



benefit
www.leefzoalsjewilt.nl

benefit

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

www.leefzoalsjewilt.nl

benefit



ondersteuning bij fibromyalgie

leef weer zoals je wilt

U heeft fibromyalgie, klachten die erg hinderlijk zijn. Uw arts of reumaconsulent heeft u daarover uitgebreid geïnformeerd. U zult waarschijnlijk uw leefstijl moeten aanpassen, maar hoe zorgt u daarvoor?

U heeft fibromyalgie, klachten die erg hinderlijk zijn. Uw arts of reumaconsulent heeft u daarover uitgebreid geïnformeerd. U zult waarschijnlijk uw leefstijl moeten aanpassen, waarbij bewegen een belangrijke rol zal spelen om in goede conditie te blijven. Maar hoe zorgt u daarvoor? Hoe kunt u op een goede manier bewegen als u fibromyalgie heeft?

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

Hoe werken we?

Als u besluit een Benefit Beweegprogramma te volgen, brengen wij eerst uw lichamelijk functioneren in kaart. We doen een wandel- of fietstest en meten uw activiteitsniveau. Op basis hiervan wordt een haalbaar stappenplan opgezet om de gewenste doelen te bereiken.

Tijdens de trainingen leert u hoe u met het stappenplan moet werken en hoe u daar ook 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 het programma een sterk individueel karakter. Uw eigen vermogen aanspreken om de klachten de baas te worden, is de kern van het beweegprogramma.

Wij 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 om kunt gaan met pijn en wat een goede belasting voor uw spieren en gewrichten is. Stapsgewijs verbetert u zo de kwaliteit van uw spieren waarbij uw gewrichten weer stabiel worden. Ook leert u hoe u overbelasting kunt voorkomen. Bij de oefeningen die u doet gebruiken we geen apparaten. Bijna alle oefeningen kunt u ook thuis doen. Bij het beweegprogramma maakt u gebruik van een logboek, zodat u gemakkelijk uw vorderingen kunt bijhouden. Mogelijk kiezen we ervoor om u eerst enkele keren individueel te behandelen, waarbij gebruik gemaakt wordt van fysiotherapeutische behandelmogelijkheden. Ook is het mogelijk dat we u instrueren hoe u enkele "motorische grondvormen van bewegen" beter kunt uitvoeren. Het programma duurt 12 tot 14 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 ons Beweegprogramma dan kunt u een afspraak maken met een praktijk die Benefit Beweegprogramma's aanbiedt. Voor deelname is niet persé een verwijzing van uw arts nodig.

De contactgegevens van de gecertificeerde fysiotherapiepraktijken die een Benefit Beweegprogramma voor fibromyalgie 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.

