



Betere zorg door samenwerking

Chronische zorg vraagt om goede samenwerking. En samenwerking vraagt om een goede organisatie. Ons samenwerkingsverband werkt samen met Stichting Rijncoepel die op de achtergrond de organisatie van de chronische zorg op zich neemt. U ziet hier niets van, maar merkt het wel: uw zorgverleners hebben de handen vrij om u te helpen, zodat u uw chronische ziekte zo goed mogelijk de baas blijft. Bij Rijncoepel zijn meerdere samenwerkingsverbanden ondergebracht. Op de achterkant van deze folder leest u welke zorgverleners bij u in de buurt samenwerken.

Meer informatie?

Kijk op www.rijncoepel.nl



De beste zorg dicht bij huis!

Uitgave: september 2018

Samenwerkingsverband Noordwijk-Binnen is:

Apotheek Noordwijk aan Zee

Parallel Boulevard 214 A, 2202 HT Noordwijk
T 071 - 361 30 68

Apotheek Noordwijk Binnen

Heilige Geestweg 28, 2201 JS Noordwijk
T 071 - 361 01 17

Duinrand Apotheek

Nieuwe Zeeweg 1, 2201 TL Noordwijk
T 071 - 361 93 14

Diëtist Barbara van Eeden

Irisplein 3, 2203 JT Noordwijk
T 06 - 491 426 85

Fysiotherapiepraktijk Vinkeveld

Bonnikleplein 33 A, 2201 GK Noordwijk
T 071 - 361 35 15

Fysiotherapie Mirjam de Visser

Westeinde 94, 2211 XS Noordwijkerhout
T 071 - 364 93 98

Paramedisch Centrum Noordwijk

Westeinde 94, 2211 XS Noordwijkerhout
T 071 - 364 88 35

Huisartsenpraktijk Irisplein

Irisplein 3, 2203 JT Noordwijk
T 071 - 361 24 05
www.docvadis.nl/huisartsenpraktijk-irisplein

Huisartsenpraktijk Vinkeveld

Bonnikleplein 33, 2201 GK Noordwijk
T 071 - 362 02 77
www.vinkeveld.nl

Psycholoog L. Debicki

Irisplein 3, 2203 JT Noordwijk
T 06 - 549 958 26

Psycholoog Merel Hovestad

Westeinde 94, 2211 XS Noordwijkerhout
T 06 - 114 821 92

Zorgprogramma

Beweegconsult & advies

Met plezier bewegen

binnen uw eigen mogelijkheden



Samenwerkingsverband
Noordwijk-Binnen



Zorgprogramma

Bewegconsult & advies

Bij een eenmalig bewegconsult kijkt u samen met uw fysiotherapeut naar uw dagelijkse activiteiten. Hoeveel beweegt u in een week? Sluit de kracht van deze bewegingen aan bij uw lichaam? Heeft u klachten? Door middel van een gesprek, een vragenlijst en een inspanningstest brengt de fysiotherapeut uw mogelijkheden in kaart. Tijdens het bewegconsult kijkt u naar uw wensen en verwachtingen en welke doelen u zou kunnen bereiken.

Mogelijke doelen zijn:

- Leren kennen van uw eigen lichamelijke grenzen
- Verbeteren van de maximale inspanning
- Verminderen van angst voor bewegen en meer vertrouwen in uw lichaam krijgen
- Plezier in bewegen krijgen
- Ontwikkelen en onderhouden van een actieve leefstijl

Bij chronische aandoeningen zoals COPD, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten is bewegen en in beweging blijven heel belangrijk. Bewegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, depressieve klachten, borstkanker, darmkanker, geestelijke achteruitgang en dementie.

Meer bewegen is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Misschien zit u met vragen over wat wel en niet goed is voor uw lichaam en uw gezondheid.



Of misschien bent u onzeker of meer bewegen wel goed is voor uw andere lichamelijke klachten. De fysiotherapeut helpt u hiermee.

De fysiotherapeut

De fysiotherapeut is de specialist op het gebied van het bewegingsapparaat. De fysiotherapeut kent u wellicht van behandelingen gericht op problemen met gewrichten en spieren. In het voorkomen van ziekten speelt de fysiotherapeut een steeds grotere rol. Bewegen verlaagt niet alleen het risico op ziekten, het heeft ook een positieve invloed op een gezonde bloeddruk, een gezond cholesterol en gewicht en op uw geestelijke gezondheid.

Bewegadvies

Aan het einde van het bewegconsult geeft uw fysiotherapeut u een bewegadvies dat aansluit bij uw lichaam en mogelijkheden. Bij dit advies wordt rekening gehouden met uw belastbaarheid, eventuele lichamelijke klachten en de manier van bewegen die u leuk vindt. Het advies kan bestaan uit zelf-



standig thuis bewegen al dan niet met behulp van een stappenteller (app), gebruik maken van het sport- en beweegaanbod bij u in de buurt, of tijdelijk bewegen onder begeleiding van de fysiotherapeut.

Vergoeding

Het bewegconsult wordt vergoed vanuit uw aanvullende zorgverzekering. Bent u niet aanvullend verzekerd? Dan komen de kosten van het bewegconsult rond €45,- voor eigen rekening. U ontvangt hiervoor een factuur.

Meer informatie over de preventie van hart- en vaatziekten vindt u op:

www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl

www.hartstichting.nl

www.rokeninfo.nl