



benefit
www.leefzoalsjewilt.nl

benefit

Schipbeekstraat 24 | 7607 LS Almelo
T 0546 - 538050 | E info@leefzoalsjewilt.nl
www.leefzoalsjewilt.nl

benefit



ondersteuning bij heup-, knie- of enkelklachten

leef weer zoals je wilt

U heeft last van uw heup, knie of enkel en ondervindt daarvan mogelijk hinder tijdens uw dagelijks functioneren. Maar hoe kunt u op een gezonde manier bewegen zonder dat uw klachten verergeren?

Benefit Beweegprogramma's kunnen u daarbij prima ondersteunen. Wij bieden u een programma dat optimaal gebruik maakt van uw vermogen om te herstellen. Het programma is niet gericht op tijdelijke klachtenverlichting, maar op duurzame verbetering en herstel. Samen met u bepalen we uw doelen, zodat u na afloop van het programma weer kunt leven zoals u dat wilt. Dat is de belofte die Benefit doet en met uw inzet ook waarmaakt: leef zoals je wilt!

Hoe werken we?

Als u besluit een Benefit Beweegprogramma te gaan volgen, wordt u uitgebreid onderzocht, waarbij uw fysiotherapeut onder andere kijkt hoe uw spieren en gewrichten functioneren. Ook stellen we gezamenlijk vast wat u met het programma wilt bereiken. Op basis daarvan stellen we duidelijke doelen en maken we een haalbaar stappenplan. Tijdens trainingen leert u hoe u met het stappenplan moet werken en ook hoe u daar thuis mee om kunt gaan.

U traint in een kleine groep van maximaal 5 personen, waarbij u van elkaars ervaringen kunt leren. Omdat geen mens hetzelfde is, heeft elk programma een sterk individueel karakter. Uw eigen vermogen om uw klachten de baas te worden is de kern van het gehele Beweegprogramma. We vragen veel van u, maar u staat er niet alleen voor: wij ondersteunen u krachtig!

Hoe ziet het Beweegprogramma eruit?

In het Beweegprogramma leert u hoe u uw knie, heup of enkel weer goed kunt gebruiken, omdat u stapsgewijs de kwaliteit van uw spieren en gewrichten verbetert. We werken niet alleen aan activiteiten als staan en lopen, maar aan alle activiteiten en handelingen die voor u belangrijk zijn. Mogelijk kiezen we ervoor om u eerst enkele keren individueel te behandelen, waarbij wij gebruik maken van fysiotherapeutische behandelmogelijkheden. Ook is het mogelijk dat we u instrueren hoe u enkele "motorische grondvormen van bewegen" beter kunt uitvoeren.

Bij het Beweegprogramma maakt u gebruik van een logboek, zodat u gemakkelijk uw vorderingen kunt bijhouden. Afhankelijk van uw conditie en uw doelstelling duurt het programma 14 tot 38 weken.

Waarom Benefit Beweegprogramma's?

Uit onderzoek blijkt dat de Beweegprogramma's van Benefit werken. Bovendien werken we uitsluitend met hoog gekwalificeerde fysiotherapeuten. We durven u daarom de belofte te doen dat u uw behandeldoel zult halen en weer kunt leven zoals u dat wilt.

Wat zijn de kosten?

Zorgverzekeraars vergoeden de Benefit Beweegprogramma's als u voldoende aanvullend verzekerd bent. Uw zorgverzekeraar kan u daarover meer informatie geven.

Wilt u meedoen?

Als u mee wilt doen met onze Beweegprogramma's dan kunt u een afspraak maken met een praktijk die Benefit Beweegprogramma's aanbiedt. Voor deelname is geen verwijzing van uw arts nodig.

De contactgegevens van de gecertificeerde fysiotherapiepraktijken die een Benefit Beweegprogramma mogen geven vindt u op onze website www.leefzoalsjewilt.nl. Ook vindt u op die website meer informatie over onze werkwijze en andere Benefit Beweegprogramma's. Bellen voor meer informatie kan natuurlijk ook; het algemene informatienummer is 0546-538050.

