

MASTOCYTOSE

VERENIGING NEDERLAND

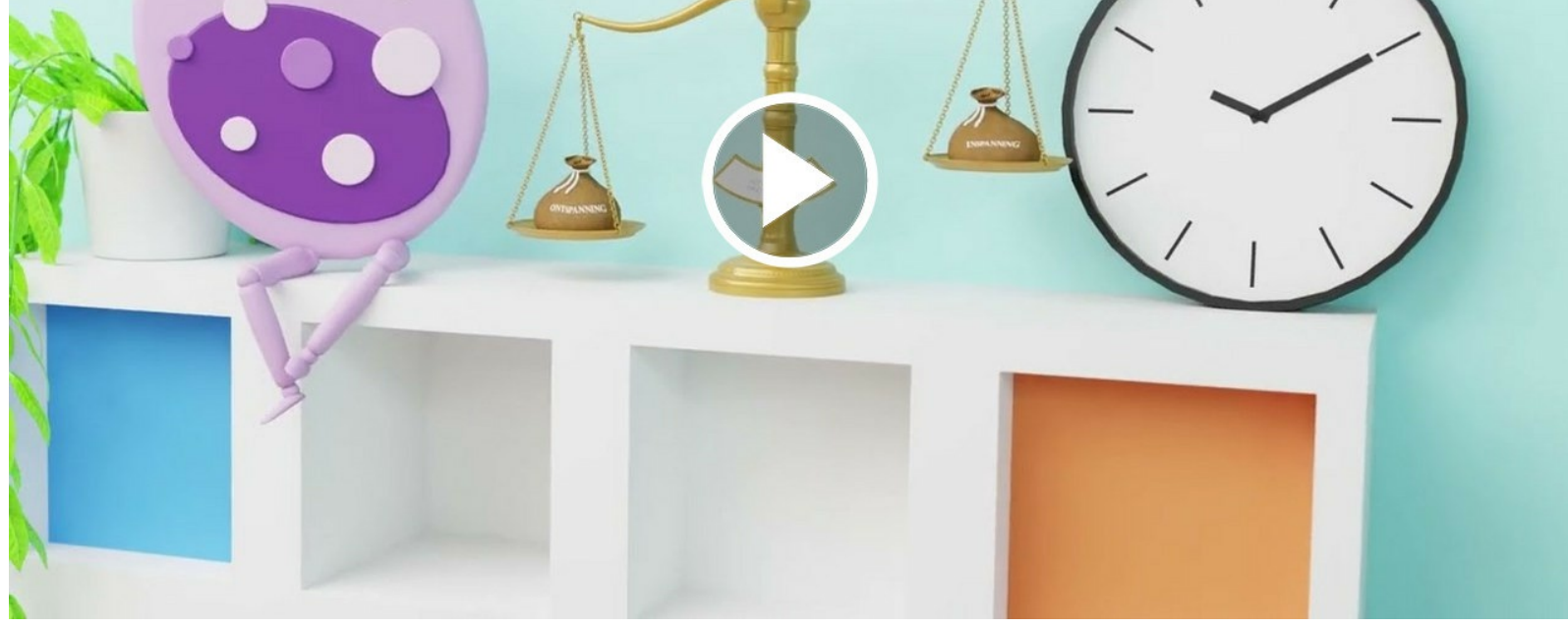
20 oktober

Nieuwsbrief 4



Animatiefilmpje en infographic over bewegen met Mastocytose

Dit jaar was het thema van de ledendag **energiemanagement en mastocytose in combinatie met werk**. Er waren twee ergotherapeuten die over energiemangement hebben gesproken en Dr. Maud Hermans heeft in haar nieuwe functie als bedrijfsarts over mastocytose in combinatie met werken gesproken. Naar aanleiding van de informatie en de positieve reacties, hebben wij hierover een animatiefilmpje en infographic laten maken. Wij zijn erg trots en enthousiast over het resultaat en willen dit heel graag met jullie delen en dat doen wij speciaal vandaag, omdat het vandaag de **internationale Mastocytose dag** is. Het filmpje en de infographic zijn ook te zien en te downloaden op onze website. (Zie hieronder)



Energiemanagement bij mastocytose

Het bewaken van je energie is essentieel als je mastocytose hebt en je zo optimaal mogelijk wil blijven functioneren. Maar hoe zorg je ervoor dat je je grenzen bewaakt en je energie op peil blijft? Het begint bij jezelf: luister goed naar je lichaam en zoek op tijd hulp.

Alleen jij kunt je grenzen bewaken. Trap op tijd op de rem, vraag om hulp en hou zelf de regie in handen.



De kern van goed energiemangement? Balans creëren tussen belasting en belastbaarheid.

Om ervoor te zorgen dat je batterij gedurende de dag niet leeg raakt, is het belangrijk inspannende en ontspannende activiteiten af te wisselen.



Hoe kan de ergotherapeut je helpen?

Een ergotherapeut helpt je jouw dagelijkse activiteiten zo in te richten dat je je energie beter kunt verdelen. Hij/zij helpt je met het creëren van balans, in je privéleven, op je werk en bij je hobby's.



Privéleven



Werk



Hobby's

Hoe kan de bedrijfsarts je helpen?

De bedrijfsarts kijkt naar jou, je gezondheid en je werk en is er als een neutrale adviseur. Vertel duidelijk welke invloed mastocytose heeft op je werk zodat hij/zij je zo goed mogelijk kan helpen met bijvoorbeeld:



Aanpassing van je takenpakket



Niet werken in de hitte/met grote temperatuurverschillen of andere voor jou specifieke klachten



Flexibele werkuren/-tijden

Tips om balans te creëren

- 1 Krijg inzicht in jezelf en wat je aan kunt
- 2 Krijg inzicht in je dagindeling
- 3 Weet wat voor jou waardevolle activiteiten zijn
- 4 Hou je aan leefregels, structuur en regelmaat
- 5 Creër balans tussen inspannende en ontspannende activiteiten
- 6 Gaat het niet? Trap op tijd op de rem en vraag hulp!

Meer informatie? Bezoek dan onze website



MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND

www.mastocytose.nl



MASTOCYTOSE & MESTCELZIEKTEN

BEWUSTMAKINGSDAG

Internationale Mastocytose Dag

De Internationale dag ter bewustmaking van Mastocytose en Mestcelziekten is tot stand gekomen door de samenwerking van 24 patiëntenverenigingen over de hele wereld. De internationale dag ter bewustmaking van Mastocytose & Mestcelziekten en de verschillende vormen hierin, is opgezet om meer aandacht te vragen voor en bekendheid te geven aan deze ziekten en de noodzaak van snellere en betere diagnoses, behandelingen en onderzoek duidelijk te maken. Een dag waarop de hoop van Mastocytose patiënten samenkomt om te kunnen dromen over een betere toekomst.

Dit jaar is het internationale thema: **Samen in bewustzijn en samen in hoop.**

Door samenwerking met elkaar en met de expertise centra hopen we verandering te creëren:

- Verandering door onderzoek
- Verandering door betere behandelingen
- Verandering door opleidingen en begeleiding
- Verandering door begrip

Een dag waarop de hoop van Mastocytose patiënten samenkomt om te kunnen dromen over een betere toekomst. Mochten jullie toepasselijke foto's of filmpjes hebben en het leuk vinden om deze met ons te delen voor in de volgende nieuwsbrief, [mail](#) ze dan alsjeblieft. Bezoek ook eens de internationale Mastocytose website te weten [klik hier](#)

Wij moedigen iedereen aan om deel te nemen aan de bekendmaking van deze dag, want samen kunnen we het verschil maken!



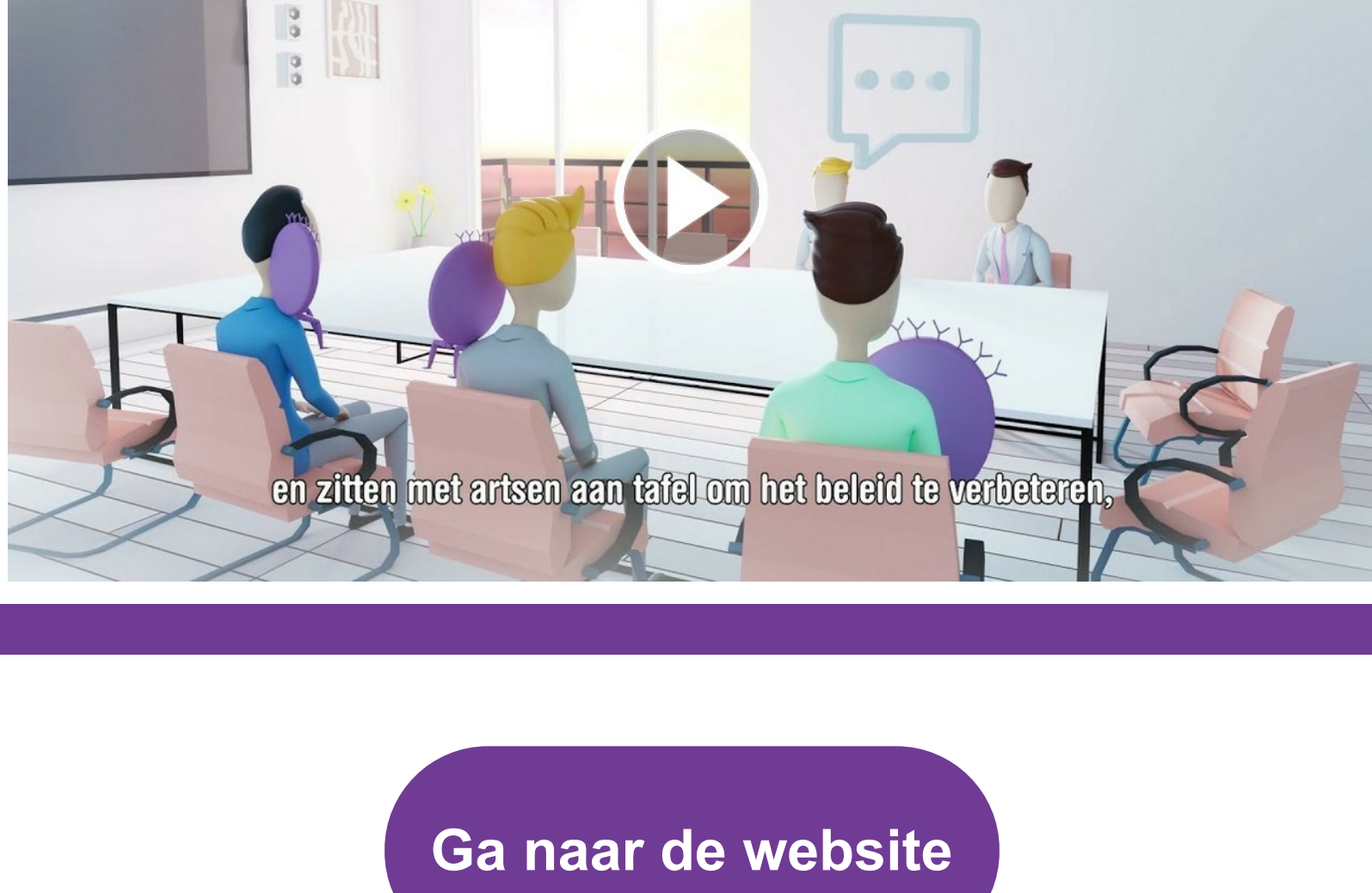
MASTOCYTOSE & MESTCELZIEKTEN

BEWUSTMAKINGSDAG

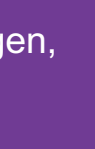
Samen in bewustzijn, samen in hoop

20 OKTOBER

MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND



Ga naar de website



Facebook



Instagram

Contact

website: www.mastocytose.nl
e-mail: info@mastocytose.nl

Wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan kunt u zich hier afmelden

MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND

Nieuwsbrief - 2024 Mastocytose Vereniging Nederland

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@mastocytose.nl toe aan uw adresboek.

