



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 november hebben wij een nieuwe aanwinst in onze praktijk: Renée Verstijnen. Zij gaat onze handtherapeut Carlo Spee na januari 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.

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 november, elke 2 maanden de kunst te wisselen.

Er zijn 8 plaatsen [muur] beschikbaar om creaties op te hangen. De kunstcommissie 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 FysioFitness die kunnen genieten van de creatieve creaties!

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.fysiotherapiededommel.nl/corona-revalidatie->

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!).*

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.*



MEDEWERKERS

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 krijgt hiervan deze week bericht. U zou ons ontzettend helpen door de mail zo snel mogelijk te beantwoorden. Dankjewel!

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!



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



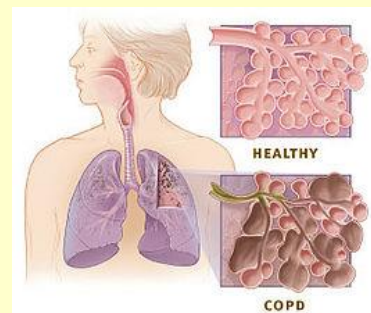
Fysiotherapie de Dommel

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).

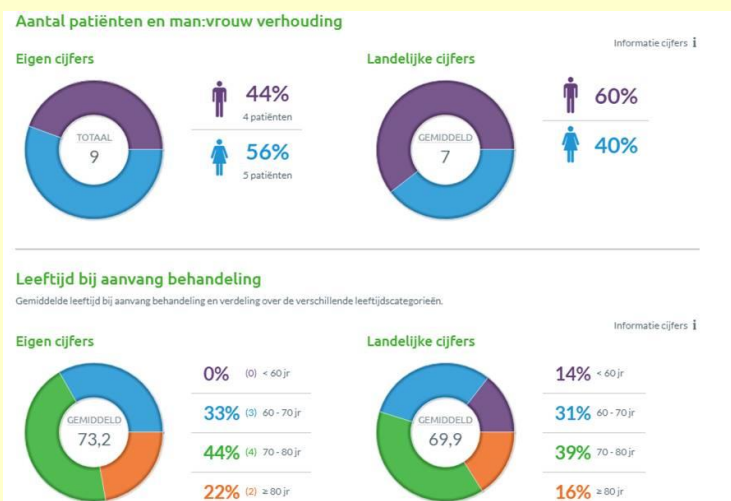
COPD kenmerkt zich door benauwdheid, kortademigheid, vermoeidheid en/of afname van conditie en spierkracht.

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!



Fiets



Stukje NAH-tuurlijk commotio cliënten

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**.

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

Cursus Ergonomie – Training op de werkplek
Al enige tijd begeleiding met plezier onze REA kandidaten. Om hun werk gerelateerde klachten nog beter te kunnen behandelen, ben ik de cursus Ergonomie – Training op de werkplek bij Wittemeer gaan volgen. De eerst trainingsdag zit er al op en die heeft mij al mooie inzichten geboden over werkplekonderzoek en het aanpakken van werk gerelateerde klachten. Deze week staat de volgende traingsdag gepland.

Handencentrum de Dommel



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?"

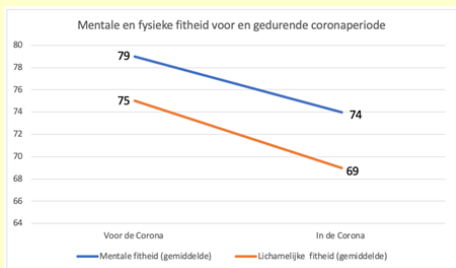
"Het lijkt erop dat er in corona tijd frequenter matig tot intensief wordt bewogen."

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!