



Juli 2020

In deze nieuwsbrief

- 1 Algemene informatie
- 2 Fysiotherapie de Dommel
- 3 Handencentrum de Dommel
- 4 Senioren Behandelcentrum

Algemene informatie

Hoe gaat het met jullie?

Lieve bezoekers van onze praktijk. We hopen dat het goed met jullie en jullie naasten gaat. Fijn dat er langzaam wat meer bewegingsvrijheid komt waarbij waakzaamheid erg belangrijk blijft. 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 augustus hebben wij een nieuwe aanwinst in onze praktijk: Wieteke de goede. Zij gaat onze handtherapeut Vivian vervangen. Na een aantal mooie jaren bij de Dommel gaat Vivian een Master Psychologie volgen en zij gaat haar aandacht volledig op haar studie richten. We zullen Vivian heel erg missen maar zijn blij met Wieteke! Hieronder stelt zij haarzelf even voor:

Hallo, mijn naam is Wieteke, ik ben 46 jaar en woon samen met mijn 2 kinderen (60% van de tijd) en 3 katten in het centrum van Vught. Ik heb een uitgebreide ervaring als fysiotherapeut in verschillende (academische) ziekenhuizen en heb me een aantal jaar geleden gespecialiseerd als hand-fysiotherapeut. Een specialisatie die enorm veel voldoening heeft! Naast hand-fysiotherapeut ben ik ook yogadocente. In mijn vrije tijd zwem (buitenwater) en loop ik graag hard en onderneem ik leuke dingen met de kinderen. Ik heb enorm veel zin om in deze leuke praktijk met zoveel enthousiaste collega's aan de slag te gaan! Tot snel!





Algemene informatie

Hanne en Meike zijn geboren!

Met trots kunnen wij u melden dat onze collega Renate is bevallen van twee prachtige meisjes: Hanne en Meike. Ze zijn op 15 juli geboren en het kersverse gezinnetje maakt het ontzettend goed. Groetjes van Renate aan jullie allemaal!



Onze filmsterren

Vanwege Corona zijn ook wij met de praktijk n een stuk digitaal geworden. Met het team hebben we wekelijks filmpjes opgenomen voor ons YouTube Kanaal om Boxtel in beweging te houden. En met zin: want inmiddels zijn deze al bijna 10000! keer bekeken! Super leuk om te zien dat er zo dankbaar gebruik van is gemaakt! Heeft u al wel eens een kijkje genomen?

<https://www.youtube.com/channel/UC2HytjAMLDXEEg9SUs9HpJg>

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.fysiotherapiededommel.nl/corona-revalidatie->

De Dommel op de fiets

Met een aantal collega's zijn wij, op afstand, de Loonse en Drunense Duinen ingegaan om ons hoofd lekker leeg te fietsen en te genieten van de prachtige natuur! Om goed voor een ander te kunnen zorgen is het namelijk noodzakelijk om goed voor jezelf te zorgen. Dat proberen wij dan ook!



Fysiotherapie de Dommel

Medische Trainingstherapie (MTT)

Wij zijn ontzettend blij dat onze groepen weer gestart zijn! We doen er alles aan dat het trainen veilig en verantwoord plaats kan vinden, maar hierbij is uw medewerking essentieel. **In de praktijk staat goed aangegeven wat wij van u verwachten.** Hier bent u eerder ook uitgebreid via de email over geïnformeerd. De groepstijden zijn iets veranderd om een veiligere doorstroom te kunnen creëren.

Dag	Tijd	Bezetting	Begeleiding
Maandag	8:45-9:45	Druk	Rosanne
Maandag	10.00-11.00	Druk	Paul
Maandag	18.30-19.30	Druk	Fleur
Maandag	19.45-20.45	Normaal	Fleur
Dinsdag	9:00-10:00	Rustig	Renate (tijdens verlof Fleur)
Dinsdag	18.30-19.30	Normaal	Pien
Dinsdag	19.45-20.45	Druk	Pien
Woensdag	20.15-21.15	Druk	Kim
Donderdag	9.00-10.00	Druk	Paul
Donderdag	18.30-19.30	Normaal	Rosanne
Donderdag	19.45-20.45	Druk	Rosanne
Vrijdag	9.00-10.00	Druk	Rosanne
Zaterdag	9.00-10.00	Druk	Paul
Zaterdag	10.15-11.15	Druk	Paul

*Een proefles
Medische
trainingstherapie
of Perfect Pilates
volgen is altijd
mogelijk (wel
vooraf opgeven!).*

Laten we elkaar de ruimte geven (1,5 meter) en elkaar erop attenderen als we dat even mis zien gaan!

Medische Trainingstherapie voor senioren

Ze mogen dan wel de gemiddelde leeftijd binnen de praktijk een beetje omhoog brengen, dat is aan hun inzet en gedrevenheid niet te merken!!! We zijn echt ook super trots op onze 'Ouderen MTT groepen' die wekelijks zo fanatiek met Pien en Rosanne aan de slag gaan! Ook deze groepen zijn, met aanpassingen, weer opgestart. Ook bij deze groepen zijn de tijden een klein beetje veranderd. Heeft u interesse? Meldt u dan aan en we plaatsen u op de wachtlijst.

Dag	Tijd	Bezetting	Begeleiding
Dinsdag	10:00-10:45	Vol	Rosanne
Dinsdag	11:00-11:45	Vol	Pien
Woensdag	10:15-11:00	Vol	Pien
Vrijdag	10:15-11:00	Vol	Pien

*Foto dateert van voor de
Corona.*

Perfect Pilates (PP)

Door weer en wind is de afgelopen maanden alweer getraind door de dappere deelnemers van onze Pilates Trainingen. Zodra dit weer mocht zijn wij met de groepen naar buiten gegaan en hier trainen we nog steeds. Bij heel slecht weer doen we de les 'live' digitaal. We vinden het enorm leuk dat jullie zo enthousiast met ons meedoen! De vrijdag ochtend les van 9:00 blijft voorlopig LIVE.

Dag	Tijd	Bezetting	Begeleiding
Maandag	20.00-21.00	Druk	Karin
Woensdag	9.00-10.00	Druk	Mieke
Woensdag	19.00-20.00	Druk	Kim
Vrijdag	9.00-10.00	Rustig	Pien
Vrijdag	17.00-18.00	Druk	Karin

Momenteel zijn wij aan het bekijken hoe we de lessen, ook als het weer straks weer kouder wordt en dit buiten minder prettig wordt, opnieuw vorm kunnen geven op veilige wijzen. Neemt u deel? U heeft afgelopen week een mail gehad met een formulier wat u digitaal eenvoudig in kan vullen. **U zou ons ontzettend helpen door de mail zo snel mogelijk te beantwoorden.** Dankjewel!

Een wekelijkse extra digitale les!

Bent u op dit moment betalend lid van één van onze trainingen? Dan kun u elke vrijdagochtend om 9:00 deelnemen aan onze live digitale les. U kunt uzelf ook opgeven en de les (tot een week later) op een ander moment terugkijken. Bent u de link kwijt waarmee u zich aan kunt melden of heeft u deze compleet gemist? Bel of mail ons eventjes dan helpen wij u. Wij zijn met ons team aan het bekijken hoe we het digitaal live trainen een blijvend plekje kunnen geven in ons trainingsaanbod om een nog betere service voor u te kunnen verlenen. Heeft u ideeën? Deel ze gerust!

Wist u dat????

- Paul en Pien super hard aan het werk zijn voor de laatste loodjes van hun Masters? Wij zijn trots!
- Wij zoveel mogelijk de fiets pakken om aan huis te gaan bij cliënten in plaats van de auto?
- Wij het mooiste beroep hebben wat we ons maar kunnen wensen: door de Corona periode werd ons dat nog eens méér dan duidelijk.
- Wij inmiddels alweer ruim een half jaar onderdeel uitmaken van 'DBZ Fysio' → de eigenaar van deze Fysio Praktijk heeft onze praktijk 1 januari van Carlo overgenomen. Karin en Mieke doen nu het management.



"U zou ons enorm helpen door de mail zo snel mogelijk te beantwoorden!"



Fysiotherapie de Dommel

3 tips veilig in beweging te blijven

Nog niet alle sportclubs en beweegactiviteiten zijn weer opgestart. Dit is natuurlijk heel begrijpelijk. Desalniettemin is het juist nu zo belangrijk om aan je weerstand te werken! Gelukkig is het zomer en is buiten sporten nog altijd mogelijk. Op deze manier hoef je niet in de buurt van anderen te komen en kun je veilig sporten.

Tip 1: gebruik de beweegtoestellen in het park aan de Van de Voortweg

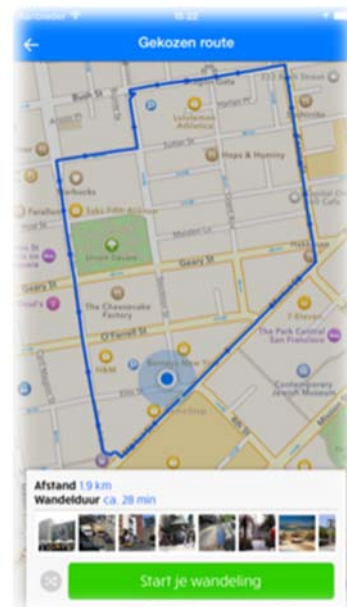
Op 8 juli opende wethouder Van den Broek officieel het nieuw ingerichte park aan de Van de Voortweg. In een aantal maanden tijd is het kale grasveld veranderd in een mooi park met verschillende planten, een vlindertuin, nieuwe paden en beweegtoestellen. Aan de slag dus!



“Gelukkig is het zomer en is buiten sporten nog altijd mogelijk.”

Tip 1: download de App ‘Blokje Om’

Altijd een wandeling met jouw locatie als startpunt! Waar je ook bent. Het werkt heel simpel: Kies de afstand die je wilt lopen, je krijgt een route-suggestie en kunt vrijwel direct aan de wandel. En je krijgt zelfs een overzicht van leuke plekken op jouw route. Er vormt zich elke keer een nieuwe route. Genoeg afwisseling dus!



Tip 3: Loop de KWIEK route

Dit is een route door een gedeelte van de wijk Selissenwal met start- en eindpunt bij gemeenschapshuis de Walnoot. Tijdens de route kun je allerlei lichamelijke oefeningen doen. Hierbij gebruik je bij voorbeeld straatmeubilair. De oefeningen zijn gericht op balans, kracht en uithoudingsvermogen. Volg de juiste stoeptegels!



Aanwezigheidsbordjes

Onze aanwezigheidsbordjes in de praktijk zijn weer 'up to date' (ach, je kunt ook niet eeuwig jong blijven he ☺) We staan er allemaal weer stralend op! Aan de opengeklapte luikjes kunt u zien wie er op dat moment in de praktijk aanwezig zijn.



Tips voor een stijve onderrug + schouders.

Op vraag van 'Plus Magazine' hebben wij filmpjes verstrekt om mensen te helpen met een stijve onderrug of schouders. Herkent u dit? Michiel en Mieke geven tips: Bekijk snel onderstaande filmpjes.



<https://www.plusonline.nl/spieren-en-gewrichten/video-hulp-bij-lage-rugklachten>

<https://www.plusonline.nl/spieren-en-gewrichten/video-verlichting-bij-langdurig-computeren>

Handencentrum de Dommel

Nieuwe locatie Den Bosch

Sinds wij noodgedwongen tijdens de Corona periode het Jeroen Bosch Ziekenhuis tijdelijk hebben verlaten hebben wij onze hand-activiteiten op een nieuwe locatie opgestart en wel op de Chopinstraat 18 in den Bosch. Inmiddels zijn we alweer volop aan het opschalen in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Echter bevalt de Chopinstraat ons zo goed dat wij ook hier blijven werken. Elke dag zal er één van onze therapeuten op deze locatie werkzaam zijn.



Denken in oplossingen

Onze handtherapeuten zijn creatief en meedenkend zodat u uw hobby zo goed mogelijk uit kunt blijven voeren! De meneer op deze foto kan door een aanpassing van ons op zijn fiets weer lekker fietsen!



Senioren Behandelcentrum

Het Senioren Behandelcentrum van Fysiotherapie De Dommel heeft onderzoek gedaan naar het beweeggedrag en welzijn van 55 plussers in Boxtel in Corona tijd.

Het Senioren Behandelcentrum is onderdeel van Fysiotherapie De Dommel in Boxtel. Hier zijn ze gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van senioren met zowel enkelvoudige als complexe gezondheidsproblemen. Met een enquête onderzoek dat heeft plaatsgevonden in april 2020 en is ingevuld door 162 personen hebben zij deze veranderingen in kaart willen brengen. De onderzoeksvraag luidt als volgt "welke impact heeft Corona op het beweeggedrag en welzijn van 55 plussers?"

"Het lijkt erop dat er in corona tijd frequenter matig tot intensief wordt bewogen."

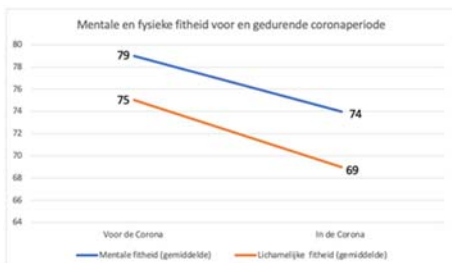
Het lijkt erop dat er in corona tijd frequenter matig tot intensief wordt bewogen. Denk hierbij aan activiteiten als sportief wandelen, zwaar huishoudelijke taken of een digitale work-out. Echter worden deze activiteiten gemiddeld minder lang uitgevoerd dan voor de Corona periode.

Waar voorheen meer dan tweederde van de mensen samen sporten, is dit teruggelopen naar een derde van de mensen in de corona periode. 61% heeft dan ook geen contact meer met hun sportmaatjes. Dit kan natuurlijk het gevolg zijn van beschermingsmaatregelen die de overheid heeft opgesteld. Meer dan de helft van de mensen geeft aan zich door deze maatregelen licht tot sterk belemmerd te voelen in hun beweegactiviteiten.

Ondanks dat er frequenter bewogen wordt, is er een kleine achteruitgang waargenomen in zowel mentale als fysieke fitheid. Een derde van de mensen voelt zich soms eenzaam in corona tijd.

Het gebruik van digitale middelen zoals een online work-out is beduidend toegenomen! Hierbij wordt er op allerlei alternatieve manieren getraind. Als dit nog een te grote drempel is, dan wordt door deelnemers geadviseerd om van het huishouden een sport te maken of oud Hollandse spelletjes als de sjoelbak weer uit de kast te halen! Aan creativiteit geen gebrek in deze tijd.

Kortom, corona heeft duidelijk impact op het beweeggedrag en welzijn van de mensen, maar gelukkig stelt 90% van de 55 plussers gezondheid voorop als reden om te bewegen waardoor mensen blijkbaar niet stil zitten. Er zal echter nog meer gedaan moeten worden om meer mensen te laten voldoen aan de beweegrichtlijnen.



Dank voor uw interesse!