



NIEUWSBRIEF januari 2021

Beste lezer,

We kijken terug op een roerig jaar waarin we veel hebben geleerd over omgaan met een pandemie, andere werkwijzen, beschermende maatregelen en wat er telkens wel/niet kan.

We leerden ook over weerbaarheid, creativiteit en vastberadenheid en om hier als patiënt en zorgverlener goed doorheen te komen. Nieuw waren Physitrack als online oefenprogramma en videoconsulten. Beide bleken van grote waarde! En met trots kijken we terug op de goede samenwerking met de specialisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei, huisartsen en onze collega-fysiotherapeuten om alle zorg in onze regio zo goed mogelijk door te laten gaan. We wisten elkaar te vinden en te helpen.

Nu kijken we met deze nieuwsbrief vooruit. We doen dit in vertrouwen en vooral door de komst van het Coronavaccin. Tegelijk beseffen we dat de maatregelen zeker tot en met de zomer ons leven beïnvloeden en voor veel mensen is en blijft het een zware tijd. Hou vol en zorg goed voor uzelf en voor elkaar!

De personele veranderingen

- Timon Schuurman (Ede en Veenendaal) is eind vorig jaar gestopt en heeft een nieuwe uitdaging gevonden in een praktijk in Lunteren.
- Robin Stakenburg (Vianen) is langdurig ziek door haar zwangerschap. Gelukkig gaat het met het kindje goed maar ze zal pas in de tweede helft dit jaar weer voorzichtig starten.

Er zijn ook drie nieuwe collega's gestart en hieronder stellen wij ze kort voor.

- Philip Parmentier (Ede en Veenendaal) werkt bij ons sinds afgelopen november. Philip is hart-vaat-longfysiotherapeut en heeft vijf jaar ervaring in zowel ziekenhuis- als eerstelijnszorg. Zijn uitdaging ligt niet alleen bij revalidatie maar vooral in het samen bereiken van een leefstijlverandering.
- Eline Heijstek (Ede en Vianen) werkt sinds januari bij ons. Eline volgt de opleiding oedeemtherapeut en heeft daarnaast twee jaar ervaring als algemeen fysiotherapeut in een eerstelijnspraktijk.
- Roshan Gangadin (Ede en Vianen) is ook vanaf januari bij Lijf & Leven. Roshan volgt een Master Manuele therapie. Hiervoor werkte hij in de sportsector en heeft veel ervaring met training en herstel.

Opleidingen en uitbreidingen van onze behandel mogelijkheden

Mathilde Straatman (Vianen en Veenendaal) heeft het eerste gedeelte van ParkinsonNet afgerond. Half april volgt het tweede gedeelte. Vanaf nu mag zij patiënten met de ziekte van Parkinson en met Parkinsonisme behandelen voor elke zorgverzekeraar.

Fleur Kraaijenhagen (Vianen en Veenendaal) heeft haar Master Psychosomatische oefentherapie behaald in 2020. Fleur werkt veel samen met de POH-GGZ en psychologen. Haar werkgebied zijn

spanningsklachten, chronische pijn, hoofdpijn en conversiestoornissen. Daarbinnen richt zij zich specifiek ook op kinderen met SOLK zoals onverklaarde buikpijn, hoofdpijn en vermoeidheid.

Liesbeth vd Broek (Ede) heeft ook haar Master Kinderfysiotherapie behaald in 2020. Liesbeth richt zich op zowel de baby's, peuter en kleuters, als de grotere kinderen. Leuk hoe ineens kinderstemmetjes door de praktijk te horen zijn!

Roos-Anna Tukker (Veenendaal en Ede) heeft haar opleiding longfysiotherapie gedaan in 2020 en zal in dit jaar de Claudicatio-opleiding (vaatproblemen) gaan volgen.

Iris Kollau (Ede en Veenendaal) is oedeem- en oncologitherapeut. Daarnaast is zij longtherapeut en heeft nu ook de hartrevalidatie-module gedaan. Dit zijn ziektebeelden die vaak in elkaar doorlopen door chemotherapie en bestralingen. Een nuttige uitbreiding dus.

Eind 2020 is de Hart-Vaat-Longfysiotherapeut erkend als specialisatie binnen de fysiotherapie. Een belangrijke erkenning voor het belang van goede scholing op dit gebied. Wij zijn er heel blij mee.

De dagelijkse praktijk 2021

Afgelopen november hebben we ondanks de Corona onze Plusaudit gehaald en is Lijf & Leven lid geworden van *Keurmerkpraktijken*, en hebben contracten met alle zorgverzekeraars. Door onze specialisaties zijn we zeer actief geworden met post-Corona revalidatie. We nemen deel aan regionale en nationale werkgroepen op dit gebied. Ellen is hierbij nauw betrokken en zij ziet dat herstel soms lang duurt; vooral bij mensen uit de eerste golf. Het is fijn dat het toch vaak helemaal goed komt mits we de juiste aanpak volgen; niet teveel maar ook niet te weinig doen.

De Corona-maatregelen blijven minstens gelden tot aan de zomer. Dus handen wassen, afstand houden, mondkapjes op, kleine groepjes, geen koffietafel, geen informatielessen, geen fietstocht en soms een koude praktijk wegens de verplichte ventilatie.

Dit jaar sluiten wij ons aan bij de GLI: Gesuperviseerde Leefstijl Interventie, en werken hiermee samen met een diëtist. Zodra het kan willen we een loopgroep organiseren voor nazorg voor de mensen met vaatklachten. Juist door de Corona pandemie ziet iedereen nog meer in dat je leefstijl en afweersysteem de belangrijkste zaken zijn om gezond te blijven. Daar zetten we graag onze expertise voor in! Door de zware LockDown gaan helaas de fitnesslessen en zwemgroep niet door. De Yoga- en Pilateslessen geven we via ZOOM. Kijk dus voor thuistraining op YouTube. We hebben voor u verschillende oefenprogramma's gemaakt met o.a. milde en zwaardere oefeningen.

<https://www.youtube.com/channel/UCBI7T8uCDliOaPciSpX3NdQ/videos>

Bezoek ook onze website voor de de laatste updates, maatregelen en informatie rondom de praktijk:

<https://www.lijfenleven.com/>

En kijk op Facebook en Twitter voor de oefeningen-van-de-week en meer: <https://twitter.com/lijfenleven>

Voor vragen over Corona en behandelingen zijn we zijn iedere werkdag bereikbaar van 8.30 tot 17.00 uur.

Met hartelijke groeten, houd moed en blijf gezond!

Team Lijf & Leven: Liesbeth van den Broek, Iris Kollau, Brenda den Besten, Milan Noordhoek, Dennis Rood, Mathilde Straatman, Robin Mullens, Fleur Kraaijenhagen, Roos-Anna Tukker, Philip Parmentier, Eline Heijstek, Roshan Gangadin en Ellen Toet. Linda van Olderen (yoga), Miranda Bekker en Miranda van der Meulen (administratie).