



NIEUWSBRIEF, december 2018

Beste patiënt/cliënt van Lijf & Leven,

Op de valreep van 2018 een nieuwsbrief vanuit de praktijken van Lijf & Leven fit en fysio.

Stages

Corinda Bol (onze fysio stagiair) is op 25 januari klaar met haar stage bij ons. De tijd gaat vlug. Voor haar weer een stap dichtbij haar afstuderen.

In het voorjaar zal er weer een stagiair administratie komen en ook weer een nieuwe stagiair fysio. Leuk om zo dichtbij de opleidingen te blijven.

Rory Houtman doet de opleiding Sport en Bewegen bij het ROC en komt een aantal maanden op donderdagavond onze fitgroepen op het gebied van leefstijlverandering extra begeleiden.

Geboorte Fenne

Timon Schuurman is op 5 december vader geworden van een mooie dochter, alles is goed met moeder Amarins en dochter Fenne. De geboortetaart voor de beste voorspeller van geboortedatum, tijd en gewicht is inmiddels uitgereikt aan de winnaar en is met zijn hele oefengroep verorbert.

Opleidingen

Milan Noordhoek is inmiddels halverwege zijn derde jaar van de Master Geriatriefysiotherapie. Hij is nu bezig met zijn eindstudie in samenwerking met ZH Gelderse Vallei. Nog een paar maanden dus! NB: We hebben hem in een heel andere hoedanigheid kunnen zien op de Luxury Beurs en op RTL4 Live. Milan is naast fysiotherapeut namelijk ook kunstenaar en ook die carrière gaat voorspoedig.

Liesbeth vd Broek is met haar tweede jaar Master Kinderfysiotherapie bezig. Het is zeer intensief om naast een gezin met 2 kinderen en je baan ook nog een studie te volgen maar het lukt haar! Nog even doorzetten, het wordt steeds leuker!

Lex Broens heeft de opleiding LifestyleCoach afgerond, en is nu in samenwerking met de huisartsen de inzet van de lifestylecoach in 2019 aan het opbouwen. Mooi dat er nu werk wordt gemaakt van preventie. Van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag!

Nieuwe collega Oefentherapie en Psychosomatiek Veenendaal

Fleur Kraaijenhagen begint op 2 januari 2019 als oefentherapeut Cesar bij Lijf & Leven op de locaties *Vianen en Veenendaal*. Na haar studie Oefentherapie is Fleur direct begonnen aan haar Master Psychosomatische Fysiotherapie, doet het tweede jaar nu. In haar werkzaamheden als oefentherapeut streeft zij ernaar uw klachten te behandelen, met een brede blik naar de mentale, lichamelijke en sociale omstandigheden die daarbij komen kijken. Kijk naar de website waar zij zich verder voorstelt.

Neurorevalidatie in Veenendaal

De ontwikkelingen binnen de neurorevalidatie zijn in volle gang. Inmiddels heeft Mathilde de nieuwe folder bij de huisartsen langsgebracht en heeft zij een groepje van paramedische collegae betrokken bij het proces.

Dit betekent dat zij als team van verschillende disciplines (bijvoorbeeld logopedie, verpleegkunde of ergotherapie) mensen kunnen behandelen die een beroerte hebben gehad. De behandelend therapeut of verpleegkundige maakt een inschatting van wat nodig is en heeft dan een aantal kundige collegae die ze kan inzetten. Daarnaast zal zij in maart starten met een grote cursus neurorevalidatie, zo kunnen we het behandelproces weer naar een hoger niveau tillen!

Kinderfysiotherapie

Komt uw kind niet mee met gym op school of tijdens sport, of valt hij of zij vaak? Vanaf nu kan uw kind ook bij Lijf & Leven Ede terecht met problemen in de motorische ontwikkeling.

Ook zuigelingen en peuters met bv bij een voorkeurshouding of vertraging in het behalen van mijlpalen zoals rollen, zitten en gaan staan kunnen wij helpen. Liesbeth werkt samen met en verwijst door naar meer ervaren collega's wanneer dat nodig is.

Medisch Fitness

Lijf & Leven biedt al geruime tijd medisch fitness aan binnen de praktijk. Bij de medisch fitness wordt er samen met u een programma opgesteld aansluitend op uw doelen en wensen.

Na een vastgestelde tijd wordt geëvalueerd aan de hand van een meetinstrument of vragenlijst. Zo is ook uw vooruitgang goed in zicht te brengen. De fysiotherapeut blijft actief aansturen op het correct uitvoeren van uw oefeningen en het optimaliseren van de belasting.

Thuis kunt u ook actief oefenen middels Physitrack, een online programma dat aanvullende oefentherapie aanbiedt via filmpjes en oefenreminders, ingesteld door uw fysiotherapeut.

Voor de start van de nieuwe groepslessen 2019 verwijzen wij u naar de FIT-nieuwsbrief.

Naast de Medisch Fitness biedt Lijf & Leven ook de rugscholing "Sterk aan het werk" aan die bestemd is voor iedereen met hardnekkige of recidiverende rugklachten. Bel voor meer informatie, of kijk op de site.

In je rug geschoten? Zweepslag? Sportblessure opgelopen in het weekend? Ga naar het inloopspreekuur

Elke maandag is er inloopspreekuur in Veenendaal van 17:00-18:00 uur en in Ede van 18:00-19:00 uur. In een kort gesprek van 10-15 minuten kijken we naar de ernst van de klacht en eventueel de mogelijkheden van uw verzekering. Ook ontvangt u een advies op maat voor het vervolgtraject. Dat kan zijn een doorverwijzing naar de huisarts, een behandeltraject bij de fysiotherapeut of alleen een advies met eventueel oefeningen. Er zijn geen kosten aan het inloopspreekuur verbonden. Heeft u interesse of vragen over het inloopspreekuur? Neem dan telefonisch contact met ons op: 0318-642509.

Nieuw: TENS behandeling bij chronische pijnklachten

Ellen Toet heeft in oktober en november twee dagen de TENS cursus gevolgd. TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Bij deze behandeling wordt met behulp van zwakke elektrische stroompjes de pijn verminderd. Het werkt als volgt:

- Het verstoort de zenuwgeleiding die maakt dat u pijn voelt;
- Het stimuleert de afgifte van pijnstillende stoffen door het lichaam;
- Het heeft een spierontspannende werking.

Het is belangrijk dat u weet dat TENS niet de oorzaak van de pijn kan wegnemen, het kan wel de pijn verminderen.

TENS-therapie kan goed samen gaan met andere therapieën, bijvoorbeeld met pijnmedicatie. Tijdens het eerste bezoek geeft de fysiotherapeut u uitleg over het gebruik van TENS. U krijgt tijdelijk een TENS-apparaat mee naar huis. Hiermee kunt u onder begeleiding van de fysiotherapeut een aantal weken uitproberen of TENS-therapie effect heeft op uw pijnklachten. Na afloop van de proefperiode bespreekt u samen de resultaten van deze therapie. Als de therapie de pijnklachten vermindert, wordt een TENS-apparaat aan bij uw zorgverzekeraar aangevraagd. Vaak vergoedt deze het apparaat helemaal met een verwijzing van een arts.

Bij COPD veranderingen vergoedingen

Vanaf 1 januari 2019 verandert de vergoeding voor fysiotherapie bij COPD patiënten. Dit betekent dat gesuperviseerde oefentherapie bij COPD **vanaf de eerste behandeling in het basispakket** is opgenomen, voor zover sprake is van stadium II of hoger van de GOLD-classificatie voor spirometrie. Hoeveel zittingen de patiënt dan krijgt is afhankelijk van de symptomen en het risico op longaanvallen. Dat is in een stroomschema door de minister aangegeven. Vraag ernaar bij uw behandelend fysiotherapeut. Wij hebben afgelopen maand zoveel mogelijk iedereen volgens schema ingedeeld zodat u weet wat de gevolgen voor u zijn.

Tarieven Fit activiteiten verhoogd door BTW stijging

We hebben per 1 januari onze Fitprijzen aangepast. De prijsstijging wordt mede bepaald door de verhoging van het lage BTW tarief van 6% naar 9%. Zie de nieuwe tarieven op onze site.

Bent u goed verzekerd voor de fysiotherapeut in 2019?

Kijk naar deze website:

<https://www.defysiotherapeut.com/goed-verzekerd/zorgpolis-2019/>

Kijk voor meer info op onze [website](#), of bel ons 0318-642509.

We wensen u een goede jaarwisseling en een gezond en beweeglijk 2019!

Team Lijf & Leven

Liesbeth van den Broek, Iris Kollau, Ingeborgh Rigter, Brenda Schiettekatte, Timon Schuurman, Lex Broens, Milan Noordhoek, Dennis Rood, Mathilde Straatman, Robin Mullens, Fleur Kraaijenhagen en Ellen Toet.
Linda Kardos (yoga), Miranda Bekker en Miranda van der Meulen (administratie).