



Buteyko praktijk Utrecht
René van den Heuvel
info@gezondeademhaling.nl
H.J. Schimmelstraat 63
3532 TB Utrecht
+31 6 52 51 95 37

Chronische hyperventilatie behandeling Nan. cy Bree. kvelde | Buteyko therapie

Hieronder vind je een samenvatting van de Buteyko therapie. De kosten hiervan bedragen 375 euro inclusief btw.

1e ademconsult

- Kennismaken: luisteren naar toelichting intake formulier / vragen stellen.
- Oefenen uitvoeren CP test.
- Achtergrond CP test.
- Bewijs: minder ademen betekent geen daling van de hoeveelheid zuurstof in het bloed.
- Kortademigheid tijdens spreken voorkomen.
- Adviezen voor rustig ademen tijdens het slapen
- Anti-snurk oefening
- Oefening ademhaling observatie
- Oefening mini pauze's
- Huiswerk
- Inplannen volgende afspraak

2e ademconsult

- Doorspreken hoe het gaat. Wat ging goed, minder goed?
- Wandeloefening
- Verminderde ademhalingsoefening met het opwekken van luchthonger
- Bewustwording: symptomen koppelen aan hyperventilatie
- Buteyko logboek doorspreken en gaan bijhouden
- Uitleg reinigingsreacties

- Huiswerk
- Inplannen volgende afspraak

3e ademconsult

- Doorspreken hoe het gaat. Wat ging goed, minder goed?
- Verminderde ademhalingsoefening herhalen: vaak nog vragen
- Buteyko werkboek analyseren
- Stress verminderen via ademhaling, ontspanning en lichaamshouding
Voedingsadviezen
- Beweegadviezen
- Aanvullende slaapadviezen
- Mindset
- Behoeftte aan aanvullende coaching doorspreken.

Aanvullende begeleiding | coaching

De aanvullende begeleiding is inbegrepen in het cursustarief. Vooral cursisten die gedisciplineerd zijn in het oppakken van de Buteyko methode zullen nog vragen hebben. Soms ontstaat er nog twijfel, of onzekerheid wanneer men zelf aan de slag gaat met de methode. Dan ben ik er om hen daar doorheen te helpen.

Meetbaarheid van de behandeling

Een medisch gezien gezonde ademhaling is een voorwaarde voor herstel en re-integratie. Hoewel het per persoon verschilt, zie ik binnen drie maanden een verder herstel. Dat zal meetbaar zijn via de CP test en de Visueel Analoge schaal in relatie tot de symptomen.