

ALGEMENE INFORMATIE

Via de longarts, huisarts, praktijk- ondersteuner of longverpleegkundige kunt u worden aangemeld voor ons COPD beweegprogramma. Fysiodocwerk is aangesloten bij het LEF netwerk waarin onder andere de longartsen van het Vlietland ziekenhuis, het RDGG ziekenhuis en huisartsen in de regio participeren.

De laatste jaren is er steeds meer onderzoek gedaan naar de effecten van bewegen op de gezondheid. Uit die onderzoeken blijkt dat bewegen een gunstig effect heeft op vele aspecten van de gezondheid. Ook juist bij mensen met COPD blijkt bewegen nog een aantal extra voordelen te hebben. Zo kunnen de gevolgen van COPD met bewegen en ademhalings- oefeningen deels bestreden worden (denk aan het verbeteren van uw uithoudingsvermogen, spierfunctie, benauwdheid).

DOEL VAN HET BEWEEGPROGRAMMA

Het doel van het programma is het verbeteren van de algehele conditie en de spierkracht om voor u specifieke doelstellingen te kunnen bereiken. Daarnaast willen wij een gezonde leefstijl stimuleren, waarin u dagelijks voldoende beweegt zodat u ook na beëindiging van het programma aan uw doelstellingen kunt blijven voldoen.

INHOUD VAN HET PROGRAMMA

Gedurende ten minste 3 maanden zal er 2x per week een training plaats vinden gericht op het verbeteren van uw spierfunctie en uithoudingsvermogen. Daarnaast zullen er tussengesprekken plaats vinden met uw fysiotherapeut waarin besproken wordt hoe u een actieve(re) leefstijl kunt ontwikkelen / onderhouden. Wanneer er een verandering in de indeling van uw dagelijkse activiteiten optreedt (meer wandelen, vaker de fiets pakken, vaker sporten) kan dit al een goede invloed hebben op uw gezondheid. De duur van het programma wordt bepaald door de categorie waar u door uw verwijzer wordt ingedeeld.

DE EERSTE KEER

De eerste keer dat u komt worden er een aantal tests gedaan om uw huidige niveau van kracht en uithoudingsvermogen te bepalen. Daarnaast worden er samen met u doelstellingen opgesteld, waaraan u gedurende het beweegprogramma gaat werken. De tests zullen gedurende het beweegprogramma en na afloop worden herhaald, om te meten of de gewenste vooruitgang heeft plaatsgevonden. De testresultaten worden terug gekoppeld aan de verwijzend (long)arts/verpleegkundige.



OVERIGE

Neemt u sportkleding of makkelijk zittende kleding mee voor de trainingen. Verder graag schone schoenen / sportschoenen aan gedurende de trainingen. De eerste trainingen zullen volledig begeleid zijn. Later in het programma zult u meer zelfstandig of groepsgewijs gaan trainen. U maakt na afloop van elke training een afspraak voor de volgende keer. Heeft u nog vragen, stel ze dan gerust aan uw therapeut!

OPENINGSTIJDEN

Op werkdagen van 08.00 – 18.00 uur.
Tevens op zaterdagochtend en maandag-, dinsdag- en woensdagavond in overleg.

THERAPEUTEN

Machteld van der Lelij – BIG 49908756704
Fysiotherapeut, Master Sportfysiotherapeut

Karin Verkerk – BIG 09046033204
Fysiotherapeut, Bewegingswetenschapper

Elles Aardenhout – BIG 69908877804
Fysiotherapeut, Master Manueel therapeut

Tessa Oudejans – BIG 99921115904
Fysiotherapeut, Master Manueel Therapeut i.o.

Anika Ippel – BIG 99919935604
Fysiotherapeut, Master Geriatrie Fysiotherapeut

Roxanne Deurloo – BIG 29918711404
Fysiotherapeut, Master Manueel Therapeut i.o.

Sander Quik – BIG 59925764604
Fysiotherapeut, Master Sportfysiotherapeut i.o.

CONTACT

De Vloot 206D
3144 PK Maassluis
010-5916341
info@fysiodocwerk.nl
www.fysiodocwerk.nl

Denkt u bij het maken/wijzigen van een afspraak aan de mogelijkheid dit via e-mail te doen!

MEDISCH CENTRUM DOCWERK

Fysiodocwerk maakt onderdeel uit van Medisch Centrum Docwerk. Dit is een multidisciplinair centrum voor de eerstelijns gezondheidszorg in Maassluis. Naast onze fysiotherapie-praktijk zijn hier gevestigd: huisartsenpraktijk Docwerk en praktijken voor tandartsen, podotherapie, Mensendieck therapie en huidtherapie.

KLACHTEN

Ondanks onze inzet, kunnen er dingen anders gaan dan we met elkaar afgesproken hebben of verwachten. Bij ernstige zaken verzoeken wij u gebruik te maken van onze klachtenprocedure via één van onze vertrouwenspersonen. Mocht u er niet uitkomen zijn wij aangesloten bij de klachtenregeling van het kngf.

versie:
november 2019

