

Uw gezondheid staat bij ons centraal

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Arbeidsfysiotherapie
- Dry Needling
- Sportfysiotherapie
- Gespecialiseerde rugtraining
- Leefstijlprogramma

Openingstijden

Maandag	08:00 - 21:00
Dinsdag	08:00 - 21:00
Woensdag	08:00 - 21:00
Donderdag	08:00 - 21:00
Vrijdag	08:00 - 17:00

Contact opnemen:

**FYSIOTHERAPIE
MEDISCH CENTRUM**
Zeewolde

Krachtenveld 3-1
3893 CD Zeewolde
t. 036 522 67 20

e. info@fysiotherapiezeewolde.nl
i. fysiotherapiezeewolde.nl

Locatie Bodyplan Sport
Corridor 84
3893 BJ Zeewolde

Leefstijlprogramma

In deze folder vindt u informatie over ons Leefstijlprogramma op maat.



**FYSIOTHERAPIE
MEDISCH CENTRUM**
Zeewolde

Tel. 036 522 67 20

Leefstijlprogramma

Fit blijven, zolang mogelijk genieten en gezond en gelukkig oud worden. Dat wil toch iedereen?!

Wij kunnen u hierbij helpen. Doe mee met ons Leefstijlprogramma en werk aan uw eigen gezondheid. Wacht niet tot morgen, een gezond leven begint vandaag!

U kunt uw leefstijl aanpassen zodat u :

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

Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Het programma

De aanpak bestaat uit een individueel programma gebaseerd op de Nederlandse Norm Gezond Bewegen met een persoonlijk leefstijldoel.

Gratis intake:

Het leefstijlprogramma is maatwerk, want ieder persoon heeft een andere beginsituatie en heeft andere wensen en behoeften.

Het traject start daarom met een gratis intake uitgevoerd door een fysiotherapeut.

Tijdens de intake wordt samen gekeken naar uw persoonlijke doelen, zodat het programma optimaal op maat wordt gemaakt.

Zo kunt u zelf bepalen of u in het programma begeleid wilt worden door een diëtiste en/of u via een app oefeninstructies wilt krijgen.

Programma:

Het programma start na de intake met een gezondheidstest en daarna volgt een begeleid beweegprogramma in kleine groepjes onder leiding van een fysiotherapeut.

Uiteraard kunt u te allen tijde via de app op uw telefoon op uw PC thuis in contact komen met de fysiotherapeut die u begeleidt.

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. 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"

Elke deelnemers kan tegen een geringe bijdrage een digitale stappenteller (Garmin Vivofit) aanschaffen.

Met een stappenteller kan namelijk worden gekeken hoeveel u gemiddeld per dag beweegt en maakt je bewust van hoe actief je werkelijk bent op een dag.



Offerte op maat/vergoeding

U ontvangt een offerte op maat en een eventuele vergoeding vanuit uw zorgverzekering wordt besproken.