

MAGAZINE

JUNI 2024

Voorkomen is beter dan genezen
Uw leefstijl: de sleutel tot
uw eigen gezondheid

In gesprek met
Deborah Waaijer

Een kijkje achter de schermen
B'Leven Bewust Gezond

Inhoud

Uw leefstijl: de sleutel tot uw eigen gezondheid	4
Ketenaanpak valpreventie Hengelo	6
Bijscholing en ontwikkeling	8
Wooldersteen Quiz - de vragen	9
Deborah Waaijer over haar master Oncologiefysiotherapie	10
Een netwerk uitgediept: Chronisch Zorgnet	14
Ervaring van een cliënt: Ineke (62 jaar, COPD)	16
Een kijkje achter de schermen bij locatie B'leven Bewust Gezond	18
Gezondheidsrubriek: het metabole syndroom	20
Cijfers van de praktijk	22
DTF en verwijzing	23
Cliënttevredenheid	24
Wooldersteen Quiz - de antwoorden	25
Maak kennis met ons team	26

Voorwoord

Beste lezer,

U heeft ons allereerste Wooldersteen magazine in uw handen. En daar zijn we bijzonder trots op.

Ieder half jaar informeren wij u middels dit magazine over wie wij zijn, wat wij doen, hoe wij iets doen en ook waarom bepaalde keuzes worden gemaakt.

Zo bespreken we nieuwe ontwikkelingen binnen de fysiotherapie, vertellen we meer over de netwerken waar wij lid van zijn, lichten we ons contracteerbeleid met zorgverzekeraars toe en presenteren we onze verschillende behandellocaties. Daarnaast laten wij niet alleen onze medewerkers aan het woord, maar ook patiënten die hun ervaringen met ons aan u vertellen.

We hopen dat ons magazine u niet alleen vermaakt, maar ook informeert en inspireert.

Op voorhand willen we u, onze gewaardeerde lezers, bedanken. Zonder uw steun en interesse zou dit magazine geen doel hebben. We hopen dat u net zoveel plezier beleeft aan het lezen van dit magazine als wij hebben gehad bij het maken ervan.

Dus ga er lekker voor zitten, blader door de pagina's en laat u meevoeren door de verhalen, afbeeldingen en ideeën die we hebben samengebracht. Dit is nog maar het begin van een spannende reis en we zijn verheugd dat u deel uitmaakt van onze eerste stap.

Namens team Wooldersteen wensen wij u veel leesplezier!

**Richard Kienhorst - eigenaar Fysiotherapie
Wooldersteen**





Voorkomen is beter dan genezen

Uw leefstijl: de sleutel tot uw eigen gezondheid

In een wereld waarin de gezondheidszorg steeds complexer wordt en de nadruk vaak ligt op medische behandelingen en interventies, wordt het belang van een gezonde leefstijl al snel over het hoofd gezien.

Echter, onze leefstijl speelt een belangrijke rol in het bepalen van onze gezondheid en welzijn. Het biedt niet alleen de mogelijkheid om ziekten te voorkomen, maar stelt ons ook in staat om de regie te nemen over onze eigen gezondheid op een manier die diepgaand en duurzaam is.

Wat is leefstijl?

Leefstijl omvat een breed scala aan factoren, waaronder voedingskeuzes, lichaamsbeweging, slaappatroon,

stressmanagement en het vermijden van schadelijke stoffen zoals tabak en alcohol.

Deze elementen hebben allemaal een directe invloed op onze fysieke en mentale gezondheid. Door bewuste keuzes te maken op deze gebieden, kunnen we onze gezondheid positief beïnvloeden en het risico op veel ziekten verminderen, waaronder diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas en depressie.



Voorkomen is beter dan genezen

Het oude gezegde "voorkomen is beter dan genezen" geldt des te meer als het gaat om gezondheid. Het is veel effectiever en kostenefficiënter om ziekten te voorkomen dan ze te behandelen nadat ze zijn ontstaan.

Leefstijlbegeleiding biedt ons de mogelijkheid om preventieve maatregelen te nemen, zoals het verbeteren van voedingskeuzes, meer bewegen en beter omgaan met stress. Zo beschermen en versterken we onze gezondheid nu én op de lange termijn.

Krijg meer regie op uw gezondheid en welzijn.

Regie over gezondheid

Een van de krachtigste aspecten van leefstijlbegeleiding is dat het ons de regie geeft over onze eigen gezondheid en welzijn.

Wij kunnen actief beslissingen nemen die onze gezondheid bevorderen en ons welzijn verbeteren. Door bewust te kiezen voor gezonde gewoonten, nemen we de controle over ons leven en pakken we de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid in eigen handen.

Leefstijlbegeleiding bij Fysiotherapie Wooldersteen

Binnen onze praktijk wordt het aspect leefstijl een steeds groter onderdeel van onze dienstverlening. We bieden begeleiding in de vorm van Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) groepen. Maar we zetten het ook steeds meer individueel in bij mensen die hun leefstijl bewuster willen veranderen.



Meer weten over leefstijlbegeleiding?

Richard Kienhorst is expert leefstijlbegeleiding bij Fysiotherapie Wooldersteen. Hij vertelt u er graag meer over!

Voorkomen is beter dan genezen

Ketenaanpak valpreventie in Hengelo

Valpreventie is een belangrijk aspect van de zorg dat niet alleen de fysieke gezondheid van mensen bevordert, maar ook de kwaliteit van leven verbetert. Met name voor ouderen is het van groot belang om vallen te voorkomen, gezien de ernstige gevolgen die een val kan hebben op hun gezondheid en onafhankelijkheid.

Daarnaast zorgt valpreventie voor een lagere belasting op ons gezondheidsstelsel, doordat het voorkomt dat mensen zorg nodig hebben.

Dit zijn ook de redenen dat de valpreventie in het nationale coalitieakkoord is opgenomen. Daarmee worden landelijk afspraken gemaakt welke zorg onder valpreventie valt en of deze vergoed wordt. Daarnaast is het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) ondertekend waarin vaste afspraken op bestuurlijk niveau zijn vastgesteld. Hierin zijn onder andere doelstellingen rondom valpreventie opgenomen.

De landelijke doelstellingen zijn ook vertaald naar doelstellingen per gemeente. Dit betekent dat er in elke regio is gestart met het inrichten van ketenaanpak valpreventie. Zorgverleners spelen hierin een cruciale rol bij het identificeren van personen met een verhoogd valrisico en het implementeren van passende preventieve maatregelen. Dit omvat het beoordelen van valrisico's, het bieden van educatie en advies over valpreventie en, indien nodig, het coördineren van multidisciplinaire interventies.



Samenwerking binnen Hengelo

Om de ketenaanpak valpreventie binnen Hengelo vorm te geven is er door verschillende partijen hard gewerkt om op verschillende locaties testen op valrisico mogelijk te maken.

Komt uit de test dat u matig of hoog risico loopt voor vallen, dan kunt u een valpreventietraining volgen, die vergoed wordt door de gemeente of de zorgverzekeraars.

Ook bij Fysiotherapie Wooldersteen nemen wij deel aan de ketenaanpak en bieden wij in onze praktijk de valpreventietraining aan.



Bijscholing en ontwikkeling

● Anne Verbeek - longaandoeningen en valpreventie

Collega Anne Verbeek is in mei gestart met de scholing voor longaandoeningen en zal daarna deelnemen aan het Chronisch Zorgnetwerk. Meer over het Chronisch Zorgnetwerk leest u op pagina 14.

Daarnaast is zij onlangs gestart met de cursus Hartrevalidatie en start zij in september met de cursus Valpreventie.

● Petra Jacobs - Shiatsu therapie

Petra is in maart van dit jaar begonnen aan de opleiding Shiatsu therapie.

● Deborah Waaijer - oncologie-fysiotherapie

Deborah is bezig met de afronding van haar MSc. Oncologiefysiotherapie en hoopt in juli afgestudeerd te zijn. Ze vertelt erover op pagina 10.

● Stef Kuipers - McKenzie

Therapeut Stef Kuipers heeft net weer een cursus McKenzie afgerond en zit vol nieuwe input en kennis om toe te passen tijdens zijn therapie.





WooldersteenQuiz

Test uw kennis met onze Quiz.

De antwoorden vindt u op pagina 25.

01.

Als het pijn doet, is dat een teken dat ik iets beschadig. Juist of onjuist?

02.

Wanneer spreken we van chronische pijn?
Bij pijn die niet over gaat en...

- A. die langer dan 6 maanden duurt
- B. die langer dan 1 jaar duurt
- C. die langer dan 3 maanden duurt

03.

Duizeligheidsklachten zijn soms te verhelpen of te behandelen middels fysiotherapie. Juist of onjuist?

04.

Hoeveel fysiotherapeuten zijn er in dienst bij Fysiotherapie Wooldersteen?
(hint: blader iets verder in dit magazine)

05.

Om een afspraak te maken met uw therapeut, kunt u zichzelf online inplannen. Juist of onjuist?

06.

Binnen de praktijk wordt golffysiotherapie aangeboden. Juist of onjuist?

In gesprek met Deborah Waaijer over haar master Oncologiefysiotherapie

Onze collega Deborah Waaijer zit inmiddels in de afrondende fase van haar masteropleiding Oncologiefysiotherapie. Onze redactie ging met Deborah in gesprek over haar opleiding en wat Oncologiefysiotherapie zo bijzonder maakt.

Wat trekt jou zo aan in de oncologiefysiotherapie?

In mijn kennissenkring heb ik te maken gehad met mensen met kanker. Het ziektebeeld interesseerde mij toen al. Tijdens mijn opleiding fysiotherapie heb ik de minor Oncologie gevolgd aan de HAN in Nijmegen en toen wist ik het zeker: hier wil ik meer mee. Mensen komen in een rollercoaster terecht, het is heel ingrijpend allemaal en ik vind het heel waardevol en dankbaar om wat voor deze doelgroep te kunnen betekenen, in welke fase ze ook zitten. Van curatief (alles gericht op het bestrijden van kanker), naar palliatief (begeleiding in kwaliteit van leven bij

mensen die niet meer kunnen genezen) maar ook in de terminale fase (de laatste drie maanden van leven).

Je volgt nu de Master Oncologiefysiotherapie. Wat houdt dat precies in?

Ik volg op dit moment de studie bij Avans plus, dit is een opleiding die je leert om Oncologie patiënten echt iets te kunnen bieden. De opleiding is



In gesprek met
Deborah Waaijer

volgens het concept blended learning, wat inhoudt dat er een mix van didactische vormen wordt aangeboden. Denk aan interactieve colleges, online leren, het maken van praktijkgerelateerde opdrachten die tijdens lessen worden besproken, groepsvormen, intervisie en supervisie.

Een hele interactieve vorm van onderwijs die erg praktijkgerelateerd is. Hierdoor sluit de theorie en praktijk erg mooi op elkaar aan. Wat ik heb gemist tijdens mijn opleiding is wat meer theorie over bepaalde fysiologische processen of het gebruik van bepaalde terminologie. Maar dit weerhoudt mij er niet van om dit zelf verder te onderzoeken.

Werken als fysiotherapeut en studeren, hoe combineer je dat? Ik werk 32 uur per week als fysiotherapeut en daarnaast ben ik gemiddeld zo'n 10 uur per week met mijn studie bezig. Ik vond het best pittig om hierin een balans te vinden. Bij drukke periodes tijdens mijn studie moest ik echt keuzes maken en prioriteiten stellen. Niet alleen in het werk, maar ook privé en dat kan best lastig zijn. Maar achteraf gezien had ik het niet willen missen! Ik heb erg veel lol gehad en leuke mensen ontmoet

en er zelfs echte vriendschap aan overgehouden.

De feedback vanuit collega's over mijn handelen als fysiotherapeut was erg fijn om te hebben. Ik heb echt stappen kunnen maken in mijn persoonlijke en professionele ontwikkeling. Het heeft mij erg veel gebracht.

In het eerste jaar is alles nieuw, krijg je veel nieuwe indrukken en je gaat er erg open in. In het tweede jaar dacht ik echt "wat staat mij te wachten?" en toen werd de kennis ook veel specifieker. En in het derde jaar ben je zo ver dat je graag wil afronden. Maar het stukje onderzoek en wetenschap wat dan aan bod komt ligt mij toch minder dan de inhoudelijke kennis. Gelukkig zat er telkens een zomervakantie tussen waarin ik even pauze had. Ik denk dat veel fysiotherapeuten die een master volgen zich hier wel in kunnen vinden. Begin juli verwacht ik mijn studie af te ronden. Ik lever in juni mijn scriptie in en dan verwacht ik deze 1 of 2 juli te mogen verdedigen.

Welk onderzoek heb je gedaan voor je studie? Mijn onderzoek gaat over de inzetbaarheid van gecombineerde

leefstijlinterventies bij patiënten met kanker. Leefstijlaspecten zijn niet meer weg te denken uit onze huidige maatschappij. En het blijkt dat morbiditeit (het aantal mensen dat ziek wordt) en mortaliteit (het aantal sterfgevallen) verlagen wanneer iemand die kanker heeft of heeft gehad een goede leefstijl heeft en behoudt.

Wij hebben onderzocht hoe leefstijlcoaches en oncologiefysiotherapeuten daar naar kijken en welke ervaringen ze daarmee hebben. En natuurlijk hoe ze de samenwerking daarin voor zich zien. Wellicht wel een mooi onderzoek om ook na mijn studie mee verder te gaan in de praktijk.

Een ingrijpend vakgebied, de oncologie. Vind je dat niet moeilijk?

Als oncologiefysiotherapeut krijg je helaas regelmatig te maken met de dood. Er zit voor mij veel verschil in of ik afscheid van iemand heb kunnen nemen.

Ik vind het heel mooi en dankbaar als ik voor het laatst bij iemand ben geweest dat ik de dingen heb kunnen zeggen die ik graag nog wilde zeggen. En natuurlijk word ik ook wel eens emotioneel

wanneer ik bij iemand wegrijd. De ene casus blijft je meer bij dan de andere. Dit ligt ook aan je onderlinge band.

Wanneer iets mij erg raakt, probeer ik dit met collega's te delen en tijdens de opleiding wordt hier ook aandacht aan besteed. Zo blok ik ook weleens een halfuurtje vrij na een ingrijpende behandeling.

Wat vind je belangrijk bij de behandeling van een oncologiepatiënt?

Door de opleiding, kennis en ervaring die ik al heb opgedaan, sta ik veel steviger in mijn schoenen. Tijdens mijn onderzoek en behandeling gebruik ik mijn klinische expertise, de persoonlijke wensen en voorkeuren van de patiënt en kijk ik wat er vanuit de wetenschap wordt aangeraden.

Waar ik echt voor sta is een stukje plezier. Ik vind het belangrijk dat mensen ook plezier mogen hebben in het bewegen. Er is vaak al genoeg 'ellende' en hoe mooi is het dan om ook plezier te hebben. Dit probeer ik in mijn oefenvormen terug te laten komen, die afwisselend zijn en mensen ook probeert uit te dagen. Je hebt namelijk

nooit iemand voor je zitten die kanker 'is'; je hebt een mens tegenover je zitten die ook gewoon familie en hobby's heeft.

” Waar ik echt voor sta is plezier in het bewegen. Er is al genoeg ellende.

Daarnaast vind ik het een leuke uitdaging om wat breder te kijken en juist in mogelijkheden te denken.

Bijvoorbeeld bij iemand die bestraling heeft gehad op de borst zelf en er ontstaat oedeem. Hoe kunnen we samen kijken om dat oedeem stabiel te houden? Niet alleen door manueel lymfedrainage, maar bijvoorbeeld ook door een passende BH aan te laten meten. Zo kun je het beste resultaat boeken terwijl de patiënt wel zelf regie blijft houden en niet afhankelijk wordt. Op zulke momenten komt mijn kennis als oedeemtherapeut goed van pas.

Ik heb laatst de eerste aanmeetmiddag georganiseerd binnen de praktijk met iemand van Thuasne (fabrikant van

medische hulpmiddelen). We hebben toen samen gekeken naar wat het beste bij iemand past. Dit zou ik graag vaker willen doen, want ik zie zeker de meerwaarde van het samenwerken met andere disciplines en specialismen om samen verder te komen.

Wat zijn je plannen als je studie is afgerond?

Als ik klaar ben met mijn studie ga ik eerst eens even goed genieten van de vrije tijd die ik dan weer heb. En niet te vergeten; ik ga trouwen!

Daarna wil ik de oncologietak binnen fysiotherapie Wooldersteen graag uitbreiden. Inmiddels zit ik ook in NOFON, het Netwerk voor OncologieFysiotherapeuten in Oost-Nederland.

En natuurlijk wil ik het onderzoek wat ik heb gedaan in de praktijk brengen. Dus het stukje leefstijl en kanker vorm geven binnen deze praktijk. Genoeg ideeën dus!

Van het interview met Deborah is ook een podcast gemaakt.

Deze kunt u beluisteren via onze website of scan de QR code →



Een netwerk uitgediept

Chronisch Zorgnet

Kwalitatief goede zorg verlenen doe je niet in je eentje. Daarvoor zijn belangrijke samenwerkingen van cruciaal belang. Fysiotherapie Wooldersteen is daarom lid van diverse netwerken en brancheverenigingen in de zorg, met als doel samenwerking te zoeken en van elkaar te leren. In deze rubriek lichten wij graag één netwerk uit, met in deze editie het Chronisch Zorgnet.

Over Chronisch Zorgnet

Het Chronisch Zorgnet is een landelijk kwaliteitsnetwerk van ruim 3.500 eerstelijns zorgverleners, waaronder fysiotherapeuten, oefentherapeuten en diëtisten. Het is een netwerk dat gespecialiseerd is in de behandeling van cliënten met niet-overdraagbare chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, longaandoeningen en osteoporose.

Het Chronisch Zorgnet richt zich op het continu verbeteren van de zorg voor patiënten met chronische aandoeningen



met aandacht voor passende zorg en zorginnovaties. Bovendien werkt het nauw samen met beroeps- en patiëntenverenigingen.

Dit landelijk dekkende netwerk is onderverdeeld in 55 regionale netwerken. Door de combinatie van landelijke structuur en een regionale aanpak worden de sterke punten van beide optimaal benut, waardoor passende zorg voor elke cliënt in de directe woonomgeving mogelijk wordt gemaakt.

Het belang van het Chronisch Zorgnet

Chronische aandoeningen worden een steeds belangrijker onderdeel van onze zorg. Dat heeft ertoe geleid dat er steeds meer samenwerking gezocht wordt tussen zorgprofessionals.

Het is erg fijn om met andere therapeuten en disciplines uit de regio te sparren over sommige complexe hulpvragen. Door samen na te denken vanuit eigen expertise en kennis, bereik je meer bij de cliënt. Zo wordt er vaak samengewerkt met een ergotherapeut wanneer het bijvoorbeeld gaat over de balans tussen belasting (dat wat je doet) en belastbaarheid (dat wat je aankan) bij een cliënt. Wanneer iemand continu over zijn grenzen gaat, gaat dit ook ten koste van de training bij de fysiotherapie. Door dit beter op elkaar af te stemmen, bereik je meer bij de cliënt.

Maar ook overgewicht en ondergewicht komen we vaak tegen in de praktijk. Het is dan erg waardevol om met een diëtiste na te denken over voeding. Wanneer iemand de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt, haal je ook meer resultaat uit de training.

Deelnemende therapeuten zijn verplicht jaarlijks scholingen te volgen en aanwezig te zijn bij netwerkbijeenkomsten.

Daarnaast is er elk jaar een congres waarbij educatieve lezingen door gastsprekers over nieuwe inzichten worden gegeven.

In de online zorgzoeker van het Chronisch Zorgnetwerk kunt u alle deelnemende therapeuten in Nederland per regio en specialisatie zoeken. Naast onze therapeuten Linda Kempers, Deborah Waaijer en Manon Weierink zal vanaf juni ook Anne Verbeek te vinden zijn in deze online zorgzoeker.

Linda Kempers richt zich op de specialisatie perifeer arterieel vaatlijden. Deborah Waaijer, Manon Molenkamp en Anne Verbeek richten zich op longaandoeningen.

**Meer informatie vindt u op
www.chronischzorgnet.nl**

Ervaring van een cliënt

Ineke (62 jaar, COPD)

Sinds een aantal jaren ben ik bekend met de diagnose COPD (chronic obstructive pulmonary disease, een vernauwing van de luchtwegen, red.). Vanwege een hele slechte long- en hartfunctie kwam ik in contact met mijn fysiotherapeut. Ik kon mij altijd goed redden maar na een longaanval met ziekenhuisopname was ik er vorig jaar een stuk slechter aan toe.

Ik had last van heftige benauwdheid als gevolg van een luchtweginfectie. Ik kon bijna niet meer, was 'ondervoed', kon amper 4 meter lopen en was in mijn dagelijkse activiteiten enorm beperkt.

” Eerst was 1 trap-trede op en af al genoeg. Nu train ik een uur lang in de oefenzaal!

Mijn fysiotherapeut kwam toen eerst aan huis. We zijn thuis begonnen waarbij 1 traptrede op en af al genoeg was. Inmiddels train ik in de oefenzaal een uur lang! Natuurlijk wel met tussendoor pauzes. Het doel van mijn therapie is om op het niveau te kunnen blijven wat ik nu heb en niet verder achteruit te gaan.

Ik heb de therapie altijd als prettig ervaren. Ik heb aan mijn therapeut een heel goed klankbord gehad. Het stukje empathie en begrip was erg belangrijk voor mij. Want benauwd zijn kan heel





angstig zijn en hierover praten en delen helpt. Het meest nuttige is dat er een goede combinatie is tussen persoonlijke aandacht en goede begeleiding in oefeningen en training. Dit jaar ben ik over het geheel zeker vooruit gegaan. Soms tussendoor even een dipje, maar hier ben ik telkens weer goed uit gekomen.

De relatie tussen mij en mijn therapeut is erg belangrijk. Als dit niet goed is dan denk ik dat de

therapie geen zin heeft. Dit was in mijn geval goed. Ik denk dat wij een goede combinatie zijn! Met vooral een erg goed luisterend oor.

De krachtoefeningen voor mijn benen hebben mij het meest geholpen, waardoor ik overdag meer gemak ervaar tijdens de dingen die ik doe.

Ook hebben we de manier van ademen vaak samen doorgenomen. Wanneer je benauwd bent is dit extra belangrijk want anders wordt je nog benauwder. Door mijn verbeterde conditie en kracht kan ik overdag nu ook meer doen.

Mijn advies voor andere mensen met COPD is; luister naar je lijf, als je denkt dit is genoeg, dan moet je stoppen en ga dan de volgende keer weer verder. Over grenzen heen gaan helpt niet.

Een fysiotherapeut kan je hier goed bij helpen. Blijf niet thuis zitten, maar weet dat je wat met je klachten kan doen. Er is meer mogelijk dan je denkt en je kan ook meer dan je denkt!

Omwille van de privacy zijn namen en foto's in dit artikel geanonimiseerd.

Een kijkje achter de schermen bij

Locatie B'Leven Bewust Gezond

Al bijna vier jaar genieten wij nu van onze nieuwbouwlocatie B'Leven Bewust Gezond aan de Mr. P.J. Troelstrastraat 130a in Hengelo. Dit is één van onze 3 behandellocaties. Maar zonder slag of stoot stond het pand er niet.

Na de koop van de kavel met het toenmalige pand van de oude sportschool Total Fit Centre, heeft het uiteindelijk 3 jaar geduurd voordat het pand gereed was voor gebruik.

Vergunningen, bouwperikelen en ook nog corona hebben ons geduld flink op de proef gesteld. Toch zat er niets anders op dan wachten totdat alles gerealiseerd was.

Het pand waar wij vandaan kwamen - op de hoek van de Troelstrastraat / Beukweg, een steenworp afstand van de huidige locatie - was een oud juwelierspand en niet meer geschikt voor de toekomst. Nu hebben wij een mooie, grote en lichte oefenzaal waar



voldoende ruimte is om naast de vaste toestellen, ook in de vrije ruimte te kunnen oefenen met cliënten.

Daarnaast hebben wij het aantal behandelkamers uitgebreid naar 6, is er een grote wachtruimte en zijn er kleedkamers voor de sporters.

De praktijk heeft een frisse uitstraling en aan de achterzijde van de praktijk zijn er voldoende parkeerplaatsen op eigen terrein.

Nieuw pand, nieuwe naam

Naast het nieuwe praktijkpand is 4 jaar geleden ook de locatiennaam B'Leven Bewust Gezond ontstaan. Wij wilden met onze naam meer laten zien waar wij voor staan en uitstralen dat wij onze

cliënten willen helpen met bewustzijn aan hun gezondheid te werken, in plaats van alleen fysiotherapeutische behandelingen te bieden. De oude naam Fysioplus paste daar volgens ons niet meer helemaal bij.

De kracht van samenwerking

Na een jarenlange samenwerking hebben wij afgelopen september de praktijken van Fysiotherapie Wooldersteen en B'Leven Bewust Gezond samengevoegd.

Zo kunnen we nog meer gebruikmaken van elkaars expertise en ook de beschikbare ruimtes efficiënter benutten.

Een fusie die nu al zijn vruchten afwerpt!



Het metabole syndroom

Leefstijlverandering is de laatste jaren steeds vaker onderwerp van gesprek. 'Maar waarom moet ik mijn leefstijl veranderen? Het gaat toch goed met mijn gezondheid?' wordt er vaak gedacht.

Overgewicht is nog wel redelijk gemakkelijk te beoordelen van buitenaf, maar andere risicofactoren zoals hoge bloeddruk, verhoogde bloedsuikerspiegel en een abnormaal cholesterol- of triglycerideniveau zijn dit niet.

Het is van essentieel belang voor onze gezondheid om deze waarden binnen een gezonde marge te krijgen en houden. Wanneer er sprake is van een combinatie van deze risicofactoren spreken wij van een **metabool syndroom**.



Het risico van metabool syndroom

Het metabool syndroom kan jaren bestaan en verhoogt het risico op ernstige gezondheidsproblemen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en beroertes. Om hier iets aan te doen speelt de leefstijl een cruciale rol bij het beheersen en zelfs omkeren van het metabole syndroom.

Het metabool syndroom is een groeiend gezondheidsprobleem wereldwijd, vaak als gevolg van levensstijlen waarbij mensen minimaal bewegen en veelal ongezond eten. Mensen met dit syndroom hebben vaak een opeen-stapeling van risicofactoren die de stofwisseling en het hart- en vaatsysteem verstoren, met een extra groot risico op hart- en vaatziekten, beroertes en diabetes.

Welke invloed heeft leefstijl op het metabole syndroom?

Natuurlijk zijn er genetische factoren die invloed hebben op het metabole syndroom, maar een leefstijl met ongezonde eetgewoonten, gebrek aan lichaamsbeweging, overmatig alcoholgebruik en roken zorgt voor een verergering van het syndroom. Aan de andere kant kunnen gezonde

leefstijlkeuzes zoals regelmatige lichaamsbeweging, een uitgebalanceerd voedingspatroon, stressmanagement en een goede slaap helpen bij het voorkomen en behandelen van dit syndroom.

Gemakkelijker gezegd dan gedaan?

Maar hoe gemakkelijk is het veranderen van leefstijlgedrag in de praktijk? Hoe snel vervallen wij in oude gewoonten? Hoe snel kiezen wij voor de snelle en eenvoudige keuze? Om ons gedrag echt aan te passen hebben wij soms hulp van anderen nodig. Mensen die ons uitdagen om de echte oorzaak van ons gedrag te vinden, ons tips kunnen geven hoe wij met kleine stappen de uiteindelijke successen behalen die wij voor ogen hebben.

Om deze stap te zetten is het van belang op zoek te gaan naar een (leefstijl)coach die bij u past.

Bij Fysiotherapie Wooldersteen kunt u terecht voor leefstijlbegeleiding op zowel individueel als groepsniveau.

Vraag onze medewerkers naar de mogelijkheden.

Over Fysiotherapie Wooldersteen

De praktijk in cijfers

Top 3

meest behandelde
klachten in onze praktijk

59%

vrouw

landelijk **61%**

41%

man

landelijk **39%**

60 jaar

gem. leeftijd

landelijk **60-79**

Pijnklachten
nek/bovenrug

2.

Schouderklachten

3.

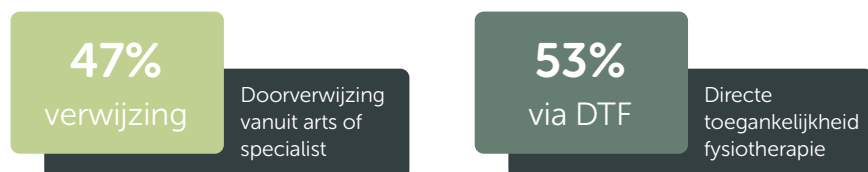
Lage rugklachten

1.

Over Fysiotherapie Wooldersteen

DTF en verwijzingen

Binnen onze praktijk melden cliënten zich op verschillende manieren aan.



Directe Toegankelijkheid in de Fysiotherapie (DTF)

DTF staat voor Directe Toegankelijkheid in de fysiotherapie. Het betekent dat u bij klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat rechtstreeks naar de fysiotherapeut kan gaan zonder dat u daarvoor een verwijsbrief van de huisarts nodig heeft. Dit geldt ook voor gespecialiseerde fysiotherapie zoals manuele therapie of oedeemtherapie. De voordelen hiervan zijn dat u direct bij een specialist in het bewegingsapparaat terecht komt en meteen kan gaan werken aan uw herstel.

Wanneer u besluit gebruik te maken van de directe toegankelijkheid van een van onze collega's zal deze eerst een

screening uitvoeren om vast te stellen of u binnen de fysiotherapie aan het juiste adres bent. Mocht dit niet het geval zijn, zal onze collega je alsnog naar de huisarts doorverwijzen.

Als u wel behandeld kunt worden middels fysiotherapie dan zal deze therapeut of een van zijn/haar collega's in overleg met u aan de slag gaan. Hoe sneller er wordt gestart, hoe sneller u herstelt.

Een afspraak maken via DTF of met verwijzing kan online via onze website www.fysiotherapiewooldersteen.nl of door te bellen naar ons telefoonnummer 074 - 291 64 71.

Over Fysiotherapie Wooldersteen

Clïenttevredenheid

Het meten van cliënttevredenheid in de zorg is een belangrijk aspect van het leveren van kwalitatief hoogwaardige zorg, die past bij een resultaatgerichte aanpak.

Want wanneer heeft de zorg nu daadwerkelijk resultaat opgeleverd?

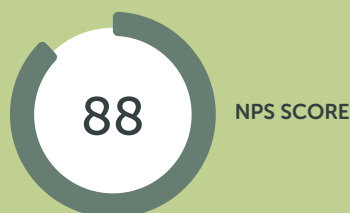
Vaak is dit wanneer de cliënt zelf tevreden is over de zorg die hij of zij heeft gekregen, maar ook wanneer hij of zij aangeeft hierna met minder zorg weer verder te kunnen.

Ook wij meten de cliënttevredenheid van onze cliënten en we zijn erg trots op de uitkomsten.

In 2023 was van 273 respondenten de gemiddelde score van tevredenheid 9,3.

In 2024 zijn er tot april reeds 100 respondenten met een gemiddelde score van 9,5.

SCORE AFGELOPEN HALF JAAR



De juiste antwoorden

01.

Onjuist. De mate van pijn die ervaren wordt, is vaak een slechte maatstaf voor letsel of weefselschade. Zelfs als een activiteit pijnlijk is, is dit nog geen teken dat het schadelijk is. Een fysiotherapeut kan u helpen met een oefenprogramma om veiliger te bewegen.

02.

C. Bij pijn die langer dan 3 maanden duurt en niet over gaat, spreken we van chronische pijn. Er zijn veel verschillende soorten chronische pijn, soms het gevolg van een ongeluk of ziekte en soms zonder oorzaak.

03.

Juist. Er zijn veel factoren die duizeligheidsklachten kunnen veroorzaken, dus het is belangrijk de oorzaak te achterhalen. Bij duizeligheidsklachten die ontstaan in het evenwichtsorgaan, kunnen wij met fysiotherapie helpen door bepaalde bewegingen en/of oefenprogramma's.

04.

Op dit moment zijn er 11 fysiotherapeuten werkzaam bij Fysiotherapie Wooldersteen. U vindt ze allemaal op pagina 26..

05.

Juist. U kunt online een afspraak inplannen. Hierdoor kunt u ook buiten onze openingstijden een afspraak maken of wijzigen. Maar het is natuurlijk ook nog mogelijk om telefonisch een afspraak te maken.

06.

Petra Jacobs is onze golffysiotherapeut. Een goede opbouw in belasting met golfen is belangrijk om herhaling van blessures te voorkomen. In de wintermaanden is het ook mogelijk om bij haar te trainen in groepsverband.

Maak kennis met ons team



ASTRID VEGTER

astrid@wooldersteen.nl

- Geriatriefysiotherapie
- ParkinsonNet
- Fysiotherapie op haptonomische basis
- Valpreventie



RICHARD KIENHORST

richard@wooldersteen.nl

- Manuele Therapie
- SchouderNetwerk Twente
- RugNetwerk Twente
- Leefstijlcoach



LINDA KEMPERS

linda@wooldersteen.nl

- Oncologie-fysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Chronisch Zorgnet
- Onconet



STEF KUIPERS

stef@wooldersteen.nl

- Manuele Therapie
- RugNetwerk Twente
- Dry Needling



TIM GRUNDER

tim@wooldersteen.nl

- Manuele Therapie
- Echografie
- Shockwave
- SchouderNetwerk Twente
- RugNetwerk Twente



DORIEN WESTRA

dorien@wooldersteen.nl

- Geriatriefysiotherapie
- Geriatriefitness
- Valpreventie
- Duizeligheid

Fysiotherapie Wooldersteen



ANNE VERBEEK

anne@wooldersteen.nl

- Fysiotherapie
- Medische fitness
- COPD
- Hartrevalidatie



MANON WEIERINK

manonm@wooldersteen.nl

- Fysiotherapie
- Medische fitness
- ParkinsonNet
- COPD



DEBORAH WAIJER

deborah@wooldersteen.nl

- Fysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- COPD
- Oncologie-fysiotherapie i.o.



MARLOUS BERKEL

marlous@wooldersteen.nl

- Psychosomatische fysiotherapie
- Medische fitness



PETRA JACOBS

petra@wooldersteen.nl

- Manuele therapie
- Shockwave
- Golf fysiotherapie
- NLP (Neuro linguistisch programmeren)



MANON PHILIPPO

manon@wooldersteen.nl

- Officemanager

Colofon

Dit magazine is een uitgave van
Fysiotherapie Wooldersteen

Uitgave

Fysiotherapie Wooldersteen

Redactie

Manon Weierink
Richard Kienhorst

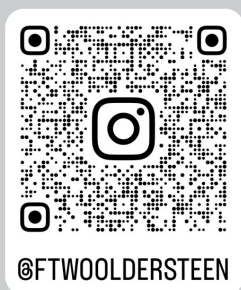
Vormgeving

Inge Kuipers - CooperCreative

Foto's

Eigen beeldmateriaal

VOLG ONS OP INSTAGRAM



Niets uit deze uitgave mag zonder
toestemming worden verveelvoudigd,
op welke wijze dan ook.

- | | | |
|---|---|--|
|  Locatie De Brug
Geerdinksweg 149
7555 DL Hengelo | Locatie De Klokstee
Wilderinkstraat 5-15
7555 DS Hengelo | Locatie B'leven
Mr. P.J. Troelstrastraat 130a
7556 EP Hengelo |
|  074 291 64 71 | | |
|  fysiotherapie@wooldersteen.nl | | |
|  www.wooldersteen.nl | | |