

CHRONISCHFIT, DE OEFENGROEP VOOR MENSEN MET EEN CHRONISCHE AANDOENING

ChronischFit is begeleid sporten voor mensen met een chronische ziekte of aandoening. Wanneer u een chronische aandoening heeft is het juist belangrijk om te sporten. Dit is echter vaak lastig, omdat sporten dan andere risico's met zich meebrengt. Regelmatig bewegen heeft voor iedereen voordelen. Voor mensen met een chronische ziekte of aandoening is het vaak moeilijker om regelmatig te bewegen dan voor "gezonde" mensen. Dit is de reden waarom ChronischFit is opgezet. Sporten brengt vele voordelen met zich mee. Zo kunt u denken aan bijvoorbeeld een verbetering van de conditie, vergroting van de spierkracht, een verbetering van het spieruithoudingsvermogen en een vermindering van cardiovasculaire risicofactoren (minder risico op hart- en vaatproblematiek). Voor mensen met een chronische ziekte of aandoening biedt sporten eveneens voordelen. Deze voordelen zijn afhankelijk van de ziekte of aandoening welke u heeft. Om mee te kunnen doen dient u te voldoen aan een aantal selectiecriteria. Elke ziekte of aandoening heeft zijn eigen selectiecriteria. Deze criteria vindt u op onze internetsite. Over het algemeen kunnen we zeggen dat er sprake dient te zijn van een gediagnosticeerde ziekte of aandoening en er dient toestemming/ goedkeuring van de huisarts of specialist te zijn gegeven (het liefst in de vorm van een verwijzing).

METHODE

Allereerst vindt er een individueel intakegesprek plaats in de praktijk, bestaande uit een vragenlijst en een vraaggesprek. De eerste keer dat u mee komt doen worden er een aantal testen en metingen verricht om de startsituatie weer te geven. Per persoon wordt er een individueel fitnessprogramma opgesteld. Deze programma's zullen grotendeels gericht zijn op de uw persoonlijke doelen. In groepsverband zal men onder begeleiding met deze programma's gaan werken. Daarnaast zullen er groepsactiviteiten plaatsvinden. Hierbij valt te denken aan zaal- en soms ook buitenactiviteiten. Het programma duurt 13 weken en zal bestaan uit 2 sportmomenten van één uur per week. Naast sportbegeleiding zullen ook informatie en adviezen gegeven worden, zo leren de deelnemers hoe zij hun leefstijl kunnen aanpassen aan de persoonlijke (ziekte)situatie.

DUUR

Het programma duurt 13 weken en zal bestaan uit 2 sportmomenten (1 sportmoment duurt 1 uur) per week. Het programma wordt gegeven in Sportcentrum Vredehof te Hoorn NH.

KOSTEN

Als u deelneemt aan de bewegingsgroep op verwijzing van een arts, bestaat voor ons de mogelijkheid om de kosten te declareren bij de zorgverzekeraar. Ga echter zelf even na of dit kan door contact op te nemen met uw verzekeraar. Indien u na de periode van 13 weken wilt blijven deelnemen aan de groep, is het mogelijk op eigen kosten een abonnement af te sluiten. Deelname wordt per abonnement van 3 maanden vooraf in rekening gebracht. Opzegging dient plaats te vinden 1 maand voor het einde van de abonnementsperiode.

INFORMATIE

Heeft u vragen, bent u geïnteresseerd of fysiotherapie u kan helpen òf wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder tel. nr. 0229-215615 en vraag naar Meerjam Bouman of Hidde Timmermans. Bij aanmelding dient men de persoonsgegevens en de huisarts te vermelden zodat wij contact op kunnen nemen voor overleg voordat het intakegesprek plaatsvindt.

Veel succes, Meerjam Bouman (hand)fysiotherapeut/ MSU echografist