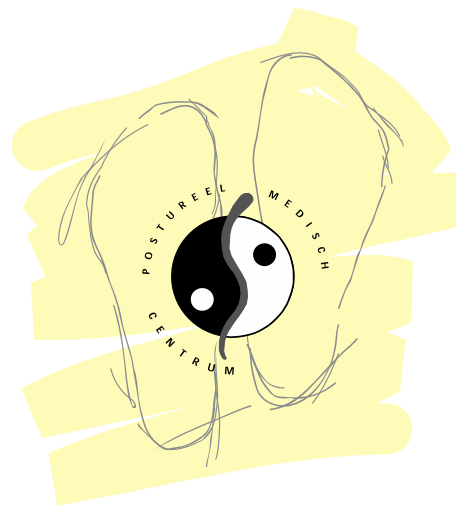


# UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 8 / no.3 MEI 2020



## OPEN OF DICHT I

Sluiten we ons op en sluiten we daarmee contact af of stellen we ons open en laten contact toe? Staat de deur open of blijft de deur dicht? Dat is in het kort de vraag waar velen mee bezig zijn. Terecht denkt u nu aan de *social distancing*, dat mooie Engelse woord voor afstand tot je naasten houden. Maar ik doel hier op het immuunsysteem. Houden we bacteriën en virussen tegen of laten we ze toe?



## OPEN OF DICHT II

De lichamelijke gezondheidsreden voor de lockdown is dat we niet in contact hoeven te komen met het coronavirus. Ons immuunsysteem kent dit virus niet en kan dus niet verhinderen dat we ervan ziek worden....

Als een baby'tje ter wereld komt heeft het een blanco immuunsysteem. Alle weerstand komt via de moedermelk binnen. Als het kindje de adem en de aanrakingen van al die lieve oma's, opa's en andere belangstellenden ondervindt komt het eerste contact met bacteriën en virussen tot stand. Als het gaat kruipen en van alles in de mond stopt wordt het nog spannender. Het immuunsysteem leert kennen en herkennen. Op die manier wordt een gezonde weerstand opgebouwd. Hoe sterker we onze afweer hebben opgebouwd rond de dagelijkse "vieze beestjes", hoe beter we kunnen reageren als er eens een echt vies beest langs komt. In dit geval het Coronavirus.

## OPEN OF DICHT III

Als we ons langere tijd afsluiten voor de buitenwereld en alles dat we kunnen aanraken met schoonmaakmiddelen bacterie- en virusvrij maken sussen we

ons immuunsysteem in slaap en zal het zwakker worden.

Wat een dilemma!

Onze lichamelijke toestand (leeftijd, onderliggende chronische ziekte, immuniteitsproblemen) en hoe we er geestelijk in staan: volgen we de regels, hebben we angst, hoe zijn we verstandig, bepalen in hoeverre we contact toelaten en wel of niet naar buiten gaan.



#### PMC GEOPEND

Als medische praktijk hebben we een extra verantwoordelijkheid. We willen dat u zich na een bezoek beter gaat voelen en zeker niet slechter. Vanwege de coronasituatie volgen wij de adviezen van het RIVM. Wij werken qua hygiëne volgens een protocol dat de risico's van besmetting minimaal houdt.

#### AFSPRAKEN

Nu komt het saaie stuk, de afspraken:

- Bent u ouder dan 70? U mag wel maar u **hoeft niet** te komen.
- Heb u een chronische aandoening die u verzwakt (hart-, longklachten, immuniteitsproblemen)? Dan **liever niet** komen.
- Hoest u in combinatie met benauwdheid en /of koorts? **Niet** komen.
- Hebt u of een huisgenoot Corona (gehad)? Dan kunt u **pas** komen twee weken nadat de symptomen zijn verdwenen.
- Snottert u omdat u hooikoorts hebt? U bent gewoon **welkom**.

#### NOG MEER AFSPRAKEN

- Wilt u bij uw bezoek eventuele begeleiders in de auto laten?
- Wilt u uw handen met de handgel die in de hal staat schoonmaken voor u verder loopt?
- Wilt u zich melden bij de assistente? Zij zal u vragen stellen over uw gezondheid met betrekking tot corona.
- Wilt u 1,5 m afstand houden tot eventuele anderen in de praktijk?
- En helaas, handen schudden met de dokter is taboe.

#### AFWEERVERSTERKING

Vitamine C en D versterken allebei het immuunsysteem. Vitamine D neemt af als u binnen blijft.

#### HOMEOPATHIE EN AFWEER

In de homeopathie zijn er een aantal middelen die u ook kunnen helpen de afweer te versterken. Afweerpakket € 30 (aanvullende verzekering). U kunt hierover contact opnemen met de assistente (010-2735500) of met Els van Pelt-Stofberg (010-4188801).

#### GOED ADEMEN

Op het YouTube filmpje in de link kunt u met mij samen een ademhalingsoefening doen die de immuniteit vanaf de eerste oefening wetenschappelijk aantoonbaar versterkt.



PMC GEOPEND

Actueel Postureel Medisch Centrum

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#agenda>

GOED ADEMEN

Onderzoek Radboud

<http://www.youtube.com/embed/qwnEJ18mH14>

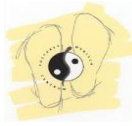
GOED ADEMEN

Ademinstructie ter versterking van de afweer

<https://youtu.be/ugF2ld6AFig>

PRIVACYREGLEMENT:

Zie volgende bladzijden:



## **PRIVACY VERKLARING**

### **Algemeen**

Dit is de Privacy Verklaring van Postureel Medisch Centrum B.V. in Schiedam. Het Postureel Medisch Centrum B.V. omvat zowel de vestiging van het Postureel Medisch Centrum en voor Homeopathie in Schiedam als de vestiging voor alleen Homeopathie in Rotterdam (beide vestigingen gezamenlijk hierna "(het) Postureel Medisch Centrum"). Deze Privacy Verklaring heeft betrekking op de verwerking van persoonsgegevens door iedereen die voor het Postureel Medisch Centrum werkzaam is.

Deze Privacy Verklaring beschrijft onder meer welke persoonsgegevens het Postureel Medisch Centrum verwerkt, voor welke doeleinden het Postureel Medisch Centrum deze persoonsgegevens verwerkt, welke grondslagen voor de verwerking bestaan en hoe u over de verwerking van persoonsgegevens contact kunt opnemen met het Postureel Medisch Centrum. Het wettelijk kader voor de verwerking van uw persoonsgegevens door het Postureel Medisch Centrum is met name de Wet inzake de geneeskundige behandelingsovereenkomst (WGBO) en de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG).

Indien u persoonsgegevens aan het Postureel Medisch Centrum verstrekt ontvangt u daaraan voorafgaand of (bijna) tegelijkertijd deze Privacy Verklaring of heeft u deze tijdig kunnen inzien.

### **Van wie het Postureel Medisch Centrum persoonsgegevens verwerkt**

Het Postureel Medisch Centrum verwerkt persoonsgegevens van:

- (mogelijke) patiënten (en familieleden/vertegenwoordigers) van het Postureel Medisch Centrum
- partijen met wie het Postureel Medisch Centrum samenwerkt
- leveranciers van (diensten en goederen aan) het Postureel Medisch Centrum
- diegenen die met het Postureel Medisch Centrum communiceren, al dan niet via het contactformulier op de website.

### **Persoonsgegevens**

Het Postureel Medisch Centrum verwerkt de volgende persoonsgegevens:

- NAW-gegevens, telefoonnummer en emailadres
- geslacht
- geboortedatum en geboortjaar
- medische/gezondheidsgegevens
- gegevens andere zorgverleners
- gegevens (medische) zorgverzekeraars en polissen
- bankrekeningnummers
- BSN.

Deze persoonsgegevens ontvangt het Postureel Medisch Centrum rechtstreeks van u, van uw huisarts/verwijzer, van uw (medische) zorgverzekeraar en van andere derden met of zonder uw toestemming.

Het Postureel Medisch Centrum maakt geen gebruik van profiling.

### **Doelen verwerking persoonsgegevens**

Het Postureel Medisch Centrum verwerkt persoonsgegevens voor de volgende doelen:

- het leveren van goede gezondheidszorg en bijbehorende diensten
- het uitwisselen van uw persoonsgegevens met andere zorgverleners
- het afhandelen van declaraties bij (medische) zorgverzekeraars
- het nakomen van contractuele afspraken
- het voldoen aan wettelijke verplichtingen
- het onderhouden van contact
- het uitnodigen voor activiteiten of bijeenkomsten die bijdragen aan het bevorderen van uw gezondheid
- het verbeteren van de kwaliteit van dienstverlening
- het (laten) uitvoeren van een audit
- het uitvoeren van intervisie, supervisie en consultatie
- het beheren van het archief van het Postureel Medisch Centrum.



### **Grondslagen verwerking persoonsgegevens**

Het Postureel Medisch Centrum verwerkt persoonsgegevens op basis van de volgende grondslagen:

- uw toestemming
- de uitvoering van een overeenkomst
- de nakoming van een wettelijke verplichting
- het beschermen van de vitale belangen van patiënten en/of van anderen
- het vervullen van een taak van algemeen belang
- een gerechtvaardigd belang van het Postureel Medisch Centrum, waaronder begrepen een efficiënte bedrijfsvoering en effectieve communicatie.

### **Bewaren van persoonsgegevens**

Het Postureel Medisch Centrum bewaart persoonsgegevens niet langer dan noodzakelijk is voor het bereiken van de in deze Privacy Verklaring beschreven doelen of langer dan waartoe het Postureel Medisch Centrum wettelijk is verplicht. Het Postureel Medisch Centrum bewaart (dossiers met daarin) medische/gezondheidsgegevens tenminste gedurende 15 jaren met ingang van de datum van einde van de behandeling.

### **Vragen of opmerkingen over de verwerking van persoonsgegevens**

U kunt omtrent persoonsgegevens contact opnemen met het Postureel Medisch Centrum voor de volgende zaken:

- de inzage in persoonsgegevens die het Postureel Medisch Centrum van u verwerkt
- de aanpassing of aanvulling van persoonsgegevens die het Postureel Medisch Centrum van u verwerkt
- het wissen van persoonsgegevens die het Postureel Medisch Centrum van u verwerkt
- de beperking van verwerking van uw persoonsgegevens
- de overdracht van persoonsgegevens die het Postureel Medisch Centrum van u verwerkt, aan u of aan een derde
- het bezwaar over de verwerking van uw persoonsgegevens.

Hieronder staan de contactgegevens van het Postureel Medisch Centrum vermeld. Het Postureel Medisch Centrum streeft ernaar uw verzoek zo snel mogelijk af te handelen. Het Postureel Medisch Centrum brengt geen kosten in rekening voor de afhandeling van een dergelijk verzoek, tenzij een verzoek onredelijk is. Voor elke tweede of volgende keer dat u een kopie van uw medisch dossier opvraagt brengt het Postureel Medisch Centrum daarvoor een redelijke vergoeding in rekening. Het Postureel Medisch Centrum is niet gehouden om aan elk verzoek van u te voldoen. In het voorkomend geval zal het Postureel Medisch Centrum dat dan duidelijk toelichten.

### **Verstrekken van persoonsgegevens aan derden**

Het Postureel Medisch Centrum verstrekt uw persoonsgegevens alleen aan derden indien:

- u daarvoor toestemming heeft gegeven,
- dat noodzakelijk is ter uitvoering van een overeenkomst
- daarbij een wettelijke verplichting wordt nagekomen
- daarmee vitale belangen van patiënten en/of van anderen worden beschermd
- het Postureel Medisch Centrum daartoe verplicht is krachtens rechterlijke uitspraak of de wet
- de verstrekking ten dienste staat aan de in deze Privacy Verklaring beschreven doelen.

Het Postureel Medisch Centrum kan uw persoonsgegevens in elk geval doorgeven aan de volgende derden:

- andere zorgverleners
- (medische) zorgverzekeraars
- in geval van jeugdigen onder de 16 jaar: hun wettelijk vertegenwoordiger(s)
- ICT-dienstverleners, waaronder softwareleveranciers en internet- en mailproviders
- administratiekantoren, boekhouders en/of accountants
- advocaten en (juridische) dienstverleners, regelgevende instanties en overheidsinstellingen
- toezichthouders en andere instanties om aan wettelijke verplichtingen te voldoen.



Indien mogelijk maakt het Postureel Medisch Centrum met derden aan wie het Postureel Medisch Centrum uw persoonsgegevens verstrekt of van wie uw persoonsgegevens worden verkregen (schriftelijk) afspraken over de verwerking van uw persoonsgegevens.

#### **Cookies**

De website van het Postureel Medisch Centrum zelf plaatst alleen functionele cookies. Voor het gebruik van die cookies is geen toestemming nodig. De website verwijst ook naar de websites van 9292 en Google maps, die tracking cookies plaatsen.

#### **Beveiliging van persoonsgegevens**

Het Postureel Medisch Centrum treft steeds adequate organisatorische en technische maatregelen om persoonsgegevens zo goed mogelijk te beveiligen.

#### **Contact met het Postureel Medisch Centrum**

##### Schiedam

Het Postureel Medisch Centrum  
Burgemeester Knappertlaan 158  
3117 BE Schiedam

010 273 55 00

[www.postureel-medisch-centrum.nl](http://www.postureel-medisch-centrum.nl)  
via het contactformulier op de website

##### Rotterdam

Homeopathie  
Plaswijcklaan 13  
3054 CL Rotterdam

010 418 88 01

[www.postureel-medisch-centrum.nl](http://www.postureel-medisch-centrum.nl)  
[elsvanpeltstofberg@gmail.com](mailto:elsvanpeltstofberg@gmail.com)

#### **Klachten**

Klachten over de wijze waarop het Postureel Medisch Centrum uw persoonsgegevens verwerkt kunt u aan het Postureel Medisch Centrum voorleggen via het contactformulier op de website. Het Postureel Medisch Centrum zal uw klacht zo snel en goed mogelijk behandelen.

Klachten over een bij het Postureel Medisch Centrum ingediende klacht omtrent de wijze waarop het Postureel Medisch Centrum uw persoonsgegevens verwerkt kunt u ook indienen bij de Autoriteit Persoonsgegevens ([www.autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/zelf-doen/privacyrechten/klacht-indienen-bij-de-ap](http://www.autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/zelf-doen/privacyrechten/klacht-indienen-bij-de-ap)).

#### **Wijziging Privacy Verklaring**

Het Postureel Medisch Centrum kan deze Privacy Verklaring wijzigen. De meest recente en geldende versie van de Privacy Verklaring van het Postureel Medisch Centrum staat altijd op de website van het Postureel Medisch Centrum: [www.postureel-medisch-centrum.nl](http://www.postureel-medisch-centrum.nl).