

Wat is fysiotherapie?

De fysiotherapeut leert u weer regelmatig en verantwoord te bewegen. Lichaamsbeweging is goed voor iedereen, of u nu jong bent of oud, ziek of gezond. De fysiotherapeuten van Osira Groepspraktijk zijn specialisten op het gebied van ouderenzorg. Zij werken in één van de vele Osiralocaties verspreid over Amsterdam.

Wilt u weten welke fysiotherapeuten het dichtst bij u in de buurt te vinden zijn? Bel dan naar één van de volgende Osira woonzorgcentra:

- Bernardus (Centrum), T (020) 551 70 00
- Vreugdehof (ZuiderAmstel), T (020) 541 61 11
- Leo Polak (Osdorp), T (020) 449 74 74
- De Drie Hoven (Slotervaart), T (020) 449 72 72
- Sint Jacob (Centrum), T (020) 625 49 62

Wilt u weten wat OsiraGroep verder voor u kan betekenen? Neem dan contact op met een zorgadviseur van Osira Zorgadvies.

Bel het gratis nummer: 0800 - 366 84 79

Of stuur een mail naar: zorgadvies@osiragroep.nl

Kijk ook eens op www.osiragroep.nl



Bel voor
persoonlijk advies,
0800 - 366 84 79
(gratis)

*Beter bewegen door
behandeling, training en advies*

Waarom een fysiotherapeut?

De fysiotherapeut behandelt, begeleidt en adviseert mensen die beperkingen ondervinden bij het bewegen. Bijvoorbeeld klachten veroorzaakt door overbelasting, een ongeval of een ziekte zoals diabetes, hart- en vaatziekte of andere aandoeningen. Maar u kunt dit soort klachten ook krijgen omdat u verzwakt bent, ouder wordt of te weinig lichaamsbeweging hebt.

De fysiotherapeut behandelt ook pijn, zwellingen of ademhalingsproblemen en begeleidt u bij het herstel van een botbreuk of na een operatie.

Verder kan de fysiotherapeut u helpen opnieuw te leren lopen als u bijvoorbeeld een prothese hebt gekregen. En u kunt bij de fysiotherapeut terecht om klachten te voorkomen. Of om te leren verantwoord te bewegen, bijvoorbeeld als u bang bent om te vallen.

Naast behandeling of begeleiding, geeft de fysiotherapeut advies over loophulpmiddelen en het gebruik hiervan.

Hoe werkt het?

Samen met de fysiotherapeut traint en oefent u. Zo werkt u samen aan het herstel van uw kracht en conditie. De fysiotherapeut leert u weer regelmatig en verantwoord te bewegen, want lichaams-

beweging is goed voor iedereen, of u nu jong bent of oud, ziek of gezond.

De feitelijke behandeling

Tijdens de eerste afspraak worden uw klachten zorgvuldig in kaart gebracht. De fysiotherapeut voert een lichamelijk onderzoek uit, waarna er samen met u een behandelplan wordt opgesteld.

De fysiotherapeut geeft u ook advies over hoe u een wandelstok, rollator of andere hulpmiddelen kunt gebruiken.

Hoe komt u bij de fysiotherapeut?

U kunt zelf met uw klachten direct naar de fysiotherapeut gaan. Ook kunt u naar een fysiotherapeut nadat u een verwijzing van uw huisarts of specialist heeft gekregen.

En de kosten?

Fysiotherapie zit niet in het basispakket van uw ziektekostenverzekering, maar in de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen hangt af van de soort aanvullende verzekering die u heeft afgesloten. Dat geldt voor iedereen, of u nu zelfstandig woont of in een verzorgingshuis. Bij een klein aantal chronische ziekten wordt fysiotherapie wel volledig vergoed: vraag er naar bij uw ziektekostenverzekeraar.



U kunt bij de fysiotherapeut terecht met:

- klachten veroorzaakt door diabetes, hart- en vaatziekte, CVA (beroerte) en de ziekte van Parkinson
- klachten die samenhangen met een operatie of ongeluk
- ademhalingsproblemen
- sportblessures

Ook bent u welkom bij de fysiotherapeut voor:

- valpreventie
- fitness voor 55-plussers
- bewegen voor ouderen
- leren omgaan met loophulpmiddelen