

## De kosten

In de meeste gevallen zullen de kosten grotendeels vergoed worden door uw zorgverzekeraar. Dit is onder andere afhankelijk van de polis die u hebt afgesloten.

Vaak is er dan wel een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.

Tijdens de intake zal er naar uw verzekeringsgegevens gevraagd worden en wordt u hierover verder geïnformeerd.

De cursus bestaat uit:

- een intake
- een oefenprogramma op maat gemaakt.
- 2 x per week een training van een uur onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut.
- een eindevaluatie



## Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Cees Damiaans**, (Sport)Fysiotherapeut
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute; tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek.
- **Kees Krijtenberg**, Kinderfysiotherapeut
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut.
- **Anna v.d.Kruijf-Hermans**, Fysiotherapeute
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut en McKenzie therapeut
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut



# Informatiebrochure

## Voel je fit!

**Oefentherapie tijdens en na de behandeling van kanker**



Johanna Naberstraat 45

1827 LB Alkmaar

072-5621477

[www.fysiotherapiedaalmeer.nl](http://www.fysiotherapiedaalmeer.nl)



De behandeling van kanker is vaak intensief en brengt veel bijwerkingen met zich mee.

Door operaties, chemokuren en langdurige bestralingen raakt het li-

chaam uitgeput, de algehele conditie neemt af en de spieren worden zwakker.

Veel mensen hebben nadat alle behandelingen achter de rug zijn nog langdurig last van vermoeidheidsklachten en voelen zich niet fit. Hierdoor is het lastig om het oude leventje weer op te pakken.

Dagelijkse dingen zoals werken, sporten of het huishouden kosten te veel energie en zijn daarvoor moeilijk op te brengen.

De laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar het effect van oefentherapie tijdens en na de kankerbehandelingen.

Uit deze studies komt naar voren dat mensen die in deze periode een oefenprogramma volgen sneller herstellen en minder last hebben van vermoeidheid, pijn, lym-oedeem en andere bijkomende klachten.

Met name als er tijdens de chemotherapie al gestart wordt met trainen heeft dit een gunstig effect op de klachten; mensen voelen zich sneller weer fit en zijn minder moe. Hierdoor kunnen de dagelijkse bezigheden sneller opgepakt worden.

### **Wat is Voel je fit! ?**

Voel je fit! is een oefenprogramma voor mensen die kanker hebben of hier voor behandeld zijn en zich graag weer fit willen voelen.

Onder leiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut wordt er in kleine groepjes van maximaal 7 personen gewerkt aan de algehele conditie, de spierkracht, lenigheid en het uithoudingsvermogen.

Voordat er gestart wordt met trainen wordt er een intake gedaan.

Hierbij worden de klachten in kaart gebracht en persoonlijke doelen bepaald. vervolgens wordt het uithoudingsvermogen bepaald door middel van een conditietest en de spierkracht wordt gemeten.

Aan de hand hiervan wordt een oefenprogramma op maat gemaakt. Er wordt 2 keer per week een uur getraind gedurende 12 weken.

Er wordt geoefend op fitnessapparatuur, maar ook op de mat, steps, gymbal etc.

Indien u na deze 12 weken nog verder wilt trainen kunt u dat doen in de vorm van Medisch Fitness of op een sportschool.



### **Wanneer**

De trainingen zijn dinsdag en vrijdag van 13.00 tot 14.00 en vinden plaats in de oefenzaal van de fysiotherapie afdeling binnen Gezondheidscentrum Daalmeer .

### **Wat neemt u mee?**

In verband met blessurepreventie en goede uitvoering van de oefeningen adviseren wij u goede trainingsschoenen en makkelijk zittende kleding te dragen. Om hygiënische redenen verzoeken wij u altijd een handdoek mee te nemen naar de sportzaal en te trainen met niet buiten gedragen sportschoenen.

