

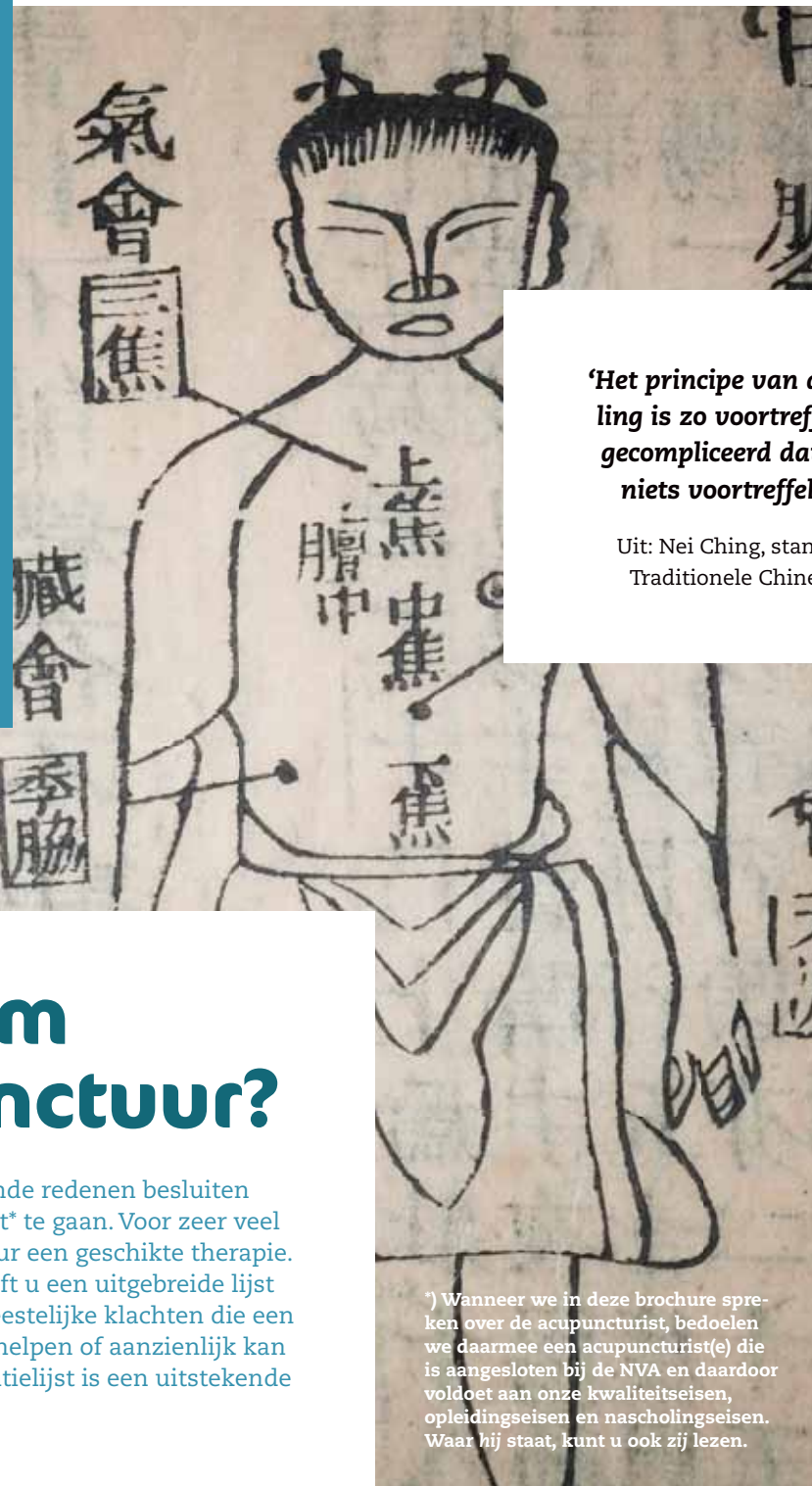
Inhoudsopgave

Waarom acupunctuur?	1
De diagnose	3
Het behandelplan	5
De behandeling	6
De Traditionele Chinese Geneeskunde	11
Yin en Yang	13
De vijf elementen	15
Voeding en kruiden	18
Rust en regelmaat	19
Tai Qi en Qi Gong	20
De Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur	21
Belangrijke adressen	22
Colofon	23

Acupunctuur

Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld. De energiestroom in het lichaam komt weer in balans. Zo zet acupunctuur het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen.



'Het principe van de naaldbehandeling is zo voortreffelijk, verfijnd en gecompliceerd dat er op de wereld niets voortreffelijkers bestaat.'

Uit: Nei Ching, standaardwerk van de Traditionele Chinese Geneeskunde

Niettemin representeert een dergelijke lijst nooit helemaal het gehele toepassingsgebied van de acupunctuur.

Er zijn ook aandoeningen waarbij acupunctuur het probleem zelf niet kan oplossen maar wel een geweldige ondersteuning is bij het dragen van de gevolgen ervan, zoals pijn of andere symptomen.

Denkt u daarbij aan ziekten als kanker, chronische ziekten en anatomische

afwijkingen. Ook na een chirurgische ingreep of bij (blijvend) letsel na een ongeval kan acupunctuur verlichting bieden of leiden tot een sneller en beter herstel. In acute gevallen, zoals een hartinfarct of een blindedarmonsteking, gaat u natuurlijk direct naar de huisarts!

Een groot voordeel van acupunctuur is dat het nagenoeg geen bijwerkingen heeft. Acupunctuur heeft een preventieve werking en heeft een positieve invloed op het welbevinden van de mens. Het vergroot de natuurlijke weerstand, het verhoogt de pijngrens en het stimuleert de levenslust. Voordat we u alles gaan vertellen over de behandeling en over de principes van de Traditionele Chinese Geneeskunde, gaan we eerst dieper in op hoe een diagnose wordt gesteld bij uw eerste bezoek. Daar neemt de acupuncturist namelijk uitgebreid de tijd voor.

Waarom acupunctuur?

U kunt om uiteenlopende redenen besluiten naar een acupuncturist* te gaan. Voor zeer veel klachten is acupunctuur een geschikte therapie. Op de NVA-website treft u een uitgebreide lijst met lichamelijke en geestelijke klachten die een acupuncturist kan verhelpen of aanzienlijk kan verlichten. Deze indicatielijst is een uitstekende leidraad.

*) Wanneer we in deze brochure spreken over de acupuncturist, bedoelen we daarmee een acupuncturist(e) die is aangesloten bij de NVA en daardoor voldoet aan onze kwaliteitseisen, opleidingseisen en nascholingeisen. Waar hij staat, kunt u ook zij lezen.

De diagnose - goed luisteren, kijken en voelen

Omdat geen twee mensen hetzelfde zijn, besteedt de acupuncturist veel aandacht aan het stellen van de juiste diagnose. De meeste mensen kunnen duidelijk de klacht benoemen waarvoor ze naar de acupuncturist komen. Dat is natuurlijk belangrijke informatie maar voor de acupuncturist is het niet voldoende! Omdat binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde lichaam en geest als één geheel worden gezien, is de acupuncturist op zoek naar aanvullende informatie. Hij zal u allerlei vragen stellen over uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid.

Het gesprek

Als u voor de eerste keer bij een acupuncturist komt, zal hij uitgebreid met u praten over uw klacht. U krijgt voldoende tijd om te vertellen wat er met u aan de hand is. Daarnaast komen in het gesprek ook andere dingen aan de orde die iets vertellen over uw gesteldheid. U kunt vragen verwachten over uw eetlust, stoelgang en slaappatroon. Als u een vrouw bent, wordt ook gevraagd naar het verloop van uw menstruatiecyclus. Ook andere zaken worden

besproken. Denkt u daarbij aan dingen als uw dagindeling, uw werkzaamheden en uw humeur. Of aan de vraag of u een ochtend- of een avondmens bent.

Deze brede invalshoek zorgt ervoor dat de acupuncturist een goed beeld krijgt van hoe u functioneert in het dagelijks leven. Uw dagelijkse functioneren laat zien hoe het is gesteld met de energiehuishouding in uw lichaam.

Aandachtig kijken

Niet alleen door vragen te stellen, krijgt de acupuncturist veel informatie. Door aandachtig naar u te kijken, komt hij ook veel te weten over uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Zo kunnen uw lichaamstaal en -houding veel vertellen over hoe u zich voelt. Maar ook de kleur van uw huid, de tekening in uw gezicht en de conditie van uw haar en nagels geven de acupuncturist een schat aan waardevolle informatie over uw energiebalans.

De tongdiagnose

Bij de acupuncturist mag u eindelijk weer eens ongegeneerd uw tong uitsteken! Uw tong geeft namelijk veel informatie over uw gezondheid. De acupuncturist kijkt of er veel of weinig aanslag op uw tong zit. Wat is de kleur van uw tong en van de aanslag? Zitten er kloofjes of pukkeltjes op uw tong? Wat is de vorm van uw tong en hoe is de vochtigheid?

De polsdiagnose

Even de pols voelen; u kent het beeld natuurlijk. Artsen doen het om het ritme van de hartslag te controleren. Chinese artsen moesten vroeger het voelen van de pols zeer serieus nemen. Veel vrouwen lieten zich namelijk niet lichamelijk onderzoeken. Zeker niet door een man. Dat was ongepast. Ze staken simpelweg hun pols tussen de gordijnen door en daar moest de arts het maar mee doen! Voor de acupuncturist is het voelen van de pols een heel belangrijke manier om tot een diagnose te komen. Dat gaat dan ook wel wat verder dan 'even de pols voelen'. Bij elk polsgewricht zijn drie plaatsen waar op drie verschillende diepten de pols wordt gevoeld. Door op elke plek nauwkeurig de spanning, de breedte, de diepte en de snelheid te meten, komt de acupuncturist veel te weten over de hoeveelheid en de kwaliteit van de energie in de verschillende organen.

Het behandelplan

Door het uitgebreide onderzoek vergaart de acupuncturist alle informatie die nodig is om een behandelplan te maken dat helemaal is gericht op uw behoeften. Dit behandelplan stelt hij uiteraard in overleg met u op. Tijdens uw eerste bezoek zal de acupuncturist u informeren over de behandelingsduur waarbij een gunstige reactie mag worden verwacht of waarna een evaluatie plaatsvindt. Verder zal de acupuncturist u alles vertellen over de methoden die hij wil gebruiken en het te verwachten resultaat. Hoe lang en hoe vaak u onder behandeling bent, is helemaal afhankelijk van uw specifieke klachten.

De behandeling

Naalden

De bekendste vorm van acupunctuur is de behandeling met naalden. U moet daarbij beslist niet denken aan injectienaalden of handwerknaalden! Acupunctuurnaalden zijn heel dun. De acupuncturist plaatst de naalden op bepaalde punten in uw lichaam. Dat zijn de acupunctuurpunten. Deze punten bevinden zich op de meridianen. Meridianen zijn kanalen of banen in het lichaam waarlangs de energie circuleert.

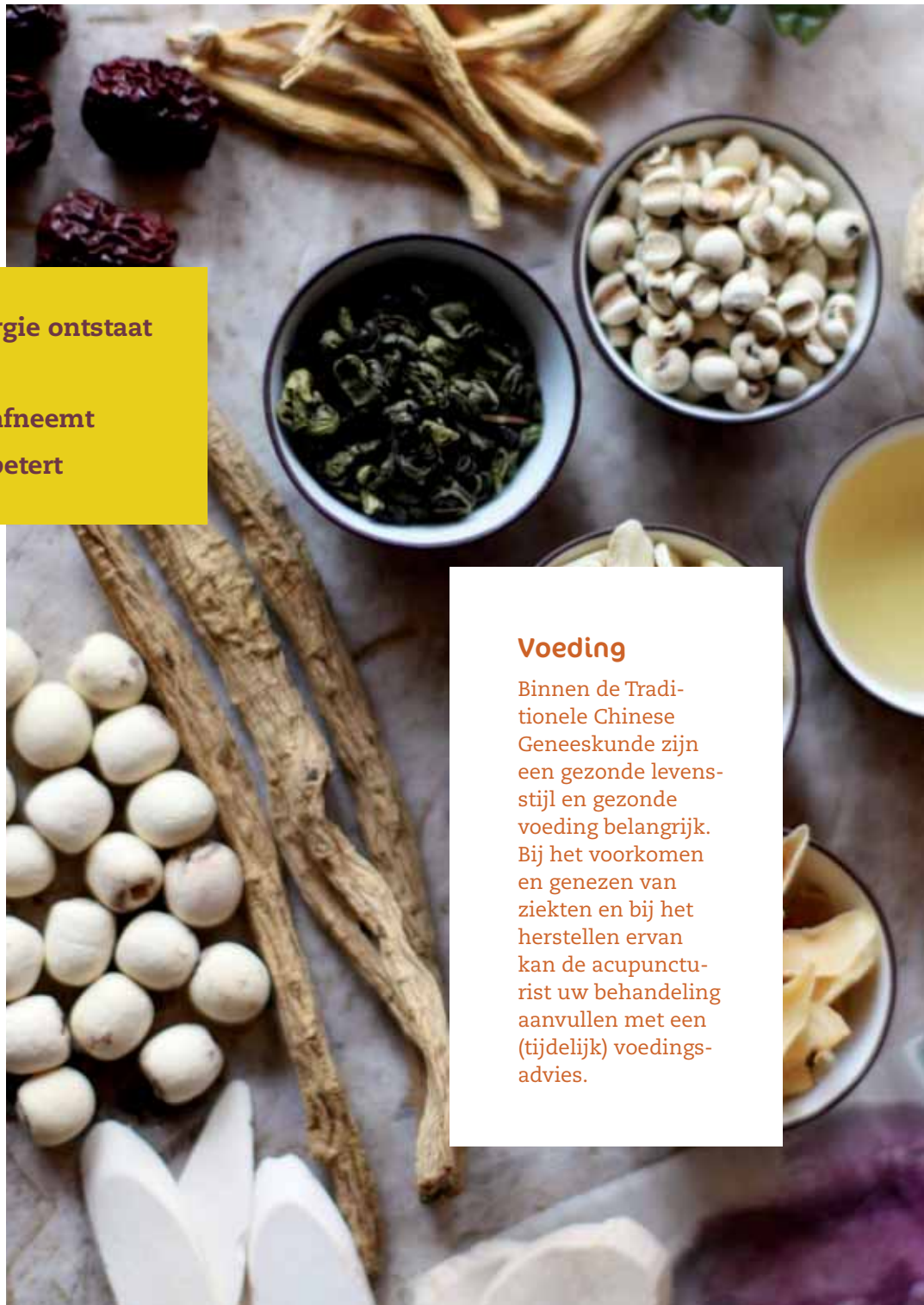
Door de manier waarop de naald wordt aangebracht, beïnvloedt hij de energiestroom van die meridiaan. Zo kan de acupuncturist de energiestromen in uw hele lichaam reguleren, waardoor:

- een betere doorstroom van energie ontstaat
- een energieblokkade verdwijnt
- de hoeveelheid energie toe- of afneemt
- de kwaliteit van de energie verbetert

Als de naalden zijn aangebracht, begint de energie in uw lichaam weer te stromen. Dit uit zich in een licht tintelend of juist een zwaar gevoel rondom de punten waar de naalden zijn aangebracht. Soms straalt het gevoel uit langs het verloop van de meridiaan. Dit gevoel, dat de acupuncturist Dé Qi noemt, duurt maar even. De naalden blijven doorgaans ongeveer twintig minuten zitten.

Ooracupunctuur

De acupuncturist plaatst soms kleine naaldjes in het oor om de behandeling te versterken. Er kan ook alleen ooracupunctuur worden toegepast. Er zijn heel kleine naaldjes die wel een week kunnen blijven zitten. Dat zijn de zogenoemde verblijfsnaaldjes. De acupuncturist legt



Voeding

Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde zijn een gezonde levensstijl en gezonde voeding belangrijk. Bij het voorkomen en genezen van ziekten en bij het herstellen ervan kan de acupuncturist uw behandeling aanvullen met een (tijdelijk) voedingsadvies.

u uit hoe dat in zijn werk gaat en waar u thuis op moet letten.

Moxa

Moxa is een ander woord voor gedroogd bijvoetkruid (*artemisia vulgaris*). Bij een moxa-behandeling worden de acupunctuurpunten verwarmd. Door de verwarming met moxa wordt de energiestroom op die punten extra gestimuleerd.

Kruiden

Kruiden nemen een belangrijke plaats in binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde. Het is echter niet zo dat alle acupuncturisten kruiden toepassen. Kruiden-therapie kan als aanvulling op de acupunctuurbehandeling worden voorgeschreven of als zelfstandige behandeling. De kwaliteit van losse kruiden en kruidenpreparaten moet aan duidelijke standaards voldoen en wordt goed gecontroleerd, om de werkzaamheid en veiligheid te garanderen.

Massage

Soms gebruiken acupuncturisten ook massagetechnieken om de energiestroom op bepaalde plaatsen in uw lichaam te reguleren.



Moderne toepassingen

Behalve van klassieke acupunctuur wordt er in de praktijk ook steeds vaker gebruikgemaakt van diverse moderne toepassingen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat uw acupuncturist ervoor kiest een stroompje op de naalden te plaatsen. Uit onderzoek is gebleken dat bij klachten als pijn, incontinentie en depressie op die manier het effect beter gedoseerd kan

worden. Ook wordt soms laseracupunctuur gebruikt, als het om welke reden dan ook niet gewenst is naalden te gebruiken. Het is ook mogelijk dat uw acupuncturist gebruikmaakt van moderne meetapparatuur om uw energiehuishouding in kaart te brengen. Voor meer informatie hierover kunt u altijd terecht bij uw acupuncturist.

Cupping

Ook bij deze behandeling wordt met warmte gewerkt. Op bepaalde punten op uw lichaam worden verwarmde glazen bolletjes (cups) aangebracht. Op die plekken ontstaat zo een vacuüm waardoor de doorbloeding sterk wordt gestimuleerd. Cupping is een goede methode om energieblokkades op te heffen. De behandeling is zeer geschikt voor bijvoorbeeld rug-, schouder- en nekklachten.

Hygiëne

De acupuncturisten die zijn aangesloten bij de NVA zijn verplicht te werken volgens strenge hygiënevoorschriften. Deze gelden voor de behandelkamer, alle handelingen en het gebruik van de naalden. NVA-acupuncturisten werken met steriele wegwerpnaalden (die dus na de behandeling worden weggegooid!) of met naalden die door henzelf worden gesteriliseerd.

Na de behandeling

De meeste mensen voelen zich na een acupunctuurbehandeling heerlijk loom en moe. Daarbij kunt u soms een dof en zwaar gevoel krijgen in het behandelde deel van uw lichaam. Dat is normaal en het gevoel trekt vanzelf weer weg. Doorgaans worden deze reacties na een paar behandelingen minder sterk.



De Traditionele Chinese Geneeskunde

Acupunctuur is als behandelingsmethode een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). De TCG bestaat al vele duizenden jaren. Een van de belangrijkste principes ervan is de holistische benadering van de mens. Dit houdt in dat de mens als een onlosmakelijk onderdeel van zijn omgeving wordt gezien. Het betekent ook dat alle processen in de mens met elkaar zijn verbonden. De lichamelijke, emotionele en geestelijke ontwikkelingen beïnvloeden elkaar voortdurend. Simpel gezegd: binnen de TCG worden lichaam en geest als één geheel gezien. Een ziekte wordt dan ook niet als een op zichzelf staand verschijnsel benaderd maar als de lichamelijke of geestelijke uiting van een verstoring in het algehele welzijn. Deze verstoring ontstaat doordat de energiehuishouding in de mens uit balans is.

Yin en Yang

In het traditionele Chinese denken bestaat het universum uit een kringloop van levensenergie. Deze allesomvattende levensenergie wordt Qi genoemd. Qi manifesteert zich in twee tegengestelde waarden: yin en yang.

Yin en yang zijn geen absolute tegenpolen. Ze kunnen alleen bestaan in relatie tot elkaar. Ze hebben elkaar nodig. Yin staat voor het donkere, het vasthoudende, ontvankelijke ofwel het vrouwelijke principe. Yang staat voor het lichte, beweeglijke, doelgerichte ofwel het mannelijke principe. Yin en yang zijn geen vastliggende, afgebakende principes. In het symbool is dat duidelijk te zien. De S-vorm die de twee helften scheidt, geeft aan dat beide krachten elkaar zoeken en in elkaar willen opgaan. De stippen laten zien dat elk deel ook

het tegendeel in zich draagt. Bijvoorbeeld, een zonnige dag is heel yang maar de schaduwen zijn yin. Hoe zonniger de dag, hoe scherper en donkerder de schaduwen lijken. Niets is dus ooit helemaal yin of helemaal yang. De zee is ook een mooi voorbeeld: het water van de zee is yin, de beweging van de golven is yang. Er is een voortdurende interactie tussen de twee krachten.

Kijkt u eens naar het logo van onze vereniging! Zoals u ziet, is dit afgeleid van het symbool voor yin en yang.



Symbool voor yin en yang



Het logo van de NVA

NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ACUPUNCTUUR

Evenwicht

Voor een gezond functioneren van de mens is het belangrijk dat yin en yang harmonieus met elkaar samenwerken. Immers, net als het universum bestaan wij mensen ook uit yin- en yangenergie. Onze gevoelens, onze gedachten en onze lichamelijke conditie zijn allemaal het resultaat van de wisselwerking tussen deze twee krachten. Als de balans tussen yin en yang langdurig wordt verstoord, kan een ziekte ontstaan. Het evenwicht kan verstoord worden door allerlei factoren, bijvoorbeeld

door ingrijpende veranderingen in de omgeving of door grote emotionele druk. Ook het voedingspatroon en de levensstijl kunnen het evenwicht verstoren. Het is natuurlijk niet zo dat u meteen ziek wordt als yin en yang even uit balans zijn.

Om de energieën en hun wisselwerking beter te begrijpen, is het volgende voorbeeld heel beeldend:

U hebt 's ochtends een vergadering en u bent aan de late kant. Gehaast zoekt u al uw spullen bij elkaar. Maar waar zijn de sleutels? Nergens te vinden. Geërgerd zoekt u op alle plaatsen die u zo snel kunt bedenken. U rent rond en raakt geïrriteerd. U krijgt het warm, uw gezicht wordt rood en uw hart gaat sneller kloppen. Dit gedrag is typisch yang-gedrag: rennen, actie, spanning, energie. Als al dat rondrennen niets oplevert, ploft u in een stoel neer. U wordt rustiger. U bedenkt dat het misschien slim is om even in gedachten terug te gaan in de tijd. Wanneer heb ik de sleutels voor het laatst gebruikt? Waar heb ik ze toen neergelegd? Zo maakt het yang-gedrag plaats voor yin-gedrag: rust, afstand, even terug in gedachten. Het evenwicht herstelt zich en u vindt de sleutels terug in de zak van uw regenjas die u gisteren aanhad omdat het zo regende.

Circulatie

De Chinezen ontdekten lang geleden dat de energie in het menselijk lichaam een ingewikkeld stelsel van kanalen volgt. Deze kanalen zijn de meridianen. De energie circuleert in 24 uur door het lichaam. Er zijn twaalf hoofdmeridianen die elk een relatie hebben met een orgaan. U begrijpt dat voor een goede energiehuishouding de organen in een goede conditie moeten zijn. De conditie van de organen is afhankelijk van allerlei factoren, zoals voeding, levensstijl, erfelijkheid en omgeving. Dit betekent dat in elk mens de energiehuishouding anders is.

De vijf elementen

In de TCG neemt nog een ander principe een belangrijke plaats in. Dat is de leer van de vijf elementen. Net als bij het principe van yin en yang is ook hierbij het uitgangspunt dat alles voortdurend in beweging is en elkaar beïnvloedt. Dat is terug te zien in het ritme van dag en nacht, de cyclus van de seizoenen en in het functioneren van de mens.

In het traditionele Chinese denken worden vijf seizoenen onderscheiden. Het vijfde seizoen is wat wij de nazomer noemen. Elk seizoen is verbonden met een van de elementen. De elementen waarmee in de TCG wordt gewerkt, zijn hout, vuur, aarde, metaal en water. De verbanding tussen de seizoenen en de elementen is als volgt:

- 
Hout
Lente
 yang: de natuur wordt wakker, de energie is naar buiten gericht.
- 
Vuur
Zomer
 yang: de natuur staat in volle bloei, explosieve energie.
- 
Aarde
Nazomer
 yin en yang: de natuur beleeft een laatste bloeitijd maar bereidt zich ook voor op de inkeer van de herfst, balancerende energie.
- 
Metaal
Herfst
 yin: de natuur keert naar binnen, de energie is naar binnen gericht.
- 
Water
Winter
 yin: de natuur is in rust, geconcentreerde energie.

Chinese artsen hebben het functioneren van de mens in relatie tot de seizoenen en de elementen uitvoerig in kaart gebracht. De vijf elementen (verbonden met de natuurlijke jaarlijkse cyclus) corresponderen met de organen in het lichaam. Elke verandering van de natuurlijke cyclus – binnen of buiten het lichaam – roept altijd een reactie op. Het evenwicht wil immers hersteld worden! Verschijnselen als voorjaarsmoeheid of een winterdepressie worden binnen de TCG dan ook gezien als het gevolg van verstoringen in de natuurlijke cyclus binnen of buiten het lichaam. De invloeden die ziekten kunnen veroorzaken, worden beschreven als Koude, Damp of Hitte.

De vijf elementen manifesteren zich niet alleen in de seizoenen en organen maar ook in emoties en gevoelens, smaken, kleuren, klimaten, enzovoort. Het inzicht in dit proces is de basis van waaruit de acupuncturist werkt.

Zo ziet de samenhang van de vijf elementen eruit:

	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Orgaan (yin)	Lever	Hart	Milt	Longen	Nieren
Orgaan (yang)	Galblaas	Dunne darm	Maag	Dikke darm	Blaas
Zintuig	Zien	Spraak	Proeven	Ruiken	Horen
Weefsel	Spierkapsel, Pezen	Bloedvaten	Spieren, Steunweefsel, Bindweefsel	Huid	Skelet
Seizoen	Lente	Zomer	Nazomer	Herfst	Winter
Richting	Oost	Zuid	Centrum	West	Noord
Gevoel	Woede	Uitgelaten	Zorgelijk	Bedroefd	Vrees
Kleur	Groen	Rood	Geel	Wit	Zwart
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Pikant	Zout
Klimaat	Wind	Hitte	Vocht	Droogte	Kou
Lichaamsvocht	Tranen	Zweet	Slijm, speeksel	Neusslijm	Braaksel

De organen

Hebt u het hart op de tong? Misschien niet, maar u hebt vast wel eens iets op uw lever! Of misschien kunt u vol vuur over iets praten? De Nederlandse taal heeft tal van uitdrukkingen die rechtstreeks ontleend lijken te zijn aan de Chinese elementenleer. Hoe passen de organen nu in de elementenleer? Een voorbeeld:

Iemand die last heeft van een ochtendhumeur komt 's ochtends maar moeizaam op gang. Doorgaans is hij of zij nogal prikkelbaar. De energie van de ochtend hoort bij het element hout. De emotie die hoort bij hout is boosheid. Het orgaan dat daarbij hoort is de lever. Door de energie van de lever te stimuleren, wordt het evenwicht hersteld en neemt de levensenergie toe. Het ochtendhumeur verdwijnt omdat het ontstaan geen moeite meer kost. En daardoor zal ook de kijk op het leven van deze persoon minder zwaarmoedig worden!

Binnen de Traditionele Chinese Geneeskunde is de lever een belangrijk orgaan omdat hij het stromen en verspreiden van de levensenergie regelt. Hij is als het ware verantwoordelijk voor de planning en organisatie in het lichaam. Verstoringen van de leverenergie hebben dan ook een grote invloed op ons leven. Immers, emoties als woede en irritatie verminderen danig onze levensvreugde. Daarom zal de acupuncturist altijd met aandacht het functioneren van de lever onderzoeken.



Voeding en kruiden

Ook het bepalen van de juiste voeding valt binnen de principes van yin en yang en de leer van de vijf elementen en is dus seizoengebonden en zelfs klimaatgebonden.

Zo is een heet en droog klimaat een uitgesproken yang-klimaat. Om een evenwichtige voedingsbalans te krijgen, moeten mensen in deze streken veel yin-voedsel eten. Dat is voedsel dat ook veel in deze gebieden voorkomt: ananas, meloen, sinaasappel, grapefruit en aubergine. In koude, natte streken (yin-klimaat) groeien deze vruchten niet en moeten ze dus met mate gegeten worden. Het is geen toeval dat wij in de winter (yin-periode) graag boerenkool met worst eten, een voorbeeld van typisch yang-voedsel. Yin-voedsel is koelend, bevochtigend en versterkend.

Yang voedsel is verwarmend en stimulerend. Het zet in beweging en bevordert de afweer. Ook de bereidingswijze (rauw, kort koken, oven, sudderen) beïnvloedt de energie van de voeding. Dat geldt ook voor de kruiden in het eten. Gember en kaneel zijn verwarmend, curcuma (geelwortel) zet energie in beweging en munt verkoelt. Inzicht in de energie van de verschillende soorten voedsel draagt bij aan een uitgebalanceerd en dus gezond voedingspatroon. Ook in de Chinese Kruidengeneeskunde spelen principes als yin en yang en de vijf elementen een belangrijke rol.



Rust en regelmaat

We ervaren allemaal wel eens een periode waarin we ons minder fit en fijn voelen. Het lichaam werkt dan hard om energiek en gezond te blijven.

Hierbij spreken we onze natuurlijke reserves behoorlijk aan. Daarom wordt binnen de TCG grote waarde gehecht aan een gezonde levensstijl zodat we onze natuurlijke reserves niet onnodig verbruiken. Een gezonde levensstijl biedt voldoende rust en regelmaat. Het valt natuurlijk niet mee om dit voor elkaar te krijgen in onze drukke, hectische maatschappij. We nemen vaak niet de tijd om werkelijk tot rust te komen, een gezonde maaltijd klaar te maken en er in rust van te genieten. Toch is het niet zo moeilijk als het lijkt. Met iets meer tijd en vooral ook aandacht voor uzelf en uw manier van leven komt u al een heel eind. Probeer rustig en matig te eten en te drinken. Vermijd stress en drukte zoveel mogelijk. Als dat niet lukt, probeer dan elke dag een moment te nemen waarop u volledig tot rust komt. Probeer zoveel mogelijk te bewegen, bij voorkeur in de buitenlucht. En breng zoveel mogelijk regelmaat aan in uw dag- en nachtritme. Met deze eenvoudige aanwijzingen kunt u al veel doen voor uw welzijn. Bovendien zijn ze een geweldige ondersteuning bij uw acupunctuurbehandeling!



‘Ze balanceren langzaam van het ene been naar het andere, soms een vuiststoot in de ruimte of een snelle draai makend.’

Tai Qi en Qi Gong

U hebt het vast wel eens gezien in een film of in het echt: Mensen die alleen of in een groep in een park vreemde, trage bewegingen maken. Ze balanceren langzaam van het ene been naar het andere, soms een vuiststoot in de ruimte of een snelle draai makend. Sommigen staan doodstil met de armen gekromd voor zich of bewegen ze traag om zich heen, alsof ze de lucht wegduwen of juist naar zich toe halen. Hier wordt Tai Qi beoefend of Qi Gong. Sommige acupuncturisten geven hierin les of adviseren u lessen te gaan volgen bij een Tai Qi- of Qi Gong-meester. In de TCG zijn deze bewegingsvormen manieren om de energie, de Qi, te voeden, in beweging te brengen, te harmoniseren en beter te benutten. Ze bevorderen de gezondheid tot op hoge leeftijd.

De Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur

De Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA), opgericht in 1977, is een beroepsorganisatie van acupuncturisten en acupunctuurstudenten in Nederland.

De vereniging is een professionele organisatie die de belangen behartigt van haar leden en van de positie van acupunctuur in de samenleving. De NVA houdt toezicht op en bevordert een hoge kwaliteit en betrouwbaarheid van de beroepsuitoefening om erkenning van acupunctuur te vergroten. De vereniging voert een actief beleid op het gebied van klacht- en tuchtrechtspraak. De NVA staat garant voor de kwaliteit van de beroepsuitoefening van haar leden.

Aandachtspunten

Wanneer u onder behandeling bent bij een acupuncturist zijn de volgende punten van belang:

- Gebruik geen alcohol of drugs voor of na de behandeling.
- Vermijd drukte en stress voor en na elke behandeling.
- Vermijd zware lichamelijke en/of geestelijke inspanning.
- Zorg dat u iets eet voor de behandeling.
- Voor vrouwen geldt dat tijdens de menstruatie en gedurende de zwangerschap bepaalde acupunctuurpunten niet gebruikt mogen worden. Meld het dus aan de acupuncturist als u zwanger bent, ook als het nog pril is. Ook wanneer u probeert zwanger te worden, is het verstandig dit aan de acupuncturist te melden.
- Verder wil uw acupuncturist graag weten of u medicijnen gebruikt en zo ja, welke en of u overgevoelig bent voor injecties.

Vergoeding door zorgverzekeraars

Veel zorgverzekeraars vergoeden acupunctuurbehandelingen in een aanvullende verzekering. De NVA onderhoudt contacten met zorgverzekeraars en verstrekt informatie om de vergoedingen op peil te houden en te verbeteren.

Een overzicht van zorgverzekeraars die een acupunctuurbehandeling vergoeden, is te vinden op de NVA-website. Als u zeker wilt weten of uw acupunctuurbehandeling wordt vergoed, kunt u het best contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Meer informatie

Wilt u meer weten over acupunctuur en de bij de NVA aangesloten acupuncturisten, kijk dan op de NVA-website: www.acupunctuur.nl. Daar vindt u ook alle informatie over onze missie, visie, doelstellingen. U kunt natuurlijk ook bellen naar het secretariaat: 033 - 461 61 41 (tussen 9.00-12.00 uur)

Belangrijke adressen

Klachtencommissie Alternatieve Behandelwijzen (KAB)

Voor klachten over aangesloten acupuncturisten van de NVA kunt u contact opnemen met de Klachtencommissie Alternatieve Behandelwijzen (KAB).
e: kab@kab-klachten.nl
i: www.kab-klachten.nl

Nederlandse Patiëntenvereniging voor Acupunctuur - NPVA

Deze patiëntenvereniging spant zich in om de positie en acceptatie van acupunctuur te bevorderen. Zij is verbonden aan de NPCF, de Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie. Met meer leden kan meer bereikt worden.
e: info@npva.nl
i: www.npva.nl

Meer adressen vindt u op de website van de NVA.

Colofon

Uitgever

Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur

Tekstbewerking en redactie

Susanne Schuurmans

www.suzyworks.nl

Productie

Drukkerij de Gans

www.drukkerijdegans.nl

Design

One Shoe

www.oneshoe.nl

Tweede druk, 2011

De verkoopprijs van deze brochure bedraagt € 1,00

Copyright: Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur,
van Persijnstraat 17, 3811 LS Amersfoort

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.