

## Aanmelden met of zonder verwijzing

U kunt om een verwijzing voor oefentherapie vragen bij een arts of specialist. Zonder verwijzing wordt een korte screening gedaan en krijgt u een advies. Uw huisarts ontvangt hiervan een kort verslag.



## Vergoeding

Oefentherapie wordt voor volwassenen vanuit de aanvullende verzekering vergoed. Wij raden u aan bij uw eigen zorgverzekeraar te informeren naar het aantal vergoede behandelingen in uw pakket.

Voor mensen met een chronische indicatie (bijv. na ontslag uit een ziekenhuis), geldt vergoeding vanuit de basisverzekering vanaf de 21e behandeling, per aandoening, per kalenderjaar. De eerste 20 behandelingen worden vanuit uw aanvullende verzekering vergoed (bij voldoende behandelingen in uw pakket). Voor sommige behandelingen geldt een maximale behandeltermijn, dit staat op de *chronische lijst* van de betreffende zorgverzekeraar.

Bent u niet (voldoende) aanvullend verzekerd, dan gelden andere tarieven. Zie hiervoor onze website of informeer bij uw oefentherapeut.

## Contact

Voor het maken van een afspraak kunt u de praktijken op werkdagen telefonisch, via e-mail of website (online aanmeldformulier) bereiken:

**Tel. 0251 – 248 006**

**E-mail: [oefentherapie@ziggo.nl](mailto:oefentherapie@ziggo.nl)**

## Oefentherapie Broekpolder

Gezondheidscentrum Broekpolder (GCB)  
Steenhouwerskwartier 29D 1967 KD Heemskerk  
[www.oefentherapiebroekpolder.nl](http://www.oefentherapiebroekpolder.nl)

## Oefentherapie Zeestraat

Centrum voor Integrale Geneeswijzen (CIG)  
Zeestraat 112 1942 AV Beverwijk  
[www.oefentherapiezeestraat.nl](http://www.oefentherapiezeestraat.nl)

## Oefentherapeuten:

### Nathalie Sengers-Twisk

#### Broekpolder: ma t/m do

Oefentherapeut Mensendieck  
Gereg. psychosomatisch oefentherapeut  
Perfect Pilates Instructor

### Tamar Schermer

#### Zeestraat: ma t/m wo. Broekpolder: do, vr

Oefentherapeut Mensendieck  
Valrisicoanalyse en valpreventie  
Expertise: ouderenzorg, draaiduizeligheid (BPPD)

# Oefentherapie Broekpolder & Zeestraat

Uw coach in houding, beweging,  
ademhaling en ontspanning

*Vitaal ouder worden*



## Oefentherapie en ouder worden

Iedereen wil graag zo fit en zelfstandig mogelijk ouder worden. Niemand heeft dat helemaal in eigen hand, maar toch kunt u er zelf veel aan doen. Bijvoorbeeld door voldoende en verantwoord te bewegen. En te voorkomen dat u valt. Een oefentherapeut Mensendieck kan u begeleiden, om op een veilige manier uw zelfstandigheid te behouden of te vergroten. **Behandeling kan in de praktijk of aan huis plaatsvinden, het voordeel van de methode Mensendieck is dat er geen apparatuur voor nodig is!**

## Gezamenlijk werken aan een waardevol doel

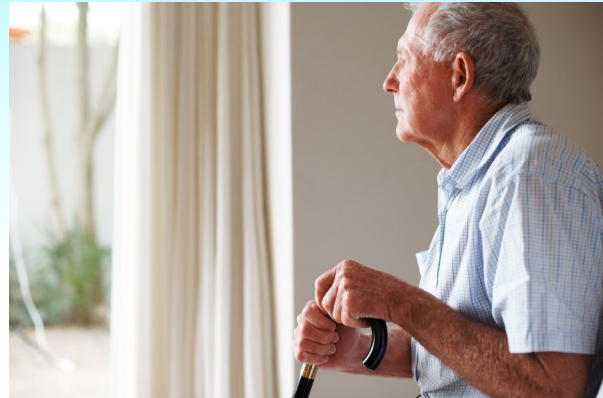
Uw hulpvraag is leidend voor de behandeling en uw inzet bepaalt in grote mate het succes van de therapie. Samen met uw oefentherapeut stelt u haalbare doelen, die waardevol voor u zijn. Uw oefentherapeut biedt u vervolgens praktische oefeningen en adviezen die voor u toe te passen zijn in uw dagelijks leven. Welke oefeningen en adviezen dit zijn, hangt af van uw klacht en uw hulpvraag.

## Ademhaling- of spanningsklachten

Spanning, zorgen en ingrijpende gebeurtenissen in uw leven kunnen stress opleveren. Veel en langdurige stress kan klachten veroorzaken. Uw oefentherapeut biedt mogelijkheden om uw klacht en gezondheid positief te beïnvloeden en de oorzaken van ongezonde stress aan te pakken, met behulp van ademhalings- en ontspanningsoefeningen, adviezen voor een gezonde leefstijl en coachende gesprekken.

## Chronische pijn en gewrichtsklachten

Wanneer u last heeft van hoofdpijn, nek- en schouderklachten, rugklachten en/of (beginnende) artrose, reuma of osteoporose kijkt uw oefentherapeut samen met u hoe u uw activiteiten stapsgewijs kunt opbouwen en leert u hoe u op een gematigde manier dagelijkse activiteiten kunt (blijven) uitvoeren. Tevens worden oefeningen geboden om beweeglijkheid te verbeteren, stijfheid te verminderen en spierkracht en conditie te onderhouden.



## Hersenaandoeningen

Bij aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson, Multiple Sclerose, dementie of een doorgemaakt CVA is het belangrijk om in beweging te blijven, waarbij rekening wordt gehouden met beperkingen. Uw oefentherapeut biedt u begeleiding om dagelijkse houdingen en bewegingen uit te kunnen voeren, met het juiste gebruik van eventuele (loop) hulpmiddelen. **Ook uw partner en/of mantelzorger kan begeleidt worden, om u zo goed mogelijk te verzorgen, zonder daarbij zelf overbelast te raken.**

## Valrisico en vallen

Met het ouder worden neemt het risico op een val toe, met alle mogelijke gevolgen van dien. Veel valincidenten zijn te voorkomen door tijdig in te grijpen. Samen met uw oefentherapeut wordt uw valrisico ingeschat en geanalyseerd. U krijgt adviezen die het valrisico kunnen verkleinen. **Ook is behandeling mogelijk, als het gaat om duizeligheid, problemen met balans, lopen en spierkracht, gewrichtsproblemen, valangst en bij verminderde conditie.**

## Draaiduizeligheid (BPPD)

Draaiduizeligheid is een specifieke vorm van duizeligheid, die veroorzaakt wordt door een probleem in het binnenoor. Het uit zich in duizeligheid die enkele seconden duurt, na het maken van bewegingen zoals (snel) draaien van het hoofd, bukken, in bed gaan liggen, omdraaien of naar boven kijken. Middels specifieke manoeuvres en oefeningen kan deze duizeligheid (sneller) verholpen worden. **Het is in dit geval noodzakelijk om draaiduizeligheid vast te laten stellen door uw (huis)arts, voor u in behandeling komt.**

