

INFOBULLETIN

> FYSIOTHERAPIE BIJ CHRONISCHE ZIEKTE EN MEER

WINTER
EDITIE
2022



samen beter

DE WAARDE VAN FYSIOTHERAPIE, BIJ CHRONISCHE ZIEKTE



Wat kunnen wij voor u betekenen?

Voordat wij starten met een behandeling zal uw fysiotherapeut samen met u in kaart brengen welke klachten er zijn en hoe deze beïnvloedbaar zijn. Bent u nog niet bekend met een chronische ziekte, maar wilt u graag informatie/adviezen? Of weten hoe eventuele aanwezige risicofactoren verminderd kunnen worden? Ook dan bent u bij FITclinic aan het juiste adres. In overleg met uw fysiotherapeut zal er samen met u bepaald worden wat de juiste behandeling is.

Is het zinvol om ook een andere discipline te raadplegen, dan zal uw fysiotherapeut dit met u bespreken en dit faciliteren.

Bronnen

<https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260401004.pdf>

<https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/trendscenario-update-2020/sterfte-en-levensverwachting>

Volgens gerenommeerde organisaties en autoriteiten, als het RIVM, zal in de komende jaren door vergrijzing het aantal mensen met een chronische ziekte sterk toenemen. Denk u hierbij aan patiënten met diabetes, osteoporose, parkinson/parkinsonisme en/of artrose. Fysiotherapie speelt niet alleen een belangrijke rol in de behandeling van (pijn)klachten naar aanleiding van chronische ziekte. De fysiotherapeut kan ook een grote rol leveren bij de preventie van klachten.

Waarom kiezen voor een gespecialiseerde fysiotherapeut?

Als fysiotherapeut kan je er voor kiezen om een aanvullende opleiding te volgen voor het behandelen van een specifieke (hulp)vraag of aandachtsgebied; bijvoorbeeld een chronische aandoening of ziekte. Als gespecialiseerd fysiotherapeut volg je regelmatig diverse cursussen om op de hoogte te blijven van actuele behandeltechnieken en lopende onderzoeken naar het verbeteren van de chronische zorgbehoefte. Ook zijn er diverse beroepsnetwerken, waaraan je uitsluitend als gespecialiseerd fysiotherapeut kan deelnemen.

FITclinic is groot voorstander van de inzet van gespecialiseerde (fysio)therapeuten. Wij zijn ervan overtuigd op deze manier betere en vooral passende zorg aan u te kunnen verlenen. Mede om die reden werken wij samen met andere disciplines, zoals diëtisten, ergotherapeuten en podotherapeuten in zogenaamde multidisciplinaire teams. Dit betekent voor u dat diverse gespecialiseerde therapeuten, uw zorgvraag centraal stellen en op die wijze samenwerken aan de beste behandeling voor u. Of het nu gaat om:

- het voorkomen van (pijn)klachten;
- het behouden of verbeteren van uw conditie;
- het (beter) kunnen uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten;
- het verminderen van (pijn)klachten,

onze fysiotherapeuten zijn er samen met collega's voor u!



DOEBULLETIN

> CREATIEF DE WINTER IN MET FITCLINIC

Voor KIDS
en hun
ouders



samen beter

De decembermaand staat voor de deur, voor velen van ons een heerlijke tijd om met elkaar vooral veel leuke dingen te doen. Wat gaan jullie samen ondernemen? Heb je misschien allerlei Sinterklaasversieringen gemaakt of een mooi gedicht? Of ben je al aan het dromen over een witte Kerst? Of aan het nadenken over al die lekkere dingen die je samen kan bakken?

Graag geven we je wat ideeën om samen aan de slag te gaan!

Groetjes van de kinderfysiotherapeuten

JOUW EIGEN CHOCOLAATJES MAKEN?

Koop leuke vormpjes in de winkel met wat bakpapier of doe eens gek en pluk bijvoorbeeld wat hulstblaadjes uit de tuin. Wanneer je deze niet hebt, kan je hulst ook kopen in de winkel. Mocht je kiezen voor het gebruik van hulstblad? Zorg dan dat je dit thuis eerst goed afwast en droogt.

Koop wat chocoladetabletten die je kan smelten. Verhit dit in een pannetje, evt. met iets boter eronder, samen met jouw vader of moeder. Het verhitten dient heel langzaam te gebeuren. Wanneer de chocolade gesmolten is giet je deze in de vormpjes, zorg wel dat het bakpapier er goed onderligt. Of leg de gewassen hulstblaadjes op het bakpapier en giet hier de chocolade over heen. Laat het geheel geruime tijd in de koelkast staan, tot het helemaal stijf is. Dan kan je de chocolade uit het vormpje of van het hulstblad halen.

En voilà jouw eigen chocolaatjes.

N.B. Wanneer je de chocolaatjes wilt versieren met snoepkraaltjes of hagelslag, doe dit dan voordat je de chocolade in de koelkast zet.



KNUTSELEN MET LEGE TOILETROLLETJES

Wist je dat je met lege toiletrolletjes van allerlei leuke dingen kan maken?

Een Sint of een Piet?

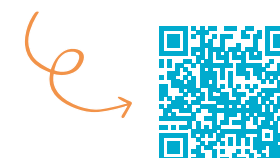
Knip een mooie mantel en een mijter uit van gekleurd vouwpapier en plak deze op het toiletrolletje. Hetzelfde kan je doen voor jouw Piet. Wie wordt het? Dichtpiet of danspiet? Vervolgens kan je het geheel mooi (in)kleuren of verven.

Een leuke kerstdecoratie

Met wat vouwpapier, plakoojes, een knoopje, kralen en een belletje. Knutsel je al snel een hele mooi kerstboom van jouw lege toiletrolletje.



Een mooie ster voor het raam of in de boom?
Knutsel mee met deze video en maak een prachtige ster.



Ps. Jouw kinderfysiotherapeut is heel benieuwd naar jouw mooie creatie. Stuur je ons een foto? info@fitclinic.nl

EEN PASSENDE ZORGVERZEKERING KIEZEN? DAT IS NIET EENVOUDIG

Elk jaar staan de maanden november, december en januari voor veel mensen in het teken van 'keuzestress' en dat gaat niet alleen om het serveren van de beste kerstmaaltijd, het kiezen van de leukste cadeaus of het bepalen van de juiste voornemens voor het nieuwe jaar. De keuze voor een passende zorgverzekering hoort hier al jaren bij. De centrale vraag is vaak: **Hoe bepaal ik wat een passende zorgverzekering is voor mijzelf en voor mijn gezin/dierbaren?** Graag geven wij een aantal tips.

Tip 1

Wanneer u reeds in behandeling bent bij een zorgverlener, overleg met hem/haar welke zorg u in het nieuwe jaar naar verwachting nodig gaat hebben. Vervolgens kunt u via een vergelijkingssite beoordelen welke zorgverzekering de betere vergoeding hiervoor levert of u kunt bellen met uw bestaande zorgverzekeraar.

WIST U DAT...

Wist u dat u tot 31 december kunt wisselen van zorgverzekering en -verzekeraar? En dat u tot 31 januari kunt wisselen van zorgverzekering bij uw eigen zorgverzekeraar?



WIJ WENSEN IEDEREEN
HELE FIJNE DAGEN!

Tip 2

Of een aanvullende verzekering voor u goed is, hangt niet alleen af van uw gezondheid. Uw persoonlijke en/of financiële situatie spelen een grote rol bij het maken van een passende keuze. Mocht u bijvoorbeeld fysiotherapie nodig hebben in het nieuwe jaar, omdat u een blessure heeft opgelopen, kunt u de behandeling dan zelf bekostigen? Of is het voor u plezierig wanneer de behandeling (deels) vergoed wordt? Bereken bijvoorbeeld wat u kwijt bent voor 9 zittingen fysiotherapie. En wat de kosten zijn voor een aanvullende verzekering wanneer deze 9 zittingen volledig of deels vergoed worden. Zo kunt u bepaalde risico's realistisch met elkaar vergelijken.

Tip 3

Wees alert op de omschrijving van de vergoeding. Zo wordt er soms maar een percentage van de kosten vergoed of geldt er een maximale vergoeding.

Tip 4

Bepaal of u het belangrijk vindt om zelf uw zorgverlener te kunnen kiezen. Dat is namelijk niet bij elke zorgverzekeraar vanzelfsprekend. Zo voorkomt u dat u bij een zorgverlener terecht komt, die u niet plezierig vindt.



HERSTELZORG NA CORONA BLIJFT VERGOED WORDEN VANUIT DE BASISVERZEKERING

De gespecialiseerde corona herstelzorg wordt ook in 2023 blijvend vergoed vanuit de basisverzekering. Als patiënt kan je hier aanspraak op maken tot 50 behandelingen per kalenderjaar.

Denk hierbij aan de behandeling van klachten als vermoeidheid, conditieverlies, benauwdheid en dergelijke. Onze fysiotherapeuten werken voor deze herstelzorg veelal samen met andere gespecialiseerde therapeuten als een logopedist en/of ergotherapeut, zodat u verzekerd bent van de best passende zorg.

FITCLINIC FYSIOTHERAPIE

VOOR
KINDEREN

MIJN KINDJE ZIJN/HAAR HOOFD IS AAN ÉÉN KANT PLATTER IS DAT ERG?

Sinds ouders het advies krijgen om baby's op hun rug te laten slapen, ter voorkoming van wiegendood, neemt het aantal kinderen met een plat achterhoofd toe. De oorzaak is in veel gevallen dat kinderen hierdoor een voorkeurshouding ontwikkelen. Als ouder kan je een voorkeurshouding herkennen, doordat je kindje vaak naar één kant kijkt of bijvoorbeeld moeilijk van kant wisselt. Bijvoorbeeld van rug naar buik of andersom.

Moet ik me als ouder zorgen maken?

Een plat achterhoofd maakt jou als ouder vaak bezorgd. Gelukkig kan dit met behulp van therapie vaak worden verholpen en zijn er geen ernstige gevolgen aangetoond voor de ontwikkeling van de hersenen op latere leeftijd.

Toch is het raadzaam een fysiotherapeut of consultatiebureau arts te raadplegen wanneer je als ouder het vermoeden hebt dat jouw kind een voorkeurshouding heeft. Dit om eventuele zichtbare asymmetrie of afplatting op latere leeftijd te voorkomen en om uit te sluiten dat er geen andere oorzaak voor de vormafwijking van de schedel bestaat.

Asymmetrie of afplatting van de schedel wordt ook wel plagiocefalie of brachycefalie genoemd. Plagiocefalie is een asymmetrische afplatting van het achterhoofd. Bij brachycefalie is de afplatting centraal op het achterhoofd gelokaliseerd. Men mag pas van positionele plagio- of brachycefalie spreken als het kind geen craniosynostose heeft (dat is het vroegtijdig sluiten van één of meer van de schedelnaden).

Bij craniosynostose gaat het niet om een cosmetisch probleem, maar om een aandoening die operatief gecorrigeerd moet worden. Gelukkig zien we vaak dat afplatting van de schedel wordt veroorzaakt door de benoemde voorkeurshouding. Bij twijfel zullen we je altijd doorverwijzen naar de juiste zorgverlener.

Wat kan de kinderfysiotherapeut voor jou betekenen?

De kinderfysiotherapeut zal samen met jou als ouders eerst vaststellen wat de oorzaak van de afplatting is. Soms is het nodig om de schedel op te meten, om meer inzicht te krijgen en tot de juiste behandeling

te komen. De kinderfysiotherapeut zal oefeningen met jouw kind doen om de voorkeurshouding te laten afnemen. Deze worden ook met jou als ouder geoefend, zodat ook jij je kindje kan stimuleren een andere houding aan te nemen. Daarnaast worden diverse oefeningen gedaan om de ontwikkeling van beweging en de coördinatie ervan te bevorderen.

In overleg met jouw (huis)arts is het mogelijk dat de kinderfysiotherapeut jou thuis bezoekt.



SPREKEN EN BEWEGEN LEER JE, IN DE TOFFE PEUTERCLUB!

Vaak gaat de ontwikkeling van taal, spraak en beweging bij een kind vanzelf. Maar wat als dat even niet zo is? Dan kan de 'Tofte Peuterclub' uitkomst bieden.

Wat doen we in de Tofte Peuterclub?

In 10 lessen worden 5 verschillende thema's aangeboden, waarin bewegen, taal en spraak centraal staan. Met behulp van diverse materialen en activiteiten, zoals:

- spelletjes in de kring;
- liedjes zingen;
- en bewegen. (Bijvoorbeeld: rollen, springen, evenwicht houden); oefenen we spelenderwijs beweging en spraak. Immers wanneer het oefenen leuk is, gaat het (aan) leren makkelijker.

De Tofte Peuterclub is bedoeld voor kinderen tussen de 2 en 4 jaar. De lessen worden gegeven door twee kindertherapeuten. Een kinderlogopedist en een kinderfysiotherapeut. Deelname aan de Tofte Peuterclub wordt volledig vergoed door de zorgverzekering, wanneer uit een intakegesprek blijkt dat jouw kind baat kan hebben bij de spraak- en beweeglessen. De actuele lestijden, locaties en meer informatie kan je vinden op www.kidsclinic.nl.