

Patiënt 1

Peter Pater, 56 jr - getrouwd, spanningsgerelateerde hoofdpijn (TT2).

Peter is IT-er. Hij werkt bij een groot bedrijf en door organisatorische veranderingen is het onrustig geweest op de werkvloer. Dat gaf, en geeft, spanningen.

Bewegen doet Peter niet veel. Zijn werk is ook zijn hobby. Dus in zijn vrije tijd bouwt hij websites en doet andere dingen op zijn computer.

Zijn manier om te ontspannen is wat series kijken op Netflix of wat op social media zitten.

Hij slaapt maar matig. Wordt niet uitgerust wakker, wattig gevoel in zijn hoofd. Soms ook met een stijve nek.

Om beter te slapen zou hij wat maatregelen moeten doorvoeren in zijn slaaphygiëne.

En om een stuk spanningen kwijt te raken zouden een aantal dingen kunnen helpen, zoals ontspanningsoefeningen, meer dagelijks bewegen, fitter worden door te sporten, over zijn spanningen praten met zijn vrouw, etc.

Maar Peter vindt het al heel wat dat ie, op advies van zijn huisarts, naar een PSF therapeut is gegaan. Die moet maar met de oplossing komen en hem beter maken.

Patiënt 2

Dilem Gubur, 20 jr, thoracale pijnklachten, hyperventilatie, paniekaanvallen

Dilem is een actieve studente. Ze studeert 'Social Work' op een HBO.

Ze vraagt veel van zichzelf. Haar uiterlijk is belangrijk, haar kamer in de stad waar ze nu woont is gezellig en netjes opgeruimd. En ook op haar studie wil ze alle opdrachten tijdig af hebben, netjes verzorgd inleveren en haar toetsen met ruimte cijfers halen.

Van huis uit heeft ze meegekregen dat je altijd je best moet doen. En dat het een enorm voorrecht is om een studie te mogen doen.

De laatste tijd vliegt het haar af en toe plots aan. Ze had al wat langer pijn in haar rug, tussen haar schouderbladen ongeveer. Maar naast de pijn zijn er nu ook klachten met haar ademhaling. En ze heeft inmiddels twee keer een paniekaanval gehad de voorbije 4 weken.

De fysiotherapeut wil haar motiveren tot enkele ademhalingsoefeningen en mindfulness oefeningen. Ook om vervolgens eens haar te helpen op haar gevoelens te reflecteren en stil te staan bij de eisen die ze aan zichzelf stelt.