

Er wordt voor iedereen een persoonlijk behandelplan opgesteld.

Dit behandelplan wordt samengesteld vanuit de volgende uitgangspunten:

- hulpvraag van de patiënt/cliënt
- diagnostiek door verwijzer en/of oefentherapeut
- onderzoek door de oefentherapeut Cesar
- individuele situatie en mogelijkheden van de patiënt/cliënt
- doel van de therapie

Vergoeding van uw behandeling is afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering

OEFENTHERAPIE CESAR MARGA BLOM
Kootwijkerbroek Achterveld

PRAKTIJK KOOTWIJKERBROEK
Schoonbeekhof 5
3774 DA Kootwijkerbroek

PRAKTIJK ACHTERVELD
Jan van Arkelweg 6
3791 AC Achterveld

BEL VOOR EEN AFSpraak
tel 0342 45 14 97
Mobiel: 06 121 982 79

www.cesartherapieblom.nl



SENIOREN

Oud worden, liefst zo aangenaam mogelijk!

We willen graag oud worden in goede gezondheid en zo fit en onafhankelijk mogelijk.
En we weten dat we er zelf ook veel aan kunnen doen om de kwaliteit van ons leven zo goed mogelijk op peil te houden, bijvoorbeeld door genoeg bewegen en op de goede manier.

Hoe doen we dat?

Als we ouder worden, kunnen we steeds meer te maken krijgen met klachten, zoals reuma, artrose, hart- en vaataandoeningen, diabetes (suikerziekte), botontkalking, ziekte van Parkinson .
Velen zijn geneigd hierdoor minder te bewegen, omdat de totale energie ook minder wordt.
Hierdoor nemen de bewegingsklachten toe en zo kunt u in een vicieuze cirkel terechtkomen.

ZORG IN BEWEGEN

Mogelijk kunt u moeilijker uit de stoel of bed komen, krijgt u moeite met uw sokken of panty's aantrekken, neigt u sneller te vallen of valt u ook daadwerkelijk, kunt u niet meer op tijd het toilet halen of kunt u moeilijker iets oprapen.

Met oefentherapie Cesar is het mogelijk hier iets aan te doen om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven functioneren en uw zelfredzaamheid te behouden of vergroten.

Wat kunt u verwachten

De individuele behandelingen zijn vooral gericht op uw specifieke problemen.

Er wordt gewerkt aan:

- Het behouden / verbeteren van uw mobiliteit
- Het behouden / verbeteren van uw spierkracht
- Het behouden/ verbeteren van uw evenwichtsgevoel
- Het corrigeren van dagelijks voorkomende houdingen en bewegingen
- Valpreventie
- Adviezen voor gebruik van hulpmiddelen
- Looptraining
- Verbeteren van uw conditie.

Omdat veel klachten chronisch zijn, is het niet realistisch om te verwachten dat u weer geheel klachtenvrij kunt worden.

Wel is het mogelijk dat u kunt merken dat uw klachten afnemen, dat u makkelijker kunt bewegen, dat u minder angstig wordt om te bewegen en dat u met de klachten die u houdt beter om kunt gaan.

Werkwijze

U kunt zonder verwijzing rechtstreeks contact met mij opnemen. U kunt ook doorverwezen zijn door uw huisarts of specialist en een verwijsbrief hebben ontvangen.

Na aanmelding zonder verwijzing vindt eerst een screening plaats. Indien er geen redenen zijn waarvoor alsnog advies van de huisarts nodig is, wordt de oefentherapie gestart.