

GRATIS

psykologisk hotline

Som noget nyt har Migræne & Hovedpineforeningen lavet en aftale med Falck Healthcare, så vores medlemmer nu kan få GRATIS Psykologisk Hotline døgnet rundt.

Kontakt os døgnet rundt og oplys dit medlems nr. HUSK gælder kun for vores medlemmer.

Telefonisk kontakt fra psykolog inden for ca. 1 time døgnet rundt.

En telefonisk samtale varer ca. 15-30 minutter.

Bistanden ydes gennem Falck Healthcares landsdækkende Rådgivningscenter samt det til enhver tid eksisterende netværk af autoriserede psykologer.

Får du brug for en psykologisk konsultation er dette for egen regning.

Når mennesker oplever noget voldsomt f.eks. på deres arbejde, alvorlig ulykke, mobning, bliver afskediget eller får stress, er vores reaktioner anderledes end sædvanligt.

Episoder med gråd, opfarethed eller pludselig glemsomhed er helt almindelige, men kan forvirre én selv, og det er let at få tanken om, at man er ved at blive "skør".

I tiden efter hændelsen oplever mange, at tanker om det ubehagelige bliver færre, jo mere man taler om det, og det opleves som en lettelse at tale med andre. I de fleste tilfælde kan man ved egen, kollegers, venner eller familiens hjælp komme gennem den svære tid og efterhånden vende tilbage til en normal hverdag, hvor oplevelserne på en naturlig måde er kommet på afstand.

Nogle hændelser påvirker vores liv i en sådan grad, at det at tale med en professionel, kan være en god og nødvendig støtte for dig selv og din familie.

Vi håber med dette nye tiltag, at det vil kunne hjælpe nogen af vores medlemmer, som kommer i en svær situation.



Falck
Healthcare

Skab en migrænevenlig tilværelse med små skridt

Et godt bud er, at et sted mellem 50.000 og 250.000 mennesker med migræne i Danmark reagerer på kemiske stoffer i maden. Det kan sammenlignes med andre former for intolerance og er overfor stoffer som tyramin, phenylethylamin (PEA), histamin, citronsyre (E330) og aspartam (E951). Stoffer som migrænikere har svært ved at nedbryde.

Det er individuelt, hvilke madvarer man reagerer på og det kan føles overvældende at skulle udelukke samtlige madvarer, der kan påvirke migrænen. Ost, chokolade og alkohol er kendte migrænetriggere, men også rugbrød, oksekød og løg kan udløse migræne.

Jeg kan hjælpe dig med at finde frem til, hvad det er i maden, der kan udløse din migræne og hvad du kan erstatte det med. Jeg arbejder helhedsorienteret med udgangspunkt i små skridt metoden. Både når det gælder kost, men også andre faktorer i din livsstil. Det kan for eksempel være motion, stress, søvn eller overforbrug af håndkøbsmedicin som Treo, Ipren eller Panodil. Jeg lider selv af migræne og oplever at få færre og mildere anfald, når jeg lever migrænevenligt.

Små skridt går ud på, at du laver små ændringer i dine nuværende spise-, drikke-, aktivitets- og medicinvaner. De skal være så tilpas små og realistiske, at du kan fortsætte med dem, så de bliver nye sunde vaner i dit liv. Du bestemmer selv hvilke små skridt du tager og hvor mange du tager ad gangen. Metoden giver frihed og mulighed for at opnå ændringer der holder.

Du kan også gå på slankekurs (ikke en slankekur vel at mærke). Her vælger du selv hvilken vej du vil gå, altså hvilket område af din sundhed, som du vil arbejde med og hvilke små skridt du vil tage. Jeg tilbyder personlig vejledning (personligt møde i Københavnsområdet eller via Skype), kurser og onlinekurser i både migrænevenlig livsstil og slankekurs. Her kan du finde støtte og inspiration til at arbejde med din livsstil. På kurset migrænevenlig livsstil får du sparring fra en gruppe og personlig vejledning af mig. Vi har en ugentlig aftale og der er et aktuelt oplæg hver uge. Det omhandler faktorer, der kan påvirke din livsstil og migræne. Det kan f.eks. være kost og migræne, selvomsorg eller meningsfuld motion.

'Gitte er vældigt inspirerende, tilpas streng og meget opmuntrende'. - Kyllikki 63 år.

'Gitte er en meget omsorgsfuld coach. Hun lever sig ind i ens situation og de svære perioder man gennemgår. I disse situationer er det rart at have en coach, der tager én alvorligt og giver de rette redskaber til at komme videre, men også den omsorg, som man har behov for. Gitte benytter også egne erfaringer, hvilket jeg synes er godt'.

- Simone 28 år.

Metoderne små skridt og slankekurs er udviklet af cand. scient i human ernæring Per Brændgaard. Jeg arbejder hovedsageligt ud fra hans koncepter. De er fremragende til at skabe varige resultater, så du kan leve bedre med din migræne eller tabe dig på en behagelig måde, der passer ind i dit liv.

Gitte Hildebrandt. Professionsbachelor i ernæring og sundhed (speciale ernæring og fysisk aktivitet)

Facebookside: Gitte Hildebrandt
– små skridt til bæredygtig sundhed.

Hjemmeside: www.gittebsk.com

Mail: gitte@gittebsk.com

Instagram: gittehilde

