristal dat staat voor bewustwording en transformatie. Bewustwording en mentaal in beweging blijven zijn heel belangrijk voor mij, voor mezelf, maar ook om anderen te kunnen helpen. Om naar de hele mens te kunnen kijken en niet alleen naar de fysieke klachten."

Uit de praktijk

"In mijn praktijk zie ik mannen en vrouwen, maar toch vooral vrouwen, van ongeveer 30 jaar tot een jaar of 50 à 60. Er zitten ook uitschieters bij. De jongste die ik behandeld heb, is een baby, de oudste een vrouw van in de 90. Wat het meeste voor komt? Dat zijn toch wel de nek-, schouder- en rugklachten, stress, burn-out, hoofdpijn en zwangerschapsklachten. En dan zie ik ook nog

*Schedel-
acupunctuur
werkt vrijwel
onmiddellijk*

regelmatig vrouwen die zwanger willen worden en mensen die willen stoppen met roken. Ik heb nooit zo nagedacht over het percentage mensen dat ik kan helpen. Meestal verminderen de klachten van patiënten of verdwijnen ze helemaal. Het komt zelden voor dat er helemaal geen reactie is. Als dat gebeurt, adviseer ik na 3 à 4 behandelingen om te stoppen en een andere weg te zoeken, maar dat is gelukkig niet vaak nodig. Ik zie in mijn praktijk dat er een verschuiving is naar het alternatieve circuit. Ik behandel zeker niet alleen mensen die uitgedokterd zijn in het reguliere circuit. Steeds meer mensen zoeken naar nieuwe wegen. Daarnaast komen veel patiënten via via, omdat ze door mond-tot-mondreclame over me gehoord hebben. Of ze komen omdat ze me gevonden hebben op internet, dat zie je ook steeds vaker. Er komen (nog) niet veel patiënten via een doorverwijzing van de huisarts. Daar ben ik wel mee bezig. Als ik van een patiënt hoor dat zijn of haar huisarts interesse heeft, dan stuur ik even wat informatie. Ik zou graag meer samenwerking zien. Ik denk dat het reguliere en het alternatieve circuit naast elkaar kunnen bestaan, dat ze elkaar aanvullen. Acupunctuur zou ook meer in ziekenhuizen toegepast moeten worden, zoals in China. Sommige van mijn patiënten gaan ook naar een osteopaat, een chiropractor of een

Steeds meer wetenschappelijke onderbouwing voor de werking van acupunctuur

homeopaat. Volgens mij gaat dat heel goed samen. Ik denk dat de reguliere geneeskunst ook niet meer om acupunctuur heen kan.

Er is inmiddels steeds meer wetenschappelijke onderbouwing voor de werking van acupunctuur.

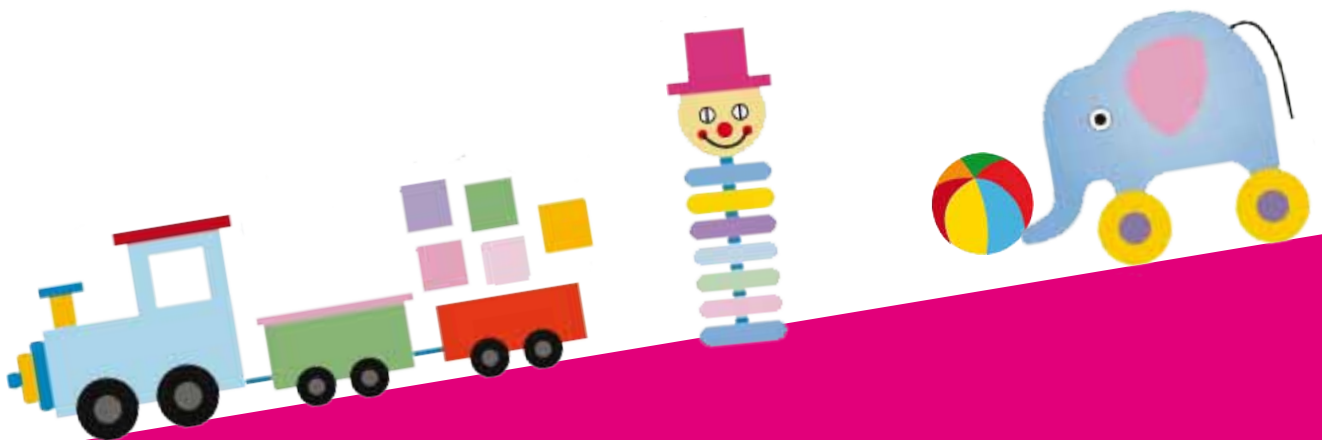
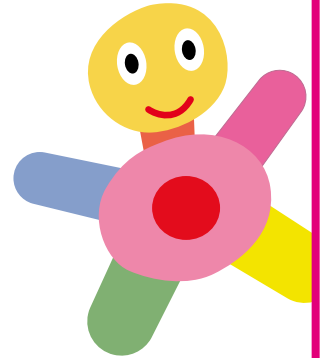
Lees bijvoorbeeld maar eens het boek 'Met het oog op de naald' van Keppel Hesselink en Kopsky.¹

Boeiend

"Ik vind heel veel boeiend. Het leven is voor mij te kort om me te kunnen verdiepen in al die dingen waarin ik geïnteresseerd ben. Op het gebied van acupunctuur ben ik me verder aan het verdiepen in infertiliteit, zwangerschap en postpartum en de menopauze. De gynaecologische zaken zeg maar. Ook zou ik heel graag nog een keer naar China willen. De vorige keer dat ik daar was, keek ik toch met andere ogen. Als ik nog een keer zou kunnen gaan, zou ik graag stage willen lopen; de Chinese geneeskunst van dichtbij willen bekijken en beleven. De Tibetaanse geneeskunst vind ik trouwens ook heel boeiend. Maar ja, zoals ik al zei, één leven is te kort om al die dingen te doen die ik nog zou willen doen. In mijn praktijk gebruik ik Chinese acupunctuur. De Japanse acupunctuur lijkt me ook heel interessant. Misschien komt het er nog een keer van om me ook daar in te gaan verdiepen."

Zeer voordelig
speelgoed

Snel bij u
thuisbezorgd



www.speelvoordelig.nl

Patiëntenervaring

“Mijn acupuncturist is mijn rots in de branding.”

De ervaring van Ellen Bakker

Voor Ellen Bakker (53) ging het leven niet over rozen. Ze had een moeilijke jeugd, waar ze beschadigd uit kwam. Ze vluchtte het ouderlijk huis uit in een foute relatie waardoor ze nog verder in de put raakte.

“Ik wilde dolgraag werken, maar in Almere, waar ik toen woonde, was weinig werk.” vertelt Ellen. “Er reden toen ook nog weinig bussen en geld voor een rijbewijs en een auto had ik niet. Uiteindelijk heb ik toch een baan gevonden, als kantinedewerkster bij de Nationale Woningraad. Ik heb het daar ontzettend naar mijn zin gehad, maar helaas raakte ik op een gegeven moment overspannen.”

Klachten en behandelingen

De erfenis uit haar jeugd speelde Ellen parten. “Ik had last van angsten, ik was onrustig, zenuwachtig, artsen dachten dat ik ADHD had en

bovendien had ik veel last van mijn schouder.” legt Ellen uit. “Ik heb psychotherapie gehad, dagbehandeling, fysiotherapie, Mensendieck en nog veel meer, maar in het reguliere circuit kon men mij niet helpen. Sinds 1992 ben ik arbeidsongeschikt. Ik heb me op een gegeven moment vrijwillig laten herkeuren, ik wilde zó graag werken. Toen ik opnieuw afgekeurd werd, ben ik dan maar aan mezelf gaan werken. Ik stapte over naar het alternatieve circuit, ik ben bij een chiropractor geweest, ik heb een assertiviteitscursus gevolgd, yoga gedaan en ik ben sinds 1995 bij verschillende acupuncturisten geweest.”



The Smell of
Spring®

www.aromatiqueshop.com



Acupunctuur

"Ik heb acupunctuurbehandelingen gehad met naalden, maar ik heb ook moxatherapie, tuina¹ en shiatsu gehad. Mijn acupuncturist is Joop Schaafsma, uit het vorige nummer van de Acupunctueel! Hij is mijn rots in de branding. Hij voert de acupunctuurbehandeling uit en dat doet hij op een heel warme, betrokken manier. Zijn vrouw drinkt na afloop een kopje thee met me en dan praten we even bij. Ze heeft echte, warme, liefdevolle belangstelling voor me. Als extra ondersteuning bij de acupunctuurbehandeling gebruik ik Chinese kruiden. Helaas kan ik niet zo vaak naar de acupuncturist als ik wel zou willen. Ik heb een kleine beurs en mijn verzekering vergoedt maar een aantal behandelingen per jaar. Voor elke behandeling betaal ik een eigen bijdra-

ge, maar dat heb ik er graag voor over. Acupunctuur heeft me veel gebracht. Ik voel me beter, heb meer energie en het is rustiger in mijn hoofd. Mijn leven heeft een andere wending genomen. Ik heb nu een lieve vriend, woon in een rustig dorp, heb mijn dieren om me heen en uiteindelijk ben ik alleen maar sterker geworden door alles wat ik heb meegemaakt. Mijn vriend zag hoe goed acupunctuur mij hielp en is nu ook in behandeling. Hij is al drie keer geopereerd aan een hernia en had eigenlijk altijd pijn. Nu, met acupunctuur en oefeningen, gaat het beter. Zelfs mijn hond, die last had van zijn achterpoten, heeft acupunctuurbehandelingen ondergaan. Zo is voor mij nog eens extra duidelijk dat acupunctuur werkt. Een dier kun je immers niet manipuleren."

¹Therapeutische massage gebaseerd op de Traditionele Chinese Geneeswijzen. Het betekent letterlijk 'druk en wrijf'.

In en uit het nieuws

BEJAARDEN LOPEN BETER NA ACUPUNCTUUR

Geriaters van een universiteitsziekenhuis in Duitsland toonden aan dat de revalidatie van bejaarden significant verbetert door acupunctuur. Ze voerden een studie uit waarbij één groep ouderen behandeld werd met acupunctuur op acupunctuurpunten op het been. De andere groep werd ook behandeld met acupunctuur maar bij deze groep werd niet op de acupunctuurpunten geprikt. Na acupunctuur op de acupunctuurpunten konden de senioren duidelijk en meetbaar sneller lopen. Dat is belangrijk want onderzoekers van de University of Pittsburgh meldden dat de loopsnelheid van ouderen gerelateerd is aan de mortaliteit. Dus hoe kwieker een oudere nog is en hoe beter hij nog loopt, hoe langer hij leeft. Ook wordt loopsnelheid gezien als een indicator voor de mate van welbevinden van ouderen.

Bron: www.iocob.nl; 'Arch Phys Med Rehabil'

(Vol 92, January 2011)



Oproep

Zoals u wellicht weet is de NPVA voor haar inkomsten afhankelijk van leden. Omdat wij u niet willen belasten, maar we wel onze financiële positie willen versterken, hebben wij een alternatieve methode bedacht om onze financiën op orde te houden. Koopt u wel eens iets via internet? Dan levert deze methode niet alleen ons, maar ook u een extraatje op!

Hoe werkt het precies?

Onze vereniging heeft een sponsorwebpagina aangemaakt: NPVA.Sponsor-Online.nl

Hierop vindt u links naar bekende webwinkels op het gebied van mode, vakanties, telefonie, sport woninginrichting, enzovoorts. Denk bijvoorbeeld aan Mexx, Otto, Wehkamp, Neckermann, Sunparks, Perry Sport en KPN. Op de site vindt u ook allerlei acties, aanbiedingen en kortingscodes. Bestelt u wel eens iets bij bijvoorbeeld Wehkamp? Doe dat dan voortaan via onze

sponsorsite. U betaalt nooit meer dan wanneer u rechtstreeks op de site van de webwinkel bestelt en, als er een kortingactie is, zelfs minder. De webwinkel, in dit voorbeeld dus Wehkamp, handelt de hele bestelling, de levering, eventueel retourneren, garantie en betaling verder af. Waarom is dit leuk voor de NPVA? Als het artikel is betaald en niet retour wordt gezonden, ontvangt de NPVA een percentage van de prijs van het artikel, dan wel een vast bedrag per bestelling. Hoeveel dit is, ziet u op de site achter de naam van de webwinkel. Iedereen kan bestellen via onze sponsorwebpagina, dus spoor uw familieleden, burens, vrienden en kennissen gerust aan om ook op deze manier hun internetbestellingen te doen. Het kost u niks, en het helpt ons enorm. Mocht u vragen of opmerkingen hebben, neem dan gerust contact met ons op. U helpt ons toch ook om de financiële positie van onze vereniging te versterken?

BOEKBESPREKINGEN

De psychologie van de acupunctuur

Arno Roelofs is acupuncturist en Jungiaans analytisch therapeut. Hij past acupunctuur toe als ondersteuning bij psychotherapie. In zijn boek 'De psychologie van acupunctuur' wil hij laten zien dat acupunctuur niet alleen helend werkt voor het lichaam maar ook voor de geest. "De psychologische kennis van de Chinezen is al eeuwenoud", aldus Roelofs. "Deze kennis drukten zij uit via de Chinese alchemie, een natuurfilosofie. De begrippen yin en yang en de vijf elementen zijn daaruit voor ons het meest bekend. Ze vormen niet alleen de basis van de I Ching, de Tau-Te-Tsjing en andere bekende Chinese werken, maar ook die van de acupunctuur. Yin en yang zijn het onbewuste en het bewuste deel van de psyche. Volgens de Chinese alchemie zijn lichaam en geest een weerspiegeling van de natuur om ons heen. Vuur verlicht



ons denken, onze emoties borrelen soms op als water en de veerkracht van hout staat voor onze stressbestendigheid. Door de werking van de natuur in onszelf te herkennen kunnen we haar ook sturen." In zijn boek wil Roelofs laten zien hoe deze begrippen gebruikt worden in de acupunctuur maar ook hoe mensen ze zelf kunnen gebruiken. ISBN: 978-90-202-0418-6



Acupunctuuratlas van de Gevoelens

De 'Acupunctuuratlas van de Gevoelens' biedt de mogelijkheid om contact te krijgen met de mens die achter een klacht of achter een probleem schuilgaat. Het lichaam spreekt de taal van de innerlijke mens. Om het lichaam te begrijpen is het nodig om die innerlijke taal te begrijpen. Door veranderingen in de gevoelsbewegingen van de innerlijke mens ontstaan veranderingen in de energietoestand van meridianen en acupunctuurpunten. Het acupunctuursysteem is bij uitstek geschikt om de taal van de innerlijke mens te verwoorden. In de 'Acupunctuuratlas van de Gevoelens' zijn alle acupunctuurpunten vertaald naar hun onderliggende gevoelsbeteke-

nis. Duidelijke tekeningen geven de punten op het lichaam per meridiaan weer. Met behulp van kinesiologicalische spiertesten worden 'sprekende' punten getraceerd en vertaald. Dit boek geeft iedereen de mogelijkheid om inzicht te krijgen in het dieper liggende probleem dat achter een probleem schuilgaat. 'Ik heb last van mijn rug' betekent heel vaak 'mijn rug heeft last van mij'. Als u weet hoe u die last veroorzaakt, kunt u zelf met het meest wezenlijke van uw probleem aan de slag. 'De Acupunctuuratlas van de Gevoelens' werd geschreven door Huub Verlinden.

ISBN-13: 9789080175228

Medisch wetenschappelijk symposium

De Vriendenkring Lian Yi Hui organiseert een symposium over de plaats van acupunctuur, fytotherapie en voeding in de Westerse Geneeskunde. De Vriendenkring Lian Yi Hui is een vereniging van uit Indonesië afkomstige Chinezen en mensen die zich met hen verwant voelen. Het symposium wordt georganiseerd in samenwerking met de Nederlandse Artsen Acupunctuur Vereniging (NAAV) en vindt plaats op zaterdag 16 april 2011 in Haarlem. Er zijn lezingen van o.a. prof. dr. Sing Hiem Yap, drs. King Siong Tan, drs. Andy Liem, en drs. Helmut Swart.

Voor meer informatie en inschrijven: www.vriendenkringlianyihui.com of 06-50230408.

Wist u dat ...

de belastingdienst mee betaalt aan uw acupunctuurbehandeling?

Bepaalde kosten kunt u opgeven als aftrekpost bij de belastingdienst. Denkt u hierbij aan kosten voor acupunctuur, homeopathie of chiropraxie door een arts of therapeut, of op voorschrift en onder begeleiding van een arts of therapeut. Wordt uw acupunctuurbehandeling voor bijvoorbeeld 75% door uw zorgverzekeraar vergoed, dan kunt u de overige 25 % als aftrekpost opgeven. Worden de kosten helemaal niet vergoed door de zorgverzekeraar, dan kunt u het gehele bedrag bij de belastingdienst als aftrekpost opgeven. U kunt de kosten alleen aftrekken in het jaar waarin u ze hebt gemaakt. Houdt u wel rekening met het eigen risico van uw zorgverzekering (dit is niet aftrekbaar) en het drempelbedrag zorgkosten. Kijk voor meer informatie op www.npva.nl.

u dieetkosten ook mag aftrekken?

Volgt u een dieet op voorschrift van een dokter of diëtist? Dan mag u per persoon een vast bedrag voor de kosten hiervan aftrekken van de belasting. U heeft dan wel een dieetbevestiging nodig van uw huisarts of diëtist. Hoeveel u mag aftrekken, ziet u in de dieetlijst van de belastingdienst. Als u een bepaald dieet maar een deel van het jaar volgde, neemt u een evenredig deel van het bedrag uit de lijst. Als u bijvoorbeeld een dieet 7 maanden volgde, neemt u 7/12 van het bedrag uit de lijst. Volgt u 2 of meer diëten uit de tabel? Dan mag u maar van één van de gevolgde diëten het vaste bedrag uit de tabel aftrekken. U mag het hoogste bedrag kiezen.

Ziektebeeld en aandoening	Dieettypering	Vast aftrekbaar bedrag
Luchtwegen chronische obstructieve longziekten (COPD)	energieverrijkt in combinatie met eiwitverrijkt	€ 950

Wilt u meer informatie over dit onderwerp? Ga dan naar www.belastingdienst.nl, bel met de belastingtelefoon op 0800 – 0543 of neem contact op met de NPVA via bureau@npva.nl of op 070 3198904.

Patiëntenervaring

“Gelukkig heb ik een opgewekt karakter!”

De ervaring van mevrouw Muishout

Mevrouw Muishout (68) uit Woerden is al jarenlang bekend met acupunctuur. Zo’n 34 jaar geleden kwam ze er voor het eerst mee in aanraking via het artsenechtpaar Hoekstra. De Hoekstra’s waren de oprichters van een van de eerste acupunctuurpraktijken in Nederland. Mevrouw Muishout is al vanaf haar allereerste behandeling enthousiast over acupunctuur.

Fibromyalgie en acupunctuur

Mevrouw Muishout: “Ik had veel rare klachten en had het ene onderzoek na het andere. Artsen wisten niet wat ik mankeerde. Mijn vader zei altijd over mij: jij bent met pijn geboren!” Op een dag las de moeder van mevrouw Muishout een artikel in de Libelle over dokter Schenk en fibromyalgie¹. Ze herkende onmiddellijk de klachten van haar dochter en het balletje ging aan het rollen. Na vele omwegen kwam mevrouw Muishout bij dokter Schenk uit Utrecht terecht. In acupunctuur vond ze een geschikte behandelmogelijkheid. Mevrouw Muishout: “Mijn eerste reumatoloog vond behandeling met acupunctuur flauwekul. En eigenlijk staan heel veel artsen er negatief tegenover. Bij een ziekte als fibromyalgie is het echt zoeken naar een goede behandeling, juist omdat de ziekte zo ingewikkeld is en lastig voor de omgeving om te begrijpen. Je ziet bijvoorbeeld niet aan mij dat ik het heb en dus is dat voor anderen wel eens moeilijk. Ik had vaak migraine en de continue pijn die ik heb gehad, was loodzwaar voor mijn huwelijk. Gelukkig heb ik een opgewekt karakter en heb ik geleerd om de leuke dingen niet te laten vallen! Ik zie ook vaak bij andere mensen dat ze pijn hebben of verkrampd zijn in hun spieren, dat is wel moeilijk om te zien.”

Zorgverzekering

Op dit moment is mevrouw Muishout niet onder

behandeling bij een acupuncturist: “Nee, dat vind ik heel jammer maar het is te duur. Mijn zorgverzekering vergoedt maar een aantal behandelingen per jaar en ik zit aan mijn taks. Als ik het kon betalen zou ik onmiddellijk weer onder behandeling gaan. Het is inmiddels heel gewoon voor me geworden en ik heb uitstekende ervaringen met het Hwa To Chinese Medical Center in Utrecht. Ik vind ze erg goed en plezierig in de omgang. Daarbij is de massage die zij geven na iedere behandeling echt fantastisch! Ik heb al veel van mijn kennissen en vrienden daar naar toe gestuurd.”

Afleiding

Mevrouw Muishout vindt haar afleiding in de beeldende kunst: “Na een opname in een hersteloord ben ik gaan schilderen. Alle verdriet en ellende heb ik van mij af geschilderd. In het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam is zelfs een expositie van mijn werk geweest! Iemand maakte eens de opmerking dat hij wilde dat hij dat ook kon. Nou, ik kan iedereen aanraden gewoon te beginnen. Ook zou ik echt iedereen willen aanraden om acupunctuur te ondergaan, ook al sta je er onzeker tegenover. Het duurt misschien een paar keer, maar dan voel je echt verlichting!”

¹Fibromyalgie kwam aan de orde in Acupunctueel! nr. 6



Benauwend

Dankzij een vooruitstrevende gymnastieklerares op de middelbare school, maakte ik op mijn 17e kennis met de squashsport. Tot op de dag van vandaag sla ik wekelijks met veel plezier een balletje. Voor buitenstaanders is het misschien een raar spelletje: twee volwassen kerels die in een afgesloten hok een klein zwart balletje tegen een muur staan te rammen. Het gaat te ver om hier uit te weiden over de technische vaardigheid en het tactische inzicht die nodig zijn voor een goede squashpartij, maar geloof u mij dat het een mooie manier is om sportief bezig te zijn. En als je de mogelijke blessures even wegdenkt is het nog gezond ook.

Egyptisch squash

Het is alweer een aantal jaren geleden, maar één van de meest bijzondere squashpotjes die ik heb gespeeld, was op vakantie in Egypte. Ons hotelcomplex in Hurghada, aan de Rode Zee bleek te beschikken over 2 squashbanen. Dan moet u niet denken aan luxe banen met airco en een gezellige sportbar, maar meer aan een grote witte bunker waar iemand de moeite had genomen om een paar rode lijnen op de muren te verven en een bordje 'squash courts' op de buitendeur te hangen. In een sportieve buidagde ik de lokale squashleraar uit voor een wedstrijdje op klaarlichte dag. Dat bleek gekkenwerk. Ik won weliswaar, maar dat kwam vooral omdat de squashleraar tevens badmeester annex manusje van alles bleek te zijn. De omstandigheden maakten het zwaar; de tem-

peratuur op de gesloten squashbaan bleek de 50 graden te overstijgen. Twee kleine muurventilatoren bodem amper soelaas en na een kwartier was ik niet meer vooruit te branden.

Bejaarden schijnen beter te kunnen lopen dankzij acupunctuur en hoewel ik nog lang niet aan m'n pensioen denk, was een prik op het juiste acupunctuurpunt mij op dat moment goed van pas gekomen. Happend naar lucht en druipend van het zweet sjokte ik na een half uurtje naar buiten; een bevrijdend gevoel, weg van die benauwende deken van hitte.

Dat bijzondere squashpartijtje vond in het begin van de jaren '90 plaats. Het was sowieso een memorabele vakantie. Ik herinner mij een gesprek met de eigenaar van een toeristische tassenwinkel over de politieke toestand in het Egypte. Hij

vertelde openhartig dat Egypte een mooi land was, maar dat het systeem niet deugde. Ik bofte maar dat ik in een land leefde waar sprake was van echte democratie. Hij leerde mij terloops een paar handige zinnestukjes in het Arabisch. "Ik ben geen Egyptenaar" en "Ik spreek geen Arabisch". Met mijn Portugees-Indische uiterlijk waren dat praktische teksten om verwarring te voorkomen bij de Egyptenaren, die mij al snel voor één van hen aanzagen.

Revolutionair

Bij het zien van de beelden van de revoluties in Egypte, Libië, Tunesië en andere Afrikaanse/ Arabische landen, stekt mijn adem af en toe in de keel. De moed waarmee het volk de straat op durft te gaan, is bewonderenswaardig en de strijd die ze leveren is dat ook. Een oneerlijke strijd, zo kunnen wij in het veilige Europa constateren. Zoals een bekende Egyptisch-Nederlandse schrijver het beschreef: "het is een strijd van mannen op kamelen tegen Facebook". De jonge generatie pikt het niet langer dat ze niet in vrijheid kan leven. Nieuwe media dragen bij aan het organiserende vermogen van de bevolking en dat versnelt de opstand en de verandering. Mensen willen hun leiders kiezen en ze beoordelen op hun prestaties.

Wat een contrast met onze verkiezingen voor de Provinciale Staten, waar net iets meer dan de helft van de stemgerechtigden de moeite neemt om naar het stemlokaal te komen. Ik hoop van harte dat er in Egypte ooit een dag komt dat ook daar slechts 56% van de kiezers zijn stem uitbrengt. Dat zou een teken van tevredenheid kunnen zijn met de situatie zoals die is. De moraal: de vrijheid om te kunnen kiezen is misschien wel belangrijker dan de keuze zelf. Wij maken ons hier druk om onze hypotheekrente, een boer die een vrouw zoekt en het dichtvriezen van open water. Onze keuzes komen vaak voort uit luxe: hoeveel bijtelling ga ik voor mijn zakenauto betalen, welke verzekeraar heeft de beste dekking en welke medische behandeling werkt voor mijn situatie? Luxe of niet, die keuzevrijheid is ons heilig. Dus kiezen voor bijvoorbeeld acupunctuur of andere complementaire zorg zou de normaalste zaak van de wereld moeten zijn en zou niet belemmerd moeten worden door fi-

nanciële of politieke drempels. Hoe anders is de werkelijkheid. Met steun van de farmaceutische lobby hebben Europese ambtenaren het plan opgevat om die keuzevrijheid ernstig te gaan beperken. Dat betekent onder meer dat voedingssupplementen voortaan als geneesmiddelen worden behandeld of uit de handel worden genomen. Minder beschikbaarheid van aanvullende therapeutische voedingsmiddelen en hogere kosten voor patiënten zijn hiervan het gevolg. Je zou van kwaadheid over deze betutteling haast een kameel huren en ten strijde trekken richting Brussel. Met z'n allen de Grote Markt bezetten! Maar oké, het ondertekenen van de petitie op www.npva.nl tegen deze stupide wetgeving volstaat voor nu.

Hoe zou het gaan met die aardige tasjeswinkelier en die zogenaamde squashleraar uit Hurgada? Zij moeten inmiddels tegen de vijftig zijn, wellicht getrouwd, kindertjes. Misschien is de winkelier wel naar Cairo getrokken om na al die jaren zijn droom van echte democratie in vervulling te zien gaan. En misschien stond die squashgigant wel op het Tahrirplein te zwaaien met een oud en roestig racket, om zijn protest kracht bij te zetten (gelukkig is hij eraan gewend dat het er heet aan toe kan gaan). Net zoals JFK zichzelf ooit een 'Berliner' noemde, zo voel ik mij verbonden met de protesterende menigte. We weten weliswaar allemaal hoe lang het duurde voordat 'die Mauer' viel, maar hij viel wel. Daarom zeg ik het één keer, uit de grond van mijn hart: **المصري أنا** ofwel "Ik ben een Egyptenaar". Met dank aan de taalles van de tasjeswinkelier.



Brian de Mello

8 Goede redenen om lid te worden van de NPVA

of om een van uw vrienden of kennissen het lidmaatschap voor te stellen.

De NPVA is dé onafhankelijke landelijke patiëntenvereniging die zich specifiek richt op het bevorderen van een verantwoorde inzet van acupunctuur. Het belang van de patiënt staat hierbij centraal. Er valt in Nederland nog veel werk te doen om acupunctuur de plaats in de zorg te geven die het verdient. Daarbij hebben wij uw steun erg hard nodig!

• **BELANGENBEHARTIGING:**

Zo strijdt de NPVA tegen de heffing van BTW op acupunctuur. En met succes. Na intensieve lobby met kamerleden, commissieleden en kabinetleden is de voorgenomen uitbreiding van de heffing niet doorgestaan. De NPVA blijft er naar streven acupunctuurbehandelingen vrij van BTW te houden.

• **GEÏNTEGREERDE ZORG:**

Zo pleit de NPVA ook voor een betere afstemming tussen uw acupuncturist en de andere zorgverleners die u behandelen. Nu kunnen vaak alleen artsacupuncturisten de brug vormen, en dat is een te smalle basis. Ook huisartsen en specialisten moeten volgens ons het nodige over acupunctuur weten om u in uw keuze te kunnen begeleiden, en met acupuncturisten samen te werken aan uw gezondheid.

• **KWALITEIT:** Met het lidmaatschap helpt u anderen en uzelf doordat de NPVA met lobby bijdraagt aan de kwaliteit en het toegankelijk en betaalbaar houden van de acupunctuur.

• **VOORLICHTING:** Als lid ontvangt u voorlichtende informatie over acupunctuur. Deze informatie kan u helpen bij het mee sturen op uw eigen gezondheid.

• **WINKELKORTING:** Als lid heeft u recht op kortingen op bijvoorbeeld boeken. Nu als welkomstvoordeel voor nieuwe leden het boek 'Met het oog op de naald.' voor alleen de verzendkosten van € 4,95 i.p.v. de winkelprijs van bijna € 20,-. Uw voordeel: ca. € 15,-!

Via www.npva.sponsor-online.nl kunt u bovendien korting krijgen bij tal van grote merken.

• **ZORGVERZEKERING:** De NPVA werkt aan betere polisvoorwaarden voor acupunctuurpatiënten, met een gunstige premie voor de leden.

• **GRATIS:** NPVA is aangesloten bij de NCPF. Tal van zorgverzekeraars vergoeden het lidmaatschap geheel of gedeeltelijk. Kijk op de website: www.npva.nl (klik op het kopje 'Lidmaatschap NPVA vergoed door verzekering') of dit ook voor uw zorgverzekeraar geldt. Goed mogelijk dat ook voor u het lidmaatschap gratis blijkt.

• **EXTRA:** De NPVA is een jonge vereniging. De behoefte aan belangenbehartiging voor de patiënten die gebruikmaken van acupunctuur is groot. De voordelen zullen in de komende periode met het groeien van de vereniging nog verder toenemen. Zo is de NPVA in overleg met zorgverzekeraars voor verbetering van de dekking, met de overheid voor het opnemen van acupunctuur in de basiszorg. Maar ook zijn wij in gesprek met diverse leveranciers voor aparte ledenkortingen.

*Heeft u nog vragen, neemt u dan gerust contact met ons op via het secretariaat
T. 070-3198904, bureau@npva.nl of bezoek de website: www.npva.nl*

Aanmelden als lid NPVA

Bent u nog geen lid en wilt u lid worden of het werk van de NPVA steunen? Maak dan gebruik van de antwoordkaart in het hart van het magazine of ga naar onze website: www.npva.nl.

Als patiëntenvereniging kunnen we alle steun gebruiken.