



## nascholing Integrative Medicine benadering van hypertensie

### Doel

Zo'n 3 miljoen Nederlanders hebben hoge bloeddruk waarbij meestal geen oorzaak kan worden gevonden. Bij de reguliere behandeling van hypertensie is de laatste jaren naast medicatie, stoppen met roken en gewichtsvermindering, ook aandacht voor leefstijlinterventies zoals meer bewegen en gezonde voeding. Omdat de bloeddruk wordt bepaald door talrijke persoonlijke en omgevingsfactoren met onderlinge interactie, is overzicht houden wat voor wie wanneer geschikt is lastig. Door oorzakelijke aangeboren, gedrags- en omgevingsfactoren te benoemen en het effect op zowel fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak ontstaat een ordening die het mogelijk maakt specifieke en persoonsgerichte interventies te benoemen bij essentiële hypertensie. Structuur aanbrenge door middel van het AGO-FEMS-model kan helpen om een individueel adviesplan voor essentiële hypertensie te formuleren volgens de principes van Integrative Medicine.

### Inhoud

Na deze nascholing kent de deelnemer

- de definitie van essentiële hypertensie
- het begrip en werkwijze van Integrative Medicine inclusief de pijlers en diagram veiligheid en effectiviteit
- het AGO-FEMS IM model en de vier interventie- categorieën volgens het National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)
- genetische en omgevingsaspecten die bijdragen aan het ontstaan van essentiële hypertensie
- de rol van cholesterol bij hart en vaatziekten
- de samenhang van hypertensie en lichaamsgewicht
- de regulerende rol van ademhaling op de bloeddruk en hoe deze is te beïnvloeden
- het belang van angst, woede en eenzaamheid als risicofactor voor hart en vaatziekten
- de rol van mentale en fysieke stress bij hypertensie en hoe deze is te beïnvloeden
- het aandeel van veroudering bij hypertensie en hoe deze is te beïnvloeden
- de rol van zingeving en geluk bij het ontstaan van essentiële hypertensie en hoe deze zijn te beïnvloeden
- de rol van slaap bij het ontstaan van hypertensie
- de rol en onderliggende werkingsmechanismen van wetenschappelijk onderbouwde interventies zoals beweging, voeding, stressmanagement, natuur, massage, sauna en mind-body therapieën bij essentiële hypertensie
- de toepassingen, bijwerkingen en interacties van de supplementen: glutathion, L-glutamine, N-Acetyl-L-Cysteïne, acetyl-L-carnitine, rhodiola, coenzym Q10, magnesium en vitamine D bij essentiële hypertensie
- de toepassing van fytotherapie en aromazorg bij essentiële hypertensie

## Docent Karlien Bongers

Deze interactieve nascholing wordt gegeven door Karlien Bongers, chirurg (niet praktiserend), specialist Integrative Medicine, auteur en hoofddocent 2-jarige post HBO STIBIG opleiding tot IM zorgverlener en leefstijlcoach (stibig.nl)

### Gebruikte bronnen o.a.:

- 1 Walker M. *Slaap. Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen*. 2018. de Geus
  - 2 Capel P. *Het Emotionele DNA. Gevoelens bestaan niet, zij ontstaan*. 10<sup>e</sup> druk 2018. K.PI Education
  - 3 Bandara P, Weller S. *Cardiovascular disease: Time to identify emerging environmental risk factors*. Eur J Prev Cardiol. 2017;24(17):1819-1823. doi:10.1177/2047487317734898
  - 4 Stuart-Smith S. *Tuinieren voor de geest*. 2020. de Bezige Bij
  - 5 Sahin G, Klimek L, Mullol J, Hörmann K, Walther LE, Pfaar O. *Nitric oxide: a promising methodological approach in airway diseases*. Int Arch Allergy Immunol. 2011;156(4):352-361. doi:10.1159/000324678
  - 6 Ikeda A, Steptoe A, Shipley M, et al. *Psychological Wellbeing and Aortic Stiffness: Longitudinal Study*. Hypertension. 2020;76(3):675-682. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14284
  - 7 Emmons RA. *Thanks! How practicing gratitude can make you happier*. 2008. Houghton Mifflin company
  - 8 Crinnion WJ. *Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicant-induced and other chronic health problems*. Altern Med Rev. 2011;16(3):215-225.
  - 9 Field T. *Massage therapy research review*. Complement Ther Clin Pract. 2016;24:19-31. doi:10.1016/j.ctcp.2016.04.005
  - 10 Rakel D. *Integrative Medicine*. 4th Revised edition 2018. Elsevier - Health Sciences Division
  - 11 Bongers KM, van Koppen AGW. *Integrative Medicine, zorg voor Gezondheid en geluk*. 2011. Arbeiderspers
  - 12 Rosenfeldt FL, Haas SJ, Krum H, et al. *Coenzyme Q10 in the treatment of hypertension: a meta-analysis of the clinical trials*. J Hum Hypertens. 2007;21(4):297-306. doi:10.1038/sj.jhh.1002138
  - 13 Lupien S. *Well stressed. Manage stress before it turns toxic*. 2012. Wiley
- website:** richtlijndatabase.nl

## Locatie

Gebouw 't Venster

Thomas a Kempislaan 82 te Arnhem

## Kosten

€ 85,--. Je ontvangt een factuur per mail.