

Huisregels

- Als u een (eerste) afspraak heeft kunt u plaats nemen in de wachtkamer.
- U dient op tijd voor uw afspraak aanwezig te zijn.
- Voor een eerste afspraak neemt u mee:
 - een **geldig identiteitsbewijs**;
 - eventueel de verwijzing van huisarts of specialist.
- De praktijk is op werkdagen geopend van 08:00 - 18:00 uur
- Telefonisch zijn wij bereikbaar op het telefoonnummer **010 4831441**.
- U dient een **grote handdoek** mee te nemen. Wij verwachten van u dat u zorg draagt voor een **goede persoonlijke hygiëne**.
- Er geldt een maximum van 1 begeleider in onze wachtruimte.
- Uw telefoon moet bij ons uit.
- Huisdieren anders dan blindengeleide honden, zijn in de praktijk niet toegestaan.
- U dient zich volgens de algemeen geldende (fatsoens-)normen en waarden te gedragen.
- Patiënten met een scootmobiel dienen deze buiten te laten staan, tenzij in overleg met de behandelaar anders is overeengekomen.
- Fysiotherapie zit niet in het basis pakket van de zorgverzekeraars, behalve als het om een aandoening gaat welke voorkomt op de chronische lijst, personen tot 18 jaar en de indicatie urine-incontinentie. Het zit wel in de meeste aanvullende verzekeringen, maar soms met een beperkt aantal behandelingen. Als u over deze limiet komt moet u de overige behandelingen zelf betalen. Informeer bij uw zorgverzekeraar of kijk in uw polisvoorwaarden.
- Voor het **verzetten of afzeggen** van afspraken belt u **tenminste 24 uur van tevoren**. Niet tijdig verzette of afgezegde afspraken worden bij u in rekening gebracht.

- Om de behandeling zo goed mogelijk uit te kunnen voeren, wordt een registratie van administratieve en medische gegevens bijgehouden. Op deze registratie is de Wet op de Persoonsgegevens van toepassing. Deze wet bevat regels met betrekking tot het doel van de registratie, de aard van de gegevens die worden geregistreerd, het beheer van de gegevens, de personen die toegang hebben tot de gegevens en het inzagerecht van de patiënt. De medewerkers van Fysiotherapie De Dijken gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden zich hierbij aan deze wettelijke regels.
- Indien de cliënt een restitutiepolis heeft of achteraf blijkt dat hij niet voor deze zorg verzekerd is of meer behandelingen heeft gehad dan door zijn verzekering wordt vergoed, krijgt de cliënt alsnog een factuur van de gemaakte kosten toegestuurd. De kosten van behandeling van minderjarigen worden in rekening gebracht aan de wettelijke vertegenwoordigers. Bij niet-betaling door de patiënt binnen 30 dagen na ontvangst van de factuur, of oninbaar blijken van de bank/giro machtiging, is de patiënt van rechtswege in verzuim en kan Fysiotherapie De Dijken incassomaatregelen treffen jegens de patiënt dan wel derden hiermee belasten. Alle met het incasso van de factuurbedragen gemoeide kosten komen voor rekening van de patiënt.
- Alle tarieven hangen in de wachtkamer en staan vermeld op onze website.
- Wij proberen u zo goed mogelijk van dienst te zijn. Mocht u onverhoopt toch een klacht hebben, dan wordt deze conform de KNGF geldende voorwaarden afgehandeld. Een brochure hierover vindt u in de wachtkamer.
- Voor meer informatie kunt u terecht op de website www.fysiodedijken.nl.

Vergoeding door uw verzekering?

Het aantal behandelingen dat vergoed wordt is afhankelijk van uw verzekering en het aanvullende pakket waarvoor u gekozen heeft.

Fysiotherapeuten

Peter Schenk
Mieke Pieters
Caroline van der Weg
Pauline Hovingh
Machteld Reckman
Hennie Grinwis
Breunis Versteeg
Isaac Neumann

Aangesloten bij het KNGF en CKR
HKZ gecertificeerd



DE DIJKEN

FYSIOTHERAPIE
MANUELETHERAPIE
BEKKENFYSIOTHERAPIE
KAAKFYSIOTHERAPIE
LYMFEDRAINAGE
BEWEEGGROEPEN
LOOPTRAINING BIJ CLAUDICATIO

Kerstendijk 155-D
3079 EW Rotterdam
010-4831441
fysio@fysiodedijken.nl
www.fysiodedijken.nl

Voor wie is de fysiotherapeut?

Jaarlijks gaan zo'n 2,5 miljoen mensen, jong en oud, naar de fysiotherapeut. Omdat ze klachten hebben vanwege hun houding of omdat een beweging problemen oplevert.

Uw fysiotherapeut Specialist in Beweging

Een behandeling duurt ongeveer een half uur per keer. Bij de eerste afspraak vormt de fysiotherapeut een zo volledig mogelijk beeld van uw klachten, door u eerst vragen te stellen en te onderzoeken.

Op basis daarvan kan de fysiotherapeut samen met u een behandelplan opstellen. Dit is maatwerk. Wel werken veel fysiotherapeuten met vaste richtlijnen als basis, maar uiteindelijk is ieder mens weer anders.

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is vaak oefentherapie. Deze is bedoeld om de bewegingsmogelijkheden van gewrichten te beïnvloeden en spierkracht te vergroten. Tevens om een betere houding aan te leren, een beter evenwicht te realiseren en soms om een betere ademhalingstechniek aan te leren of te ontspannen. Als onderdeel van de behandeling doet u zelf oefeningen thuis. Het gaat erom dat u zich ervan bewust wordt wat de beste manier van bewegen is en vertrouwen krijgt in uw lichaam. Ter ondersteuning van de oefentherapie kan de fysiotherapeut ook gebruik maken van massage en fysiotherapie. De fysiotherapeut geeft ook preventief advies en voorlichting. Door gerichte begeleiding leert u voldoende en verantwoord te bewegen. Zo wordt u zich ervan bewust wat wel goed is en wat problemen veroorzaakt. Dit om herhaling of verergering van uw klachten te voorkomen. Daar bent u natuurlijk op lange termijn het meest bij gebaat. Het doel is dat u weer zoveel mogelijk zelfstandig kunt doen. Het is het belangrijk dat u zelf meewerkt aan het verminderen van uw klachten. Door oefeningen te doen. En gewoon goed aan te geven wat u voelt en uitleg te vragen wanneer iets niet duidelijk is.

Goede communicatie tussen u en uw fysiotherapeut draagt bij aan uw herstel.

Hoe komt u bij de fysiotherapeut terecht?

Vanaf 1 januari 2006 heeft u geen verwijsbriefje van een arts nodig voor de fysiotherapeut. Natuurlijk, u mag nog altijd eerst een afspraak maken bij de huisarts. Maar het hoeft in principe niet meer.

De fysiotherapeut zal de huisarts blijven informeren, tenzij u aangeeft dat u dat niet wenst. Als u besluit rechtstreeks naar de fysiotherapeut te gaan, dan voert deze eerst een zogenaamde screening uit.

Dit betekent dat hij eerst vaststelt of u bij de fysiotherapeut aan het juiste adres bent. Zo niet, dan kan hij u bijvoorbeeld doorsturen naar de huisarts.

De algemeen fysiotherapeut

De fysiotherapeut behandelt individuele of groepen patiënten. Naast de behandeling, die onder meer kan bestaan uit oefentherapie en massagetherapie, zet de fysiotherapeut zijn deskundigheid ook preventief in, bijvoorbeeld bij het adviseren of begeleiden van patiënten. De fysiotherapeut baseert zijn werk zoveel mogelijk op wetenschappelijke inzichten en vertaalt die kennis in zijn praktijk.

De bekkenfysiotherapeut

De bekkenfysiotherapeut richt zich op mensen of patiënten met problemen in het gehele gebied van lage rug en bekken, buik en bekkenbodem. Het gaat daarbij niet alleen om vrouwen, maar ook om mannen. De bekkenbodemspieren werken nauw samen met de buik- en rugspieren en hebben een belangrijke functie in het dagelijks bewegen en bij het voorkomen van rug- en bekkenpijn. Een verstoorde functie kan zich ook op andere manieren uiten. Denk aan ongewild verlies van urine en/of ontlasting. Een niet te onderdrukken aandrang om te plassen of

ontlasten of veel te vaak naar het toilet moeten. Pijn in de onderbuik, in de bekkenbodem of bij het stuitje of schaambeentjes. Verzakkingen van de blaas, baarmoeder of darmen. Ook seksuele problemen kunnen samenhangen met niet goed functionerende spieren.

De manueeltherapeut

De manueeltherapeut houdt zich bezig met het onderzoek en de behandeling van patiënten met klachten van het bewegingsapparaat. Dat wil zeggen de wervelkolom en de gewrichten in armen en benen. In het algemeen is manuele therapie geschikt voor klachten die, behalve met pijn, gepaard kunnen gaan met het slechter kunnen bewegen van een gewricht of gewrichten. Met behulp van manuele therapie kan de stoornis van gewrichten verholpen of gereduceerd worden. De manueeltherapeut probeert de stoornis op te heffen door middel van passief mobiliserende of manipulerende technieken, ondersteund met adviezen, oefentherapie en instructie. Manipulaties kunnen gepaard gaan met een krakend of scheurend geluid.

De kaakfysiotherapeut

De kaakfysiotherapeut helpt u als u last heeft van vermoeidheidsklachten van de kauwspieren, pijnklachten in de kaken, krakend/knappend geluid van de kaak of een beperkte mondopening, of als u last heeft van overmatig klemgedrag.

Een kaakfysiotherapeut is een fysiotherapeut die na zijn opleiding fysiotherapie de opleiding orofaciale fysiotherapie heeft gevolgd. Omdat de orofaciale fysiotherapeut een fysiotherapeut is die de patiënt helpt bij gezondheidsproblemen die te maken hebben met het niet goed functioneren van spieren en gewrichten in het hoofd, het halsgebied en het kauwstelsel wordt deze fysiotherapeut ook wel eens aangeduid als kaakfysiotherapeut.

Beweeggroepen

Dat bewegen goed is, weet iedereen wel. Maar de eerste stap kan lastig zijn.

Een mens is nooit te oud of te zwak om met bewegen te beginnen. Het heeft altijd nog zin. Beweging is overal en op allerlei niveaus te bedenken, zelfs oefeningen op een stoel. Dit geldt ook voor mensen met chronische klachten zoals COPD, osteoporose, artrose, reuma, diabetes, prediabetes of na een CVA (beroerte). Wel is het verstandig om het langzaam op te bouwen of eerst met de huisarts te overleggen. Het kan motiverend zijn om samen met anderen te gaan bewegen. Denk aan wandelgroepen, aan sportverenigingen of aan activiteiten voor senioren.

Regelmatige lichaamsbeweging heeft een effect op:

- de verlaging van de bloeddruk
- het vasthouden of verbeteren van het niveau van de revalidatie
- de verbetering van uw conditie
- de toename van energie
- het voorkomen van overgewicht

Voor een aantal aandoeningen zijn er op dit moment oefengroepen in onze praktijk.

Deelname vindt plaats op verwijzing van huisarts of specialist. De begeleidende fysiotherapeut heeft zich verder geschoold in de betreffende aandoening.

Doelstelling van de beweeggroepen is het stimuleren van beweging bij mensen met een chronische aandoening of bij mensen die te weinig bewegen.

In onze praktijk zijn diverse beweeggroepen actief welke onder begeleiding van een fysiotherapeut worden gegeven, waaronder:

- COPD
- 55+ Gym
- van Klacht naar Kracht