



Januari 2021

In deze nieuwsbrief o.a.

- 1 Algemene praktijkinformatie
- 2 Fysio Fitness en Pilates
- 3 Wist u datjes



## Algemene informatie

### Hoe gaat het met jullie?

Lieve bezoekers van onze praktijk. Allereerst de allerbeste wensen voor het nieuwe jaar. Dat het een zo zorgeloos en liefdevol 2021 mag worden waar aanraking snel weer vanzelfsprekender wordt. We hopen dat het goed met jullie en jullie naasten gaat. We missen jullie enorm in de praktijk en hopen dat wij onze trainingen in de praktijk met jullie snel weer veilig kunnen hervatten. Heeft u hulp nodig op wat voor manier dan ook? Kent u iemand die eenzaam is? Bel ons gerust: misschien kunnen wij vanuit ons team iets voor u betekenen.

### Nieuw gezicht in de praktijk!

Per 1 november hebben wij een nieuwe aanwinst in onze praktijk: Renée Verstijnen. Zij gaat onze handtherapeut Carlo Spee vervangen. Zij stelt haar even voor:

#### Hallo allemaal!

Mijn naam is Renee Verstijnen. Ik ben 21 jaar oud en woon in het Kempische Reusel. Afgelopen juli ben ik afgestudeerd als ergotherapeut aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Gedurende mijn afstudeerstage bij het Handencentrum.eu heb ik mijn interesse ontwikkeld binnen de specialisatie handtherapie. Bij de Dommel zal ik mijzelf dan ook voornamelijk gaan richten op het behandelen van hand- en polsklachten. Daarnaast ben ik voor algemene ergotherapie beschikbaar. Ik start deze maand met de opleiding Handtherapie aan het Erasmus in Rotterdam. Naast mijn werk als ergotherapeut voetbal ik in mijn vrije tijd en doe ik graag leuke dingen met mijn vriend Stef en met mijn vriendinnen.



Ik heb heel veel zin om deze uitdaging bij de Dommel aan te gaan. Hopelijk tot snel!

## Algemene informatie

### Kunst

Wij hebben ontdekt dat er onder onze cliënten aardig wat creatief talent schuilt! Regelmatig krijgen wij afbeeldingen en foto's te zien van prachtige schilderijen, beeldwerken en textielkunst! Dus dachten wij: hoe leuk zou het zijn om onze praktijkruimte ook als expositieruimte te gebruiken en deze objecten ten toon te stellen. Het idee is om vanaf 1 januari, elke 2 maanden de kunst te wisselen. Er zijn 8 plaatsen [muur] beschikbaar om creaties op te hangen. De kunstcommissie (Rosanne en Marieke) zal kijken of de creatie in de praktijk tentoongesteld kan worden.

In verband met het corona-virus is het helaas niet mogelijk dat publiek van buitenaf komt kijken maar natuurlijk komen er in onze praktijk elke dag een behoorlijk aantal cliënten en deelnemers van de trainingen die kunnen genieten van de creatieve creaties!

*"Mocht u kunst willen exposeren of kent u iemand die dit graag zou willen, neem gerust contact met ons op!"*

Mocht u uw kunst hier willen exposeren of kent u iemand die dit graag zou willen, neem gerust contact met het secretariaat op. Het kan zijn dat er een wachtlijst is maar we nemen altijd contact met u op!

Bij de ingang is er een mogelijkheid om visitekaartjes of flyers neer te leggen, zodat mensen u of uw website kunnen vinden.

### Revalidatie na corona

Onze praktijk is een werkgroep gestart waarin een uitgebreid Corona-revalidatie programma is opgesteld. Helaas kampen veel ex-corona patiënten met restklachten. We hebben een team van gespecialiseerde fysiotherapeuten op het gebied van geriatrie, long en revalidatie (lid van Zorggroep Fysiotherapie Den Bosch e.o. en het Longfysiotherapie netwerk) klaar staan om deze begeleiding en trainingen te geven.

De training is gebaseerd op de richtlijn REACH: REhabilitation After Critical illness and Hospital discharge. Er wordt samen gewerkt met een ergotherapeut, een psycholoog en een diëtist. De behandeling kan in eerste instantie digitaal starten wanneer een bezoek aan de praktijk nog niet mogelijk is. Op verwijzing van de huisarts of specialist wordt dit vergoed uit het basispakket. Meer weten?

<https://www.fysiotherapededommel.nl/corona-revalidatie->



## Fysiotherapie de Dommel

### Fysio Fitness

Helaas kunnen de Fysio Fitness lessen nog steeds niet doorgaan. Zodra er groen licht is laten wij het u meteen weten en gaan wij weer vol enthousiasme met u aan de slag! Wij geven onze trainingszaal ondertussen een nieuw kleurtje! Wij hopen dat u lekker blijft wandelen, fietsen en misschien volgt u ons YouTube kanaal wel voor wat thuisoefeningen. Indien we nog géén groen licht krijgen willen we per 19 januari wel weer digitale Fysio Fitness lessen aanbieden en wel op maandag 17:00 en vrijdag 10:00. Wanneer u hiervan gebruik wilt maken gaat uw incasso weer lopen. **Wilt u dit zo snel mogelijk aan ons doorgeven?** U kan deelnemen aan beide lessen én aan de pilates lessen waarvan u de tijden hieronder vindt. Lessen kunt u tot een week terug kijken. Wanneer u de les live volgt kunt u chatten met uw fysiotherapeut.

### Perfect pilates

Onze Pilates lessen geven wij sinds 15 december weer online (live digitaal) en dit gaat super goed. We zijn erg blij dat er zoveel enthousiasme vanuit de deelnemers is. Wilt u ook aanhaken? Laat het ons secretariaat even weten. De tijden zijn momenteel:

Maandag	9:00-20:00
Woensdag	9:00-10:00
Woensdag	19:00-20:00
Vrijdag	9:00-10:00

Ook hierbij hopen wij vanzelfsprekend spoedig u weer in de oefenzaal te mogen ontvangen: Wij houden u op de hoogte!

### Mondkapjes

Voor alle deelnemers van de FF en Pilates ligt er een mondkapje klaar in de praktijk! Denk hier dus aan wanneer u voor het eerst weer in de praktijk bent! ☺

### Carlo!

Eind december hebben wij 'afscheid' genomen van Carlo. Zoals u weet heeft hij 1 januari 2020 de praktijk overgedragen aan een nieuwe eigenaar en was hij afgelopen jaar nog fulltime werkzaam als ZZP-er voor de handtherapie. Zijn fulltime werkzame leven is nu op een eind gekomen en Carlo gaat heerlijk genieten van zijn welverdiende pensioen! Hij is echter altijd bereid om nog een handje te komen helpen dus in januari komt hij de handtherapie alweer ondersteunen, dankjewel Carlo! Het afscheid is dus gelukkig nog lang niet definitief.



*"Wij zijn erg blij dat er zoveel enthousiasme is vanuit de deelnemers!"*



**THERAPEUT SPEE STOPT MET WERKEN**  
**Fysiopraktijk De Dommel zal Carlo's gefluit missen**

JAN HERMENS

"We missen Carlo's gefluit in de praktijk missen." Karlo Brekelmans en Minka van der Steen doelen op het nadrukkelijke afscheid van Carlo Spee, die jarenlang verbonden was aan fysiotherapiepraktijk en handencentrum De Dommel. Eind van dit jaar stopt Spee met werken.

Hij is bijna 62 en krijgt steeds meer tijd om zijn kinderen en kleinkinderen in het buitenland te bezoeken, om wandel- en fietsvakanties te houden en als vrijwilliger in het Oostrijtmoeren te helpen. Spee: "Het runnen van een praktijk geeft voldoening, maar is ook intensief. Ik had de praktijk overgegeven al per 1 januari 2020 verkocht aan DRZ Fysio. Dit jaar was ik als ZZP-er werkzaam bij het handencentrum. Daar kon ik mee op, maar waarvoor de nood aan de man is, bij de ziekte of ziekte van medewerkers, ben ik benijd bij te springen."

**HANDTHERAPIE**

Handen vormen de specialisatie van Spee. 27 eekloovrijde botten bevat een hand en daarmee meetert pezen, spieren en zenuwen. Een complex geheel dat wij zeer intensief gebruiken. We met klachten aan dit lichaamsdeel kampen, voelt zich letterlijk onhandig. Spee: "De laatste twintig jaar hield ik me specifiek bezig met handen en polsen. Toen ik daarmee begon, was handtherapie nog geen onderdeel van orthopedie zorg. Daarvoor moest je naar een revalidatiecentrum. Dat is veranderd!" Handelings werken de handtherapeuten van De Dommel samen met fysiotherapeuten, reumatologen, orthopeden en andere specialisten in de regio.

Spee kan nu 12 jaar met een gerust hart een middag terugkomen. Brekelmans en Van der Steen zijn het nieuwe aanspreekpunt in de praktijk en hebben vol enthousiasme de bedrijfsvoering op zich genomen. Van der Steen: "Carlo is een echte vakman. Hij heeft ontzettend veel kennis van zaken, heeft een berg aan ervaring en is daarnaast ook echt een menselijke mens. Gelukkig bij iedereen. We zullen hem missen in de praktijk, maar gaan desalniettemin de toekomst vol vertrouwen tegemoet."

**ROEPEN**

De scheidend handtherapeut denkt zijn cliënten voor hun vertrouwen in de praktijk. Fleetschebber als hij is, komt hij in Bommel ongetwijfeld bekende tegen die hem de hand wilken schakelen. Spee: "Mensen die mij op straat tegenkomen en willen groeten, zwai niet alleen, maar roep mij even. Mijn ogen zijn niet zo goed. Ik herken gezichten van afstand."

*Handtherapeut Carlo Spee stopt met werken, al is hij bereid bij grote dringende gevallen te helpen in de fysiotherapiepraktijk De Dommel.*

## Sarcopenie een multidisciplinaire benadering

2 november heeft Rosanne een online webinar gevolgd over sarcopenie.

Sarcopenie is spieraandoening die samen gaat met de afname van spiermassa, spierkracht en/ of spierfunctie vaak geassocieerd met veroudering (hogere leeftijd). Een aandoening die dus veel voorkomt bij cliënten die behandeld worden in ons Senioren Behandelcentrum waar Pien en Rosanne actief zijn.

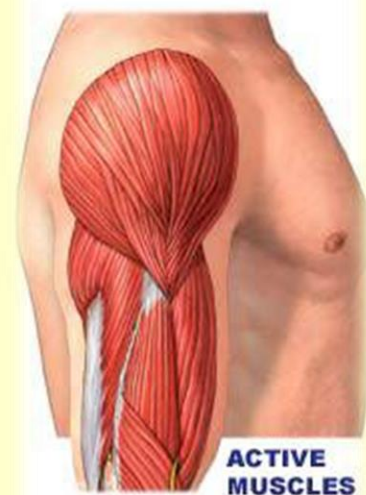
Deze progressieve afname van spiermassa en spierkracht kan veroorzaakt worden door een verminderde voedingsinname, door slikproblemen, door minder bewegen (inactiviteit), gebruik van meerdere medicijnen, of door bijvoorbeeld een andere aandoening als kanker. Zo kan 10 dagen bedrust bij een zware griep al zorgen voor 8 tot 10 % afname aan spiermassa. Dit heeft vaak vervelende gevolgen! Denk hierbij aan balansproblemen, vallen, minder uithoudingsvermogen, minder energie of bedlegerigheid.

Deze afname van spierkracht en massa is echter wel tegen te gaan in de meeste gevallen. Dit kan middels krachttraining en voedingsadviezen. De cursus geeft nogmaals het belang aan van samenwerking van verschillende disciplines. Hierbij kunt u denken aan fysiotherapie, ergotherapie en een diëtist. Deze samenwerkingen hebben we bij De Dommel gelukkig al!

## Cursus Ergonomie – Training op de werkplek

Fleur: "Al enige tijd begeleid ik met plezier onze REA kandidaten. Dit zijn cliënten die (deels) arbeidsongeschikt zijn geraakt en bij ons in de praktijk een module volgen om geleidelijk aan weer te re-integreren. Om hun werk gerelateerde klachten nog beter te kunnen behandelen, ben ik de cursus Ergonomie – Training op de werkplek bij Wittemeer gaan volgen. De eerste trainingdagen zitten er al op en die hebben mij al mooie inzichten geboden over werkplekonderzoek en het aanpakken van werk gerelateerde klachten. Heeft u zelf arbeid gerelateerde klachten? Neem gerust contact op met de praktijk!

*"Sarcopenie is een spieraandoening die samen gaat met de afname van spiermassa."*



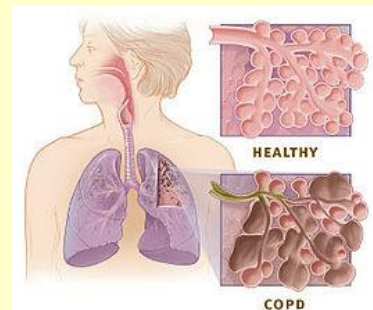
## Fysiotherapie de Dommel

### Nieuwe richtlijn voor het onderzoeken en behandelen van COPD

Naast praktijkervaring is het belangrijk dat onze fysiotherapeuten op de hoogte zijn van de meest actuele en wetenschappelijke kennis rondom bepaalde aandoeningen. Zo worden er regelmatig nieuwe richtlijnen geschreven vanuit een landelijk genootschap fysiotherapie. Dit jaar is er een nieuwe richtlijn gekomen voor het onderzoeken en behandelen van mensen met chronische longaandoeningen (COPD).

COPD kenmerkt zich door benauwdheid, kortademigheid, vermoeidheid en/of afname van conditie en spierkracht.

Fysiotherapie De Dommel en DBZ fysio trainen wekelijks meerdere oefengroepen met COPD. Er zal voor nu niet veel veranderen voor deze groepen, maar mogelijk worden er andere testen of vragenlijsten gebruikt!

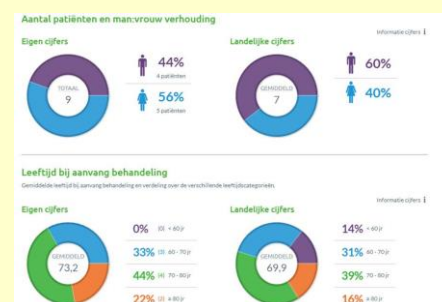


### Cursus Kwaliteitsysteem Perifeer Arterieel Vaatlijden

Rosanne van Hoesel is naast fysiotherapeut ook claudicatiotherapeut. Dit betekent dat zij gespecialiseerd is het behandelen van mensen met vaatlijden in de benen. Bij vaatlijden zijn in de slagaders naar de benen vernauwd wat zorgt voor pijn bij het lopen.

Er is gebleken dat looptraining en leefstijlbegeleiding evenveel of meer effect heeft dan een operatieve behandeling. Dit maakt dat de zorgverzekering deze behandelingen veelal vergoed uit de basisverzekering! Echter heeft de zorgverzekering wel data nodig om dit te kunnen aantonen! Al vanaf 2016 wordt data verzameld.

In de online cursus die Rosanne heeft gevolgd is geleerd hoe deze aanlevering nog beter kan. Op de foto een klein voorbeeldje van gegevens die worden aangeleverd. Op deze manier hopen we dat de zorg voor deze cliënten met vaatlijden vergoed kan blijven worden!





## Praktijk fiets

Op onze praktijkfiets zijn al héél veel kilometers gemaakt! Wanneer het even kan proberen wij de fiets te pakken wanneer we cliënten aan huis bezoeken en laten we de auto staan. Heeft u ons al een keer gespot?

## Post Commotioneel Syndroom

In Boxtel is een multidisciplinaire revalidatie voor mensen met **Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)** gestart. Dat wil zeggen dat er een team is van experts in neurorevalidatie. Het team bestaat uit twee ergotherapeuten, twee fysiotherapeuten, een logopedist en een psycholoog. Bij NAH kun je denken aan bijvoorbeeld een beroerte als gevolg van een herseninfarct of hersenbloedingen, MS maar ook aan **hersenschuddingen**. Onze collega's Rosanne en Pien maken deel uit van dit netwerk en revalidatie vindt onder andere in onze praktijk plaats.



**Licht traumatisch hoofd-hersenletsel (LTH)** noemen wij hersenschuddingen. Bij LTH worden de hersenen korte tijd door elkaar geschud en treedt er kortduren bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. Symptomen die bijvoorbeeld kunnen voorkomen zijn: hoofdpijn, duizeligheid, wazig zien, tragere verwerking van informatie, geheugen- en concentratieproblemen, sneller vermoeid of geïrriteerd. LTH gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen.

Mochten klachten toch langer aanhouden dan wordt dat **Post Commotioneel Syndroom (PCS)** genoemd. Dit is erg vervelend en onzeker. NAH-tuurlijk kan hierbij helpen. Met een gespecialiseerd team gaan we een revalidatietraject aan om alledaagse activiteiten weer zo goed mogelijk te hervatten. Per cliënt wordt bekeken wat nodig is voor revalidatie. Zou u graag meer informatie willen, neem dan contact op: 0651313355 of [info@nah-tuurlijk.nl](mailto:info@nah-tuurlijk.nl)

---

*“Met een gespecialiseerd team gaan we een revalidatietraject aan om alledaagse activiteiten weer zo goed mogelijk te hervatten.”*

---

## Wist u dat...

... Wij onze collega's verblijd hebben met een 1,5 meter pakket zodat afstand tijdens het overhandigen gegarandeerd kon blijven?

... Wij 'Foute Kerst Truien dag' ook dit jaar niet ongemerkt voorbij hebben laten gaan?

... Wij een actief facebook account hebben waar u allerlei leuke weetjes leest, filmpjes ziet en uitdagingen aan kan gaan met ons? Wij verwelkomen u graag als 'vriend'! 😊

... Wij Corona tot op heden gelukkig nog buiten de praktijkdeur van Boxtel hebben kunnen houden?

... Wij vol nieuwe plannen zitten voor het nieuwe jaar dus hopen dat we die héél snel weer uit mogen gaan voeren!

... De tweeling van Renate als kool groeit? En wij inmiddels 3 meisjes tweelingen onder onze collega's hebben?

**... U tegenwoordig uw afspraak online in kunt plannen via onze website? Neem snel een kijkje!**

... Onze Pien en Paul inmiddels afgestudeerd MASTER zijn? TROTS!

... Wij het erg leuk vinden dat u de moeite neemt om deze nieuwsbrief te lezen! Dankjewel daarvoor!



*"Wij verwelkomen u graag op facebook!"*



Dank voor uw interesse!