

Beste patiënten

Het nieuwe jaar is alweer 1 week oud. Wij wensen diegene die wij de afgelopen week nog niet gesproken hebben, een goed en gezond 2010.

Uiteraard bent u niet helemaal gezond als u bij ons onder behandeling bent, maar bedenk dat wij, samen met u, hard hieraan werken en dat wij samen op pad zijn om uw gezondheid te verbeteren. Blijven bewegen is een belangrijk gegeven in het leven en later in deze nieuwsbrief geven wij hierop nog een gezonde toelichting.

ZwangerFit® een succesvolle cursus voor de zwangere vrouw



De cursus ZwangerFit® is inmiddels haar tweede semester begonnen en blijkt een waardevolle toevoeging te zijn aan de zwangerschap.

Onze fysiotherapeute Laura Bonninga is gecertificeerd ZwangerFit® docente en adviseert via theorie en praktijkervaringen hoe je voor te bereiden op een bevalling. Oefeningen zijn op muziek en voor koffie en thee wordt gezorgd. Er ontstaat een leuke band met uw medecursisten en vaak komen hier lange vriendschappen uit voort.

Heeft u ongemakken of klachten tijdens uw zwangerschap? Dan kan Laura u als fysiotherapeute uitstekend adviseren. Belangstelling? Kent u iemand die zwanger is en zou willen deelnemen? Vraag naar onze ZwangerFit® folder in de praktijk of geef u op voor een intake gesprek.

Voor meer informatie kunt u kijken op onze website www.fysio-ijmond.nl of informeren bij onze receptie.

Uw inbreng!

Voor ons is het belangrijk om de mening van onze klanten en patiënten over onze dienstverlening te horen. Wanneer u op- of aanmerkingen heeft over onze dienstverlening horen wij dat graag.

Met behulp van uw inbreng, kunnen wij werken aan een (nog) betere zorgverlening.

De verbouwing van Maas & Kuperus op Grahamstraat 101:

Fysiotherapie Maas & Kuperus gaat nog verder uitbreiden. Het pand 101 waar voorheen de dokterspraktijk gehuisvest was, wordt bij onze locatie Grahamstraat 105 getrokken.

De inrichting en verbouwing van nieuwe cabines, extra trainingzaal en nieuwe kinderraam is zo goed als klaar en het wachten is op de officiële toestemming voor de doorbraak die in de oude kinderraam zal plaatsvinden. Een nieuw pad wat wij zullen bewandelen in 2010! Uiteraard komt er een officiële opening waarover wij u tijdig zullen informeren.



Maas & Kuperus ontvangt wederom HKZ certificering:

In december 2009 is na een controle de licentie voor de HKZ (Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector) norm verlengd.

Ons streven is onze patiënten te voorzien van een zo goed mogelijke zorgverlening en te werken volgens de nieuwste inzichten en methoden.

Uw welzijn is wat telt en goede zorg en kwaliteit staan daarom bij ons hoog in het vaandel.



Het HKZ Keurmerk toont aan dat onze praktijk:

- De zaken intern goed op orde heeft
- De klant principieel centraal stelt
- Voortdurend werkt aan het verbeteren van de zorg- en dienstverlening
- Betrouwbare behandelresultaten kan presenteren

Nieuw bij Maas & Kuperus: Afvallen onder begeleiding



Al ruim een half jaar is het mogelijk om in onze praktijk, onder begeleiding, met een persoonlijk op maat gemaakt eetprogramma en advies voor bewegen, op een verantwoorde manier, af te vallen. Gewicht verminderen blijkt in de praktijk vaak lastig.

Daarom is Maas & Kuperus is gestart met Diplan, een combinatie van een speciaal bewegingspatroon, persoonlijke begeleiding en gezonde voeding. U merkt dat niet alleen uw gezondheid verbetert, maar ook uw levenskwaliteit en uw zelfbewustzijn.

In 10 weken leert u een gezonde manier van leven aan. U verandert uw gedrag patronen en ontwikkelt een nieuw bewustzijn waarin gezond eten, plezier in sport, bewegen en ontspanning vanzelfsprekend worden.

Grahamstraat 105
1973 RA IJmuiden
0255-532211
E-mail: info@fysio-ijmond.nl
Website: www.fysio-ijmond.nl

Lange Nieuwstraat 6A
1972 GN IJmuiden
0255-532211

Nieuwsbrief Januari 2010

De voorgeschreven maaltijden in het voedingsprogramma zijn smakelijk en eenvoudig te bereiden. Op uw dagmenu staat exact aangegeven wat de hoeveelheden zijn die u 6x per dag mag nemen. Lust u niet alles? Geen probleem, de begeleider zoekt samen met u naar vervangende producten. De producten op de boodschappenlijst zijn gewoon verkrijgbaar in de supermarkt en behoren tot de dagelijkse "gezonde" boodschappen. Hongerlijden hoeft zeker niet, u krijgt maar liefst 6 eetmomenten per dag.

Heeft u interesse? Kom dan naar onze DIPLAN voorlichtingsavond op 18 januari 2010. U kunt zich aanmelden via ons email adres info@fysio-ijmond.nl of telefonisch op 0255-532211 of persoonlijk bij onze dames van de receptie.

Even voorstellen:



Hallo, mijn naam is Eline Slot, ik ben 26 jaar en werk sinds 1 november als fysiotherapeut bij Maas en Kuperus. Hiervoor heb ik in een instelling voor meervoudige gehandicapte kinderen waargenomen als fysiotherapeut. Daarna ben ik anderhalf jaar werkzaam geweest in een particuliere praktijk in Vijfhuizen. Ik woon in Nieuw Venneep en in mijn vrije uurtjes ben ik op het softbalveld te vinden in Hoofddorp.

Bewegen – waarom dit zo ontzettend belangrijk is

Bewegen is gezond; het heeft een positieve invloed op lichaam en geest en de belastbaarheid neemt toe. Daarnaast is bewegen een niet weg te denken instrument om chronische aandoeningen draagbaar te maken. Niet zelden is het hebben van een chronische klacht of aandoening een excuus om niet meer te kunnen of mogen bewegen. Juist deze groep raakt dan steeds inactiever en consumeert meer en meer uit de pot van ziektekosten. Daarnaast zijn zij door de inactiviteit ook lager belastbaar, waardoor zij steeds minder durven en kunnen bewegen en de lichamelijke inactiviteit snel bergafwaarts gaat.

Om dit "niet of te weinig" bewegen te veranderen moet men dus de regels van gedragsverandering in ogenschouw nemen. Negatief gedrag veranderen is erg moeilijk en vraagt een langdurige begeleiding. Dit is u niet vreemd, wie kent er geen mensen die wilden stoppen met roken, of wilden afvallen. De eerste dagen en weken zijn onvoorstelbaar moeilijk en motivatie en hulpmiddelen moeten dan zorgen dat men niet in zijn oude "verslaving" terugvalt.

Terugval en uitval in bewegen zijn bekend. Na een enthousiast begin komen de eerste tekenen die hierop duiden. De eerste tekenen zijn vaak het verminderen van het aantal trainingen, of het verschuiven van trainingstijden. Een dag of een weekje overslaan, zijn vaak de voorboden voor tijdelijke uitval en leiden uiteindelijk vaak in het staken van bewegingsactiviteiten. Smoezen zijn hierbij niet vreemd, geen tijd kan beter vervangen worden door geen prioriteit. Slecht weer, vakanties en ziekte zijn bekende redenen voor terugval.

Grahamstraat 105
1973 RA IJmuiden
0255-532211
E-mail: info@fysio-ijmond.nl
Website: www.fysio-ijmond.nl

Lange Nieuwstraat 6A
1972 GN IJmuiden
0255-532211

Nieuwsbrief Januari 2010

Om dit alles te voorkomen is het belangrijk dat er plezier gevonden wordt in de beweegvorm die er gekozen wordt om de inactiviteit aan te pakken. Groepstrainingen kunnen hierbij positief meewerken, maar ook inspanningstesten zijn belangrijke instrumenten om startende sporters te blijven stimuleren. Zij geven namelijk de vooruitgang van conditie en/of fitheid weer.



21 december 2009 Beekestijn
Foto: Bram Verhagen

Motivatie om te gaan bewegen:

- Betere complete conditie
- Verbetering van stijve gewrichten en spieren
- Daling van cholesterol
- Daling van bloedsuikerspiegel (Diabetes)
- Gewichtsbeheersing/Afvallen
- Voorkomen van hart- en vaatklachten
- Toename van spierkracht en uithoudingsvermogen
- Sociale aspecten – men komt weer onder de mensen
-

Beweegvormen die makkelijk uitvoerbaar zijn en makkelijk vol te houden:

- Wandelen en fietsen
- Sportief Wandelen
- Nordic Walking
- Fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut

Wilt u een advies over bovengenoemde beweegvormen? Vraag uw fysiotherapeut naar de mogelijkheden bij Maas & Kuperus.



Grahamstraat 105
1973 RA IJmuiden
0255-532211
E-mail: info@fysio-ijmond.nl
Website: www.fysio-ijmond.nl

Lange Nieuwstraat 6A
1972 GN IJmuiden
0255-532211

Nieuwsbrief Januari 2010