

## Uw gezondheid staat bij ons centraal

---

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Sportfysiotherapie
- Gespecialiseerde rugtraining
- Psychosomatische fysiotherapie
- Medisch Fitness
- 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:

---



**Hoofdlocatie:** Medisch Centrum Waterland  
Horsterweg 34  
3891 EV Zeewolde  
**t. 036-522 6720**  
e. [info@fysiomcwaterland.nl](mailto:info@fysiomcwaterland.nl)  
i. [fysiotherapiezeewolde.nl](http://fysiotherapiezeewolde.nl)

**Dependance:** sportschool Next Level  
Corridor 84  
3893 BE Zeewolde

## 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:	€39,50 per maand
of	
Groepstraining 2x per week:	€59,50 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](mailto:info@fysiomcwaterland.nl)

