

Weer aan het roer van je gezondheid



praktijk Gezond Kompas
dr. Iris Otto, integraal leefstijlarts

“Je labwaarden zijn prima”

Maar wat als je klachten niet zichtbaar zijn?

Je wordt wakker en het voelt alsof je nooit hebt geslapen. Je buik zit dwars, je hoofd is mistig, en je spieren zijn gespannen. Die energie waarmee je ooit je onderneming begon, is nergens meer te bekennen. Je weet dat er meer in je zit, maar je krijgt het er niet uit. Je lijf zit je in de weg, je voelt je niet jezelf, en je intuïtie zegt dat er iets niet klopt.

Dus je gaat naar de huisarts, je laat bloed prikken, en je wacht. En dan komt de uitslag: niks aan de hand. Misschien ben je nog wel doorgestuurd naar een medisch specialist of therapeut. Zelfde verhaal.

Daar sta je dan, met artsen die zeggen dat je gezond bent en een lijf dat iets heel anders roept.



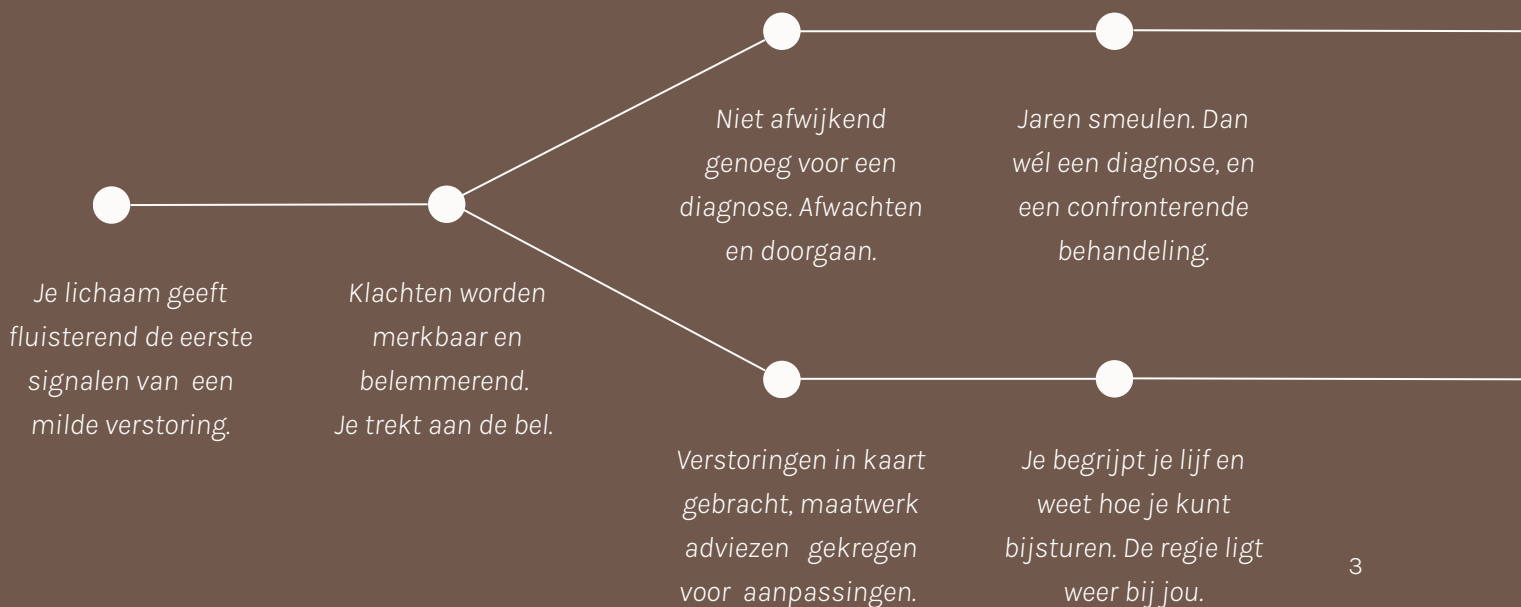
“Leer er maar mee leven”

Dat is de zin die ik het vaakst terughoor. En het is de zin waar ik het slechtst tegen kan. Want "we hebben niks gevonden" betekent iets anders dan "er is niks aan de hand". Het betekent: niet afwijkend genoeg voor een *diagnose*. Referentiewaarden zijn bepaald om ziekte op te sporen, niet om te kijken of het optimaal met je gaat. Hiertussen is een flink grijs gebied, waar jouw klachten kunnen leven.



Niet ziek, maar niet optimaal

Jouw lijf fluistert eerst, en gaat pas later schreeuwen. Het grijze gebied is juist waar je kunt ingrijpen om te helpen voorkomen dat je (onomkeerbaar) ziek wordt. Dit is het moment waarop je je koers nog kunt wijzigen.





Het missende puzzelstuk

Je lijf als systeem

Alle systemen, organen en processen in je lichaam communiceren continu met elkaar. Een lichte verstoring hier veroorzaakt een disbalans daar. Het is een complex samenspel, dat aandacht, diepgang en verbinding nodig heeft.

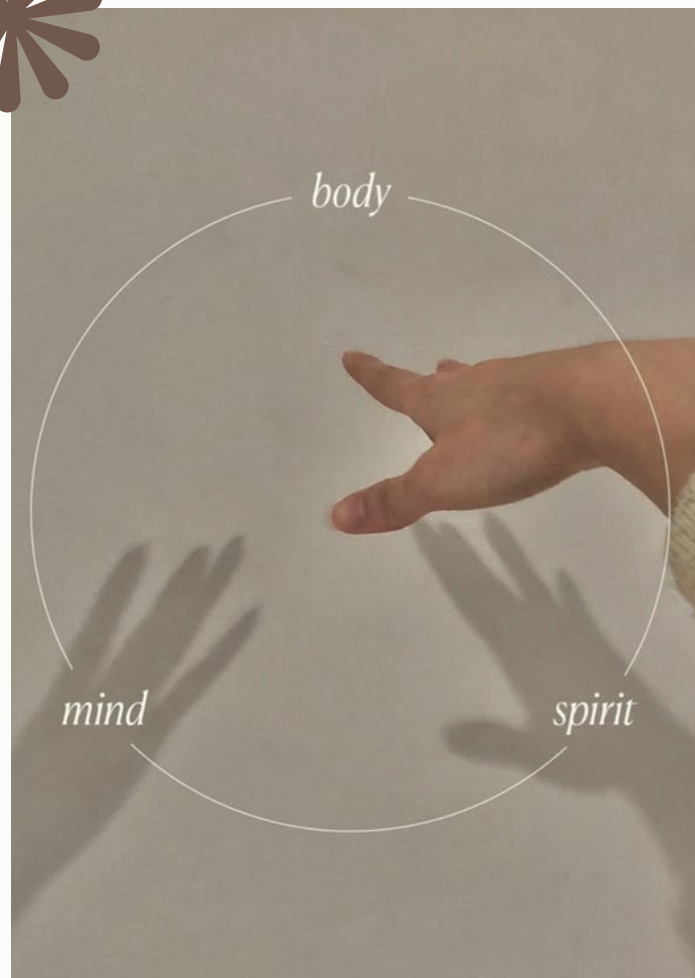
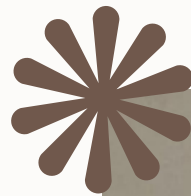
Wanneer iemand alleen naar die ene klacht kijkt, mist hij dat hele gesprek in je lijf. Een pilletje als pleister helpt misschien tijdelijk, maar de oorzakelijke verstoring blijft bestaan. Op lange termijn is symptoombestrijding dweilen met de kraan open. Zonder inzicht in de wortels, geen duurzame oplossing die tot bloei leidt.

Waar wil jij naartoe?

Jouw visie voor je gezondheid, en dus je leven

Visualiseer eens het volgende: Je wordt wakker vóór je wekker. Niet omdat het moet, maar omdat je lijf er klaar voor is. Je voelt energie en zin om deze dag te rocken. Je vinkt je moeilijkste taken af zonder dat je brein als moes voelt. Na de lunch kun je gewoon door, zonder dip. En 's avonds? Dan heb je nog puf over om te sporten of te hobbyen. Met een voldaan gevoel ga je naar bed. Op vrijdagavond heb je nog zin in mensen en je hebt je weekend niet nodig om op te laden. Je dagen voelen lekker en in balans. Je bent als een powerhouse je bedrijf aan het bouwen én geniet van je leven eromheen. Je lijf werkt mee, in plaats van tegen.

Je gezondheid is geen luxe die erbij komt als de rest klaar is. Het is het fundament onder alles. *Gezonde mensen willen immers 1000 dingen, en zieke mensen maar 1...*





Ontmoet Iris

Jouw integrale leefstijlarts

Hi, ik ben Iris.

Arts, gepromoveerd in Regenerative Medicine, en opgeleid in reguliere, integrale, functionele, leefstijl- en longevitygeneeskunde. Daarnaast ben ik getraind als yoga- en meditatiedocent. Bovendien zit ik zelf ook aan de andere kant van de spreekkamer, op de stoel van de patiënt.

Deze brede ontwikkeling stelt me in staat om naar jouw hele systeem te kijken in plaats van alleen naar één klacht of orgaan. Ik onderzoek oorzaken, leg verbanden, en behandel jou als geheel.

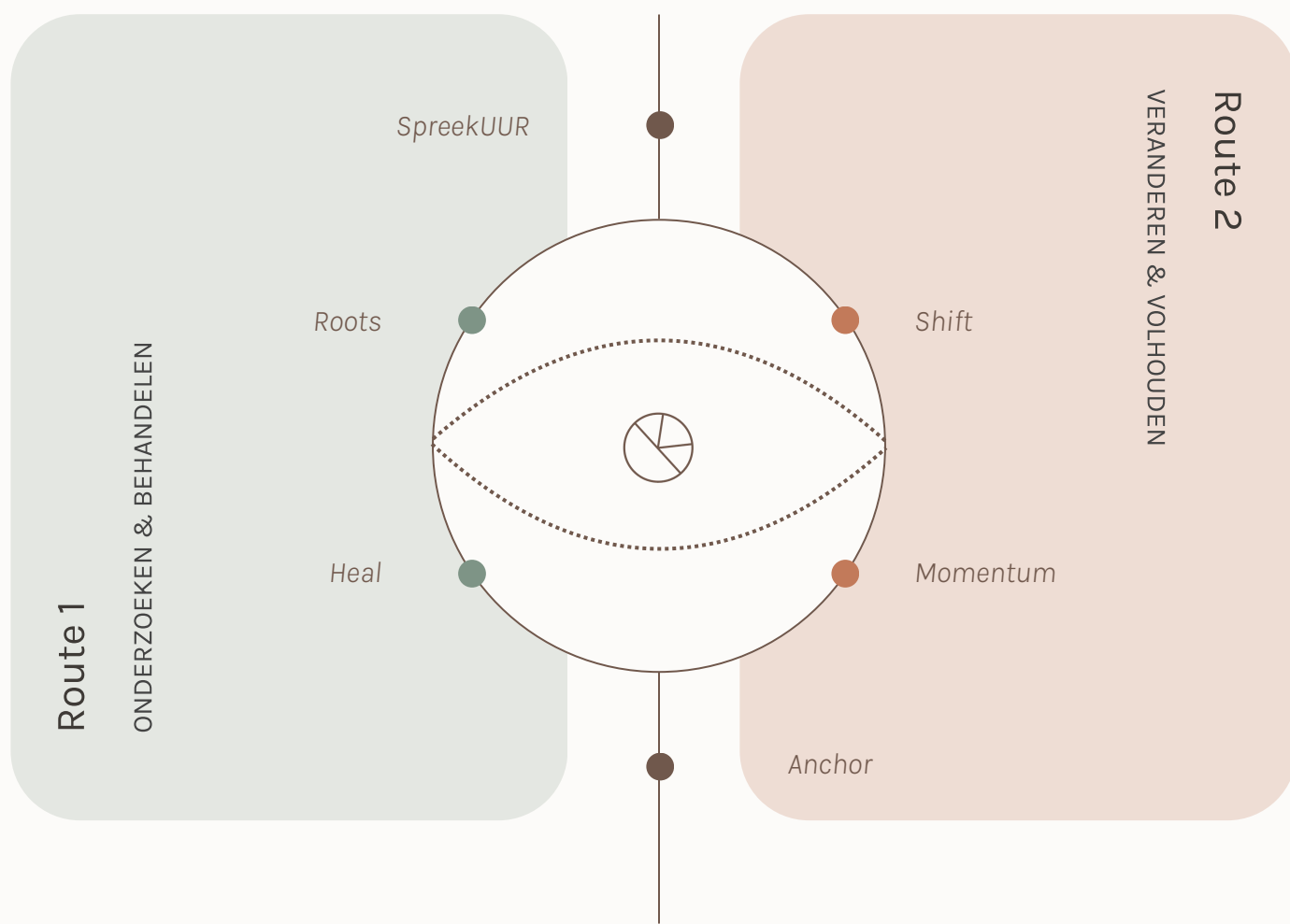
Maar wat ik vooral meebreng is aandacht. Ik neem de tijd die er in een regulier consult van tien minuten simpelweg niet is, en luister écht naar wat je me vertelt. Samen ontdekken we de weg naar jouw gezondheid.



De routekaart

Twee routes voor jouw gezondheid

Welke bij jou past, hangt af van waar je nu vast zit.



Route 1

ONDERZOEKEN & BEHANDELEN

In deze route onderzoeken we samen wat er werkelijk speelt en onder jouw klachten ligt. Dit is de basis voor een gerichte aanpak en herstel, waarbij we jouw unieke situatie in kaart brengen. Vervolgens kunnen we een op maat gemaakt behandelplan opstellen, waarmee je stap voor stap richting duurzaam herstel kunt bewegen.



De opties

Welke aanpak past het beste bij jouw hulpvraag?

SpreekUUR	Voor als je het vertrouwen in de zorg bent kwijtgeraakt. Jij vertelt je verhaal, ik luister. Doel: erkenning en verwerking. Met nazorgpakket om thuis verder te verwerken. 1 consult · €250
Roots	Voor als je eindelijk wilt begrijpen waar je klachten vandaan komen. Uitgebreide intake, gelaagde diagnostiek, een glashelder interpretatierapport en next steps. 2 maanden · €1600 (ex diagnostiek)
Heal	Voor als je een diepgaande, integrale behandeling wilt waarmee je niet alleen werkt aan herstel, maar ook duurzaam onderhoud opbouwt. Met online werkomgeving. 6-12 maanden · vanaf €2800

Route 2

VERANDEREN & VOLHOUDEN

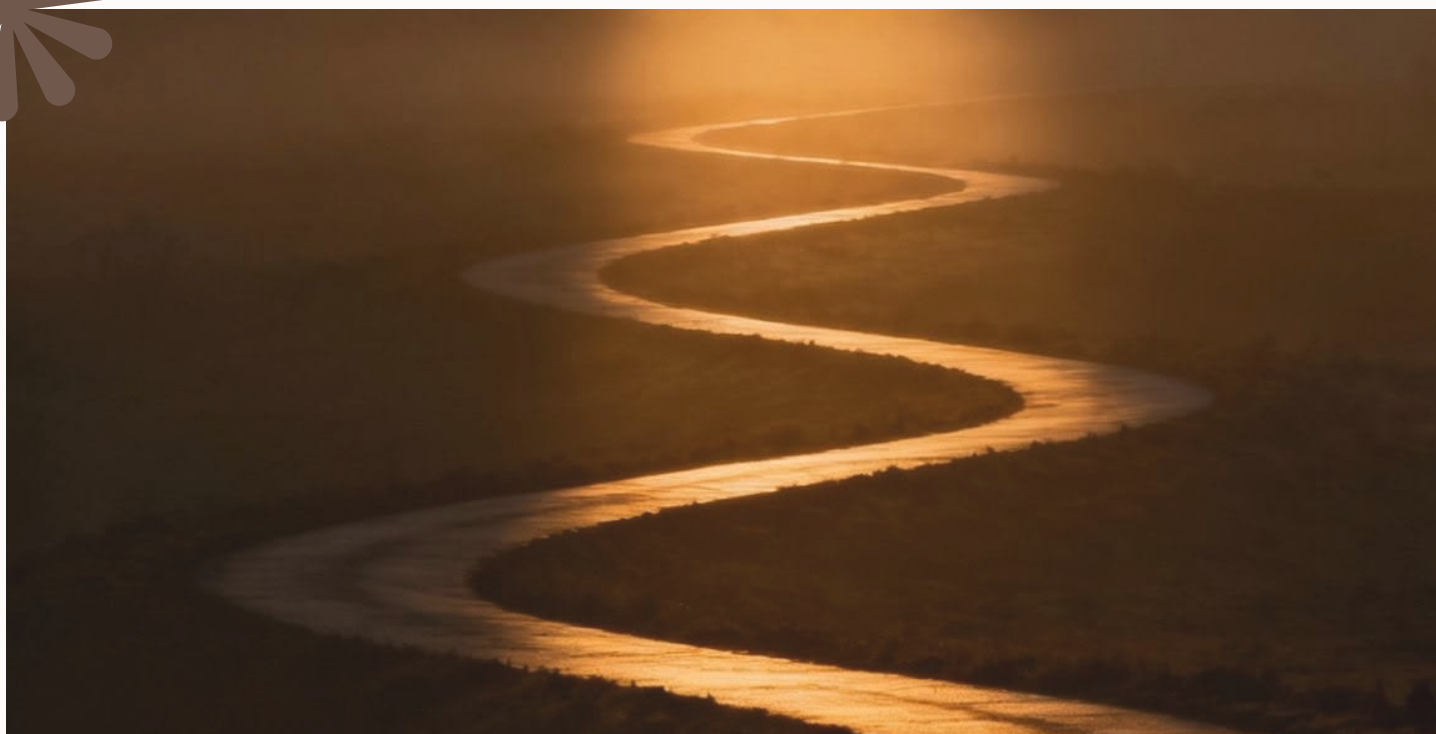


In deze route richten we ons op het vormen en volhouden van een leefstijl die jouw gezondheid ondersteunt. Met mijn methode op basis van neurofysiologie en gedragswetenschap werken we stap voor stap aan het verankeren van duurzame gewoontes in je dagelijks leven. Je leert hoe je je leefstijl kunt aanpassen aan je behoeften, krijgt grip op je patronen en je innerlijke saboteur, en ontvangt handvatten om effectief te beginnen en voortgang te boeken, zelfs als het moeilijk wordt. Je leven veranderen kun je helemaal zelf, met mij aan je zijde als je spiegel, gids en persoonlijke stok achter de deur.

De opties

Welke aanpak past het beste bij jouw hulpvraag?

Shift	Voor als je steeds weer strandt in oude patronen, en energie haalt uit het samendoen met anderen op hetzelfde pad. Persoonlijke intake plus online groepssessies. 3 maanden · €777
Momentum	Voor als je vastloopt in je leefstijl, en je meer diepgang wilt of je veranderproces liever privé houdt. Met mij persoonlijk aan je zijde. 3 maanden · €1500
Anchor	Voor als je blijvende ondersteuning wilt bij de integratie, om wat je hebt opgebouwd vast te houden. Een maandelijkse check-in met mij en je buddies. <i>in de maak</i>



Wat is jouw route?

Je hebt klachten zonder duidelijke oorzaak

Begin bij Roots.

Het lukt niet om je leefstijl te veranderen

Begin bij Shift of Momentum.

Je bent vooral je vertrouwen kwijt

Begin bij SpreekUUR.

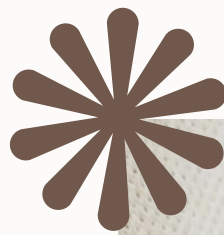
Goed om te weten:

- ✦ Je kunt altijd overstappen tussen routes, of deze parallel laten lopen
- ✦ Gedeeltelijke vergoeding vanuit je aanvullende zorgverzekering is mogelijk
- ✦ Uitgebreide informatie over mijn programma's vind je op www.gezondkompas.nl

Voor wie dit niet is

Ben je op zoek naar een quick fix?
Dan zit je hier niet goed.

Wil je effectief en duurzaam herstel?
I'm your doc.



Wat ik niet kan beloven, is een uitkomst. Je gezondheid is niet maakbaar, wel stuurbaar. Daarom moet je bereid zijn om je gezondheid echt een prioriteit te maken. Het resultaat van onze samenwerking valt of staat met jouw eigen inzet. Ik bied je de aanpak, de kennis, en de toegewijde begeleiding. We maken samen de beslissingen, en jij doet de rest. Wat ik wel beloof, is dat ik er voor je ben.

Mijn trajecten zijn helaas niet geschikt voor mensen die momenteel een intensief regulier zorgtraject doorlopen, bij kanker, orgaanfalen, immuundeficiëntie, of ernstige psychiatrie.





Jouw volgende stap

Resoneert mijn aanpak met je?

Dan nodig ik je graag uit voor een gratis online kennismaking van 30 minuten. We bespreken je hulpvraag en kijken samen of mijn expertise aansluit bij wat jij nodig hebt. Ben ik niet de juiste professional voor jouw probleem, dan zeg ik dat gewoon.

PLAN JE KENNISMAKING



Gezond Kompas

Een praktijk van dr. Iris Otto

WEBSITE

www.gezondkompas.nl

BIG-NUMMER

49919673701

ADRES

Maliestraat 3
3581 SH Utrecht

AGB-CODES

84119861
84058296

EMAIL

iris@gezondkompas.nl

LIDMAATSCHAPPEN

KNMG, AVIG

