

## **Bewegen voor mensen met een (milde) chronische aandoening.**

Binnen Fysiomix merken we dat er in toenemende mate vraag is naar een goede begeleiding om te kunnen starten met (meer) bewegen wanneer iemand een chronische aandoening heeft. Bewegen is van zeer groot belang voor de kwaliteit van leven en om grip te kunnen krijgen en houden op een aandoening .

Vaak is het lastig om te starten met bewegen/ sporten, zeker wanneer bepaalde lichamelijke zaken niet helemaal lopen zoals je graag zou willen. Welke mogelijkheden zijn er om te sporten; wat kan wel en kan niet en is het wel gezond voor jou? Veel mensen hebben onvoldoende inzicht in wat ze zelf kunnen bijdragen om de kwaliteit van leven, ondanks een chronische aandoening, zo optimaal mogelijk te laten zijn.

Wat verstaan we onder een chronische aandoening ?

De term 'chronisch' wordt gebruikt als een aandoening langer dan 6 maanden aanwezig is en waarbij de kans bestaat dat die niet meer over zal gaan. Enkele voorbeelden zijn: suikerziekte (diabetes mellitus), etalagebenen ( claudicatio intermittens), longaandoeningen (COPD), artrose (vaak in meerdere gewrichten), reuma, langdurige (lage) rugklachten, maar ook verminderde conditie (door ziekte of verlies), verminderd lichaamsbesef of spanningen.

Uit onze ervaringen blijkt dat men vaak niet goed weet wat de aandoening nou precies inhoudt en waar je kunt beginnen om er grip op te krijgen. Invloed en grip hebben op een aandoening begint bij kennis van de problematiek, waarna een bij jou passende leefstijl bedacht kan worden. Op dit vlak is vaak winst te behalen die het gemakkelijker maakt deze andere leefstijl vol te houden en hierdoor kwaliteit van leven te behouden of te vergroten.

Om te helpen hiermee een start te maken biedt Fysiomix een 12-weeks trainingsprogramma aan in groepen van maximaal 4-8 personen met vergelijkbare aandoeningen.

In deze 12 weken kom je 21 x een uur sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut die ervaring heeft met het begeleiden en trainen van mensen met chronische aandoeningen. Voordat je start met sporten wordt een individuele afspraak gemaakt (de intake) waarin via een uitgebreide screening alle klachten/ aandoeningen worden doorgesproken; jouw beweegdoelen ten aanzien van de toekomst worden vastgesteld en een startmeting wordt gedaan om te zien wat de conditie en kracht op het startmoment zijn. Met al deze gegevens wordt het 12 weeksprogramma zo passend mogelijk maken.

Na 12 weken sporten volgt weer een individuele afspraak (de outtake) waarin we jouw ervaringen bespreken; kijken we nogmaals naar de door jou gestelde beweegdoelen en voeren we alle testen

opnieuw uit om de vooruitgang goed in beeld te krijgen. Al deze gegevens krijg je na afloop in een verslag mee. Dit verslag kan eventueel meegenomen worden naar een arts/ verwijzer als daar aanleiding toe is, of worden gebruikt om te komen tot een keuze voor een reguliere sportvoorziening om de opgebouwde conditie op peil te houden of verder uit te bouwen.

Er wordt niet alleen stil gestaan bij het bewegen op zich; er wordt halverwege het programma via een informatieochtend of-middag specifiek op de aandoening gerichte wetenswaardigheden uitgewisseld. Vragen die gaandeweg gerezen zijn in de eerste weken worden besproken, indien nodig wordt meer informatie over de aandoening gegeven. Dit gebeurt in de vorm van een presentatie. We denken dat meer inzicht het gemakkelijker maakt te blijven bewegen in de toekomst. De presentatie wordt gegeven door een fysiotherapeut van Fysiomix of een deskundige van een andere discipline.

De onderwerpen die aan bod komen verschillen per keer. Neem je deel aan het pakket, dan is dit informatiemoment onderdeel hiervan. Besluit je niet deel te nemen, maar ben je wel geïnteresseerd, dan ben je tegen een kleine vergoeding (€1,50) van harte welkom om te komen luisteren en informatie op te doen.

Verder zal een trainingsbijeenkomst verzorgd worden door een of meer gastdocenten. Dit zullen vertegenwoordigers zijn uit een of meerdere sportverenigingen, om je zo kennis te laten maken met andere, passende sportmogelijkheden na dit programma. Gegevens over deze sportverenigingen zijn te vinden in de lijst die bij het pakket hoort.

Kortom: door goede informatie, aanpassingen in leefstijl en lekker maar verantwoord bewegen denken wij van Fysiomix een bijdrage te kunnen leveren aan kwaliteit van leven, die je vervolgens zelf kunt voortzetten.

### **Starten**

Er zijn per jaar drie startmomenten.

- Periode 1: half september tot half december
- Periode 2: half januari tot half maart
- Periode 3: begin april – begin juni

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen zullen deze groepen of in Deurne, locatie Stationsplein en/of in Liessel, locatie Pater Aartsplein starten. Bij voldoende aanmeldingen zal er op beide locaties tegelijk gestart worden. In Deurne train je in een groep van maximaal 8 personen, in Liessel in een groep van maximaal 6 personen. We starten een groep wanneer er minimaal 4 personen zijn aangemeld.

Zodra je bent aangemeld zal de fysiotherapeut die het trainingsprogramma begeleidt contact met je opnemen om een individuele afspraak te plannen voor de intake en nadere informatie zoals de exacte startdatum te geven.

De kosten voor het hele programma bedragen €275,-. Voor dit bedrag wordt bij aanmelding een rekening gestuurd, die voor aanvang van het trainingsprogramma voldaan moet zijn. Sommige

verzekeraars vergoeden deze programma's geheel of gedeeltelijk. Dit is afhankelijk van de polisvoorwaarden. Ieder dient dit zelf met de eigen zorgverzekeraar te regelen.

Aanmelden kan via telefoonnummer 0493-317373, via een mail naar [info@fysiomix.nl](mailto:info@fysiomix.nl) of loop binnen op Stationsplein 9 in Deurne, in de Gasterij, pater Aartsplein 10 in Liessel of in de Hoeksteen, st. Jozefstraat 30 in Deurne om aan te melden of als er nog vragen zijn..