

Oefengroep voor mensen met een reumatische aandoening

Inleiding

De oefengroep is bedoeld als kennismaking en start met bewegen voor mensen met reumatische aandoeningen. Dit gebeurt onder begeleiding van een fysiotherapeut, aan de hand van een oefenprogramma. Het is de bedoeling dat u daarna voldoende handvatten heeft om zelf verder te gaan.

In deze folder vindt u informatie over:

- Fysiotherapie in de oefengroep
- Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

Fysiotherapie in de oefengroep

De fysiotherapeut bespreekt samen met u waarmee deze u kan helpen. Deze neemt ook een conditietest af, om te bekijken hoe fit u bent. Op die manier hebben we meteen een beginpunt en kunnen we meten hoe u vooruit gaat. U gaat, samen met de fysiotherapeut, aan de slag volgens een vooraf opgesteld oefenprogramma. Na afloop van dit programma bespreken we uw vorderingen in een eindgesprek.

Het programma

Het programma duurt in totaal zes weken. U gaat daarbij twee maal per week een uur oefenen onder begeleiding van de fysiotherapeut in groepen ongeveer van vijf personen. Uw programma is aangepast aan uw individuele doelen en mogelijkheden. Naast het doen van oefeningen is er ook aandacht voor voorlichting, zelfmanagement, leefregels en adviezen.

Waar?

De oefengroep vindt plaats in de oefenzaal Fysiotherapie (poli 47) van Amphia, locatie Langendijk.

Wanneer?

Uw arts stuurt ons een verwijzing. Na ontvangst nemen we contact met u op en maken een afspraak voor een test.

Kosten

De zorgverzekeraar vergoedt in de meeste gevallen dit beweegprogramma (fysiotherapie).

Vraag bij uw eigen zorgverzekeraar na of dat in uw geval ook zo is.

De kosten bedragen, bij minimaal vijf deelnemers, € 242,20 voor het complete programma fysiotherapie.

Na afloop

Na afloop van de oefengroep is het de bedoeling dat u zelfstandig verder gaat met sporten. Ook kunt u zelfstandig de opgedane adviezen in uw dagelijkse activiteiten blijven toepassen.

Tip: Kijkt u ook eens op www.breda-actief.nl voor het aanbod aan bewegen en sporten in Breda. U kunt ook lid worden van de Reuma Patiënten Vereniging (RPV).

Meer informatie

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met:

Amphia Reumateam
Afdeling Fysiotherapie
Langendijk 75
4819 EV Breda
T (076) 595 30 75
www.amphia.nl

Aangesloten bij het Koninklijke Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF)

NNGB

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) geeft een algemeen advies over bewegen en gezondheid. Opvolgen van deze adviezen levert vooral gezondheidswinst op. De NNGB is in 1998 vastgesteld en werd afgeleid van internationale richtlijnen. De norm verschilt per leeftijdsgroep en is vastgesteld op minimaal vijf dagen in de week, een half uur per dag, matig intensief bewegen. Het gaat om meer wandelen, fietsen, zwemmen enzovoort.

De NNGB per leeftijdsgroep:

1) *Jeugd (onder de 18 jaar)*: dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit. Twee maal per week activiteiten gericht op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

2) *Volwassenen (18-55 jaar)*: een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

3) *55-plussers*: een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

Voor iedereen die weinig of niet beweegt geldt dat elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging is meegenomen. Bovenstaande norm is een aanbeveling over de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging.

Extra lichaamsbeweging heeft, tot op zekere hoogte, extra gezondheidswinst tot gevolg.

www.amphia.nl