

Het beweegplein

Patiënteninformatie

PIJNZORG

Beweging, een betere conditie en meer kracht zorgen ervoor dat u minder angst voor pijn ervaart. Het geeft u vertrouwen om (weer) deel te nemen aan activiteiten. Bewegen helpt u om meer grip te krijgen op uw pijnklachten. Het kan er zelfs toe leiden dat u uw pijn zo nu en dan vergeet.

Bij DC Klinieken zijn wij overtuigd van het nut van bewegen. Wij zijn van mening dat iedere chronische pijnpatiënt baat heeft bij bewegen. Vanuit deze overtuiging bieden wij binnen onze integrale pijnzorg een begeleid traject voor bewegen aan op onze beweegpleinen. Binnen het programma leren wij u beter om te gaan met uw pijnklachten. Locaties waar wij een beweegplein hebben zijn: Alkmaar, Almere, Breda, Dokkum, Laresse, Voorschoten, Rotterdam en Maastricht. De openingsdagen en tijden van het beweegplein verschillen per locatie. Informatie hierover is op de locaties te verkrijgen.

Wat houdt het beweegplein in?

Het beweegplein maakt onderdeel uit van onze integrale pijnzorg. Door middel van het trainingsprogramma willen wij u laten ervaren hoe bewegen positief bij kan dragen aan uw dagelijks functioneren en daarmee aan de kwaliteit van uw leven.

Onder leiding van een fysiotherapeut neemt u deel aan ons trainingsprogramma op het beweegplein voor mensen met chronische lage rugklachten. Er wordt twee keer per week onder begeleiding van een fysiotherapeut getraind. Het programma bestaat uit 12 weken en 24 trainingen. Voor aanvang het programma stelt u samen met uw fysiotherapeut een persoonlijk trainingsdoel waaraan u gaat werken.

Op het beweegplein maken we gebruik van de apparatuur van David Spine. Deze apparaten zijn speciaal ontworpen om doelgericht en op een veilige manier kracht, mobiliteit en coördinatie van uw rug en nek te trainen.

Wanneer het traject na 12 weken stopt is het de bedoeling dat u in beweging blijft. De fysiotherapeut kan u adviseren op welke manier u dit kunt doen.



DC Klinieken

Wanneer komt u in aanmerking voor het beweegplein?

- Er is sprake van chronische pijn bij lage rugklachten;
- u heeft fysiotherapie in de eerste lijn doorlopen, echter zonder resultaat;
- u bent succesvol behandeld in de eerste lijn, maar bent nog angstig om te gaan bewegen of zelfstandig te gaan sporten;
- u komt niet in aanmerking voor revalidatie, maar moet wel aangezet worden tot bewegen;
- u bent voldoende gemotiveerd om met bewegen aan de slag te gaan en te blijven.

Commitment

Het beweegplein maakt onderdeel uit van onze integrale pijnzorg. De kosten zijn voor rekening van DC Klinieken. Voor het beste resultaat vinden wij het belangrijk dat u voldoende gemotiveerd bent om deel te nemen aan ons trainingsprogramma op het beweegplein. Deelname is daarom niet vrijblijvend en vraagt om uw commitment. Dit houdt in dat wij voldoende inzet en aanwezigheid van u kunnen verwachten.

Metingen

Tijdens het trainingsprogramma vinden er op drie momenten metingen plaats. De eerste meting vindt plaats bij aanvang van het programma. Vervolgens wordt er na 6 en na 12 weken nogmaals een meting uitgevoerd. De uitkomsten van de metingen geven inzicht in de voortgang van uw mobiliteit, kracht en balans.

Voor aanvang van het programma vindt er een intake met de fysiotherapeut plaats. U wordt dan uitgebreid geïnformeerd over ons trainingsprogramma en wat er van u verwacht wordt. Na afloop van de intake vragen wij u te tekenen voor uw commitment. Bij onvoldoende inzet en/of aanwezigheid kan deelname aan het beweegplein vanuit DC Klinieken eenzijdig beëindigd worden.

Evaluatie

Tijdens het trainingsprogramma vindt er halverwege het programma, na 6 weken, een evaluatiemoment plaats. Uw fysiotherapeut evalueert met u de voortgang en hoe het gaat met uw persoonlijk gestelde trainingsdoel(en). Desgewenst kan het doel bijgesteld worden.

Na afloop van het programma wordt geëvalueerd of het persoonlijk gestelde trainingsdoel is behaald. Ook kan uw fysiotherapeut u oefeningen voor thuis meegeven en adviseren hoe in beweging te blijven.

Educatie

Tijdens het trainingsprogramma bieden wij u op verschillende momenten educatie aan. Onderwerpen hiervan zijn onder andere pijneducatie, slaap, anatomie, belasting & belastbaarheid en terugvalpreventie.

Vergoedingen

DC Klinieken heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dat betekent dat vrijwel alle zorg vergoed wordt. Net als in het ziekenhuis. U heeft wel een verwijzing van uw (huis)arts nodig. Houd rekening met uw eigen risico. Hier vindt u meer informatie over vergoedingen en eventuele uitzonderingen: www.dcklinieken.nl/vergoedingen.

Vragen

Ga voor meer informatie en antwoorden op veelgestelde vragen naar: www.dcklinieken.nl/contact of neem contact op met ons Service- en Informatiecentrum via 088 0100 900.

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op ZorgkaartNederland.nl!



Wilt u een waardering achterlaten?



DC Klinieken