

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.

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, belasting & belastbaarheid en terugvalpreventie.

Aanbod beweegpleinen DC Klinieken

DC Klinieken Alkmaar	Maandagochtend & donderdagochtend
DC Klinieken Almere	Dinsdagochtend & donderdagochtend
DC Klinieken Breda	Dinsdag t/m vrijdag (ochtend en middag)
DC Klinieken Lairese (Amsterdam)	Maandagochtend & donderdagochtend
DC Klinieken Maastricht	Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag (ochtend)
DC Klinieken Rotterdam	Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag (ochtend en middag)



Vragen of klachten?

Als u nog vragen hebt, stelt u die dan gerust. U kunt ons op werkdagen van 08.00 tot 20.00 uur (vrijdag tot 18.00 uur) en op zaterdag van 09.00 tot 13.00 uur bereiken op 088 0100 900.

Wij doen er alles aan om uw bezoek zo prettig mogelijk te laten verlopen. Als u toch klachten hebt, horen wij deze graag van u. Mail of bel dan met onze klachtenfunctionaris: klachtenfunctionaris@dcklinieken.nl of 088 0100 999.

Uw mening over DC Klinieken

Wij vinden uw mening over ons erg belangrijk. Geef uw waardering en suggesties op Independer.nl of ZorgkaartNederland.nl, zodat wij daarmee onze zorg kunnen verbeteren.

Vergoeding

DC Klinieken is een ZBC (Zelfstandig Behandel Centrum). Dit betekent dat verreweg de meeste van onze behandelingen en onderzoeken worden vergoed door uw zorgverzekeraar. Houd hierbij wel rekening met het verplichte eigen risico. Natuurlijk hebt u ook een verwijzing van uw (huis)arts nodig.

Wilt u precies weten hoe het zit met vergoedingen bij DC Klinieken? Vraag naar ons speciale informatieblad of kijk op www.dcklinieken.nl.



DC Klinieken