

Adem en Eefje-app nu beschikbaar!

Persbericht VvOCM, 1 juli 2013

De eerste app ontwikkelt door een oefentherapeut Cesar ligt nu in de App Store: 'Adem en Eefje'. 'Adem en Eefje' staat voor persoonlijke begeleiding, inzicht in je mogelijkheden en deze optimaal leren benutten, ondanks een chronische aandoening, zoals astma. De 'AdemEefje App' is downloadbaar op je iPod Touch, iPhone en iPad. In de app staan [o.a.] de oefeningen die zijn geleerd tijdens de oefentherapie Cesar behandelingen bij Hellen Lindeboom in de Kinderkliniek.

<http://www.ademeneefje.nl/>

'Bewegen verbetert stressreactie hersenen'

GezondheidsNet, 4 juli 2013

Beweging reorganiseert de hersenen, waardoor het beter kan reageren op stress. Spanning heeft daardoor minder invloed op de normale hersenfunctie. Dat schrijven onderzoekers van de Princeton University in het Journal of Neuroscience.

<http://www.gezondheidsnet.nl/stress-en-burn-out/nieuws/11491/bewegen-verbetert-stressreactie-hersenen>

Burn-out of professionele uitputting

GezondheidsNet

Als het werk je te veel wordt.

In deze moderne tijden hebben we er allemaal wel eens last van: vermoeidheid, stress en te veel werk dat af moet. Maar wat als het je leven zo erg gaat beheersen dat je niet meer aan je werk toekomt? Misschien heb je dan een burn-out. En dat is niet op te lossen door wat werk te laten liggen. Maar door wat dan wel?

<http://www.gezondheidsnet.nl/stress-en-burn-out/artikelen/1707/burn-out-of-professionele-uitputting>

Begin je werkdag fris

GezondheidsNet

Grote schoonmaak in je hoofd

Je hebt je werk, maar ook hobby's en een sociaal leven. Voor dit soort topsport moet je fit zijn.

Lichamelijk, maar ook mentaal. Om psychisch in conditie te blijven, moet je regelmatig je 'geestelijke afval' kwijt zien te raken. Ruim je geest op!

<http://www.gezondheidsnet.nl/stress-en-burn-out/artikelen/181/begin-je-werkdag-fris>

Bedwing je sollicitatiezenuwen

GezondheidsNet

Een goede voorbereiding helpt

Je bent uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek. Een goed gevoel, maar tegelijkertijd ook erg spannend. Hoe kom je over op je mogelijke werkgever? Maak je de indruk die je voor ogen hebt? Zo zorg je dat je gesprek niet wordt verpest door zenuwen!

<http://www.gezondheidsnet.nl/stress-en-burn-out/artikelen/346/bedwing-je-sollicitatiezenuwen>