



**benefit**  
www.leefzoalsjewilt.nl

**benefit**

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

[www.leefzoalsjewilt.nl](http://www.leefzoalsjewilt.nl)

**benefit**



## ondersteuning bij de ziekte van Parkinson

*leef weer zoals je wilt*

U heeft de ziekte van Parkinson, een ziekte die veel gevolgen voor u heeft. U heeft waarschijnlijk uw leefstijl moeten aanpassen, maar ...

U heeft de ziekte van Parkinson, een ziekte die veel gevolgen voor u heeft. U heeft waarschijnlijk uw leefstijl moeten aanpassen, maar wat is hierbij het meest effectief?

U gebruikt medicijnen en het nut daarvan ervaart u elke dag. U heeft van uw neuroloog gehoord dat ook bewegen een belangrijk middel is in de strijd tegen het verstijven van spieren en het verminderen van uw conditie. Alles doen om de gevolgen van de ziekte te bestrijden zodat de kwaliteit van leven zo lang als mogelijk is wordt bewaard.

*Benefit Beweegprogramma's kunnen u daarbij prima ondersteunen. Wij bieden u een programma dat optimaal gebruik maakt van de mogelijkheden om de dagelijkse bezigheden te kunnen blijven doen. Samen met u bepalen we de doelen, waarbij het functioneren in uw eigen huis en woonomgeving centraal staat.*

### Hoe werken we?

Allereerst brengen wij uw lichamelijk vermogen in kaart: u doet een eenvoudige wandel- of fietstest en we doen een aantal (kracht)metingen. Ook stellen we gezamenlijk vast wat u met het programma wilt bereiken. Op basis daarvan maken we een haalbaar stappenplan. Tijdens trainingen leert u hoe u hiermee kunt werken. U traint samen met enkele anderen, waarbij u van elkaars ervaringen kunt leren. Omdat geen mens hetzelfde is, heeft elk programma een sterk individueel karakter. Het vergroten van de zelfredzaamheid krijgt steeds een sterk accent. Wij vragen het nodige van u, maar u staat er niet alleen voor: wij ondersteunen u krachtig!

### Hoe ziet het beweegprogramma eruit?

Afhankelijk van uw mogelijkheden kiezen we voor bepaalde bewegingen en oefeningen. Centrale thema's zijn steeds houdingsveranderingen, bijvoorbeeld het opstaan uit de stoel en het lopen. Het programma duurt in totaal 20 weken. Eerst wordt er twee keer per week getraind, maar geleidelijk neemt de frequentie af. Tijdens twee trainingen, waarbij uitleg wordt gegeven over het omgaan met Parkinson, wordt uw partner eveneens uitgenodigd.

### Waarom Benefit Beweegprogramma's?

Uit onderzoek blijkt dat de Beweegprogramma's van Benefit werken. Bovendien werken we uitsluitend met hoog gekwalificeerde fysiotherapeuten.

### 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 ons Beweegprogramma dan kunt u een afspraak maken met een praktijk die Benefit Beweegprogramma's aanbiedt. Deelname vindt plaats na verwijzing door de neuroloog.

De contactgegevens van de gecertificeerde fysiotherapiepraktijken die een Benefit Beweegprogramma mogen geven vindt u op onze website [www.leefzoalsjewilt.nl](http://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.

