
Eind evaluatie

Na 12 weken vindt de eindevaluatie plaats. Hierbij wordt gekeken of de doelen, die aan het begin gesteld zijn ook daadwerkelijk gehaald zijn. Hiervoor worden de testen, die aan het begin afgenomen, zijn herhaald.

De gemiddelde duur van het totale beweegprogramma is 15 weken.

Alle fysiotherapeuten zijn geregistreerd in het kwaliteitsregister van het K.N.G.F.

In ons gezondheidscentrum kunt U tevens terecht voor diëtetiek, ergotherapie en psychologie.

Meer informatie:

In onze praktijk liggen folders met meer informatie over de verschillende specialisaties binnen onze praktijk.

Gezondheidscentrum — Praktijk voor Fysiotherapie Sligchers

St. Bavostraat 27 A
4891 CG Rijsbergen
T: 076 596 3914 of 076 532 3735
www.fysiotherapiesligchers.nl
www.0765963914.nl
www.gezondheidscentrumsligchers.nl
info@fysiotherapiesligchers.nl



Gezondheidscentrum Sligchers

BEWEEG-PROGRAMMA'S



Naast algemene fysiotherapie beschikt onze praktijk over verschillende andere specialisaties.

Waarom een beweegprogramma?

Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan uw gezondheid. Uw hart en bloedvaten blijven beter in conditie. Het heeft een positieve invloed op de bloeddruk en het cholesterolgehalte en er is minder kans op overgewicht. Verder blijven uw botten langer sterk en werkt uw spijsvertering beter. U voelt zich energiever, kunt makkelijker ontspannen en bent beter bestand tegen stress. Voldoende lichaamsbeweging verhoogt uw kwaliteit van leven, want met soepel bewegen haalt u meer uit het leven!

Dertig minuten bewegen maakt al een groot verschil

Komt het omdat we meer zittend werk doen? Of omdat we vrije tijd anders invullen? Feit is dat een groot gedeelte van de Nederlandse bevolging te weinig beweegt; in 2006 voldeed ongeveer 40% niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Deze norm geeft de voor een positief effect op de gezondheid vereiste minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit per dag; volwassenen dienen ten minste in totaal 30 minuten matig intensief te bewegen op minimaal 5, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

Samen met uw fysiotherapeut in beweging?

De fysiotherapeut is dé specialist als het gaat om beweegstimulering. Met name mensen met één of meerdere chronische aandoeningen kunnen door de fysiotherapeut begeleid worden naar een actieve leefstijl. Heeft u een chronische aandoening zoals

- artrose
- diabetes
- COPD
- osteoporose
- coronaire hartziekte?

Dan biedt de fysiotherapeut u een beweegprogramma speciaal afgestemd op uw persoonlijke

situatie en wensen! Tijdens het programma heeft u regelmatig individuele gesprekken met uw fysiotherapeut. Verder is het beweegprogramma in groepsverband, met mensen met dezelfde aandoening.

In de groep kunt u elkaar steunen, stimuleren en ervaringen uitwisselen. Gezamenlijk werkt u aan dezelfde doelstelling:

Het ontwikkelen van een actieve leefstijl die u uiteindelijk zelfstandig kunt handhaven!

Intake

De eerste afspraak zal bestaan uit een "intakegesprek". Deze intake bestaat uit een vraaggesprek om de invloed van uw klachten op de dagelijkse activiteiten te achterhalen en hoe het staat met uw algehele gezondheid. Hierbij wordt gebruik gemaakt van vragenlijsten. Daarnaast worden een aantal testen afgenomen om uw belastbaarheid te bepalen. Aan de hand van de testgegevens worden, in overleg met u, de trainingsdoelen bepaald en een, op maat gemaakt, trainingsschema opgesteld.

Individuele trainingen

Het programma start met 2 tot 4 individuele trainingen, afhankelijk van het startniveau. Dit om het programma door te spreken en de verschillende oefenvormen door te nemen. Daarna volgen de groepsessies.

Groepstrainingen

Gedurende 12 weken wordt in groepsverband getraind. De frequentie per week is afhankelijk van het doel en het niveau. Dit kan 1 tot 3x per week zijn. In die 12 weken wordt steeds gecontroleerd of alles volgens schema verloopt en wordt, daar waar nodig, het programma bijgesteld.

Alle fysiotherapeuten zijn geregistreerd in het kwaliteitsregister van het K.N.G.F.