



NIEUWSBRIEF, mei 2017

Beste patiënt/cliënt van Lijf & Leven,

Graag sturen wij u weer onze nieuwsbrief met informatie over Lijf & Leven Ede en Veenendaal.

Nieuws uit de praktijk

- Lex Broens is op 14 april voor de tweede keer vader geworden van een mooie dochter: Nore.
- Onze stagiaire administratie Annelie is klaar en gaat verder met haar haar opleiding.
- Iris Kollau heeft de opleiding fasciatechnieken (littekenbehandeling) afgerond.
- Dennis Rood heeft de cursus Astma en COPD in december voltooid.
- Ingeborgh Rigter en Ellen Toet hebben samen de cursus ACT bij chronische pijn gevolgd (verderop meer informatie hierover).
- Timon is begonnen met zijn afstudeeropdracht Manuele Therapie (verderop meer informatie hierover).
- Het souterrain is uitgebreid en verbouwd en we hebben nu een prachtige extra ruimte zodat we de Pilates- en Yogalessen kunnen uitbreiden. Yoga voor kinderen en een mannengroep Ede staan op het programma. Volg Facebook/Twitter of meld je vast aan!

Vijfde editie: Fietstocht Lijf & Leven op 7 juni

Op woensdagmiddag 7 juni is er de vijfde editie van onze jaarlijkse fietstocht. Dit jaar is er naast de fietstochten (30 of 15 km) ook een uitstapje naar Hoekelum voor de mensen die niet kunnen of willen fietsen. We bezoeken de Koffiekamer en iedereen kan een stukje wandelen op het landgoed. We starten weer bij het restaurant EatCetera op de Zandlaan 27. Na afloop (rond zes uur) staat er een heerlijk buffet klaar; tijdens het dineren kunnen we terugkijken op deze mooie en leuke dag! Inschrijven kan via het inschrijfformulier op de praktijk (of vraag uw behandeld therapeut). Let op! Inschrijven kan tot 31 mei. Partners, vrienden of burens zijn uiteraard ook van harte welkom!

Walking Football

Gerdo Hazelhekke is bij Walking Football als nieuwe trainer aangesteld. Gerdo is een oud-profvoetballer en heeft gevoetbald bij de N.E.C., Wageningen, De Graafschap en Go Ahead Eagles. Hij heeft dus voldoende voetbalkennis om de mannen van de Walking Football groep te trainen. Eerder dit seizoen vond de tweede fitheidsmeting plaats van de groep onder begeleiding van Lijf & Leven. Met de resultaten is de training aangepast om de komende periode weer zo fit mogelijk in te gaan. Eind mei speelt het team tegen het eerder verslagen Oldstars team van PSV Eindhoven. De mannen zijn nog steeds op zoek naar nieuwe deelnemers! Lijkt het u wat of kent u

mensen die graag een proeftraining willen meedoen? Vraag uw fysiotherapeut, bel ons of bel Sportservice Ede.

Onderzoeken / Projecten

Dit jaar hebben we deelgenomen aan een eHealth onderzoek van Nivel voor lage rugklachten. Naast de behandeling fysiotherapie volgden patiënten een 12-weeks traject via de computer. Cliënten waren enthousiast over de online coaching. Of dit een vaste plaats krijgt binnen de aanpak lage rug onderzoeken we verder.

Lijf & Leven innoveert verder en neemt de komende tijd deel aan het onderzoeksproject “*Vaste Grond voor Knikkende Knieën*” van de HAN-Hogeschool. De fysiotherapeut krijgt hierbij ondersteuning in het behandeltraject na een voorste kruisbandletsel. Bijvoorbeeld: is het weer veilig om te gaan sporten, of moet er nog verder gerevalideerd worden? De cliënt wordt in de laatste fase van zijn herstel getest, en na de uitslag volgt de keuze voor de vervolgaanpak. Ook als je niet in behandeling bent maar twijfels hebt over een goede sporthervatting, kan je worden getest. Voor meer informatie: vraag naar Brenda Schiettekatte.

Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) bij chronische pijn

Voor mensen met chronische pijn en een verlies aan lichamelijke activiteit is bij Lijf & Leven een aantal jaren geleden het programma “*Terug in Actie*” ontwikkeld. Dit is een geprotocolleerde aanpak van training en pijnvoorlichting waarbij in 18 weken geleerd wordt om ondanks de pijn toch lichamenlijk actief te worden en daarbij te leren welke invloed gedrag op de pijn heeft.

Fysiotherapie kan chronische pijn verlichten door een betere conditie en meer lenigheid, en te leren om meer ‘ontspannen te bewegen’. Onderdeel van deze cursus is het leren ontspannen met mindfulness. Maar niet voor iedereen is deze aanpak weggelegd; sommige mensen blijven vechten tegen de pijn en gaan van de ene naar de andere hulpverlener om een oplossing te vinden. Voor deze specifieke groep is er een online zelfhulpprogramma dat is ontwikkeld door de psycholoog P. Burken. Samen met een in ACT opgeleide fysiotherapeut volgt u dit programma. De online-therapie bestaat uit een inleiding, gevolgd door acht lessen over chronische pijn en de beperkingen door pijn en acceptatie. Samen met de fysiotherapeut doet u de opdrachten en koppelt u de resultaten terug. Kijk voor meer informatie over deze specifieke aanpak: www.actbijpijn.nl. Ingeborgh Rigter en Ellen Toet hebben deze cursus afgerond in april 2017.

Schoudernetwerk van het Regionaal Overleg Fysiotherapeuten Gelderse Vallei (ROF-GV)

Lijf & Leven neemt ook deel aan het schoudernetwerk van de Gelderse Vallei. De intensieve samenwerking en het schouderpreekuur (door schouderorthoped) hebben al geleid tot effectieve en betere zorg. In de bijeenkomsten van de schouderwerkgroep vindt er kennisuitwisseling en casusbespreking plaats. Schouder specialisten binnen ons team zijn Timon Schuurman, Dennis Rood en Brenda Schiettekatte.

ClaudicationNet en Etetalagebenen

Vanaf 2017 worden 37 behandelingen gesuperviseerde looptherapie (GLT) uit de basisverzekering vergoed voor patiënten met een verwijzing van de huisarts of specialist. Patiënten hebben dus geen aanvullende verzekering nodig om 37 behandelingen uit dit traject vergoed te krijgen. Een enorme barrière voor het starten van een traject GLT is hiermee overwonnen!

We zien gelukkig ook steeds meer mensen die direct door de huisarts worden doorgestuurd want de (dure) omweg via de vaatchirurg is lang niet altijd nodig. Onze collega Lex Broens werkt in Veenendaal samen met de huisartsengroep Ede-West (o.a. dr. Alikhil) en een vaatchirurg om de verwijzingen duidelijker en gericht te maken. Duidelijke regels over wie en wanneer kan verwijzen naar de ClaudicatioNet therapeut of naar de specialist, helpen de zorg zinnig en zuiniger te maken. Zie voor meer informatie: www.claudicationet.nl.

Afstudeeropdracht Timon

Voor zijn afstudeeropdracht master Manuele Therapie doet Timon onderzoek naar de invloed van smartphones bij chronische nekklasten. Het gebruik van deze apparaten is de laatste jaren enorm toegenomen. Nadeel van het gebruik zijn de grote mechanische belasting en afwijkende houding die nekklasten geven. Tot nu toe is die invloed van die apparaten bij personen met chronische nekklasten weinig onderzocht. Timon gebruikt een enquête om de invloed van smartphone gebruik te onderzoeken, en als aanzet tot meer gericht onderzoek. U mag zich met alle typen nekklasten aanmelden, waarbij Timon tijdens de intake zal beoordelen of u in aanmerking komt voor dit onderzoek. Wilt u meer informatie, vraag dan naar Timon Schuurman.

Inloopsprekuren maandagavond van 18.00 tot 19.00 uur (locatie Ede) en maandagochtend van 8.00 tot 9.00 uur (locatie Veenendaal)

Iedereen kan vrijblijvend langskomen bij deze inloopsprekuren. In een kort gesprek van 10-15 minuten kijken we naar de ernst van de klacht, de te volgen stappen en eventueel de mogelijkheden van iemands verzekering. Aan deze service zijn geen kosten verbonden.

Beweegprogramma's

Een beweegprogramma heeft als doel om bij mensen met een chronische aandoening een actieve leefstijl en verhoging van de fitheid te bereiken door onder begeleiding meer te bewegen. Belangrijke onderdelen zijn om te ontdekken wat wel en niet kan qua training en het aanleren van gezond gedrag (zelfmanagement). Lijf & Leven biedt verschillende programma's voor Oncologie, Diabetes, Obesitas, COPD, 3^e fase hartrevalidatie, hartfalen. Vraag ons naar meer informatie als u geïnteresseerd bent.

Lijf & Leven Fit!

Na een behandeling stimuleren we iedereen om verder te gaan met bewegen. We bieden bij Fit! o.a. medische fitness, pilates en yoga (Ede en Veenendaal) en in Ede ook de zwem/oefengroep. Er zijn veel verschillende groepen op verschillende niveaus en tijden. Alle activiteiten binnen Fit! zijn voor eigen rekening. We krijgen wel subsidie van de gemeente Ede voor de zwemgroep en de Longfonds-fitgroepen. Ook doen we mee aan het programma "Ede doet mee" voor mensen met een laag inkomen. Kijk hiervoor op <https://ededoetmee.nl/>

Alle informatie kunt u terug vinden op onze website: lijfenleven.com, of bel ons voor meer informatie.

Team Lijf & Leven

Liesbeth van den Broek, Iris Kollau, Ingeborgh Rigter, Brenda Schiettekatte, Timon Schuurman, Lex Broens, Milan Noordhoek, Dennis Rood, Linda Kardos (yoga), Miranda Bekker (administratie) en Ellen Toet.