



## Family and Patient Centered Intensive Care

*Samen de impact van een IC - opname beperken*

*Stichting Family and patient Centered Intensive Care*

Betreft: Balanstraining

*Nijmegen, 20-3-2019*

Geachte lezer,

Vanuit de stichting FCIC en IC Connect patiëntenorganisatie voor (voormalig) IC patiënten en hun naasten willen wij u attenderen op het bestaan van de Balanstraining voor ex-IC patiënten, zie <https://www.balanstraining.info/>.

Deze training is in samenwerking met lectoraat Acute Intensieve Zorg van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen wetenschappelijk onderzocht en laat eerste positieve resultaten zien in zelfmanagement door IC patiënten en biedt ondersteuning en handvatten voor ex-IC patiënten om emotionele en fysieke balans te vinden in hun leven na de IC. Deze training zou dit voor veel voormalig IC patiënten kunnen bieden. Voor het hele artikel verwijzen we u naar

<https://www.graphyonline.com/archives/archivedownload.php?pid=IJPBA-134>

De balanstraining wordt aangeboden door een categorie 1 gecertificeerd mindfulness trainer en Registertherapeut BCZ®, die daarnaast jarenlange ervaring heeft als IC verpleegkundige en nazorgverpleegkundige op een IC poli.

Namens de Stichting FCIC

Dr. Lilian Vloet, voorzitter FCIC, Lector Acute Intensieve Zorg, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Drs. Marianne Brackel, voorzitter IC Connect, bestuurslid FCIC, IC ervaringsdeskundige