

2012
Leef en beweeg!



Als PMC de Schoof wensen wij u het allerbeste voor 2012!
Ons motto voor dit jaar:
"leef en beweeg!"

Nieuwe medewerker

Sinds oktober 2011 is Dennis Lindberg bij ons werkzaam als algemeen fysiotherapeut. Hij werkt op maandag en donderdag bij ons in de praktijk.

Wijzigingen vergoedingen paramedische zorg

Zoals u wellicht in de media heeft gevolgd zijn er in 2012 weer wijzigingen doorgevoerd in de vergoedingen van de verschillende zorgverzekeraars.

Fysiotherapie en oefentherapie Mensendieck

Voor de wijzigingen rondom fysiotherapie en oefentherapie Mensendieck kunt u terecht op www.defysiotherapeut.com

Diëtetiek

Voor wijzigingen rondom diëtetiek kunt u terecht op www.dietiste.net
Wanneer u naar beneden scrollt naar het laatste item op de hoofdpagina (home) vindt u hier de informatie.

Ergotherapie

Er zijn geen wijzigingen betreffende vergoedingen voor de ergotherapie.

Podotherapie

Er zijn geen wijzigingen betreffende vergoedingen voor de podotherapie.

Directe toegankelijkheid

Fysiotherapie en oefentherapie Mensendieck zijn al even direct toegankelijk. Sinds augustus 2011 kunt u nu ook zonder verwijfsbrief van uw (huis)arts bij de ergotherapeut, diëtiste en podotherapeut terecht. Voor ergotherapeutische zorg is daarvoor door zorgverzekeraar CZ een uitzondering gemaakt. Ergotherapie Nederland is hierover met Zorgverzekeraar CZ in gesprek.

Wat is uw smoes?

Een nieuw jaar begint met goede voornemens. Vele van deze voornemens staan min of meer in relatie tot bewegen. Mensen willen meer bewegen, gezonder bewegen of überhaupt bewegen. Wij hebben voor u de meest voorkomende smoezen om niet te bewegen op een rij gezet;

- Ik ben moe
- Ik wil de deur niet uit
- Ik heb geen vervoer
- Het regent
- Ik heb pijn in mijn rug
- Ik ben blessuregevoelig
- Ik hou het toch niet vol
- Waar haal ik de tijd vandaan
- 's avonds uit mijn werk ben ik moe
- Ik heb vroeger veel gesport

- Ik heb overal pijn
- Ik heb niemand om het samen mee te doen
- Ik heb geen zin
- Ik heb al zoveel gedaan
- Ik heb geen oppas
- Ik heb andere afspraken
- Ik vind het te duur
- Werken is bewegen genoeg

Uiteraard hopen wij juist die mensen met al deze verrassende, maar ook zeer herkenbare smoezen om niet te bewegen te ontmoeten. Aan ons en u de uitdaging om ook hen in beweging te krijgen. Kortom:

LEEF EN BEWEEG!



Tips voor thuis

Dit keer samengesteld door de Ergotherapeut

Tip 1

Reumatische klachten? "Schil komkommers, aubergines, courgettes met een kaasschaaf of schilmesje en snijdt champignons met een eiersnijder."

Tip 2

"Een vaatdoekje uitwringen dat lukt me niet maar ik krijg het aanrecht goed droog met een raamwissertje."

Tip 3

"Rust Roest"