

Uw gezondheid staat bij ons centraal

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Fysiotherapie bij kinderen (4-18jr)
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Medisch Fitness
- Leefstijlprogramma
- Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)
- Healthcheck

Openingstijden

Maandag	08:00 - 20:00
Dinsdag	08:00 - 18:00
Woensdag	08:00 - 20:30
Donderdag	08:00 - 21:00
Vrijdag	08:00 - 17:00

Contact opnemen:



Hoofdlocatie: Medisch Centrum Waterland
Horsterweg 34
3891 EV Zeewolde

Dependance: sportschool Next Level
Corridor 84
3893 BE Zeewolde

t. 036-522 6720

e. info@fysiomcwaterland.nl

i. fysiotherapiezeewolde.nl

BTW-id NL001666974B06

LEEFSTIJLPROGRAMMA

In deze folder vindt u informatie over ons Leefstijlprogramma.



Tel. 036-5226720

Leefstijlprogramma

Wilt u een gezondere leefstijl aanleren? Bent u bijvoorbeeld te zwaar en zorgt dat ervoor dat u lichamelijke klachten heeft, u zich niet prettig voelt in uw lijf of wilt u zich algeheel weer fitter voelen? Dan kunt u terecht bij Fysio MC Waterland voor begeleiding van een leefstijlcoach, fysiotherapeut en/of medisch fitness.

U kunt uw leefstijl aanpassen zodat u :

- zich gezonder voelt;
- meer energie heeft;
- kunt afvallen;
- beter functioneert met chronische klachten en aandoeningen (bijvoorbeeld diabetes en hart- en vaatziekten);
- de kans verkleint op het krijgen van chronische klachten (bijvoorbeeld diabetes, hoge bloeddruk, hoge cholesterol, hart- en vaatziekten en longaandoeningen).

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

De beweegerichtlijn om de gezondheid te verbeteren voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter;
- Doe minstens 5 dagen per week minimaal een half uur aan matig intensieve inspanning, bijvoorbeeld wandelen 5km/h.;
- Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel;
- En voorkom veel stilzitten.

Het programma

Het leefstijlprogramma is een individueel programma en is maatwerk. Want iedere persoon heeft een andere beginsituatie en heeft andere wensen en/of behoeften.

Er wordt begonnen met een intake. Deze intake bestaat uit een kennismakingsgesprek met een fysiotherapeut/leefstijlcoach. Tijdens deze intake wordt samen gekeken naar uw persoonlijke doelen, zodat het programma optimaal op maat wordt gemaakt.

In het programma kunnen ook een diëtiste en/of ergotherapeut toegevoegd worden om op deze manier het zo volledig mogelijk voor u te maken.

Na de intake volgt er een Health Check waarin diverse gezondheidstesten worden uitgevoerd om te kijken waar u op dit moment staat. Ook wordt deze in de loop van het programma herhaald, zodat de voortgang zichtbaar wordt gemaakt.

Verder neemt u deel aan een beweegprogramma bestaande uit medisch fitness. Hierbij wordt u, met een eigen schema, in kleine groepjes begeleid door een fysiotherapeut. Daarnaast kunt u via een app op uw telefoon ook thuis een beweegprogramma volgen en hier ook contact leggen met uw fysiotherapeut met eventuele vragen/opmerkingen.

Met de diëtiste bespreekt u uw eetpatroon en wat daarin veranderd kan worden.

Het vervolg

Gedurende de periode dat u begeleid wilt worden, krijgt u ondersteuning en begeleiding bij het uitvoeren van uw persoonlijk plan middels coaching gesprekken. Tussentijds zullen wij de voortgang met een gezondheidstest volgen en als het nodig is uw plan aanpassen.

Het doel is dat u gedurende dit traject leert uw aangepaste leefstijl zelf te onderhouden.

Kosten

Het leefstijlprogramma gaat buiten de zorgverzekering om, hierdoor kost het geen behandelingen vanuit uw aanvullende verzekering.

Leefstijlprogramma: €320 voor 6 maanden
+
Groepstraining 1x per week: €45,00 per maand
of
Groepstraining 2x per week: €68,00 per maand

Voor meer informatie kunt u terecht bij Lianne Maasland (leefstijlcoach/fysiotherapeut). Ook kunt u bellen naar 036-5226720 of mailen naar: info@fysiomcwaterland.nl

