



SLAAP – FYSIOTHERAPIE

Bij te vaak, te lang ongewild wakker liggen

Het blijkt lang niet eenvoudig om goed te blijven slapen onder een reeks van uitdagingen, omstandigheden en prikkels van deze tijd. Diepe en herstellende slaap is de basis voor fysiek, mentaal en emotioneel herstel en welzijn. Al deze lagen van welzijn zijn voortdurend met elkaar in verbinding en beïnvloeden elkaar. Wat als je alles al hebt geprobeerd om je slaap te optimaliseren maar tot nu toe heeft niets geholpen.

Wil jij ook:

- dieper slapen en uitgerust wakker worden?
- meer energie gedurende de dag?

Is het antwoord ja?

Maak nu een afspraak voor meer energie!

Psychische problemen:

- Risico op depressie
- Risico op angststoornis
- Reactiesnelheid neemt af
- Prestaties nemen af

Slecht functionerend
immuunsysteem

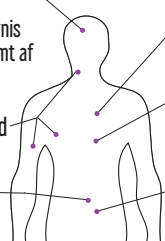
Obesitas

Gevolgen van slapeloosheid

Hoge bloeddruk

Risico op
hartaandoeningen

Risico op diabetes



Waardebon voor gratis* Slaap Assessment:

Persoonlijke afspraak van 30 minuten bij onze in slaap gespecialiseerde fysiotherapeut
Op dinsdag tussen 15:00 en 20:00 uur
Op donderdag tussen 9:00 en 16:00 uur

*Gratis tot de eerste 15 personen die zich aanmelden



Nancy van der Hoek

BODY | MIND & BEING

Afspraak maken en vergoeding:

Bel: 0180-634465 of mail:

info@nancyvanderhoek.nl

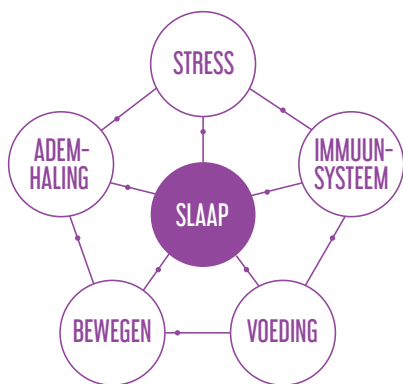
www.nancyvanderhoek.nl



Je slaapprobleem bewust in beeld vanuit breder perspectief

Slaapfysiotherapie is een specialisatie die wij binnen de reguliere fysiotherapie aanbieden. Wil jij weten of je klachten behandelbaar zijn met fysiotherapie? Met onze brede blik kunnen wij je onderzoeken, behandelen en/of advies geven. Voor slaapfysiotherapie brengen wij geen extra kosten in rekening. Voor vergoeding van fysiotherapie zijn wij aangesloten bij alle zorgverzekeraars van Nederland.

Het Assessment is gericht op het in beeld brengen van domeinen die je slaap beïnvloeden. Het slaap Assessment geeft daarmee een groter bewustzijn over de vitaliteit van je slaap. We gebruiken een vragenlijst om het beeld compleet te krijgen en het slapen vanuit meerdere perspectieven te belichten. Deze uitgebreide vragenlijst ontvang je digitaal nadat je een afspraak hebt gemaakt. Ingevuld vormt deze de basis voor je persoonlijke advies bij de slaapfysiotherapeut.



- Meer kennis leidt tot het stellen van meer vragen
- Meer vragen leidt tot het bieden van meer oplossingen
- In 30 minuten inzicht in de kwaliteit en mogelijkheden ter verbetering van je slaappatroon
- Professioneel advies en positieve praktische oplossingen

NANCY VAN DER HOEK BODY | MIND & BEING

Nijverheidscentrum 42
2761JP Zevenhuizen

T: 0180 - 63 44 65

E: info@nancyvanderhoek.nl